

**Kulturraum
Kölner Friedhöfe 2025:**

RAUM

für Trost und Trauer

A Ausgangspunkt und Ziel der Initiative Trost- und Trauerpfade auf Kölner Friedhöfen

Der Friedhof ist zunächst mal ein Ort, an welchem die Verstorbenen beigesetzt werden. Er dient Angehörigen und dem sozialen Umfeld von Verstorbenen als Ort der Erinnerung und der Trauer. Der Friedhof hebt sich für viele Menschen wohltuend von einer Alltagsgeschäftigkeit ab. Er kann daher auch ein Ort des Innehaltens und Nachdenkens sein. Dies gilt für Trauernde, Angehörige, Zugehörige und die vielfältigen Besucher*innen in gleicher Weise. Ich rege daher an bei den geplanten Erweiterungen zu den Nutzungsmöglichkeiten auch bewusst Angebote einzuschließen, welche in einem inhaltlichen Zusammenhang mit den Themen Endlichkeit des Lebens, Formen von Sinnstiftung, Verlust und Trauer, Weiterleben und Neuanfang stehen.

Ich stelle mir Themenangebote vor, welche die Menschen anregen können nach zu denken, ins Gespräch mit anderen zu kommen, sich überraschen zu lassen, so dass die besondere Ruhe des Ortes auch eine Quelle für neue Inspirationen sein kann. Gleichzeitig werden Informationen über den Umgang mit Trauer und Verlust vermittelt. Die Angebotsgestaltung sollte dabei geeignet sein Selbstheilungskräfte von Menschen zu unterstützen (siehe C Konzeption). Unterschiedliche Nutzungsangebote können somit an den sinnstiftenden Charakter der Friedhöfe inhaltlich angebunden und in ihrer Ausrichtung von den Erfahrungen der Trauerbegleitung bestimmt werden. In diesem Sinne kann die Konzeption des Trost- und Trauerpfades ein Bewusstsein dafür fördern, dass Menschen in ähnlichen Situationen sehr unterschiedlich reagieren und somit jede Person anders trauert, anders entscheidet, anders lebt. Mit diesem Erleben respektvoll und achtsam umgehen zu können fördert ein gutes Miteinander. Ein Friedhof kann somit auch ein Ort für ein gutes Leben sein.

Die Kölner Friedhöfe würden ihren Bürger*innen zukünftig neben der Bestattungs- und Friedhofskultur auch eine wohltuende Trauerkultur als dritte Säule anbieten.

*Den eigenen, für sich selbst richtigen Weg in der Trauer zu finden
kann auch dadurch erleichtert werden,
dass es (wieder) ein Wissen darüber gibt wie andere Menschen diese Zeit bewältigen.*

B Praktische Beispiele

Um meine Anregung nachvollziehbar skizzieren zu können habe ich einige Beispiele aus meinem Erfahrungsbereich aufgelistet. Hier wäre es zukünftig notwendig mit anderen Personen und Institutionen in einen Austausch zu kommen (Kölner Akteure im Berufsfeld Trauerbegleitung wie Hospize, Palliativteams, Verwaiste Eltern Köln e.V., TrauBe e.V., freiberufliche zertifizierte Trauerbegleiter*innen, Bestatter*innen, Friedhofsgärtnereien, Steinmetzbetriebe, religiös geprägte Anbieter, Künstler*innen, Kulturschaffende,u.a.) mit dem Ziel eine konkrete Projektskizze zu entwickeln, welche bestmöglich von dem Wunsch durchdrungen ist eine Unterstützung für Trauernde anzubieten. Hier einige erste Beispiele:

* „Musik kann eine Brücke sein...“

... an einem Ort kann ein Musikstück gehört werden, welches sich mit dem Tod eines Menschen beschäftigt. Denkbar wäre hier, dass die Friedhofsbesucher*innen unter verschiedenen Musiktiteln einen Titel auswählen können und auch eigene Titel anregen können. Hierdurch könnten Menschen überrascht werden und auf Lieder aufmerksam werden können, welche sie vorher nicht gekannt haben.

* „Gedanken sind frei“

... an einem Ort finden sich kurze Texte zum Thema Tod und Verlust (Aphorismen, Gedichte, Gebete, Zitate), wobei religiöse Quellen und nicht religiöse Quellen gleichermaßen angeboten werden. Die Textangebote wechseln in einem regelmäßigen Rhythmus. Denkbar wäre hier ein Schaukasten oder eine künstlerisch gestaltete Säule mit einer Glasfläche zum Einlegen der Texte.

* „spüren was da ist“

... an einem Ort finden sich Angebote, wie sie aus der Trauerbegleitung bekannt sind und anregen zu spüren was da ist. Folgende beispielhafte Anregungen geben einen ersten Eindruck:

- Wenn Sie an Ihren Verstorbenen denken, in welchem Raum hätte er/sie sich besonders wohl gefühlt / welche Landschaft war geliebt (Meer, Berge, Städte, Wiesen, Ort mit Tieren...) / welche Musik hat Freude bereitet /... Vielleicht sehen Sie hier auf dem Friedhof oder in den kommenden Tagen einen kleinen Gegenstand, den Sie mit ihren Empfindungen in Verbindung bringen. Wenn Sie möchten, können Sie diesen Gegenstand z.B. auf das Grab oder einen anderen Ort legen in dem Bewusstsein der von Ihnen gespürten Verbindung.

* „geben und nehmen“

... an einem Ort könnte in einem ähnlichen Sinne die Möglichkeit bestehen sich an schöne und schwere Zeiten im Leben zu erinnern, an wichtige Worte der Verstorbenen oder besondere Vorlieben und all diese Puzzleteile als Bestandteil der eigenen Lebensgeschichte wahrzunehmen und vielleicht auch mit anderen zu teilen. Dies kann im Gespräch geschehen, in persönlichen Gedanken oder in Form von Aktionen (Lieblingsblumen in einem Hochbeet pflanzen, einen Erinnerungskoffer gestalten). Mit einer solchen Erinnerungskultur wird dem Empfinden Ausdruck verliehen, dass auch die Verstorbenen mit ihren Anregungen und Einsichten weiterhin in unser Leben wirken können.

* „auf ein Wort“

an einem Ort besteht das Angebot mit anderen Menschen in ein Gespräch zu kommen. Sitzgelegenheiten stehen hier in einer besonderen Anordnung (drei Stühle im Kreis, Barhocker an Theke, klassische Parkbank, Parkbank für junge Menschen mit Sitzgelegenheit auf der Lehne). Wer in diesem Bereich Platz nimmt signalisiert Offenheit für einen Kontakt. Es finden sich rundum diverse Gesprächsanregungen. Hier eine beispielhafte kleine Auswahl:

- Bilder von verschiedenen Trauerritualen, auch aus anderen Kulturkreisen
- Porträts von Sterbenden
- Sinnfragen oder „Wir würden Sie sich verhalten? Was würden Sie sich wünschen?“
- Erfahrungsberichte von betroffenen Menschen
- Trauertattoos
- Skulpturen, Ergebnisse aus Kunstaktionen in Schulen

* „mit allen Sinnen leben“

... an einem Ort findet sich ein Sinnespfand, eine Landschaft mit Wasserquellen und eine Wiese zum Barfuß gehen; es ist ein Angebot mit sich und seinen Sinnen in Kontakt zu sein, ganz im hier und jetzt zu wandeln.

Denkbar wären in diesem Kontext auch die bereits angedachten Nutzungsänderungen für bestimmte Freizeitaktivitäten (z.B. Yoga, Tai Chi) oder auch neue ökologische Nutzungen (Wildblumenwiesen, duftende Kräuter, Wildbienenchutz). Alle Angebote sind in der Konzeption der Trost- und Trauerpfade für Besucher*innen erkennbar mit dem Charakter des Friedhofs als Ort der Besinnung zu verbinden, z.B. als natürlicher Erfahrungsraum für die Wahrnehmung von Werden, Vergehen, Wandeln. Aber auch als Ort, welcher anregt über Facetten eines guten Lebens nachzudenken.

* „Abschied und Neuanfang“

... an einem Ort besteht die Möglichkeit einmal im Monat kleine Texte in einer Feuerschale zu verbrennen mit Worten, die auf das hindeuten, was ein Mensch hinter sich lassen möchte (z.B. Wut, Scham, Zeit intensiver Trauer, Einsamkeit, Hilflosigkeit, große Anstrengung); das Ritual könnte begleitet werden von Vertreter*innen der verschiedenen Kirchen oder zertifizierten Trauerbegleiter*innen.

* „...und zieh' nun deine Kreise“

... an einem Ort gibt es eine Wasserfläche. Hier können z.B. kleine Boote auf das Wasser gesetzt werden oder Seerosen. Notiert werden auf diesen Gegenständen Gefühle/Gedanken, denen die Menschen mehr Raum wünschen oder die sich an die Verstorbenen richten (Liebe, gute Reise, Hoffnung, Sehnsucht, Kraft, Vertrauen). Im Bereich der Trauerbegleitung und Erwachsenenbildung gibt es geeignete methodisch-didaktische Angebote, die hier den Besucher*innen persönliche Antworten zu Sinnfragen ermöglichen.

* „schwere Erinnerungstage“

... an einem Ort gibt es eine Informationstafel. Hier wird erläutert, inwieweit z.B. der Geburtstag, der Todestag oder die Zeit besonderer traditioneller Anlässe (Weihnachten, Fastenbrechen, Urlaub, Festival) für viele Trauernde eine besonders schwere Zeit sein können. Beispiele von Betroffenen wie sie

diesen Tag gestaltet haben können Mut machen die aufkommenden Erinnerungen als wichtigen Bestandteil der eigenen Trauer anzunehmen. Sie sind manchmal auch eine Möglichkeit als wache und lebendige Erfahrungen ein bewusst wahrgenommener Bestandteil der eigenen Geschichte zu werden. Manche Trauernde haben in diesem Sinne ihre eigenen Rituale entwickelt, die ihnen helfen.

- In der Ferienwohnung muss die Familie die Bettenbelegung neu aufteilen. Auf einem unbenutzten Bett sitzt der Teddybär des verstorbenen Kindes. Er symbolisiert für die Familie in einer wohltuenden Weise die gleichzeitige Abwesenheit und unveränderte Anwesenheit des verstorbenen Geschwister/Kindes.
- Die Großmutter hat zum 80. Geburtstag ihres verstorbenen Mannes verschiedene Fotos bereit gelegt. Die Fotos regen an Erinnerungen auszutauschen. Hierdurch kann manchmal besonders intensiv gespürt werden welche Verbindung jede Person in unterschiedlicher Weise in diesem Moment zum Verstorbenen hat.
- Für manche Personen ist die Kleidung verstorbener Personen eine wichtige Erinnerung. Und manchmal kann es ein wohltuendes Erleben sein aus dieser Kleidung neue Gegenstände zu fertigen (z.B. eine Tasche, ein Kissen, ein Stofftier).
- Mitbringsel von besonders schönen Lebensmomenten werden auf das Grab des Verstorbenen gelegt und drücken die Verbundenheit aus, z.B. ein Naturgegenstand (Muschel, Tannenzapfen), ein Alltagsgegenstand (Konzertkarte, Spielzeug, Bierdeckel), ein Foto.

Viele Trauernde haben die Erfahrung gemacht, dass sie sich hier ganz auf ihre eigene Kreativität und sinnstiftenden Impulse vertrauen können. Jede Person trauert anders.

* ich bin an deiner Seite

... an einem Ort gibt es eine Informationstafel zum Umgang mit Trauernden. Menschen aus dem Umfeld trauernder Menschen möchten vielleicht gerne helfen und sind unsicher was das „Richtige“ ist. Da Menschen sehr unterschiedlich trauern sind auch ihre Bedürfnisse unterschiedlich, manchmal sogar unterschiedlich zu unterschiedlichen Zeiten oder gegenüber unterschiedlichen Personen. Gleichzeitig ist es für Trauernde hilfreich, wenn Personen einfach „da sind“. Mit einer offenen und fragenden Haltung ist es oft möglich die eigene Unsicherheit zu überwinden und ein Gespür dafür zu entwickeln wie Unterstützung gelingen kann. Miteinander sprechen ist somit ein guter Weg. Dabei gilt es die Entscheidungen und Wünsche Trauernder zu respektieren, Hilfen unaufdringlich und achtsam anzubieten und je nach Situation zu einem späteren Zeitpunkt zu erneuern. Für Trauernde ist es wichtig, dass andere Menschen sie darin unterstützen ihren persönlichen Umgang mit der Trauer zu finden und zu achten. Denn jeder Mensch trauert anders. Beispielhaft wird von Betroffenen erzählt:

- Miteinander schweigen ist ebenso ein Geschenk wie ein Gespräch über gemeinsame Erinnerungen.
- Manchmal entsteht Erleichterung, weil jemand für eine trauernde Person eingekauft oder gekocht hat.

- Manche Trauernde werden gerne von ihrem Freundeskreis zu Feiern eingeladen, vor allem wenn sie die Möglichkeit haben am Tag selbst über ihre Teilnahme entscheiden zu können oder auch die Feier ohne Begründungen wieder verlassen zu können. Hilfreich ist hier ein wertschätzender Umgang mit der besonderen Situation von Trauernden. Und als erleichternd wird immer wieder empfunden, dass sie auch dann wieder vom Freundeskreis eingeladen werden, wenn eine Einladung abgesagt wurde. Denn das Empfinden von Trauernden kann in der Trauerzeit immer wieder anders sein.

C Konzeption der Trost- und Trauerpfade

Die Konzeption der vielfältigen Pfade orientiert sich an grundlegenden Erkenntnissen der Trauerbegleitung, welche geeignet sind die Selbstheilungskräfte eines Menschen zu fördern um Krisen konstruktiv zu bewältigen. Hierzu zählen beispielhaft

- aktive Gestaltungsangebote (Eigenaktivität)
- Wertschätzung für unterschiedliche Formen der Trauer, der Religiosität, der persönlichen Sinnstiftung
- die Anerkennung der Würde eines jeden Menschen
- Angebote für gemeinsames Erleben mehrerer Menschen
- Angebote zur Selbstreflexion und -wahrnehmung

Die Trost- und Trauerpfade sind in diesem Sinne als Angebot gedacht, eine gute Trauerkultur zu etablieren, so dass die Besucher*innen und Trauernden Informationen erhalten können, Unterstützungsmöglichkeiten wahrnehmbar sind und soweit gewünscht mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Alle Aspekte fördern das Alltagswissen und regen an zu erfahren wie andere Menschen schwere Zeiten bewältigen. Wenn es um Trost und Trauer geht können Menschen sich gut einander helfen.

D Die Autorin

Stephanie Weinen, 56 Jahre alt, verwaiste Mutter, seit fast 30 Jahren Kölner Bürgerin Dipl.-Verwaltungswirtin, Dipl.-Pädagogin (Erwachsenenbildung), Care- und Casemanagerin (DGCC)

Ich wohne in der Nähe des Melatenfriedhofes und nehme diesen wie viele Bürger*innen nicht nur als Begräbnisstätte wahr, sondern auch als wunderschönes Biotop für Erholung und Ruhe. Besonders schätze ich, dass der Melatenfriedhof in historischer, atmosphärischer und ökologischer Hinsicht ein Verständnis von Werden, Vergehen und Wachsen vermitteln kann. Diese wertschätzenden Haltung löste den Impuls aus mich in den laufenden Beteiligungsprozess für Kölner Bürger*innen einzubringen.

Außerdem habe ich persönlich sowie im privaten und beruflichen Umfeld vielfältige Erfahrungen gemacht, die mit dem Empfinden von Verlust, Trauer, Neuorientierung und eigener Kraft verbunden sind. Dabei habe ich erlebt, dass es vielen Menschen nicht leicht fällt Empfindungen bei sich oder anderen wahrzunehmen und auszuhalten. Noch seltener findet hierüber ein Austausch mit anderen Menschen statt. Für mich ist daher bedeutsam, was Menschen in dieser Situation gut tut.

Neben diesen persönlichen Haltungen und Erfahrungen haben auch wesentlich meine beruflichen Qualifikationen die konzeptionelle Ausrichtung der Trost- und Trauerpfade bestimmt. Vor diesem Hintergrund konnten insbesondere die wegweisenden Erkenntnisse der Trauerbegleitung die inhaltliche Ausrichtung der Trost- und Trauerpfade bestimmen.

So ist die Idee entstanden mit der Initiative Trost- und Trauerpfade auf Kölner Friedhöfen das Alltagswissen im Themenfeld Tod, Trauer, Trost zu stärken, Unterstützungsformen anzubieten sowie Gelegenheit zum Austausch zu ermöglichen.