

Rituale

HOSPIZ Einfühlsame Unterstützung bei Abschiedsprozessen

Wir können die Augen vor dem Tod verschließen und wegschauen, wir können uns ein Leben lang damit auseinandersetzen – der Tod hat letztlich eine unfassbare Dimension. Ein geliebter Mensch ist gestorben – wir müssen mit unserer Trauer fertig werden. Wenn der Tod unerwartet eintritt, können wir es oft nicht fassen und erstarren.

Rituale geben Halt und wirken Gemeinschaft stiftend

Rituale sind seit alters her in allen Kulturen eine Antwort auf Situationen und Erlebnisse, in denen Menschen verstärkt Halt, Raum für Innerlichkeit und Besinnung, Gemeinschaft und Stärkung suchen.

Jahrhundertlang haben vornehmlich die Kirchen durch ihre konfessionell gebundenen Rituale einen sicheren Rahmen vorgegeben, um mit Trauer, Abschied und Tod umzugehen.

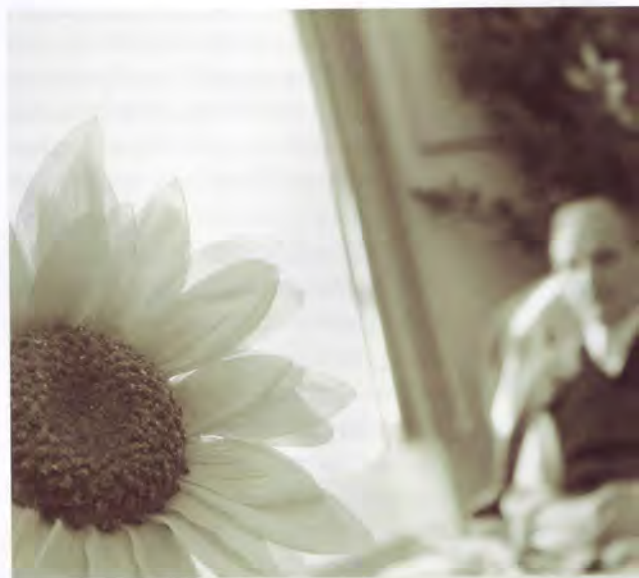
Heute kann in unserer Gesellschaft in religiös spiritueller Hinsicht fast jeder einen individuellen Lebensentwurf leben und sehr viele Menschen nützen diese Freiheit. Dies fordert uns aber auch heraus, in markanten Lebenssituationen eigene Wege der Bewältigung zu finden. Vielen Menschen ist es ein Anliegen, existenzielle Verbindlichkeit und Sehnsucht nach Verbundenheit auf ganz persönliche Weise auszudrücken. Eine Möglichkeit, ehrlich und authentisch mit einer Schwellensituation umzugehen, ist, sie mit einem Ritual zu würdigen. Je nach persönlichen Möglichkeiten kann man ein Ritual selbst, mit vertrauten Menschen oder mit professioneller Hilfe entwickeln und zelebrieren.

Ein Ritual kann grundsätzlich an jedem dafür gewählten und vorbereiteten Ort durchgeführt werden. Es gewährt in dieser Hinsicht also eine gewisse Unabhängigkeit, was gerade für konfessionslose Menschen wichtig sein kann. Auch unterschiedliche religiöse sowie persönliche Überzeugungen, die dem Leben dienen, können in einem individuellen Ritual zu einem neuen Ganzen verbunden werden und so das Bedürfnis nach geistiger Freiheit unterstützen.

Trauer braucht das Gefühl, verbunden zu sein und zu bleiben

In Situationen von Abschied und Trauer ist gerade das Ritual eine gemeinschaftliche und würdige Form des Feierns und der Verbindung. Entscheidend dafür sind innere Haltung und Bewusstsein. Bei einem Ritual braucht es die Präsenz und das Sich-Einlassen jedes Einzelnen – man kann dabei nicht nur äußerlich anwesend sein. Dies öffnet einen sicheren gemeinschaftlichen Raum für das gemeinsame Tun. Verbindung wird geschaffen und stärkt sowohl den Einzelnen in seiner Präsenz und Offenheit wie auch die Gemeinschaft als Ganzes.

Die bewusste gemeinsame Hinwendung ermöglicht Verbindung auf und zu einer sehr tiefen menschlichen und spirituellen Ebene. Diese Verbindung verstärkt Klarheit,



Liebe, Frieden, Geborgenheit und damit Lebenskraft. Ein Ritual hat einen bewussten Anfang und ein klares Ende. Der Ablauf wird im Vorhinein festgelegt und die Feiernden folgen dieser Struktur. Gefühle dürfen fließen und werden geteilt, denn in diesem geschützten Raum werden sie von der gemeinsamen Form gehalten: das Ritual geht weiter. Der/die Ritualeiter/in leitet das Ritual an, was den TeilnehmerInnen Handlungssicherheit schenkt und Konzentration auf den jeweiligen Handlungsschritt ermöglicht. Dies erhöht Präsenz und Achtsamkeit und fördert die Verbindung zum Ich, zum Du, zum Numinosen.

Das gemeinsame Tun im Ritual verändert Gegenstände und Handlungen des Alltags hin zum Feierlichen, damit sie Erlebnis und Erfahrung vermitteln. So verwendet man Wasser nicht zum Waschen, sondern als Symbol für einen Transformationsprozess. Ebenso findet Öl wegen seiner symbolischen Kraft Verwendung. Archetypische Symbole wie z.B. Kreis, Schale, Stein oder Feuer, die auf unbewusste Weise verstanden werden und uns mit der Lebenserfahrung der Menschheit verbinden, helfen in der Seele Ordnung zu schaffen. Das Kreissymbol beispiels-

weise wird von unserer Psyche als Zentrierung und Abgrenzung verstanden und mit vollzogen. Gegenständliche, sprachliche und bildhafte Symbole wirken direkt auf die Seele.

Jedes Ritual hat seinen Sitz im Leben.

Ein Ritual im Sinne eines Übergangsrituals steht in unmittelbarem Zusammenhang mit einer Schwellensituation.

So kann man ein Traueritual nicht prophylaktisch feiern. Zur unmittelbaren Bewältigung des Todes wird es eine direkte Quelle der Stärkung für die Weiterlebenden sein. Es spendet Trost und schenkt den Angehörigen die Gewissheit, nicht allein zu sein. In diesem Sinne kann es sinnvoll sein, auch noch Jahre später ein solches Ritual durchzuführen, wenn der Trauerprozess dies erfordert.

Ein Sterberitual sollte vor allem folgende

Funktionen erfüllen:

Es soll Sterbende und Lebende an die Realität des Sterbens heranführen. Weiters soll es die Trennung der Sterbenden und der Weiterlebenden unterstützen. Und es hat →

HOSPIZ



Rituale unterstützen den einzelnen innerhalb der Gemeinschaft sich innerlich zu zentrieren und zu fokussieren. Eine sichtbare „Mitte“ hilft dabei.

Fortsetzung → Rituale

HOSPIZ

Mag. Mayrhofer-Spannring begleitet Menschen bei Ritualen, die festliche Anlässe mit Tiefe und Sinn erfüllen und bei besonderen Anliegen Halt und Stärkung geben.



die Aufgabe, die Seele aus ihrer Bindung an das Leben zu lösen und sie in ihrem Fortgang im Sinne von Weggehen wie Weiterentwicklung zu unterstützen.

In diesem Sinne lässt sich auch die Zeit einer den Tod ankündenden schweren Krankheit als Möglichkeit zu gemeinsamer Vorbereitung, Nähe, offenem Abschied, Dank, Vergebung und Aufarbeitung unerledigter Dinge nützen. Beim Krankenbesuch kann die Gemeinschaft des Ich und Du kleine Rituale entstehen lassen. Entscheidend dafür ist Behutsamkeit – auf keinen Fall darf ich meine eigenen Ansichten aufdrängen – Achtsamkeit, und vielleicht auch die Vereinbarung, Unterstützendes zu wiederholen. Das können kleine Gesten, Worte, Lieder, Gebete oder Handreichungen sein, die sich bei jedem Besuch wiederholen. Symbolische Gegenstände wie Kerze, Stein oder Blume; alles, was geeignet ist, Verbindung zum eigenen Leben und/oder einer spirituellen Ebene sowie die Erfahrung des Sterbens zu vertiefen, kann für eine rituelle Handlung genutzt werden. Aus meiner Erfahrung können das scheinbar alltägliche und unauffällige Handlungen sein. Bewusst vollzogen schenken sie beiden Seiten Frieden und Ruhe.

Rituale als Stärkung und Trost

Vor dem Begräbnis und vor allem vor dem sprichwörtlichen Händeschütteln haben Angehörige oft Angst. Das ist sehr schade, denn ein Abschiedsritual, das die Besonderheit des Verstorbenen auch in der Gestaltung würdigt, seinen Fortgang unterstützt und auf Bedürfnisse der Weiterlebenden eingeht, bringt einen Energiefluss in Gang, der erspüren lässt, dass das Ritual auch für den/die Verstorbene/n segensreich ist. Auf jeden Fall aber können die Weiterlebenden gestärkt und getröstet weiter gehen. Wichtige Voraussetzung dafür sind Authentizität, Ehrlichkeit, Würdigung und Zeit. So müssten zum Beispiel Aussegnungshallen in Städten ausreichend lange gemietet werden! Ich möchte dazu ermutigen, auch ungewohnte Wege zu gehen. Wenn sie zum/zur Verstorbenen passen, finden sie aufrichtige Anerkennung bei den Menschen, die dann mit offenen Herzen mitfeiern können. Offene Herzen schenken uns allen Kraft und Trost, so entsteht Gemeinschaft. Diese schafft guten Boden für einen gelingenden Trauerprozess.

Ute Mayrhofer-Spannring, www.spi-ritual.at