

Erni Kutter • Schwester Tod



Erni Kutter

Schwester TOD

Weibliche Trauerkultur
Abschiedsrituale, Gedenkbräuche,
Erinnerungsfeste

Kösel

Die Autorin beantwortet gerne Fragen zum Thema des Buches:
Erni Kutter c/o Kösel-Verlag
Flüggenstraße 2
80639 München
E-Mail: erni-kutter@gmx.de



Verlagsgruppe Random House FSC-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Praximatt*
liefert die »Deutsche Papier Vertriebs GmbH«

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: ArtBox Images, Fotograf: German Mendez,
GettyImages.com
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-36877-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	11
1	
Ohne Sterben kein Neubeginn – Vorbereitung auf den Tod	19
Symbole und innere Bilder als Zugang zum Mysterium des Todes	20
Symbole als Sprache der Seele	21
Die Kraft der Imagination	22
Die Symbolsprache Sterbender	23
Vom Umgang mit Bildern und Symbolen	25
Urbilder des Lebens und des Todes	26
Von der Zeichensprache der Jungsteinzeit zu den Weißen Frauen der Sagen	28
Frühgeschichtliche Vorstellungen vom Tod und ihre Spuren in den Volkstraditionen Europas	28
Skulpturen und Kultgräber: Symbole für den Zyklus von Leben und Tod	29
Weiße Damen als Grabbeigaben	32
Die Weiße Frau in den europäischen Sagen	34
Die Weiße Frau als Totenmutter	36
Die heilige Notburga als Schnitterin Tod	38
Heilige als Personifikationen mythischer Gestalten und seelischer Kräfte	38
Die Heilige mit der Sichel und den Ähren	40
Die Weiße Frau vom Sonnwendjoch	44

»Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht«	47
Ein Gebet aus dem Exerzitienbuch der Gertrud von Helfta . . .	47
Anregungen zum kreativen Umgang mit dem Symbol der Spirale	49

2

»O Tod, Schwester, komm« – Sterbebegleitung und Seelengeleit	55
---	----

Tod oder Tödin? – Märchen mit Impulsen zum Nachdenken	57
Der Tod als Freund oder Freundin	57
Die Tödin und die Gänsehirtin	58
Hans Sorgenfrei und Frau Tod	60

Über die Brücke geleiten	62
Was Sterbende beim Übergang brauchen	62
Erfahrungen in der Sterbebegleitung	63
Die Bedeutung von Spiritualität für Sterbende und ihre BegleiterInnen	65
Frauen sterben anders	67

Rituelle Formen des Abschieds am Totenbett	69
Die Aussegnung: Rituelier Abschied am Sterbe- und Totenbett	69
Segen und seine Wirkungen	70
Gestaltungselemente für die Verabschiedung in einer stationären Einrichtung	71
Einfache Segens- und Abschiedsrituale am Totenbett	73

Sterbeammen und Seelenwächterinnen – keltisches Totenbrauchtum	75
Brigit, Göttin der InselkeltInnen	76
Der Tod als Mitte eines langen Lebens	78

Die Heiligen Barbara und Katharina als Sterbebegleiterinnen	80
Die Bedeutung kontemplativer und aktiver Kräfte im Sterbeprozess	80
Beistand in Todesängsten durch die heilige Barbara.	80
Mit Katharinas Unterstützung die »Letzten Dinge« regeln	84

3

Die Übergangszeit zwischen Tod und Beerdigung	87
---	----

Stationen und Formen des Abschieds: Symbolische Handlungen und Rituale am Totenbett	89
---	----

Totenwaschung.	89
Tradition der Totenfrauen	90
Offene Aufbahrung.	91
Totenwache	94
Totenklage	95
Anregungen zur Gestaltung von Totenwachen und Abschiedsritualen	96

Bestattungskultur heute	99
-----------------------------------	----

Alternative Bestattungsinstitute: Das Beispiel Aetas	99
Abschied am offenen Sarg	100
Bestattung und Begleitung in Frauenhänden	102
Die Vielfalt von Bestattungsformen	105

Gestaltungsmöglichkeiten für den Umgang mit Tod und Trauer	106
--	-----

Sargmöbel selbst bauen	106
Totenhemd und –kleidung	107
Seelenschiff und Totenbarke	109

Heilige als SeelengeleiterInnen in die andere Welt . . .	112
Gertrud, die Herbergsmutter	112
Christophorus, der Beschützer aller Reisenden, und seine Gefährtin	114
Michael, der Seelenwäger und Vermittler zwischen den Welten	118
Ursula, die Schiffsführerin und Fährfrau	120

4

Abschiedsfeier – Trauerritual – Beisetzung 123

Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte von Frauen, die Rituale und Feiern selbst gestaltet haben 125

1. Abschied von Marion	125
2. Eine Kerze für Paul.	127
3. Ein Lichter-Ritual	128
4. Ein »Gebinde der Erinnerung«	130
5. Abschiedsbrief an eine Freundin	130
6. »Anrede« für eine Mutter.	132
Weitere Gestaltungselemente bei Trauerfeiern	133

Anleitung zur Gestaltung von Trauerritualen 136

Über die Bedeutung von Ritualen	136
Ablauf und Schritte eines Rituals.	138

Rituelle Abschieds- und Gedenkbräuche für heute neu entdeckt 140

Symbolische Grabbeigaben.	140
Seelengebäck	143
Grabkräuter und Totenpflanzen	144
Rote Fäden der Verbundenheit.	146
Kleine Alltagsrituale des Gedenkens	146

Die Bedeutung der Beginen und Seelfrauen des Mittelalters für die Bestattungskultur	148
Mechthild von Magdeburgs Auseinandersetzung mit Sterben und Tod	148
Die »Seelfrauen«	149
Die heilige Anna als Totenmutter und Urahnin aller Menschen	151

5

Eine Erinnerungs- und Gedenkkultur gestalten	155
Grabkunst in Stein	157
Die Gestaltung von Grabmalen und Begleitsteinen	157
Der Friedhof als Ort lebendiger Gemeinschaft	163
Ein Steinkreis auf dem Münchner Westfriedhof	166
Künstlerinnen erschaffen eine Kultur der Erinnerung	167
Vermächtnisse für Verstorbene	167
»Stiller Abtrag«: Eine Textilinstallation	168
»Bilder, die bleiben«: Ein Dokumentarfilm über Abschied und Tod	170
Jahreskreisfeste für die AhnInnen – eine alte Tradition neu belebt.	172
Das keltische Toten- und AhnInnenfest	172
Ein Tanzritual für die AhnInnen	175
Der Ablauf des Tanzrituals	175
Tanzbeschreibungen	178

Die Tödin – eine europäische Sagengestalt mit mütterlichen Zügen	180
Die Tödin: Herrin über Geburt und Tod.	180
Die Wächterin kindlicher Seelen.	181
Eine freundliche, lebenslustige Tödin	183
Anhang	185
Betrachtungen, Gedichte, Gebete und Segensworte zu Sterben und Tod	185
Adressen	200
Anmerkungen	201
Quellenverzeichnis	206

Einleitung

Bei der Beschäftigung mit dem Dreifrauenkult Mitteleuropas ist mir vor beinahe 20 Jahren zum ersten Mal die Gestalt der Tödin begegnet. Seitdem bin ich immer wieder auf Überlieferungen und Traditionen gestoßen, die dem Tod ein weiblich-mütterliches Gesicht geben und deutlich machen, dass Sterbebegleitung und Totenfürsorge in unserem Kulturkreis von jeher eine Domäne der Frauen waren.

Mit diesem Buch will ich an den reichen Schatz an Erfahrungen, Wissen und Können erinnern, den wir unseren Vormüttern und Ahninnen verdanken, und dazu einladen, ihn wieder zu beleben und für unsere Zeit weiterzuentwickeln.

Ars moriendi – die »Kunst des Sterbens«

Zu den großen Traditionen Europas im Umgang mit Leben und Sterben gehört die mittelalterliche *Ars moriendi*, die »Kunst des Sterbens«. Sie wurde in zahlreichen Veröffentlichungen tradiert und gab, wie die Totenbücher Tibets, Ägyptens und anderer Kulturen, konkrete Anweisungen zur Vorbereitung auf den Tod und ein gutes Sterben, aber auch für die Zeit nach dem »Ableben« des irdischen Körpers. Untrennbar mit der *Ars vivendi*, der »Kunst des Lebens«, verbunden, hatte sie aber vor allem ein gutes Leben zum Ziel. Erfüllt leben und in Gelassenheit sterben, so lautete der Leitspruch derer, die diese Kunst erlernen wollten. Er ist, denke ich, heute genauso erstrebenswert wie damals.

Die *Ars moriendi*-Literatur ist stark von geistlichen Männern und deren Werten geprägt. Welche Rolle Frauen bei der Entwicklung dieser Kunst spielten und wie ihr ganz eigener Beitrag aussah, ist kaum bekannt. Im Mittelalter war es nur wenigen, meist religiösen Frauen – wie zum Beispiel Mechthild von Magdeburg oder Gertrud von Helfta – möglich, mit ihren Gedanken und Werken an die Öffentlichkeit zu gehen. Wir können aber davon ausgehen, dass zahlreiche Frauen, insbesondere in den Be-

gineingemeinschaften, Klöstern und adligen Kreisen, Bücher über die »Kunst des Sterbens« lasen und weiterverbreiteten. Lesen und Schreiben galten damals als eine Angelegenheit von »Weibern und Pfaffen«, deshalb waren, was Bildung betrifft, viele Frauen den Männern weit voraus.

Neben der mystisch-christlich geprägten »Kunst des Sterbens« gab es in der Volksfrömmigkeit noch bis Ende des 18. Jahrhunderts, und zum Teil weit darüber hinaus, Vorstellungen und religiöse Traditionen, die auf ein tiefes Wissen über Sterbeprozesse, Sterbebegleitung und den Weg der Seele in eine andere Welt schließen lassen. Sie speisten sich meist aus nichtchristlichen einheimischen Quellen und wurden von der Kirche nur widerwillig geduldet, wenn nicht sogar bekämpft. Im Gegensatz zu anderen Kulturen, in denen solche Kenntnisse geschätzt und gefördert worden sind, konnten das Erfahrungswissen und das praktische Können von Hebammen und Totenfrauen hierzulande ab dem späten Mittelalter nur im Geheimen weitergegeben und gepflegt werden.

Die Nachstellungen der Inquisition und die systematische Verfolgung sogenannter Hexen, weiser Frauen und Beginnen führten dazu, dass Frau-entraditionen mehr und mehr in die Welt der Sagen, der Märchen und des Volksbrauchtums auswanderten und aus dem öffentlich-sakralen Raum verschwanden. Manchmal aber konnte solches von den Müttern an die Töchter weitergegebene Wissen im Volksglauben, insbesondere in der Heiligenverehrung, überleben und Bestandteil christlicher Totenriten bleiben, wenn auch meist in verschlüsselter Form.

Wer sich die Zuständigkeiten, die Aufgaben und Symbole derjenigen Heiligen ansieht, die früher auf dem Sterbebett oder bei der Totenwache angerufen wurden, wird sehr viel über Sterbeprozesse und die Bedürfnisse und Notwendigkeiten in der Begleitung Sterbender und Verstorbener erfahren. Die machtvollen HelferInnen – schon zu Lebzeiten auf unzähligen Bildern stets im Alltag gegenwärtig – halfen Menschen über die Schwelle, trösteten sie in ihrer Todesnot und galten als zuverlässige BegleiterInnen auf der Reise in eine andere Welt. Weil solche Symbolgestalten uns auch heute noch wichtige WeggefährtInnen sein können – im Leben wie im Sterben –, sind jedem Kapitel dieses Buches eine oder mehrere heilige Frauen oder Männer zugeordnet.

Uraltes Frauenwissen

Trägerinnen und Vermittlerinnen der genannten Traditionen waren in erster Linie Frauen. In ihren Händen lagen auch alle praktischen Verrichtungen und rituellen Tätigkeiten rund um das Sterben. Oft waren es dieselben Hände, die Menschen ins Leben halfen. Eine Kultur, in der Hebammen für Geburt und Tod zuständig waren, wusste noch etwas davon, dass der Anfang und das Ende des irdischen Lebens große Ähnlichkeit haben und vonseiten der Helfenden ähnliche Kompetenzen und Fertigkeiten erfordern. Frauen versorgten von jeher nicht nur den Leib, sie sorgten sich auch um die Seele der Toten, weshalb ihre Arbeit auch Totenfürsorge genannt und als Seel-Sorge verstanden worden ist.

Erst das 19. Jahrhundert führte im Zuge einer Säkularisierung aller Lebensvorgänge die Bezeichnung »Leichenfrau« ein, was ein völlig anderes Selbst- und Berufsverständnis zum Ausdruck bringt, als es die alten Totenammen oder Seelschwestern hatten. Im Zuge dieser Entwicklung wurde der Tod mehr und mehr zum Dienstleistungsgeschäft – er wurde an Bestattungsunternehmen und Friedhofsverwaltungen delegiert und aus dem häuslichen Bereich verdrängt. Eine Folge dieser Entwicklung ist, dass viele Menschen trotz einer Fülle von allgemein zugänglichen Informationen heutzutage nicht mehr wissen, was bei einem Todesfall zu tun ist.

All diesen Veränderungen zum Trotz sind es bis heute in erster Linie Frauen, die alte und kranke Menschen pflegen, Sterbende begleiten und Trauernden beistehen, beruflich oder privat, mit oder ohne Ausbildung. Frauen haben die Hospizbewegung gegründet und überwiegend Frauen sind es, die sich dort engagieren. Während bis ins 16. Jahrhundert in den meisten deutschen Städten Beginen für eine ganzheitliche Totenfürsorge zuständig waren, wurde der Tod im Laufe der letzten Jahrhunderte jedoch immer mehr zu einer männlichen Domäne. Damit veränderte »er« auch sein ursprünglich weibliches Gesicht. Aus der »Schnitterin Tod« wurde der Sensenmann, an die Stelle der Seelfrauen, die die Verstorbenen weit über den Tod hinaus begleiteten, traten die meist männlichen Angestellten von Bestattungsinstituten und Friedhofsverwaltungen.

Zwischen den Vorstellungen und Bildern, die eine Gesellschaft mit dem Tod verbindet, und der Art und Weise, wie sie mit ihren Toten umgeht, besteht ein enger Zusammenhang. Eine umfassende Sorge für den Leib und auch die Seele Verstorbenen weit über den Tod hinaus sind Kennzeichen einer Zeit, in der Leben und Tod, Geborenwerden und Sterben

untrennbar zusammengehörten. Die Professionalisierung dessen, was man früher Totenfürsorge nannte, geht oft mit einer Verdrängung weiblicher Werte, Sichtweisen und Zuständigkeiten einher.

Dennoch ist heute, insbesondere in den Städten, bei ÄrztInnen und Kliniken, BestatterInnen und Geistlichen eine zunehmende Offenheit und Sensibilisierung gegenüber den Wünschen von Sterbenden und deren Angehörigen zu beobachten. Immer mehr Menschen, vor allem Frauen, setzen sich heute bewusst mit dem Sterben auseinander: Sie bereiten sich mitten im Leben auf ihren Tod vor, machen sich Gedanken über ihre Beisetzung, die Trauerfeier oder ihr Grabmal und suchen nach Alternativen zu traditionellen Bestattungsriten und zum normierten Ablauf herkömmlicher Abschiedszeremonien. Dabei greifen sie oft auf alte Traditionen und Rituale zurück und verändern sie auf eine ihnen und ihren Verstorbenen gemäße Weise.

Entstehung einer neuen Sterbe- und Gedenkkultur

Wie stark dieses Bedürfnis ist, zeigte sich im Herbst 2005, als es in München eine mehrwöchige Veranstaltungsreihe zum Thema: »FrauenKönnen und FrauenWissen zu Sterben und Tod«¹ gab. Nahezu alle Frauenprojekte und -einrichtungen der Stadt waren beteiligt und boten im Rahmen von Vorträgen, Workshops, Liturgien, Ausstellungen und Exkursionen die Möglichkeit, sich aus Frauensicht mit den »Letzten Dingen« zu beschäftigen. Es wurden handwerklich-gestaltende sowie begleitende und spirituelle Tätigkeiten beziehungsweise Berufe in den Bereichen Trauer, Sterben, Tod und Bestattung vorgestellt. Die Besucherinnen erhielten Informationen über frauenspezifische rechtliche Belange, es wurde Vernetzung ermöglicht und ein Forum für künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema geschaffen.

Eine stark besuchte Veranstaltung unter dem Motto »Lebendige Trauer – die Fülle zeigen« machte die vielfältigen Ansätze, Angebote und Aktivitäten sichtbar, die inzwischen von Frauen entwickelt worden sind. Einen Tag lang wurden die Arbeiten verschiedener Künstlerinnen ausgestellt: von Grabmalen über Totenhemden, Sargmöbeln bis hin zu Skulpturen, Urnen und Malerei. Die Frauen konnten sich über Räucherwerk, Seelengebäck und Grabkräuter informieren, am »Lebensfaden« weben, ei-

nen Sarg bemalen oder einen Grabstein gestalten und den Tag bei einem Konzert mit Totenliedern und Trauergesängen ausklingen lassen.

Gemeinsam mit der Bildhauerin Hanna Rothenbücher, die das Projekt angeregt hatte, und einigen anderen engagierten Frauen war ich damals für die Organisation und Koordination zuständig und führte auch selbst Veranstaltungen durch. Das überwältigende Interesse zeigte, dass von einer Tabuisierung des Todes inzwischen nicht mehr generell die Rede sein kann, sondern dass sich viele Frauen mit dem Woher und Wohin ihres Lebens auseinandersetzen wollen und darin eine Bereicherung ihres Alltags und ihrer Spiritualität sehen.

Auch bei einer von der Fraueninitiative 04 e.V.² durchgeführten Tagung in Gießen im Herbst 2008 zeigte sich, wie viele Frauen sich in den letzten Jahren aufgemacht haben, um eine würdevolle Abschiedskultur zu entwickeln und alte weibliche Traditionen wieder zu beleben. Auch auf dieser Veranstaltung ging es darum, die Vielfalt der Kompetenzen und Aktivitäten sichtbar zu machen, Erfahrungen auszutauschen und sich zu vernetzen, um voneinander und miteinander lernen zu können.

Zwar steht die Sterbeforschung in Deutschland nach Einschätzung vieler Fachleute noch relativ am Anfang. Doch an diesen Beispielen wird deutlich, wie viel Können und Wissen Frauen aufgrund eigener Erfahrung und Betroffenheit, durch ehrenamtliches Engagement oder in ihrer beruflichen Praxis erworben haben – sei es in der Begleitung Sterbender vor und nach ihrem Tod, in der Durchführung von Totenwachen und Abschiedsritualen oder bei der Gestaltung eines Grabmals. Auch zahlreiche Künstlerinnen leisten einen entscheidenden Beitrag bei der Entstehung einer neuen Sterbe- und Gedenkkultur.

Viele dieser Frauen fühlen sich in einer von weiblichen Erfahrungen und Bildern getragenen Spiritualität zu Hause. Mit ihnen bin ich der Auffassung, dass wir heute nicht nur andere Formen des Umgangs mit Sterben und Tod brauchen, sondern vor allem – als Voraussetzung für neue Formen – auch andere Inhalte. Bei mir selbst entstand dieses Bedürfnis nicht zuletzt aus meiner Beschäftigung mit feministischer Theologie, matriarchaler Spiritualität, weiblichen Gottesvorstellungen und frühgeschichtlichen Göttinntertraditionen. Es korrespondierte mit einem starken Begehren nach einer Welt, in der Mensch und Natur, Himmel und Erde, Diesseits und Jenseits, Leben und Tod aufeinander bezogen sind, so wie es in vor- und außerchristlichen Traditionen und bis ins späte Mittelalter hinein auch in christlichen Traditionen der Fall war.

Wie im Blick auf das Göttliche können wir auch im Zusammenhang mit dem Tod nur in Symbolen und Metaphern sprechen. Bilder sind immer nur Teilansichten und niemals die ganze Wahrheit. Sie können aber den Umgang mit dem »Unsagbaren« erleichtern und es uns möglich machen, uns dem Mysterium des Todes zu nähern, es anzusehen, ihm vielleicht sogar ins Auge zu blicken. Viele Sterbebegleiterinnen stellen fest, dass angst- und schuldbesetzte Gottesbilder vor allem älteren Menschen den Abschied schwermachen und ihr Leiden verlängern können. Glücklicherweise gibt es aber auch in unserem Kulturkreis Überlieferungen, die liebevolle, bergende und schützende Bilder vermitteln und uns einladen, uns im Leben und im Tod zärtlichen weiblichen Händen anzuvertrauen.

Als der Tod im »Jedermann« auf den Salzburger Festspielen 2005 erstmalig von einer Frau »verkörpert« wurde, löste das Presseberichten zufolge im Ensemble einigen Widerstand aus. Auch der Hauptdarsteller hielt diese Entscheidung zunächst für einen Scherz. Dann aber, so erzählt er in einem Interview, habe er festgestellt, dass es hoffnungsvoller und tröstlicher sei, von »Frau Tod« ins Jenseits gerufen zu werden, obwohl sie ihren Auftrag letztlich genauso unerbittlich erfülle wie »Gevatter Tod«.

Mich selbst hat es vor Jahrzehnten stark berührt, als die Hamburger Pastorin Uta Knolle in einem Vortrag davon sprach, sie wünsche sich, einst in die Arme der Göttin hineinzusterben. Sie bezog sich auf ägyptische Sarkophage, die im Inneren das Bild der Himmelsmutter Nut zeigen, die ihre Arme einladend ausbreitet, um die Verstorbenen zu empfangen. Dahinter steht die Überzeugung, dass die Toten fortleben und neu geboren werden, indem sie in den Leib der Göttin eingehen.

Für mich war dieses Bild der Anfang meiner Suche nach Symbolisierungen des Todes jenseits christlicher Vorstellungen und patriarchaler Sichtweisen. Ich hatte damals nicht erwartet, einen solchen Reichtum zu finden. Ich wünsche mir, dass dieser Bilderschatz unser Leben verändert und – hoffentlich auch – unser Sterben.

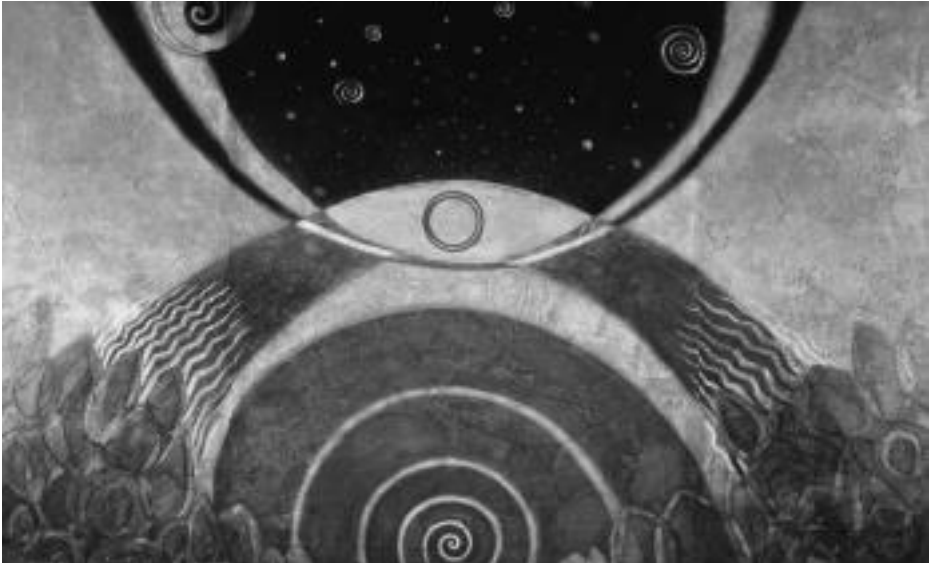
Dank an alle mitwirkenden Frauen

Dieses Buch konnte nur entstehen, weil viele Frauen mich in meinem Anliegen bestärkten. Sie stellten mir Gedichte, Gebete, Segenssprüche und andere Texte aus ihren eigenen Sammlungen zur Verfügung, gaben mir Literaturhinweise, ließen mich an ihren persönlichen und beruflichen Erfahrungen teilhaben und nahmen sich Zeit für intensive Gespräche. Stellvertretend auch für diejenigen, die ich namentlich nicht alle nennen kann, danke ich Giselheid Bahrenberg, Maria Margareta Koch, Reinhild Krugmann, Jutta Polder-Wehle, Cornelia Roth, Bettina Sorge und Inga Thies. Die Texte und Berichte in diesem Buch, die sie zum Teil selbst verfasst haben, sind authentische Beispiele für eine neu entstehende weibliche Praxis im Umgang mit Sterbenden und Verstorbenen oder ihren Angehörigen. Sie sind in erster Linie als Anregungen zur Gestaltung eigener Abschiedsrituale oder Trauerfeiern gedacht und können je nach Situation, beteiligten Personen und persönlichem Vermögen verändert und ergänzt werden.

Karolin Bräg, Katharina Gruber, Petra Hüller, Sybille Loew, Hanna Rothenbücher und Eva-Gesine Wegner danke ich für ihre Beiträge zur Veranschaulichung einer Abschieds- und Erinnerungskultur, die von künstlerischer Kreativität und weiblichem Engagement getragen ist. Die Anschriften der meisten Frauen, die an diesem Buch mitgewirkt haben oder deren Arbeit ich beschrieben habe, finden sich im Adressteil des Anhangs.

Mein Dank gilt auch meiner Schwester Martha Kutter und Maria Börgermann-Kreckl, die mir stärkende inhaltliche Rückmeldungen gaben und mir bei der Korrektur meines Manuskripts behilflich waren. Auch Gisela Landesberger danke ich für alle Unterstützung, vor allem dafür, dass sie in der Freisinger Diözesanbibliothek die Sagen über die Tödin, die sie seinerzeit entdeckt hatte, sofort an mich weitergab und so meine Arbeit entscheidend inspirierte.

Freising, März 2010
Erni Kutter



1

Ohne Sterben kein Neubeginn

Vorbereitung
auf den Tod



Symbole und innere Bilder als Zugang zum Mysterium des Todes

Ist ein Fest schöner, weil es länger ist?

Mir kamen heute beim Malen die Gedanken her und hin und ich will sie aufschreiben für meine Lieben. Ich weiß, ich werde nicht sehr lange leben. Aber ist das denn traurig? Ist ein Fest schöner, weil es länger ist? Und mein Leben ist ein Fest, ein kurzes, intensives Fest. Meine Sinneswahrnehmungen werden feiner, als ob ich in den wenigen Jahren, die mir geboten sein werden, alles, alles noch aufnehmen sollte. Mein Geruchssinn ist augenblicklich erstaunlich fein. Fast jeder Atemzug bringt mir eine neue Wahrnehmung von Linden, von reifem Korn, von Heu und Reseden. Und ich sauge alles in mich ein und auf. Und wenn nun die Liebe mir noch blüht, vordem ich scheide, und wenn ich drei gute Bilder gemalt habe, dann will ich gern scheiden mit Blumen in den Händen und im Haar ...

Ich dachte heute an ein Bild von musizierenden Mädchen bei bedecktem Himmel in grauen und grünen Tönen, die Mädchen weiß, grau und bedeckt rot. Ein Schnitter in blauem Blusenhemd. Der mäht all die Blümlein ab vor meiner Türe. Mit mir wird es auch wohl nicht mehr lange dauern. Ich weiß jetzt zwei andere Bilder mit dem Tod darauf, ob ich die wohl noch male?

Paula Modersohn-Becker(1876–1907)³

Symbole als Sprache der Seele

Dieses Buch spürt auf unterschiedliche Weise den Geheimnissen des Todes nach. Wie bei allen Wandlungsmysterien geht es dabei um Unsagbares und Unergründliches, das mit Worten und rationalen Überlegungen kaum fassbar ist. Im Umgang mit transzendenten, dem Verstand nur schwer zugänglichen Phänomenen wie dem Sterben haben sich Menschen zu allen Zeiten verschiedener Bilder, Metaphern oder Allegorien bedient und eine Symbolsprache benutzt. Symbole können Unsichtbares sichtbar und Unsagbares sagbar machen. Sie erreichen uns auf einer tieferen Ebene, als Sprache und intellektuelle Argumentation es tun. Ihre Wirkung ist vergleichbar mit einfachen archaischen Formen des Gesangs, der Musik, des Tanzens, wie zum Beispiel dem Tönen von Vokalen, dem Singen von Mantras oder rhythmischem Trommeln.

Symbole sind nach meinem Verständnis offen für viele Interpretationen. Auch wenn Religionen und Kulturen Bilder oft in ihrem Sinn zu definieren versuchen, sollten universale Zeichen wie zum Beispiel das Kreuz, die Spirale oder das Labyrinth nicht auf eine bestimmte Deutung festgelegt werden. In den vielen Jahren meiner praktischen Beschäftigung mit Sinnbildern habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sie ihre Kraft und Tiefenwirkung vor allem dann entfalten, wenn wir mit unserem je eigenen Wesen und unseren ganz persönlichen Anliegen und Fragen mit ihnen in Beziehung treten. In dem so entstehenden Resonanzraum kann sich unser inneres Wissen mit der universellen Weisheit verbinden und mit Kräften jenseits unseres eigenen Vermögens zusammenwirken.

Offenheit für intuitives Begreifen, für Inspiration und Imagination sind zwar von wesentlicher Bedeutung, um Symbole und ihre Sprache zu verstehen. Dennoch erschließen sie sich uns oft wie von selbst und wirken ohne unser Zutun – dies umso mehr, je älter und einfacher die Symbole sind. So steht das Ei in nahezu allen Kulturen für Fruchtbarkeit und neues Leben. Der Kreis ist überall auf der Welt Sinnbild für den ewigen Zyklus Werden, Sein und Vergehen.

Weil sie in den Tiefenschichten der menschlichen Seele verwurzelt sind und nicht nur unser Bewusstsein, sondern auch jene Bereiche ansprechen, die wir das Unbewusste nennen, sind uns Symbole gerade in Übergangs- und Krisenzeiten unseres Lebens zugänglich. Während meiner beruflichen Arbeit mit Frauen, die Trennung, Scheidung oder den

Tod ihres Partners erlebt, habe ich die unterstützende Wirkung von Imaginationen, symbolischen Handlungen und zeichenhaften Bildern immer wieder erlebt.

Verlusterfahrungen, welcher Art auch immer, fordern uns heraus, widerstreitende Gefühle zuzulassen. In der Krise gilt es, das innere Gleichgewicht wiederzufinden, wieder Boden unter den Füßen zu bekommen, sich auf einen Prozess mit ungewissem Ausgang einzulassen und sich für neue Erfahrungen zu öffnen. In solchen Phasen der Verunsicherung und Orientierungslosigkeit können Bilder und Symbole, Märchen und Mythen hilfreiche Begleiter sein und unsere Wandlungskräfte stärken.

Die Kraft der Imagination

Die Psychoanalytikerin Luise Reddemann, ehemalige Chefärztin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld, hat durch ihre Arbeit mit traumatisierten Frauen als eine der Ersten herausgefunden, dass Bilder trösten, stabilisieren, beruhigen, Hoffnung vermitteln und neue Perspektiven eröffnen können. In ihrem Buch »Imagination als heilsame Kraft« schreibt sie: »Wir haben alle jederzeit und überall ein Zaubermittel zur Verfügung: unsere Vorstellungskraft. Mithilfe dieser Vorstellungskraft ist es möglich, uns innere Welten des Trostes, der Hilfe und der Stärke zu erschaffen, unabhängig von der Freundlichkeit und Gewogenheit unserer Umgebung ... Unsere Fähigkeit zu imaginieren ist das Hilfsmittel, das uns in Kontakt bringt mit dem Heilsamen in uns.«⁴

Reddemann weist aufgrund ihrer Erfahrungen immer wieder darauf hin, dass gerade Menschen, die sehr verletzt und verstört sind, über ein inneres Wissen und eine Weisheit verfügen, die weit über das hinausgehen, was das bewusste Ich weiß. Bilder stimulieren und aktivieren Selbstheilungskräfte, sie erschaffen »gute Orte« und hilfreiche Wesen im eigenen Inneren. Imaginationen sind die Grundlage aller Rituale und führen zu absichtsvollem Tun und gezielter Handlungsfähigkeit. Heute ist der therapeutische Einsatz helfender und heilender Imaginationen und Bilder nicht nur wesentlicher Bestandteil der Traumabehandlung, sondern auch vieler anderer therapeutischer Verfahren und Heilweisen.

Ich will Traumatisierung, Krise und Tod keineswegs einfach gleichsetzen. Gleichwohl aber lassen sich manche Gemeinsamkeiten beobachten.

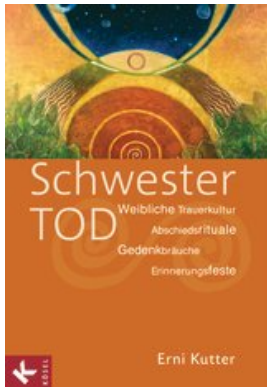
So haben Krisen oder psychische Konflikte oft mit Verlust, dem Abschiednehmen und Loslassen vertrauter Menschen, aber auch alter Selbstbilder, lieb gewonnener Lebensweisen und gewohnter Gedankenmuster zu tun. Jede Krise und jeder Abschied stellen, so heißt es, einen kleinen Tod dar und bereiten uns auf das »große« Sterben vor. Wenn das stimmt, dann besteht die Hoffnung, dass Bilder, die uns in schwierigen Zeiten des Lebens Trost und Hoffnung spenden, uns auch helfen, uns der schwersten aller Aufgaben zu stellen: unser Ich in der eigenen Todesstunde loszulassen. Wenn innere Bilder schwer traumatisierte Menschen in ihrer inneren Not trösten, dann können sie auch in Todesangst wirken.

Die Symbolsprache Sterbender

Monika Renz, die Leiterin der Psychoonkologie des Kantonsspitals in St. Gallen, beschreibt in ihren Büchern in sehr bewegender Weise, dass schwere Krankheiten und die Nähe des Todes vielen Menschen einen Zugang zur tröstenden und heilenden Wirkkraft von Symbolen ermöglichen und eine spirituelle Öffnung bewirken können.⁵ In ihrer langjährigen Praxis stellte die Psychologin und Musiktherapeutin immer wieder fest, dass Sterbende manchmal nur noch in Symbolen kommunizieren. Es kommt also darauf an, dass Angehörige und BegleiterInnen sich in diese Bilderwelt einfühlen können.

Menschen im Grenzbereich zwischen Leben und Tod haben häufig eine veränderte Wahrnehmung und andere Ausdrucks- und Erlebensweisen als vorher. Der Psychotherapeut Stanislav Grof spricht davon, dass in solch außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen wie der Todesnähe die Präsenz im Ich meist abnimmt, sodass Erleben und Empfinden sich für andere Einflüsse öffnen.⁶

Monika Renz führt für die verschlüsselte Ausdrucksweise Sterbender den Begriff »terminale Sprache«⁷ ein. »Terminal« kommt vom lateinischen Wort *terminus*, was »Grenze« bedeutet. Terminalphase wird die Zeit an der Grenze des Lebens, an der Grenze zum Tod genannt. Terminalsprache ist gelebte Symbolsprache. Sie ist nicht logisch, sondern analogisch und folgt anderen symbolischen Gesetzmäßigkeiten als die Sprache des Alltags. Sterbende sind GrenzgängerInnen und im Intuitiven, Symbolischen, Spirituellen beheimatet. Der Grenzbereich des Sterbens ist dem Traumgeschehen,



Erni Kutter

Schwester Tod

Weibliche Trauerkultur

Abschiedsrituale, Gedenkbräuche, Erinnerungsfeste

Paperback, Broschur, 208 Seiten, 16,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-466-36877-8

Kösel

Erscheinungstermin: April 2010

Frauen trauern anders

Dieses konkurrenzlose Begleitbuch aktiviert den reichen Erfahrungsschatz alter Traditionen, Mythen und Märchen. Rituale und Bräuche eines nur scheinbar vergangenen weiblichen Wissens unterstützen Frauen in ihrem Umgang mit Tod und Trauer. Gekonnt verbindet die Autorin religions- und kulturgeschichtliche Informationen mit Vorschlägen für eine heute stimmige Trauerkultur.



[Der Titel im Katalog](#)