

Wer darf trauern – und wer nicht?

Dem Leben und Sterben eine Bühne geben
25. Hospiz Enquete 2026



- Wie öffentlich sichtbar sind Sterben und Trauern im Westeuropa des 21. Jahrhundert?
- Das Konzept der aberkannten/entrechteten Trauer „Disenfranchised Grief“ von Ken Doka
  - Mit Verweisen zu Ambivalenter Trauer, Ecological und Political Grief
- Anregungen aus der Praxis für die Praxis

Welche Bühne bekommt das **Sterben** im Westeuropa des 21. Jahrhunderts?

Mediale und andere Öffentlichkeit

- Podcasts
- Facebookgruppen
- Betroffenberichte/Memoirs
- Romane
- Filme
- Letzte Hilfe Kurse
- Öffentliche Vorträge
- Gesetzgebung

Welche Bühne bekommt das **Sterben** im Westeuropa des 21. Jahrhunderts?



Krimi
Unrealistisch
Auf Verbrechen
und Grausamkeit
reduziertes Sterben

Welche Bühne bekommt das **Sterben** im Westeuropa des 21. Jahrhunderts?

Ballerspiel
Unrealistisch,
Sterben wird entmenschlicht.
Sterben wird
auf Gewalt und Krieg reduziert.



Welche Bühne bekommt das **Sterben** im Westeuropa des 21. Jahrhunderts?

Hospizliche Fürsorge als Ergänzung/Alternative zu Krankenhaus und Heim.
Sterben als längerer Prozess mit Potenzial für Begleitung und Vorbereitung,
Primär für ältere Menschen wahrgenommen.





- Auf welchen Bühnen ist Trauern sichtbar?



Trauerräume
21. Jahrhundert, Westeuropa

- Todesanzeigen
- Friedhof
- Virtuelle Gedenkräume
- Abschiedsfeiern
- Gedenkfeiern
- Trauerzentren
- Trauergruppen
- Trauerbegleitung/Trauerberatung/Trauertherapie
- Trauerkur
- Trauerbücher/Podcasts
- Erinnerungsschmuck
- Erinnerungstatoos
- …

- Wer betritt die aktuellen Trauerräume?
- Wem wird das Recht auf Unterstützung zugestanden?
- Wen erreichen die bestehenden Angebote?

Wer darf hier trauern?



Wer hat diesen Grabstein aussuchen dürfen?
Wer hat ihn bezahlen können?



Wer hat allein gedenken müssen? Wollen?
Aus welchen Gründen?



- Wer weiß nicht einmal, dass er/sie trauert?



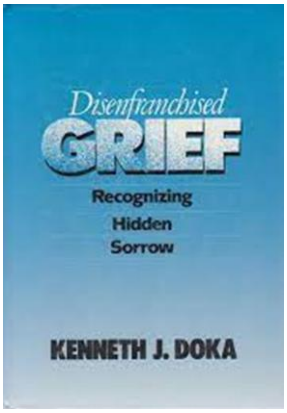
Disenfranchised: entrechtet, nicht anerkannt, aberkannt

- Jede Gesellschaft legt gesetzlich fest, wer Rechte und Pflichten im frühen Trauerprozess hat und wer nicht.
  - Wer darf freie Tage nehmen?
  - Wer ist bestattungspflichtig aber auch bestattungsberechtigt?
  - Wer darf über Totenversorgung und Abschiednahme entscheiden?
  - Wer bestimmt über die Zeitungsanzeige?
  - Wer bestimmt die Gestaltung der Abschiedsfeier?
  - Wer entscheidet über die Beerdigungsart und Grabform?
  - **Wer bekommt eine Beileidskarte?**

Gesetzlich geregelte Trauernormen orientieren sich am Ideal der mit einander verwandten und gesetzlich legitimierten Familie und Partnerschaft.

- Ohne gesetzlich garantierte Rechte und ohne soziale Unterstützungsvorgaben sind z. B.
  - Großeltern
  - Geschwister
  - Kinder und Jugendliche als Familienmitglieder
  - Freund:innen
  - Mitglieder von Communities
  - Unverheiratete Paare
  - Patchworkfamilien ohne gesetzlichen Status
  - Ex-Partner:innen

Disenfranchised Grief, Ken Doka, 1989





Teilübersetzung in
Chris Paul: Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Vollständig überarbeitet 2011, S 51ff)
Nachdruck nur noch erhältlich bei
www.facettenreich-shop.de

Disenfranchised Grief: entrechtet, nicht anerkannt, aberkannt

- **Der Verlust an sich** wird nicht anerkannt.
- **Der trauernde Mensch** wird nicht als bindungs- und trauerfähig anerkannt.
- **Die verstorbene Person und ihre Todesumstände** werden nicht als „betrauernswürdig“ anerkannt.
- **Der Trauerausdruck** wird nicht anerkannt.

Disenfranchised: entrechtet, nicht anerkannt, aberkannt

- **Der Verlust an sich** wird nicht anerkannt
  - Er war doch schon alt …
  - Das war doch noch kein Kind …
  - Sie ist jetzt von ihrem Leiden erlöst, also …
  - Er hatte doch ein schönes Leben …
  - …war doch nur ein Hund.
  - Ihr hattet doch gar keinen Kontakt mehr …

Disenfranchised: entrechtet, nicht anerkannt, aberkannt

- **Der/die Trauernde** erfährt keine Anerkennung als bindungs- und trauerfähiger Mensch
  - Mit der Behinderung versteht sie das sowieso nicht …
  - Er ist ja noch ein Kind, das erschreckt ihn nur …
  - Sie ist noch zu klein und hat sowieso keine Vorstellung vom Tod …
  - Sie hätte die Schwangerschaft ja nicht abbrechen müssen, jetzt soll sie sich mal nicht so anstellen.
  - … Du kanntest ihn doch gar nicht!

Disenfranchised: entrechtet, nicht anerkannt, aberkannt

- **Die Todesumstände sind stigmatisiert und die Person, die gestorben ist, wird verachtet.**
  - Wer sich selbst tötet, um den muss man nicht trauern, der hat das ja so gewollt.
  - Mit all den Drogen, die hat ihr Leben weggeworfen, da ist es nicht schade drum.

Disenfranchised: entrechtet, nicht anerkannt, aberkannt

- **Der Trauerausdruck wird abgewertet und nicht als individuell und/oder kollektiv berechtigte Art des Trauerns anerkannt.**
  - Der trauert gar nicht, geht sofort wieder arbeiten und lacht viel zu oft.
  - Die sollte mal wieder auf die Beine kommen, immer noch schwarz tragen und ständig will sie von ihrem verstorbenen Mann sprechen.
  - Die sind mit 50 Leuten hier aufgetaucht, also das geht nicht, so macht man das einfach nicht.

Ambivalente Verluste und aberkannte Trauer

- Ambivalente Verluste: der Mensch ist physisch „noch da“, ist aber emotional und kognitiv nicht mehr so wie bisher erreichbar. Sie bringen Trauerprozesse lange vor dem physischen Tod.
  - Koma
  - Demenzerkrankungen
  - Persönlichkeitsveränderungen
  - Transition

Political Grief und aberkannte Trauer

- „Political“ und „Ecological“ Grief benennen Trauerprozesse, die durch gesellschaftliche Veränderungen und den Verlust von Grundüberzeugungen ausgelöst werden.
- Denn Bindung geschieht nicht nur zu anderen Lebewesen, sondern auch
  - an unsere Überzeugungen
  - an unsere Lebensumstände

Ungesehene Verluste und ihre Folgen

- Trauert die nervöse Kollegin um eine Freundin, die wegen der Teilnahme an Demonstrationen im Iran hingerichtet wurde?
- Trauert die unfreundliche Kantinenchefin um ihren Vater, die an der neuen Ebolavariante gestorben ist?
- Trauert der unkonzentrierte Seminarteilnehmer um seinen Sohn, der sich einer extremistischen Gruppe angeschlossen hat?
- Trauert die desinteressierte neue Chefin um ihre Großmutter, die an Alzheimer erkrankt ist?

Disenfranchised Grief



- **Entrechtet** also ohne juristische Berechtigung zum Abschied, zum Gedenken, zum Mitgestalten.
- **Aberkannt**, also ohne Anerkennung des Verlusts, der Bindung, des Trauerausdrucks.
- **Voller Zweifel an der eigenen Wahrnehmung.**
- **Einsam, wenig bis gar nicht unterstützt.**

Aberkannte, entrechtete Trauer

- **Einsame** Trauerprozesse
- Wenig bis **gar nicht unterstützte** Trauerwege
- **Missverstandene** Trauerprozesse
- **Erschwerte Trauerprozesse**



- Wie können „WIR“ den vielen möglichen Trauerwegen mehr Anerkennung, mehr Raum und mehr Unterstützung geben?

- Das braucht Zeit, Geduld und die Bereitschaft, trotzdem zu starten!

Voraussetzung

- Anerkennen, dass die eigenen Vorerfahrungen, Lebensumstände und aus vielerlei Quellen erlernten Sichten auf die Welt NICHT das Maß aller Dinge sind.

- Bereitschaft, sich irritieren zu lassen und dazu zu lernen.

Wie können „WIR“ den vielen möglichen Trauerwegen mehr Anerkennung geben?

- **Schritt 1**
- Anerkennen, das hospizlich und palliativ begleitetes Sterben nur eine Art von Sterben ist. Und es ist das Sterben, das wenig belastete Trauerprozesse auslöst!
  - **Risikofaktoren**/Stolpersteine für langanhaltend als belastend erlebte Trauerprozesse sind u.a.
    - Plötzliche Tode
    - Stigmatisierte Todesumstände
    - Ein fehlendes Unterstützungsnetz
    - Aberkannte, entrechtete Verluste



Wie können „WIR“ den vielen möglichen Trauerwegen mehr Anerkennung geben?

- **Schritt 2**



- Anerkennen, dass Sterben nicht die einzige Verlusterfahrung ist, die Trauerprozesse nach sich zieht.
- Anerkennen, das in Verlusten durch Tod zahlreiche „Sekundärverluste“ auftauchen und Beachtung brauchen.
- Anerkennen, das Vorverluste durch Tod, aber auch andere Verluste, den aktuellen Trauerweg beeinflussen.

Wie können „WIR“ den vielen möglichen Trauerwegen mehr Anerkennung geben?

- **Schritt 3**



- Trauerprozesse als ganzheitlich und beweglich verstehen:
  - Es geht beim Trauern nicht nur um Gefühle!
  - Trauern ist ein sich ständig veränderndes Gemisch aus Gedanken, Gefühlen, Überlebensaktivitäten, Realisierung des Verlusts, Sinnsuche, Anpassung an Veränderungen und Erinnerungen.

Wie können „WIR“ den vielen möglichen Trauerwegen mehr Anerkennung geben?

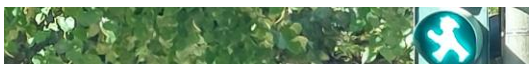
- **Schritt 4**

- Neugier auf Trauerausdruck und Verluste, die mir nicht vertraut sind.
- Neugier auf Lebenswelten und Lebensumstände, die anders sind als meine eigenen.
- Mut, den eigenen Vor-Urteilen zu begegnen und die widerlegen zu lassen.



Wie können „WIR“ den vielen möglichen Trauerwegen mehr Anerkennung geben?

- **Schritt 4, Direkte Gespräche und/oder Weiterbildung zu**
  - Queere Lebensweisen
  - Leben mit Migrationsgeschichte
  - Leben mit Behinderung
  - Verschiedene spirituellen Verankerungen und Traditionen
  - Leben in Armut
  - Leben mit/nach Gewalterfahrungen
  - und mehr



Wie können „WIR“ den vielen möglichen Trauerwegen mehr Raum geben?

- **Schritt 5**

- Überprüfen, wen ich mit meinen Trauerangeboten anspreche – und wen nicht.

Einladendes Arbeiten braucht:



- Zugänglichkeit (Barrierefreiheit)
- Einladende Werbung für viele Menschen (Repräsentation)
- Diverse Leitungsteams

Einladendes Arbeiten braucht:



- **Übersetzungsmöglichkeiten, inklusive Ansprache**
- Gebärdendolmetscher:in
- Versprachlichung von Bildern und Symbolen für Menschen mit Sehbehinderung
- Übersetzung in einfachere Sprache für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und für Menschen mit geringen Sprachkenntnissen
- Anpassung des Methodenrepertoires für Menschen unterschiedlicher kognitiver und motorischer Fähigkeiten

Beispiel für Zugänge zur Trauer-Bühne:



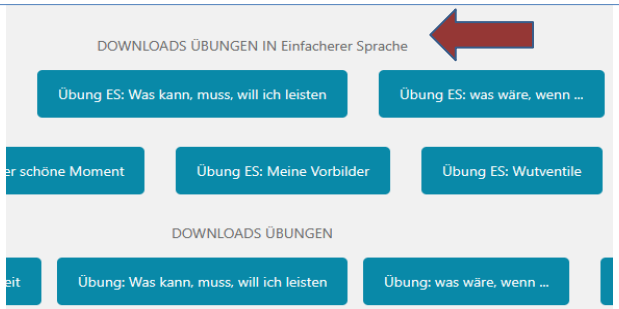
https://www.hopesangel.com/shop/infomaterial/

Beispiel für Zugang zur Trauerbühne:



www.trauerkaleidoskop.de und www.chrispaul.de
Meine ersten Versuche in einladender Öffentlichkeitsarbeit





Buchtipp und Weiterbildungsangebot:





Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

