

## **Wie können wir die Verbindung zu unseren lieben Verstorbenen pflegen?**

### **Wie können wir den Sterbenden auf seiner großen Reise begleiten?**

Am Ende des Lebens haben wir weniger Angst vor dem Tod als vielmehr vor dem Sterben. Auch unser Sterben wird am Ende einer inneren Choreographie folgen, deren Gang wir mit unseren Lebensgewohnheiten zwar eine bestimmte Richtung geben können, den wir aber - auch als Familie - letztlich nicht bestimmen können.

*Aus meinem Leben: Es schien deutlich, dass meine liebe Omschka auf mich gewartet hat mit ihrem Sterben, damit wir uns voneinander verabschieden konnten. Doch dann war sie in ihrem Sterben allein.*

Ein Priester hat mir erzählt, dass viele Sterbende genau abzapfen scheinen, bis alle weg sind, um den Schritt über die Schwelle des Todes allein zu gehen. Das hat mich sehr entlastet. In anderen Fällen wird der Sterbende begleitet. Letztlich müssen wir wohl lernen zu akzeptieren, dass der Sterbevorgang, ähnlich wie die Geburt, Teil des individuellen Lebens ist.

### Fragen, die sich Familienmitglieder stellen können

- Können Sie akzeptieren, dass jeder Mensch sein eigenes Sterben hat? Können Sie erleben, dass Sie alles gemacht haben, wie es in Ihren Möglichkeiten lag?
- Machen sie sich Vorwürfe, dass sie den Sterbenden nicht begleiten konnten im Tod?
- Gibt es andere Selbstvorwürfe? Etwa, dass sie nicht alles klären konnten?
- Machen sie dem Verstorbenen Vorwürfe? Machen sie anderen Familienmitgliedern Vorwürfe?
- Schrumpfen sie vielleicht innerlich im Angesicht des Todes?

- Gelingt mit den anderen Verbliebenen ein harmonischer Nachklang? Konnten sie die Beerdigung angemessen feiern?

*Aus meinem Leben: Als ich nach Hause kam, war sie gerade verstorben. Es schien, als spürte ich den Hauch ihrer Seele. Wie von einer Hand geführt, schloss ich ihre Augen, machte ein Kreuz auf ihrer Stirn und gab ihr einen letzten Kuss. Dann sprach ich das Vater unser für sie und ihren Lieblingspsalm: Der Herr ist mein Hirte. Jetzt kam meine Schwester dazu. Wir wuschen sie gemeinsam und zogen ihr ihr schwarzes Kostüm an mit weißer Bluse und auch ihre Lieblingskette durfte nicht fehlen. Wir banden ihr sanft das Kinn nach oben, damit der Mund geschlossen bleiben würde. Wir zündeten Kerzen an. Wir hatten entschieden, dass sie in ihrem Zimmer bleiben darf für die nächsten Tage. Ich folgte meinem inneren Wunsch möglichst viel Zeit an ihrem Bett zu verbringen. Ich schlief auch im Nachbarzimmer. Zur Aussegnung sangen wir am offenen Sarg: „Lobet den Herren“. Mein Schwager meinte: „Dies war meine erste Aussegnung am offenen Sarg, das war sehr berührend und schön. Ich wusste nicht, dass Sterben auch dieses Gesicht der Freude und Zuversicht haben kann. Vielen Dank für dieses Erlebnis!“*

Der Begriff der Totenwache kommt nicht von ungefähr. Manche empfinden deutlich, was eine Tochter so aussprach: „Es schien mir, als müsse ich mit meiner Anwesenheit den Toten schützen vor unsichtbarer Gefahr auf seinem Weg.“ Wir können erleben, wie sich die Ausstrahlung des Toten verändert, verschiedene Schattierungen zeigt seine Stirn, sein Gesichtsausdruck, bis dann um den dritten Tag herum tiefer Frieden oft mit einem letzten Lächeln auf dem Antlitz des Toten ruht. Jetzt hat die Seele den Leib endgültig verlassen. Es wird Zeit für die Aussegnung und die Beerdigung. Selbstverständlich ist diese Schilderung eine Ausnahme, die aber immer mehr Menschen anstreben. Der Sterbealltag ist ein Anderer. Oft geben wir alle Aufgaben ab an ein Bestattungsinstitut.

Von unserem inneren Bezug zum Tod wird es auch abhängen, wie wir Kinder und Enkel in diesen Prozess integrieren. Glauben wir selbst an ein Weiterleben nach dem Tod, suchen wir

als Erwachsene einen Zugang zu der Welt der Urbilder und somit auch zu dem ewigen Wesen des Verstorbenen, gehen wir hinaus über den Schmerz der persönlichen Trauer. Das Sterben und auch der Tote verlieren ihren Schrecken. Dann werden wir die Kinder – je nach Alter und Persönlichkeit – ganz natürlich integrieren. Bleiben wir gefangen im eigenen Schmerz, im Gefühl des Verlusts, dann können wir diese verlorenen, hilflosen eigenen kindlichen Seelenanteile auf unser Kinder projizieren. Dann meinen wir sie schützen zu müssen und erkennen nicht, dass wir nur uns selber schützen wollen, weil wir dem Tod unvorbereitet begegnet sind. Zünden wir dagegen mit den Kindern eine Kerze an, singen ein fröhliches Lied und erzählen, dass wir ab jetzt ein neues Fest feiern können, nämlich den Himmelsgeburtstag, bekommt der Tod ein anderes Gesicht der Zukunft und Zuversicht. Mit dem Tod hat sich das Leben auf der Erde erfüllt, ein neuer Abschnitt darf jetzt beginnen.

### **Wie können wir die Verbindung zum Verstorbenen halten und pflegen?**

Der Verstorbene wird weiterleben in unseren Geschichten, in unseren Erinnerungen. Wir wollen ihn in einem guten Gedenken halten. Nach dem Tod meiner Großmutter schien mir diese Verbindung zu ihr zwar wichtig, aber war es nicht nur die eine Seite der Medaille – der Blick in die Vergangenheit unserer Erlebnisse? Welche Frage an meine persönliche Beziehung zu meiner Großmutter könnte unserer Beziehung einen Zukunftsaspekt geben? Vielleicht warten die Verstorbenen sogar auf diese Frage oder auf eine andere Einladung, weiter an unserem Leben Anteil zu nehmen, ja uns in unseren Lebensfragen zu unterstützen. Vielleicht kann jetzt die Verbindung zu ihnen viel konzentrierter und auf Wesentliches gerichtet sein? Gleich einem Samenkorn, das nach der Ernte einem Konzentrat für die Zukunft, nämlich für den Weizen des nächsten Jahres gleicht.

### Wie können wir konkret die Beziehung zu unseren Verstorbenen pflegen?

Wir können regelmäßig, vielleicht einmal die Woche am Sonntag an alle unsere lieben Verstorbenen denken und ihnen etwas vorlesen, das uns am Herzen liegt. Dies kann ein Gebet sein, eine Bibelstelle oder ein anderer uns wichtiger Text.

Wir können bei bestimmten passenden Gelegenheiten die Seele des Verstorbenen einladen bei uns zu sein. Ähnlich der Tradition, in der bei besonderen Anlässen immer noch ein Stuhl und ein Gedeck mehr gedeckt wurde für einen unerwarteten Reisenden. Wir können abends vor dem Schlafen gehen die Verbindung suchen, Fragen stellen in dem Sinne: „Was würdest Du denn an meiner Stelle tun? Wie würdest du dich denn entscheiden?“ Die Antwort wird in den seltensten Fällen am nächsten Morgen vor unserer Seele stehen. Wenn wir aber solche inneren Zwiegespräche mit anderen lieben Lebenden oder eben auch Verstorbenen oder mit uns selbst pflegen, werden in uns oft in unerwarteten und auch unbemerkten Momenten Ideen, Gedanken, Antworten auftauchen. Wir können den Todestag mit innerer Freude als Himmelsgeburtstag pflegen.

### Wir können mit folgenden Fragen leben

Was hat mich ganz spezifisch mit dem Verstorbenen verbunden.

Kann ich in Bezug darauf eine Veränderung in meinem Leben feststellen?

Wo kann ich vielleicht die Anwesenheit des Verstorbenen in meinem Leben wahrnehmen?

Wie können wir anfangen achtsam zu erforschen, wo, wie und wann uns die Verstorbenen ganz konkret unterstützen?

*Aus meinem Leben: Mir wurde in meinem Fragen immer deutlicher, dass meine Omschka für mich so ganz besonders war in ihrer Güte zu mir als Kind. Ich war wie eingetaucht und geschützt durch diesen Mantel der Güte. Mit diesen Gedanken begann ich zu leben. Einige Monate später stand ich in der Küche um mich herum meine 4 Jungs, die da burschikos und wild im Wohnzimmer tobten. Und ich war nicht unwillig, ich schimpfte auch nicht, nein ich fühlte mich eingetaucht – ja – in Güte. Mir liefen die Tränen über die Wangen, ich fühlte*

*meine Omschka ganz nah in diesem Zuwachs an Güte, der mich umfing und seitdem bei mir ist. Seit dem Tod meiner Großmutter hat sich der Glaube an eine uns umgebende spirituelle Welt, an eine Zukunft nach dem Sterben in konkrete Wirklichkeit verwandelt. Sie hat mir das Fenster zum Himmel geöffnet.*

*Mit einer anderen alten Freundin verband mich ihr schwäbischer Humor. Wie ich sie dafür bewunderte, dass sie in den unmöglichsten Momenten die Rettung in den Humor fand. Das wolle ich auch einmal lernen, nahm ich mir damals als junge Frau vor. Nach ihrem Tod erinnerte ich mich an dieses spezifische Band zwischen ihr und mir. Inzwischen hat der Humor seinen festen Platz in meiner Praxis gefunden. Spätestens mit PEP erfahre ich jeden Tag neu, dass Humor gerade in den schweren Momenten des Lebens, uns und unserem Gegenüber das Gefühl von Selbstwirksamkeit schenkt. Wir werden in unseren Ressourcen angesprochen. Türen zu unerwarteten Lösungen können sich öffnen.*

*Und zuletzt mein Vorbild, ein verstorbener Biologe und Goetheanist, unter dessen Anleitung ich als Studentin stundenlang die Metamorphose-Reihen von gepressten Blättern, aufgespießten Schmetterlingen, in Schubladen sortierten Muscheln, an der Wand hängenden Hörnern und Geweihen studierte ohne mich wirklich für diese Schätze der Natur zu interessieren. Ich tat es allein ihm zu liebe, einem unklaren tiefen Drang folgend. 20 Jahre später fing ich an die Metamorphose Gesetze der menschlichen Biographie zu erforschen. Im Allgemeinen und im Spezifischen erlebe ich ihre Kraft zu einem tieferen Verständnis des Lebens und seinem Sinn. Die Lebensfragen, die jeder von uns mitbringt und in Metamorphosen immer wieder neu erlebt, bis er die Aufgabe, den Sinn dahinter erschlossen hat und dann frei wird für die Zukunft.*

Vielleicht konnte ich Sie mit diesen drei kleinen Geschichten anregen, sich selbst einzulassen auf diese spezifische, zukunfts offene Verbindung zu den ihnen lieben, verstorbenen Menschen. Dieser Gedanke erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit, denn es könnte sein, dass die verstorbenen

Seelen nur darauf warten uns zu begleiten und uns zu unterstützen. Unsere Welt kann diese selbstlose, lösungsorientierte Kraft gut brauchen.

Vergessen wir nicht, mit unserem Gehen machen wir den Weg frei und ermöglichen so der nächsten Generation ihre Zukunft. Unsere Kinder können jetzt den Platz einnehmen, den wir freigegeben haben. Wir können sie aus der geistigen Welt kraftvoll unterstützen.

*Aus dem Leben: Eine Seminarteilnehmerin sagte: Ich weiß, dass ich bereit bin den Platz an der Spitze meiner Familie einzunehmen. Werde ich ihn mit demselben Format ausfüllen können wie meine Eltern? Ganz bestimmt nicht! Doch ich werde ihm meine eigene Prägung geben, die dann für die nächste Generation das folgende Etappenziel freimacht. Und wenn dann mein Spiel zu Ende geht, möchte ich gerne die Würfel abgeben, in der Sicherheit, dass jedes Ende wieder einen Anfang hat, allein das Spielfeld wird ein anderes sein.“*

Irgendwer

Einer ist das, der mich denkt.

Der mich atmet. Der mich lenkt.

Der mich schafft und meine Welt.

Der mich trägt und der mich hält.

Wer ist diese Irgendwer?

Ist er Ich? Und ich bin Er?

Mascha Kaleko

### **Alles hat seine Zeit**

Alles hat seine Zeit und jegliches Vornehmen unter dem Himmel seine Stunde.

Geborenwerden hat seine Zeit, und Sterben hat seine Zeit; Pflanzen hat seine Zeit, und

Gepflanztes ausreuten hat seine Zeit; Töten hat seine Zeit, und Heilen hat seine Zeit;

Zerstören hat seine Zeit, und Bauen hat seine Zeit; Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat

seine Zeit; Klagen hat seine Zeit, und Tanzen hat seine Zeit; Steine schleudern hat seine Zeit, und Steine sammeln hat seine Zeit; Umarmen hat seine Zeit, und sich der Umarmung enthalten hat auch seine Zeit; Suchen hat seine Zeit, und Verlieren hat seine Zeit; Aufbewahren hat seine Zeit, und Wegwerfen hat seine Zeit; Zerreißen hat seine Zeit, und Flickern hat seine Zeit; Schweigen hat seine Zeit, und Reden hat seine Zeit; Lieben hat seine Zeit, und Hassen hat seine Zeit; Krieg hat seine Zeit, und Friede hat seine Zeit. Was hat nun der, welcher solches tut, für einen Gewinn bei dem, womit er sich abmüht? Ich habe die Plage gesehen, welche Gott den Menschenkindern gegeben hat, sich damit abzuplagen. Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch die Ewigkeit hat er in ihr Herz gelegt, da sonst der Mensch das Werk, welches Gott getan hat, nicht von Anfang bis zu Ende herausfinden könnte. Ich habe erkannt, dass es nichts Besseres gibt unter ihnen, als sich zu freuen und Gutes zu tun in seinem Leben; und wenn irgend ein Mensch ißt und trinkt und Gutes genießt bei all seiner Mühe, so ist das auch eine Gabe Gottes. Ich habe erkannt, daß alles, was Gott tut, für ewig ist; es ist nichts hinzuzufügen und nichts davon wegzunehmen; und Gott hat es so gemacht, daß man sich vor ihm fürchte. Was ist geschehen? Was längst schon war! Und was geschehen soll, das ist längst gewesen; und Gott sucht das Vergangene wieder hervor.

(Aus der Bibel, Prediger 3, 3-11)