Mit Ritualen den Abschied gestalten

Rituale und Traditionen rund um das Sterben spielen in vielen Kulturen eine zentrale Rolle und sind mächtige Werkzeuge in der Trauerbewältigung. Sie spenden Trost und bieten Unterstützung in einer Zeit des Verlusts, um den Schmerz zu verarbeiten und gleichzeitig den Verstorbenen zu ehren.
Rituale können helfen, den Trauerprozess zu strukturieren und zu erleichtern, sowie einen Raum für den Ausdruck von Gefühlen und Erinnerungen zu schaffen und neue Hoffnung zu finden. Ob religiös, kulturell oder individuell – Rituale können Trauernden einen Weg zur Heilung und zur Integration des Verlusts in ihr Leben zeigen.

Bedeutung von Ritualen in Zeiten der Trauer

- **Emotionale Verarbeitung:**
  Rituale bieten einen sicheren Rahmen, in dem Trauernde ihre Gefühle ausdrücken können. Durch festgelegte Handlungen und Zeremonien können sie ihren Schmerz, ihre Wut oder ihre Trauer in einer kontrollierten Umgebung ausleben.
- **Gemeinschaft und Unterstützung:**
  Viele Trauerrituale sind gemeinschaftliche Ereignisse, bei denen Familie und Freunde zusammenkommen, um den Verstorbenen zu ehren. Diese Zusammenkünfte stärken das Gemeinschaftsgefühl und bieten Trost und Unterstützung. Wichtig ist auch zu bedenken, dass Abschiedsrituale nicht für den Verstorbenen inszeniert werden, sondern für die Trauerfamilie und für die Gesellschaft da sind.
- **Kontinuität und Stabilität:**
  Rituale vermitteln ein Gefühl der Kontinuität und Stabilität in einer Zeit, in der das Leben der Trauernden aus den Fugen geraten ist. Die Wiederholung bekannter Handlungen kann beruhigend wirken und helfen, den Alltag wiederzufinden.

Beispiele für Trauerrituale

- **Religiöse Zeremonien:**
  Jede Religion hat ihre eigenen Trauerrituale. Diese können Gebete, Messen, das Rezitieren heiliger Texte oder spezielle Zeremonien umfassen, die der Seele des Verstorbenen Frieden bringen sollen.
- **Gedenktage und Jahrestage:**
  Viele Kulturen feiern Gedenktage und Jahrestage, um sich an den Verstorbenen zu erinnern. Diese Tage bieten eine Gelegenheit, innezuhalten Erinnerungen zu teilen und den Verstorbenen zu ehren.
- **Individuelle Rituale:**
  Neben traditionellen religiösen oder kulturellen Ritualen können auch individuelle Rituale eine große Rolle spielen. Dies können einfache Handlungen sein, wie das Anzünden einer Kerze, das Schreiben von Briefen an den Verstorbenen oder das Aufstellen eines „Altars“ mit Erinnerungsstücken.

Wirkung von Ritualen

- **Förderung der Akzeptanz der Trauer:**
  Rituale können eine therapeutische Wirkung haben, indem sie Trauernden ermöglichen, ihre Emotionen zu verarbeiten und einen Abschluss zu finden. Sie bieten eine Möglichkeit, den Verlust zu akzeptieren und gleichzeitig die Verbindung zum Verstorbenen aufrechtzuerhalten.

- **Integration des Verlusts:**
  Durch Rituale können Trauernde den Verlust in ihr Leben integrieren und lernen, mit der Abwesenheit des geliebten Menschen zu leben. Sie schaffen einen Raum für Erinnerungen und helfen, den Verstorbenen in das eigene Leben zu integrieren.
- **Spirituelle Unterstützung:**
  Für viele Menschen haben Rituale auch eine spirituelle Dimension. Sie bieten eine Möglichkeit, sich mit einer höheren Macht zu verbinden, Trost zu finden und Hoffnung auf ein Wiedersehen im Jenseits zu haben.

Gestaltung von persönlichen Trauerritualen

- **Kreativität und Individualität:**
  Persönliche Trauerrituale können ganz individuell gestaltet werden. Es gibt keine festen Regeln – wichtig ist, dass das Ritual für die trauernde Person bedeutungsvoll und tröstlich ist.
- **Beispiele für persönliche Rituale:**
  - ein Tagebuch führen, um Gedanken und Erinnerungen festzuhalten
  - regelmäßig einen besonderen Ort besuchen, der an den Verstorbenen erinnert
  - musikalische oder künstlerische Ausdrucksformen nutzen, um Gefühle auszudrücken oder zu verarbeiten

Rituale für Kinder

Rituale wollen auch Kindern helfen, Abschiede bewusster zu erleben und den erlittenen Verlust leichter zu ertragen.
Viele Rituale können wiederholt eingesetzt werden und sowohl mit einzelnen Kindern als auch in kleinen oder größeren Kindergruppen durchgeführt werden.

Rituale können aus folgenden Gründen hilfreich sein:

- ⇨ durch das Umsetzen in standardisierte konkrete Handlungsmuster soll das schreckliche Geschehen wortwörtlich greifbar gemacht werden
- ⇨ Rituale helfen bei lähmender Sprachlosigkeit, können Hilflosigkeit überbrücken, vermindern die Gefahr, dass Dinge falsch verstanden werden
- ⇨ Kinder, die sich isolieren, werden dadurch für die Dauer des Rituals in die Gemeinschaft integriert
- ⇨ Hilfe, um die neue Situation zu begreifen
- ⇨ Kinder werden aktiviert und aus einer möglichen Handlungsstarre herausgeholt
- ⇨ schaffen Zeiten und Orte des Erinnerns und somit eine wichtige Distanz zum Alltagsleben, Tod wird an eine lokalisierbare Stelle gebunden und verliert von seiner Bedrohlichkeit
- ⇨ Die Bedeutung von Ritualen und symbolischen Handlungen reicht weit über das Tun hinaus. Sie fassen das Unsagbare in eine Form und verweisen auf eine tiefere Wirklichkeit. Sie können Trost auch im religiösen Sinne erfahrbar werden lassen.
- ⇨ Rituale bieten eine Ausdrucksweise, wenn Worte allein nicht genügen oder nicht mehr gefunden werden können.

Es soll eine Form des Erinnerns gefunden und angeboten werden, die in die Zukunft wirkt. Erinnern ist ein zentraler Aspekt des Trauerprozesses und benennt bewusst Vergangenes, gleichzeitig eröffnet die Gestaltung der Erinnerung auch eine hoffnungsvolle Perspektive für die Zukunft, ermöglicht also Hinwendung zum Leben.
Rituale eignen sich für zu Hause, den Morgenkreis im Kindergarten oder für die SOLE-Stunde in der Schule.

Einige Rituale sind schon bei der Vorbereitung eines sich ankündigenden Abschieds hilfreich. Sie stärken Kinder aber auch in der akuten Phase der Trauer, wenn sie sich alleingelassen oder ausgegrenzt fühlen oder unter Ungewissheiten leiden.
Sie dienen zur längerfristigen Begleitung der Kinder, wobei diese selbst steuern können, wie lange sie an den lieb gewonnenen Ritualen festhalten wollen.

Wenn Kinder Kummer haben und Abschiede erleben, hilft es ihnen, wenn sie begleitende Rituale kennenlernen, die sie ganzheitlich, das heißt Körper, Seele und Geist ansprechen:

- **Aktives Tun:**
  Es gibt Rituale, die aktives Tun erfordern. Hierbei können Kinder ihrem Traurigsein kreativ begegnen. Sie befassen sich (innerlich) intensiv mit der Person, die nicht mehr da ist. Sie sind in der Regel froh, wenn sie darüber sprechen oder etwas Konkretes tun können.
- **Wunsch- und Fantasiewelt:**
  Zwischen dem 3. und 7. Lebensjahr befinden sich Kinder in der magisch-fantastischen Entwicklungsphase. In abgeschwächter Form reicht diese auch bis zum Ende der Grundschulzeit. Für Kinder in diesem Alter gehen Fantasie und Realität nahtlos ineinander über. Es fällt ihnen oft schwer zu erfassen, was real und was Wunsch- oder Fantasiewelt ist. In dieser Zeit sind die Kinder sehr empfänglich für Hilfestellungen, die imaginär gestaltet sind.
- **Stille Momente:**
  Diese berühren das Innenleben der Kinder. Solche Rituale sprechen Kinder auf sehr ruhige Art und Weis an. Die Kinder werden zu ihrer eigenen Mitte geführt und sie erleben, dass sie in sich selbst ruhen können.
- **Bewegung:**
  Der eigenen Trauer zu begegnen kann anstrengend und aufwühlend sein. Da tut es gut, zwischendurch bewusst immer wieder „umzuschalten“. Fröhliche Bewegung verschafft heilsame Atempausen und hilft auf ihre Art neue Kraft zu schöpfen, die für die Bewältigung von Kummer und Trauer nötig ist.

Bewährte Rituale beibehalten

- ⇨ In Zeiten der Trauer können einfache Rituale im Alltag zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule (Begrüßung, Verabschiedung, Essen, Sesselkreis...) sehr wohltuend sein
- ⇨ In einer Zeit, in der alles aus den Fugen zu geraten scheint, zeigen gewohnte Rituale und Handlungsabläufe ein Stück Normalität und nähren die Hoffnung, dass nicht alles zu Ende ist und dass es auch Räume gibt, die trotz allem vertraut sind und das Leben nicht gänzlich zerbrochen ist
- ⇨ Gerade in Zeiten der Trauer sollten solche bestehenden Rituale nicht verändert werden, z.B.:
  - Morgenlied, Morgenkreis
  - Tischgebet
  - Begrüßung und Verabschiedung
- ⇨ Eltern gilt es hinsichtlich solcher Rituale in der Familie ebenfalls Mut zu machen, vertraute Abläufe nach Möglichkeit beizubehalten, z.B.:
  - Gute-Nacht-Geschichten
  - Guten-Appetit-Wünschen
  - Kissenschlacht am Sonntag-Morgen
  - Übernachtung bei Freunden oder Verwandten
  - Besuch des Spielplatzes oder Sonntags-Ausflug in den Tierpark
  - Kindergarten- oder Schulbesuch

Neue Rituale einführen

- Kerze entzünden
- bestimmte Musik hören (Lieblingslieder des Verstorbenen zusammenstellen)
- Denk-Dran-Tisch gestalten
- Gedenkplatz für ein verstorbenes Kind in Kindergarten oder Schule
- Fahne hissen
- einen Platz bewusst frei lassen (in der Schule, im Kindergarten, zu Hause am Esstisch)
- Kondolenzkarte gestalten4

Rituale bei einer Trauerfeier können sein

- Lied singen
- Sarggestaltung (Handabdrücke, langes Band bemalen)
- Grabbeigaben (Papierherzen, Papierblumen, Sterne, Abschiedsbriefe...)
- Luftballons aufsteigen lassen
- Grabgestaltung (Windräder, Steine, Sterne, Engel, Laterne...)

Rituale nach der Trauerfeier

- Friedhofbesuch
- Fürbitten und Gebet
- Blumen pflanzen
- Erinnerungsschachtel aufstellen und am
- Gedenktage während des Jahres beachten (Geburtstag, Todestag...)
- Asche zu einem Diamanten pressen