

# Der bewusste Abschied

Auf vielen Kanälen im Fernsehen kann man zurzeit nicht nur kochende Menschen begutachten, sondern vor allen Dingen auch auswandernde Menschen oder auch junge Leute, die nur für ein paar Monate im Ausland ein Praktikum machen. Diesen Abschieden geht vielfach ein Abschiedsfest voraus. Bekannte, Freunde, Nachbarn und viele mehr werden eingeladen und man lässt sich Zeit für einen bewussten Abschied.

Geht aber ein Mensch für immer, stirbt ein uns naher und geliebter Mensch, dann macht die Trauer die Hinterbliebenen oft zunächst ganz kopflos, sie reagieren nur, können aber nicht agieren. Und so muss man leider oft erleben, dass nun eine große Hektik ausbricht. Hat der Arzt den Totenschein ausgestellt, dann überschlagen sich die Ereignisse. Der Bestatter wird gerufen und der Verstorbene muss sofort „weggeschafft“ werden. Es kommt vor, dass beispielsweise Angehörige noch unterwegs sind, doch ehe sie eingetroffen sind, ist der Verstorbene bereits aus dem Haus. „Wir haben es nicht mehr geschafft!“ hört man die Menschen dann enttäuscht sagen. Dabei lässt das Thüringer Bestattungsgesetz für diesen Abschied am Sterbeort den Hinterbliebenen 48 Stunden Zeit und darüber hinaus kann durch den Bestatter bei der unteren Gesundheitsbehörde auch eine Verlängerung dieser Zeit beantragt werden.

Der bewusste Abschied von einem lieben und nahen Menschen ist so wichtig, dass ich immer nur dazu ermutigen kann, denn wie die jahrelange Erfahrung in der Begleitung trauernder Menschen eindeutig zeigt und es wissenschaftliche Studien einhellig belegen, werden hier die Grundpfeiler für den späteren Weg durch die Trauer gelegt. Zu bedenken ist auch, dass dieser Abschied sich nicht wiederholen lässt. Stellen die Hinterbliebenen nach Wochen, Monaten oder Jahren fest, dass sie sich keine oder zu wenig Zeit gelassen haben, kann der Fehler nicht korrigiert werden. Aber um die Unbegreiflichkeit des Todes begreifen und auch akzeptieren zu können, ist nichts so wichtig wie Zeit. Sollten Sie hierbei Hilfe benötigen, stehen Ihnen erfahrene Bestatter gerne hilfreich zur Seite. Ein Bestatter dem es darum geht, Sie in Ihrer Trauer zu begleiten und Ihnen zu helfen, der wird Sie in diesen Anliegen gern unterstützen und Ihnen niemals zu einer raschen „Entsorgung“ raten.

Warum sich nicht noch einmal im Kreis der Familie um das Bett des Verstorbenen versammeln, in seinem Beisein die Geschichten des Lebens erzählen, seine Lieblingsmusik hören, ihm etwas Schickes anziehen, kämmen, berühren, um auch begreifen zu können, wie der Körper langsam abkühlt und sich auch verändert, wie das Wesen – die Seele – den Körper verlässt? Oder warum nicht auch einen Menschen, der beispielsweise auf der Intensivstation starb oder der tödlich verunglückte für eine Zeit in die gewohnte Umgebung der eigenen vier Wände zurückholen, um dort Abschied zu nehmen, wenn der Ort des Todes dazu eben nicht geeignet ist? Denn Abschied nimmt man am besten da, wo man miteinander gelacht, gelebt, geliebt und auch geweint hat. Sollte dies Ihnen jedoch zu Hause nicht möglich sein, haben viele Bestatter und auch Friedhöfe mittlerweile ansprechende Räume hierfür gestaltet, wo Sie in Ruhe die Zeit finden, die Sie brauchen. Es gibt allerdings immer noch viele Orte an denen man Abschied nehmen soll, es aber nicht kann und auch besser nicht tun sollte. In gekachelten kalten und dunklen Räumen so mancher Krankenhäuser und auch Heime oder hinter einer Glasscheibe kann man nicht Abschied nehmen, denn Trauer ist Gefühl und wahre Trauer ist Liebe und die braucht Wärme, Geborgenheit und vieles mehr.

Geht es um den bewussten Abschied, dann hört man auch immer wieder den wirklich dummen Satz: „Haltet ihn/sie so in Erinnerung!“ Es gibt Einzelfälle, wo das Abschiednehmen aus vielfältigen und auch guten Gründen wirklich nicht möglich ist. Aber diese Fälle bilden wirklich die Ausnahme. Gerade beispielsweise nach einem Unfall, wo man diesen Satz viel zu oft hört, ist es wichtig, bewusst Abschied zu nehmen. Wie soll man denn begreifen, dass ein geliebter Mensch nicht mehr da ist, der morgens pfeifend aus dem Haus ging und wo die Polizei plötzlich vor der Türe steht und die schreckliche Nachricht überbringt. Nicht selten haben Angehörige, die sich um diese Erfahrung gebracht haben, dann das Gefühl, hinter einem leeren Sarg herzuziehen. Sie können keine Beziehung dazu bekommen oder malen die schrecklichsten Bilder in ihrem Kopf.

So ein Abschied ist sicherlich nicht einfach, im Gegenteil. Aber den Weg durch die Trauer kann nur der gehen, der sich seiner Trauer auch stellt, der die Trauer lebt. An der Trauer führt kein Weg vorbei. So kann ich jedem trauernden Menschen nur raten, sich dem Schweren, sich der Trauer zu

stellen und bewusst sich Zeit zu lassen für den Abschied. Mir ist da immer noch die Aussage eines älteren Mannes im Ohr, der sich von seiner Frau verabschieden musste, mit der er über 50 Jahre verheiratet war. Er sagte: „Jetzt gehen wir über 50 Jahre durch dick und dünn. Ich sitze seit 3 Wochen jeden Nachmittag im Krankenhaus mehrere Stunden an ihrem Bett und jetzt soll ich mich in 10 Minuten von ihr verabschieden. Das kann und das will ich nicht.“ Er kam bis zur Beisetzung jeden Tag für mehrere Stunden, setzte sich an den Sarg zu seiner Frau und erzählte ihr wie er sein Leben nun umgestalten müsse, dass es mit dem Kochen schon ganz gut ginge, dass das Bügeln ihm aber noch mächtig Probleme bereiten würde. Treffe ich den Mann heute, dann ist er froh und dankbar, auf diesen Erfahrungen aufbauend durch die Trauer gehen zu können. Vieles mag in unserer Gesellschaft heute zwar sehr schnell gehen und auch immer schneller werden. Doch wenn es um tiefe Gefühle geht, dann sollte man sich hüten, hierfür die Autobahn zu nutzen.

Übrigens: Für diesen Abschied lässt uns das Thüringer Bestattungsgesetz 10 Tage Zeit. Eine Zeit, die viel zu selten wirklich genutzt wird.

P. Tobias Titulaer