

# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

## Teil I

<b>Grundlagen von Abschiedsritualen .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

<b>Trauertheorien und ihre Bedeutung für Trauerrituale ...</b>	<b>15</b>
--	-----------

William Worden: Aufgaben in der Trauer .....	16
--	----

Chris Paul: Überleben und Einordnen .....	28
---	----

Roland Kachler: Sichere Orte und geklärte Beziehungen .....	31
--	----

Jorgos Canacakis: Trauer kreativ ausdrücken und in Lebendigkeit verwandeln .....	38
---	----

<b>Rituale als Ressourcen im Trauerprozess .....</b>	<b>48</b>
--	-----------

Was charakterisiert ein Ritual? .....	48
---------------------------------------	----

Die heilsame Funktion von Ritualen .....	51
--	----

Die Zeit zwischen Tod und Bestattung als Rite de passage .....	53
---	----

Wie Abschiedsrituale aufgebaut sind .....	57
---	----

Rituale gestalten in der heutigen Zeit .....	59
--	----

Kriterien für ein gelungenes (Trauer-)Ritual .....	62
--	----

<b>Symbole und Symbolhandlungen .....</b>	<b>64</b>
---	-----------

Symbole als sprechende Sinnbilder .....	64
---	----

Mit Symbolen den Rahmen eines Trauerrituals gestalten .....	68
--	----

Die vier Elemente als zentrale Symbole in Sterbe- und Trauerritualen .....	75
---	----

Erde, Wasser, Feuer, Luft und Baum als Orte der Bestattung .....	84
---	----

Spezialfall: Wenn die Urne nicht bestattet wird .....	91
---	----

<b>Rolle und Aufgaben der Ritualleitung</b> .....	93
Drei Dimensionen unserer Kompetenz .....	93
Die Seele ins Licht begleiten .....	95
»Holding space« – da sein und Raum geben .....	96
Kinder und Jugendliche miteinbeziehen .....	97
Mit Konflikten umgehen .....	99

## **Teil 2**

### **Trauerfeiern und Bestattungen vorbereiten** ..... 103

<b>Erstkontakt und Trauergespräch</b> .....	105
Telefonisches Erstgespräch .....	105
Das Trauergespräch .....	106

### **Leitfaden für die konkrete Vorbereitung** ..... 111

#### **Mein Modell einer Trauerfeier und**

<b>eines Bestattungsrituals</b> .....	113
Quellen und Grundidee .....	113
Die Trauerfeier .....	114
Das Bestattungsritual .....	118

### **Konkrete Vorbereitungen** ..... 121

Den Ort des Rituals kennenlernen .....	121
Organisatorische Vorbereitung .....	123
Persönliche Vorbereitung .....	124

## **Teil 3**

### **Grundelemente von Trauer Ritualen** ..... 125

<b>Ankommen und einstimmen: der Einstieg ins Ritual</b> .....	127
Hören und Horchen .....	127
Sich mit Körper und Geist ausrichten .....	127
Einen Licht-Blick gemeinsam gestalten .....	128
Benennen, was ist: dem Unfassbaren in die	
Augen schauen .....	129

<b>Erinnern und würdigen: Lebenslauf und Trauerrede</b>	130
Durch Erinnern und Erzählen ein Leben würdigen	130
Formen und Gestaltungsideen für den Lebensrückblick	134
<b>Auswählen und verdichten: Musik, Stille und Sprache</b>	138
Musik und Klänge	138
Stille	148
Sprache und Texte	150
<b>Einordnen und Sinn aufzeigen: die Traueransprache</b>	163
Funktion und Kennzeichen der Traueransprache	163
Themenkreise für Ansprachen	165
Was spendet Trost?	166
Was vermittelt Sinn?	168
Selbsttranszendenz als Trostquelle –	
Sinn finden im Größeren	170
In der Verletzlichkeit scheint Größe auf –	
das Lebenszeugnis ehren	171
Praktische Fragen zur Gestaltung der Traueransprache	172
<b>Verwandeln und Frieden finden: Elemente für</b>	
<b>einen versöhnten Abschied</b>	175
Geklärte Beziehungen erleichtern den Abschied	175
Konfliktfelder und Stolpersteine, die Hinterbliebene	
belasten können	177
Frieden finden angesichts eines Suizids	179
Symbolhandlungen im Umgang mit Ungelöstem	182
<b>Segnen und verabschieden: Der Abschluss</b>	185
Die Schwelle zum Alltag	185
Segen als Zuspruch und Zuwendung	186
Segensworte und was sie bewirken	188
Segensgesten als sicht- und spürbare Zeichen	191
Orte des Segnens bei der Trauerfeier und Bestattung	194
Segensworte finden und gestalten	194
Segnende Symbolhandlungen	195

<b>Texte und Anregungen</b> .....	199
Beim Eintritt des Todes .....	201
Zur Erdbestattung .....	204
Zur Feuerbestattung .....	206
Zur Luftbestattung .....	207
Zur Fluss-/See-/Meerbestattung .....	208
Zur Baumbestattung .....	209
Zu Beginn und während der Feier .....	210
Mit Gesten und Worten Belastendes ablegen .....	217
Segenstexte .....	221
 Dank .....	 227