

Im Herzen behalten...

Rituale für das Gedenken entwickeln

Methode: Präsentation, Gruppenarbeit mit Ritual-Beispiel

Zeit: 90–120 Minuten

Einleitung

Trauern heißt nicht einfach „Loslassen“. Trauernde Angehörige fühlen sich oft von diesem Diktat des „Loslassens“ gedrängt und verletzt (MÜLLER, SCHNEGG 2001). Im Gegenteil: Trauern heißt „Sich verbinden“. Es gilt, die gelebten Verbindungen zu einem Menschen mit all ihren Facetten in lebensbereichernde Erinnerungen zu verwandeln und den verstorbenen Menschen in seiner Bedeutung für das eigene Leben zu würdigen. Er wird den Hinterbliebenen dadurch gleichsam zu einer „inneren Figur“ (KAST 1996). Albert Schweitzer werden folgende Gedanken zum Gedenken zugeschrieben: „Menschen, die wir lieben, bleiben für immer, denn sie hinterlassen Spuren in unserem Herzen. Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren, die wir hinterlassen, wenn wir weggehen.“

Wie könnte eine Gedenkfeier für Verstorbene aussehen? Bei dieser Unterrichtseinheit ist eine längere Vorbereitung in der Regel hilfreich, in der die Teilnehmer viele Ideen entwickeln. Vor dem Hintergrund von erprobten Beispielen entwerfen die Teilnehmer in dieser Unterrichtseinheit ein eigenes Ritual, wählen Symbole und Texte aus und legen eine Dramaturgie fest. Als Anschauungsmaterial finden Sie in dieser Einheit die Anleitung für eine Gedenkfeier, zu der Angehörige verstorbener Bewohner eines Pflegeheimes eingeladen wurden. Wir haben dieses Beispiel beigefügt, weil hier verschiedene rituelle Mittel genutzt werden, die anregend für eigene Überlegungen sein können: Musik, Texte, Meditation, symbolische Objekte, Schreiben, Gebet, Tanz. Außerdem hat das Ritual religiöse Elemente, verzichtet aber bewusst auf die Form eines Gedenkgottesdienstes, um kirchenfernen Menschen einen Zugang zum Ritual zu erleichtern.

Medien/Materialien

- Planungshilfe für Rituale → *Rituale – Organisatorische Kompetenz: Rituale kreativ entwickeln*
- Texte → *Gedenken/Trost – Persönliche Kompetenz: Gedanken zum Gedenken...*
- Evtl. Videorekorder und Video...

Vorschläge für die Vorbereitung (Rundgespräch, Demonstration)

- Die Teilnehmer erzählen von bereits privat oder beruflich erlebten Gedenkfeiern. Impulse: Welche Art der Gestaltung fand ich schön oder hilfreich? Was hat mich gestört?
- Alternative oder Ergänzung: Impulse: Wann und wie pflege ich das Gedenken an Menschen, die mir wichtig sind? Wo ist jeweils mein Ort der Erinnerung?
- Sie stellen eine Gedenkfeier möglichst anschaulich vor, z.B. das erprobte Ritual, das dieser Unterrichtseinheit beigefügt ist (ALSHEIMER 2005). (Weitere Beispiele finden Sie bei BARTOSCH 2005, BRENNI 1998, SMEDING, HEIDKÖNIG–WILP 2005, OTTERSTEDT 2005, TWER 2003.). Eine anschauliche Ergänzung ist möglich durch die Videovorführung eines Gedächtnisrituals für verstorbene Heimbewohner der Diakonie Düsseldorf.

- Die Teilnehmer kommentieren das (die) Beispiel(e). Impulse: Wie ansprechend finden Sie das ausgewählte Ritual? Was erscheint Ihnen in Ihrem Praxisfeld machbar?

Vorschläge für die Erarbeitung (Gruppenarbeit)

- Die Teilnehmer entwickeln – eventuell mit Hilfe der Fragen des Arbeitsblatts „Planungshilfe für Rituale“ – eine Dramaturgie für ein Gedenkritual. Sie können bei der Auswahl von Texten für ihr Ritual die Materialien der Unterrichtseinheit → Gedenken – Persönliche Kompetenz: Gedanken zum Gedenken ... und/oder weitere kopierte Texte aus entsprechenden Sammlungen und direkten Quellen nutzen (z.B. ALLERT–WYBRANIETZ 1980, FREINTHALER 2005, GROLLMANN 1999, HAARHAUS 2001, SCHWIKART 1998, VOSS–EISER 1997).
- Die Entwürfe für das Ritual werden gut lesbar auf ein Flipchartpapier geschrieben.
- Die Gruppen suchen einen Titel für ihr Ritual.

Vorschläge für die Integration (Präsentation, Rundgespräch)

- Ein oder zwei Mitglieder der Arbeitsgruppen präsentieren den Entwurf und erläutern die jeweiligen Überlegungen zur Gestaltung. Die anderen Teilnehmer haben die Möglichkeit nachzufragen und Ideen einzubringen.

Lernziele

- Die Teilnehmer kennen Beispiele für Gedenkfeiern.
- Die Teilnehmer erfahren die Bedeutung einer Gedenkkultur der Organisation für den Trauerprozess.
- Die Teilnehmer entwickeln stimmige rituelle Möglichkeiten des Gedenkens im Hinblick auf ihr Praxisfeld.

Material: Beispiel eines Gedenkrituals (ALSHEIMER 2005)

Gedenkfeier für Angehörige von verstorbenen Heimbewohnern

Titel: „Ich möchte nichts vergessen von dem, was wir miteinander gelebt haben ...“

Verantwortlich: Mitarbeiter des Arbeitskreises Gedenkfeier

Vorbereitung/Rahmen

- Empfehlung: Es sollten bei diesem Ritual nicht mehr als 20 Verstorbene im Mittelpunkt der Feier stehen, weil sonst das Ritual zu lange dauern würde. Erfahrungsgemäß ist für jeden Verstorbenen mit etwa zwei bis drei Angehörigen zu rechnen.
- Die Einladungen werden verschickt. Die Zahl der Teilnehmer sollte gut überschaubar bleiben; deshalb wird um eine Rückantwort gebeten. Empfehlung: Der Abstand zum Zeitpunkt des Todes sollte mindestens drei Monate betragen, damit der Verlust für die Angehörigen nicht zu frisch ist.
- In der Einladung (ca. einen Monat vor der Gedenkfeier) werden die Angehörigen darauf aufmerksam gemacht, dass sie eine Fürbitte oder Erinnerung formulieren und zuschicken können, wenn sie nicht an der Gedenkfeier teilnehmen können oder wollen. Diese wird dann – wenn gewünscht – bei der Gedächtnisfeier stellvertretend von einem Mitarbeiter vorgelesen. So wäre trotz Abwesenheit eine Beteiligung an der Feier möglich. Niemand soll sich zum Ritual gedrängt fühlen. Auch Mitarbeiter, die im vergangenen Zeitraum seit der letzten Gedenkfeier Angehörige verloren haben, werden zu dieser Gedenkfeier eingeladen.

Raumgestaltung/Materialien/Medien

- Stuhlkreis (auch mit einigen Stühlen in einer zweiten Reihe, falls jemand mehr Abstand haben möchte)
- Tücher und Blätter für die Mitte (Deko-Material)
- Faltblatt mit dem Ablauf und den Texten auf jedem Stuhl ausgelegt
- CD-Player
- Kerzen und Kerzengläser, lange Zündhölzer
- Klangschale

Durchführung

Übersicht: Das Ritual folgt dem Phasenschema für Übergangsrituale. Es wird zunächst über Begrüßung, kurzes Kennenlernen der Sitznachbarn und poetische und musikalische Einstimmung ein Rahmen geschaffen, der feierliche Aufmerksamkeit und das Gefühl des Aufgehobenseins bewirken soll. In der Phase der „Erinnerung/Loslösung“ werden durch Meditation und Schreiben der Trauer Ein- und Ausdrucksmöglichkeit gegeben. Zentrales Medium ist das Symbol des Lichtes. Dass die Trauerzeit auch eine Zeit des Wachsens im Dunklen ist, wird über das Symbol-Geschenk der Blumenzwiebel ausgedrückt. Ein einfacher Kreistanz führt aus dem Ritual hinaus.

Eröffnung/Rahmen

- Mit dem Klang der Klangschale wird das Ritual eröffnet.
- Die Heimleitung begrüßt die Angehörigen und gibt eine Übersicht zum Ablauf.

- Der erste Text zum Thema Gedenken wird rezitiert (z.B. Paul Tillich: „... die eigentliche Todesangst ist immer die Angst vor dem Vergessen–Werden ...“)
- Die Anwesenden werden gebeten, sich kurz den jeweiligen Sitznachbarn zur Rechten und zur Linken vorzustellen (= Sicherheit durch Kontakt)
- Einstimmung über ein Musikstück (z.B. Instrumentalstück „Borg mir Dein Licht“, Jörg Hufeisen 2005)

1. Phase: Rückbesinnung = Loslösung

Motto: Wir erinnern uns und blicken zurück

- Ein zweite Text zur Bedeutung von Erinnerung wird vorgetragen (z.B. Hermann Hesse: „... Auf unserer Stufe muss das Totenopfer in unserer eigenen Seele vollzogen werden, durch Gedenken, durch genaueste Erinnerungen, durch Wiederaufbau des geliebten Wesens in unserem Inneren ...“)
- Die Anwesenden werden zu einer Besinnung eingeladen, die verschiedene Seiten und Facetten der jeweiligen Beziehung zum verstorbenen Angehörigen in die Erinnerung holt. Einige Impulse der Meditation werden kurz vorab benannt, damit sich die Teilnehmer etwas unter der Besinnung vorstellen und sich darauf einstellen können. Die Teilnehmer können während der Meditation die Augen schließen, wenn sie möchten.

Text für Meditation

Ich erinnere mich ...

- Ich erinnere mich an eine schöne Situation, in der ich mich der verstorbenen Person sehr nahe oder sehr verbunden gefühlt habe...
- Ich erinnere mich an Eigenheiten ... Habe ich eine oder mehrere übernommen?
- Ich erinnere mich an typische Aussprüche...
- Vielleicht wurden wir uns auch fremd. Mein Angehöriger litt an Demenz...
- Vieles haben wir getan oder unterlassen, was uns hinterher Leid tut. Diese Versäumnisse gehören zu unserem Menschsein. Vielleicht hätte ich dem Verstorbenen zu Lebzeiten noch gerne etwas gesagt... Was hätte die verstorbene Person wohl zu mir gesagt, wenn sie meine Worte jetzt hören würde? Vielleicht hätte ich gerne noch etwas gehört, was mir der Verstorbene zum Abschied sagen könnte...
- Für was bin ich dankbar?
- Vielleicht gibt es auch Menschen, die für mich wichtig waren in der Zeit des Sterbens meines Angehörigen und in der Zeit danach...

- Ein dritter Text wird zitiert (z.B. Rainer Maria Rilke: Herbst)
- Der folgende Teil des Erinnerungsrituals wird vorab kurz erläutert. Eine große Schale oder ein Korb mit Stiften und mit farbigen DIN–A4–Blättern, die in Form von verschiedenen Herbstblättern geschnitten wurden, wird herübergereicht. Farbe und Blattform stehen für unterschiedliche Satzanfänge, die auf die Blätter kopiert wurden. Gelbes Ahornblatt = Ich bin dankbar für ... Oranges Kastanienblatt = Ich erinnere mich gerne an ... Rotes Buchenblatt = Ich brauche noch Zeit für ...
- Wer von den Anwesenden mag, kann nun diesen Impulsen auf den Blättern folgen und die jeweiligen Sätze vervollständigen.

- Wer möchte, legt die beschriebenen Blätter wieder zurück in den Korb oder in die Schale. Die Mitarbeiter des Arbeitskreises legen diese in der Mitte aus und lesen einige Erinnerungen vor. So bleibt es anonym, von wem das jeweilige Blatt stammt. Für den Betroffenen kann es hilfreich sein, das Geschriebene noch einmal laut zu hören. Für andere Anwesende mag es ein Gedanke sein, der wiederum eigene Dankbarkeiten, schöne Erinnerungen oder Nöte in der Trauerzeit zum Ausdruck bringt.
- Wenn Erinnerungen von Angehörigen geschickt wurden, können diese – sofern gewünscht – an dieser Stelle des Rituals vorgelesen und/oder ausgelegt werden.

Beispiele für Erinnerungsblätter

Ich erinnere mich gerne an...

- deine weiche, gut riechende Haut, an die vielen gemeinsamen Stunden, z.B. beim Kaffee-Trinken und an dein gutes Essen
- meine Kindheit, an Weihnachten mit meiner Mutter, an das Weihnachtsgebäck und an die Zimtsterne, die so einmalig waren. Ich bin dankbar für ...
- deine Hilfsbereitschaft und für die schöne Zeit, die wir zusammen hatten. Ich vermisse dich sehr!
- die Unterstützung durch meine Kinder in der Zeit nach dem Tod meines lieben Mannes. Ich brauche noch Zeit ...
- um mir selbst zu vergeben. Denn am Schluss war meine Kraft auch zu Ende, dich so leiden sehen zu müssen. Bitte verzeih mir!
- ganz zu begreifen, dass sie nicht mehr unter uns weilt.

2. Höhepunkt = Übergang, Verwandlung

- Die folgende Handlung wird durch ruhige Musik getragen (z.B. von Pachelbel oder Bach).
- Ein Mitglied des Arbeitskreises verliest laut den Namen eines verstorbenen Bewohners und bringt eine Kerze mit Kerzenglas zu dessen Angehörigen. Es wird dort leise und kurz mit den Angehörigen abgesprochen, ob einer der Angehörigen die Kerze selbst in die Mitte bringen kann oder ob diesen Akt das Mitglied des Arbeitskreises übernehmen soll. Die Angehörigen entzünden die Kerze.
- Der nächste Name wird erst dann genannt, wenn die Kerze in der Mitte aufgestellt wurde und der Angehörige bzw. sein Stellvertreter wieder auf seinen Platz zurückgekehrt ist. Diese Feierlichkeit durch Ordnung und Ruhe in der Handlung ist wichtig (FISCHEDICK 204: 15). Jeder Verstorbene erhält symbolisch einen Platz in der Mitte. Die Kerzen können zu einer Figur geordnet werden (z.B. Kreis, Herz, Kreuz Spirale, Stern). Wenn das gewollt ist, sollten die Umrisse in der Mitte schon angedeutet sein (z.B. mit Kieselsteinen als Markierung).
- Die Musik klingt leise aus. (Die Lautstärke des CD-Players wird langsam reduziert.)
- Wenn alle Verstorbenen mit Namen genannt und mit Kerzen repräsentiert sind, wird ein Gebet (z.B. Vater-unser) gesprochen.
- Fürbitten, die von den Mitgliedern des Arbeitskreises abwechselnd vorgetragen werden, beenden diese Phase.

3. Phase = Neuanbindung

- Vierten Text vortragen (z.B. Friedrich Bonhoeffer: „... Man muss sich hüten, in den Erinnerungen zu wühlen, sich ihnen auszuliefern, wie man auch ein kostbares Geschenk nicht immerfort betrachtet ...“)

- In einem Korb oder einer Schale werden Blumenzwiebeln verschenkt. Impuls: Auch die Trauer braucht ihre Zeit ... Was ist meine Hoffnung?
- Ein fünfter Text, der gedanklich zum Weiterleben hinführt, wird vorgelesen (z.B. Borges: „Wenn ich noch einmal leben könnte ... würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen ...“ oder Reuter: „Ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen ...“ oder v. Droste-Hülshoff: „ ... Alles ist gut“ oder Koholet: „Alles hat seine Zeit“.
- Ein leicht zu lernender Kreistanz wird gezeigt. (z.B. WOISIN: Navida Dau von der Gruppe Wibazzil; weitere Auswahl und Musikhinweise bei LANDER, ZOHNER 1992, Empfehlungen für Lieder aus dem Gebetbuch: LÖDEL2003)
- Musik und Tanz beenden das Ritual.

Abschluss

Die Feier endet mit „irischen Segenswünschen“ (z.B. Sammlung bei MULTHAUPT 2006) des Heimleiters und der Einladung zu einem Imbiss.

Verwendete Literatur für die Textauswahl: BICKEL, TAUSCH-FLAMMER 2003, DIRSCHAUER 2005