

Plötzlich ist alles anders. Es wird nie mehr sein, wie es einmal war.

von Marie-Thérèse Schins

In meinem Vortrag gehe ich als Bücherfachfrau von persönlichen Erfahrungen aus, die ich im Laufe vieler Jahre im In- und Ausland gesammelt habe. Meine Spezialgebiete sind: das Begutachten von Büchern, die praktische Arbeit damit, das Lesen und Vorlesen, das kreative eigene Schreiben und Malen, der Austausch darüber in Kleingruppen und im Plenum nach den Methoden der Gestalttherapie von Frederic Perls. Und ich beschäftige mich auch damit, wie in anderen Kulturen getrauert wird, uns also dadurch andere, neue Wege des Abschiednehmens geöffnet werden können.

Außerdem schreibe ich Bücher, Kurzgeschichten und Aufsätze zur Thematik Abschiednehmen, Sterben, Tod und Trauer. In den meisten meiner Workshops ist ein literarischer Text zentraler Ausgangspunkt. Die Praxis hat mir gezeigt, wie wichtig Texte sind, kombiniert mit spontanem Malen beim Aufarbeiten eigener Gefühle, und wie bedeutend das Lesen dieser Bücher für kranke und gesunde Menschen ist.

Gehen Sie mit mir ins Land der Bücher, Bilder und Texte und versuchen Sie das zu finden, was für Sie persönlich, aber auch für Ihre Aufgabe nützlich sein kann.

Katharina, gestorben im Alter von nicht einmal 11 Jahren, schreibt zu einem kurz vor ihrem Tod gemalten Schmetterling:

„Der Augenblick war vorüber, denn jemand hatte mich geweckt.“

„Bedenkt“, schreibt die Dichterin Mascha

Kaléko, die im Juni 100 Jahre alt geworden wäre, **„Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur; doch mit dem Tod der andern muss man leben.“**

Als Einstieg in das Thema habe ich ein Bilderbuch für all jene ausgesucht, die Abschied nehmen oder nahmen und trauern.

„Das traurige Buch“, von Quentin Blake illustriert und mit einem Text von Michael Rosen, in dem kein Wort zu viel geschrieben steht, ist stellvertretend für sie alle.

Ein Vater, der seinen Sohn verloren hat, schreibt irgendwann über seine Trauer.

Für seine Seelenlage findet er folgende Worte:

**„Manchmal ist traurig sehr groß
Es ist überall. Ganz um mich herum.**

Vielleicht kommt es nur davon, dass alles nicht mehr so ist, wie es einmal war. Wie meine Familie. Sie ist nicht mehr so, wie es einmal war. Also habe ich etwas Trauriges in mir, weil alles sich verändert hat.“

Das sind einige Kernsätze aus diesem Juwel, die als Einstieg in Gespräche äußerst hilfreich sein und der Begleitung trauriger Menschen dienen können.

Menschen trauern, weil ihr Leben unerwartet einen Riss bekommen hat, weil sich alles langsam oder auch schlagartig verändert hat. Ihre Welt ist aus den Fugen geraten, weil jemand, den man lieb hat, plötzlich oder nach langer Krankheit stirbt.

Familienverhältnisse geraten ins Wanken, Freunde wenden sich ab, man glaubt, man steht ganz allein da, mitten in einem tiefen, schwarzen Loch, das der Verlust, das Abschiednehmen hinterlassen hat, so wie der Vater aus „Mein trauriges Buch“. Viele Trauernde ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück, fühlen sich nicht verstanden, sondern verlassen. Die Umwelt reagiert oft mit Hilflosigkeit bzw. dem Unvermögen, diesen Menschen in ihrer Situation zu helfen. Angst vor den eigenen Gefühlen und denen der Trauernden spielt dabei eine ganz wesentliche Rolle. Versteckte Gefühle sind ein bedeutendes Thema bei der Bewältigung der Trauer. Den Mut zu haben, diese Gefühle zu zeigen und ganz offen damit umzugehen, ist in unserer Gesellschaft ein unverändert großes Tabu. Gibt es keinen anderen Ausweg als Verdrängen oder Dichtmachen? Ich bin tief davon überzeugt, dass es bessere Lösungen gibt. Seit 20 Jahren versuche ich in Mal-, Lese- und Schreibwerkstätten Menschen zu helfen, ihre Trauer anzunehmen.

Auch Betty trauerte, und sie war 13 Jahre alt, als sie einen ihrer ersten Texte schrieb. Nach langer Krankheit starb ihr kleiner Bruder Ian, der das Downsyndrom und einen Herzfehler hatte. Betty und ihre Eltern hatte Ian mehrere Jahre lang begleitet. In einem der Trauerseminare fragte ich sie:

Ihr Text stellte sie zur Verfügung für unser Buch „Und wenn ich falle? Vom Mut traurig zu sein“ (dtv), das in vierjähriger Arbeit gemeinsam mit



L.S. Matthews:
„Ein Hund fürs Leben“



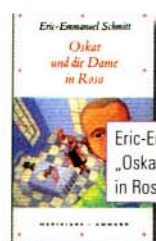
Michael Rosen,
Quentin Blake:
„Mein trauriges Buch“



Marie-Thérèse Schins:
„Und wenn ich falle?“



Anthony McCarten:
„Superhero“



Eric-Emmanuel Schmitt:
„Oskar und die Dame
in Rosa“



Trauer

jungen Menschen geschrieben wurde. Betty und viele andere akzeptierten die Aktivität des Schreibens, Malens und Lesens als Weg zur Verarbeitung und als Ausdrucksform ihrer Trauer.

Für mich sind diese Jugendlichen Kollegen, die den Mut hatten, sich schriftlich zu äußern.

Auch professionelle Autoren beschäftigen sich inzwischen immer mehr mit dem Tabu-Thema „Krankheit, Sterben, Tod und Trauer.“ Das war vor 20 Jahren, zu Beginn unserer Seminare, noch völlig anders. Wir suchten damals für unsere Trauerwochenenden an der Evangelischen Akademie in Bad Segeberg oft verzweifelt nach Büchern, mit denen wir und betroffene Familien arbeiten konnten, auch in der Sterbegleitung. Das hat sich mittlerweile und zum Glück geändert. Bei mir zuhause stehen inzwischen ungefähr 8 Meter Literatur, die ich regelmäßig mit großem Erfolg einsetze. Trotzdem wird mir in den Buchhandlungen immer wieder versichert, wie schwer sich diese Bücher verkaufen lassen. Also doch immer noch ein Tabu?

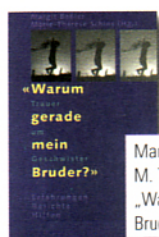
Deshalb stelle ich nun eines der großartigsten Bücher vor, die ich jemals über Sterbegleitung gelesen habe. Es ist von allem, was ich kenne, eine der feinnervigsten und exzellent literarischen Aufarbeitungen, wobei das Alter des Protagonisten für mich überhaupt keine Rolle spielt.

Der Neuseeländer Anthony McCarten bricht in seinem Roman „Superhero“ nämlich mit allen Tabus und schreibt hinreißend und aufrüttelnd über Donald, genannt Don, 14 Jahre alt, der, wenn er nicht an der Chemo hängt, als schräger Vogel in Schuhgröße 46 durch den Rest seines konfuse Lebens schlurft oder flitzt. Er steckt nicht nur tief in der Pubertät und seine Hormone gehen mit ihm durch, nein, er muss auch zusehen, wie er dieses durchgeknallte, kurze Dasein überhaupt noch meistern kann. Hilflose Eltern und der Bruder machen es ihm nicht gerade leicht, doch der verklemmte Klinikkliniker Adrian schafft es schließlich, dass Donalds innigster Wunsch in Erfüllung gehen kann. Für ihn wäre es das allergrößte Glück, Sex und Liebe einmal und wahrscheinlich zum letzten Mal vor seinem Tod erleben zu dürfen. Donald hilft sich in allen Krisenlagen, ähnlich wie die jungen und auch erwachsenen Menschen in den Trauerseminaren, mit dem Zeichnen und Schreiben von Comicfiguren und Texten, in denen Donald alles durchspielen darf, was ihm wichtig und ein Ventil ist: Superheld Miracleman, der wahnsinnige Arzt und Superschurke Gummifinger, die super-sexy Krankenschwester Rachel. Don verliebt sich Knall auf Fall in das Nachbarmädchen Shelly. Diese erschütternde, ergreifende, durchlittene Geschichte sollten alle gelesen haben, die in der palliativen Medizin und Vorsorge tätig sind. Selten fand ich soviel Wahrhaftiges, soviel

Ehrliches, so viele Wünsche und Träume von Schwerkranken in Worte gefasst. Die Sprache ist ein Feuerwerk, die Form des Geschriebenen die eines Drehbuches: Das Drehbuch des Lebens und des Sterben-Müssens, aus der Sicht eines Teenagers, der mehr vom Leben verstanden hat als manch alter Mensch, der sterben muss.

Donald fährt Achterbahn mit seinen und mit unseren Gefühlen und ist sich dabei selbst immer treu. Ein großartiges Buch, das ich Ihnen am liebsten anstelle meines Vortrages vorgelesen hätte. Dieses Buch beinhaltet alles, was wir brauchen, wenn wir kranke, zum Tode verurteilte Menschen begleiten. Es macht Mut, sich auch für unübliche Versorgungsmethoden einfach aus dem Bauch heraus zu entscheiden und sie zu praktizieren.

In dem Roman „Oskar und die Dame in Rosa“ von Eric-Emmanuel Schmitt, der Ihnen vielleicht auch bekannt ist durch seinen Roman „Monsieur Ibrahim und die Blume des Koran“, nimmt Oskar, 10 Jahre alt, die Menschen an die Hand, die ihn lieben. Er lebt ihnen trotz seiner Krebserkrankung in der Klinik vor, wie sie ihn begleiten und sich von ihm verabschieden können. An seiner Seite ist die ehemalige Catcherin Oma Rosa, die ihn täglich besucht und seine letzten Wünsche mit ihrem großen Herzen erfüllt. Dem Lieben Gott erstattet Oskar jeden Abend einen Bericht und ordnet so sein kurzes und doch erfülltes Leben. Ein Trostbuch für alle, die jemanden verloren haben, der ein schmerzhaftes Krebsleiden zu



Margit Beßler,
M. T. Schins (Hg.):
„Warum gerade mein
Bruder?“



Michael Ende,
Friedrich Hechelmann:
„Ophelias
Schattentheater“



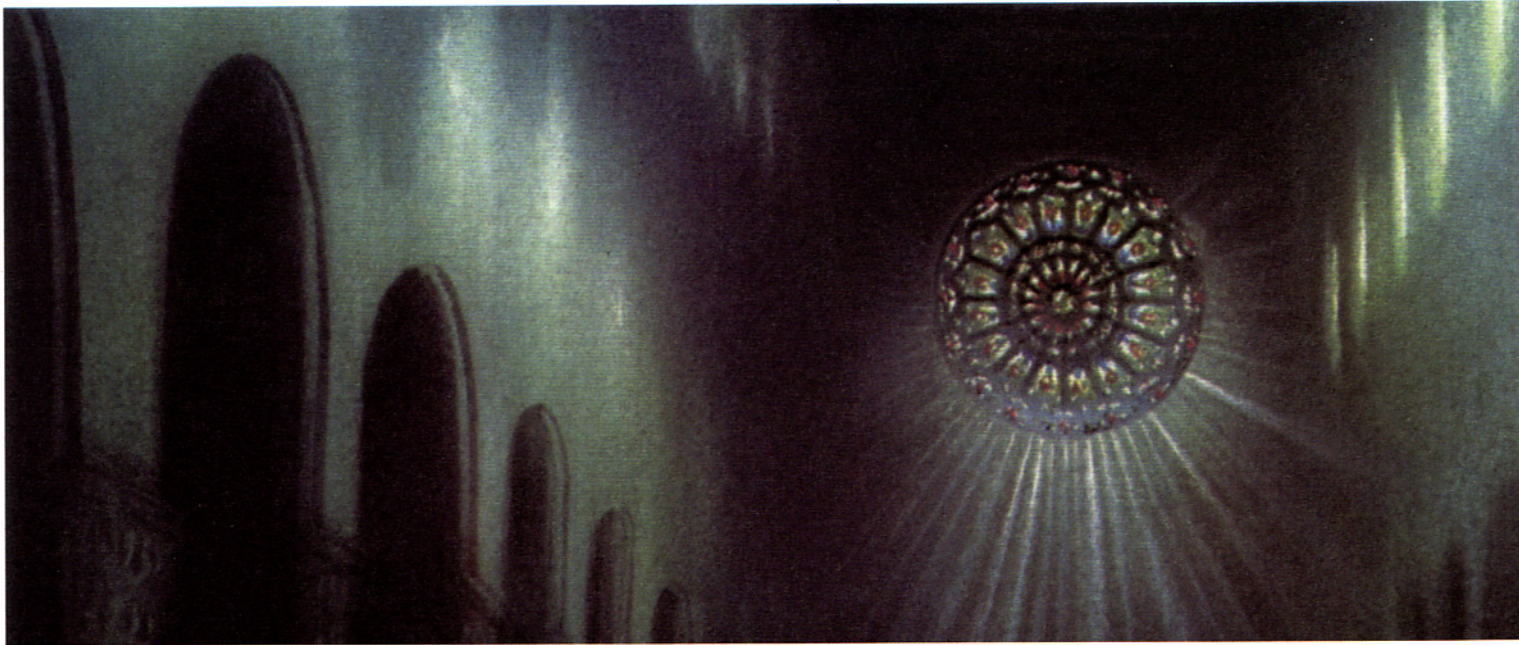
Yael Hedaya: „Die
Sache mit dem Glück“



Jutta Bauer:
„Opas Engel“



Elisabeth van Hoesel:
„Liebesmüh mit alten
Eltern“



Aus: „Ophelias Schattentheater“ von Michael Ende und Friedrich Hechelmann

bewältigen hatte.

In der Palliative Care, soweit ich das als Laie überhaupt sagen darf, konzentriert man sich hauptsächlich auf alte Menschen.

Vielleicht wundern Sie sich, dass ich bislang nur Kinder und junge Menschen erwähnt habe. Nach meiner Erfahrung gibt es aber viele, die um ein Baby, ein Kleinkind, einen Jugendlichen, einen jungen Erwachsenen, um junge Eltern trauern, nicht nur um alte Menschen. Deshalb erlauben Sie mir bitte auch, nicht nur auf alte Menschen einzugehen.

Und nun stelle ich Ihnen Katharina vor, inzwischen 22 Jahre alt und Studentin für Drehbuchschreiben an der Hochschule für Filmkunst in München. Durch das Schreiben in unseren Trauer-Seminaren fand sie ihren Weg, konnte sie von ihrem kleinen Bruder Anton Abschied nehmen, den sie zärtlich Pünktchen nennt.

Im Winter 2006 drehte sie einen Kurzfilm in schwarzweiß, in dem sie einen siebenjährigen Jungen spielen lässt. So stellt sie sich Anton vor, der jetzt auch sieben gewesen wäre. Sie spricht im Film einen enorm eindringlichen Text, der fast weh tut und dessen Ursprünge in ihren Tagebuchaufzeichnungen und Texten aus den Seminaren liegen.

Katharina wusste, dass das Baby im Bauch ihrer Mutter durch Herzprobleme keine hohe Lebenserwartung haben würde. Sie schreibt über ihre Hoffnungen, Ängste und die große Liebe zum

neuen Brüderchen. Sie schreibt 47 Tage lang, die für sie so lange dauern wie Lichtjahre, und wartet auf ein großes Wunder.

Jonas Bruder hat ebenfalls Herzprobleme. Er wird deswegen mit seinen Eltern nach London fliegen, weil es dort Ärzte gibt, die ihm nach langer, schleppender Krankheit angeblich helfen können. Doch der Bruder stirbt während der Operation. Die Welt von Jona und den Eltern entgleist. Jona und ich vertieften uns während eines Wochenendseminars in eine Textstelle aus Astrid Lindgrens „Die Brüder Löwenherz“. Irgendwann bat er um Stifte und Papier und fing an, unkontrolliert mit Filzstiften verschiedener Farben das Papier zu bearbeiten. Seine Bewegungen waren heftig, obwohl er die Stifte manchmal mit langsamen Strichen übers Papier gleiten ließ. Er duldete mich neben sich, und irgendwann fragte ich ihn, ob er etwas erzählen wolle. Er brauche ein neues Blatt, sagte er, weil seine Gefühle noch sehr durcheinander seien, und jetzt wolle er es noch einmal versuchen, weil er glaube, dass er die Gefühle jetzt verstehen könne, die bis dahin so kreuz und quer durch seinen Kopf und den Bauch geflogen seien. Während er danach mit Buntstiften malte, wurde er ruhiger.

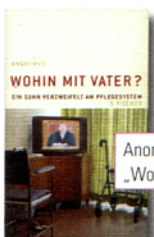
Sein Bild durften die Hamburger Kinderpsychologin Margit Baßler und ich in unserem Buch „Warum gerade mein Bruder“ veröffentlichen.

In den darauf folgenden Trauerseminaren war das Malen Jonas ganz eigenes Medium.

Sein Trauma: Er konnte sich von seinem Bruder in London nicht verabschieden. Jahrelang beschäftigte er sich mit seinen Schuldgefühlen malend, erst sehr viel später auch schreibend und lesend.

Jona erzählte endlich offen von seinen großen Schuldgefühlen, als wir uns „Ophelias Schattentheater“ von Michael Ende ansahen, das mit großartigen Bildern von Friedrich Hechelmann illustriert war. Ophelia, eine alte, sehr einsame Dame, gescheiterte Schauspielerin, stirbt ebenfalls ganz allein in einem heftigen Schneesturm. Doch sie geht zum Schluss durch ein goldenes Tor und wird dort erwartet. Dieses Buch war der Durchbruch für Jona. Er wirkte befreit, erlöst und schleppte das Buch von da an stets mit sich herum. Viele Jahre später traf ich ihn wieder bei einer Autorenlesung in seiner Schule. Es schien, als hätten wir uns nicht aus den Augen verloren. Wir grüßten uns, und er flüsterte mir zu: „Ophelia ist immer noch da, sie liegt neben meinem Bett.“

Die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Erwachsenen mit eigenen und fremden Texten ist sicherlich nichts Neues. Doch die Arbeit mit trauernden Kindern und Büchern, die sich mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer beschäftigen, war vor vielen Jahren, als ich anfang, gewiss noch recht unüblich, also fast neu. Ich setzte mich schon damals ganz bewusst für erzählende, teilweise bebilderte Literatur ein und tue das auch heute noch.



Anonymus:
„Wohin mit Vater?“



Ronald Giphart:
„Ich umarme dich
vieltausendmal“



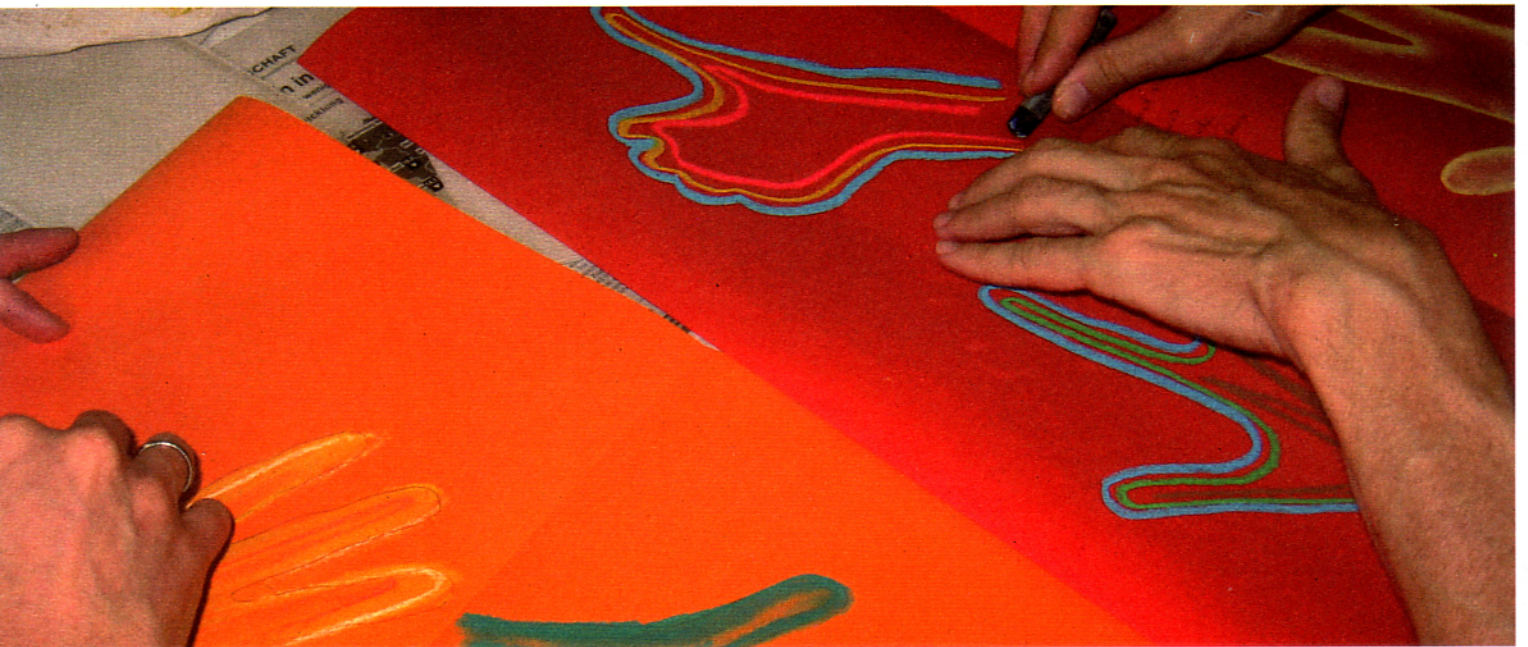
Guido Eckert:
„Töte mich, aus Liebe“



Marie-Thérèse Schins:
„Es geschah an einem
Sonntag“



Marie-Thérèse Schins:
„Ich übe für den Himmel“



In den Arbeitsgruppen

Zurück zur erzählenden Literatur.

In Yael Hedays Roman „Die Sache mit dem Glück“ halten uns zwei Ich-Erzählerinnen den Spiegel ihres Liebeslebens mit einem Mann vor, der jetzt durch seine schwere Krankheit völlig hilflos ist. Er ist angewiesen auf die beiden Frauen, die er gleichzeitig liebt. Am Sterbebett dieses Mannes gelingt es den Frauen, Rivalitäten, Unwahrheiten, Eifersüchteleien und Ängste gemeinsam zu tragen und anzunehmen. Sterbende Menschen sind Provokationen für gesunde. Die Konfrontation kann aber heilend sein, wie in diesem Roman aus Israel.

Alte Menschen am Ende ihres Lebens sind ein großes Thema für uns alle.

In „Opas Engel“ von Jutta Bauer, einem zu Recht hoch gelobten kleinen Bilderbuch, besucht der Enkel seinen Großvater am Ende eines erfüllten, nicht immer einfachen Lebens. Obwohl Opa im Bett liegen muss, ist er optimistisch. Ihm konnte keiner etwas, und das vermittelt er seinem Enkel. Ein großes Buch, liebe-, respektvoll und mit einem Augenzwinkern dem Alter gegenüber. Wunderbar geeignet für Alt und Jung, sich mit dem Altwerden in Würde zu beschäftigen.

Vor zwanzig Jahren übersetzte ich gemeinsam mit einer Landsmännin ein authentisches Tagebuch aus dem Niederländischen:

„Liebesmüh mit alten Eltern. Aus dem Tagebuch einer guten Tochter.“ Elisabeth van Hoessel hätte die schwere Zeit mit ihren demenzkranken Eltern wohl kaum ohne die Hilfe ihres Mannes und ihres

traurigen, aber auch erheiternden Tagebuches ausgehalten. In einem neuen, erzählenden Sachbuch unter dem Titel „Wohin mit Vater“ wird einem angst und bange, wenn man liest, wie der Sohn, ähnlich wie Elisabeth van Hoessel, sich abmüht, dem Vater irgendwie einen würdevollen Lebensabend zu schenken. Der Sohn ist der Verzweiflung nahe und entscheidet sich letztendlich für eine illegale Methode. Er lässt seinen Vater die letzten Tage genießen, indem er eine Polin engagiert, die als ausgebildete, tatkräftige Krankenschwester dem Vater und dem Sohn unter die Arme greift. Der Autor möchte aus gutem Grund anonym bleiben, weil er den Pflegenotstand in Deutschland haarscharf unter die Lupe und kein Blatt vor den Mund nimmt.

Euthanasie, dieses altgriechische Wort, bedeutet ja nichts anderes als „schöner Tod“, ist aber hierzulande aus den bekannten Gründen natürlich negativ besetzt und allein deswegen ein unverändert heißes Eisen. Ich nenne dazu zwei Titel. Der Niederländer Ronald Giphart, Sohn prominenter Eltern, beschreibt mit eingestreuten Reflexionen, wie seine junge Frau, er und seine Schwester den letzten Willen der Mutter erfüllen: in Würde, in eigener Umgebung und zu dem von ihr ausgewählten Zeitpunkt zu sterben. Die Mutter hatte bereits drei Jahre vor ihrem Tod alles vorbereitet, nachdem sie erfahren hatte, dass sie irgendwann vollständig gelähmt sein würde. „Ich umarme dich vieltausendmal“ lässt uns traurig sein, aber auch voll Freude, weil der

Abschied bewusst geplant und durchgeführt wird, im richtigen Augenblick für die Mutter, die Kinder, Freunde und Ärzte. Leichtigkeit und Nachdenklichkeit kommen im Gleichgewicht daher und geben der Schwere des Themas neue Licht- und Blickpunkte.

„Töte mich, aus Liebe. Ein todkranker Vater bittet seine Tochter um Sterbehilfe.“ Der Autor schreibt für die Tochter all das auf, was ihr wichtig ist, auch der lange Weg aus schwersten Depressionen, in die sie nach seinem Tod fällt, wird nicht ausgelassen.

Das Schreiben als Therapie, als Möglichkeit – das war es auch für mich, mein ganzes Leben lang.

Mehrere Bücher und Kurzgeschichten halfen auch mir, einen Weg aus der Trauer um viele Menschen zu finden. Nur so konnte ich die Arbeit mit Trauernden auf mich nehmen. Der völlig unerwartete Tod meines Neffen im Alter von 16 Jahren und das qualvolle Sterben meiner Mutter zeigten mir den Weg in die Trauer.

Später konnte ich die beiden von mir bereits erwähnten Sachbücher schreiben und dann jetzt das ganz neue Buch „Ich übe für den Himmel“, recherchiert auf der Onkologie-Abteilung im Altonaer Kinderkrankenhaus, in der Universitätsklinik in Hamburg-Eppendorf, in meinem Stadtviertel Hamburg-Blankenese und in der Seniorenresidenz „Das Augustinum“ am Hamburger Hafen.



Gabriele Rico:
„Von der Seele schreiben“



Gregg M. Furth:
„Heilen durch Malen“



Christa Henzler,
Ingrid Riedel:
„Malen um zu überleben“



Marie-Thérèse Schins,
Birte Müller:
„Zuckerguss für Isabel“



Michal Snuit,
Na'ama Golomb:
„Der Seelenvogel“



Katharinas Bild

Zusammengefasst können Lesen und Schreiben folgende Funktionen beinhalten:

1. Modellfunktion

Durch Lesen und Schreiben kann der Lernprozess zur Verarbeitung der Trauer in Gang gebracht werden.

2. Erholungsfunktion

Spannungen werden gelöst, innere Bilder geweckt, emotionale Kräfte freigesetzt, die später zur seelischen Heilung beitragen. Eigene Gefühle und Empfindungen können vertieft werden.

3. Spiegelfunktion

In den eigenen Spiegel schauen – aber auch bei anderen. Identifikationsmöglichkeiten zu Reflektionen können erkannt werden.

4. Depotfunktion

Beim Lesen und Schreiben wird die momentan nötige Hilfe gefunden.

5. Alternativfunktion

Durch Lesen und Schreiben kann ein neuer Weg gefunden werden. Man wird angerührt, nachdenklich gestimmt, bewegt und so zu neuen Wegen in der Trauer angeleitet.

5. Mobilisierungsfunktion

Man wagt den nächsten Schritt. Lesen und Schreiben können den Standort und das Verhalten verändern.

6. Begleiterfunktion

Schreiben und Lesen können uns ein Leben lang begleiten, wenn wir einen Zugang dazu gefunden und ihn angenommen haben.

Und das Malen? Warum malen wir?

Gregg Furth, Psychoanalytiker, war einer der begabtesten Menschen auf dem Gebiet der Interpretation von spontan gemalten Bildern. Als Schüler der schweizer Psychoanalytikerin Elizabeth Kübler-Ross, die Ihnen sicherlich bekannt ist, u. a. durch ihre Fünf-Phasentheorie über Abschiednehmen und Sterben, und von Susan Bach, englische Analytikerin und bahnbrechend in ihrer Analyse über spontanes Malen mit Schwerkranken in der Neurochirurgie, entwickelte Gregg nach zwanzig Jahren intensiver Arbeit am Bild mit todkranken Kindern eine eigene Theorie, die heute unumstritten ist. Er kannte sich in der Bildsprache des Unbewussten wie kaum ein anderer aus. Ich hatte das große Glück, an mehreren seiner Seminare in der Schweiz und in Deutschland teilnehmen zu können, und zehre noch heute von seinen theoretischen, aber vor allem auch ganz praktischen Anleitungen. Er machte uns klar, wie wichtig die Funktion der Verarbeitung und Bewältigung der eigenen Krankheit und Trauer sowie der unserer Mitmenschen in den spontan gemalten Bildern ist.

In seinem Buch „The secret world of Paintings“ legt er ein tiefgründiges, aber zugängliches Werk zur Deutung von Bildern aus der Sicht des Psychoanalytikers C. G. Jung vor. Er bricht hier das Tabu der Angst vor methodischer Vereinnahmung von seelischem Material. Gregg ist dabei sehr respektvoll mit seinen Patienten,

und in den einzelnen Beispielen wird klar, wie man behutsam und sorgfältig mit den Bildern anderer Menschen umgehen kann.

Christa Henzel und Ingrid Riedel gehen mit spontanen Malprozessen in der Verlustverarbeitung einen eigenen Weg. Ihre Theorie ist die eines konsequenten Schritteprogramms:

1. Bildbeschreibung

2. Bildinterpretation

Am Ende ihres Buches gehen die Autorinnen noch einmal auf die therapeutische Wirkung des Malens ein, auf der auch die kreative Bearbeitung von Verlusteindrücken beruht. Durch den Akt der Selbstschöpfung beim Malen kann die eigene Identität erneuert und erweitert werden.

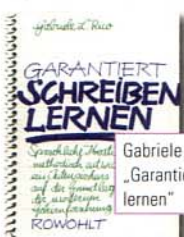
In meinen Mal-, Lese- und Schreibwerkstätten fanden die Teilnehmer einen Weg, den für Sie wirksam, klärend oder heilend war.

Ein Beispiel dafür ist Katharinas Bild (s.o.), zu dem sie schrieb: „Heute regnet es wie Wasserfluten aus den Wolken.“

Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich mit Todesritualen aus anderen Kulturen.

Diese Kulturen geben uns die Möglichkeit, zu entdecken, warum dort selbstverständlicher mit dem Tod und der Zeit davor und danach umgegangen wird.

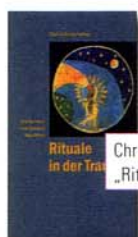
Außerdem ist die Beschäftigung mit den Ritualen anderer Kulturen ein Weg, sich reflektierend



Gabriele L. Rico: „Garantiert schreiben lernen“



Christa Henzel, Ingrid Riedel: „Maltherapie“



Christa Pauls: „Rituale in der Trauer“



E. B. White: „Wilbur und Charlotte“



Trauer

nach einem neuen, anderen Halt in der Trauerzeit umzusehen. Ich wagte es mit der jungen Hamburger Grafikerin Birte Müller, ein Buch über das fröhliche, bunte Seelenfest in Mexiko zu gestalten in „Zuckerguss für Isabel“.

Dann fuhren wir gemeinsam nach Ghana, um dort Tischler von ausgefallenen Särgen zu besuchen. Daraufhin gestalteten wir das Buch „Eine Kiste für Opa“, in dem ein afrikanischer Großvater sein Enkelkind auf die große Reise ins Jenseits vorbereitet und mit ihm gemeinsam eine bunte Kiste, also einen Sarg, aussucht, um ihm so seine Ängste vor dieser Reise zu nehmen.

Die afrikanischen Beerdigungen am Äquator werden vier Tage lang gefeiert mit Singen, Tanzen, Trommeln, sehr viel Essen und Trinken. In Accra und Kumasi durften wir an Trauer Ritualen teilnehmen, die exzessiv, aber auch fröhlich und rührend waren.

Als drittes Projekt ist ein gemeinsames Buch über die Todeskultur in Indien geplant, und zwar über die Rituale hinduistischer Leichenverbrennung am Ganges in Banares, auch Varanasi genannt.

Während meiner vielen Reisen nach Indien wurde ich immer wieder mit dem Sterben und der Begleitung der Toten in ein anderes Leben konfrontiert. Varanasi war für mich das Eindrucksvollste, was ich je erlebt habe, und es beschäftigt mich immer noch.

In Australien, Tasmanien und in Polynesien erlebte ich zum ersten Mal die intensive

Auseinandersetzung mit den Ahnen, die einen großen Raum bei den noch Lebenden einnehmen.

Durch den Tod wird die Grenze zwischen der Welt der Lebenden und dem Totenreich durchlässig, ist die gewohnte Ordnung außer Kraft gesetzt.

In meinem neuen Buch über China, das noch in Arbeit ist, werde ich über Hongkong und seine vielen Kulturen schreiben, wo ich eines der größten Beerdigungsinstitute besuchte. Den Toten wird in ausschweifenden Ritualen alles mitgegeben, was sie brauchen, damit es ihnen dort, wo sie dann für immer sind, auch richtig gut geht.

Diese „Rites des passages“ geben der Trauer- und Übergangszeit feste Struktur. Sind die Seelen noch im Schattenreich? Sind die Seelen ins Totenreich eingegangen und zu Ahnen geworden?

All das machte mir klar, was bei uns inzwischen meistens fehlt, was uns abhanden gekommen ist, und warum wir so tun, als würde keiner von uns sterben müssen. Die Verdrängung ist groß, obwohl doch Geboren-Werden und Sterben zu jedem Leben dazugehören. Aber wir in der westlichen Welt Europas sind meistens ziemlich weit von der Selbstverständlichkeit im Umgang mit dem Tod entfernt.

Darum möchte ich mich dafür einsetzen, schon bei kleinen Kindern, aber nicht nur dort, dass Menschen mit diesem Thema vertraut werden, ohne dass es dafür nun unbedingt einen akuten

Grund geben muss. Gestorben wird immer und überall, nicht nur im November.

Wie oft werde ich gefragt: ‚Wie lange dauert Trauer eigentlich?‘

‚Lange, antworte ich meistens, doch Trauer ist immer anders. Sie wandelt sich, ist aber ständig da. Nur Du kannst entscheiden, ob Du hinsehen und ihr Näherkommen für Dich zulassen willst. Trauer gehört zu jedem Leben.‘

Marie-Thérèse Schins,
Autorin, Mitbegründerin des Instituts
für Trauerarbeit, Hamburg
www.marie-therese-schins.de

Bilder und Text:
© Marie-Thérèse Schins

