

**SCHINZNACH-DORF:** Nadine Karnitz gestaltet Trauerfeiern – auch in besonderen Situationen

# «Der Tod trifft die Menschen ganz tief»

Nadine Karnitz (45) hat ihr Pensum als Pfarrerin reduziert. Nun begleitet sie Menschen mit und ohne Glauben beim Umgang mit dem Tod.

**AUFZEICHNUNG: ANNEGRET RUOFF**

«Hallo, Tod! Das ist so leicht gesagt und trifft gleichzeitig den Nagel auf den Kopf. Mir gefällt es, immer mal wieder den Tod reinzulassen ins Leben und zu schauen: Wie fühlt sich das an? Das ist eine Frage, die ganz tief geht. So schmerzhaft sie auch ist, sie kann die mögliche Angst vor dem Tod verkleinern und gibt ihm einen Platz in unserem Leben. Ich werde sterben – irgendwann. Das ist eine Tatsache. Meine Erfahrungen zeigen: Wenn wir sie ins Leben nehmen, stossen wir einen wertvollen Prozess an. Der Tod stellt Fragen ans Leben. Was ist wesentlich? Wie möchte ich leben, und wie möchte ich sterben? Auch die Trauer stellt Fragen: Wie möchte ich mich von der verstorbenen Person verabschieden? Eine würdige Trauerfeier, die auf die Bedürfnisse der Hinterbliebenen eingeht, ist da ganz wichtig.

Bei all diesen Fragen, die der Tod auslöst, bin ich für die Menschen da. Wenn sie über den Tod eines nahen Menschen trauern, und gerne auch, wenn sie noch mitten im Leben stehen wie ich. Beim Schritt von der Schule ins Berufsleben holen wir uns ja auch Unterstützung. Warum sollte das beim Umgang mit dem Tod anders sein? Es ist eine Chance, jemanden an der Seite zu haben in diesem wichtigen Prozess.

Bei meiner Aushilfstätigkeit in der Spitalseelsorge bleibe ich am Thema dran. Dort bin ich auch mit dem Kindesverlust in Berührung gekommen. Auch in meiner neuen Tätigkeit sammle ich erste Erfahrungen, nachdem ich einige Kurse zu diesem sensiblen Thema besucht habe. Es ist unfassbar tragisch, wenn der Tod zu früh kommt. Das Familiensystem gerät völlig durcheinander. Plötzlich ist da eine Lücke,



**Sagt dem Tod öfter mal «Hallo!»:** Nadine Karnitz begleitet Menschen im Leben wie im Sterben

BILD: ARU

die grossen Schmerz und tiefe Trauer auslöst. Nichts ist mehr, wie es war. Es ist eine grosse Aufgabe, ein neues Gleichgewicht zu finden. Das Leben geht weiter – auch wenn man sich das zuerst mal gar nicht vorstellen kann. Behutsam gestaltete Abschiedsfeiern sind immer wichtig für die eigene Trauer, ganz besonders aber nach plötzlichen Todesfällen, bei denen Kinder oder junge Menschen sterben.

Meine Weiterbildungen im Bereich der systemischen Seelsorge und Beratung und der Familientherapie bilden zusammen mit meinem Beruf als Pfarrerin, den ich viele Jahre lang ausgeübt habe, ein gutes Fundament. Dieser Background hilft mir, in Not- und Leidsituationen auf Menschen zuzugehen und eine tragfähige Beziehung aufzubauen.

Ich habe gelernt auszuhalten, dass das Leben einem manchmal viel zumutet.

Der Tod trifft die Menschen ganz tief und löst grossen Schmerz aus. Weder aufzugeben noch die Dinge schönzureden, sondern diese Situation mit den Betroffenen durchzutragen, ist mein Beruf. In all dem Leid, in jeder schwärzesten Krise gibt es auch lichtvolle Momente, Ressourcen, die man auf- und ausbauen kann. Der Blick von aussen hilft dabei. Trauerfeiern zu gestalten, Schritt für Schritt die Menschen zu begleiten und sich gemeinsam wieder dem Leben zuzuwenden, das ist für mich nicht einfach ein Job, sondern eine Herzensangelegenheit.

Noch bin ich reformierte Pfarrerin mit einem kleinen Pensum. Dort merke ich: Es ist schön, was die Kirche geben

kann, in Form von Abdankungen, Ritualen. Im Spital habe ich immer wieder berührende Gespräche mit Menschen, die sich von der Kirche abgewandt haben. Da wurde mir bewusst: Ich will auch für diese Menschen da sein, wenn der Tod kommt. Und so bin ich über den Zaun gesprungen und wage mich nun in die Weite ausserhalb der Kirchengrenzen. Im September letzten Jahres habe ich mich selbständig gemacht (trauerfeierbegleitung.ch). Und ich mache wunderbare Erfahrungen. Eine Trauerfeier ganz ohne Gebet, Segen und Bibelspruch zu gestalten, kann genauso schön sein wie eine mit all diesen Elementen. Das Leben bietet so viel an Geschichten, an Schö-nem, an Hoffnung! Das reicht doch aus. Ich stelle mich ganz auf die Bedürfnisse der Menschen, die ich begleite,

ein. Diese Offenheit, diese Möglichkeit, immer wieder auf Neues zuzugehen, ist für mich eine grosse Bereicherung.

Manchmal tauchen spirituelle Fragen auf, manchmal nicht. Es gibt Menschen, die sagen: Das wars jetzt – und weitergehen. Andere stellen Fragen nach dem Sinn, nach dem Leben nach dem Tod. Mir ist wichtig zu schauen, was die Trauernden trägt, was ihnen hilft, wo sie Anknüpfungspunkte haben. Das gilt es zu würdigen.

Egal, ob mit oder ohne Exit: Der Tod ist nie eine reine Privatsache. Er betrifft eine Familie, Freunde, Mitarbeitende, ja auch die Gesellschaft. Über dieses ganze System findet man Zugang zur eigenen Trauer. Wer war der Verstorbene für mich? Was will ich weitertragen, was ganz bewusst loslassen? Mit dem Tod bricht eine Beziehung ab. Was bleibt? Der Wunsch, Schönes in Erinnerung zu behalten, ist bei den Hinterbliebenen ebenso da, wie das Bedürfnis, Altes abzulegen, Frieden zu schliessen und weiterzugehen. In diesen Situationen braucht es viel Empathie und Feingefühl. Ich werde nicht, bin mit dem, was gerade ist. Will jemand noch nicht hingucken, akzeptiere ich das. Haben die Menschen Vertrauen zu mir gefasst, erzählen sie meist sehr viel. Es ist mir sehr wichtig, dass ich mich an die Schweigepflicht halte. In diesen tiefen Gesprächen entsteht oft eine besondere Atmosphäre, eine grosse Ruhe. Und es flackern Lichtspuren auf, eine neue Kraft, die ins Leben drängt.

Wenn mein eigener Tod kommt, und das sage ich jetzt aus diesem Moment heraus, dann möchte ich ihn annehmen – als Teil meines Lebens. Es wird mir das Herz zerreißen, mich von meiner Familie zu verabschieden, und doch gehe ich im Glauben, dass wir in einer unendlich grossen Liebe geborgen sind, die auch im Tod da ist. Es ist schwer, sich diesen Moment vorzustellen. Und doch kann es jeden Tag passieren. Der Tod ist mein Gefährte. Es ist sicher nicht einfach zu sterben. So wie es ja auch nicht einfach ist, auf die Welt zu kommen.»