

# Workshop

## Die kostbare Zeit zwischen Tod und Bestattung

So wie sich bei der Entstehung von Leben Vieles richtig zusammenfügen muss, lösen sich diese Verbindungen mit dem Tod wieder auf. Nicht nur die, die weiterleben, müssen sich von einem Menschen endgültig verabschieden, sondern der Mensch, der stirbt, verliert seine materielle Basis für sein Bewusstsein in dieser Welt – seinen Körper. Unbelebt löst sich dieser Körper wieder völlig in Moleküle auf und fügt sich neu ein in den ewigen Kreislauf aller Materie.

Aber bis wir den toten Körper begraben, ihn an seinen letzten Ort gebracht haben, ist der Tote noch da, beobachtbar in seinen Veränderungen, als begreifbarer Fokus von Tod, Endgültigkeit und Vergänglichkeit, Erinnerungen und Gefühlen von Trauer. In diesen wenigen verbleibenden Tagen oder Stunden müssen viele Entscheidungen über konkrete Handlungen im Umgang mit dem toten Körper getroffen werden.

All diese endgültigen und einmaligen Entscheidungen, wie zum Beispiel über eine Erd- oder Feuerbestattung, und über alle nötigen Handlungen, wie zum Beispiel das Betten in einen Sarg, das Waschen und Einkleiden, die Art der Sargbeigaben und über die Zeit, die noch jemand mit dem Toten verbringen möchte, stellen Weichen für die Art des Verabschiedens. Sie beeinflussen das Weiterleben der An- und Zugehörigen, und wie dem verstorbenen Mensch über den Todeszeitpunkt hinaus Begleitung und Achtsamkeit erwiesen werden kann. Diese Handlungen, die auch symbolisch sein können, ermöglichen Zugang zu schöpferischen und heilsamen Kräften, zu Verbundenheit und Gemeinschaft.

Diese meist kurze Zeit kann nicht nur ohnmächtig erduldet, sondern auch erfüllend gelebt werden - es geht nicht darum, sie möglichst schnell hinter sich zu bringen. Schmerzliche Gefühle sind unvermeidbar und Ausdruck der Verbundenheit mit dem Toten. Die Beziehungen der lebenden und verstorbenen Menschen zueinander können Stärkung (und vielleicht Heilung) erfahren, was vor dem Tod vielleicht nicht möglich war.

### **Workshop Teil 1 – Die ersten Stunden und Tage nach dem Tod**

Die TeilnehmerInnen haben Gelegenheit, eigene Wünsche und Bedürfnisse für diese Zeit zu entwickeln, zu überprüfen und zu konsolidieren. Aus meiner langjährigen Erfahrung und meinem Wissen als Bestatter möchte ich Möglichkeiten und Grenzen aufzeigen, Abschied in den ersten Stunden und Tagen zu gestalten. Informationen zum Bestattungsrecht, zur Bestattungspflicht, zu Aufbahrung und Bestattungsformen bilden den Hintergrund für die Fragen: Was ist hilfreich, um mit dem verstorbenen Menschen zu sein, um Raum zu geben für die Gefühle von Trauer, für die Beziehungen und für das Begreifen des Todes, für Erinnerung und Schritte des Abschieds?

### **Workshop Teil 2 - Die Trauerfeier / Verabschiedungsfeier**

Jahrhunderte war die Trauerfeier hier geprägt von der christlichen Liturgie eines Trauergottesdienstes. Heute gibt es viele andere, individuelle Möglichkeiten der Gestaltung. Eine gute Feier aus meiner Sicht ist, wenn es gelingt, die Erinnerung an den Verstorbenen in vielen Facetten wach zu rufen, die Feier so zu gestalten, dass sie zu dem Verstorbenen passt und zudem das Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit bei den Anwesenden zu stärken.

Es gibt auch eine Verbundenheit, die darüber hinaus reicht: Das Bewusstsein, dass wir alle sterblich sind und Verluste erleben, solange wir leben. In diesem Licht können wir auch den ganz persönlichen Schmerz relativieren und uns selbst als Teil beständigen Wandels erfahren.

**Uller Gscheidel, Dipl. Päd., Bestattungsunternehmer in Berlin, Petra Hugo (zeitweise)**