

„Es war schmerzhaft und es war schön.“ – das ist das Beste, was Menschen anschließend sagen können. Je weniger wir uns beteiligen, desto wahrscheinlicher wird diese Zeit an uns wie ungelebt vorbeigehen.

Ein Mann berichtet zum Sterben seiner Schwiegermutter: “Für mich war es ein erfüllendes Erlebnis, viele Stunden Totenwache zu halten. Zwei Tage war sie aufgebahrt, und wir konnten immer wieder bei ihr sein. Nach der Aussegnung trugen wir sie aus dem Sterbezimmer und betteten sie in den Sarg. Wir legten ganz viele ihrer geliebten Blumen aus ihrem eigenen Garten um sie herum. Den offenen Sarg trugen wir danach aus dem Haus zum Wagen der Bestatter und wir nahmen noch einmal Abschied von ihr. Den Deckel schoben wir erst im Wagen über sie. Es war sehr gut, selbst etwas für sie und den Abschied von ihr zu tun. Für mich eine neue, erfüllende Erfahrung.“

Die Bedenken, dass das Bild vom verstorbenen Menschen die Erinnerungen an den lebenden Menschen überlagern könnte, rühren oft aus der Angst vor der (unbekannten) Begegnung mit dem Tod und den damit verbundenen Gefühlen oder beispielsweise aus Vorerfahrungen unter schlechten Bedingungen.

Um die Zeit vom Tod bis zur Bestattung als tröstend und heilsam zu erleben, brauchen wir genügend Zeit, wir brauchen Impulse und wir brauchen Begleitung sowie freundliche Räume.

Wie zuvor in der Sterbezeit ist es wichtig, dass wir den damit verbundenen Trauerprozess leben können. Es kann eine Zeit des gemeinsamen Weges der lebenden Menschen miteinander und mit den verstorbenen Menschen sein, ein Weg, der sich bei der Bestattung endgültig irdisch trennt, – was jedoch in unserem Inneren lebendig gemacht, erhalten und erinnert wurde, das bleibt.

Das Kostbare und die Verbundenheit aus dieser Zeit wirken als heilsame und tragende Erinnerung ins weitere Leben hinein.

Das geschieht durch die Wahrnehmung unserer eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Verantwortung, weil wir Beziehung und Verbundenheit mit dem verstorbenen Menschen und den lebenden Menschen spüren, weil wir mit unseren Fähigkeiten und schöpferischen Kräften in Berührung kommen, weil wir in der Lage sind, dem Tod und der Endlichkeit des irdischen Lebens zu begegnen, weil wir Abschied nehmen können, weil wir gestärkt sind durch das Zusammen-Sein und die (Mit-)Gestaltung der Handlungen und Rituale und weil wir uns so mit Kräften verbinden können, die größer sind als wir selbst.

Wir können unsere Haltungen zu Leben und Tod spüren und weiterentwickeln und uns mit dem befassen, was nach dem Tod geschehen könnte.

Vielleicht erleben wir Momente von tiefer Ruhe und von Einklang mit dem Geschehen.

Das alles wird die weitere Trauerzeit nicht unbedingt verkürzen oder leichter machen, aber es gibt uns Grundlagen und die Kraft dazu sowie eine Ahnung davon, wie wir mit der Trauer leben können.

Die zugehörigen Menschen - ich meine damit die (verwandten) angehörigen und alle anderen Menschen, mit denen der verstorbene Mensch in (naher) Beziehung stand - können im bewussten Erleben dieser Zeit einen Zugang zu dem bekommen, was unwiderruflich vorbei ist, wenn dieser Mensch gestorben ist – und auch zu dem, was bleibt, was er in ihnen belebt und aus ihnen „herausgeliebt“ hat.

Wenn Angehörige und Zugehörige sich selbst wenig zutrauen, Berührungssängste haben oder diese Zeit möglichst schnell und „unsichtbar“ hinter sich bringen wollen, brauchen sie unterstützende, zum Teil auch professionell tätige Menschen wie Hospizhelfer/innen, Pflegende, Bestatter/innen oder Seelsorger/innen und nicht zuletzt Trauerbegleiter, wie ich einer bin.

Diese Helfer/innen können den Angehörigen anbieten, gemeinsam nach und nach die anliegenden Schritte zu gehen und zu gestalten, sie ermutigen und zur Begegnung mit dem verstorbenen Menschen und dem Tod hinführen.

Alles, was unsere Liebe und Zuneigung zueinander fördert, tut gut und setzt der Angst etwas entgegen - Liebe macht weit.

Nur Mut

Durch ein Nicht-Zutrauen schwächt man die Angehörigen in ihren Fähigkeiten, mit dem Geschehen als Teil ihres Lebens eigenverantwortlich umzugehen.

Eine Frau, die ihren Mann nach dessen Suizid gefunden hatte, anschließend aber nicht mehr bei ihm war und erst wieder die Bestattung erlebt hat, sagte: „Ich bin erst aufgewacht, da war mein Mann schon unter der Erde.“

Niemand hatte sie ermutigt, und sie hatte sich von selbst nicht getraut, ihren verstorbenen Mann noch einmal zu sehen, mit ihm zu sein.

Nun vermisste sie den Abschied von ihm.

Auch den professionell beteiligten Menschen tut der sorgsame und gestaltende Umgang mit dem Geschehen gut, denn auch sie stehen in Beziehung zu dem verstorbenen Menschen und den Angehörigen, auch sie sind mit Sterblichkeit und Tod befasst, auch sie trauern.

In dieser Zeit werden Weichen gestellt für das Weiterleben und die anschließende Trauerzeit der Angehörigen. Dies gilt besonders für Kinder und Jugendliche.

Denn wie Menschen diese Zeit erleben, wirkt in ihr ganzes weiteres Leben hinein, bildet eine Grundlage für ihr Lebenswissen und –lernen und für ihr Trauern als Heilungsprozess bei Verlust Erfahrungen und Tod.

Ich halte es für eine wichtige Fähigkeit, der Wahrheit ins Auge zu sehen und mit ihr umzugehen.

Wenn wir uns einer Situation stellen, die uns zunächst unvorstellbar erscheint und die ja gleichzeitig unausweichlich ist, können uns Kräfte zufließen, von denen wir zuvor nichts geahnt haben mögen.

Wir können eine Zeit der tiefen Begegnung mit uns selbst, mit dem verstorbenen Menschen, mit den Menschen um uns herum, mit dem Leben erfahren.

Dies gilt auch für **Kinder und Jugendliche**, das macht sie stark.

Meiner Erfahrung nach haben sie eine natürliche Begabung, Neugierde und schöpferische Kraft sowie ein elementares Recht dazu, sich mit allen Themen des Lebens zu befassen, auch mit den schmerzhaften.

„Dabeiseinwollen“ und „Mitmachenwollen“ sind ihre natürlichen Impulse.

Und sich selbst als erwachsene Menschen auch mit den eigenen schwachen, schmerzvollen und fragenden Seiten zu zeigen – das macht die Kinder vertraut mit uns.

In diesem Sinne möchte ich alle ermutigen, sich selbst und den jungen Menschen etwas zuzutrauen.

Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, Kinder und Jugendliche allen Alters am Geschehen teilhaben zu lassen.

Wichtig ist, dass sie spüren, dass „ihre“ Erwachsenen gut versorgt sind.

Die Zeit des Sterbens und über den Tod hinaus bis zur Bestattung miteinander zu erleben, das ist ein gemeinsamer „Schatz“ für alle beteiligten Personen, gleich welchen Alters – „wir haben sogar dies zusammen erlebt, gestaltet, ausgehalten.“

Das stärkt unsere Verbindung miteinander und mit dem verstorbenen Menschen.

Es steht uns als tragende Erfahrung für die weitere Trauerzeit zur Verfügung, schafft eine Selbstverständlichkeit, weil sie zu unserem gemeinsamen Leben gehört.

Wir wissen miteinander, wovon wir sprechen. Alle sind in den Fluss des Geschehens einbezogen, niemand geht verloren.

Kinder, die dies nicht miterleben dürfen oder darüber nicht ausreichend und wahrheitsgetreu informiert werden, spüren genau, auch wenn wir das nicht merken, wenn ihnen etwas vorenthalten wird – und das irritiert sie, weil sie mit ihren unterschiedlichen Wahrnehmungen die Orientierung verlieren. Und sie können es als Ausgeschlossen-sein bis hin zum Vertrauensbruch empfinden.

Zudem sind Kinder mit ihren grenzenlosen Phantasien zum verstorbenen Menschen und zum Geschehen allein gelassen, können diesen keine realen Bilder hinzufügen.

Es beeinträchtigt ihre Lebenskraft und ihr „Aufgehobensein“ in ihrer sozialen Umgebung.

Wichtig für die Begegnung mit dem verstorbenen Menschen ist eine achtsame Vorbereitung und Begleitung des Kindes / des Jugendlichen.

Es braucht Wahlmöglichkeiten - wenn das Kind etwas jetzt nicht möchte, können wir zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal fragen; das gilt natürlich auch für erwachsene Menschen.

Es ist zu bedenken, dass eine Bezugsperson des Kindes zuvor schon einmal bei dem verstorbenen Menschen gewesen sein sollte, um sich dem Geschehen anzunähern und sich dabei selbst zu spüren), bevor sie mit dem Kind zu ihm geht.

Es tut Kindern gut, besonders wenn ein sehr naher Mensch gestorben ist, außer den Eltern noch andere Begleitpersonen und Ansprechpartner zu haben, die mutig und offen mit ihnen umgehen können.

Das kann eine befreundete oder verwandte Person oder auch z.B. ein/e Bestatter/in oder der Trauerbegleiter sein.

Wenn sie ihren/ihre Freund/innen dabei haben, können sie mit ihnen dieses wichtige Erlebnis teilen und später miteinander darüber sprechen.

Kinder sind noch in ganz ursprünglicher Weise und durch ein tiefes inneres Wissen mit dem Geschehen um Leben und Tod verbunden, und wir können viel von ihnen lernen.

Das Miteinander-Erleben kann eine den Erwachsenen zunächst nicht vorstellbare Unbefangenheit und Selbstverständlichkeit in die Zeit zwischen Tod und Bestattung bringen.

Wie geht das?

Die Zeitspanne zwischen Tod und Bestattung ist in den verschiedenen Bundesländern unterschiedlich geregelt. Meist ist die Bestattung oder Einäscherung frühestens nach 48 Stunden möglich und sollte spätestens nach sieben bis zehn Tagen stattfinden; Ausnahmen sind möglich.

Besonders bei plötzlichem Tod eines Menschen, bei schwierigen Beziehungsgefügen oder besonders belastenden Todesumständen ist es meiner Erfahrung nach wichtig, bis zur Bestattung sich länger Zeit zu geben, als es vielleicht einem ersten Bedürfnis entsprechen mag, alles möglichst schnell „hinter sich zu bringen“.

Das Geschehen braucht eine ausreichende Zeitspanne, um wirklich wahrgenommen zu werden, und in der sich die jeweils nächsten Schritte nach und nach entwickeln können. Es macht in der Regel wenig Sinn, dass Angehörige sofort alles Mögliche entscheiden und planen, außer sie haben ein starkes Bedürfnis dazu.

Die angehörigen Menschen brauchen professionell / ehrenamtlich tätige Menschen, die für sie da sind und sie begleiten:

Menschen mit Phantasie, Aufgeschlossenheit für Neues, Zivilcourage und Durchsetzungsvermögen für die Belange der Angehörigen und des verstorbenen Menschen,

- die den Angehörigen zutrauen und zumuten, dass sie eigenverantwortlich mit ihrer Situation, ihrem Trauern und ihrem verstorbenen Menschen umgehen können;
- die den Schmerz aushalten können - die in großer Achtsamkeit vorbildlich mit dem verstorbenen Menschen umgehen - die ansprechende Räume und ausreichend Zeit zur Verfügung stellen können;
- die Vorschläge und Impulse zur (rituellen) Gestaltung geben können und die auch ein Hin und Her in der Entscheidungsfindung ertragen – der Prozess des Verabschiedens und des Trauerns verläuft eben nicht geradlinig;
- die achtsam immer wieder und Schritt für Schritt schauen: was möchten die Angehörigen selbst tun, wie viel Begleitung brauchen sie dabei, woran möchten sie beteiligt sein, was möchten sie abgeben?
- die das System der angehörigen und zugehörigen Menschen im Auge behalten und auch zwischen ihnen vermitteln, wenn es notwendig sein sollte.

Und wir brauchen Einrichtungen und Unternehmen, die das alles in ihrer Organisationskultur verankern und einen ‚Rituellen Fluss‘ entwickeln.

Er beginnt in der Krankheits- beziehungsweise Sterbezeit und trägt durch die Zeit nach dem Tod eines Menschen. Beispielgebend sind oft Hospize und auch manche (z.B. anthroposophisch oder christlich geprägten) Krankenhäuser.

Das Sterben ist ein Prozess, der über den Moment des Todes hinauswirkt. Der verstorbene Mensch braucht weiterhin unsere achtsame Fürsorge. Heilung geschieht, wenn wir mit Liebe berühren, was wir zuvor mit Angst berührten.

Berichte von Menschen, die Nahtoderfahrungen gemacht haben, sowie Erfahrungen in der Sterbebegleitung und der Sterbeforschung zeigen auf, was in der Nähe des Todes alles geschehen kann.

Der (wahrgenommene beziehungsweise medizinisch definierte) Todesmoment eines Menschen bedeutet: sein Wesen geht vollständig durch das Tor des Todes hindurch, und dieser Weg ist nun unumkehrbar – wie eine Tür, die sich schließt.

Die menschlichen Aspekte – Körper, Seele, Geist und Lebenskraft – trennen sich voneinander.

Was dann geschieht, können wir nur erahnen – und diese Ahnungen sind sehr verbunden mit dem, was Menschen glauben, welche Weltanschauungen oder religiösen Ausrichtungen für uns gelten.

Vielleicht trauert die Seele jetzt auch, besonders wenn der Mensch sehr plötzlich gestorben ist?

Vielleicht braucht unsere Seele Ruhe für einen Lebensrückblick und den Loslösungsprozess, für Orientierung auf einer neuen Seins-Ebene?

Wir sollten jedenfalls alles für möglich halten, uns entsprechend verhalten und den verstorbenen Menschen noch ein Stück seines Weges begleiten.

Im Brauch der Totenwache in verschiedenen Kulturen findet dieser Aspekt seinen Ausdruck.

Die Zeit zwischen Tod und Bestattung ist eine Zeit des Übergangs: Dieser Mensch lebt nicht mehr (in seinem irdischen Körper), ist aber noch leiblich anwesend.

Er hat keinerlei Einflussmöglichkeit mehr auf das Geschehen mit seinem Körper und braucht einen Schutzraum, Fürsorge für seinen toten Körper und auch für seinen seelisch-geistigen Weg.

Der Prozess des Sterbens über den Todesmoment hinaus, und damit auch das Versorgen des toten Menschen, ist ein sehr intimes Geschehen, ähnlich der Geburt eines Kindes, ähnlich der Pflege und Versorgung eines kranken Menschen.

Der bewusste, ruhige und liebevolle Umgang mit dem Körper und mit der direkten räumlichen Umgebung bewahrt seine Würde und gewährt Wohlbefinden.

Dazu tragen die Anwesenheit und die Beteiligung von Angehörigen mit bei.

Das Wissen darum, dass sorgsam mit ihnen umgegangen wird, auch wenn sie gestorben sein werden, kann Menschen das Zugehen auf den Tod erleichtern.

Ich finde, dass wir hier unsere Toten oft einer großen Trostlosigkeit und Einsamkeit überlassen (so alleine die Räume, in denen sie sich meist befinden, wenn sie nicht zuhause aufgebahrt sind).

In vielen Bestattungsinstituten werden die Räume, in denen der verstorbene Mensch versorgt wird, als technischer Bereich bezeichnet – und das spiegelt möglicherweise eine Haltung wider, mit der die Versorgung geschieht.

Mittlerweile gibt es zum Glück immer mehr Bestattungsinstitute, die die verstorbenen Menschen in würdigen Räumen verwahren, versorgen und aufbahren.

Wenn Sie sich und ihren verstorbenen Menschen nicht gut aufgehoben sehen, können Sie das Bestattungsinstitut wechseln.

Auch Aufbahrungsräume auf Friedhöfen und in Leichenhallen lassen oft sehr zu wünschen übrig – manchmal sind es kleine Kammern, oder die verstorbenen Menschen befinden sich unter beziehungsweise hinter Glas, usw.

Dies sind „feindliche Räume“, wie es eine Frau ausdrückte, sie sind der Trauer und der Begegnung der Angehörigen mit dem verstorbenen Menschen nicht förderlich.

Der verstorbene Mensch gehört zu denjenigen, die auch im Leben mit ihm verbunden waren.

„Ich fasse Dich mit meinem Herzen wie mit einer Hand“

Rainer Maria Rilke

Das Zusammen-Sein, das Begleiten und die Fürsorge können über den Tod hinaus fortgesetzt, können in ihrer Besonderheit und Tiefe von den Angehörigen erfahren werden und allmählich ausklingen.

So reißen die Verbindungen nicht plötzlich ab, sondern der Todesmoment ist in einen umfassenderen Lebensfluss hineingenommen. Der Abschied vom irdischen Zusammenleben kann in kleinen Schritten, achtsam, nach und nach vollzogen werden.

Das gilt natürlich für alle verstorbenen Menschen. Besonders aber bei plötzlichem Tod, einer nicht gemeinsam erlebten Sterbezeit oder beim Sterben in einer entfremdeten Situation (wie beispielsweise auf einer Intensivstation) gibt es immer noch diese letzten Gelegenheiten der Fürsorge, des Begreifens und des nachholenden Abschieds vom irdischen Zusammensein.

Ich habe dazu ein Bild, das meiner Wahrnehmung von diesem Geschehen nahekommt: Ein Mensch geht auf eine Reise in ein fernes Land, mit einem Schiff.

Wir begleiten ihn zum Hafen, dort werden wir ihn verabschieden und davonfahren sehen. Wir können noch kurz mit an Bord gehen, jedoch mit einer anderen Perspektive - denn wir werden gleich wieder an Land zurückgehen.

Der verreisende Mensch ist in Aufbruchstimmung und spürt auch den Schmerz des Abschieds, bei sich, bei uns.

Wir geben ihm all unsere Zuneigung, Liebe und guten Wünsche mit, und wir erleben diese letzten gemeinsamen Wege und Momente so intensiv und nah wie möglich.

Vielleicht können wir noch etwas ansprechen, das uns auf dem Herzen liegt. Wenn wir wieder am Ufer sind und das Schiff ablegt, können wir noch winken.

Allmählich verschwindet es aus unserem Gesichtsfeld. Wir bleiben in unserem Inneren bei diesem Menschen, mit ihm verbunden. Und bleiben auch mit unseren Erinnerungen zurück, müssen und werden ohne ihn oder sie nach Hause gehen und hier weiterleben.

Vielleicht ist dieser Mensch in unserer Gegenwart gestorben, vielleicht auch gerade, als keine Angehörigen bei ihm waren oder er sogar ganz alleine war.

Vielleicht war der nahende Tod spürbar, oder er trat für die Wahrnehmung der Angehörigen unvermittelt ein, oder sie erhielten die Todesnachricht ganz plötzlich.

Auch wenn wir uns mit der Möglichkeit oder Unausweichlichkeit des bevorstehenden Todes befasst, das Sterben miterlebt haben – so ist es doch immer eine ganz neue, völlig andere Situation als nur einen Augenblick zuvor, als dieser Mensch noch am Leben war - ein Mysterium.

Der Tod ist gewissermaßen eine Unmöglichkeit, die plötzlich zur Wirklichkeit wird.

Angesichts des Todes können wir in Berührung kommen mit unseren tiefsten Gefühlen der Hilflosigkeit, des Schmerzes und der Liebe, vielleicht auch mit Erleichterung, mit Schuldgefühlen, mit Wut und Angst, mit einer großen inneren Stille und mit Demut vor der Größe des Geschehens.

Wenn die Angehörigen des verstorbenen Menschen starke Berührungsängste haben oder zu einer Abwehr neigen, kann eine entschlossene Person im persönlichen Umfeld ausreichen, um diesen Prozess der Annäherung in Gang zu bringen.

Als die alte Mutter einer Frau starb, hatte die Tochter das Bedürfnis, sie noch zu Hause im Sterbebett zu belassen, statt sie sofort abholen zu lassen.

Die anderen Familienmitglieder konnten sich das nicht vorstellen. Diese Tochter und ihr Mann schliefen sogar eine Nacht im Zimmer der verstorbenen Mutter und waren wie „Kontaktpersonen“ zwischen ihr und den anderen Familienangehörigen.

So trauten sich die anderen allmählich zu, bei der Mutter zu sein - was sie zuvor abgelehnt hatten.

Und sie fanden es dann immer schöner und selbstverständlicher, auch mit ihren Kindern.

In Entscheidungen zur Aufbahrung, im Auswählen von Kleidung und Sarg, von rituellen Handlungen, Trauerfeier und Bestattungsform spiegeln sich Beziehungsaspekte:

Zu wem „gehört“ der verstorbene Mensch, wer bestimmt, und nach welchen Kriterien wird vorgegangen, (wie) werden seine/ihre Wünsche respektiert, und wie einigen sich die Angehörigen?

- Die Ehefrau und die Mutter eines verstorbenen Mannes hatten verschiedene Vorstellungen: Während die Frau ihren Mann gern in Alltagskleidung sehen wollte, in der er sich immer wohl gefühlt hatte, wollte die Mutter einen Anzug für ihren Sohn. In einem gemeinsamen Verständigungsprozess konnten sie sich auf den Anzug einigen: Es gefiel nun auch der Ehefrau, ihn so stattlich zu sehen.

- Eine ältere Frau hatte sich gewünscht, nach ihrem Tod sehr bunt gekleidet zu sein. Die Schwiegertochter hingegen fand diese Kleidung der Situation nicht angemessen. Nach einer Auseinandersetzung im Familienkreis wurde schließlich der Wunsch der verstorbenen Frau erfüllt.

Wünsche zur Totensorge und Bestattung können zu Lebzeiten festgelegt werden, am besten schriftlich und, wenn möglich, im Gespräch mit den nahestehenden Menschen.

Eine einfache unterschriebene Anweisung (getippt oder handschriftlich) reicht aus, in der wir eine oder mehrere Personen unseres Vertrauens bestimmen können, die wir mit der Totensorge beauftragen (dies muss kein verwandter Angehöriger sein).

Wichtig ist, dass diese Verfügung nicht als Bestandteil des Testamentes hinterlegt wird, sondern gleich nach Eintritt des Todes zur Hand ist.

Ist vom verstorbenen Menschen nicht anderes festgelegt, können diejenigen Angehörigen bestimmen, bei denen die Bestattungspflicht (und Pflicht zur Übernahme der Kosten) liegt – kraft Gesetz in der Regel die nächsten Angehörigen.

Jedoch kann es für das gesamte „Zugehörigensystem“ und das Trauern sehr wichtig sein, wenn gemeinsame Wege gefunden werden, in denen die Persönlichkeit des verstorbenen Menschen Ausdruck findet und ebenso die Bedürfnisse der Angehörigen.

Zusammen-Sein, Er-Innerung und Abschied können (rituell) gestaltet werden.

Ich höre und vergesse, ich sehe und erinnere, ich tue und verstehe. Konfuzius

Nach meiner Erfahrung ist es wichtig, dass die Menschen mit dem Geschehen um den verstorbenen Menschen herum und dadurch mit diesem verbunden bleiben.

Deshalb spreche ich u.a. dafür, bei unseren Toten zu verweilen und sie vielleicht auch über mehrere Tage immer wieder in Ruhe zu sehen. Dann ist das Erleben des Geschehens, das Begreifen des Todes, das Erinnern und Abschiednehmen und das Spüren der Verbundenheit mit dem verstorbenen Menschen über seinen Tod hinaus besonders gut möglich.

Wir können Veränderungen in seinem Gesichtsausdruck wahrnehmen, häufig zur Entspannung, zum Friedvollen hin.

Wir können spüren, dass sich Wesen, Seele und Geist dieses Menschen von seinem Körper lösen, dass seine körperliche Hülle zurückbleibt und zum Leichnam wird.

Das Zusammen-sein, die Aufbahrung und die Totenwache, die Fürsorge, das Kleiden usw. in rituellen Handlungen und Ritualen gehören zu diesem Prozess.

Wir bringen Licht in die Tage zwischen Tod und Begräbnis.

Die Angehörigen haben das Recht zu entscheiden, wie oft und wie lange sie mit ihrem verstorbenen Menschen zusammen sein möchten, was und wie etwas getan werden soll, was sie selbst tun möchten, wobei sie mitwirken und welche Handlungen sie an pflegende Menschen oder an Bestatter/innen abgeben möchten.

Es gibt zwei Einschränkungen:

1. bei nicht-natürlicher oder unklarer Todesursache wird der Körper des verstorbenen Menschen zunächst beschlagnahmt. Erst danach ist eine Aufbahrung möglich.
2. Der Transport eines verstorbenen Menschen darf hierzulande nur mit einem Bestattungswagen durchgeführt werden.

Die Entscheidungen darüber, welche Handlungen man selbst (mit-)ausführt, sofern man nicht alles „automatisch“ dem Bestattungsinstitut überlässt, werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst.

Etwa von den Berührungängsten mit dem Tod und dem Toten beziehungsweise vom Sich-Zutrauen des Umgangs damit, vom Grad der (auch körperlichen) Vertrautheit zwischen den Angehörigen und dem verstorbenen Menschen, von einer hilfreichen und heranführenden Begleitung usw.

Auch frühere Erfahrungen bei Todesfällen können sich auswirken, je nachdem, wie die Angehörigen sie erlebt haben.

Wenn ich bei Angehörigen nachfrage, die keine für sie gute Erinnerung an eine Aufbahrung haben, stellt sich meist heraus, dass die Bedingungen nicht förderlich waren: zu wenig Zeit, ein Allein-gelassen-Werden, zu wenig Begleitung und Hinführung durch professionelle Menschen, durch „feindliche Räume“, durch fehlende liebevolle und umhüllende Versorgung des verstorbenen Menschen usw.

Im Zusammen-Sein mit dem toten Menschen und im Versorgen, Kleiden und Gestalten kann innere Zwiesprache gehalten werden.

Erinnerungen werden wach, die schmerzhaft sind und gleichzeitig guttun können, das vergangene gemeinsame Leben spürbar werden lassen, auch vielleicht das Versäumte, Ungelebte, Nicht-Vollendete.

Es kann sich zeigen, ausdrücken und vielleicht auch vollenden, zum Beispiel durch ein inneres Sprechen miteinander, das Schreiben eines Briefes oder durch symbolische Gegenstände, die mitgegeben werden.

Der Abschied wird spürbar, denn dies ist das letzte Kleid, das letzte Bett, der letzte Raum, die letzte leibliche Anwesenheit des verstorbenen Menschen - so wird es nie wieder sein.

Durch das Zusammensein wird der Sehnsucht Rechnung getragen, ein Stück des Weges mitzugehen, ja manchmal wie „mitzusterben“.

Es kann also eine Art Grenzwanderung und damit „Himmlung“ geschehen, ein Erleben der Zeitlosigkeit und Seelentiefe, das auch euphorische Gefühle hervorbringen kann.

Gleichzeitig bleiben die lebenden Angehörigen durch alle Handlungen in Verbindung mit der Erde, sie erfahren „Erdung“, innerhalb von Raum und Zeit.

Wenn diese beiden Aspekte „Himmlung und Erdung“ verbunden werden, durch ein Erleben mit allen Sinnen, dann sind die Menschen in ihrer Ganzheit angesprochen.

Im Durchleben der Abschiedsschritte vom leblosen Körper kann sich die Seelenverbindung vertiefen. Die zugehörigen Menschen lernen in ersten Schritten, mit der Gleichzeitigkeit des endgültigen irdischen Abschieds von diesem Menschen und einer gewandelten Form der Beziehung und Liebe mit ihm /ihr zu leben.

Dies ist ein wesentlicher Aspekt in Trauerprozessen und ihrer Bedeutung als Heilungsprozesse: Eine sich weiter entwickelnde innere Verbundenheit mit dem verstorbenen Menschen trägt dazu bei, den Tod als Teil unseres Lebens annehmen zu lernen und wieder heiler zu werden.

Alles was getan wird, kann in einem ‚Rituellen Fluss‘ geschehen.

Alle erforderlichen und möglichen Handlungen vom Tod bis zur Bestattung können in ihrer Symbolhaftigkeit vollzogen und gespürt werden, wie kleine Rituale, und dadurch „geheiligt“ werden.

So markieren sie die Schritte des Abschieds und der Erinnerung und bilden einen Rituellen Fluss in dieser Zeit. Sie geben Rahmen, Raum und Ausdruck für die Begleitung des gestorbenen Menschen über den Tod hinaus, für die Gefühle und Beziehungen der lebenden und verstorbenen Menschen.

Es werden alle Ebenen des Menschseins berührt: psychisch, spirituell-geistig, körperlich-sinnlich, kognitiv und sozial.

Durch Handlungen, Rituale und Symbole kann sich die Seele auf leiblich-materieller Ebene ausdrücken und damit „entlasten“ und Raum finden für die innere Verarbeitung der heftigen Veränderungsprozesse.

Dies kann mit und ohne Worte geschehen. Ein Mann sagte: „So konnte ich wirklich etwas für mich Sinnvolles tun, statt nur zu Hause zu sitzen, organisatorische Dinge zu erledigen und auf die Beerdigung zu warten.“

Symbolische und rituelle Handlungen, auch verbunden mit den praktisch notwendigen, wecken Erinnerungen an den verstorbenen Menschen und die Lebenszeit mit ihm und schaffen gleichzeitig neue Er-Innerungen (ich nehme es in mein Inneres) an diese besondere Zeit vom Tod bis zur Bestattung.

Beide Aspekte von Erinnerung sind wichtig, um den inneren Kontakt mit dem verstorbenen Angehörigen, unsere Zuneigung zu ihm als zeitlos und bleibend wahrzunehmen und dadurch den Abschied von seiner Anwesenheit im irdischen Leben besser aushalten und vollziehen zu können.

Sie sind wichtig als tragende Elemente für die weitere Trauerzeit. Alle Handlungen sind auch eine Möglichkeit für die An- und Zugehörigen, in Gemeinschaft miteinander zu sein. Sie können miteinander entscheiden und etwas tun und auch Kinder am Geschehen mitwirken lassen.

Nicht nur, was geschieht, ist wesentlich, sondern ebenso, wie es geschieht – mit Behutsamkeit und Wahrhaftigkeit, mit Liebe und Achtsamkeit vor den Bedürfnissen und Möglichkeiten der beteiligten Menschen.

Der ‚rituelle Fluss‘ vom Tod bis zur Bestattung als Zyklus, die Schritte und ihre Reihenfolge werden individuell beeinflusst durch Todesumstände, Sterbeort, Bestattungsform, Einwirken der professionell beteiligten Menschen und durch Bedürfnisse, Beziehungen und Entscheidungen der beteiligten angehörigen Menschen. Der Zyklus bewegt sich vom allmählichen Wahrhaben des Todes dieses Menschen - über die Konzentration auf Wesentliches und die Gestaltung von Er-Innerungen und Abschiedsschritten - bis hin zum endgültigen Abschied vom Körper des verstorbenen Menschen und in die daran anschließende Zeit hinein.

Todesmoment eines Menschen

- Erste Versorgung des verstorbenen Menschen Sterbebett und – zimmer schmücken
- Totenwache und Sein mit dem verstorbenen Menschen Aussegnung
- Schließen des Sarges
- Trauerfeier / Abschiedsfest
- letzte Wege: zum Grab, bzw. zum Krematorium, und Übergabe ins Feuer
- Bestattung Abschied am Grab
- evtl. Gottesdienst, Requiem
- Gedenktage, Gedenkfeiern Stille, Singen, Beten, Erzählen...
- Totenkleidung aussuchen, ankleiden
- Abholen vom Sterbe- und ersten Aufbahrungsort zum Bestattungshaus oder Trauerhalle
- Planen / Vorbereiten der Trauerfeier
- „Leichenschmaus“ (besser Erinnerungskaffee)
- Die Todesnachricht weitergeben
- Bestattungsform finden Sarg / Urne gestalten
- Betten in den Sarg
- Zum Grab gehen, kleine Rituale für die Trauer und den verstorbenen Menschen

Der Todesmoment eines Menschen und die Zeit danach;

Wenn wir dabei sind oder kurz nach Eintritt des Todes hinzukommen, können wir in Ruhe bei dem verstorbenen Menschen bleiben und dem Geschehen in unserem Inneren Raum geben.

Wir kommen in Berührung mit dem Mysterium des Todes und treten in eine ganz besondere Atmosphäre ein. Die Impulse können ganz unterschiedlich sein:

Still-sein, schauen, berühren, streicheln, küssen, sie oder ihn halten, mit ihm /ihr sprechen, weinen und klagen, beten, singen, Musik hören, erzählen ...

Das Herbeirufen eines Arztes (für die Todesbescheinigung) kann noch eine Weile warten, auch bis zum nächsten Morgen, wenn jemand in der Nacht gestorben ist und keine Anzeichen für eine nicht-natürliche Todesursache vorliegen, ebenso das Herbeirufen eines/r Bestatter/in.

Alles kann in großer Ruhe und mit Zeit geschehen, und wie wir wissen, können Menschen sich so auch am besten spüren und kreativ werden. Es gibt meist keinerlei zwingenden Grund, weitreichende Entscheidungen schnell zu treffen oder bestimmte Handlungen schnell und dadurch eher technisch zu „erledigen“. Ein Bestatter sagte: Wenn ich zu den Angehörigen sage „Sie haben alle Zeit der Welt“, wirkt das sofort entlastend auf sie.

Beim Anfassen spüren wir, wie der Körper noch lebenswarm ist und erst allmählich erkaltet, und der Tod dieses Menschen wahr wird.

„Noch einmal durchs Haar zu streicheln oder die Kälte der Haut zu spüren, ist schon ein erstes Ertasten der unvorstellbaren, aber auch unverrückbaren Tatsache, dass ein Mensch gestorben ist.

Dies ist eine ganz schlichte Sinneserfahrung. Manche Menschen haben das Bedürfnis, die Hände oder Füße „warm“ zu halten.

Der Körper eines verstorbenen Menschen ist nicht giftig, ebenso wenig wie er es vor Eintritt des Todes war. Eine Infektionsgefahr besteht nur bei Erkrankungen – beispielsweise durch Bakterien, Viren - die der lebende Mensch bereits hatte.

Die Totenstarre setzt nach ein bis zwei Stunden ein und breitet sich allmählich im ganzen Körper aus, sie ist nach sechs bis zwölf Stunden voll ausgeprägt, und löst sich ungefähr wieder 24 Stunden nach Eintritt des Todes.

Dieser Prozess verläuft individuell unterschiedlich. Im Lauf der Tage kann es immer wieder wichtig sein, den Verstorbenen anzuschauen, zu berühren und der Zärtlichkeit und Liebe in dieser Weise Ausdruck zu geben.

Und ebenso kann allen anderen Gefühlen und Wahrnehmungen Raum gegeben werden, dem Schmerz und der Traurigkeit, der Wut, der Verzweiflung, möglichen Schuldzuweisungen, der Erleichterung, der Dankbarkeit... und auch dem vielleicht Ungelösten oder Versäumten in der Beziehung.

Angehörige spüren dazu eine Sehnsucht, aber oft auch Scheu, und brauchen dann Erlaubnis und Ermutigung durch begleitende Personen.

In innerer Zwiesprache mit dem verstorbenen Menschen, ihrer Intuition folgend und im Kontakt miteinander, können die Angehörigen und die professionell beteiligten Menschen herausfinden, was stimmig ist, und danach handeln.

Todesursachen und Sterbeort und die Auswirkungen auf die Aufbahrung

Es wird zwischen natürlichem und nicht-natürlichem Tod unterschieden.

Ein natürlicher Tod ist anzunehmen bei vorhergehender Erkrankung, bei alten Menschen und wenn keine Anzeichen einer Gewalteinwirkung oder Vergiftung vorliegen.

Bei alten und sehr kranken Menschen empfiehlt es sich, die kommende Situation vorher mit dem Hausarzt / der Ärztin zu besprechen, so dass möglichst er/sie den Totenschein im Wissen um die natürliche Todesursache ausstellt.

Ein fremder herbeigerufener Arzt veranlasst möglicherweise aus Unsicherheit um die Todesursache die Beschlagnahme des Leichnams.

Bei nicht-natürlichem Tod (Unfall, Suizid, Gewalteinwirkung, usw.) oder bei ungeklärter Todesursache (auch möglich bei plötzlichem Tod) wird in der Regel der Leichnam durch die Polizei beschlagnahmt und zur Obduktion in die Gerichtsmedizin gebracht (und evtl. zuvor zu einem besonders beauftragten Bestatter).

In diesem Zeitraum, der einige Tage dauern kann, ist der Leichnam in der Regel den Angehörigen nicht zugänglich; hier gibt es Ausnahmen, die aber nur mit Hartnäckigkeit erwirkt werden können.

Nach der Freigabe kann der verstorbene Mensch aufgebahrt werden.

Für die Angehörigen kann das Warten auf die Freigabe eine schlimme Zeit bedeuten – gerade bei plötzlichen Todesfällen ist das Begreifen des Geschehens wie „ausgesetzt“, der verstorbene Mensch ist wie verschwunden.

Auch beim Versterben in einem Krankenhaus kann diese Situation eintreten, wenn der Leichnam etwa in die Pathologie gebracht wird und diese übers Wochenende geschlossen ist.

Die Angst und/oder die Sehnsucht, ihn zu sehen, können sich sehr verstärken.

Möglicherweise lassen die Angehörigen sich davon abraten, den verstorbenen Menschen noch einmal zu sehen und mit ihm zu sein, besonders wenn er verletzt ist, oder sie müssen darum kämpfen, was in ihrer Situation viel Kraft kostet.

Bei plötzlichen Todesfällen und nicht-natürlichen Todesursachen ist es besonders wichtig, den Kontakt zwischen den Angehörigen und dem verstorbenen Menschen behutsam herzustellen beziehungsweise zu ermöglichen. Sonst können Menschen in ihrem Schock und einem Nicht-Wahrhaben des Geschehens verharren oder gefangen sein.

Es gab ja keine gemeinsam erlebte Sterbezeit, kein inneres Erleben und Trauern auf den kommenden Tod hin.

Dies macht es besonders schwierig, denn Menschen möchten dieser Situation auch ausweichen, dieser Wahrheit, auf die sie sich nicht vorbereiten konnten.

– Sie spüren, dass großer Schmerz auf sie zukommt.

Es ist wichtig, ihnen Zeit zu lassen und Möglichkeiten kleiner Schritte der Annäherung aufzuzeigen.

Menschen in der Notfallseelsorge / Notfallnachsorge können zum Überbringen der Todesnachricht hinzugerufen werden und stehen dann für eine erste Begleitung zur Verfügung. Wenn Menschen einen Impuls, den wir für sinnvoll halten, nicht annehmen möchten, ist es wichtig, später oder am nächsten Tag noch einmal zu fragen.

Die Antwort kann sich sehr verändern, denn Menschen brauchen Zeit, um in völlig unvertraute Situationen hineinzuwachsen. Auch aus der Erfahrung mit Eltern, deren Baby tot zur Welt kommt, wissen wir, wie wichtig das mehrmalige Fragen sein kann, ob sie ihr Kind sehen und im Arm halten und vielleicht mit nach Hause nehmen möchten, um sich und es von dort zu verabschieden.

Die erste Begegnung mit dem verstorbenen Menschen

Wenn wir nicht beim Sterben dabei waren, ist die erste Begegnung etwas sehr Besonderes und sie kann angstbesetzt sein. Diesen Menschen, den wir lebend gekannt haben, sehen wir nun tot, seinen Körper wie eine Hülle, die nicht mehr von Lebendigkeit erfüllt ist. Zunächst unfassbar und vielleicht erschreckend. Es kann sinnvoll sein, kleine Schritte zu gehen: den Angehörigen den verstorbenen Menschen beschreiben, bevor sie den Raum betreten, ein Weilchen vor der Tür bleiben und innehalten, dann von der Tür aus schauen. Meist ist es für den ersten Anblick am besten, den verstorbenen Menschen und sein Antlitz mehr von der Seite her zu sehen. Die Angehörigen können nach ihrem eigenen Bedürfnis und im eigenen Tempo nähertreten und sich allmählich in die neue Situation hineinleben und hineinfühlen.

Das Schmücken von Sterbebett und Sterbezimmer

Der letzte Lebens-Sterbe-Raum und das Sterbebett des Menschen können geschmückt werden, zum Beispiel mit Kerzen und Blumen. Symbole, Lieblingsdinge des verstorbenen Menschen, Fotos, gemalte Bilder usw. können herbeigeholt werden.

Sie drücken vielleicht etwas aus von unserer Beziehung, von unseren Gefühlen und Wünschen für diesen Menschen, von unserer Spiritualität, und sie können Schutz und Kraft geben. Vielleicht werden manche Dinge und Symbole später mit in den Sarg gegeben und gehen so den Weg mit, oder sie werden als Erinnerungsstücke wieder mit nach Hause genommen. Sie können eingebunden werden in die rituelle Gestaltung einer Aussegnung, der Trauerfeier und der Bestattung.

Totenfürsorge – die leibliche und rituelle Versorgung des verstorbenen Menschen

Die Totenfürsorge können die Angehörigen selbst übernehmen, wenn sie das möchten, mit oder ohne Unterstützung durch professionell tätige Menschen wie z.B. einen Bestatter/in oder mich, oder sie können dabei sein.

In den Zeiträumen vor oder nach der Totenstarre ist es gut möglich, den verstorbenen Menschen zu waschen, zu salben (auch mit Duftölen) und zu kleiden.

Das Waschen ist nicht unbedingt notwendig, außer wenn der verstorbene Mensch geblutet hat oder er durch Ausscheidungen verschmutzt ist.

Es ist aber eine Möglichkeit der liebevollen Fürsorge und der rituellen Versorgung.

In einigen Religionsgemeinschaften (z.B. im Islam) wird der verstorbene Mensch nach einem strengen Ritus von einem ausgewählten Familienmitglied gewaschen und angekleidet. Das Waschen und vielleicht Salben des Körpers oder nur der Hände oder der Füße, des Antlitzes... kann unser Herz öffnen für unsere Zuneigung zu diesem Menschen, auch wenn die Beziehung vielleicht schwierig gewesen war.

Da die Haut sich verändert und zarter wird, braucht es bei der Pflege große Behutsamkeit. Dabei können wir diesem Menschen erzählen, was wir mit ihm tun werden. Das machen übrigens auch manche Bestatter/innen. Bei allen Handlungen am Körper des verstorbenen Menschen können wir uns so verhalten, als sei dies der lebende Mensch - der er kurz zuvor noch war – und wir gehen mit der gleichen Sorgfalt und mit Respekt vor seinen Wünschen mit ihm um.

Das betrifft auch das Kämmen (und eventuell das Waschen) der Haare, Rasieren, Schminken... Das Schminken macht dann Sinn, wenn der verstorbene Mensch sich zu Lebzeiten gerne geschminkt hat – nicht aber, um den Tod zu verdecken. Was also ist stimmig für diesen Menschen, was hätte er /sie gemocht?

Ein Mann erzählte mir, dass seine verstorbene Mutter es überhaupt nicht mochte, nackt zu sein und von anderen Menschen gewaschen zu werden. Also wurde das unterlassen. Das Einsetzen des Gebisses, wenn es für den verstorbenen Menschen wichtig ist, sollte vor dem Eintreten der Leichenstarre erfolgen, die sich im Kieferbereich erst als letztes wieder löst. Wenn sich der Mundraum durch das Austrocknen des Körpers in den letzten Lebenstagen stark verändert hat, wird das Einsetzen unter Umständen schwierig - dann ist es sinnvoller, es zu unterlassen.

Das Schließen des Mundes kann durch ein eingerolltes Handtuch unter dem Kinn und erhöhte Lagerung des Kopfes oder durch Umbinden des Kopfes (und zur Not durch eine spezielle Kinnstütze) erleichtert werden.

Auch eine sanfte Massage des Gesichtes kann helfen, dass Mund und Augen sich schließen, sowie ein vorsichtiges Streichen oder Ziehen der Augenlider über die Augen oder das Auflegen von (feuchten) Tüchern auf die Lider. Vielleicht schließt der verstorbene Mensch auch ganz von selbst seine Augen zu einem bestimmten Zeitpunkt, wenn sie zuvor nicht geschlossen waren, wie einige Angehörige schon berichtet haben.

Alle weiteren (sogenannten thanatopraktischen / thanatologischen – teilweise auch als „hygienische Versorgung“ bezeichneten) Eingriffe stellen nicht nur aus meiner Sicht eine massive Störung des ausklingenden Sterbeprozesses und der Totenruhe dar. (1)

In der buddhistischen Tradition gilt etwa das Gebot, den Körper drei Tage in Ruhe zu lassen, damit der Sterbeprozess sich ungestört vollenden kann; in der jüdischen Kultur, ihn unangetastet zu lassen als Ebenbild Gottes.

In manch anderen Kulturen wiederum hatten und haben verschiedene Handlungen und Eingriffe am Leichnam eine rituelle Bedeutung und werden aus dieser heraus mit entsprechender Achtsamkeit durchgeführt.

Thanatopraktische Eingriffe werden heutzutage aber immer häufiger praktiziert mit der Begründung, nur so könne der verstorbene Mensch bei einer offenen Aufbahrung seinen Angehörigen zugemutet werden. Des Weiteren hat eine spezielle kosmetische Behandlung des Gesichtes zum Ziel, den verstorbenen Menschen lebensähnlich aussehen zu lassen.

Die Tatsache und die Zeichen des Todes, der Verfall des Körpers, sind jedoch eine Wahrheit des Lebens.

Sie zu sehen und zu spüren kann sehr wichtig sein für die innere Bereitschaft der Angehörigen, den Leichnam zu bestatten. Vielleicht ist eine Manipulation in Ausnahmefällen zu rechtfertigen – ich finde es in jedem Fall wichtig, die Totenruhe des verstorbenen Menschen und die Bedürfnisse der Angehörigen im offenen Gespräch miteinander abzuwägen.

- (1) Dazu gehören vor allem: - Zunähen (Ligatur) oder Kleben des Mundes, Klammern der Augen, Ausstopfen und Verschließen der Körperöffnungen (all dies wird häufig als „Hygienische Versorgung“ bezeichnet) - das Einbalsamieren / Modern Embalming (Austausch der Körperflüssigkeiten, um den Verwesungsprozess aufzuhalten. Bei der Überführung verstorbener Menschen ins Ausland kann die Einbalsamierung gesetzlich vorgeschrieben sein.) - so genannte „Rekonstruktionen“ (z.B. von verletzten Körperteilen nach Unfällen)

Der verstorbene Mensch kann sich gegen Manipulationen nicht zur Wehr setzen.

Wir aber haben die Möglichkeit, mit ihm weiter so achtsam umzugehen, wie wir es mit einem lebenden Menschen in der Pflege auch tun. Statt die Körperöffnungen zu verschließen (wie es bei der so genannten hygienischen Grundversorgung in etlichen Bestattungsinstituten automatisch geschieht), können austretende Flüssigkeiten behutsam entfernt bzw. eine Windelvorlage angelegt oder ein undurchlässiges Tuch untergelegt werden. Kanülen und Verbandsmaterial können von Angehörigen selbst, von pflegenden Menschen oder Bestatter/innen behutsam entfernt werden.

Wenn eine Feuerbestattung vorgesehen ist, ist die Entfernung von Herzschrittmachern in der Regel verpflichtend und wird von Arzt/Ärztin oder Bestatter/in vorgenommen.

Der Geruch eines verstorbenen Menschen kann sich sehr verändern, auch das gehört zu den Zeichen des Todes.

Ein kühler Raum ist hilfreich, eventuell eine flexible Kühlung unter dem verstorbenen Menschen (das können manche Bestattungsinstitute und Hospize zur Verfügung stellen) bei Aufbahrungen zu Hause oder in Heimen / Kliniken.

Auch das Verdunsten von ätherischen Ölen ist während der Aufbahrung möglich. In Bestattungshäusern, Kliniken, Friedhofshallen usw. mit entsprechenden Möglichkeiten wird der verstorbene Mensch zwischen den Aufbahrungen in einem Kühlraum untergebracht.

Das Einhüllen und Aufbahren bei Verletzungen und Veränderungen

Die Erfahrung zeigt, dass die Phantasien zum Aussehen eines verstorbenen Menschen grenzenlos sind und die Angehörigen ruhelos machen können. Das kann auch Folge des Ratschlags sein, den verstorbenen Menschen lieber nicht mehr anzusehen (...also muss es doch ein nur schlimmer Anblick sein, lässt sich daraus schließen).

Eine gute Möglichkeit und einen Schutz für den verstorbenen wie für die lebenden Menschen bietet das liebevolle Einhüllen (eventuell durch die/den Bestatter/in). Kleider und beispielsweise seidene Tücher verhüllen die verletzten oder stark veränderten Körperteile behutsam, so dass die Angehörigen sich langsam annähern und nach ihren eigenen Bedürfnissen den verstorbenen Menschen mehr oder weniger verhüllt anschauen und anfassen können.

Dies ist eine gute Möglichkeit, ohne thanatopraktische und zudem kostenintensive Eingriffe, Rekonstruktionen und Manipulationen am verstorbenen Menschen auszukommen.

Dies gilt auch bei Verletzungen nach einer Obduktion oder nach einer Organspende (mit eventuell groben Nähten, und starken Veränderungen im Aussehen), weiter bei neugeborenen Kindern mit Fehlbildungen oder auch, wenn durch Erkrankungen und Medikamente ein besonders heftiger Veränderungsprozess des Körpers eingesetzt hat.

Selbst wenn der Leichnam ganz eingehüllt ist, können die Angehörigen eine Hand in seine Nähe halten oder auf ihn legen und so eine Verbindung zu ihm aufbauen und spüren.

Wenn der Tod von Angehörigen unter besonders belastenden Umständen miterlebt wurde – zum Beispiel beim Auffinden nach Suizid, beim Miterleben eines Unglückes – gibt ihnen das Zusammen-Sein mit dem verstorbenen Menschen, nachdem er auf diese Weise achtsam versorgt wurde, ein neues, oft friedlicheres Bild, das sie den ersten Schreckensbildern dann zumindest zur Seite stellen können.

Die Erfahrung zeigt, dass Angehörige auch mit den inneren Augen der Liebe auf ihre Toten schauen und dass das Aussehen nicht das einzig Wesentliche ist.

Eine Bestatterin berichtet: Ein Kind, das bei einem Hausbrand gestorben war, befand sich wegen der Weihnachtszeit zehn lange Tage in der Gerichtsmedizin; sein Leichnam war nicht freigegeben und für seine Familie nicht erreichbar.

Als es endlich zurückkam, gab es keine Kleidung für das Kind: Alles war verbrannt. Mitarbeiter/innen des Bestattungsinstitutes brachten Kleider, Kissen und Decke von ihren Kindern mit. Was ihm angezogen wurde, war für die Familie völlig gleichgültig, wichtig war nur, es wieder da zu haben. Hier gab die Kleidung Schutz für den kleinen Körper, dessen Haut sich beim vorsichtigen Waschen (notwendig wegen des Rußes) bereits löste, und der durch die Obduktion zusätzlich geschunden war. Außerdem wurden ihm eine Kappe und Handschuhe angezogen. So konnten seine Eltern und Geschwister mit ihm sein.

Angehörige können sich vorsichtig an verletzte Körperteile herantasten, wenn sie es möchten, oft im Bedürfnis, mit allem Verletzten und Verwundeten ein wirkliches ganzes Bild ihres verstorbenen Menschen zu erhalten.

Ein Mann, der bei einem Autounfall starb, hatte schwere Verletzungen. Im Bestattungsinstitut wurde er in einem ersten Schritt auf einer Bahre in einem Kühlraum aufgebahrt.

Dieser war sehr ansprechend gestaltet, wie eine kleine Kapelle, und zu ihm hatten die Angehörigen den Schlüssel und konnten so Tag und Nacht zu ihm, wenn sie es wollten - sie „hatten ihn wieder“ und wussten jederzeit, wo er sich befand.

Der verstorbene Mann wurde vom Bestatter behutsam in Tücher eingehüllt, besonders seine Verletzungen am Kopf und an den Armen waren nicht sichtbar. Als Begleiter würde ich ihn den Angehörigen so beschreiben wie ihn der Bestatter vorbereitet hat, bevor sie das erste Mal zu ihm gingen.

Sie entschieden, welche Lieblingskleider er tragen sollte und dass der Bestatter das Ankleiden und das sogenannte „Einsargen“ übernehmen sollte. Auch danach wurden Kopf und Arme wieder in Tücher gehüllt. Die Angehörigen konnten sich langsam annähern und genau spüren, welche Bereiche seines Körpers sie sehen wollten.

Diejenigen, die noch einmal bei ihm waren, sagten alle, sie seien erleichtert und dankbar – nun hätten sie ein wahres Bild von ihm. Seine Lebensgefährtin sah sich im Lauf der Tage die Verletzungen an.

Nun wusste sie genau, was mit ihm und seinem Körper geschehen war. Sie wollte und konnte dann auch selbst den Sarg schließen. Die Behutsamkeit und das Offenlassen der Möglichkeiten sind sehr wichtig, um kleine Schritte des Begreifens gehen zu können. Aus diesem Tun, das sich Angehörige, wenn man sie vorher fragen würde, wahrscheinlich meist nicht vorstellen, geschweige denn zutrauen würden, können sie eine große Kraft gewinnen.

Das Kleiden des verstorbenen Menschen

Auch das Kleiden gehört zur Totenfürsorge. Im Aussuchen und in der Handlung selbst kann die Beziehung zwischen den Angehörigen und dem verstorbenen Menschen lebendig bleiben, es sind letzte Möglichkeiten und Gesten der Fürsorge. So können sie symbolhaft für das Wohlbefinden des verstorbenen Menschen sorgen und ihn/sie für die letzte Reise rüsten. Auch Kinder können die Kleidung mit aussuchen, vielleicht beim Versorgen, Ankleiden und Betten dabei sein und helfen.

Wenn der verstorbene Mensch nicht schon selbst seine Kleidung bestimmt hat, wählen in der Regel die Angehörigen aus. Es können sich verschiedene Aspekte und symbolische Bedeutungen ausdrücken: Durch Kleiden mit einem Totenhemd (auch Talar genannt) wird dem Tod eine deutliche Gestalt gegeben, der Übergang in eine andere Seins-Form, die Gleichheit des Mensch-Seins im Tode ausgedrückt.

Ein Totenhemd kann beim Bestatter erworben, aber auch selbst gefertigt werden. Auch durch das Einhüllen des nackten Körpers – ähnlich wie bei einem neugeborenen Kind – zum Beispiel in Tücher oder Decken wird deutlich: Die irdische Kleidung ist für immer abgelegt.

Vielleicht ist es nach dem Tod ähnlich wie nach der Geburt: Der Mensch ist nackt, und es ist noch nicht oder nicht mehr passend, ihn in Kleidungsstücke zu zwängen. Von Eltern habe ich erfahren, dass sie ihr kleines verstorbenes Kind in eines ihrer eigenen Kleidungsstücke oder in ein weiches Fell eingehüllt haben.

Durch eigene Kleidung wird die individuelle Persönlichkeit und Identität des verstorbenen Menschen deutlich und sichtbar, und damit wird auch spürbar: So war es, und so wird es nie wieder sein – nie wieder wird dieser Mensch in dieser Kleidung lebendig sein.

Je nach Persönlichkeit des verstorbenen Menschen können Alltags- und Lieblingskleider oder auch festliche Kleider ausgewählt werden, in denen sich der Mensch wohl gefühlt hat, ebenso Schuhe. Wenn z.B. das Hochzeitskleid nicht mehr passt, kann es beigelegt werden.

Die aus Zeitgründen häufig übliche Praxis, die Kleider aufzuschneiden, würde vielen Angehörigen nicht gefallen, wenn sie gefragt würden beziehungsweise selbst beim Ankleiden beteiligt wären.

Wichtig ist für die Angehörigen, dass der verstorbene Mensch ihnen nicht fremd wird.

Manchmal werden Fotos herausgeholt, um genau zu beachten, wie es zu Lebzeiten war: Wie waren die Haare gekämmt, der Schlips gebunden, der Schmuck angelegt? Auch der Duft kann eine Rolle spielen: das Lieblingsparfum wird ein letztes Mal an den Körper gegeben.

Zum Bedürfnis nach „Vollständigkeit“ gehört es auch, wenn dem verstorbenen Menschen Schuhe angezogen werden, die Beinprothese wieder angelegt, das Gebiss wieder in den Mund getan wird. Selbst Menschen, die mit dem verstorbenen Menschen keine direkte Berührung haben möchten, kommen durch das Aussuchen der Totenkleidung in einen gewissen inneren Kontakt mit ihm, mit dem Geschehen und der Wahrheit des Todes.

Beim Aussuchen der sogenannten Sargwäsche sind wir ebenfalls nicht auf die Angebote der Bestatter angewiesen: Die individuelle Ausstattung des Sarges mit eigenem Kissen und eigener Lieblingsdecke ist durchaus möglich.

Wenn es als passend empfunden wird, geht es auch ohne Decke. Mit Schmuck und weiteren Beigaben kann unterschiedlich verfahren werden, sie können mit verbrannt oder beerdigt oder zuvor wieder herausgenommen – oder eventuell der Asche in die Urne beigegeben werden.

Das Weitergeben und Erhalten der Todesnachricht

kann eine schwere Aufgabe sein. Der Tod dieses Menschen wird wahr, indem wir davon berichten und hören.

Die benachrichtigten Menschen können kommen, wenn sie den verstorbenen Menschen sehen und/oder am Geschehen bis zur Bestattung beteiligt sein möchten.

Wer nicht (gleich) kommt, kann an den verstorbenen Menschen und die Angehörigen denken, ein Licht anzünden und so innerlich verbunden bleiben.

Das kann ein Gefühl von Aufgehoben-Sein für alle beteiligten Menschen erzeugen.

Die Anzeige beim Standesamt, in dessen Bezirk der Tod eingetreten ist, muss spätestens bis zum dritten Werktag nach dem Todestag erfolgen. Wenn Angehörige das möchten, können sie es selbst tun. Sonst wird es vom Bestattungsinstitut, bei Todesfällen in Krankenhäusern von der Verwaltung übernommen. Das Standesamt trägt den Sterbefall in das Sterbebuch ein und händigt dem berechtigten Angehörigen (oder dem/der BestatterIn) die Sterbeurkunde aus.

Aufbahrung, Zusammen-sein und Totenwache

Der alte Brauch der Totenwache bedeutete, dass der verstorbene Mensch drei Tage aufgebahrt blieb und vertraute Menschen bei ihm waren.

Diesen Brauch können wir aufnehmen und neugestalten. Die Angehörigen können in den Tagen nach dem Tod immer wieder mit dem verstorbenen Menschen sein, soviel sie es möchten. Ich habe erlebt, dass dieses besondere Sein in dieser besonderen Zeit und Stimmung eine große Selbstverständlichkeit gewann und bin dem Bestatter (Abitio) für seine Sorgfalt und Umsicht und die Erfahrung dankbar.

Die Menschen treten dabei aus ihrem Alltag heraus und leben sehr im Augenblick. Es ist wie ein Innehalten, ein Ausbalancieren von Tun und Gestalten, von Sein und Stille, von Klage und Dankbarkeit.

Meinem Empfinden nach schließen wir uns Kräften und Strömungen an, die größer sind als wir selbst, die uns tragen und halten - dazu müssen wir keine bestimmte religiöse Überzeugung haben.

Und es bringt in manchen Momenten auch Leichtigkeit und Humor mit sich.

Für die Zeit der Aufbahrung ist es wichtig, dass die Angehörigen sich an dem jeweiligen Ort möglichst wohl und vertraut fühlen.

Das ist zu Hause der Fall oder im Hospiz oder in einem guten Bestattungsinstitut.

Zuhause ist dies in den meisten Bundesländern bis zu 36 Stunden gesetzlich möglich, und diese Zeit lässt sich mit Hilfe couragierter Bestatter beziehungsweise mit Genehmigung noch verlängern.

Auch im Krankenhaus oder im Heim kann es möglich sein, den verstorbenen Menschen noch eine Weile in seinem Bett zu lassen, oder es ist ein Abschiedsraum vorhanden.

Am besten ist eine Zugänglichkeit der Räume nach Bedarf - und nicht gebunden an irgendwelche Öffnungszeiten.

Wenn der Mensch an einem anderen Ort gestorben ist, kann er noch einmal nach Hause, in die vertraute Umgebung gebracht werden. Das ist sinnvoll, wenn das Bedürfnis dazu besteht oder wenn eine Aufbahrung am Sterbeort zeitlich und räumlich nicht ausreichend möglich ist.

(Bei bestimmten ansteckenden Krankheiten ist ein Nach-Hause-Bringen allerdings nicht möglich.)

Das Nach-Hause-Bringen wird von einigen Bestatter/innen ganz unbürokratisch gemacht, und sie können bei Bedarf auch eine amtliche Genehmigung dazu einholen.

Eine Familie ließ die im Krankenhaus verstorbene Großmutter noch einmal nach Hause bringen. Dort kam sie ein letztes Mal in ihr eigenes Zimmer und wurde in ihrem Bett aufgebahrt.

Die Familienmitglieder und alle aus Nachbarschaft und Freundeskreis, die sie mochten, konnten kommen, mit ihr sein. Auf diese Weise war die Familie eingebunden in einen größeren Kreis, und die Mutter war noch einmal in ihrem Zuhause aufgehoben.

So wurde es „rund“. Für eine Hausaufbahrung können Sie sich von Bestatter/innen oder Seelsorger/innen, von Hospizhelfer/innen oder Pflegediensten Begleitung erbitten. Auch haben etliche Bestattungsinstitute mittlerweile sogenannte Abschiedsräume eingerichtet, in denen die Angehörigen mit ihren Verstorbenen sein können.

Wichtig finde ich dabei, wie frei die Angehörigen dort in ihrer Zeitgestaltung sind und wie die verstorbenen Menschen außerhalb der Aufbahrungszeiten untergebracht sind.

Es gibt eine große Spannbreite: Kühltüren in der Garage eines Bestattungsinstitutes, Kühlkammern und sogenannte technische Versorgungsräume, schön ausgestattete - auch für Angehörige zugängliche - Kühlräume, mehr oder weniger ansehnliche Räume / Kammern in Friedhofshallen usw.

Während der Aufbahrungszeit können Kinder und Jugendliche dabei sein, den Raum verlassen, wieder hereinkommen ..., ganz wie sie es brauchen.

Sie haben das Vermögen, nach ihren Bedürfnissen die Räume zu wechseln, innere wie äußere: Während sie in einem Moment tieftraurig, voller Schmerz, still... sind, vielleicht ein Bild malen, können sie eine Weile später fröhlich sein, sich den Alltagsdingen zuwenden, herumtollen und spielen, laute Musik hören.

Für Erwachsene ist dieser Wechsel oft unbegreiflich, aber auch erfrischend. Auf gar keinen Fall ist dieses kindliche beziehungsweise jugendliche Verhalten „pietätlos“ - ein Wort, das gern benutzt wird, um lebendige Impulse zu unterdrücken.

Bei einigen Kindern wurde miterlebt, wie wichtig es für sie war, ihren Papa im Sarg nach der gemeinsam verbrachten Zeit selbst wieder in den Kühlraum zu bringen - zum Beispiel schoben sie den Sargwagen mit großer Konzentration und auch Interesse an der Technik. So wussten sie auch immer genau und konnten sich zu Hause vorstellen, wo ihr Papa war.

Einmal waren es die kleinen Kinder eines gestorbenen Mannes, die ihren Großvater ermutigten, seinen Sohn auf der Bahre gemeinsam mit ihnen zu schieben.

Im Lauf der Tage verändern sich Körper und Ausdruck im Antlitz des verstorbenen Menschen, die Endgültigkeit des Todes wird immer deutlicher.

Das Wahrhaben des Todes ist wichtig im Trauerprozess, um zu spüren, dass dieser Mensch in seinem Körper nicht mehr lebendig ist. Dies kann sehr schmerzhaft sein und gleichzeitig die Vorstellung erleichtern, den Körper bestatten zu müssen.

Eltern berichten, dass sie einige Tage nach dem Tod ihres Kindes und ihrem Zusammensein mit ihm das Bedürfnis verspürten, seinen Körper der Erde zurückzugeben.

Dinge und Symbole als Beigaben und im rituellen Geschehen

Besonders im Zusammensein mit dem verstorbenen Menschen, aber auch im Denken an ihn können sich vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten entwickeln.

Die Angehörigen, und natürlich auch die Kinder, können Bilder malen, Briefe schreiben und Dinge aussuchen, die in oder auf den Sarg kommen oder ins Grab mitgegeben werden.

Kinder sehen sehr genau, wo der richtige Platz dafür ist. Das Beigeben von Kirschen in die Hände eines verstorbenen Vaters fanden seine Kinder toll und haben später oft davon erzählt.

Dinge und Symbole geben auch ganz unterschiedlichen Menschen die Möglichkeit, ihre persönlichen Gefühle und Erinnerungen in einem gemeinsamen Rahmen auszudrücken.

In einem Kinderhospiz wird im Zimmer des verstorbenen Kindes während der Aufbahrung ein kleiner Tisch aufgestellt, auf den alle beteiligten Menschen etwas legen können, zum Beispiel ein Foto des lebendigen Kindes, eine kleine Schatzkiste, in die Dinge oder Worte hineingegeben werden. Wichtig ist, dass mit allen Dingen achtsam umgegangen wird und sie im Laufe des Geschehens ihren richtigen Platz finden: Vielleicht werden einige zum verstorbenen Kind und später mit in den Sarg gelegt, vielleicht nehmen die Angehörigen etwas mit nach Hause, vielleicht bleibt der Tisch mit einigen Dingen noch eine Weile im Zimmer, wenn das Kind nicht mehr dort ist, vielleicht kommen Dinge mit zur Trauerfeier, in oder auf das Grab... vieles ist möglich.

Auch in die spätere Trauerfeier können diese und andere Symbole (wieder) miteinbezogen werden.

Zur Trauerfeier eines Mannes wurden alle Trauergäste gebeten, etwas mitzubringen, das sie an ihn oder ihre Beziehung zu ihm erinnerte, und diese Dinge - mit oder ohne Worte - um den Sarg herumzulegen.

Erinnerungsstücke für die Angehörigen können wichtig sein, um ein materielles Andenken an den verstorbenen Menschen zu bewahren: beispielsweise eine Haarlocke, der Abdruck von Händen oder Füßen, das Anfertigen einer Totenmaske, Fotos...

Es mag schwierig sein, sich das Fotografieren des verstorbenen Menschen und des Geschehens in der Zeit zwischen Tod und Bestattung vorzustellen. Und dennoch kann es später ein großer Schatz sein, Fotos zu haben. Auch der /die Bestatter/in kann diese Aufgabe übernehmen.

Eine Aussegnungsfeier am Sterbebett

kann als ein kleines Abschiedsritual gestaltet werden vor dem Übergang vom letzten Lebens- und Sterbeort zu einem anderen Ort hin (so zum Bestattungsinstitut oder zur Trauerhalle).

Die nahen Angehörigen, die pflegenden Menschen können dieses einfache Ritual selbst tun oder mitgestalten, oder jemand aus dem Hospiz oder Freundeskreis oder ein/e Seelsorger/in oder auch ich kann dies leiten.

Gestaltungselemente können sein das Anzünden von Kerzen, Lesen von Texten, Lieder und Musik, Räuchern, ein Segen, Erinnerungen an den verstorbenen Menschen usw.

Das ist mit einem oder ohne einen religiösen / konfessionellen Rahmen möglich. Wir können den verstorbenen Menschen segnen und um seinen /ihren Segen für uns bitten.

„Wenn ich jemanden segne, öffne ich mein Bewusstsein für das Göttliche in meinem Gegenüber, ich öffne einen Kanal für die segnenden und heilenden Kräfte des Himmels und der Erde.“

Der Segen verbindet Gebet, Bitten und Danken miteinander.

Das Abholen, die Überführung

des verstorbenen Menschen ist ein besonderer und wichtiger Schritt. Es geht vom letzten Lebensort hin zu einem neuen Ort. Dies kann auf einer Trage geschehen oder bereits im Sarg.

Der Sarg für einen Menschen kann aber auch in Ruhe zu einem späteren Zeitpunkt ausgesucht und der verstorbene Mensch zunächst auf eine Bahre gelegt und so aufgebahrt werden. Der verstorbene Mensch kann von den Angehörigen auf seinem letzten Weg aus dem Haus hinausbegleitet werden. Der Weg durch die Haustür – wie auch zu Lebzeiten – ist schöner und würdiger als durch den Hinterausgang, leider oft üblich in Kliniken und Altenheimen.

Eine zu Hause verstorbene junge Frau wurde von ihrer Familie und von Freund/innen singend und mit Lichtern zu beiden Seiten des Weges durch Treppenhaus und Hof eines Mietshauses bis hin zum Bestattungswagen gebracht.

Die Eltern sagten: „Wir wollten unsere Tochter selbst hinbringen und sie nicht aus der Wohnung abholen lassen.“

Auch in vielen Hospizen ist es üblich, die verstorbenen Menschen in einer kleinen Prozession durch den Haupteingang hinauszuleiten.

Viele Eltern erzählen, wie wichtig es ihnen war nach dem Tod ihres kleinen Kindes, im Bestattungswagen mitfahren und das verstorbene Kind in einem Korb oder im Sarg auf dem Schoß halten zu können.

Vielleicht möchten Angehörige auch hinter dem Bestattungswagen her- oder in ihm mitfahren.

Das wird von aufgeschlossenen Bestatter/innen ohne weiteres möglich gemacht; ein weiterer Angehöriger kann dann den zweiten Mitarbeiter zurückfahren.

Besonders wichtig kann dieser gemeinsame Weg für Eltern eines verstorbenen Kindes sein.

Das Auswählen von Bestattungsform und Bestattungsort

kann während der Aufbahrungszeit dem verstorbenen Menschen gemäß erfolgen, wenn dies nicht schon zu Lebzeiten festgelegt wurde.

Für eine Entscheidung sind verschiedene Aspekte zu beachten: Eine Feuerbestattung bringt einen sehr schnellen, eine Erdbestattung einen ganz langsamen Umwandlungsprozess mit sich. Was würde am besten zu dem verstorbenen Menschen passen?

Welcher Bestattungsort, und damit auch verbunden die Bestattungsform, ist nachhaltig gut für die Angehörigen, was brauchen sie in ihrer Trauer?

Zur Beisetzung einer Urne mit der Asche gibt es mehr und andere Möglichkeiten als zur Bestattung eines Leichnams in einem Sarg.

Außerhalb der üblichen Friedhöfe werden am häufigsten die Natur- beziehungsweise Waldbestattung und die Seebestattung gewählt.

Bei einer Feuerbestattung muss beachtet werden, dass in Krematorien aus technischen Gründen unterschiedliche Vorschriften gelten für die Materialien des Sarges als auch für die Totenkleidung.

Es kann daher sinnvoll sein, ein anderes als das nächst liegende Krematorium zu nehmen. Wenn kein persönliches Grab gewünscht ist, kann eine anonyme Bestattung zunächst praktisch und kostengünstig erscheinen.

Eine solche wirkt sich aber erfahrungsgemäß im Trauerprozess der zugehörigen Menschen sehr oft hinderlich aus.

Sie erleben die Bestattung nicht mit, kennen das Grab nicht, können nichts zum Grab bringen. Eine viel bessere Variante ist ein Gemeinschaftsgrabfeld mit einem den Angehörigen bekannten Bestattungsplatz und den Namen der dort bestatteten Menschen am Grab oder in seiner unmittelbaren Nähe.

Gemeinschaftsgrabfelder gibt es mittlerweile zumindest auf größeren Friedhöfen in vielfältigen Varianten und ebenfalls kostengünstig, teils auf Wiesen oder mit Dauergrabpflege durch die Friedhofsgärtnerei, teils auch mit der Möglichkeit, eigene Symbole zum Grab zu bringen.

Wenn Sie die Urne gern zuhause haben möchten, kann jedes Bestattungshaus diesen Weg einleiten. Rechtlicher Stand seit 2012: In Deutschland ist dies nur über einen „Umweg“ möglich, denn es besteht (noch) Friedhofspflicht.

Unter verschiedenen anderen Möglichkeiten, kann formal eine Naturbestattung in der Schweiz in Auftrag gegeben werden und die Urne wird hier den Angehörigen zur persönlichen Abschiednahme auf unbegrenzte Zeit überreicht.

Wenn es gewünscht wird, kann die Urne später zu einem beliebigen Zeitpunkt in den Schweizer Bergen beigesetzt werden.

(Ausführlichere Informationen zu Bestattungsarten und deren Kosten sowie zu so genannten Sozialbestattungen würden den Rahmen dieser Information sprengen.)

In einigen Bundesländern muss für die Freigabe eine zweite Leichenschau durch einen Amtsarzt im Krematorium erfolgen, in anderen eine zweite Freigabe durch die Polizei.

Der Sarg und die Urne

können ausgesucht oder nach besonderen Angaben in Auftrag gegeben oder auch selbst gebaut und gestaltet werden.

Ebenso kann die Innenausstattung des Sarges von den Angehörigen bestimmt oder selbst gemacht werden. Auch hier gilt: das Typische eines verstorbenen Menschen kann sichtbar werden, und auch das Schlichte, das Einfache kann aussagekräftig sein.

Für einen Jungen wurde einmal ein „Cowboysarg“ gebaut – eine einfache Holzkiste mit Deckel. Ein normaler Kindersarg erschien den Eltern zu brav für ihren Sohn, der sich so gern als Cowboy verkleidet hatte.

Für einen verstorbenen Mann, der im Lehmbau gearbeitet hatte, wurde vom Kollegen eine Schmuckurne aus Lehm gemacht.

In den letzten Jahren hat es sich verbreitet, dass Angehörige einen Sarg selbst bemalen und gestalten. Das ist auch gut gemeinsam mit Kindern möglich.

Am besten eignet sich ein einfacher unbehandelter Holzsarg. Eine Familie baute mit einem befreundeten Schreiner den Sarg selbst, der dann anschließend gemeinsam mit Freund/innen in der Holzwerkstatt bemalt wurde.

Dieses gemeinsame Tun verbindet und stärkt die Menschen und macht Freude. Beim Selbstbau ist es wichtig, die Bestimmungen zur Größe des Sarges und eventuell für die dafür zugelassenen Materialien bei einem guten Bestatter zu erfragen.

Der Sargboden muss z.B. mit einer verrottbaren Folie abgedichtet und mit einer Schicht aus saugfähigem Material ausgelegt sein.

Das Betten des verstorbenen Menschen in den Sarg

Den verstorbenen Menschen aus dem Bett oder von der Bahre in den Sarg zu betten, macht deutlich: er ist wirklich tot, und wir werden seinen Leichnam bestatten.

Durch die äußeren Handlungen vollziehen die zugehörigen Menschen innerlich die Abschiedsschritte mit.

Sie können einfach nur dabei sein, oder mithelfen, oder es selbst tun; so wird das Betten zu einer persönlichen und rituellen Handlung an Stelle einer nur rein praktischen Erledigung.

Wenn die Angehörigen im Raum anwesend sind oder zumindest den Zeitpunkt erfahren, bleiben sie mit dem Geschehen verbunden. Dazu braucht es, wie bei allen Schritten, achtsam handelnde professionelle Menschen.

Das Schließen des Sarges

ist ein weiterer Schritt des Abschieds. Ebenso wie das Betten in den Sarg wird das Schließen meistens ohne Zutun und Anwesenheit der Angehörigen vollzogen. Jedoch ist auch das ein sehr besonderer Moment: Es ist der letzte Anblick! Die Tatsache, dass einmal der Zeitpunkt kommt, den Sarg zu schließen, kann manchmal sehr schwer zu ertragen sein.

Wir haben erlebt, wie Menschen unter großer innerer Kraftanstrengung den Sarg selbst geschlossen, die Schrauben selbst zuge dreht haben, weil sie den Drang dazu hatten und in diesem Tun ihren Schmerz und ihre Kraft gleichzeitig spürten.

Auch Kinder wurden dabei erlebt, und es wurde dazu gemeinsam gesungen. Manchmal gibt es das Bedürfnis, den Sarg doch noch einmal zu öffnen – um zu schauen, noch etwas mitzugeben... auch das, finde ich, soll möglich sein.

Die Gestaltung der Todesanzeige und der Einladung zur Trauerfeier

ist eine Möglichkeit für die nahen Angehörigen, dem Wesen des verstorbenen Menschen und ihrer Trauer öffentlich Ausdruck zu geben, auch mit ganz individuell ausgesuchten Bildern und Texten.

Trauerfeier und Bestattung

(Die ausführliche Erläuterung zur Gestaltung von Trauerfeiern ist in diesem Text nicht enthalten, sie sollte in einer entsprechenden persönlichen Atmosphäre zwischen uns besprochen werden)

Abschieds- oder Trauerfeier und Bestattung sind die letzten Rituale, das letzte Fest in der irdischen Gegenwart des verstorbenen Menschen, und damit schließt diese besondere Zeit ab.

Die Ideen und Vorbereitungen können sich im Lauf der Tage im Zusammensein und aus dem Geschehen heraus entwickeln. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, neue und traditionelle Elemente in ein individuelles und vielleicht ungewöhnliches Ritual einzubinden oder in einen vorgegebenen religiösen Rahmen.

Die Angehörigen können in innerer Zwiesprache mit dem verstorbenen Menschen Entscheidungen in seinem Sinne treffen und mit ihren eigenen Wünschen in Einklang bringen, wenn nichts Genaues zu Lebzeiten besprochen oder festgelegt wurde.

Wichtige Aspekte sind:

Wie wird der verstorbene Mensch sichtbar / spürbar?

Was brauchen die beteiligten Menschen, was wird als passend und hilfreich empfunden?

Wie kann die Trauer, dass dieser Mensch nicht mehr bei uns auf der Erde lebt, Ausdruck finden und zugleich die Erinnerung und Freude, dass er bei uns war?

Was bedeuten Sterben, Tod und Trauer für uns Menschen?

Ein Beispiel für eine symbolische Handlung als Ausdruck von Abschied und Verbundenheit gibt diese Trauerfeier:

Am Eingang der Trauerhalle konnten sich alle Gäste einen farbigen Stoffstreifen aussuchen, bekamen einen Stift und die Erklärung, sie könnten darauf noch etwas schreiben oder malen, um es dem verstorbenen Menschen mitzugeben – Gedanken, Wünsche, Erinnerungen...

Zwischen Trauerrede und Musik waren alle Anwesenden als Handelnde eingebunden: Sie gingen nach vorn zum Sarg und knüpften ihr Band an eine Kordel, die um den Sarg gewunden war. Auf dem Weg zum Grab trugen befreundete Erwachsene den Sarg, und alle sangen gemeinsam ein einfaches Lied (mit einer sich wiederholenden Strophe), das diesen schweren Weg „trug“.

Am Grab wurde gewartet, bis sich alle Menschen in einem Halbkreis versammelt hatten, und dann ein weiteres Ritual angefügt.

Das Mitkommen und die Beteiligung von Kindern an Trauerfeier und Beerdigung finde ich selbstverständlich.

Sie können sie auch mitgestalten, besonders gut mit neuen Elementen und mit einfachen Liedern, die gemeinsam gesungen werden können.

In das Grab, auf den Sarg eines Kindes konnten die befreundeten Kinder kleine Dinge werfen, was ihnen sehr gut gefiel - auch schon beim Aussuchen vorher.

Sie brachten mit: Vampirgebiss, Erdbeerpflanzen, den schönsten Blumenstrauß aus dem Laden... Später wurden auf einem Friedhofsplatz Luftballons in den Himmel geschickt mit Wünschen für das verstorbene Kind.

Auf dem Weg zum Grab können der Sarg oder die Urne von den Angehörigen selbst getragen werden, wenn sie das möchten.

Vielleicht möchten sie das Grab oder einen Teil selbst zuschaukeln, es selbst schmücken. Auch diese Schritte habe ich mit Kindern gemeinsam erlebt.

Bei einer Feuerbestattung können die Angehörigen, wenn sie das möchten, im Krematorium dabei sein oder warten, wenn der Sarg mit dem verstorbenen Menschen dem Feuer übergeben wird. In einigen Krematorien ist das bereits eine selbstverständliche Möglichkeit geworden. Ebenso ermöglichen manche Krematorien das Entnehmen einer kleinen Menge Asche zum Andenken für die Angehörigen (beispielsweise für ein Amulett) vor der Versiegelung der Aschekapsel.

Anschließendes Gottesdienst oder Requiem und Trauerkaffee / Leichenschmaus sind ein erstes Zusammenkommen, erste Schritte in die Zeit ohne die leibliche Anwesenheit des verstorbenen Menschen.

Manche Angehörigen haben jedoch eher das Bedürfnis, sich zurückziehen.

Ausklang

Möge es schön vor mir sein.

Möge es schön hinter mir sein.

Möge es schön unter mir sein.

Möge es schön über mir sein.

Möge es schön überall um mich herum sein.

In Schönheit wird es zu Ende gebracht.

Navajo-Gebet

Vielleicht erscheint Ihnen einiges vorstellbar, anderes nicht. Ich erfahre immer wieder, dass es Angehörigen bei allem Schmerzhaften einfach gut tut, die Zeit zwischen Tod und Bestattung mit ihrem verstorbenen Menschen zu erleben und immer einen Zugang dazu zu haben, wo er/sie sich befindet und was geschieht.

Wer dies einmal unter guten Bedingungen erlebt hat, möchte es nicht mehr missen.

Ich hatte die Gelegenheit dies bei einem guten Bestatter in der Hospitation zu erfahren.

Sterben, Tod und Trauer sind machtvolle Grenzerfahrungen, unser Zeit- und Raumempfinden kann völlig verändert sein.

Wenn wir unsere Herzen wie eine Schale öffnen und uns dem Geschehen in uns und mit dem verstorbenen Menschen anvertrauen, werden uns ungeahnte Kräfte und Ideen zufließen, diese Situation zu leben und zu gestalten.

Meine Erfahrung ist, dass alles, was Platz haben soll, in dieser Zeit geschehen kann. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Unterstützen Sie einander dabei oder lassen Sie mich Sie unterstützen, die wirklich wichtigen und passenden Schritte herauszufinden und zu gestalten.

Auch in dieser Zeit können Entscheidungen entwickelt und verändert werden. Es ist kein geradliniger Prozess, sondern eher ein zyklischer, labyrinthischer Prozess des Gehens, Suchens und Findens – ein lebendiger Trauerprozess, ein Teil unseres Lebens.

Theodor Peter René Benndorf