

Herzlich willkommen zum Jahresgedenken! Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, für sich selbst und für das gemeinsame Gedenken an die Menschen, die Sie im Jahr 2021 verabschieden mussten. Bei einigen von Ihnen ist das erste Jahr nach diesem Abschied bereits vollendet, bei anderen ist der Übergang erst wenige Monate her. Und einige von Ihnen werden vielleicht das Gefühl haben, dass das neue Leben ohne Ihren Verstorbenen noch ganz unwirklich ist.

Wir hätten Sie zu unserer jährlichen Gedenkfeier am liebsten hier, in unseren Räumen – mit der Möglichkeit, sich leibhaftig zu begegnen, sich auszutauschen oder auch einfach ganz still in Gemeinschaft von Menschen zu sein, die allesamt die große Aufgabe des Abschiednehmens und Neubeginns meistern müssen. Da die Pandemie noch nicht überstanden ist, haben wir uns jedoch dafür entschieden, den Ort des Gedenkens auch in diesem Jahr noch einmal hier auf unserer website in Form eines Textes zu gestalten, den Sie lesen und auch anhören können, wann immer es Ihnen gut tut. Wir laden Sie ein, begleitet durch unsere Worte, Ihrer Trauer, Ihrer Sehnsucht, Ihrem Erinnern ... Ihrer Liebe, Dankbarkeit, Verbundenheit ... und allem, was da aufkommen mag, Raum zu geben. Wir als Team werden stellvertretend für Sie, aber auch als Würdigung unsererseits, ein Gedenkritual gestalten, auf das wir später noch genauer eingehen.

Im vergangenen Jahr ist der Tod in Ihr Leben getreten. Möglicherweise ist seitdem nichts mehr wie zuvor. Die Erschütterung, die der Tod hinterlässt, wenn er einen besucht, kann so nachhaltig wie ein Erdbeben sein. Vieles mag zerbrechen und nie wieder in seiner bisherigen Form aufgebaut werden können. Manch Trauernder hat das Gefühl, ein bisher tragfähiges Gerüst aus Sicherheiten und Überzeugungen wird mit einem Mal fundamental in Frage gestellt. Das Maß des Erträglichen wird dabei oft weit überschritten.

Manch einer mag sich dann wie versteinert fühlen, manch eine wie ein Ballon, der zu zerplatzen droht; die eine wird ganz stumm in ihrem Schmerz, der andere beklagt laut seine Sehnsucht und möchte nichts anderes, als über den Verstorbenen zu sprechen; der eine findet Erleichterung im Weinen, die andere drückt bleierne Erschöpfung. Manch einer mag sich fortwährend in gemeinsame Erlebnisse der Vergangenheit schmiegen, manch eine fühlt sich um ihre Zukunft betrogen und zurückgelassen. Einige überkommt ein Gefühl von traumartiger Unwirklichkeit, in der sie nicht fassen können, dass die Welt um sie herum sich einfach weiterdreht.

Gleichsam kann die Konfrontation mit dem Tod aber auch dazu führen, dass wir uns mit einem Mal berührbarer fühlen als sonst, von innen und von außen. Das Leben, so wuchtig und zärtlich, wie es ist, kann dann Empfindungen von Tiefe und Dankbarkeit in uns wecken. Mitunter berichten uns Angehörige, dass sie sich am Grunde eines tiefen Ozeans befänden und dort Erfahrungen sammeln dürften, die ihrem Alltagsbewusstsein bisher verwehrt geblieben sind. Dass sie einen geschärften Sinn dafür entwickeln würden, was wesentlich in ihrem Leben, was wertvoll und was überflüssig geworden ist.

Zuweilen wird die Trauer mit einem Haus verglichen, in dem man im Laufe der Zeit verschiedene Räume betritt. In einem Zimmer fehlen jegliche vertraute Gegenstände, so dass man ständig suchen muss und sich möglicherweise dort nicht mehr zuhause fühlt. In einem anderen Zimmer gestaltet sich auf den ersten Blick alles wie gewohnt; aber verweilt man dann darin, stößt man sich hier und da, wirken die Proportionen der Möbel verzerrt, gibt es Unebenheiten im Boden, die einen stolpern oder fallen lassen. Der nächste Raum wiederum ist vollkommen leer. Ausgeleuchtet mit einem Neonlicht ist die Atmosphäre karg und kühl. Wir müssen ihn erst neu einrichten. Über die Wochen und Monate geht man dann von Raum zu Raum, manche Zimmer lässt man aus oder wohnt länger in ihnen, dann wieder findet man sich irgendwo wieder, nach dem Aufwachen, plötzlich. Die Wände werden durchlässiger mit der Zeit; alle Räume rücken näher aneinander.

Als der Tod in Ihr Leben trat, haben Sie sich an uns gewandt. Sie griffen zum Telephonhörer oder drückten die Türklingel, kamen in großer Runde oder allein hierher in den Haierweg. Sie gestalteten mit uns den Übergang zwischen dem letzten Atemzug und der Beisetzung, saßen bewegt am offenen Sarg oder erschöpft vor der Urne, schrieben Briefe an Ihre Toten, sorgten für einen guten und stimmigen Ort der letzten Ruhe im Wald, auf dem Friedhof, in der See. In diesen sehr besonderen Tagen und Nächten haben Sie uns Ihre Verstorbenen anvertraut und wir durften Zeugen davon werden, was für unglaubliche Kräfte Sie aufgebracht haben, diesen Teil des Abschieds zu begehen.

Seither ist vielleicht etwas mehr Ruhe eingekehrt in Ihr Leben. Oder aber Sie spüren jetzt erst richtig, wie sehr sich Ihr Leben verändert - an den Festtagen, aber auch im Alltag, wo sich der Verlust ja oft am deutlichsten zeigt. Ihr Leben bewegt sich weiter - mit Ihnen selbst mittendrin, ebenso verwandelt. Alle Gefühle wandeln sich ständig, alle Beziehungen - auch die zu unseren Toten. Vielleicht lässt sich dieses Sich-Fortbewegen gut mit der Form einer Spirale vergleichen, wie wir sie in der Natur oft vorfinden: in einem Schneckenhaus, einer Muschel, in einem Blütenblatt. Wir kommen nie wieder an den gleichen

Punkt zurück, wir kommen nur in die Nähe des Punktes, an dem wir gewesen sind. Leben und Tod tragen uns beständig weiter. Als Sinnbild für den Zyklus eines Menschenlebens - ganz gleich, wie lang es dauert - läuft die Spirale von innen nach außen, von der Geburt ins Leben, bis sie ins große Ganze übergeht. Kein Ton, keine Bewegung, kein Erlebnis mit unseren Verstorbenen gehen in dieser Spiralbewegung jemals verloren. Von außen nach innen wiederum konzentriert sich die Weite zum konkreten Leben und wird in der Mitte in unendlich kleinen Regionen zu dem, was wir wesentlich oder den Kern, die Liebe, göttliches Bewusstsein oder allumfassende Geborgenheit nennen.

Die nicht endende Bewegung und die Beziehung zu Ihrem Verstorbenen haben wir als Team am Abend des 11.Mai stellvertretend für Sie in einem Ritual gefeiert. Während wir die Namen der Verstorbenen verlesen haben, legten wir für jeden dieser Menschen ein Blütenblatt auf die Erde. Nebeneinander, so lang, bis sich aus allen Blütenblättern eine Spirale ergab. Wir möchten Sie an diesem Ritual nun über eine geführte Meditation teilhaben lassen. Sie kann eine Einladung sein, unserer Toten zu gedenken, sich mit ihnen zu verbinden, zu erspüren, was in unserer Beziehung zu ihnen augenblicklich wichtig ist - und was uns selbst in dieser außerordentlichen Zeit gut tut.

Vorbereitung dafür braucht es gar nicht viel. Nehmen Sie sich einfach etwas ungestörte Zeit, dimmen Sie das Licht oder zünden Sie eine Kerze an, wenn Sie möchten. Setzen oder legen Sie sich so hin, dass Sie es so bequem und so gemütlich wie möglich haben. Und dann lesen oder hören Sie die folgenden Zeilen, in Ihrem Tempo.

Meditation

**** Klangspiel ****

Ich nehme meinen gesamten Körper wahr, so, wie er jetzt hier sitzt oder liegt. Es gibt gerade nichts zu erledigen. Ich habe Zeit. Ich spüre meine Füße am Boden, nehme den Kontakt mit meinem Stuhl oder meiner Unterlage wahr. Ich lasse meinen Blick hinter den geschlossenen Augenlidern zur Ruhe kommen und nehme mein Gesicht wahr. Ich muss nichts tun oder verändern, nur mitbekommen, was sich ohne Anstrengung von selbst zeigt. Mein Atem kommt und geht, in seinem Tempo.

Wenn es mir gut tut, lege ich eine Hand auf mein Herz oder einen anderen Körperbereich, um mir selbst etwas Ruhe zu schenken.

Wie geht es mir in diesem Moment? Tauchen Gefühle oder Stimmungen auf?

Wenn ja, kann ich sie benennen? Ist da Unruhe? Trauer? Vielleicht Angst? Sehnsucht? Oder einfach Leere?

Welches ist das stärkste Gefühl, jetzt gerade? --- Ganz gleich, was sich zeigt: Ich fühle, was ich fühle. Alle Empfindungen oder Gedanken sind erlaubt. Ich nehme sie schlicht und einfach zur Kenntnis. Ein wenig so, als würde ein von mir geliebter Mensch mir von diesen Gefühlen in ihm erzählen. „Ah, da ist Trauer. Da ist Leere. Da ist Demut.“

Der Boden unter mir trägt mich. Einatem und Ausatem tragen mich.

Möglicherweise zeigen sich auch angenehme Emotionen. Erleichterung? Dankbarkeit? Liebe? ---

Ganz gleich – ich muss nichts verstärken noch abmildern. Ich nehme mich selbst wahr, gewährend, als würde ich am Ufer eines Meeres sitzen und das Meer betrachten, in seinem unterschiedlichen Gebaren, aufbrausend, sich türmend, zart kräuselnd, still.

Gibt es, ganz wie in der Mitte der Spirale, wie in der Mitte eines Schneckenhauses, einer Muschel oder einer Blüte, in meinem Innersten einen Ort der Ruhe? Und wenn ja: Kann ich an diesem Ort einkehren, wenn das Meer unruhig wird?

Ich atme weiter ruhig ein und aus ... und lasse den Menschen, von dem ich mich im letzten Jahr verabschieden musste, vor meinem inneren Auge aufleuchten. Ich spreche seinen oder ihren Namen aus - nur für mich oder hörbar im Raum. Vielleicht erblicke ich sein Äußeres ... höre seine Stimme ... sehe eine typische Geste von ihm.

Meine Atemzüge kommen und gehen dabei wie Meereswellen.

Möglicherweise habe ich viele Frühjahre und Herbste mit diesem Menschen erlebt ... oder nur eine einzige Jahreszeit. Vielleicht trug die Beziehung, die ich zu ihm hatte, noch zarte Knospen ... oder schon üppige Blüten. Vielleicht habe ich sogar so viel Zeit mit diesem Menschen verbracht, dass ich das ein oder andere welke Blatt herunterfallen sehen durfte.

Wenn ich nun, langsam und ruhig, weiter und weiter, wie in einer Spiralbewegung in mich hineinhorche, die Blüten unserer Verbindung in aller Pracht und Schönheit noch einmal würdige ... Welche beglückenden Momente erscheinen vor meinem inneren Auge? --- Ich koste die Bilder, die auftauchen, aus ... ganz so, als würde ich in ein warmes Wannenbad tauchen.

Es tut gut, die Verbindung zu diesem Menschen zu spüren.

Ich streiche meinen Körper gedanklich vom Kopf bis zu den Zehen entlang und halte dort inne, wo ich die Verbindung vielleicht auch körperlich wahrnehme. Ich halte inne an dieser Stelle. Und lasse meinen Atem sanft in diese Körperregion strömen.

Ich nehme aber auch wahr, wenn es zu wenig oder keinen Ausdruck für Schönes in unserer Verbundenheit gab. Wenn mich etwas belastete und vielleicht immer noch belastet. Wenn es Konflikte gab, die wir miteinander lösen ... oder auch nicht mehr lösen konnten. Wenn Wünsche unerfüllt blieben.

Macht sich dieser Aspekt auch in meinem Körper irgendwo bemerkbar? Vielleicht als dumpfes Gefühl ... als angespannter Muskel ... als Herzschmerz? Ich kann eine Hand auf diese Stelle legen und mir vorstellen, dass durch meine Hand Wärme in diese Stelle fließt. Ich muss das Gefühl jedoch nicht verändern. Ich halte es einfach auf eine zärtliche Art und Weise, ganz so, als würde ich ein Kind halten.

Und ich mache mir bewusst, dass ich nicht allein bin mit meinen Empfindungen. Es gibt überall Menschen, die trauern – einige kenne ich womöglich, viele von ihnen kenne ich nicht. Und auch, wenn die Umstände des Todes und der Grad des Schmerzes ganz unterschiedlich sind, ist das Trauern eine urmenschliche Grunderfahrung. So liegen in der Blütenspirale auch zahlreiche andere Blüten neben der, die dort für meinen Verstorbenen liegt.

Was löst dieser Gedanke der Gemeinschaft von Trauernden in mir aus?

Nun komme ich langsam zum Ende dieser kleinen Reise. Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge, spüre meinen Körper als Ganzes, öffne meine Augen und kehre behutsam mit meiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

*** *Klangspiel* ***

„Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug.“

Diese Zeile schrieb die Dichterin Hilde Domin in einer Zeit, in der sie selbst Dunkelheit und Trauer in ihrem Leben durchschreiten musste. Liegt in ihren Worten nicht eine gewisse Paradoxie: Luft, etwas, das weder sicht- noch greifbar ist, soll mich halten können, dann, wenn mein Boden wackelt oder wegbricht?

Womöglich war es Neuland, in das das Leben Sie da im vergangenen Jahr hineingeschubst hat. Ein Land, in dem Trauernde sich oft fragen: „Wird der Schmerz sich verändern, irgendwann wieder ein Tag in der Bläue des Himmels, im Schutz eines stolzen Segels möglich sein?“ Von Natur aus sind wir zumindest mit allen Fähigkeiten ausgestattet, Verluste und Trennungen zu bewältigen. Diese Fähigkeit ist das Trauernkönnen. Sie kann wie Luft sein, die trägt.

Doch was genau bedeutet die tragende Luft für Sie?

Ist es der nährende Kontakt mit anderen Menschen? Über die Luft sind wir mit allem, was lebt und atmet, verbunden. Sie ist überall, obwohl wir sie nicht sehen. Die Gemeinschaft mit anderen Menschen ist auch permanent da, selbst wenn wir uns, besonders in Zeiten des Schmerzes, isoliert fühlen mögen. Sind im vergangenen Jahr hier und da Menschen aufgetaucht, die Sie schon länger nicht oder sogar noch nie gesehen haben ... und die bereit waren, Ihren Weg ein Stück mitzugehen ... Ihren Schmerz mit anzusehen, ohne ihn wegtrösten zu wollen?

Oder sind Orte, kleine persönliche Rituale oder Situationen entstanden, die Sie unterstützen – eine bestimmte Musik, freie Zeit, die Luft zum Atmen bietet; Gebete, das Schreiben von Briefen, das Tragen von Kleidern Ihres Verstorbenen, der Austausch gemeinsamer Erinnerungen mit anderen, die ihn oder sie auch gut kannten?

Womöglich ist die Luft, die trägt, auch etwas in Ihnen selbst? Ein Teil in Ihnen, der Sie in Ihrem Abschied und Neubeginn wirklich sieht, der auch nachts gegenwärtig ist ... der offenherzig und mitfühlend mit Ihnen spricht ... Und den auch Sie immer ansprechen können?

Vielleicht ist es auch die Grenzenlosigkeit, die der Luft zu eigen ist: Wenn es am Ende gar nicht darum geht, unsere Toten loszulassen, wie es so oft gefordert wird ... sondern darum, anzuerkennen, dass Liebe der innerste Kern unserer Trauer ist, sozusagen ihr Wärmezentrum ... Könnte es dann nicht viel eher anstehen, die Liebe fortzusetzen, sie weiterzuleben ... und neue Arten zu finden, sie auszudrücken ... neue Ideen, die Beziehungen zu unseren Verstorbenen zu gestalten, ihnen einen sicheren Platz in uns selbst zu geben und darauf zu vertrauen, dass sie dort unverlierbar wohnen?

Auch, wenn es zweifelsohne Vertrauen braucht, seinen Fuß ins Neuland zu setzen: Gibt es, wollen wir lebendig bleiben, überhaupt eine andere Möglichkeit zum Leben, als diesen Anfängermut? Immer und immer wieder, jeden Tag von neuem anzufangen, immer wieder die Welle der Traurigkeit zu nehmen, wie eine Surferin, die sich der heran rauschenden Welle stellt ... und sich untertauchen lässt und spürt, dass es danach einen nächsten Raum gibt, der wieder Luft bietet.

Für Ihr Hindurchtauchen durch alle Wellen, die da kommen mögen, wünschen wir Ihnen, dass Sie sich die Zeit erlauben, die es dafür braucht. Mögen Sie immer mehr darüber herausfinden, was Sie benötigen, um Ihre Wunde gut versorgt zu wissen. Mögen Sie eine Seilschaft von Menschen an Ihrer Seite haben, die wohlwollend und vertrauensvoll auf Sie blicken kann. Mögen Sie behütet sein. Und mögen Sie zum Abschluss unseres gemeinsamen Gedenkens den Ausschnitt aus einem Gedicht mit sich nehmen.

(...)

Dann

*Schritte tun ins Neuland,
nichts ist vorgezeichnet, vorgeschrieben,
der Weg wird mein Weg
mit jedem Schritt.*

*Unter mir die Erde, die trägt
Über mir der immer neue, lockende Horizont
Und in mir eine Art Kompass,
auf den ich mich verlassen kann.*

Schließlich

*Mich hinsetzen
Ausruhen auf der Kuppe,
in die Weite schauen, ganz lange,
vielleicht erahnen
den neuen Kreis, den größeren,
den Erdkreis, der uns alle zusammenhält,
Menschen, Pflanzen, Tiere.*

(Bruno Dörig)

geschrieben und gelesen von *Julia Hablitzel*, Horizonte auf der Haid