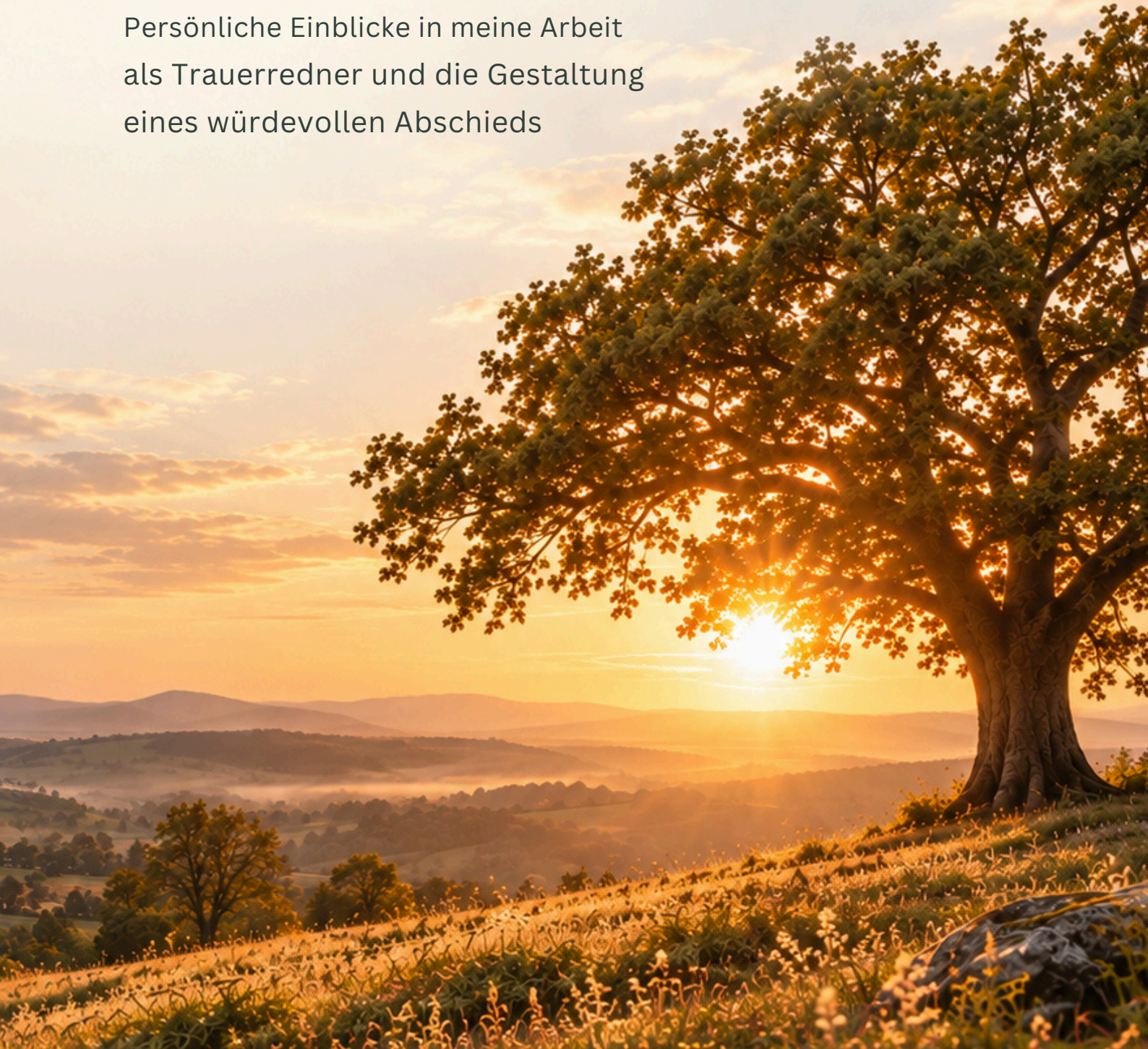
TORSTEN SCHRÖDER

Was bleibt, sind Geschichten

Persönliche Einblicke in meine Arbeit
als Trauerredner und die Gestaltung
eines würdevollen Abschieds



Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	3
1	Persönlicher Weg zum Trauerredner	4
2	Haltung, Werte und Besonderheiten der Arbeit	8
3	Ablauf und Gestaltung einer persönlichen Trauerfeier	15
4	Umgang mit Angehörigen, Trauer und Unsicherheiten	21
5	Prägende Begegnungen und besondere Momente	28
6	Persönliche Erkenntnisse über Abschied und das Leben	35
7	Über mich - Torsten Schröder	38

Einleitung

Manche Erfahrungen verändern den Blick auf das Leben für immer. Für mich gehören der Verlust nahestehender Menschen und die damit verbundenen Abschiede dazu. Sie haben mich geprägt, lange bevor ich selbst Trauerredner wurde. Ich habe erlebt, wie schwer es sein kann, einen geliebten Menschen zu verlieren – und gleichzeitig, wie wichtig es ist, dass ein Abschied wirklich zu diesem Menschen passt.

Genau daraus ist mein Weg entstanden. Nicht aus einem Karriereplan, sondern aus persönlichen Erfahrungen, aus Trauerfeiern, die mich nachdenklich gemacht haben, und aus dem Wunsch, es anders zu machen. Persönlicher. Näher am Menschen. Ehrlicher.

Dieses E-Book nimmt Sie mit in eine Welt, die emotional, herausfordernd und zugleich voller besonderer Momente ist. Es geht um Begegnungen mit Angehörigen, um Unsicherheiten, Erinnerungen, Tränen und manchmal auch um ein Lächeln mitten in der Trauer. Es geht um Lebensgeschichten, die unterschiedlicher kaum sein könnten, und um die Verantwortung, aus ihnen einen würdevollen Abschied entstehen zu lassen.

Vor allem aber geht es um eine Erkenntnis, die mich bis heute begleitet: Wer sich intensiv mit dem Tod beschäftigt, beginnt das Leben anders zu sehen. Vielleicht bewusster. Vielleicht dankbarer. Und vielleicht auch ein wenig ehrlicher.

Kapitel 1

Persönlicher Weg zum Trauerredner



Persönlicher Weg zum Trauerredner

Mein Weg zum Trauerredner war keine langfristig geplante berufliche Entscheidung. Vielmehr hat sich dieser Wunsch über mehrere Jahre hinweg aus meinen persönlichen Erfahrungen entwickelt. Eine wichtige Rolle spielten dabei verschiedene Todesfälle innerhalb meiner eigenen Familie. Angefangen hat es mit dem Tod meines Opas im Jahr 2012. Zwei Jahre später, 2014, ist mein Vater verstorben. Danach gab es weitere Todesfälle innerhalb meiner Familie. Dadurch habe ich in vergleichsweise kurzer Zeit mehrere Trauerfeiern erlebt und mich zwangsläufig immer wieder mit Abschied, Verlust und der Frage beschäftigt, wie man einem verstorbenen Menschen angemessen gedenken kann.

Bei den Trauerfeiern, die ich in dieser Zeit erlebt habe, hatte ich immer wieder das Gefühl, dass die Gestaltung und insbesondere die Trauerreden nicht wirklich zu dem verstorbenen Menschen passten. Häufig dachte ich, dass die Art des Abschieds dem Leben der jeweiligen Person nicht vollständig gerecht wurde. Für mich entstand dadurch zunehmend die Vorstellung davon, wie ich selbst eine Trauerfeier gestalten würde. Ich wollte den Menschen, um den es geht, stärker in den Mittelpunkt stellen und sein Leben so darstellen, dass sich die Angehörigen darin wiederfinden können. Schon damals sagte ich deshalb immer wieder zu mir selbst, dass ich irgendwann einmal Trauerredner werden und es auf meine eigene Art machen möchte. Der richtige Zeitpunkt dafür war zunächst allerdings noch nicht gekommen.

Ganz fremd war mir das Sprechen vor Menschen zu diesem Zeitpunkt ohnehin nicht. Kommunikation spielte bereits in anderen Bereichen meines beruflichen Lebens eine große Rolle. Ich war unter anderem als Moderator tätig und dadurch daran gewöhnt, vor Menschen zu sprechen und unterschiedliche Situationen kommunikativ zu begleiten. Später kamen auch Hochzeitsreden hinzu. Damit hatte ich bereits Erfahrungen darin gesammelt, besondere Momente im Leben anderer Menschen sprachlich zu gestalten. Die Tätigkeit als Trauerredner war für mich deshalb kein vollständiger beruflicher Neuanfang. Vielmehr konnte ich dabei an Fähigkeiten anknüpfen, die ich bereits in anderen Bereichen entwickelt und eingesetzt hatte.

Der entscheidende Moment kam schließlich im Jahr 2020. Durch die Corona-Pandemie hatte ich plötzlich keine Möglichkeit mehr, meiner bisherigen Arbeit wie gewohnt nachzugehen. Gleichzeitig beschäftigte mich die Idee, Trauerredner zu werden, weiterhin. Einen zusätzlichen Anstoß gab mir damals eine Fernsehserie mit Anke Engelke. Darin stirbt der Mann der Hauptfigur und sie lässt sich anschließend zur Trauerrednerin ausbilden. Ich saß abends auf der Couch, sah diese Serie und dachte plötzlich: Jetzt machst du das. Jetzt wirst du Trauerredner. Damit wurde aus einem Gedanken, den ich schon lange mit mir herumgetragen hatte, eine konkrete Entscheidung.

Anschließend absolvierte ich online eine Ausbildung zum Trauerredner und stieg noch im Jahr 2020 in diesen Bereich ein. Rückblickend war es für mich eine Kombination aus verschiedenen Entwicklungen. Meine persönlichen Erfahrungen mit Verlust und Trauer hatten mir gezeigt, was ich mir selbst von einer Trauerfeier wünsche. Gleichzeitig hatte ich durch meine bisherige Tätigkeit bereits viel Erfahrung mit Kommunikation und dem Sprechen vor Menschen gesammelt. Die äußeren Umstände während der Corona-Pandemie haben schließlich dafür gesorgt, dass ich nicht länger nur darüber nachgedacht, sondern meine Idee tatsächlich umgesetzt habe.

Diese Entscheidung habe ich bis heute nicht bereut. Mittlerweile bin ich seit rund sechs Jahren als Trauerredner tätig. Die Nachfrage nach meinen Trauerreden zeigt mir, dass der damalige Schritt richtig war und dass meine Art, Trauerfeiern zu gestalten, von den Menschen angenommen wird. Für mich geht es dabei bis heute um den Gedanken, der ursprünglich den Wunsch nach dieser Tätigkeit ausgelöst hat: Eine Trauerfeier sollte dem verstorbenen Menschen und seinem Leben gerecht werden. Genau das möchte ich mit meiner Arbeit erreichen. Wenn ich heute auf meinen Weg zurückblicke, würde ich mich deshalb jederzeit wieder dafür entscheiden, Trauerredner zu werden.

Kapitel 2

Haltung, Werte und Besonderheiten der Arbeit



Haltung, Werte und Besonderheiten der Arbeit

Wenn ich darüber nachdenke, was mir bei einer Trauerfeier besonders wichtig ist, komme ich schnell zu dem Begriff der „Lebensfeier“. Natürlich handelt es sich um eine Trauerfeier, weil Menschen zusammenkommen, die einen Angehörigen, ein Familienmitglied, einen Freund oder einen Bekannten verloren haben. Trauer gehört zu diesem Moment dazu. Sie darf da sein, gehört werden und ihren Raum bekommen. Gleichzeitig möchte ich den Blick aber nicht ausschließlich auf den Verlust richten. Für mich geht es ebenso darum, das Leben des verstorbenen Menschen noch einmal in den Mittelpunkt zu stellen. Deshalb empfinde ich den Begriff Lebensfeier als sehr passend. Wir kommen zusammen, weil jemand gestorben ist, aber gleichzeitig kommen wir zusammen, weil dieser Mensch gelebt hat und etwas hinterlassen hat.

Genau dieses gelebte Leben möchte ich in meinen Reden sichtbar machen. Dabei interessieren mich nicht in erster Linie Daten und Zahlen. Natürlich gehören bestimmte Lebensstationen dazu, aber ein Geburtsdatum, ein Hochzeitstag oder ein beruflicher Werdegang sagen noch relativ wenig darüber aus, wer ein Mensch wirklich gewesen ist. Viel wichtiger sind für mich die kleinen Dinge und die Geschichten, die einen Menschen unverwechselbar machen. Das können lustige Erlebnisse sein, besondere Gewohnheiten oder Situationen, an die sich die Angehörigen gerne erinnern.

Genauso können traurige, schwierige oder schmerzhafte Erfahrungen dazugehören. Ein Leben besteht schließlich nicht nur aus schönen Ereignissen. Deshalb möchte ich den Menschen auch nicht künstlich besser oder anders darstellen, sondern möglichst nah an dem bleiben, was tatsächlich gelebt wurde.

Für mich ist eine Trauerrede dann gelungen, wenn die Menschen den Verstorbenen in meinen Worten wiedererkennen. Eine der schönsten Rückmeldungen ist deshalb für mich, wenn Angehörige oder Gäste anschließend sagen: „Ja, genau so war er“ oder „Genau so war sie.“ Besonders interessant ist, dass solche Rückmeldungen teilweise auch von Menschen kommen, die dem Verstorbenen gar nicht besonders nahestanden. Wenn auch sie bestimmte Charakterzüge wiedererkennen und sagen, dass sie den Menschen genauso erlebt haben, zeigt mir das, dass es gelungen ist, ein authentisches Bild zu vermitteln. Genau diese Nähe zum tatsächlichen Leben eines Menschen ist mein Anspruch an eine Lebensfeier.

Was mich dabei von anderen Trauerrednerinnen und Trauerrednern unterscheidet, kann und möchte ich selbst eigentlich nur schwer beurteilen. Dafür müsste man wahrscheinlich eher die Familien und Gäste fragen, die unterschiedliche Trauerfeiern erlebt haben. Ich kann aber beschreiben, welche Rückmeldungen ich zu meiner Arbeit bekomme. Manche Menschen sagen mir beispielsweise, dass es die schönste Trauerrede gewesen sei, die sie jemals gehört hätten.

Andere erzählen mir, dass sie eine Trauerfeier in dieser Form noch nie erlebt hätten. Solche Aussagen zeigen mir, dass meine Art, eine Feier zu gestalten, offenbar an einigen Stellen anders wahrgenommen wird. Dabei geht es mir jedoch nicht darum, bewusst anders zu sein. Ich versuche vielmehr, jede Feier so persönlich wie möglich zu gestalten.

Diese persönliche Gestaltung kann sich beispielsweise in Ritualen zeigen. Dabei geht es nicht darum, irgendein Ritual einzubauen, nur damit etwas Besonderes passiert. Es muss immer zu dem Menschen passen, von dem wir Abschied nehmen. Wenn beispielsweise ein Glas Wein zum Leben des Verstorbenen gehört hat, kann es passend sein, am Grab gemeinsam einen Wein zu trinken. Bei einer anderen Trauerfeier haben wir Rubbellose aufgerubbelt und sie anschließend als Grabbeigabe beigelegt, weil der Verstorbene gerne an Gewinnspielen teilgenommen hatte. Für Außenstehende mag so etwas zunächst ungewöhnlich erscheinen. Für mich sind solche Momente aber gerade deshalb wertvoll, weil sie eine Verbindung zu der Person herstellen, um die es an diesem Tag geht. Ein persönliches Ritual sollte nicht beliebig sein, sondern etwas über den Menschen erzählen.

Grundsätzlich versuche ich, trotz der Schwere des Anlasses etwas Schönes zu gestalten. Ich finde, dass man dieses Wort auch im Zusammenhang mit einer Trauerfeier verwenden darf. Der Moment ist für die Angehörigen ohnehin schwer genug. Deshalb möchte ich ihn nicht zusätzlich schwer oder bedrückend gestalten. Meine Aufgabe sehe ich darin, den verstorbenen Menschen anhand der Informationen, die ich von Familie und Freunden erhalte, möglichst genau zu treffen und diese Erinnerungen gleichzeitig so zu erzählen, dass die Feier nicht langweilig wird. Eine Trauerrede darf meiner Meinung nach durchaus kurzweilig sein. Das bedeutet nicht, den Tod oder die Trauer weniger ernst zu nehmen. Vielmehr geht es darum, den Menschen und seine Geschichte auf eine Weise zu erzählen, der die Anwesenden gerne zuhören können.

Ein Bestandteil meiner Arbeit, der mir besonders wichtig geworden ist, ist die Öffnung der Trauerfeier für die anwesenden Gäste. Ich bekomme meine Informationen zunächst meistens von der Familie oder von engen Freunden und gebe deren Erinnerungen in meiner Rede weiter. Gleichzeitig sitzen bei einer Trauerfeier häufig viele weitere Menschen, die den Verstorbenen vielleicht zwanzig, dreißig oder noch mehr Jahre gekannt haben. Darunter können frühere Arbeitskollegen, Schulkameraden, Nachbarn oder andere Wegbegleiter sein. Diese Menschen haben möglicherweise ganz andere Seiten des Verstorbenen erlebt. Wenn ich während einer Feier das Gefühl habe, dass noch etwas im Raum ist, das bisher nicht gesagt wurde, möchte ich deshalb die Möglichkeit schaffen, weitere Erinnerungen einzubringen.

Ich öffne die Trauerfeier dann bewusst und gebe den Anwesenden den Raum, selbst etwas zu erzählen. Natürlich muss niemand etwas sagen. Es ist vollkommen in Ordnung, einfach zuzuhören und den Moment für sich zu erleben. Gleichzeitig bin ich immer wieder überrascht, wie viele Menschen tatsächlich eine kleine Geschichte oder eine Erinnerung teilen möchten. Dadurch kommen manchmal Aspekte zum Vorschein, von denen selbst andere Gäste noch nichts wussten. Für mich entsteht dadurch ein vollständigeres Bild des Menschen. Die Feier wird nicht nur aus der Perspektive der engsten Familie gestaltet, sondern jeder bekommt zumindest die Möglichkeit, noch etwas hinzuzufügen.

Auch hierzu erhalte ich häufig die Rückmeldung, dass die Gäste diese Form der Beteiligung vorher noch nicht erlebt hätten und es als besonders schön empfunden haben, selbst noch etwas sagen zu können.

Eine weitere wichtige Rolle spielt für mich die Musik. Ich versuche, sie so gut wie möglich in die Lebensfeier einzubeziehen, selbstverständlich immer in Abstimmung mit der Familie und entsprechend deren Wünschen. Musik kann die Stimmung einer Trauerfeier stark beeinflussen und Gefühle transportieren, für die Worte manchmal nicht ausreichen. Gleichzeitig hat Musik bei den meisten Menschen irgendwann im Leben eine Rolle gespielt. Dabei muss es sich nicht um ein bestimmtes Lieblingslied handeln.

Manchmal erinnern sich Angehörige erst während des Gesprächs daran, dass ein bestimmtes Lied häufig gehört wurde oder dass die verstorbene Person beispielsweise zu einer bestimmten Musik gerne geputzt hat. Gerade solche scheinbar kleinen Erinnerungen können sehr persönlich sein und eine starke Verbindung zum gelebten Leben herstellen. Deshalb gehört Musik für mich ganz selbstverständlich zu den Gestaltungsmöglichkeiten einer individuellen Lebensfeier.
Hinter all diesen Punkten steht eine Haltung, die nicht nur meine Tätigkeit als Trauerredner prägt, sondern eigentlich alle Bereiche, in denen ich arbeite. Ich möchte meine Arbeit nicht nur zu hundert Prozent machen. Wenn es möglich ist, möchte ich 150 oder sogar 200 Prozent geben. Das bedeutet für mich, mit einem sehr hohen Maß an Motivation, Vorbereitung und Energie an einen Auftrag heranzugehen. Gerade bei einer Trauerfeier halte ich das für besonders wichtig.

Die Familien, Freunde und Verwandten haben es verdient, dass ich mich intensiv vorbereite und alles dafür tue, diesen letzten gemeinsamen Moment angemessen zu gestalten. Das gilt auch gegenüber dem verstorbenen Menschen selbst, obwohl ich ihn in der Regel persönlich nie kennengelernt habe.

Mein Ziel ist es, einen Abschied zu schaffen, an den sich die Menschen auch Jahre später noch erinnern können. Dabei darf meiner Meinung nach am Ende durchaus der Satz fallen: „Das war schön.“ Auf den ersten Blick klingt es vielleicht merkwürdig, eine Trauerfeier als schön zu bezeichnen. Für mich widerspricht sich das aber überhaupt nicht. Schön kann in diesem Zusammenhang bedeuten, dass die Feier angemessen war, dass sie zum Verstorbenen gepasst hat und dass die Familie das Gefühl hatte, sich genau auf die Weise verabschieden zu können, die sie sich gewünscht hatte. Ich möchte deshalb immer versuchen, aus der gegebenen Situation das Beste und auch das Schönste zu machen, ohne dabei die Trauer oder die Schwere des Verlustes kleinzureden.

Motivation und Engagement sind deshalb zwei Begriffe, die meine Arbeit besonders gut beschreiben. Ob man sie im klassischen Sinne als Werte bezeichnen möchte, ist für mich gar nicht entscheidend. Entscheidend ist vielmehr, was dahintersteht. Ich möchte mich vollständig auf die Menschen und die jeweilige Situation einlassen und nicht einfach eine Dienstleistung nach einem festen Schema abarbeiten. Keine Lebensgeschichte ist identisch mit einer anderen und deshalb sollte auch keine Trauerfeier einfach eine Kopie der vorherigen sein. Persönliche Geschichten, passende Rituale, die Beteiligung der Gäste und Musik sind für mich Möglichkeiten, jedem Abschied einen eigenen Charakter zu geben.

Dabei steht für mich auch nicht das Geld im Vordergrund. Ich mache diese Arbeit vor allem deshalb, weil ich das Gefühl habe, etwas Gutes tun zu können. Angehörige befinden sich in einer schwierigen Situation und müssen sich von einem Menschen verabschieden, der zu ihrem Leben gehört hat. Wenn ich dazu beitragen kann, diesen Moment so zu gestalten, dass sie sich darin wiederfinden, sich an den Verstorbenen erinnern, vielleicht trotz aller Trauer einmal lächeln und am Ende sagen können, dass die Feier genau zu diesem Menschen gepasst hat, dann habe ich mein Ziel erreicht. Dafür braucht es aus meiner Sicht vor allem Engagement, Motivation und die Bereitschaft, sich wirklich auf jede einzelne Lebensgeschichte einzulassen.

Kapitel 3

Ablauf und Gestaltung einer persönlichen Trauerfeier



Ablauf und Gestaltung einer persönlichen Trauerfeier

Eine persönliche Trauerfeier beginnt für mich lange vor dem eigentlichen Tag der Beisetzung. Was die Gäste später erleben, ist im Grunde nur ein kleiner Ausschnitt meiner Arbeit. Der gesamte Prozess beginnt meistens mit einer Anfrage durch ein Bestattungsunternehmen. Zunächst schaue ich, ob ich den Termin überhaupt übernehmen kann. Dabei geht es nicht nur darum, am Tag der Trauerfeier für eine halbe Stunde Zeit zu haben. Ich muss auch die gesamte Vorbereitung berücksichtigen. Dazu gehören das Gespräch mit den Angehörigen, die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte des verstorbenen Menschen und schließlich das Schreiben und Vorbereiten der Rede. Erst wenn sichergestellt ist, dass dafür genügend Zeit vorhanden ist, geht es an die weitere Planung.

Für dieses Gespräch nehme ich mir normalerweise etwa eineinhalb bis zwei Stunden Zeit. Wie viele Personen daran teilnehmen, ist ganz unterschiedlich. Manchmal sitze ich nur mit einem einzelnen Angehörigen zusammen, manchmal kommen vier, fünf oder sechs Menschen dazu. Das verändert natürlich auch die Dynamik des Gesprächs. Wenn mehrere Personen zusammensitzen, kommen häufig ganz unterschiedliche Erinnerungen zusammen. Eine Person beginnt mit einer Geschichte, jemand anderes erinnert sich dadurch an ein weiteres Erlebnis und plötzlich entsteht ein vielschichtiges Bild des verstorbenen Menschen. Genau dieses Bild benötige ich später, um eine persönliche Rede schreiben zu können.

Diese Gespräche dürfen emotional sein. Es wird erzählt, gelacht, geweint und geschmunzelt. Für mich gehört all das dazu. Schließlich sprechen wir über ein ganzes Leben und nicht ausschließlich über dessen Ende. Es gibt schöne Erinnerungen, lustige Situationen und vielleicht auch Dinge, die traurig machen. Diese unterschiedlichen Emotionen dürfen während des Gesprächs ihren Platz bekommen. Ich möchte keine Situation schaffen, in der die Angehörigen das Gefühl haben, einen bestimmten Fragenkatalog abarbeiten oder möglichst vollständige Informationen liefern zu müssen. Vielmehr soll ein natürliches Gespräch entstehen.

Meine Gesprächsführung hat sich dabei in den vergangenen Jahren verändert. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen geschlossenen Fragen, die beispielsweise mit Ja oder Nein beantwortet werden können, und offenen Fragen, die ein Gespräch in Gang bringen sollen. Früher ging ich davon aus, dass möglichst viele offene Fragen notwendig sind, um genügend Informationen für eine Trauerrede zu erhalten. Ich habe für mich jedoch festgestellt, dass ich inzwischen bewusst weniger Fragen stelle. Denn mit jeder konkreten Frage gebe ich bereits eine bestimmte Richtung vor.

Wenn ich einen festen Fragenkatalog abarbeiten würde, bekäme ich genau auf diese Fragen Antworten. Dadurch bestünde aber die Gefahr, dass sich meine Gespräche und letztlich auch meine Trauerreden immer in eine ähnliche Richtung entwickeln. Genau das möchte ich vermeiden. Deshalb erkläre ich den Angehörigen zu Beginn, dass ich gar nicht so viele Fragen stellen möchte. Ich möchte mit ihnen ein Gespräch führen und schauen, was sich daraus entwickelt. Jemand beginnt zu erzählen, daraus ergibt sich vielleicht eine Nachfrage von mir, ein anderer Angehöriger greift die Geschichte auf und ergänzt eine weitere Erinnerung. Dadurch werden die Bälle im Gespräch gewissermaßen hin und her gespielt. Für mich entsteht auf diese Weise ein viel natürlicheres Bild des verstorbenen Menschen, als wenn ich Punkt für Punkt einen vorbereiteten Fragenkatalog durchgehen würde.

Gleichzeitig ist mir wichtig, dass die Angehörigen selbst entscheiden, was sie erzählen möchten. Ich sage deshalb ausdrücklich, dass sie mir nur das erzählen sollen, womit sie sich wohlfühlen. Niemand muss eine Geschichte oder ein persönliches Erlebnis preisgeben, nur weil ich eine Trauerrede vorbereite. Gerade diese Offenheit schafft meiner Erfahrung nach häufig den notwendigen Raum. Manchmal entsteht eine kurze Stille, jemand denkt nach und beginnt erst anschließend zu erzählen. Solche Momente halte ich aus und versuche nicht, jede Pause sofort mit der nächsten Frage zu füllen. Für mich kann gerade daraus ein Gespräch entstehen, das viel persönlicher ist als ein klassisches Interview.

Eine Frage gibt es allerdings, die ich tatsächlich immer stelle. Ich bitte jeden Gesprächspartner darum, den verstorbenen Menschen mit nur einem einzigen Wort zu beschreiben. Diese Frage ist gar nicht so einfach, weil ein ganzes Leben und ein ganzer Mensch plötzlich auf einen Begriff reduziert werden sollen. Gerade deshalb entstehen daraus häufig interessante Gespräche. Nachdem jemand ein Wort genannt hat, möchte man natürlich wissen, warum genau dieser Begriff gewählt wurde. Aus dieser Erklärung entwickelt sich dann oftmals eine Geschichte oder eine Erinnerung. Das einzelne Wort wird dadurch zu einem Ausgangspunkt, über den ich etwas sehr Persönliches über den verstorbenen Menschen erfahre.

Nach dem Gespräch mit den Angehörigen beginnt für mich ein weiterer wichtiger Teil der Arbeit, den die späteren Gäste überhaupt nicht sehen. Ich nehme all das mit, was mir erzählt, geschrieben oder auf anderem Wege mitgegeben wurde, und beschäftige mich intensiv damit. Manchmal entstehen bereits auf der Autofahrt nach Hause erste Gedanken. Ich überlege, wie ich die Lebensgeschichte aufbauen kann, welche Erzählungen miteinander verbunden werden können und wie daraus eine Rede entsteht. Es geht darum, die vielen einzelnen Informationen in eine Form zu bringen, ohne daraus eine bloße Aufzählung von Lebensstationen zu machen.

Auch die Musik wird in dieser Phase berücksichtigt. Bereits im Gespräch mit der Familie stimmen wir ab, welche Musikstücke gespielt werden sollen und ob es besondere Wünsche für den Ablauf gibt. Später beschäftige ich mich noch einmal damit, ob die ausgewählte Musik wirklich zur verstorbenen Person und zur geplanten Lebensfeier passt. Musik ist schließlich nicht nur ein organisatorischer Bestandteil einer Trauerfeier, sondern trägt wesentlich zur Atmosphäre bei. Deshalb gehört auch die Frage, wie und wann bestimmte Musikstücke eingesetzt werden, zu meiner Vorbereitung.

Hinter einer persönlichen Trauerrede steckt damit ein erheblicher Teil an Schreib- und Gedankenarbeit. Ich muss aus den Erzählungen der Angehörigen eine Geschichte entwickeln, die den verstorbenen Menschen möglichst treffend widerspiegelt. Dabei möchte ich nicht einfach alles wiedergeben, was mir erzählt wurde. Vielmehr muss ich überlegen, welche Geschichten zusammenpassen, welche Aspekte besonders charakteristisch sind und wie daraus ein stimmiges Gesamtbild entsteht. Das ist ein wesentlicher Teil dessen, was hinter den Kulissen geschieht.

Auch der Tag der eigentlichen Trauerfeier beginnt für mich deutlich früher als der Moment, in dem ich vor den Gästen stehe. Schon morgens beschäftigen mich ganz praktische Fragen. Was ziehe ich an? Welche Strecke muss ich fahren? Wo kann ich vor Ort am besten parken? Auch solche scheinbar kleinen organisatorischen Dinge gehören dazu, denn ich möchte rechtzeitig und vorbereitet ankommen. Vor Ort geht es zunächst darum, die Atmosphäre wahrzunehmen und ein Gefühl für die Situation zu bekommen. Ich baue die Musik auf und stimme mich mit dem Bestatter ab. Erst wenn diese Punkte geklärt sind, kann der eigentliche Moment der Trauerfeier beginnen.

Sobald das erste Lied gespielt wird, verändert sich mein Fokus. Ab diesem Moment bin ich vollständig im Hier und Jetzt. Dann geht es für mich nur noch um die Trauer- beziehungsweise Lebensfeier, um den verstorbenen Menschen und um die Angehörigen und Gäste. Dieser Fokus bleibt bis zum Ende der Feier und normalerweise auch bis zum Abschied am Grab bestehen. Die intensive Vorbereitung soll genau dazu führen, dass ich mich in diesem Moment vollständig auf die Situation konzentrieren kann.

Mit dem Ende der Trauerfeier ist meine Arbeit allerdings noch nicht vollständig abgeschlossen. Selbst wenn ich anschließend ins Auto steige und bereits zum nächsten Auftrag, zu einer Moderation oder einer Hochzeitsrede fahre, beschäftigt mich die zurückliegende Feier häufig noch. Ich frage mich, ob alles gut gelaufen ist, ob ich den verstorbenen Menschen richtig getroffen habe und ob es etwas gegeben hätte, das ich besser machen könnte. Diese Nachbereitung gehört für mich ebenfalls zum gesamten Prozess. Sie hilft mir dabei, meine eigene Arbeit immer wieder zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Eine persönliche Trauerfeier besteht für mich deshalb aus vielen einzelnen Schritten: der ersten Anfrage, dem Gespräch mit den Angehörigen, dem Zuhören und Kennenlernen, dem Schreiben der Rede, der Abstimmung von Musik und besonderen Abläufen, der organisatorischen Vorbereitung, der eigentlichen Feier und schließlich der persönlichen Nachbereitung. Die vielleicht dreißig Minuten, in denen ich während der Trauerfeier sichtbar spreche, sind nur ein kleiner Teil davon. Dahinter stehen viele Stunden Arbeit und intensive Beschäftigung mit einem Menschen, den ich selbst meistens nie kennengelernt habe. Genau dieses Drumherum ist für mich aber notwendig, damit aus einer Trauerfeier eine persönliche Lebensfeier werden kann, die den verstorbenen Menschen möglichst authentisch widerspiegelt.

Kapitel 4

Umgang mit Angehörigen, Trauer und Unsicherheiten



Umgang mit Angehörigen, Trauer und Unsicherheiten

Der Umgang mit Angehörigen gehört zu den anspruchsvollsten Teilen meiner Tätigkeit. Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben, befinden sich in einer besonderen Situation. Trauer, Sorgen und Unsicherheit treffen auf zahlreiche Dinge, die innerhalb kurzer Zeit geplant und organisiert werden müssen. Gleichzeitig steht die Frage im Raum, wie ein Abschied gestaltet werden kann, der dem verstorbenen Menschen und den Bedürfnissen seiner Angehörigen gerecht wird. Eine einfache Antwort darauf, wie mit all diesen Sorgen umzugehen ist, gibt es aus meiner Sicht nicht.

In meiner Aufgabe begegne ich der Familie und teilweise auch Freunden des verstorbenen Menschen zunächst für einen begrenzten Zeitraum. Vor der Trauerfeier findet ein persönliches Treffen statt, das etwa anderthalb bis zwei Stunden dauern kann. Hinzu kommen Telefonate und WhatsApp-Nachrichten, in denen weitere Dinge besprochen und Planungen abgestimmt werden. Natürlich sieht man sich anschließend auch auf der Trauerfeier. Diese Begegnungen finden in einer Phase statt, in der die Angehörigen ohnehin sehr viel im Kopf haben. Bis zu einer Trauerfeier und einer Beerdigung müssen zahlreiche Entscheidungen getroffen, Dinge organisiert und Abläufe geklärt werden. Ich bin dabei ein Teil dieses gesamten Prozesses und damit auch ein Rad im Zusammenspiel verschiedener Beteiligter. Mein Beitrag ist mitentscheidend dafür, dass am Ende alles gut funktioniert und die Trauerfeier so abläuft, wie sie geplant wurde.

Eine Unsicherheit, die mir dabei immer wieder begegnet, betrifft deshalb ganz praktische Fragen. Angehörige möchten wissen, wie die Trauerfeier ablaufen wird und ob am Ende tatsächlich alles funktioniert. Hinter diesen Fragen steht für mich auch die besondere Situation, in der sich die Menschen befinden. Es geht schließlich nicht um irgendeine Veranstaltung, die geplant werden muss. Es geht um den Abschied von einem Menschen. Gleichzeitig müssen sich die Angehörigen mit organisatorischen Fragen beschäftigen, obwohl sie emotional mit dem Verlust und ihrer eigenen Trauer umgehen müssen.

Besonders häufig nehme ich eine weitere Form der Unsicherheit wahr. Viele Angehörige haben bereits andere Trauerfeiern erlebt und dabei teilweise negative Erfahrungen gemacht. Genau diese Erfahrungen bringen sie in die Gespräche mit. Immer wieder höre ich, dass eine frühere Trauerfeier nicht so verlaufen ist, wie man es sich gewünscht hätte. Manchmal ist genau das auch der Grund dafür, weshalb sich Angehörige dieses Mal bewusst für eine andere Gestaltung oder eine andere Person entscheiden. Dahinter steht die Hoffnung, dass es dieses Mal besser wird.

Diese Erfahrungen können eine erhebliche Skepsis hervorrufen. Angehörige möchten nicht erneut erleben, dass ein Abschied für sie nicht passend gestaltet wird. Sie hoffen darauf, dieses Mal anders und für sich entspannter Abschied nehmen zu können. Aus meiner Wahrnehmung heraus sind es gerade diese negativen Vorerfahrungen, die viele Sorgen auslösen. Es geht dabei nicht ausschließlich um die Trauer über den Tod selbst. Vielmehr kommt die Befürchtung hinzu, dass die Trauerfeier erneut zu einer Erfahrung werden könnte, mit der man sich im Nachhinein nicht wohlfühlt. Aussagen wie „Wir hatten da schon einmal eine negative Erfahrung“ oder die Hoffnung, dass es „dieses Mal einfach besser wird“, begegnen mir deshalb immer wieder.

Natürlich wird in den Gesprächen auch über den Tod, die Trauer und die damit verbundenen Sorgen und Nöte gesprochen. Das ist bereits deshalb notwendig, weil aus diesen Gesprächen am Ende die Trauerfeier und insbesondere die Trauerrede entstehen. Die persönlichen Erinnerungen, Erfahrungen und Beziehungen zum verstorbenen Menschen bilden einen wichtigen Teil dessen, worüber gesprochen wird. Dabei sind Sorgen und Nöte selbstverständlich vorhanden. Dennoch erlebe ich die stärkste Skepsis häufig dort, wo Angehörige bereits schlechte Erfahrungen mit einem früheren Abschied gemacht haben.

Gerade deshalb ist es wichtig, die Unsicherheiten der Angehörigen wahrzunehmen. Wenn nach Abläufen gefragt wird oder die Sorge besteht, ob wirklich alles funktionieren wird, steckt dahinter häufig mehr als eine rein organisatorische Frage. Die Angehörigen befinden sich in einer Situation, in der ohnehin vieles gleichzeitig bewältigt werden muss. Sie müssen Abschied nehmen und sich mit dem Verlust auseinandersetzen, während parallel ganz praktische Entscheidungen anstehen. In dieser Phase kann die Trauerfeier zu einem weiteren Punkt werden, über den sie sich Gedanken machen und bei dem sie sich wünschen, dass zumindest dieser Teil des Abschieds so funktioniert, wie sie es sich vorstellen.

Mein eigener Umgang mit Trauer ist dabei nicht ausschließlich durch meine berufliche Tätigkeit geprägt. Auch innerhalb meiner Familie habe ich viele Trauerfeiern erlebt. Besonders prägend war für mich der Tod meines Vaters im Jahr 2014. Ich war damals Ende 20 und habe dadurch selbst erfahren, was es bedeutet, einen geliebten Menschen zu verlieren und Abschied nehmen zu müssen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, was Trauer bedeutet und wie es sich anfühlt, den eigenen Lebensweg anschließend ohne diesen Menschen fortsetzen zu müssen. Gerade in diesem Alter und in für mich wichtigen Jahren war die Erfahrung einschneidend.

Diese persönliche Erfahrung beeinflusst auch meine Perspektive auf Trauer und Abschied. Dabei möchte ich mich jedoch nicht in die Position stellen, anderen Menschen eine allgemeingültige Botschaft oder einen Ratschlag mitzugeben. Das würde ich als vermessen empfinden. Trauer ist etwas Persönliches, und ich kann lediglich davon berichten, welche Schlüsse ich selbst aus meinen Erfahrungen gezogen habe. Vielleicht liegt genau darin auch eine wichtige Grundlage meiner Arbeit: Ich begegne Angehörigen nicht nur als jemand, der Trauerfeiern begleitet, sondern auch als jemand, der selbst erlebt hat, was Trauer und der Verlust eines geliebten Menschen bedeuten.

Aus dem Tod meines Vaters habe ich für mich gelernt, das Leben anzunehmen und zu genießen. Der Verlust bleibt ein negativer und schmerzhafter Moment. Natürlich ist es nicht schön, den eigenen Lebensweg ohne den Vater weitergehen zu müssen. Dennoch habe ich im Laufe der Zeit festgestellt, dass diese Erfahrung auch positive Entwicklungen mit sich gebracht hat. Sie hat etwas bei mir ausgelöst und ebenso etwas bei anderen Menschen bewirkt. Das bedeutet für mich nicht, den Tod oder den damit verbundenen Schmerz schönzureden. Vielmehr geht es darum, neben dem Negativen auch wahrzunehmen, was ein Mensch hinterlassen hat und welche positiven Erfahrungen mit ihm verbunden bleiben.

Für mich gehört deshalb zum Umgang mit Trauer auch die Erkenntnis, dass wir den Tod letztlich akzeptieren und annehmen müssen. Gleichzeitig müssen wir ihn nicht ausschließlich aus einer negativen Perspektive betrachten. Neben dem Verlust bleiben die positiven Dinge, die wir mit einem Menschen erlebt haben. Erinnerungen, gemeinsame Erfahrungen und das, was ein Mensch im Leben anderer ausgelöst hat, verschwinden nicht automatisch mit seinem Tod. Auch aus der Erfahrung des Verlustes selbst können Entwicklungen entstehen, die das weitere Leben beeinflussen.

Mir ist bewusst, dass diese Sichtweise nicht von jedem Menschen geteilt werden muss. Gerade unmittelbar nach einem Verlust kann es befremdlich wirken, überhaupt von etwas Positivem zu sprechen. Deshalb handelt es sich ausdrücklich um meine persönliche Perspektive und nicht um einen Ratschlag, den andere Menschen übernehmen müssen. Jeder Mensch erlebt Trauer anders und muss seinen eigenen Umgang damit finden. Meine Erfahrung hat mir jedoch gezeigt, dass es für mich möglich ist, den Schmerz über den Verlust anzuerkennen und gleichzeitig die positiven Erinnerungen und Entwicklungen nicht aus dem Blick zu verlieren. Auch ein Blick auf andere Kulturen zeigt, dass der Umgang mit Tod und Trauer unterschiedlich sein kann. Der Tod hat dort teilweise eine andere Bedeutung, wird anders angenommen und auch anders zelebriert. Aus meiner Sicht können wir davon noch viel lernen. Ich beziehe mich dabei vor allem auf den Umgang mit dem Tod in Deutschland, den ich aus meiner eigenen Erfahrung kenne. Andere Formen des Umgangs können zeigen, dass Tod und Trauer nicht zwangsläufig ausschließlich mit negativen Gedanken verbunden sein müssen.

Vielleicht verbindet genau diese Perspektive meine persönlichen Erfahrungen mit dem Umgang mit Angehörigen. Ich weiß, dass Sorgen, Unsicherheiten und Trauer vorhanden sind und dass sie nicht einfach verschwinden, weil eine Trauerfeier gut organisiert wird. Gleichzeitig kann ein Abschied so gestaltet werden, dass Angehörige ihn anders erleben als vielleicht eine frühere negative Erfahrung. Die Hoffnung, die ich in Gesprächen immer wieder wahrnehme, ist häufig erstaunlich klar: Dieses Mal soll es besser werden. Dieses Mal möchten die Angehörigen auf eine Weise Abschied nehmen, die für sie stimmiger und entspannter ist. Darin liegt für mich eine besondere Verantwortung. Ich bin nur ein Teil des gesamten Prozesses, aber mein Beitrag ist wichtig dafür, dass die Trauerfeier funktioniert und der gewünschte Abschied möglich wird. Sorgen und Unsicherheiten lassen sich dadurch nicht vollständig nehmen. Sie können jedoch ernst genommen werden. Gleichzeitig kann Raum für die Erinnerung an den verstorbenen Menschen entstehen.

Meine persönliche Botschaft kann deshalb nur meine eigene Sicht auf Trauer widerspiegeln: Wir müssen den Tod akzeptieren und annehmen. Wir dürfen dabei den Schmerz und das Negative nicht ausblenden. Aber wir dürfen auch sehen, was positiv bleibt – die gemeinsamen Erlebnisse mit einem Menschen, die Erinnerungen und das, was dieser Mensch in unserem eigenen Leben hinterlassen hat. Für mich bedeutet Trauer daher nicht nur, sich mit einem Verlust auseinanderzusetzen. Sie bedeutet auch, sich bewusst zu machen, was gewesen ist, was bleibt und welche Bedeutung ein Mensch über seinen Tod hinaus für das eigene Leben haben kann.

Kapitel 5

Prägende Begegnungen und besondere Momente



Prägende Begegnungen und besondere Momente

Wer als Trauerredner arbeitet, begegnet immer wieder Menschen und Situationen, die im Gedächtnis bleiben. Manche Momente sind besonders, weil sie zum ersten Mal erlebt werden. Andere berühren auf eine Weise, mit der man vorher nicht gerechnet hat. Dabei fällt es mir schwer, einzelne Trauerfeiern hervorzuheben. Jede Familie ist anders, jede Geschichte ist anders und damit ist auch jede Trauer- oder Lebensfeier auf ihre eigene Art besonders. Das klingt vielleicht zunächst wie eine Floskel, entspricht aber tatsächlich meiner Erfahrung. Trotzdem gibt es Begegnungen und Situationen, an die ich mich besonders deutlich erinnere und die mich teilweise bis heute begleiten.

Eine davon ist zwangsläufig meine allererste Trauerfeier. Ich glaube, dass das für viele Menschen so ist: Was man in seinem Beruf oder seiner Tätigkeit zum ersten Mal macht, bleibt besonders stark im Gedächtnis. Das gilt für einen Trauerredner genauso wie für einen Hochzeitsredner oder Moderator. Bei mir kam die erste Anfrage damals nahezu aus dem Nichts. Jemand hatte mich über ein Unternehmernetzwerk kennengelernt und meldete sich kurz vor Weihnachten bei mir. Die Frage lautete sinngemäß: „Du machst doch mittlerweile auch Trauerreden, oder?“ In der Familie hatte es einen Trauerfall gegeben.

Für mich war damit plötzlich der Moment gekommen, auf den ich mich zuvor nur theoretisch vorbereitet hatte. Ich packte meine Sachen zusammen und fuhr zu dem Gespräch. Natürlich hatte ich all das im Kopf, was ich während meiner Ausbildung gelernt hatte. Ich ging gedanklich noch einmal durch, woran ich denken musste, worauf ich achten sollte und wie ein solches Gespräch ablaufen könnte. Schließlich war es mein erstes Trauergespräch, auf das anschließend auch meine erste Trauerrede und meine erste Trauerfeier folgen sollten. Entsprechend vorbereitet kam ich bei der Familie an – und fand dort eine überraschend entspannte Situation vor. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der Moment, als ich meinen Laptop auspackte. Statt nun mit der Arbeit zu beginnen, wurde mir gesagt, dass ich ihn eigentlich gar nicht auspacken müsse. Die Familie hatte bereits alles für mich aufgeschrieben und vorbereitet.

Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Ich war zunächst völlig perplex. Da hatte ich mich auf mein erstes Trauergespräch vorbereitet, hatte alles aus meiner Ausbildung gedanklich noch einmal durchgespielt und wollte darauf achten, nichts zu vergessen – und dann war im Grunde bereits alles fertig. Natürlich habe ich den vorhandenen Text anschließend noch etwas an meine eigene Art zu sprechen und an meine Wortwahl angepasst. Trotzdem war die gesamte Situation wesentlich entspannter, als ich sie mir im Vorfeld vorgestellt hatte.

Gerade weil es die erste Trauerfeier war und weil sie so unerwartet zustande gekommen war, ist sie mir bis heute besonders im Gedächtnis geblieben. Sie markiert für mich den Anfang einer Tätigkeit, in der seitdem viele weitere Begegnungen und Erfahrungen hinzugekommen sind. Der erste Schritt in etwas Neues bleibt jedoch etwas Besonderes. Bei mir war dieser erste Schritt zusätzlich dadurch geprägt, dass vieles ganz anders verlief, als ich es aufgrund meiner Vorbereitung erwartet hatte. Seitdem habe ich viele weitere Trauer- und Lebensfeiern erlebt. Trotzdem möchte ich keine davon gegenüber einer anderen als grundsätzlich wichtiger oder besonderer bezeichnen.

Es wäre aus meiner Sicht vermessen, eine bestimmte Familie oder eine bestimmte Trauerfeier herauszugreifen und zu behaupten, diese sei bedeutender gewesen als die anderen. Jede Familie bringt ihre eigene Geschichte mit. Jede Trauerfeier entsteht aus einem anderen Leben, anderen Beziehungen und anderen Erinnerungen. Deshalb ist jede Feier auf ihre Art besonders.

Genau darin liegt für mich auch etwas Schönes an meiner Tätigkeit. Ich erlebe immer wieder etwas Neues und darf immer wieder etwas Neues gestalten. Selbst wenn die grundsätzliche Aufgabe vergleichbar bleibt, wiederholt sich nicht einfach dieselbe Trauerfeier. Die Menschen verändern sich, die Geschichten verändern sich und damit verändert sich auch die Art, wie Abschied genommen wird. Selbst auf dem Weg zu einer Trauerfeier weiß ich deshalb, dass auch diese wieder auf ihre eigene Art besonders sein wird.

Neben solchen Erinnerungen gibt es allerdings auch Situationen, die auf einer deutlich emotionaleren Ebene im Gedächtnis bleiben. Eine Begegnung hat mich dabei besonders berührt und nachhaltig geprägt. Sie liegt noch gar nicht so lange zurück. Vor ungefähr einem Dreivierteljahr begleitete ich die Trauerfeier einer jungen Frau. Ihre kleine Tochter ging damals gerade in die zweite Klasse der Grundschule.

Während der Trauerfeier kam dieses Mädchen nach vorne. Sie hatte einige Zeilen für ihre Mutter aufgeschrieben und wollte selbst eine kleine Rede halten. Sie wollte ihrer Mama noch etwas mitgeben und sich mit ihren eigenen Worten verabschieden. Die familiäre Situation machte diesen Augenblick für mich zusätzlich bewegend, denn die Tochter hatte ihre Mutter zuvor sehr lange beziehungsweise nicht regelmäßig gesehen.

Zu erleben, wie ein so junges Kind nach vorne geht und seiner verstorbenen Mutter einige letzte Worte mit auf den Weg gibt, hat mich sehr berührt. Dieser Moment hat mir noch einmal deutlich gezeigt, dass auch Kinder trauern und Trauer tragen können. Erwachsene neigen vielleicht manchmal dazu, anzunehmen, dass Kinder bestimmte Situationen noch nicht vollständig verstehen oder den Verlust noch nicht auf dieselbe Weise wahrnehmen. Man denkt schnell, dass sie das alles noch nicht richtig mitbekommen oder noch nicht in derselben Form trauern.

Diese Trauerfeier hat mir etwas anderes gezeigt. Natürlich muss immer abgewogen werden, was einem Kind in einer solchen Situation zugemutet werden kann. Die Frage, ob etwas gut für ein Kind ist oder vielleicht zu viel wird, bleibt wichtig. Man darf Kinder mit einer Trauerfeier nicht überfordern. Gleichzeitig sollte man aber auch nicht grundsätzlich davon ausgehen, dass Kinder nicht trauern oder keinen eigenen Umgang mit einem Verlust finden können. Genau das wurde für mich in diesem Moment sichtbar. Dieses kleine Mädchen hatte ihre eigenen Worte gefunden. Sie hatte etwas aufgeschrieben, ging nach vorne und verabschiedete sich von ihrer Mutter. Für mich als Trauerredner war das ein Augenblick, in dem ich selbst meine Fassung bewahren musste. Obwohl man in dieser Rolle eine gewisse Professionalität mitbringt und schon viele emotionale Situationen erlebt hat, gibt es Momente, die einen persönlich treffen. Die Worte dieser Tochter gehörten für mich dazu.

Bis heute wirkt diese Situation nach. Es war nicht nur die Tatsache, dass ein Kind bei einer Trauerfeier gesprochen hat. Es war dieser konkrete Moment, in dem eine kleine Tochter ihrer Mutter ihre letzten Worte mit auf den Weg gegeben hat. Solche Situationen lassen sich nicht einfach nach dem Ende einer Trauerfeier ablegen. Man nimmt sie mit.

Gerade diese Erfahrung zeigt mir, dass die Tätigkeit eines Trauerredners nicht ausschließlich darin besteht, eine Rede vorzubereiten und bei einer Trauerfeier vorzutragen. Man begegnet Menschen in sehr persönlichen Situationen ihres Lebens. Man hört Geschichten über Verstorbene, erlebt Familien in ihrer Trauer und wird Zeuge von Momenten des Abschieds, die sich nicht wiederholen lassen. Manche davon bleiben besonders lange im Gedächtnis.

Dabei können ganz unterschiedliche Dinge prägend sein. Meine erste Trauerfeier ist mir vor allem deshalb im Kopf geblieben, weil sie mein Einstieg in diese Tätigkeit war und vollkommen unerwartet zustande kam. Die Trauerfeier der jungen Mutter und die Worte ihrer Tochter haben mich dagegen auf einer ganz anderen Ebene berührt. Beide Erfahrungen sind kaum miteinander vergleichbar. Genau deshalb möchte ich auch nicht versuchen, Trauerfeiern danach zu sortieren, welche wichtiger, emotionaler oder besonderer war. Vielmehr sind es die unterschiedlichen Begegnungen, die diese Tätigkeit ausmachen. Jede neue Familie bedeutet, sich auf andere Menschen und eine andere Geschichte einzulassen. Jede Trauer- oder Lebensfeier bringt Situationen mit sich, die vorher nicht vollständig planbar sind. Manchmal sind es kleine Dinge, die im Gedächtnis bleiben. Manchmal ist es eine ganze Feier. Und manchmal ist es ein einzelner Moment, der sich dauerhaft einprägt.

Für mich gehören diese Erfahrungen inzwischen zu meiner eigenen Geschichte. Sie verändern teilweise auch die Art, wie ich auf das Leben schaue. Besonders die Begegnung mit der kleinen Tochter hat dazu geführt, bestimmte Dinge noch einmal anders zu betrachten. Wenn ein Kind im Grundschulalter nach vorne tritt und seiner Mutter letzte Worte mit auf den Weg gibt, bleibt das nicht ohne Wirkung. Es erinnert daran, wie unterschiedlich Menschen mit Verlust umgehen und wie früh Trauer Teil eines Lebens werden kann. Solche Situationen führen bei mir dazu, das Leben noch einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sie bleiben nicht ausschließlich Erinnerungen an meine Tätigkeit als Trauerredner, sondern wirken darüber hinaus. Begegnungen mit Trauer, Abschied und den Geschichten anderer Menschen können den eigenen Blick auf viele Dinge verändern.

Vielleicht ist genau das eine der Besonderheiten dieser Tätigkeit: Man gestaltet Trauer- und Lebensfeiern für andere Menschen, nimmt aber gleichzeitig selbst etwas aus diesen Begegnungen mit. Das kann die Erinnerung an die erste eigene Trauerfeier sein, die völlig anders verlief als erwartet. Es kann aber ebenso der Augenblick sein, in dem ein kleines Mädchen vor einer Trauergemeinschaft steht und sich mit wenigen eigenen Worten von seiner Mutter verabschiedet. Deshalb bleibt für mich die erste Trauerfeier ganz besonders im Kopf. Sie kam damals aus dem Nichts und wurde zum Beginn vieler weiterer Erfahrungen. Gleichzeitig sind es die späteren Begegnungen, die immer wieder zeigen, warum keine Trauerfeier der anderen gleicht. Jede Familie ist anders, jede Lebensgeschichte ist anders und jede Form des Abschieds ist anders. Genau darin liegt für mich das Besondere: immer wieder neue Menschen kennenzulernen, neue Geschichten zu hören und einen Abschied gestalten zu dürfen, der auf seine ganz eigene Weise einmalig ist.

Kapitel 6

Persönliche Erkenntnisse über Abschied und das Leben



Persönliche Erkenntnisse über Abschied und das Leben

Die Arbeit mit dem Tod verändert auch den Blick auf das Leben. Durch meine Tätigkeit als Trauerredner habe ich vor allem gelernt, das Leben stärker wertzuschätzen und bewusster zu genießen. Das klingt zunächst vielleicht wie eine Floskel. Doch wenn man regelmäßig die unterschiedlichsten Lebensgeschichten kennenlernt, bekommen solche Gedanken eine andere Bedeutung. In Gesprächen mit Angehörigen erfahre ich, wie unterschiedlich ein Leben verlaufen kann. Dabei zeigt sich immer wieder: Jedes Leben hat seine Hochs und Tiefs. Manche Menschen erleben vielleicht mehr Hochs, andere mehr Tiefs. Manche führen ein eher unauffälliges Leben, während andere ihr Leben auf ihre ganz eigene Weise intensiv genießen.

Wenn ich diese Geschichten höre und später in einer Trauerrede erzähle, denke ich zwangsläufig auch über mein eigenes Leben nach. Ein passendes Bild dafür ist für mich die Wellenform. Das Leben verläuft nicht auf einer geraden Linie. Es gibt Hochs, Tiefs und vieles dazwischen. Manche schwierigen Phasen dauern länger, genauso können gute Zeiten länger anhalten. Für mich bedeutet diese Erkenntnis, bestimmte Situationen entspannter zu betrachten. Ein Tief bleibt nicht zwangsläufig für immer bestehen. Nach schwierigen Zeiten können wieder bessere kommen. Gleichzeitig sind auch die guten Zeiten nicht selbstverständlich und sollten deshalb bewusst wahrgenommen und genossen werden.

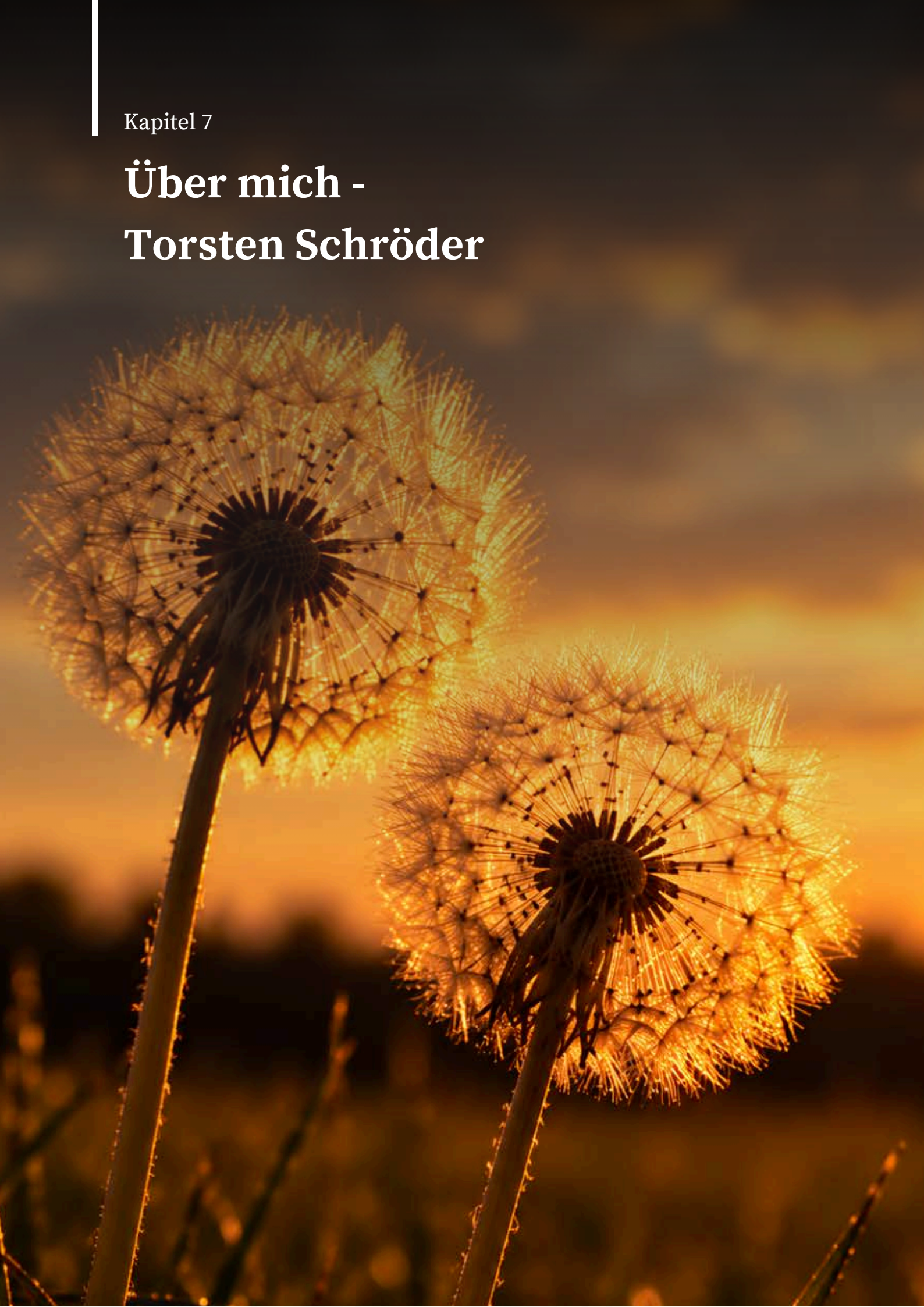
Damit verbunden ist die Erkenntnis, dass sich das Leben nicht vollständig planen lässt. Wir Menschen denken häufig weit voraus und überlegen, was in einem halben Jahr, einem Jahr oder in fünf Jahren sein soll. Planung ist wichtig und notwendig. Trotzdem wissen wir nicht, was tatsächlich passieren wird. Situationen können sich schlagartig verändern, ohne dass wir darauf Einfluss haben. Meine Arbeit hat mich deshalb gelehrt, manche Dinge lockerer zu nehmen und zu akzeptieren, dass nicht alles nach einem vorher festgelegten Plan verlaufen kann.

Am Ende beginnt jedes Leben mit der Geburt und endet irgendwann mit dem Tod. Was wir nicht wissen, ist, wann dieser Zeitpunkt kommen wird. Gerade diese Ungewissheit macht die Zeit dazwischen für mich besonders wertvoll. Es geht darum, diese Zeit möglichst zu genießen und das eigene Leben so zu gestalten, wie man es selbst möchte. Das bedeutet nicht, Schwierigkeiten oder Tiefpunkte auszublenden. Auch sie gehören zur Wellenbewegung des Lebens. Das Leben zu genießen bedeutet dabei für jeden Menschen etwas anderes. Dafür muss man weder ständig in den Urlaub fahren noch viel Geld besitzen. Vielmehr geht es für mich darum, immer wieder zu versuchen, im Hier und Jetzt zu sein.

Auch mir fällt das nicht immer leicht. Wir planen, denken voraus und beschäftigen uns mit der Zukunft, obwohl unser tatsächliches Leben immer in der Gegenwart stattfindet. Wenn ich deshalb eine Erkenntnis aus meiner Tätigkeit herausgreifen müsste, wäre sie einfach: Das Leben ist es wert, genossen zu werden. Die Hochs sollten bewusst wahrgenommen und die Tiefs als Teil des Lebens akzeptiert werden. Wir können planen, ohne davon auszugehen, dass alles planbar ist. Irgendwann wird das Leben enden, ohne dass wir wissen, wann. Bis dahin bleibt uns die Zeit dazwischen – und genau diese Zeit sollten wir möglichst gut nutzen, genießen und nach unseren eigenen Vorstellungen gestalten.

Kapitel 7

Über mich - Torsten Schröder



Über mich -
Torsten Schröder



Ich arbeite mit Worten, mit Menschen und mit ihren Geschichten. Als Trauerredner begleite ich Familien dabei, einen Abschied zu gestalten, der zu ihrem verstorbenen Menschen passt.

Mein Weg zu dieser Arbeit begann mit eigenen Verlusterfahrungen. Sie haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, sich in einer Trauerfeier wiederzufinden: in den Worten, der Musik und den Erinnerungen. Seit 2020 darf ich als freier Trauerredner solche persönlichen Abschiede begleiten.

Daneben bin ich als Moderator, Hochzeitsredner, Tanztrainer, Referent und Autor tätig. Was diese unterschiedlichen Aufgaben verbindet, ist meine Freude daran, Menschen zu begegnen, zuzuhören und besondere Momente mitzugestalten.

Ich lebe mit meiner Familie in Aldenhoven und begleite Trauerfeiern im Raum Aachen, in der Eifel, in Köln und im weiteren Rheinland.

Für meine Arbeit wünsche ich mir, dass Angehörige am Ende sagen können: „Ja, genau so war dieser Mensch.“ Mit seinen Eigenheiten, seinen Beziehungen und all den kleinen Geschichten, die ihn unverwechselbar gemacht haben.

Mehr über meine Arbeit und Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme:
www.redner-trauer.de

Torsten Schröder