

Brauchen wir Rituale in Zeiten der Trauer?

Niemand denkt gern daran, dass unsere Zeit auf dieser Welt begrenzt ist.

Dabei ist unser ganzes Leben durchzogen von kleinen oder großen Abschieden und Trennungen. Jedem Anfang folgt irgendwann ein Ende.

Weil wir die Auseinandersetzung mit unserer Endlichkeit oft vermeiden, sind uns hilfreiche Umgangsformen und stützende Rituale in Trauerzeiten zunehmend verloren gegangen. Und im Todesfall fühlen wir uns von der Situation überrollt.

Gerade die Bestattung stellt einen wichtigen Punkt in dem Trennungsprozess von einem Menschen dar. Jetzt wird es ganz deutlich: Dieser Mensch ist nicht mehr bei uns. Wir bestatten den Körper und gehen zurück in den Alltag, ein Alltag der für die Nahestehenden sehr verändert ist. Die Bestattung ist damit oftmals



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin, Braunschweig

der Wendepunkt. Deswegen ist es sehr hilfreich, diesen Wendepunkt in seiner Wichtigkeit hervorzuheben: mit einer Feier, mit symbolischen Handlungen und kleinen Ritualen, einzeln oder auch gemeinsam mit anderen.

Auch ein bewusst gestaltet und gelungener Abschied bleibt schmerzlich. Doch hilft er, den Menschen in Frieden gehen zu lassen und den eigenen Lebensweg weiter gehen zu können.

buchholtz@arbor-bestattungen.de