

Jenseits–Diesseits–Weg

Nachdem jemand gestorben ist, ist erst einmal eine Lücke da. Ob jetzt Geschäftigkeit oder Ruhe das Bessere ist, vermag ich nicht zu sagen.

Ich beschreibe hier einmal, wie ich mir das vorstellen kann, und wie ich das auch praktiziere, wenn ich dabei bin. Das ist mein Weg, Deiner sieht vielleicht ganz anders aus. Du bist der Experte oder die Expertin für Dich. Schreib zu Lebzeiten in einer Spirituellen Verfügung, was Du für Dich möchtest. Wenn Du dann stirbst, können sich Deine Dich Begleitenden danach richten.

Das, was ich hier beschreibe, ist das, was alles geht. Und es gibt mehr. Entscheide Du für Dich, was Du selber davon gut machen kannst, Du kannst alles oder nichts davon tun.

Minute Null

Ruhig sein, auch in lauter Trauer.

Fenster auf, damit die Seele, der Geist, die Essenz, ... entweichen kann. Kerze an, das Licht des Lebens geht weiter.

Jetzt würde ich die ganzen Lagerungskissen aus dem Bett entfernen, die gestorbene Person auf den Rücken legen, Kopfteil runter, vielleicht die Hände übereinanderlegen, eine Blume oder einen kleinen Kranz in die Hände legen. So zudecken, dass die Hände über der Decke sind. Und selber hinsetzen. Sein.

Dran denken: Falls es eine Seele gibt, dann ist die jetzt noch in der Nähe. Also nicht streiten, nicht das Erbe gleich klären, sondern vielleicht für uns und die verstorbene Person einen Reise-Segen sprechen, oder einen Moment lang gute Wünsche laut aussprechen.

Minute Fünf oder Fünfzehn

Jetzt ist eine gute Zeit, eine Tasse Kaffee oder Tee zu trinken, alle anzurufen, die noch angerufen werden sollen. Wenn die Person noch ein wenig liegen bleiben soll in dem Bett, in die Nierengegend unter der gestorbenen Person ein Coolpack aus dem Gefrierfach legen, dann werden die Prozesse etwas verlangsamt.

Ach ja, nun wäre auch Zeit, einen Arzt oder eine Ärztin anzurufen, wenn es nicht gerade mitten in der Nacht ist, um den Totenschein ausstellen zu lassen. Falls Du keinen Arzt / keine Ärztin dafür hast und den Notdienst anrufen musst (Tel. 116 117), dann sag, dass es kein Notfall ist, sondern ein erwarteter Tod und es nur um den Totenschein geht, sonst kommt der Notarztwagen.

Stunde Eins

Nach der Untersuchung ist immer noch Zeit, immer wieder einmal in das Zimmer der gestorbenen Person zu gehen, vielleicht noch etwas erzählen, ein Gedicht, ein Gebet, eine Berührung oder nur Da-Sein.

Stunde Zwei

Nun kannst Du Dir Gedanken um die Beerdigung machen, welches Institut soll kommen, und was sollen die machen.

Du musst jetzt, je nach Bundesland, innerhalb gewisser Zeiten die gestorbene Person irgendwann an einen definierten Ort überführen lassen, du darfst die gestorbene Person nicht mehr selber fahren. Aber ein Bestattungsinstitut kann sehr wohl jemanden aus dem Krankenhaus oder Heim nach Hause fahren und dort einen Tag für das Abschiednehmen aufbahnen.

Jetzt ist auch der Moment, um einen letzten Dienst zu erweisen und um selber zu be-greifen: Möchtest Du die gestorbene Person noch einmal rituell waschen? Also vielleicht nur die Hände, oder das Gesicht, oder ganz – es geht hier nicht mehr um die perfekte Reinigung der gestorbenen Person, sondern um Deinen Abschied. Du darfst also auch Bereiche auslassen, das ist ok. Oder Du holst Dir jemanden wie den Sterbelotsen dazu. Das ist auch für den nächsten Schritt gut:

Ankleiden der verstorbenen Person mit den gewünschten Sachen, oder wenn nichts gewünscht, dann das, was Du für am besten hältst.

Tag Zwei

Jetzt ist Zeit, mit dem Bestattungsinstitut den ganzen Kram zu regeln: Bestattungsform, Sarg, Urne, Trauerfeier, Termine, Anzeigen, Karten.

Du hast Zeit. Es gibt keinen Druck. Du musst nicht sofort entscheiden.

Tag Drei oder Vier

Alles ist getan, und Du fällst in das Loch. Die Trauerzeit beginnt.

Jahr Eins

Trauer dauert ewig – und es gibt kein Maß für Trauer.

Als mein Vater starb, war ich nur sehr wenig traurig. Immer mal wieder ein wenig, aber eher nicht.

Zwanzig Jahre nach dem Tod meiner Mutter war ich für ein Jahr oder so total in Trauer. Die zwanzig Jahre davor war das Gefühl eher so „schade, ich wollte doch noch wissen, ...“, aber auch eher nicht.

Als neulich eine Begleitung starb, war ich total traurig und erschüttert.

Es gibt kein Maß für Trauer.