

Ilse Grünewald/Birgit Janetzky (Hg.)

*Der Tod ist nicht  
das Ende*

*Gedanken zum  
Abschiednehmen*

*Mit Aquarellen von Su-Kyungo Yu*

MATTHIAS-GRÜNEWALD-VERLAG





Der Matthias-Grünwald-Verlag ist  
Mitglied der Verlagsgruppe  
engagement

Alle Rechte vorbehalten  
© 2007 Matthias-Grünwald-Verlag  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.gruenewaldverlag.de](http://www.gruenewaldverlag.de)

*Gestaltung*  
Finken und Bumiller, Stuttgart  
*Umschlagabbildung*  
Aquarell von Su-Kyoung Yu  
*Gesamtherstellung*  
Matthias-Grünwald-Verlag,  
Ostfildern

ISBN 978-3-7867-2674-6

# *Inhalt*

- 07 Einleitung
- 11 Den Abschied nehmen
- 27 Berührungen – sich berühren lassen
- 41 Vielfalt der Gefühle
- 55 Freisetzung kreativer Kraft
- 67 Heilsamer Umgang mit Ritualen
- 81 Sterbenkönnen ist ein heiliges Wissen
- 95 *Textnachweis*



## *Einleitung*

Dieses Buch ist gedacht für alle Menschen in Abschiedssituationen: für solche, die trauern, weil sie gerade einen Menschen verloren haben, aber auch für solche, bei denen das schon länger her ist. Trauern ist ein langer Prozess, der sich in Wellenbewegungen vollzieht. Dabei kann dieses Buch begleiten. Es ist eine Einladung zum Lesen, zum Blättern, es enthält Gedichte und Geschichten, Texte, die zum weiteren Nachdenken einladen. Einem Nachdenken über den Tod, das offen ist für unterschiedliche religiöse oder weltanschauliche Erfahrungen.

Ein Teil der Geschichten und Gedichte wurde von Personen zusammengetragen, die einen lieben Menschen verloren haben. Es sind Texte, in denen sie Trost fanden. Ihnen allen einen herzlichen Dank.

Die Texte und Gedichte wurden lose einem Thema zugeordnet. Für jeden dieser thematischen Abschnitte haben die Autorinnen, Ilse Grünewald und Birgit Janetzky, einen Begleittext geschrieben. Mit diesem sprechen sie

Trauernde direkt an: Sie können sich wiederfinden mit all ihren Gefühlen, mit allem, was sie in dieser Lebenssituation bewegt. In unserer Gesellschaft sind wir so ungeübt im Umgang mit dem Tod, dass viele Trauernde von sich denken, ihr Umgang sei nicht »normal«, sei »krank« oder irgendwie »extrem«, wenn sie nicht nach wenigen Wochen nahtlos wieder in ihren Alltag gleiten und »funktionieren«. Wer die Texte dieses Buches liest, sieht, dass Trauer mit all ihren begleitenden Gefühlen zutiefst menschlich ist; und dass der Tod und der Umgang mit ihm zu den schwierigen Aufgaben des menschlichen Daseins zählt, aber nicht unmöglich ist.

Die Autorinnen verfügen beide über einen reichen Erfahrungsschatz im Umgang mit Trauernden. Birgit Janetzky ist Diplom-Theologin und war viele Jahre in der Trauerbegleitung tätig. Sie unterstützte Menschen in Zeiten der Trauer, hielt individuelle Trauerreden und gestaltete Trauerfeiern, unabhängig von der Religions- und Konfessionszugehörigkeit. Ilse Grünewald ist Diplom-Sozialpädagogin, hat eine gesprächstherapeutische Zusatzausbildung und arbeitet seit 1998 als Bestatterin in Mainz. In ihrem Bestattungsunternehmen haben Menschen die Möglichkeit, ihre Toten aufzubahren und in Ruhe und in einer ansprechenden und unterstützenden Atmosphäre Abschied zu nehmen.

Beiden ist es ein Herzensanliegen, Menschen in ihrer Trauer zu begleiten. Mit diesem Buch laden sie dazu ein, sich auf diese Erfahrung einzulassen. Es gibt keine

Antworten, aber viele Anregungen. Es ist ein Buch zum »Querbeet-Lesen«, jede Leserin, jeder Leser mag selbst herausfinden, wo und ob sie/er sich in den Texten und Gedichten wiederfindet.





## *Den Abschied nehmen*

Den Tod eines Menschen zu begreifen gehört zu den besonders schweren Aufgaben unseres Lebens. Alle Religionen und Kulturen dieser Welt suchen seit Menschengedenken nach Antworten auf die Fragen, die sich in diesem Moment stellen. War das alles? Ist mit dem Tod alles vorbei? Oder gibt es doch ein Leben nach dem Tod? Unabhängig von der Religion leben viele Menschen in dem Wissen, dass die Erinnerungen und die Liebe zu den Verstorbenen Verbindungen sind, die über den Tod hinaus Bestand haben. Das Abschiednehmen und Loslassen von einem geliebten Menschen ist ein Prozess, der lange dauert, vielleicht bis zum eigenen Tod.

Doch in unserer modernen, westlichen Kultur haben wir das Abschiednehmen verlernt. Menschen sterben im Krankenhaus oder Altersheim – oft nicht im Beisein ihrer Nächsten. Der Leichnam wird direkt vom Bestatter abgeholt. Der letzte »Kontakt« ist der Blick auf den verschlossenen Sarg in der Trauerhalle bei der Beerdigung. Dazwischen liegen Tage, in denen Formalitäten erledigt,

die Beerdigung organisiert, Trauerbriefe verschickt werden. Oft ist wenig Raum, sich mit dem Tod, mit dem Abschied zu beschäftigen.

Früher hielten die Familie, die Angehörigen, die Freunde und Nachbarn zu Ehren der Verstorbenen eine Totenwache. Die Verstorbenen wurden zu Hause aufgebahrt, das Zimmer mit Kerzen und Blumen geschmückt, man stellte Fotos auf und alle Menschen, die dem Toten nahestanden, konnten ihn sehen, mit ihm sprechen, ihm die Hand halten oder auch das Gesicht streicheln. Der Tod konnte sich durch seine Anwesenheit begreiflich machen. Familie und Freunde trugen den Schmerz der Trennung gemeinsam.

Auch heute ist es möglich, die Tage vom Eintritt des Todes bis zur Beerdigung mit Leben zu füllen: Den Toten über Nacht oder länger zu Hause zu behalten ist erlaubt. Auch gibt es immer mehr Bestatterinnen und Bestatter, die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen, in denen Angehörige in Ruhe und mit Zeit Abschied nehmen können. Denn Abschied nehmen von dem Toten ist heilsam für die Seele. Der Tod wird begreifbarer, wenn sichtbar und fühlbar wird, wie er den geliebten Menschen verändert. Viele Menschen haben Berührungsängste, hartnäckig hält sich das Gerücht von einem angeblichen Leichengift, das es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Tote kann man ohne Weiteres anfassen und man sollte es auch tun. Denn den Toten anfassen heißt, den Tod begreifen, ganz wortwörtlich und mit allen Sinnen.

Der Körper, den man so gut kannte, der so vertraut ist, verändert sich. Ein möglicherweise von Krankheit geprägter Leidensausdruck verschwindet, Frieden kehrt ein in das Gesicht des Toten. Die Haut ist kalt, fühlt sich anders an, der Geruch verändert sich, der vertraute Mensch wirkt mit der Zeit immer entseelter. Die Vergänglichkeit wird sichtbar und fühlbar. Das macht es leichter, loszulassen und den Körper des Verstorbenen der Erde zu übergeben. Vorher ist noch Zeit, Abschied zu nehmen: seine Hand nehmen, Zwiesprache halten, streicheln, einfach noch einmal zusammen sein. Alles sagen können, was man so gerne noch gesagt hätte im gemeinsamen Leben.

Oft fällt heute der Satz: »Behalte ihn lieber so in Erinnerung, wie er war.« Besonders Kinder werden damit häufig von den Toten ferngehalten. Dabei hat es nichts Erschreckendes, einen Toten zu sehen. Im Gegenteil: Oft strahlen die Verstorbenen einen tiefen Frieden aus. Je länger ich mit dem Toten verweile, desto vertrauter wird der Anblick. Kinder haben fast immer einen ganz unverkrampften, natürlichen Umgang mit den Toten. Sie zu ihnen zu lassen, überfordert Kinder keineswegs. Problematisch wird es, wenn sie ganz außen vor gelassen werden: Das nimmt ihnen die Chance, den Tod als Teil unseres Lebens zu erfahren und Abschied zu nehmen. Es tut gut, mit dem Toten zu verweilen. Nachbarn und Freunde einzuladen und sich zu öffnen, sie teilhaben zu lassen am Schmerz, aber auch am Abschied. Miteinander über ihn sprechen: Dadurch wird die Vielfältigkeit des

Verstorbenen, die Vielfältigkeit seines Lebens, seiner Beziehungen, seines Wissens, alles, was zu diesem Leben gehört hat, zum Wesen dieses Menschen, wieder sichtbar und nicht nur der eine Teil: dass er nun nicht mehr da ist.

Erst die Beerdigung beendet die Möglichkeit dieses direkten Kontaktes. Auch sie ist deshalb ein wichtiger Teil des Abschieds. Auch diesen Teil können wir – jenseits der bekannten, manchmal erstarrten Rituale – mit Leben füllen. So individuell wie das Leben des Verstorbenen kann auch die Trauerfeier sein. Wir können Dinge in den Sarg legen, dem Toten etwas auf den Weg mitgeben, was ihm wichtig war oder was uns wichtig ist: einen Brief, Fotos, ein Buch oder irgendetwas, was eine besondere Bedeutung für uns hat. Der Sarg kann bemalt werden – vor allem Kinder tun das gerne, nehmen Tuchführung auf mit diesem fremden Gegenstand. Blumen, Musik, Texte, Fotos, alles, was dem Toten im Leben gefallen hat, kann eine Rolle spielen bei einer Trauerfeier, die ihm so entspricht wie sein Leben. Vielleicht kann dabei auch gemeinsam ein Erinnerungsbuch angelegt werden.

Denn die Erinnerungen und die Liebe wirken weit über den Tod hinaus, sind die Art von Unvergänglichkeit, derer wir gewiss sein können, jenseits aller Religionen und Weltanschauungen.

Ich habe einen wichtigen Teil meines Lebens verloren. Ein Teil meiner eigenen Welt ist Vergangenheit. Mein Leben und meine Welt geraten dadurch ins Wanken. So wie bisher wird nichts mehr sein, und ich selbst werde nicht mehr derselbe sein.

Eines Tages wird es weitergehen. Ich weiß nicht wann, ich weiß auch nicht wie. Ich weiß nur, dass es anders sein wird. Heute kann ich mir das noch kaum vorstellen, ich möchte nur festhalten. Erst langsam wird sich meine Trauer in eine Bereitschaft verwandeln, nach dem neuen Leben zu fragen und nach meiner neuen Welt in mir und um mich. Erst später werde ich daran mitwirken und auch die vielen Möglichkeiten erkennen, die in diesem Neubeginn liegen.

**RAINER HAAK**

Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt.  
Das Gehen vollzieht sich im Heben wie im Absetzen  
des Fußes.

**RABINDRANATH TAGORE**