

Die schwersten Wege

Ja, die schwersten Wege gehen wir alleine. Und doch haben wir die Option, die schwersten Wege möglichst leicht zu gehen. Das vermag zwar nicht das persönliche Leid zu schmälern, aber es hilft sich nicht den Umständen ausgeliefert oder gar unterjocht zu fühlen, gerade in einer persönlich verletzlichen Zeit in unserem Leben. Und das kann in jeder Krise sein. Meist geraten wir in diese Krisen, weil wir einen Verlust zu beklagen haben. Der Verlust von lieb gewonnenen Umständen, z.B. des Wohnortes, der Gesundheit oder gar im schlimmsten Fall, der Verlust eines nahen lieben Menschen durch den Tod. Die schwersten Wege nicht zu durchleiden, sondern sie bei allem Schmerz gut und tief erleben zu können, empfinden wir, wenn uns eine helfende Hand angeboten wird. Meistens schaffen wir es nämlich nicht alleine, Leichtigkeit zu entwickeln. Das muss auch niemand. Im Gegenteil. Wie schön ist es, wenn wir mindestens eine fürsorgliche Person in unserer unmittelbaren Nähe wissen. Es stimmt und es braucht nicht viel: Freundlichkeit, eine beruhigende Stimme, ein offenes Ohr, ein mitfühlendes Herz hilft ungemein zu heilen. Jeder von uns trägt mehr und weniger ausgeprägt auch umgekehrt dieses Gen in sich, das trösten und aufbauen will und das erfolgreich. Genau das möchte auch die

zeitgemäße Begleitung der modernen Sterbe- und Bestattungskultur geben. Dann wenn es ans Sterben geht, bedarf es der ganz besonderen Empathie, verbunden mit einem großen Fachwissen. Wie viel Gutes die palliativen und hospizlichen Dienste in dieser ganz besonderen Phase des Lebens, allen Beteiligten, dem Sterbenden genauso wie den nahen An- und auch Zugehörigen, tun, hören wir zum Glück immer öfter in unserem direkten Umfeld und in der Öffentlichkeit. Oftmals berühren uns dabei die Menschen, die in diesen Berufen ebenso berührbar geblieben sind. Wir fühlen ihre ehrliche Authentizität. Vielleicht weil sie sich auch in ihrer Individualität zeigen und eben darüber empfindsam wie auch empfindlich sind. Sie können Dinge mit einer schnörkellosen und einfachen Ehrlichkeit auf den Punkt formulieren. Sie bleiben empathische Begleiter, gehen mit, sehen das Leid, sprechen es an, erkennen es an und halten mit aus. Sie sind dabei emotional gefestigt, auch wenn sie sich berührbar zeigen. Sie entwickeln durch mancherlei eigene Erfahrung und berufliche Kompetenz gute Ideen und Tipps, die nicht von der Stange sind. Denen man es abnehmen kann, was sie sagen, weil sie ihren Beruf wie eine Berufung leben. Das schafft eine sehr vertraute Atmosphäre und genau

Dem Abschied Zeit geben Bestattungen Laux



Ingrid Laux

Griedeler Straße 19 • Butzbach

- Ihre Bedürfnisse sind uns wichtig
- Bestattungen aller Art
- individuelle Trauerreden

☎ 06033 - 354 8 354

www.bestattungen-laux.de

dies hilft auf diesen schwersten Wegen im Leben.

Eine Witwe äußerte sich einmal, indem sie sagte: Ich habe genug von Fachkräften und Fachpersonal, die sich hinter ihrem „das muss aber soundso gemacht werden“ verstecken. Ich möchte jetzt mit Menschen umgeben sein, die einfach erwärmend ihre Arbeit tun. Sie sprach über die Zeit, die das Sterben in den Tod münden ließ und die Zeit zwischen dem Versterben und der Bestattung. In dieser Zeit gibt es zwar medizinische und dann auch gesetzliche Vorgaben, die dennoch so weit sind, dass genügend Raum für Persönliches und Individuelles bleibt. Wie gut ist es dann ermuntert zu werden, dem eigenen inneren Wissen und Bedürfnissen folgen zu können. Es geht keineswegs nur um Aktionismus, der nicht jedermanns Sache ist. Es geht darum, die Zeit der beginnenden Trauer gut zu gehen, so schwer die Wege auch sind.

In der zeitgemäß ausgerichteten Sterbe- und Bestattungskultur haben bewährte Riten und neue Ideen im Umgang mit dem Sterben und dem Tod und der Trauer einen Platz gefunden. Das ist auch gut, denn unsere Zeit- und Lebensqualität hat sich in den vergangenen Zeiten rasant verändert. Auch die Bereiche, die das Leben an der vielleicht dichtesten Stelle berühren, müssen sich diesem Wandel anpassen. Was sicherlich bleibt, ist dennoch für jeden persönlich die große Herausforderung, dem Tod im Leben und dem Leben im Tod zu begegnen. Der berührbar gebliebene Dienstleister in diesem Bereich, entspricht dem erhöhten Bedürfnis nach Individualität und Authentizität. Es geht immerhin um die persönlichsten Bedürfnisse aller beteiligten Personen. Jedes Leben, jedes Sterben, jeder Tod wird somit tiefer, gleichzeitig aber auch entscheidend leichter erlebt. Die Trauerzeit, die gut begonnen wird, kann einen selbstverständlicheren, positiven Verlauf ermöglichen.

Wussten Sie, dass früher der Tod durch eine dicke bäuerliche Frau dargestellt wurde? Sie hielt die Sense in der Hand, weil sie die Früchte, die Ernte gemäht hat. Sie war dazu da, die Ernte nach einem erfüllten Leben einzuholen. So dürfen wir es betrachten: Der Tod kommt in ein Leben, wenn die Ernte, das Einholen der Früchte, reif ist. Wir erhalten die Samen und können diese Samen annehmen, nehmen sozusagen das Erbe an, nehmen ihn mit in die Zeit der Trauer. Wir können uns fragen: Welche Samen nehmen wir an, an dem wir uns ernähren wollen? Wie können wir die Ernte des geschenkten Lebens für uns sinnvoll nutzen, um gut weiterzuleben? In diesem Sinnbild und in diesen Fragen steckt ein tiefes JA zum Leben. Vielleicht mögen Sie in aller Ruhe einmal über diese Fragen sinnieren. Passen sie doch auch gut zu dem bevorstehenden Herbst. Aus Zahlen des deutschen Statistikamtes können wir erkennen, dass jeder 10. Deutsche im jeweiligen letzten Jahr einen Todesfall betrauert. Wir sind also mit erstaunlich vielen Trauernden umgeben. Oftmals wissen wir das gar nicht so genau oder haben die Trauer der Anderen schon

wieder vergessen. Es ist nicht nur die Gesellschaft, die sich unglaublich schwer tut mit Trauernden. Auch die meisten von uns spüren eine Hemmung oder große Widerstände. Das entspringt unserer grundsätzlichen Ratlosigkeit. Wie gehe ich mit Menschen auf einem schweren Weg um, wie gehe ich mit Trauernden um? Was soll ich sagen, wie verhalte ich mich? Wer sich diese bangen Fragen stellen kann, ist schon auf einem guten Weg. Und die Antwort kann sehr schlicht sein. Denn ganz viel ist es schon, einfach da zu sein. Es müssen nicht kluge und durchdachte Sätze gesprochen werden. Da sein, als Person, die man ist, ehrlich und authentisch. Zu sagen: Vielleicht erzählst du mir, was du magst, damit ich dich ein Stückchen besser verstehen und begleiten kann. Oder: Ich weiß jetzt gar nicht, wie ich dir meine Anteilnahme ausdrücken kann. Das alleine genügt oft schon, um zu zeigen, dass man da ist oder um ein Gespräch in Gang zu setzen. Niemand kann und braucht eine Frage des Warums beantworten. Später einmal, wenn die Frage immer noch drängt, könnte aus dem WARUM ein WOZU wachsen. Das WOZU weitet einen Tunnelblick, erlaubt neue Möglichkeiten, um sich mit dem Tod des geliebten Menschen auszusöhnen oder ihn wenigstens annehmbarer werden lassen. Man kann den Weg eines anderen Menschen nicht gehen, denn dann wären wir von unserem eigenen Weg entfernt. Wir haben keine Wahl. Alle unsere Wege müssen wir alleine gehen. Wir können als Begleiter da sein und das ist schon viel. Oft braucht es gar nicht mehr. Jede Trauer birgt auch einen großen Schatz in sich. Dabei ist es eigentlich egal, um wen oder was wir trauern. Durch einen Schicksalsschlag können wir erleben, dass alles, was wir sind, dadurch vergrößert wird. Das gilt für die Stärken wie auch unsere Schwächen. Darin liegt alle Mühsal und gleichzeitig die riesengroße Chance. Wir bekommen gezeigt, worauf wir uns innerlich verlassen können und auch worin wir uns noch üben dürfen. Glücklicherweise ist es ein natürliches, ein unbewusstes Ziel, das in uns allen angelegt ist und uns in Richtung Heilung streben lässt. Darauf können wir immer wieder vertrauen, so schwer uns auch die Trauer getroffen haben mag. Wir sind Lebewesen, dem Leben zugewandt und tun unbewusst alles, was das Leben aufrecht erhält. Trauer ist in einem Wortspiel leicht zu verstehen: Trauer ist lebensnotwendig. Und Trauer vermag tatsächlich die Lebens-Not wenden. Trauer bringt uns Menschen. auch in Verantwortung. In die Verantwortung für das neue Leben, dass sich uns schenken möchte. Dann, wenn wir unsere Hände wieder öffnen können, den Blick wieder heben können, um wieder zu sehen, um wieder zu empfangen. Irgendwann. Und wie schön ist es, wenn bis dahin mindestens eine fürsorgliche Person an unserer Seite bleibt.

Ingrid Laux

Freie Mitarbeiterin Bestattungen Laux,
Sterbe- und Trauerbegleiterin, Trauerrednerin