

Riten des Übergangs

Vortrag von Lisa Freund (vorläufige, noch nicht vollständig überarbeitete Fassung)
auf dem ökumenischen Kirchentag in der Emmaus- Gemeinde Berlin im Rahmen des Programms
„Den Sterbenden ein Segen sein“, 30.5.2003
Copyright Lisa Freund

Veröffentlichung nur nach persönlicher Rücksprache mit Lisa Freund

End-lich leben

„Da der Tod - genau zu nehmen - der wahre Endzweck unseres Lebens ist, so habe ich mich seit ein paar Jahren mit diesem wahren, besten Freunde des Menschen bekannt gemacht, dass sein Bild nicht nur nichts Schreckendes für mich hat, sondern recht viel Beruhigendes und Tröstendes. Und ich danke meinem Gott, dass er mir das Glück gegönnt hat, mir die Gelegenheit zu verschaffen, ihn als den Schlüssel zu unserer wahren Glückseligkeit kennen zu lernen. Ich lege mich nie zu Bette, ohne zu bedenken, dass ich - so jung als ich bin - den anderen Tag nicht mehr sein werde ... Und für diese Glückseligkeit danke ich meinem Schöpfer und wünsche sie von ganzem Herzen jedem Mitmenschen.“ *Wolfgang Amadeus Mozart*

Mozart lebt sein Leben im Bewusstsein, dass es jeden Augenblick zu Ende sein kann. Dies bedeutet nicht, dass er als lebensverneinender Griesgram durch die Welt geht, im Gegenteil, er empfindet, indem er sich der Vergänglichkeit stellt, die tiefe Verbundenheit mit dem Urgrund des Seins aus der Glückseligkeit entspringt. Jeder Moment des Lebens erscheint so wertvoll, ist ein Geschenk. In unserer Gesellschaft ist eine solche Haltung zum alltäglichen „Stirb und Werde“ aus der Mode gekommen. Obwohl die Konsumgesellschaft das Geschäft mit der Vergänglichkeit im Warenaustausch angeht und davon lebt, pflegen wir, ihre Bürger, eher die Verdrängung von dem, was alles zu Ende gehen kann und wird. Unsere Zukunftsorientierung richtet den Blick auf den Neubeginn. Dass vor dem Neubeginn der Abschied von dem Alten kommt, ignorieren wir. Oft verschieben wir die Abschiedsschmerzen in den Schutzraum therapeutischer Arbeit.

Es käme in dieser Welt einer kleinen Revolution des Bewusstseins gleich, würden wir end-lich leben. Mit dem Tod vor Augen, gewinnt das Leben an Wert, steigt die Lebensintensität, gehen wir sinnvoller mit der Lebenszeit um, handeln wir mitfühlender. Aus der Wertschätzung von uns selbst, die darin wurzelt, zu erkennen, wie unendlich wertvoll es ist, dieses Leben im begrenzten Zeitrahmen leben zu dürfen, entspringt die Liebe zu anderen fühlenden Wesen, denen wir in ihrer Einzigartigkeit begegnen dürfen.

Wer oder was stirbt?

In dieser Beziehung hat Mozart viel gemeinsam mit dem, was der Buddha lehrt. In einem Text, der von Studenten des tibetisch- buddhistischen Lehrers Sogyal Rinpoche häufig rezitiert wird, steht die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit im Leben am Anfang, schafft die Motivation für die Entfaltung von Mitgefühl, die Reinigung der negativen Gedanken und Emotionen, die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha (Gemeinschaft) und schließlich die Voraussetzung für Hingabe an die

eigene unsterbliche Natur des Geistes, aus der heraus der Tod als Übergang in eine neue Geburt wahrgenommen wird. Es stirbt der Körper, die Persönlichkeit, die wir gebildet haben, und es weicht aus dem Körper seine feinstoffliche Essenz. Als Buddhisten streben wir danach diese im Leben und im Sterben in das klare Licht zu überführen, die Erleuchtung. Hierfür stellt der Moment des Todes eine gute Möglichkeit dar.

So heißt es in diesem Text in den vier Gründen der Entsagung:

*„Bedenke, wie kostbar es ist, frei und begünstigt zu sein.
Dies ist schwer zu erlangen und leicht zu verlieren,
jetzt will ich etwas Sinnvolles tun.*

*Die ganze Welt und ihre Bewohner sind vergänglich.
Insbesondere gleicht das Leben der Wesen einer Seifenblase.
Der kommt ohne Warnung; dieser Körper wird ein Leichnam sein.
Dann ist der Dharma meine einzige Hilfe.
Ich will ihn mit freudigem Eifer praktizieren.*

Düdjum Tersar Ngöndro

Die Wahrnehmung und Akzeptanz der Vergänglichkeit und des Leidens dienen als Grundlage, als Motivation für spirituelle Praxis, deren Sinn es ist, uns mit der Buddhanatur, dem unsterblichen Kern zu verbinden. Daraus entspringt Glück, das in die wahre Glückseligkeit führt, in der wir frei sind von Anhaftung und Abneigung. Dies ist eine Haltung im Geist, eine innere Einstellung, die sich auswirkt im Alltag.

Angesichts der Endlichkeit des Seins erfahren wir den Sommerregen auf der Haut, den Morgentau auf dem Blütenblatt, die tanzenden Lichtkegel im Wasser, das Lachen eines Kindes in ihrer Einmaligkeit als ein Geschenk. Es darf sich die Freude am Sein im Hier und Jetzt ausdrücken. Leben wird dadurch nicht leidhafter sondern reicher. Wir werden bescheidener und weniger gierig. Es ist alles da, alles im Überfluss. Es geht darum, dies zu sehen, im Augenblick zu leben, mitfühlend und achtsam zu sein.

Auf der Schwelle

Nun hat die Vergänglichkeit auch ihre leidhafte Seite: wenn wir einen Verlust erfahren, die Arbeit verlieren, unser Lebenspartner sich trennen möchte, die Kündigung der Wohnung ins Haus steht, besonders dann, wenn ein geliebter Mensch stirbt oder uns klar wird, dass eine lebensbedrohliche Krankheit uns nur noch wenig Zeit gibt. Wir werden gezwungen Abschied zu nehmen. In diesen Situationen stehen wir auf der Schwelle. Das Alte ist innerlich noch nicht abgeschlossen, obwohl sein Tod vielleicht äußerlich schon geschehen ist; das Neue hat für uns noch nicht begonnen. Es keimt vielleicht schon, zeigt sich vorsichtig. Das zarte Pflänzchen will genährt werden. Das geht nur, wenn wir ihm Raum zum Wachsen geben und die Bedingungen dafür herstellen. Eine Voraussetzung für den Neubeginn ist der Abschied vom Alten.

Ich greife mir den Tod heraus, den Abschied am Sterbebett und die Trauerfeier. Auch wenn wir den Tod als Übergang verstehen, in etwa als würden wir ein marodes Haus verlassen und umziehen, so

bleibt doch am Tod immer etwas Unbegreifliches. Manchmal ergreift uns die verzweifelte Sehnsucht nach der Entschlüsselung des Mysteriums. Diese wurzelt in dem Bedürfnis nach Kontrolle. Wir wollen etwas in den Griff bekommen, das unkontrollierbar ist.

Das Geheimnis von Riten

An dieser Stelle eignen sich Riten, denn sie helfen eine Brücke zu bauen von der materiellen Welt zur inneren Erfahrung. Das Geheimnis ihrer Wirkung liegt auf der spirituellen Ebene. Ein gutes Ritual hilft, Leiden zu transzendieren. Dies wird in folgender Definition deutlich:

„Nach Lurker (Wörterbuch der Symbolik) ist der Ritus(latein. Brauch) ein kultischer Brauch. Die verschiedenen Riten eines Kultes bilden das Ritual. ... Kult ist nach Lurker der äußere Ausdruck der inneren Ehrfurchtshaltung dem Göttlichen gegenüber. Keel geht noch weiter und meint, dass Kult, bzw. die Kulthandlung verdichtete Alltag ist. Im Ritual vollzieht der Mensch den Weg Gottes oder des göttlichen Helden mit Leib und Seele nach und wird „gleichzeitig“ mit ihm (Steffen, S.9)“
(zitiert nach Landner/Zohner, Trauer und Abschied, Ritual und Tanz für die Arbeit mit Gruppen, Mainz 1992, S. 30 f)

Ein Ritual hilft uns Bedingungen herzustellen, unter denen wir unsere Emotionen und Schmerzen transzendieren können. Es geht dabei um das Durchleben der Gefühle, Erinnerungen, die Tränen dürfen fließen, klagen ist erlaubt(z.B. im Abschiedsritual). Dabei bleiben wir jedoch nicht stehen. Wir schaffen die Voraussetzungen für die Vereinigung mit dem Göttlichen, dem Raum, in dem alles miteinander verbunden ist, durch Meditation, Gebet, indem wir Zuflucht nehmen. Die Gemeinschaft trägt uns, gibt Schutz und Geborgenheit. Der Zeremonienmeister steuert oder hält die Energien, das Kraftfeld, das im Ablauf des Rituals entsteht. Um Missbrauch zu vermeiden, bedarf es beim Ritual der Einhaltung festgelegter Regeln, die den geheiligten Raum schützen, um Übergriffe auf einzelne zu verhindern und den Schutz der Gruppe vor dem Chaos zu gewährleisten. Ein Ritual fordert von uns die Einhaltung von Regeln, das heißt Disziplin. Wir halten die Disziplin ein, weil wir geheilt werden wollen.

Ein Ritual hat drei zentrale Ebenen

1. **die persönliche Erfahrungsebene vor Ort**, die gebunden ist an die Sinneswahrnehmung, Raum, Zeit, Ort sowie den Ablauf so, wie er äußerlich geschieht. Auf dieser Ebene sind wir der Realitätswahrnehmung in dieser Welt verhaftet. Wir sehen Blumen und Kränze, den Leichnam, die Lichter, hören die Musik, sitzen auf unserem Platz, reden mit anderen, singen ein Lied, sind still.
2. **auf der zweiten Ebene bewegen wir uns innerhalb unserer Emotionen** Die Erfahrungen gehen tiefer. Wir lösen uns von der Haftung an die äußeren Rahmenbedingungen. Hier setzen wir uns in Bezug zu den Symbolen und symbolischen Handlungen. Wir weinen und klagen, erinnern uns, fühlen die Verbindung zum Verstorbenen, sind ganz der Schmerz. In dem Fließen der Gefühle entlasten wir unser Herz bis zu dem Moment, in dem wir nach der Auflösung des Getrenntseins streben. Das Spüren des Schmerzes weist uns den Weg in seine Überwindung.

3. **die dritte Ebene ist die transzendente oder spirituelle Ebene.** Hier gehen wir in die Verschmelzung, die Hingabe an das Göttliche oder unsere ureigene Natur, spüren wir den Raum, in dem es keine Trennung gibt, die unsterbliche Allwissenheit. Hier löst sich Leiden auf. Wir berühren den Raum, in dem Heilung eigentlich geschieht. Wir erkennen, dass Leben und Tod zwei Seiten einer Medaille sind. In diesen Momenten gibt es keine Trennung von Ich und Du. Nur ein kleiner Moment dieser Erfahrung ist sehr trostreich.

Wir erfahren auf dieser Reise die Vergänglichkeit und unsere Anhaftungen und Abneigungen, spüren unsern Schmerz, entwickeln ein Bedürfnis nach der Überwindung des Leidens und streben nach dem Überpersönlichen, dort angekommen blicken wir in unsere Unsterblichkeit.

Symbole verhüllen und legen bloß

Jedes Ritual lebt von der Kraft des Symbols. Alle Gegenstände und Handlungen sind symbolisch. Das Symbol verhüllt und legt zugleich bloß. Voraussetzung für den sinnvollen Einsatz von Symbolen ist die Übereinkunft der Gruppe, die das Ritual ausübt, über deren Bedeutung.

So bringen wir in der Trauerfeier einen Kranz dar, der Kranz ist ein Symbol für den ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens, ein Symbol für makellose Vollständigkeit. Auf dem Kranz sind Blumen, als Zeichen unserer Liebe, Verbundenheit, der Vergänglichkeit, die Schleife auf dem Kranz symbolisiert die Unendlichkeit oder ewiges Verbundensein, denn ihre Form ist eine Acht. Die Worte auf der Schleife sind in diesem Sinne dem Verstorbenen gewidmet. So gesehen, drücken wir auf symbolische Weise unsere Liebe, unser Mitgefühl für den Verstorbenen aus, indem wir den Kranz zu seinem Gedenken spenden. Wählen wir ein Kreuz als Form, dann drücken wir die Verbundenheit als Christen aus. Der Schnittpunkt zwischen Waagrechter und Senkrechter auf dem Kreuz, könnte auch als die symbolische Vereinigung von Himmel (Senkrechte, männliches Prinzip) und Erde (Waagrechte, weibliches Prinzip) gedeutet werden. Eine Blüte, die wir darbringen, können wir durch die Wahl der Farbe und die Wahl der Blume einen besonderen Ausdruck geben, sie kann für unsere Liebe, für die Erinnerung, für Reinheit stehen usw. Eine Kerze, die wir entzünden, kann für den Weg ins Licht stehen, den wir dem Verstorbenen wünschen. Sie kann Ausdruck unserer Herzenswärme sein oder die Verbindung mit dem Göttlichen verkörpern, bzw. das Aufgehobensein im gemeinsamen Glauben darstellen. Klänge, Gesänge, Mantren, stilles Gedenken, die Trauerrede, die in der Trauerfeier ihren Platz haben, können wir so im Hinblick auf ihre symbolische Bedeutung auswählen und gestalten. Wir legen fest, welchen Sinn die einzelnen Teile haben sollen, um sie dann zu einer Liturgie zusammenzustellen, die einen klaren Anfang, einen Höhepunkt und einen Ausklang hat.

Der Teufel steckt im Detail

Ein gutes Ritual, das wir selber gestalten, muss sehr genau geplant werden. Es braucht einen Spannungsbogen. Auf dem Höhepunkt auch ein Element, das den Brückenschlag ins Transzendente enthält, ein Gebet, eine stille Meditation, eine Visualisation, einen Textvortrag, einen Segen. In die Handlung des Rituals ordnen wir die Symbole ein und geben den Teilen der Handlung selber eine symbolische Bedeutung, nichts geschieht um seiner selbst willen. Insofern bedarf es, selbst beim kleinsten Ritual, genauer Planung. Das heißt nicht, dass auch in der Durchführung ab und zu

improvisiert werden sollte oder muss, z. B. dann, wenn der CD-Recorder nicht anspringen will oder der Einmarsch in die Trauerhalle nicht geordnet und ruhig geschehen ist. Der Teufel steckt hier im Detail. Delegation von Aufgaben, genaue Planung (z.B. die Kopie des Handlungsablaufs auf einem Zettel, der allen zur Verfügung steht) sind hier wichtig. Wenn gemeinsam gesungen werden soll, sollten wir Liedtexte und Noten kopieren.

Das Heft in der Hand halten

Jedes Ritual hat eine ZeremonienmeisterIn, die den Ablauf überblickt, Anweisungen für den Ablauf, die Raumgestaltung gibt, auf die Details achtet und die Einsätze der Einzelpersonen / Inhalte regelt. Die Zeremonienmeisterin oder Koordinatorin hat den Überblick und kennt den Hintergrund der Handlungsabläufe und der Symbolik genau, fällt die wesentlichen Entscheidungen für die Durchführung eines Rituals.

Einstimmung

Weitere wichtige Punkte sind, die innere Einstimmung auf das Geschehen von Seiten der Beteiligten. Man drückt das auch in der Kleidung aus, z.B. in der Trauerfeier, indem man sich weiße Kleidung als Symbol für den Weg ins Licht oder schwarze, als Ausdruck tiefer Trauer wünscht, oder bunte Kleidung, weil der Tod als Teil des Lebens gesehen wird. Wichtiger ist die innere Würdigung des Prozesses, den man gemeinsam geht; das bringt oft eine natürliche Feierlichkeit mit sich.

Der geschützte Raum

Die Wahl des Ortes bestimmt darüber, auf welche Weise wir Atmosphäre gestalten, die Trauerhalle oder das Restaurant oder das Clubcafé oder das eigene Wohnzimmer. Wir schmücken den Raum zur inneren Einstimmung, um den Zweck, das Ziel zu unterstützen.

Die Einladung der Gäste, sollte das Anliegen zum Ausdruck bringen und das Ritual inhaltlich vorbereiten. Im Schutz der Gemeinschaft sollte das Ritual, den Trauernden Geborgenheit, Verständnis und Mitgefühl bieten. Gefühle dürfen ausgedrückt werden. Wenn die Tränen fließen sind wir berührt und in der Berührung werden wir weicher, erfahren wir die Öffnung des Herzens, aus der heraus die Bereitschaft zur Hingabe, zu dem „Dein Wille geschehe“ im Gebet, in der Meditation entstehen kann. Wenn dies gelingt, fühlen wir uns gestärkt, als Teil der Schöpfung mit den Lebenden und Verstorbenen verbunden. Unsere Widerstände gegen den Verlust dürfen fließen in ein Verstehen der größeren Zusammenhänge, aus dem heraus Vertrauen entsteht, das durch die Schmerzen der Trauerzeit trägt. Ein gutes Traueritual gibt uns Kraft im Leiden, öffnet den Weg in die Zukunft, indem es den Abschied rund werden lässt.

Ritus und Fest

Zum Ritus gehört das Fest. Das Abschiednehmen im Traueritual vollziehen wir in feierlichem Rahmen. Beim Fest steht im Vordergrund, dass das Leben miteinander weiter geht. Wir feiern den Neubeginn ganz handfest, indem wir uns nähren, essen und trinken, miteinander reden. I

In der Agrargesellschaft drückte sich z.B. im Fest nach der Feier auf einem Bauernhof die neue Lebensordnung schon bei Tisch aus. Dort, wo vorher der verstorbene Familienvater saß, nimmt nun der älteste Sohn den Platz mit seiner Frau und den Kindern ein. Man sitzt in anderer Anordnung um den Tisch herum. Das Zeichen für den Neubeginn ist gesetzt. Wir sollten auch in unserer Zeit auf das Fest nicht verzichten, es lockert die Form, gibt Raum für Begegnung und schafft Verbundenheit. Der

Keim des Neubeginns wird spürbar, auch wenn die Trauer erst noch durchwandert werden will. Gerade darin liegt seine Kraft. Wir setzen ein Zeichen, schaffen eine Erinnerung, die emotional trägt.

Rituelle Kraftfelder

Rituale der großen Religionen sind wiederholbar, enthalten immer die gleichen Symbole, der Ablauf ist geregelt, z.B. das Abendmahl oder die christliche Trauerfeier. Was wir oft als anöndend empfinden, hat einen tieferen Sinn. Die Wiederholbarkeit gewährleistet, dass wir in Niederbayern genauso das Abendmahl einnehmen können wie in Rio de Janeiro. Wir können darauf vertrauen, dass das Ritual im Wesentlichen das gleiche ist. Das gibt uns Sicherheit und Vertrauen. Was noch hinzu kommt ist, dass die religiösen Riten großer Religionen durch ein Jahrtausende altes Kraftfeld, das immer wieder genährt und gespeist wird, aufgeladen sind. Die Aufladung geschieht, u. a. weil die Regeln überall die gleichen sind, wo die Religion praktiziert wird. Dieses Feld trägt und birgt in sich eine Verknüpfung, die in der Überlieferung des Christentums bis unmittelbar in die Zeit von Christus Leben, Tod und Wiederauferstehung reicht. Das gleiche gilt für buddhistische Riten oder islamische. Sie verweisen auf eine Verbindung zu dem Religionsstifter, die zeitlos ist. Gerade deshalb sollten wir nicht schlampig mit den Ritualen umgehen oder sie zu bloßem Formalismus verkommen lassen. Die Weltreligionen bieten, jede für sich, ein Kraftfeld, das weit größer ist, als das, was wir in einem Einzelritual für uns und die Familie herstellen können. Es bedarf der korrekten Geisteshaltung, der inneren Einstimmung und der Verknüpfung mit dem Sinn der Symbole und symbolischen Handlungen im Ritual, damit ein religiöses Ritual wirkt. So steht im Abendmahl nicht mehr und nicht weniger als die Verschmelzung mit dem Göttlichen, die Hingabe an Gott im Vordergrund. Aus buddhistischer Sicht ruhen wir dann in unserem göttlichen Kern, inspirieren das Göttliche in uns. Wenn wir das begreifen und uns auf das Ritual einlassen, wird es große Kraft haben, heilen und reinigen. Das gleiche gilt für die Rituale aller Traditionen. Voraussetzung ist jedoch, dass wir sie verstehen und uns darauf einlassen. Das setzt das Verständnis der Symbolik selbstverständlich voraus. Es ist zum einen unsere geistige Haltung, unsere innere Einstellung zum anderen die würdevolle Durchführung des Rituals von Seiten des Eingeweihten, der Priester ist, die seine Wirkung schaffen sowie der sakrale Ort, der dabei unterstützt.

Brücke zum Weisheitsgeist

In der Tradition des tibetischen Buddhismus werden Einweihungen in bestimmte spirituelle Praktiken gegeben von einem Lehrer, der seine Übertragungslinie ausdrückt und das Ritual in der vorgeschriebenen Weise durchführt. Zentral ist dabei, dass er mit dem geistigen Inhalt ganz und gar verschmilzt, ihn verkörpert und damit als Brücke dient zum Weisheitsgeist, der auf die TeilnehmerInnen übertragen wird. Sie werden, wenn sie innerlich eingestimmt sind, diese Brücke annehmen und sich ganz einlassen auf den Prozess, dann die Segnungen dieses Weisheitsgeistes erhalten. Das reinigt den Geist, öffnet das Herz, gibt die Kraft zu einem mitfühlenden Leben

Gefahr von Missbrauch

Wenn ein Ritual große Kraft entfalten kann, dann kann es auch missbraucht werden. Das haben wir im Nationalsozialismus in Deutschland bitter erfahren müssen. Die Rituale der Nazis waren perfekt inszeniert, die Symbole, die Handlungen auf ein Ziel ausgerichtet. Statt den Brückenschlag in den transzendenten Raum gab es die Brücke zum Führer, einem weltlichen Herrscher, dessen Machtapparat darüber genährt wurde. Die einzelnen Volksmitglieder haben ihre persönliche

Verantwortlichkeit und Kraft abgegeben an den Führer und seine Apparatschiks. Der Einzelne durfte das großartige Gefühl der Entgrenzung erfahren, doch die Sehnsucht nach der Verschmelzung mit dem Göttlichen wurde zur Falle. Der Führer war keine Verkörperung des Transzendenten, er war ein Machthaber mit weltlichen Interessen. Das Ziel der Elite war die hemmungslose Bereicherung und die Entladung der Großmachtgelüste im Krieg, dazu brauchte man die Unterordnung der Deutschen, die ideologisch verblendet, in den großen Ritualen alles gaben, sich hingaben. Das Ziel der Hingabe war es nicht wert. Das Kraftfeld, genährt von Millionen Verblendeter, diente skrupellosen Machthabern. Mit Recht sind wir in Deutschland vorsichtig geworden im Umgang mit Ritualen. Hat doch deren verrohter Missbrauch dazu beigetragen, einen Weltkrieg mit Millionen von Menschenopfern heraufzubeschwören.

Achtsam sein mit Energien

Im Ritual entsteht ein Energiefeld, das große Kraft haben kann. Mit diesen Kräften ist nicht zu spaßen. Die Energien müssen gelenkt und sinnvoll genutzt werden, selbst in dem kleinsten persönlichen Ritual, das der Bewältigung von Trauer dient. Es bedarf der Achtsamkeit und verantwortlichen Handelns bei der Gestaltung von Riten. **Der Dreh- und Angelpunkt ist dabei der ernstgemeinte Brückenschlag in den transzendenten Raum oder ins Göttliche. Nur hier gibt es das Aufgehobensein, führt Hingabe in die geistige Freiheit.** In den schwarzmagischen Varianten verwandelt sie sich in ihr Gegenteil in die Knechtschaft. Die Unfreiheit steigert sich bis ins Unerträgliche. Deshalb Vorsicht vor falschen Gurus, Herrschern, die Rituale für ihren persönlichen Machtzuwachs einsetzen.

Schlecht geplante, unachtsam durchgeführte Rituale müssen nicht immer schwarzmagisch sein, sie erreichen jedoch nicht ihren Zweck und hinterlassen, z.B. nach der Trauerfeier, Hinterbliebene ohne Trost. Das Gefühl des Ausgeliefertseins steigert sich. Dies kann allerdings manchmal auch daran liegen, dass einzelne sich bei einem guten Ritual nicht persönlich eingestimmt haben, sich nicht eingelassen haben oder der Ritualleiter nicht eins ist mit dem Prozess.

Ein gutes Ritual bedenkt, wer kommt und orientiert sich an den Bedürfnissen und Interessen derer die teilnehmen, holt den einzelnen dort ab, wo er steht, und stülpt ihm nichts über. Daher ist es auch wichtig, den Ritus auf die Zielgruppe zuzuschneiden.

Christliche Abschiedsrituale

Ich möchte zunächst einige Beispiele aus der christlichen Tradition erzählen. So war es noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts auf dem Lande oder dort, wo die Großfamilie noch intakt war, üblich, dass ein Sterbender seine Familie, manchmal das Hausgesinde oder die Nachbarn, in der Regel einen Priester zu sich bat, um Abschied zu nehmen. Er eröffnete damit den Sterberitus und traf wichtige Entscheidungen noch selber. Das Sterben wurde damit öffentlich, die Verbindung mit dem Sterbenden wurde bis zum letzten Atemzug gehalten. Man betete gemeinsam an seinem Bett. Vom Priester empfing der Sterbende die drei Sterbesakramente: Generalbeichte, Kommunion und letzte Ölung, was heute nicht mehr üblich ist. Sterben und Tod fanden in der Regel in der gewohnten häuslichen Umgebung statt, was heute in der Bundesrepublik, obwohl vom Einzelnen gewünscht, selten geschieht, denn mehr als 80 % der Deutschen sterben in Einrichtungen.

Abschied vom Leichnam

Der Tod wurde gesehen als Übergang zum ewigen Leben. Die Augen (gegen den bösen Blick) und der Mund des Verstorbenen (damit die Seele durch ihn nicht zurückkehre) wurden nach dem letzten Atemzug geschlossen. Das Läuten der Kirchenglocken zum Sterbegeläut verkündete im Dorf den Tod, mancherorts wurden schwarze Tücher an der Haustür befestigt oder die Vorhänge wurde zugezogen, Kerzen wurden entzündet und Weihwasser wurde versprengt. Hier mischen sich Glauben mit Aberglauben. Danach folgte die Aufbahrung des Leichnams im Sterbehaus, der Leichnam wurde gewaschen mit dem Totenhemd bekleidet und hergerichtet von sogenannten Leichenwäscherinnen oder Familienangehörigen. Das sind die Aufgaben, die heute oft der Bestatter übernimmt. Mit dem Kruzifix und Kerzen sowie Weihwasser am Kopfende, und mit den Füßen zur Eingangstür wurde der Leichnam aufgebahrt. Kerzen standen zur Rechten und Linken des Kopfes. Es war üblich, den Leichnam zu besuchen, ihn mit Weihwasser zu besprengen für ihn zu beten. Totenwache wurde gehalten, wobei auch Freunde und Nachbarn teilnahmen. Die Totenklage war bis in die Neuzeit hinein erwünscht. Es galt als wichtig, die Gefühle auszudrücken. Mancherorts gab es Klageweiber, die geholt wurden, um den Verstorbenen mit zu betrauern. Während der Totenwache wurden Rosenkränze gebetet und man erzählte sich Geschichten. Die Wächter wurden oft reichlich mit Nahrung und Getränken, oft Alkoholischem versorgt. Es wurde mancherorts von Exzessen berichtet, die durch übermäßigen Alkoholkonsum zu Stande kamen.

Mit den Füßen zuerst trug man den Leichnam aus dem Haus. Das Herdfeuer wurde in manchen Gegenden dann gelöscht, Fenster und Türen wurden verschlossen, manchmal schüttete man dem Leichenzug Wasser nach. Dies sollte die endgültige Trennung vom Verstorbenen symbolisieren und die Seele davon abhalten ins Haus zurückzukehren. Der Sarg, vom örtlichen Schreiner angefertigt, wurde auf dem Weg zum Friedhof auf einem Holzkarren transportiert oder von Freunden und Nachbarn getragen.

Trauerfeier und Fest

Die kirchliche Zeremonie umfasste Gebete, Weihrauchspenden, die Grabrede und den Segen, Gesang. Musik, Textvorträge von Laien waren möglich. Am Grab wurde der Sarg in die Erde gelassen, von allen Teilnehmern mit Weihwasser besprengt. Jeder warf drei Schaufeln oder Hände voll Erde auf den Sarg, (Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub), um die Vergänglichkeit des Lebens anzuerkennen. Kondolenz war nicht üblich. Man hatte Teil am Prozess des Abschiednehmens. Die Kondolenz oder das Kondolenzbuch drücken im Vergleich dazu mehr Distanz oder Entfremdung vom Abschiedsprozess aus. Nach dem Begräbnis gab es die Versammlung zum Todesmahl.

Die Mahlzeit stiftete Gemeinsamkeit, war als Annerkennung gedacht für alle, die geholfen und gebetet hatten, und symbolisierte den Neubeginn, den Fortbestand des Lebens für die Hinterbliebenen. Es galt als Christenpflicht, als Akt der Nächstenliebe an der Aufbahrung, der Messe für den Toten, der Beerdigung teilzunehmen.

Den Abschied wieder nach Hause holen

Schon hier wird deutlich, dass der Schwerpunkt des Abschieds am Sterbebett zu Hause stattfand. Voraussetzung war, dass die Umstände dies zuließen und der Sterbende in der Lage war, das Signal

für den Abschied zu geben. Geburt und Tod waren in der Agrar- und in der frühindustriellen Gesellschaft Ereignisse, die sowohl in das familiäre Leben als auch in einen spirituellen Rahmen integriert waren. All dies ist in der postmodernen Industriegesellschaft nicht mehr üblich.

Wir sterben in Einrichtungen fern unserer häuslichen Umgebung, der Leichnam wird meist schnell nach der ärztlichen Untersuchung in die Kühlkammern gebracht, dann, wenn freigegeben, vom Bestatter abgeholt, der die Abholdienste und Beerdigungsmodalitäten regelt ebenso wie die Entsorgung des Leichnams. Viele von uns sehen den Tod nicht mehr als Übergang, wehren sich gegen spirituelle Begleitung oder wissen nicht, wie diese aussehen könnte. Das Hauptritual des Abschiednehmens ist die Trauerfeier in der Friedhofskapelle, in den großen Städten wird auch diese immer unüblicher. Wir haben den Kontakt zum Sinn des Abschiednehmens verloren, verdrängen die Gefühle und vermeiden spirituelle Praxis, weil sie uns als unzeitgemäß erscheint. Wir delegieren die Pflege und die ärztliche Versorgung des Sterbenden an medizinisches Fachpersonal, die Trauerfeier an die Theologen, die Entsorgung des Leichnams an die Bestatter, die darüber hinaus noch allem möglichen Dienstleistungen übernehmen, das Begräbnis an die Friedhofsangestellten. Damit sind wir an diesen Prozessen nur noch mittelbar beteiligt. So geben wir die Verantwortung in der Dienstleistungsgesellschaft auf vielfältige Weise ab, bezahlen dafür und entlasten uns, was oft auch Erleichterung bringt. Dennoch entsteht hektische Betriebsamkeit, denn die vielfältigen Vorgänge, die nötig sind, bis ein Mensch beerdigt ist, wollen koordiniert werden. Dieser Aktivismus entspricht dem Tempo der Leistungsgesellschaft und dem, was sie wertschätzt. Das Tun. In der Trauer und dem Abschiednehmen geht es um das Spüren, das Sein lassen. Dies geschieht nur, indem wir inne halten, aussteigen aus dem Getriebe und dem Bedürfnis, alles kontrollieren, in den Griff bekommen zu wollen.

Der Tod führt in die Todlosigkeit

So verlieren wir es Abschied zu nehmen und berauben uns der Möglichkeit der Begegnung mit dem großen Mysterium des Todes. Damit wächst die Angst vor dem Sterben und wir fördern die allgemeine Verdrängungs-Unkultur. Wir sollten uns wieder eine Kultur des Abschiednehmens kreieren, denn dadurch wird das Leben reicher und wir wachsen in die Tiefe. Vor allem dann, wenn wir begreifen, dass der Tod sich ereignet und zugleich nicht stattfindet. Die große Chance liegt im Erfahren der Unsterblichkeit, die sich im Sterben offenbart. Doch dazu müssen wir bereit sein hinzugehen, hinzusehen. Wer das Sterben ausgrenzt, an den Rand der eigenen Wahrnehmung schiebt oder in eine unbedeutende Ecke der Gesellschaft verdrängt, beraubt sich des spirituellen Wachstums.

Schon in den antiken Gesellschaften, z.B. in Griechenland oder Ägypten galten die als gereift und weise, die sich der rituellen Unterweisung in das, was das Sterben im Leben ist, stellten. Die Mysterien von Eleusis beinhalteten Einweihungsrituale, in der Lebende in den Tod schauten, um dadurch die Chance weise zu werden zu erlangen. Die Einweihungen waren einer Elite zugänglich. Das Ziel war es, sich der Vergänglichkeit zu stellen und in den inneren, unbegrenzten, unsterblichen Raum zu blicken. Wer das tun konnte, hatte gelernt mit seinen Ängsten umzugehen und damit alle Voraussetzungen für ein glückliches und zufriedenes Leben.

Wir starren zu sehr auf das Materielle und suchen das Glück, indem wir meinen, es liege in der Erfüllung unserer Begierden, unserer Wünsche. Die vollkommene Freiheit liegt jedoch in der

Wunschlosigkeit und in der Verschmelzung mit unserer innersten Natur. Das erfahren wir, wenn wir in die Todlosigkeit schauen. Dies ist möglich, wenn der Tod sich ereignet. Das klingt absurd. Wir wissen jedoch im Leben, dass uns die Erfahrung von Frieden lehrt, was Unfrieden ist, das Hässliche offenbar wird, wenn das Schöne sich zeigt. Die Gegensätze erhellen einander. Die Gegensätze lösen einander auf und geben den Raum frei, der dahinter liegt. Ein Ritus am Sterbebett will diesen unsterblichen Raum berühren, spürbar, erfahrbar machen, damit auch unsere „Seele Flügel bekommt“.

Wir sollten den Abschied am Sterbebett, dort, wo es möglich ist, wieder beleben, den Mut haben, ihn zu zelebrieren. Wir können alte Riten wieder aufgreifen und mit neuem Leben füllen, Neues hinzufügen, den Abschied feinfühlig und liebevoll so gestalten, dass er auf den zugeschnitten ist, der geht und auf die, die ihn loslassen müssen. Wir können die Theologen rufen, dort wo sie gewünscht werden und uns daran wagen, eigene Abschiedsrituale zu gestalten, wo es angebracht ist.

Ideen für die Gestaltung von Abschiedsriten

Wir können uns um das Bett versammeln, ein Teelicht entzünden, eine kleine Ansprache halten, dem Kranken Mut zusprechen, gemeinsam mit ihm beten oder meditieren, vielleicht in Stille ihm Licht und Liebe schicken, ein Lied singen, ein Mantra sprechen, eine Musik spielen, die ihm das Herz aufgehen lässt, einen Text vortragen, ihm Blüten oder ein kleines Geschenk darbringen, weben am atmosphärischen Netz von Mitgefühl, Liebe, Geborgenheit und innerer Einkehr. Wir können in Worten und Gedanken ausdrücken, dass wir ihn wertschätzen und lieben und uns bemühen oder bereit sind, ihn gehen zu lassen. Aus den oben skizzierten Elementen lassen sich kleine Zeremonien zusammenbauen, die kurz oder länger sein können, die wir anpassen können an die besondere Persönlichkeit, die wir vor uns haben und die Angehörigen. Dazu ist es nötig, mit Respekt und Achtsamkeit mit dem Prozess zu fließen, Raum zu geben für Gefühle, Berührung zuzulassen und Pausen und Stille auszuhalten ebenso wie die bewegenden Momente, die entstehen. Es ist wichtig einen religiösen Standpunkt nicht zu oktroyieren. Die Würdigung des Menschen vor uns steht im Vordergrund, nicht irgendein Missionierungsgedanke oder die eigene Überzeugung.

Den Rückzug der Sinne begleiten

Ich möchte einen Auszug aus einem Text von Josef Brombach zitieren, der das Elisabeth-Hospiz in Lohmar-Deesem bei Köln leitet und der mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen Abschiede im Hospiz gestaltet. Er variiert und verändert das christliche Ritual der Krankensalbung, so dass es auch für Menschen „...die kein kirchlich-konfessionelles Ritual-Verständnis haben...“ (Josef Brombach) annehmbar ist. Dieses kleine Ritual würde auch aus buddhistischer Sicht dazu beitragen die Tore der äußeren Sinneswahrnehmung zu verschließen und dem Sterbenden oder Verstorbenen helfen, den Blick nach innen zu richten, in das innere Licht hinein. Aus buddhistischer Sicht ist der Rückzug der Sinne von der Außenwelt eine gute Voraussetzung für die Vorbereitung auf die Reise des Geistes aus dem Körper, da die Aufmerksamkeit jetzt nicht mehr abgelenkt werden kann von den Ereignissen der äußeren Welt.

Hier das Ritual, das Herr Brombach in einem bisher noch unveröffentlichten Papier aus dem Jahr 2002 beschreibt:

Der Ritualleiter salbt mit seinen Händen nach einer feierlichen Begrüßung und Einstimmung, der um das Bett Versammelten die Sinnestore in etwa mit folgenden Worten:

„Bei der Salbung der Stirn: wird dem Kranken die Kraft gewünscht(erbeten), von allen lästigen, störenden mentalen Verhaftungen und vom Gestrüpp verwirrender blockierender Gedanken und Grübeleien frei zu werden, damit er durch die Leere des Denkens und des Geistes in einem neuen Bewusstsein leer und offen wird für seine neue Zukunft.

Nicht nur nach buddhistischen, sondern auch nach christlichem Verständnis und in dem meisten psychologischen und anthropologischen Verstehensweisen menschlicher Existenz hat jegliches Leid seine Ursachen in einem unerlösten, gefangenen Geist. Die Salbung der Stirn möge dem Empfänger helfen zur Öffnung und Erweiterung des Bewusstseins und zum Erkennen der tieferen Bedeutung seiner Krankheit und seines Sterbens, seiner menschlichen Existenz, zum tieferen Verständnis seines jetzigen und künftigen Sinn- und Lebenszusammenhangs.

Bei der Salbung der Augen wird Zuspruch für die Fähigkeit erteilt, alles aus dem Blick fahren zu lassen, was die Einsicht blockiert in den Sinn von Lebensveränderung im Ertragen der Krankheit.

Bei der Salbung der Ohren wird Zuspruch erteilt für die Fähigkeit, die Ohren zu verschließen vor „dem Lärm der Welt“ und mit dem inneren Ohr lauschen zu können auf das, was für die Zukunft danach neu angekündigt wird.

Die Salbung des Herzens ist begleitet von einem Gebetswort, in dem Sinne, dass der Kranke frei werde von allen inneren Ängsten, von Enge und dem Gefühl, verlassen zu sein, damit sein Herz weit werden kann und sich für die verstehende Liebe Gottes öffnet und damit es Sehnsucht und Hoffnung auf das Kommende gewinnt.

Bei der Salbung der Hände beten wir um die Bereitschaft, alles loslassen zu können, alles, was der Kranke an vermeintlichen Sicherheiten, an nunmehr unbrauchbarem Plunder nicht mehr brauchen kann, auf dass er sich in seine leeren Hände hinein neu beschenken lassen kann.

Bei der Salbung der Füße folgt ein Gebet um Festigkeit und Mut für den Aufbruch in das „neue Land“, das uns von Christus verheißen worden ist, und ein Gebet um Standhaftigkeit, in der bevorstehenden geistigen Entscheidungssituation bestehen zu können.

Diese Gebete werden individuell formuliert und sollen dem jeweiligen religiösen und existentiellen Lebensverständnis des Kranken angemessen sein.“

Wer diese kleine Zeremonie in einen rituellen Ablauf einbetten will, für den können die oben genannten Kriterien zur Durchführung eines Ritual hilfreich sein. Die in Würde vollzogene, achtsam angeleitete und mitfühlende Gestaltung eines Abschieds ist Balsam für die Seelen der Beteiligten.

Der Tod ist eine einprägsame Erfahrung. Alle Beteiligten dieser Zeremonie stehen mit auf der Schwelle und werfen einen Blick in das Mysterium. Ein gelungenes Ritual öffnet die Herzen, gibt

Kraft und trägt in der Trauer. Wenn es dann noch gelingt, Trauerfeier und Beisetzung stimmig zu gestalten ebenso wie den Leichenschmaus, so ist schon viel Trauerarbeit geleistet worden. Dankbarkeit und eine Atmosphäre des Aufgehobenseins im Leid, das Gefühl des Verbundenseins umfassen die Hinterbliebenen, spenden Schutz. Der Verstorbene kann auf der geistigen Ebene aufnehmen, was ihm geboten wird und Kraft für seine Reise schöpfen.

Ein solcher Abschied kann in unseren Einrichtungen oder Zuhause zelebriert werden oder wenn ein Mensch im Krankenwagen stirbt oder symbolisch vollzogen werden, auch in Abwesenheit des Verstorbenen

Nach dem Ritual dient eine Zusammenkunft bei einer Tasse Tee dem Austausch. Die Bewegung der Gefühle und des Geistes kann ausklingen. Dies könnte auch mit einem kleinen Imbiss oder dem Reichen von Gebäck verbunden werden. Hierzu braucht man Helfer, die alles vorbereiten.

Tipps

Um kleine Rituale schnell und situationsangemessen gestalten zu können, z.B. in einer Seniorenresidenz, einem Krankenhaus, einem Hospiz bedarf es einiger Vorbereitung. Es sollten an einem Platz, z.B. in einem Schrank, alle Utensilien, die gebraucht werden könnten gelagert werden, z. B. Teelichter, Teller für die Teelichter, Servietten, um sie zu halten, eine kleine Textsammlung aus Gedichten, Liedern, spirituellen Texten, eine Auswahl von CDs oder Audiotapes, Schmucktücher, Tücher zum Zudecken des Leichnams, Halbedelsteine und Utensilien, eine Duftlampe mit Blütenölen oder ein Raumspray mit ätherischen Ölen, Vasen, eine kleine Glocke, eine große Kerze, die vor dem Raum aufgestellt werden kann, um ihn zu kennzeichnen. Wichtig ist die atmosphärische Gestaltung des Raums, in dem Abschied genommen wird mit Kerzen, Blüten, Tüchern, Farben, Düften, all dem, was Leichtigkeit, Frieden schafft und im gegebenen Rahmen möglich ist.

Im Team könnte eine Vorlage für einen groben Ablaufplan für ein Abschiedsritual, der variiert werden kann, angepasst an die Bedürfnisse von Klienten, Angehörigen und Personal, erarbeitet werden. Es gilt, dass die, die dem Sterbenden und Verstorbenen am nächsten stehen aus dem Team, die Zeremonie anleiten sollten, wenn es keine spezielle Person gibt, die diese Aufgabe übernimmt wie der Seelsorger vor Ort oder eine Psychologin. Der Ritualleiter/Zeremonienmeister sollte einen guten Kontakt zum Sterbenden haben, von diesem angenommen werden. Dazu sollte der Ablauf auch dem Naturell des Ritualleiters entsprechen.

Die Ritualleiter/Zeremonienmeister koordinieren die Vorbereitungen, von der Einladung über die Raumgestaltung, die Ablaufplanung und das Treffen danach, begrüßen und verabschieden die Gäste und haben die Begegnung in diesem geheiligten Raum als Prozess im Auge, in dem jeder Teilnehmer geachtet, respektiert wird. Sie beantworten Fragen und klären über das Geschehen auf, helfen so Unsicherheiten und Schwellenängste zu überwinden. Im Wesentlichen halten die Zeremonienmeister die Energien, das Kraftfeld mit Mitgefühl und Achtsamkeit, führen durch den Prozess des Abschiednehmens.

So ist es möglich kleine Abschiedsriten in jedem Rahmen zu gestalten. Wir gewinnen dadurch wieder die Wertschätzung für die Würde der Augenblicke vor, auf oder hinter der Schwelle zum

Lebensübergang. Auf diese Weise kann ganz praktisch ein Beitrag zu einer neuen Kultur des Abschiednehmens geleistet werden.

Meditationsanleitung - Inne Halten

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse. Lassen Sie uns nun für einige Minuten still sitzen. Ich werde eine Meditationsanleitung sprechen, in der wir den zerstreuten Geist, der sich gerne in allerlei Gedanken verliert, nach Hause holen können.

Bitte sitzen Sie aufrecht, mit geradem Rücken, die Hände entspannt auf Oberschenkeln oder Knien, den Kopf gerade, das Kinn ein wenig zum Brustbein geneigt, den Mund leicht geöffnet, die Zunge am Gaumen, hinter den Schneidezähnen. Sitzen Sie aufrecht und entspannt, ohne Anstrengung. Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihren Atem. Lassen Sie den Atem kommen und gehen, ohne ihn zu beeinflussen.

Wenn Ablenkungen kommen, kommen Sie zurück zum Atem.

Lassen Sie Gedanken und Gefühle vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel und verbinden Sie sich mit der offenen Weite, dem Strahlen des himmelsgleichen Raumes, der hinter den Wolken liegt. Ein Raum ohne Wertung, ohne Greifen, in dem Sie inne halten können, die Dinge sein lassen können.

Wenn Ablenkungen kommen, richten Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem. Dann verbinden Sie sich mit dem himmelsgleichen Raum, in dem ihr Herz weit und offen werden kann.

Stille, Wiederholung der Anleitung

Überleitung zum Kerzenritual

Öffnen Sie die Augen. Nehmen Sie die Kerze, die vor Ihnen auf dem Stuhl auf der gelben Serviette liegt in die Handfläche mit der Serviette darunter. Bleiben Sie in Stille und Achtsamkeit und entzünden Sie in Schweigen das Licht. Jetzt blicken Sie in Kerzenflamme und hören Sie mir zu, wenn ich den folgenden Text vorlese:

Ansprache einer Kerze

Ihr habt mich angezündet und schaut - ein wenig nachdenklich oder versonnen - in mein Licht. Vielleicht freut ihr euch auch ein bisschen dabei. Ich jedenfalls bin beglückt darüber, dass ich brenne. Wenn ihr mich nicht angezündet hättet, dann läge ich jetzt in einer Schachtel herum, mit vielen anderen Kerzen, die auch nicht brennen. Wenn ich in einem Karton liege, habe ich keinen Sinn. Einen Sinn habe ich nur, wenn ich brenne.

Und jetzt brenne ich. Aber seit ihr mich entzündet habt, bin ich schon ein bisschen kürzer geworden. Das ist schade. Ich kann mir jetzt schon ausrechnen, wann ich so kurz sein werde, dass nur noch ein kleines Stümpfchen von mir übrig ist. Schließlich werde ich ganz verlöschen.

*Es ist nämlich so: Für mich gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder ich bleibe ganz und unversehrt im Karton, dann werde ich nicht kürzer und ich habe keine Aufgabe. Ich weiß dann nicht, was ich eigentlich auf dieser Welt soll. Oder ich gebe Licht und Wärme, dann weiß ich, wofür ich da bin. Wenn ich für dich leuchte, dann **muss** ich etwas von mir geben. **Ich gebe mich selbst.** Das ist viel schöner als kalt und sinnlos in einer Schachtel herumzuliegen.*

So ist das auch bei euch Menschen - genau so.

Entweder du bleibst ganz für dich - dann passiert dir auch nichts. Du weißt dann auch nicht so recht, welchen Sinn dein Leben hat. Du weißt dann nicht, warum du eigentlich hier bist. Dann bist du wie eine Kerze im Karton. Oder aber du spendest Licht und Wärme. Dann hast du einen Sinn. Dann freuen sich andere Menschen, dass es dich gibt. Dann bist du nicht vergebens da. Aber dafür musst du etwas geben, etwas von dir selber, von allem, was in dir lebendig ist: von deiner Freude, deiner Herzlichkeit, deiner Treue, deinem Lachen, deiner Traurigkeit, deinen Ängsten, deinen Sehnsüchten, von allem, was in dir ist. Du brauchst keine Angst zu haben, wenn du dabei ein wenig kürzer wirst. Das ist nur äußerlich. Innerlich wirst du dadurch viel heller.

Denke ruhig daran, wenn du eine brennende Kerze siehst, denn solch eine Kerze bist du selber.

Ich bin nur eine kleine, einzelne Kerze. Wenn ich allein brenne, ist mein Licht nicht groß, und die Wärme, die ich gebe, ist gering. Ich allein, das ist nicht viel. Aber mit anderen zusammen wird unser Licht groß und strahlend. Und die Wärme, die wir geben, ist kraftvoll und heilsam.

Bei euch Menschen ist das genauso. Einzeln ist euer Licht nicht so gewaltig und die Wärme ist klein. Aber zusammen mit anderen, spendet ihr viel Licht und große Wärme. Und das ist ansteckend.

Dieser Text ist mir sehr hilfreich gewesen in Zeremonien. Er ist in seiner Schlichtheit schön und voller Weisheit und stammt von einer anonymen Verfasserin.

Das, was wir eben praktiziert haben, ist der Anfang eines kleinen Rituals, das fortgeführt werden könnte mit einigen Worten zum Verstorbenen oder der Ermunterung der Angehörigen, das, was Ihnen auf dem Herzen liegt, auszusprechen. Ein Lied gesungen, auf einem Instrument gespielt oder als CD oder Audiotape eingeblendet, kann das Geschehen abrunden. Nach abschließenden Worten oder einem Gebet stellen wir die Lichter auf einen Teller, lassen sie ausbrennen oder löschen sie und verlassen dann in Stille den Raum.

Ich spreche zum Abschied meist folgendes Gebet, das in meiner buddhistischen Tradition als Widmung gedacht ist. Unermessliche Liebe, unermessliches Mitgefühl, unermessliche Freude, entspringend aus einem in unermesslicher Gelassenheit ruhenden Geist, sollen darin zum Wohle aller fühlenden Wesen inspiriert werden. Diese vier Grundwerte sind das Herz von Bodhicitta, das Herz des erleuchteten Geistes. Vielleicht werden auch sie diese Zeilen erfreuen

Widmung

**Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück,
Mögen alle frei sein von Leid und den Ursachen von Leid,**

***Mögen alle niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit, die frei ist von Leid,
Mögen alle in Gleichmut verweilen,
frei von Leidenschaft, Aggression und Vorurteil.***

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse, die Möglichkeit, meine Erkenntnisse mit Ihnen teilen zu dürfen und wünsche mir, dass Sie die ein oder andere Anregung für sich haben herausnehmen können. Nehmen sie die Kerze mit der Serviette mit nach Hause und entzünden Sie diese im Gedenken an einen lieben Menschen.

Informationen zur Referentin

Lisa Freund, Jahrgang 1951, abgeschlossenes Hochschulstudium in Politologie und Germanistik, Ausbildung als Gymnasiallehrerin, ehrenamtliche Sterbebegleiterin, Buddhistin (u.a. Schülerin von Sogyal Rinpoche), seit 13 Jahren aktiv in der Hospizbewegung, leitet Fortbildungen zum Thema Umgehen mit Sterben, Tod und Trauer im Leben, in öffentlichen, religiösen und privaten Einrichtungen, hat langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung, kleinere Veröffentlichungen. Sie gibt auch Seminare zu den Themen Riten des Übergangs, Ritual als Prozess. Informationen und das Programm von Lisa Freund finden Sie unter: www.lisafreund.de