

Inhalt

Einleitung	9
Teil I	
Grundlagen von Abschiedsritualen	13
Trauertheorien und ihre Bedeutung für Trauerrituale ...	15
William Worden: Aufgaben in der Trauer	16
Chris Paul: Überleben und Einordnen	28
Roland Kachler: Sichere Orte und geklärte Beziehungen	31
Jorgos Canakakis: Trauer kreativ ausdrücken und in Lebendigkeit verwandeln	38
Rituale als Ressourcen im Trauerprozess	48
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
Symbole und Symbolhandlungen	64
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

Rolle und Aufgaben der Rituelleitung	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
Erstkontakt und Trauergespräch	105
Telefonisches Erstgespräch	105
Das Trauergespräch	106
Leitfaden für die konkrete Vorbereitung	111
Mein Modell einer Trauerfeier und	
eines Bestattungsrituals	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 Trauerritualen	125
Ankommen und einstimmen: der Einstieg ins Ritual	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

Erinnern und würdigen: Lebenslauf und Trauerrede	130
Durch Erinnern und Erzählen ein Leben würdigen	130
Formen und Gestaltungsideen für den Lebensrückblick	134
Auswählen und verdichten: Musik, Stille und Sprache	138
Musik und Klänge	138
Stille	148
Sprache und Texte	150
Einordnen und Sinn aufzeigen: die Traueransprache	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
Verwandeln und Frieden finden: Elemente für einen versöhnten Abschied	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
Segnen und verabschieden: Der Abschluss	185
Die Schwelle zum Alltag	185
Segen als Zuspruch und Zuwendung	186
Segensworte und was sie bewirken	188
Segengesten als sicht- und spürbare Zeichen	191
Orte des Segnens bei der Trauerfeier und Bestattung	..	194
Segensworte finden und gestalten	194
Segnende Symbolhandlungen	195

Texte und Anregungen	199
Beim Eintritt des Todes	201
Zur Erdbestattung	204
Zurr 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