

NICOLE RINDER
FLORIAN RAUCH

DAS LETZTE FEST

NEUE WEGE UND
HEILSAME RITUALE
IN DER ZEIT DER
TRAUER

UNTER MITARBEIT VON STEFAN LINDE

IRISIANA



Inhalt

4 Vorwort/Worum es uns geht

Leben

21 Trauer bedeutet Leben

22 Sprechen wir über Ihren Tod

26 Leben Sie Ihr Leben

26 Den Tod einmal ganz persönlich nehmen

29 Jeder Tag ist ein guter Tag

Trauern

33 Trauer ist der Weg zur Heilung

35 Chanten – die heilsame Kraft des Singens

38 Trauer ist keine Krankheit

39 Den Schmerz nicht bekämpfen

41 Weinen ausdrücklich erlaubt!

42 Trauer hört nie auf – sie verändert sich lediglich

44 Trauer als Teil des Lebens

46 Die Zeiten der Trauer

46 Zeit der Verleugnung

47 Zeit der Verzweiflung

49 Zeit der Vereinsamung

51 Zeit der Vergebung

53 Zeit der Versöhnung

54 Anstoß zur aktiven Trauerarbeit

55 Halt und Orientierung durch Rituale

61 Wirkung von Ritualen

64 Ohne Abschied keine heilsame Trauer

64 Der plötzliche Tod

72 Sich dem Schicksal stellen

74 Den Verlust annehmen

76 Kinder begegnen dem Tod

76 Von Beginn an dabei

78 Peter will einen Abschied

80 Kinder auf den Abschied vorbereiten

- 82 Wenn der Abschied unmöglich scheint**
- 83 Sintflut der Gefühle – Tsunami 2004
 - 85 Die Gewissheit des Todes – der erste Schritt zum Abschiednehmen
 - 86 Der Abschied ohne Verstorbenen
 - 88 Abschied nach langer Ungewissheit
- 94 Das Ritual der Kleider**
- 96 Kleidung bei Kindern
 - 98 Sich von der Kleidung des Verstorbenen trennen
- 102 Die Rituale des Abschieds**
- 104 Waschen und Anziehen des Verstorbenen
 - 104 Schmücken des Raums
 - 105 In Ruhe ankommen lassen
 - 105 Bemalen des Sarges
 - 106 Beschreiben des Verstorbenen
 - 106 Betreten des Raums
 - 107 Den Tod mit allen Sinnen begreifen
 - 110 Das letzte Geschenk – Sargbeigaben
 - 114 Erinnerungen schaffen
 - 115 Den Sarg schließen
 - 116 Die Trauerfeier – das letzte Fest
- 117 Der Leichenschmaus
 - 118 Das Grab als Ort der Erinnerung
- 120 Wie ich selbst trauern lernte**
- 124 Die Diagnose – Verleugnung
 - 126 Ohne Hoffnung – Verzweiflung
 - 127 Unfähig zu handeln – Vereinsamung
 - 129 Wichtigste Entscheidung – Vergebung
 - 140 Das Särgelein bemalen – Versöhnung
- Begleiten**
- 145 Warum Trauerbegleitung so wichtig ist**
- 146 Trauer braucht Zeit
 - 147 Keine falschen Beschwichtigungen
- 152 Reden bedeutet Heilung**
- 154 Die zweite Stütze – zuhören
 - 157 Alarmzeichen – wenn Trauer krank macht
 - 158 Umgang mit den eigenen Gefühlen
 - 159 Einfache Regeln der Trauerbegleitung
 - 162 Día de los Muertos
- 173 Danksagung
 - 174 Auswahl hilfreicher Internetadressen
 - 175 Literaturempfehlungen
 - 176 Impressum



Vorwort

Alles im Leben hat seine Zeit: das Geborenwerden und das Sterben, das Weinen und das Lachen. Wir sind Nicole Rinder und Florian Rauch und arbeiten seit elf Jahren in der Trauerbegleitung für AETAS in München. »Aetas« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Lebensspanne, Zeit des Lebens. AETAS steht für eine neue, moderne Trauerkultur, die den tiefen, heilsamen Sinn des Trauerns zu den Menschen zurückbringen will.

Die für uns sichtbare Lebensspanne hat einen Anfang und ein Ende – unsere Geburt und den Tod. Menschen kommen zu uns, um zu trauern, aber auch um ihr seelisches Wohlbefinden wiederzugewinnen. Wir sind Begleiter für bestimmte Zeiten im Leben eines Menschen. Wir begleiten Menschen in der schwierigsten Übergangssituation, die wir in unserem Leben erfahren können – nach dem Verlust eines geliebten Menschen durch den Tod.

Trauer erfahrbar machen

Wir unterstützen diese Menschen dabei, in der geschützten Atmosphäre unseres Hauses eigene Wege der Trauer zu entdecken und aus der Trauer heraus neue Lebensperspektiven zu finden, die Trauer nicht unterdrücken, sondern erfahrbar machen. Als erfahrene Trauerbegleiter eines Bestattungsunternehmens wissen wir, dass der Tod viele Fragen aufwirft. Deshalb ist es uns sehr wichtig, Raum und Zeit zum Trauern zu schaffen. Bei uns ist jeder willkommen, der sich mit dem Tod auseinandersetzen muss. Es sind Menschen mit »leichten« Verlusten, wie nach dem Tod betagter Eltern, deren Ableben verständlich und vorbereitet war, auch wenn es noch so wehtut. Insbesondere möchten wir mit diesem Buch aber Menschen ansprechen, die von einem sehr schweren Verlust getroffen wurden – Eltern von verstorbenen Kindern oder Menschen, die der Tod eines Angehörigen überrascht hat. Die emotionale Belastung nach diesem Tod eines geliebten Angehörigen ist enorm.

Der Trauer einen Platz geben

Ein plötzlicher Tod macht die Situation noch schrecklicher und unverständlicher. Nicole Rinder hat in den vergangenen Jahren einige Hundert Eltern begleitet, die ein Kind verloren haben. Sie selbst hat dieses Schicksal durchlitten, ein so dramatisches Erlebnis, dass es ihr Leben völlig verändert und in eine neue Bahn geworfen hat. Sie hat sich entschlossen, ihre Geschichte in diesem Buch zu erzählen, als Hilfe für Eltern, als Zeichen, dass sie nicht allein sind – als Hilfe, wie sie mit dieser Situation umgehen können.

Die jahrelange praktische Erfahrung im täglichen Umgang mit Betroffenen gibt uns die Gewissheit, jedem, der zu uns kommt, ein wertvoller Begleiter zu sein. Dieses Buch ist der Abschluss eines Weges, den wir selbst gegangen sind aus der Erkenntnis heraus, dass unsere Trauerkultur sinnentleert geworden ist und völlig neue Impulse braucht. Wir möchten der Trauerkultur wieder einen Platz als natürlicher Teil des Lebens geben und schildern, wie wir Angehörige in ihrem Trauerprozess mit praktischen Übungen unterstützen; damit machen wir viel mehr, als »nur« bestatten.

Das Buch soll Menschen Hilfe bieten, die sich nach einer neuen Orientierung sehnen und nach einer zeitgemäßen Sinnggebung suchen, die den Tod wieder fassbarer macht. Es soll Impulse geben, aus dem passiven Erleiden in eine aktive und gestaltende Trauer überzugehen, die uns den Trauerprozess erleichtern kann. Unsere Aufklärung soll Menschen in ihrem Selbstbewusstsein stärken, sich mit ihrer Trauer aktiv auseinanderzusetzen, damit sie ihr Recht auf eine gesunde Trauer einfordern können. Wir möchten das Bewusstsein schaffen, dass auch der Hinterbliebene Rechte hat, auf den Prozess seiner Trauer Einfluss zu nehmen, und dass er sich dafür die richtigen Trauerpartner suchen darf. Und wir möchten vermitteln, dass sich für eine gesunde Trauer zunächst unser Denken, unsere Einstellung zum Tod ändern muss – und dass sie sich ändern kann, wenn wir Tod und Trauer als eine Aufforderung begreifen, uns zu öffnen und positive Impulse für eine Wandlung zu setzen. Wir wollen das ins Abseits gedrängte Sterben und Trauern zurück in die Mitte der Familien und unsere Gesellschaft holen:

Es ist an der Zeit, unsere Trauerkultur, der es oft an Sinn mangelt, zu überdenken und ihr neue Impulse zu geben.



Denn Sterben, Tod und Trauern gehören genauso zum natürlichen Lebensbogen jedes Menschen wie die Freude über Liebe, Heirat und Geburt.

Der Abschied und das letzte Fest

Unser Ziel ist es, Trauernden Mut zu machen, ihre Entscheidungen wieder selbst zu treffen, um so ihren ganz persönlichen Abschied von einem Menschen würdevoll zu begehen. In diesem Zusammenhang stellen wir auch einige praktische Übungen vor. Ein Verzeichnis der Übungen in diesem Buch finden Sie auf der vorderen Innenklappe.

Sich mit dem Tod auseinanderzusetzen bedeutet, auch mehr über das Leben zu erfahren.

Der Trauernde soll lernen, mit dem Tod des geliebten Menschen zurechtzukommen, seine neue Identität zu finden und den Verlust in die neue Lebenssituation zu integrieren. Der Verlust soll gewürdigt und akzeptiert und Bestandteil des eigenen Lebens werden. Denn – auch das werden Sie in diesem Buch erfahren – die Trauer nach einem schweren Verlust hört nie wirklich auf, sie kommt immer wieder. Aber sie verändert sich, wenn wir uns »trauern zu trauern«. Unser Ziel muss sein, mit dem Verlust leben zu können und nicht daran zu zerbrechen. Dafür sind drei Schritte notwendig:

- ✂ Wir müssen wieder etwas über uns selbst und über das Leben erfahren.
- ✂ Wir müssen wieder erfahren, wie wir erfüllend Abschied nehmen von unseren Toten.
- ✂ Wir müssen erfahren, wie wir Trauernden wirklich helfen können, ohne zu schaden und ohne zu verletzen.

Aufbau des Buchs

Gemäß diesen drei Schritten haben wir das Buch in drei Abschnitte untergliedert, die je nach Art der Betroffenheit einen raschen Einstieg zum Wesentlichen ermöglichen. In jedem Abschnitt finden Sie Übungen und Rituale, die Ihren Trauerweg erleichtern und unterstützen können.

Leben Dieser Teil des Buchs bietet einen Zugang für Suchende, denen künftig ein Abschied/Tod bevorsteht und die den Mut und die Klugheit haben, sich schon vorab damit zu befassen. Es soll zum Nachdenken über die Endlichkeit des eigenen Seins anregen und helfen, daraus die richtigen Schlüsse für eine lebensbejahende Sicht auf das eigene Leben zu ziehen.

Trauern Dieser Teil des Buchs bietet einen Zugang für Menschen, die wissen wollen, was mit ihnen in der Trauer geschieht. Es zeigt die Stationen, die wir auf dem Trauerweg durchschreiten und durchleiden. Wir müssen Trauer verstehen, damit wir diesen schmerzhaften Prozess aktiv gestalten können. Vor allem aber möchten wir, dass Sie erkennen, welche unermessliche Bedeutung ein erfüllter Abschied für Ihren Trauerprozess hat.

Begleiten Dieser Teil des Buchs bietet einen Zugang für all jene, die Trauernden nahestehen und wissen wollen, nach welchen einfachen Grundregeln sie einem Trauernden helfen und ihn begleiten können.

Leben, trauern,
begleiten – die
Auseinander-
setzung mit
dem Tod kann
unser Leben
bereichern.

Worum es uns geht

Wenn Sie glauben, in diesem Buch ginge es nur um Tod und Sterben, dann täuschen Sie sich. Nein, es geht um Ihr Leben. Der Tod spielt hier nur eine Nebenrolle. Wir wollen ihm nicht mehr Gewicht geben, als ihm zusteht – und viel weniger, als er sich herausnimmt, wenn er unser Leben befällt.

Wir möchten Ihnen helfen, den Tod eines geliebten Menschen mit anderen Augen zu sehen, ihn vielleicht ganz anders zu erleben – zwar als Verlust und als Ende, aber eben nicht nur: Denn vielleicht zeigt Ihnen der Tod auch neue Wege auf, führt Sie in einen neuen Raum, der neugierig und Mut macht, Ihr Leben zu hinterfragen und neu zu gestalten.

Wir werden den Weg dorthin aber nur dann finden, wenn wir lernen, um die Menschen, die wir jetzt verlieren und für immer entbehren müssen, wieder richtig zu trauern. Denn genau das haben wir in den vergangenen Jahrzehnten verloren: das uralte Wissen, den Trauerweg zu gehen und unseren Schmerz zu durchleben. Nur das macht eine Akzeptanz des Todes möglich.

Eine neue Trauerkultur

Die Fähigkeit, Trauer und Tod als Teil des natürlichen Lebens zu begreifen, droht, in der modernen Gesellschaft völlig in Vergessenheit zu geraten. Die Verstädterung sowie die Anzahl der Singlehaushalte und der Alleinerziehenden nehmen zu. Unsere einst auf Familie, Dorfgemeinschaften, Parteien, Vereinen und sozialem Zusammenhalt basierende Gesellschaft wird zum Auslaufmodell. Auch die Kirche scheint unfähig zur Erneuerung und verliert ihre Bindungsfähigkeit. Wir atomisieren im Konkurrenzkampf einer wirtschaftsorientierten und wertefernen Gesellschaft, wir vereinzeln. Im Alter wird das nicht besser.

Darüber hinaus nimmt die Überalterung unserer Gesellschaft zu. Die Lebenserwartung ist seit 1900 um durchschnittlich 30 Jahre

gestiegen. Dank der modernen Medizin und gesunder Ernährung erhöht sie sich jährlich weiter um zwei Monate auf heute schon 80,07 Jahre. Dabei liegen Frauen mit 82,44 Jahren deutlich über dem Durchschnitt, Männer mit 77,82 Jahren deutlich darunter. Insgesamt wurden wir aber nie so alt wie heute. Und noch nie haben wir das Sterben und die Trauer so aus unserem Lebensumfeld verdrängt wie heute. Wir haben gelernt, wie man länger lebt – aber wir haben verlernt, Sterbende würdevoll zu begleiten und unsere Toten sinnerfüllt zu betrauern und zu bestatten.

(K)Ein Witz

Sagt die Nichte: »Als ich noch jünger war, hasste ich es, auf Hochzeiten zu gehen. Alle möglichen Tanten drängten sich um mich, pikten mich in die Seite und kicherten: ›Du bist die Nächste! Du bist die Nächste!‹ Sie haben mit diesem Mist erst aufgehört, als ich anfang, bei Beerdigungen mit ihnen dasselbe zu machen.«

Dieser Witz ist nicht wirklich lustig – weil er so treffend die Wahrheit beschreibt, wie wir sie tagtäglich erleben. Wir verstecken Tod und Trauer: Unglaubliche 800 000 bis 900 000 Menschen sterben jedes Jahr allein in Deutschland. Und trotzdem bekommen wir im Alltag kaum etwas davon mit. Obwohl fast jeder wenigstens einmal im Jahr im Verwandten- und Bekanntenkreis davon betroffen sein müsste. Bloß nicht zu viel Aufsehen, bitte keine Tränen, »von Beileidsbekundungen bitten wir Abstand zu nehmen« – nur keinen Schmerz zeigen. Da sind wir plötzlich alle Indianer. Wir müssen funktionieren in Job und Familie. »Gefühlsduselei« stört da nur. Trauer und Tod sind zu Tabuthemen geworden. Sterben kennt der moderne, aktive, ewig jugendlich-dynamische Mensch von heute nicht mehr.

Der Tod wird verbannt

Wir wollen uns auf den Tod nicht mehr einlassen, weil wir ihn nicht mehr als sinnstiftend erleben, als möglichen Übergang etwa ins Paradies, als nächsten Schritt zur Wiedergeburt oder auch »nur« als Schlusspunkt eines sinnerfüllten Lebens. Der Tod wird nicht

Jugend, Schönheit, Leistungsfähigkeit – wir haben den Tod und das Sterben in unserer Gesellschaft weitestgehend aus dem Blickfeld entfernt.

mehr als naturgegeben hingenommen; wir tun alles, um ihn aus unserem Alltag zu verbannen.

Wir wissen ja auch gar nicht mehr, wie das Trauern funktioniert. Wer sollte uns noch zeigen, wie viel Trost uns die Rituale eines geführten Trauerprozesses schenken können? Es gibt kaum noch jemanden, der uns vorleben könnte, dass der Tod zum Leben gehört wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter und dass Trauern ein natürlicher Heilungsprozess ist. Wer stützt uns heute noch, wem vertrauen wir, wenn es ans Sterben geht? Wer darf heute noch hoffen, im Schutz seiner Familie und der gewohnten Umgebung friedlich sterben zu dürfen?

Vielleicht haben Sie das auch schon einmal erlebt: Sie mussten zu einer Beerdigung und wussten nicht, wie man sich da »verhält« – Blumen mitbringen, Beileid bekunden? Trauerrituale sind uns fremd geworden.

Weh dem, der stirbt

Die meisten Menschen sterben heute in Krankenhäusern oder Altersheimen. Und meist sind sie dabei allein. Im Regelfall wird das Sterbezimmer nach dem Tod umgehend geräumt und gereinigt – es soll für die nächsten Patienten aufnahmebereit sein, das steigert den Umsatz. Auch aus Rücksicht auf andere Patienten sind die Pflegekräfte zur Eile angehalten, denn für viele ist und bleibt die Anwesenheit des Todes und eines Toten in unmittelbarer Umgebung ein schlechtes Omen, etwas, das belastet und dem eigenen Heilungsprozess schadet. Den Verstorbenen im Krankenzimmer oder einem eigens eingerichteten Trauerraum aufzubahren und den Angehörigen einen Abschied in einer würdevollen Umgebung zu ermöglichen ist heute immer noch die Ausnahme. Mitgefühl ist keine Kassenleistung. Im Regelfall kommt der Tote umgehend in die Kühlkammer der Prosektur im Krankenhauskeller. Von dort in den Sarg des Beerdigungsunternehmers. Und dann gleich unter die Erde. Für viele bedeutet das, dass sie den verstorbenen Mann, die verstorbene Frau, das verstorbene Kind nicht noch einmal sehen dürfen.

Aus den Augen, aus dem Sinn

Die Ausstellung des Totenscheins gibt den Startschuss für eine unmenschliche Rallye. Binnen 96 Stunden, nachdem der Arzt den Tod



beurkundet hat, muss die Leiche laut Bestattungsgesetz schon unter der Erde sein. Der Mensch wird nicht betrauert, er wird entsorgt durch die ungemein effiziente Verwaltungskette der Krankenhäuser, Altenpflegeeinrichtungen, Ämter, Kirchen, Friedhofsverwaltungen und Bestattungsunternehmen. Der Verstorbene wird in Urnen eingedost, in Gräbern endgelagert oder im Meer verklappt, in spätestens vier Tagen.

Die für den Heilungsprozess des Trauernden so unglaublich wichtige Zeit für die persönliche Auseinandersetzung mit der Tatsache des Todes und für die Verarbeitung des Geschehenen findet keinen Raum. Beim Tod außer Haus haben Angehörige fast keine Chance auf einen stillen und harmonischen Abschied. Keine letzte Berührung. Kein Zeichen der Fürsorge und Verbundenheit.

Eingespielte Logistik

Wie tief diese Beerdigungsrallye mit ihren Entscheidungszwängen in den Trauerprozess eingreift, begreifen wir zunächst nicht einmal. Starb der Angehörige z. B. an einem Montag, müssen bis Mittwoch oder Donnerstag Verwandte und Freunde informiert, die Trauergesellschaft eingeladen, ein Termin mit dem Pfarrer vereinbart, der Leichenschmaus organisiert, Blumengebinde und Kränze bestellt, Kranzschleifen betextet, ein Sarg ausgewählt und Trauerkarten ausgesucht werden – Entscheidungen über Entscheidungen.

Der Hinterbliebene muss managen, vermitteln, sprechen und organisieren wie bei einem Großprojekt, obwohl er lieber schweigen, erinnern und Einkehr halten würde. Alles Dinge, die in dieser

Der Tod ist ein so einschneidendes Ereignis, dass man Zeit braucht, um ihn zu begreifen. Nehmen Sie sich diese Zeit wieder.



Nicole Rinder, Florian Rauch

**Das letzte Fest - Neue Wege und heilsame Rituale
in der Zeit der Trauer**

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,2x21,5
ISBN: 978-3-424-15156-5

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2012

Trauern individuell und ganzheitlich – ein neuer Weg der Trauerarbeit

In einer Gesellschaft, die in Glaubens- und Wertvorstellungen vielfältiger geworden ist, ändern sich die Bedürfnisse der Menschen im Trauerfall. Nicole Rinder und Florian Rauch bieten neue ganzheitliche Ansätze, um die Zeit der Trauer individuell zu gestalten. Sie laden zu einem letzten Fest ein, auf dem Trauernde den Toten verabschieden, betauern, loslassen, aber gleichzeitig im Herzen bewahren können. Der Ratgeber richtet sich an Angehörige, Trauerbegleiter und an Menschen, deren Tod bevorsteht und die ihr »letztes Fest« mitgestalten möchten.