

Magdalena Starke

Wege des Abschieds

*Rituale für
Sterbende, Angehörige
und Pflegende*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © A. Emson / shutterstock

Satz: SatzWeise, Bad Wünnenberg

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-02436-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83664-0

Inhalt

Vorwort __ 9

Einleitung __ 11

Rituale vor dem Tod __ 17

Sonnenstrahlen-Ritual __ 19

Gefühlssteine-Ritual __ 22

Wäscheklammer-Ritual __ 25

Schmetterlings-Ritual __ 28

Herzenswunsch-Ritual __ 31

Ritual-Proviant für die letzte Reise __ 34

Ritual: Die Rose von Jericho __ 37

Willkommens- und Abschiedsritual __ 40

Ritual des Be-Greifens __ 42

Rituale nach dem Tod im kleineren Rahmen __ 45

Perlen-Ritual __ 47

Rosen-Ritual __ 50

Efeu-Ritual __ 54

Anker-Ritual __ 57

Becher-Ritual __ 59

Tränenschalen-Ritual __ 63

Trauersteine-Ritual __ 66

Brief-Ritual __ 69

Ritual der Patchworkdecke __ 72

Osterkerze-Ritual __ 74

Ritual eines Kerzenkreises __ 77

Rituale nach dem Tod im größeren Rahmen _ 81

Ritual der Erinnerungswand _ 83

Ritual des Erinnerungsbuches _ 86

Ritual: Eine Erinnerung für Zuhause _ 89

Ritual des fehlenden Puzzleteils _ 92

Ritual der bleibenden Spuren _ 95

Ritual einer Baumscheibe _ 98

Ritual der Schatzkiste _ 102

DuQ-Ritual _ 105

Weihrauch-Ritual _ 108

Samenkörner-Ritual _ 111

Wasser-Ritual _ 113

Ritual für das Personal _ 117

Rituale für Kinder _ 121

Willkommens- und Abschiedsrituale in Kinder-
und Jugendhospizen _ 123

Regenbogen-Ritual _ 124

Ritual des glimmenden Dochts _ 127

Trauerbrot-Ritual _ 131

Kintsugi-Ritual _ 134

Sternenkinder-Ritual _ 137

Geschwisterkinder-Ritual _ 141

Segensworte und biblische Texte _ 145

Segensworte zum Abschluss eines Rituals _ 147

Biblische Texte _ 152

Dank _ 158

Literatur _ 159

Für all die hauptamtlichen und ehrenamtlichen Menschen, die im Hospizdienst tätig sind, um sterbende Menschen bis zu ihrem Tod zu begleiten und dadurch auch der Trauer mehr Raum und Zeit geben.

Vorwort

Die meisten Menschen haben den Wunsch zu Hause zu sterben. Leider ist das nicht immer möglich und so sterben viele Menschen in Einrichtungen wie Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen oder in Hospizen. Heutzutage ist es Gott sei Dank so, dass ein würdiger Umgang mit den Toten und ihren Zugehörigen in den genannten Einrichtungen als wichtig und wünschenswert anerkannt und auch umgesetzt wird. Man spricht deshalb heute auch von einer *Abschiedskultur* – und da stehen für mich die Hospize an erster Stelle.

Aus langjähriger Erfahrung als zunächst ehrenamtliche Sterbebegleiterin und dann freiberufliche Supervisorin und Trauerbegleiterin weiß ich, wie sehr alle im Hospizdienst Tätigen darum bemüht sind, eine solche Abschiedskultur zu entwickeln und zu praktizieren.

Zu einer gelungenen Abschiedskultur gehören für mich *Abschiedsrituale*, zu deren Bedeutung und positiver Wirkung ich mich ausführlich in der Einleitung äußern werde. Der Fokus dieses Buches liegt in der Beschreibung von Abschiedsritualen in *stationären Hospizen*, wobei das eine oder andere Ritual durchaus auch im häuslichen Umfeld durchgeführt werden könnte.

Da im stationären Hospizalltag häufig gestorben wird, bleibt oft keine Zeit, sich ausführlich und mit Ruhe um ein Ritual und dessen Vorbereitung sowie Durchführung zu kümmern; dazu sollen die zahlreichen Anregungen dieses Buches eine Hilfe sein. Mein Anliegen war es, möglichst detaillierte und praxisnahe Vorlagen für Abschiedsrituale bis in die Formulierungen hinein zu konzipieren, die je nach Personen und Situationen so übernommen werden können. Sie sind so gestaltet, dass alle am Sterben und Tod Beteiligten – die Zugehörigen, haupt- und ehrenamt-

liche Mitarbeiter:innen, Seelsorger:innen, Therapeut:innen und sozialpädagogischen Mitarbeiter:innen – in das Ritual integriert werden können, sofern sie das möchten. So haben alle die Möglichkeit und können sich die Zeit nehmen, die Vergänglichkeit des Lebens zu realisieren und dem Tod ins Auge zu sehen, persönliche Gefühle sowie Trauer zuzulassen und bewusst Abschied zu nehmen.

Da in unserer heutigen säkularisierten Welt Glaube und Religion zunehmend an Bedeutung verlieren und christliche Riten für viele (sterbende) Menschen nicht mehr verständlich und nachvollziehbar sind, habe ich die Ritualvorlagen so formuliert, dass sie nicht nur für christlich sozialisierte Menschen passen, sondern durch Weglassen oder Hinzufügen von Segensworten und biblischen Texten mühelos verkürzt bzw. ergänzt werden können. So können Sie selbst entscheiden, was für Sie passt und Ihnen guttut.

Ich würde mich freuen, wenn die Anregungen dieses Buches für Sie eine Inspiration und Hilfe sein könnten, um sterbende Menschen fürsorglich auf ihren Tod vorzubereiten und die Zugehörigen gut in der Bewältigung ihrer Trauer zu begleiten und zu unterstützen.

Magdalena Starke

Einleitung

Rituale bestimmen unseren Alltag und unseren Lebensablauf. Sie sind Ordnungsstrukturen des Zusammenlebens und der Kommunikation zwischen Menschen. Rituale sprechen Gefühle an und geben diesen Ausdruck. Trauer ist die Emotion, durch die wir Abschied nehmen (Kast 1983). Rituale helfen uns Spannungen abzubauen, Ängste zu überwinden, in die Ruhe zu kommen, den Kontakt zum Altersgeschehen nicht zu verlieren und nicht zuletzt geben sie uns Halt und Orientierung.

Symbole haben bei Ritualen immer eine große Bedeutung, weil durch sie tiefer kommuniziert werden kann als über Worte. Symbole sind sichtbare Zeichen einer unsichtbaren ideellen Wirklichkeit (Kast 1996).

Was ist ein Ritual und welche Funktion hat es?

Ein Ritual (lat. *ritualis*) ist ein gleichbleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung, also eine feste Abfolge von Handlungsschritten, die oft an bestimmte Anlässe gebunden sind.

Ein Ritual gibt auf der *psychischen* Ebene Raum für Gefühle. Durch die festgelegte Struktur und die zeitliche Begrenzung werden diese aber zugleich kanalisiert und begrenzt; so wird die Angst reduziert und Sicherheit vermittelt.

Ein Ritual bringt auf der *sozialen* Ebene Menschen zusammen. Es hilft dem Individuum zum Übergang in einen anderen „Status“ (z. B. von der Ehefrau zur Witwe) mithilfe von anderen Menschen und ermöglicht so ein gemeinsames tiefes Erlebnis.

Ein Ritual löst auf der *spirituellen* Ebene ein tiefes Be-

rührtsein aus. So kann es zur Sinnfrage führen: Wer bin ich? Wohin gehe ich?

Ein Ritual bringt auf der *zeitlichen* Ebene eine Struktur. Es hat einen Anfang und ein Ende.

Abschiedsrituale

Abschiedsrituale sind Übergangsrituale (eine Witwe wird zum Beispiel durch das Beerdigungsritual in den Witwenstatus „transportiert“ und kehrt dann in veränderter Rolle in die Gesellschaft zurück). Diese „rites de passage“ zeigen einen Weg auf, wie das Abschiednehmen gestaltet werden kann. So vermitteln sie durch ihre Struktur Sicherheit und Schutz und somit ein Stück Kontrolle in einer nicht kontrollierbaren Situation.

Schwerstkranke Menschen, die den Tod vor Augen haben, müssen ihre Liebsten und ihr ganzes Leben zurücklassen; für sie wie für ihre Zugehörigen geht es darum, Abschied zu nehmen von gemeinsamen Lebensplänen und dem Miteinander des irdischen Lebens. In dieser Situation können Rituale sehr hilfreich sein, weil sie bei den Sterbenden das Gefühl stärken, nicht allein zu sein, sondern von der Gemeinschaft begleitet und getragen zu werden.

Gleiches gilt für die Menschen, die weiterleben und trauern: Ein bewusstes Abschiednehmen von einem lieben Menschen ist schon ein erster wichtiger Schritt für die Verarbeitung des Verlustes.

Ablauf eines Abschiedsrituals

In Anlehnung an Van Gennep werden hier drei Phasen unterschieden:

Phase des Loslösens: Diese Phase leitet das Ritual ein. Als Abgrenzung vom Alltag werden ein eigener Raum und

eine eigene Zeit für die Feier geschaffen. In dieser Phase sind die Lebenssituationen von Bedeutung, die die Betreffenden mitbringen; diese werden erinnert und mithilfe symbolischer Handlungen ausgedrückt. In dieser Trennungsphase beginnt man sich vom Verstorbenen zu lösen, die gemeinsame Zeit ist zu Ende. Man/frau löst sich vom „bisherigen Leben“.

Phase des Übergangs: Diese Schwellen- und Umwandlungsphase stellt den Kern des Rituals dar. Durch rituelle Handlungen wird die Situation des Zwischen dargestellt und in religiösen Ritualen geschieht die Begegnung mit dem Göttlichen „außerhalb von Raum und Zeit“. In dieser Umwandlungsphase ist der neue soziale und persönliche Status von Bedeutung, der in der Phase der Neuorientierung (Integrationsphase) vollzogen wird.

Phase der Neuorientierung: Diese Integrations- bzw. Wiedereingliederungsphase lässt die Zugehörigen erleben, dass sie durch das gemeinsame Tun im Ritual mit einem veränderten Status als Witwe, Waise etc. ins Leben und den Alltag zurückkehren.

An diesen drei Phasen orientieren sich die in diesem Buch beschriebenen Abschiedsrituale; deshalb sind die einzelnen Phasen auch jeweils benannt.

Die Rolle der ritualbegleitenden Person (RP)

Bei der Durchführung eines Abschiedsrituals ist die Leitung des Rituals durch eine ritualbegleitende Person (RP) notwendig, aber die Leitung ist nicht Managerin oder Macherin des Rituals, sie steht nicht im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden sind nicht nur passiv Empfangende, sondern es geht darum, für sie die Ritualfeier zu ermöglichen und gute Bedingungen zu schaffen. Es ist also wichtig, dass die ritualbegleitende Person an den entscheidenden Übergängen und Hauptelementen selbst agiert (die Ritualhandlung

durchführt); andere Teile (zum Beispiel Lesen eines Textes oder Gebetes) können andere Personen übernehmen.

Die ritualbegleitende Person ist nicht für den „Erfolg“ des Rituals verantwortlich, weil das, was im und durch ein Ritual geschehen kann, nicht durch vorgegebene Texte oder korrekte Handlungen machbar, sondern ein Geschenk ist. Die ritualbegleitende Person muss also keine Angst haben, etwas *richtig* oder *falsch* zu machen. Beachtenswert für die RP sind allerdings folgende Dinge:

Wissen: Was ist Sinn und Funktion des Rituals? Für wen bzw. mit wem wird das Ritual gefeiert?

Struktur: Das Ritual sollte eine klar erkennbare und nachvollziehbare Struktur haben. Die RP sollte das Thema benennen und den Sinn des Rituals erklären. Symbole, die nicht für sich sprechen, müssen erläutert werden, denn das Ritual sollte ein sinnvolles Ganzes ergeben.

Raum und Zeit: Bei der Vorbereitung eines Rituals sollte überlegt werden, wo es gefeiert werden soll und welche Gestaltungsmöglichkeiten existieren (s. Vorbereitung der Utensilien). Außerdem sollten Zeitpunkt und Dauer im Vorfeld bestimmt werden.

Größe und Zusammensetzung: Zur Vorbereitung des Rituals gehört die Überlegung, wer und wie viele Teilnehmer:innen kommen werden (eine größere Gruppe hat einen anderen Charakter als ein intimer Familienkreis). Rituale mit ritualaffinen Personen können anders durchgeführt werden als mit Teilnehmer:innen mit wenig oder keiner Erfahrung.

Sprache: Eine gewisse kommunikative Kompetenz ist von Vorteil, weil so eigene Worte und/oder die freie Rede verwendet werden können oder auch traditionelle und übernommene Sprache im Ritual so eingesetzt werden kann, dass sie für die Teilnehmenden lebendig wird.

Aus langjähriger Erfahrung weiß ich, dass es im Hospizbereich viele haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gibt, die über diese Kompetenzen verfügen und deshalb als ritualbegleitende Personen infrage kommen. Deshalb kann diese Funktion von wechselnden Personen eingenommen werden. Nur Mut!

In den Ritualvorlagen spreche ich fast immer von den *Zugehörigen* (und nicht den Angehörigen), weil mir viele sterbende Menschen schon erklärt haben, dass sie zum Beispiel zu ihren Freund:innen oder Nachbar:innen eine viel engere Beziehung und Bindung haben als zu ihren familiären Angehörigen. Deshalb war es ihnen am Lebensende wichtig, deutlich zu sagen, dass diese Menschen *zu ihnen gehören!*

