

# Vortrag Sterben und Rituale Verena Hitz - Schoch

---

1. Rituale „Gestern und Heute“
2. Sinn der Sterberituale
3. Rituale und ihr Wirken

## 1. RITUALE GESTERN UND HEUTE

---

Dazu möchte ich kurz ausschweifen in die Vergangenheit:



### Tod in der vormodernen Zeit

Die Deutung und Bedeutung von Sterben und Tod haben sich in den letzten 150 Jahren radikal gewandelt – zumindest in unserer abendländischen Kultur. In der vormodernen Zeit, also vor den umwälzenden Entdeckungen und Entwicklungen unserer modernen Natur- und Sozialwissenschaften waren Tod und Sterben ein nicht verdrängbares, öffentliches Ereignis.

Es wurde in allen Phasen des Lebens unüberrascht gestorben: Tod und Sterben waren sozusagen auch im Bewusstsein jedes einzelnen Menschen kontinuierliche Wegbegleiter. Menschen starben in allen Lebensphasen, ohne dass dies als unnatürlich angesehen wurde – als Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder Älterer. Es genügte oftmals nur eine kleine Erkrankung oder bei Frauen die Geburt eines Kindes, die das eigene Leben kostete.

Selbstverständlich waren Tod und Sterben auch in dieser vormodernen Zeit bedrohlich und mit viel Leid und Schrecken verbunden. Aber: Tod und Sterben waren in ihrer Bedrohlichkeit gezähmt. Gezähmt durch Rituale und versammeln der Familie, der Nachbarn und Verwandten am Sterbebett – übrigens einschliesslich der Kinder. Vieles half mit, das Sterben und den Tod zu verarbeiten und anzunehmen, priesterliche Sterberituale, Sterbeglocke, öffentliche Bekanntmachung, Waschen des Leichnams, Totenwache und Totenklage, Einsargung, Beerdigung, Leichenschmaus usw. Gezähmt waren Tod und Sterben auch durch den Trost und das Vertrauen, im Jenseits weiter zu leben in nie versiegender Fülle. Kurz: Der Tod, gerade auch der nahende und langsam in Augenschein kommende Tod, der Tod, der wirklich gestorben wurde, dieser Tod hatte seinen festen unverdrängbaren Sitz im Leben eines Jeden. Sterben und Tod waren den Menschen von Kindesbeinen vertraut und vor allem mit der untrüglichen Gewissheit angereichert, dass er – bei allem vorläufigen Schrecken – doch nur die Durchgangsstation zum endgültig sich vollendeten Leben waren und ist. Und als wichtiger Punkt: mit den immer wiederkehrenden Ritualen, wurde ein Rahmen geschaffen, welcher sehr hilfreich ist, diesen sehr intensiven Teil des Lebens, nämlich das Sterben zu leben und auch anzunehmen.

### Tod in der heutigen Zeit

Ganz anders die typische Bedeutung von Tod und Sterben in unserer Zeit. In unseren öffentlichen Debatten konzentrieren wir uns detailverliebt auf Kriterien, wann nun ein Mensch tot ist – mit dem Herztod, dem Hirntod oder vielleicht schon mit dem Tod des Stammhirns? Diese Debatten signalisieren, dass sich die Deutungen von Tod und Sterben in einem – wie ich persönlich meine – ungunstigen Sinne versachlicht, einem medizinisch – technischen Sinne verwissenschaftlicht haben. Der Tod steht allein noch für das Ende der im Menschen physiologischen Prozesse. Nebenbei bemerkt: Der medizinische Fortschritt unserer Tage ist dabei in keiner komfortablen Lage. Dieser Fortschritt, der die Allgegenwart des Sterbens und des Todes in der Regel bis an die äussersten Grenzen einer beträchtlich erweiterten Lebensspanne verbannen konnte – denken wir nur an die durchschnittliche Lebenserwartung von heute im Vergleich zur vormodernen Zeiten – dieser medizinische Fortschritt wird sogar zum Beklagten, wenn sich Verfall des Körpers, der Körperfunktionen dann doch und *unverschämterweise* beim Menschen einstellen. Tod und Sterben gelten fast schon als medizinisches Versagen ärztlicher Kunst.

Aber es ist natürlich auch klar, dass es zwischen dem gezähmten und dem verwilderten Sterben viele Abstufungen gibt. Ich habe hier einfach die beiden krassen Gegenpole aufgezeigt. Das naturwissenschaftlich-medizinische Verständnis menschlichen Sterbens prägt weite Teile unserer Gesellschaft und damit auch das Gesundheitswesen, indem sich heute das Sterben überwiegend ereignet. Und es bedroht ein menschenwürdiges Sterben in mehrfacher Weise: Wenn schon eine Krankheit oder Verletzung nicht mehr geheilt werden kann, dann soll wenigstens der weitere körperliche Verfallsprozess aufgehalten werden. Gesundheitsfürsorge ist gleichbedeutend mit dem Kampf gegen das Sterben „um jeden Preis“. Was im Verlauf des normalen Lebens unserer Menschenwürde dienlich ist, kann sich aber im Angesicht des Todes fatal gegen die Würde des sterbenden Menschen wenden. Denn das maximaltherapeutische Ziel, die vitalen physiologischen Grundfunktionen des menschlichen Körpers um jeden Preis aufrechtzuerhalten, kann den sterbenden Menschen zum blossen Automaten seiner inneren physiologischen Prozesse degradieren und sein menschenwürdiges Sterben verhindern.

Zudem wird dadurch die Tendenz verstärkt, das menschliche Sterben nicht mehr als Teil des Lebens zu verstehen, sondern nur noch als Verfall des Lebens; lästig, nicht nur für den Sterbenden selbst, sondern lästig auch für sein soziales Umfeld, für seine Angehörigen, für seine Freunde, für die Gesellschaft insgesamt; ein lästiger Nachklang des Lebens eben, scheinbar in jeder Hinsicht unnützlich und darin oftmals noch sehr teuer! Nur verständlich ist da der Wunsch mancher Pflegebedürftiger und Sterbender, sich lieber nach einem vorzeitigen Ende zu sehnen, bevor man anderen lediglich zur Last fällt!

## **2. SINN DER STERBERITUALE**

---

### Was ist Sterben?

Wir müssen wieder für das aufmerksam und empfindlich werden, was Sterben faktisch ist. Das Sterben eines Menschen ist eine mitunter hoch dichte Phase im Leben eines Menschen: in dieser Phase blickt er zurück auf die geglückten wie die misslungenen Stationen der eigenen Biografie, sie führt ihn nicht selten in die Auseinandersetzung mit dem eigenen

Tode und einer ungewissen Zukunft. In dieser Phase schliesst der Mensch mit seinem Leben ab – und unabhängig davon, ob er dies zufrieden kann oder die ungestillten Sehnsüchte und unerfüllten Lebenspläne überwiegen. Das Sterben ist gewiss die unwiderruflich letzte Phase des Lebens, die aber gerade deshalb ein Mensch in einem möglichst hohen Mass an Wohlbefinden und Sicherheit durchleben will. Sterberituale helfen hierbei, ein gewisses Mass an Sicherheit zu geben.

Sterberituale stellen für den Sterbenden eine Sicherheit dar, eine Form an welcher er sich halten kann. Tod und Sterben sind sozial beziehungsreich. Es stirbt niemals nur der Sterbende. Jedes Sterben lässt Hinterbliebene zurück – mit ihrer Verunsicherung, mit ihrem Verlust, mit ihrer Trauer. Auch für die Hinterbliebenen bieten Sterberituale einen wichtigen Halt. Wo es möglich ist, wird Tod und Sterben aus unserem Bewusstsein abgedrängt und ausgeblendet – aus dem Öffentlichen ins Private, aus dem Kreise der Familie in die Anonymität der Krankenhäuser, Alters- und Pflegeheime. Tod und Sterben in unserer Zeit verwildern. Und die religiöse Obdachlosigkeit vieler Menschen hat mit ihrem Verlust der traditionellen Jenseitshoffnungen diese Tendenz noch verstärkt. Wo diese Hoffnung endgültig verloren ist, da bedeuten Tod und Sterben nur noch Totalverlust. Die Furcht vor dem Jenseits, die selbstverständlich viele Menschen trotz ihrer Hoffnung auf ewiges Leben immer auch hatten, kippt in der Zeit religiöser, metaphysischer Obdachlosigkeit in die Angst vor dem Nichts. Solche Ängste treiben zur hastigen Betriebsamkeit unseres alltäglichen Lebens, treiben zum unerbittlichen Kampf der Medizin gegen die Sterblichkeit schlechthin. Denn das Hier und Heute ist dann tatsächlich die letzte Gelegenheit unseres Lebens, die es bis zum letzten Atemzug zunutzen gilt. So ist es denn nicht verwunderlich, dass dieses Thema immer mehr verdrängt wird und auch Sterberituale je länger je mehr ihren Platz verlieren.

Der unausweichbare Tod fordert die Gesellschaft heraus, ihn in ihrer Ordnung zu berücksichtigen und sich ihm zu stellen. Spätestens beim Anblick einer verstorbenen Person, ich nenne es jetzt absichtlich beim Anblick einer Leiche, wird es uns bewusst, dass das irdische Leben vergänglich ist. Wie jetzt mit dem Verlust umgehen? Rituale und Zeremonien können uns dabei helfen. Doch die Verlagerung gilt auch für die letzten Dienste an Verstorbenen.

Heute gibt es für alles Spezialisten. Die Bestattungsindustrie nimmt uns diese Tätigkeiten ab. Wir haben die letzten Liebesdienste an unseren Toten an sie weiterdelegiert, weil sie in unserem Leben keinen Platz mehr haben, jedoch auch weil wir ihnen keinen Raum mehr geben. So berauben wir uns einer Möglichkeit, unsere Gefühle, unsere Trauer in Form von bestimmten Ritualen und Zeremonien zu verarbeiten. Es fällt uns schwer, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sie so zu verarbeiten, da wir den haltgebenden Rahmen, den Rituale und Zeremonien bilden, an Institutionen übergeben haben. Nicht wir sind diejenigen, die die Rituale inszenieren und damit umgehen, wir lassen mit ihnen umgehen! So ist der Tod für uns etwas im Verborgenen Ablaufendes. Andererseits werden wir mit ihm täglich in den Medien konfrontiert. Die Darstellung des Todes in den Medien scheint als Ersatz für die persönliche Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des eigenen Seins zu fungieren.

Der einerseits in unserer Gesellschaft verborgene Tod steht dem Tod in den Medien gegenüber. Leid und Elend werden dort öffentlich dargestellt, aber wir konfrontieren uns nicht mehr damit. Wir werden mit dem Tod konfrontiert, dann wenn wir ihn nicht erwarten, plötzlich und unverhofft holt er uns ein und zwingt uns, sich ihm zu stellen. Wir, als Angehörige, haben nicht mehr das Ausmass an Ritualen zur Verfügung, welches es uns ermöglichen würde, den Verlust gut zu bewältigen. Trauerstörungen, wie Depressionen, Abgleiten in die Sucht oder gar Suizidalität können die Folge sein.

So ist ein Umdenken und Platzmachen für Individualität bei Sterbe- und Todesritualen nötig. Es geht nicht um ein Wiedereinführen von überholten religiösen Traditionen, die von vielen ohnehin strikt abgelehnt werden, sondern um ein Suchen nach neuen Wegen, nach neuen, sinnstiftenden Ritualen, die es uns ermöglichen, Halt zu finden – als Sterbender, sowie als Angehöriger oder Trauernder. Unser kulturelles Erbe kann eine Orientierung bieten, doch

müssen Rituale geschaffen werden, damit wir nicht hilflos dem Geschehen gegenüberstehen. Rituellem Umgang mit Sterben und Tod ist ein Versuch, Erfahrungen der Ohnmacht und Ausweglosigkeit auszuhalten.

Wie aufgezeigt, hat in den letzten Jahrzehnten ein gesellschaftlicher Wandel bei der Durchführung von Sterberitualen stattgefunden. Die alten Rituale wie:

- das Herrichten nach dem Tod
- die Vorbereitung zum Begräbnis
- der Leichenzug
- die Feier in der Kirche
- die Trauerbekleidung
- die Trauerzeit

sind nach und nach weggebrochen. Auch Ritualelemente wie Glockenläuten, Trauerzug und Erdwurf finden weniger statt. Somit sind die Formen des Ausdruckes der Trauer individualisiert worden. Die Trauerfeier ist in unserer Gesellschaft das einzig öffentlich erhaltene Abschiedsritual. Es wird für Kirchenmitglieder, als auch für kirchlich nicht gebundene Menschen durchgeführt. Es gibt eine steigende Zahl von anonymen Beisetzungen ohne Trauerfeier/ Ritual (Todesanzeigen in Zeitung: „Wir haben im engsten Familienkreis Abschied genommen..... Es werden keine Beileidskarten versandt...)

### 3. RITUALE UND IHR WIRKEN

---

Es ist unumstritten, dass Rituale tiefgreifende Wirkungen erzielen. So können etwa durch rituelles Ausstossen aus dem Stamm Schamanen Stammesangehörige, die ein Tabu verletzt haben, zum Tode verurteilen. Eben noch bei körperlicher Gesundheit, sterben die Betroffenen innerhalb von Stunden. Auf dem Gegenpol sind Heilungen durch Rituale möglich, wie etwa in Lourdes.

Der naturwissenschaftlichen Erklärung am nächsten kommt Rupert Sheldrakes Entdeckung der morphogenetischen Felder, welche besagt, dass es energetische formgebende Felder gibt, die Verbindungen über beliebige Entfernungen vermitteln, ohne sich dazu auf materielle Strukturen zu unterstützen. Diese Felder sind auch nicht dem Gesetz der Zeit unterworfen.

Mit verschiedenen Experimenten wurde dies nachgewiesen. So hat man z.B. Ratten trainiert, in kurzer Zeit aus einem Labyrinth herauszufinden. In einem ganz anderen Teil der Welt machte man dieses Experiment ohne die Ratten zu trainieren und sie fanden den Ausgang in der selben Zeit. Sooft man das Experiment wiederholte und den Ratten noch bessere Zeiten antrainierte, das Ergebnis war verblüffend. Die Ratten dieser Welt waren immer auf demselben Stand der Fähigkeiten und das offenbar ohne irgendeine herkömmliche Kommunikationsmöglichkeit. Solche Experimente gibt es vielerlei, ein bekanntes ist auch dasjenige in welchem 100 Affen auf einer isolierten Insel beigebracht wurde, wie sie mit einem Stein Nüsse knacken können, eine Fähigkeit, welche sie zuvor nicht besaßen. Nachdem sie sich die Methode angeeignet haben, war es auch allen anderen Affen auf dem Festland möglich, auf diese Art und Weise die Nüsse zu knacken!



Mit seiner Idee immaterieller Felder, die Informationen und Muster vermitteln, liefert zwar Sheldrake eine Erklärung, welche erst jetzt wissenschaftlich nachweisbar wird, aber eine Beschreibung und einen Rahmen. Auf dieser Grundlage kann auch das Wirken von Ritualen eingeordnet werden. Rituale bauen demnach Felder auf, die ohne materielle Vermittlung und unabhängig von Zeit existieren und wirken. Ganz offensichtlich wird das Feld durch den wiederholten und genauen Nachvollzug des Ritualmusters aufgebaut, und ebenso sicher spielt die energetische Ladung, wie sie durch Bewusstheit entsteht eine wichtige Rolle. Ein sehr bewusst vollzogener Handlungsablauf prägt sich wesentlich schneller ein als ein nur mechanisch nachgeahmter. Rituale sind dabei eine wesentliche Möglichkeit, besondere Zeitpunkte – wie eben zum Beispiel den Übergang in der Sterbe und Todesphase zu erleichtern.

Wenn bei uns Totenrituale gemacht werden, geschieht dies vor allem auf einer materiellen Ebene, indem zum Beispiel der Körper noch rituell versorgt wird, z.B. mit der letzten Ölung. Die Überbetonung des Materiellen wird in den uns geläufigen Ritualen sehr deutlich. Die Drohung, nichtkirchlich beerdigt zu werden, wurde von kirchlicher Seite schon als Versuch missbraucht, enttäuschte Anhänger vom Kirchenaustritt abzuhalten. Wenn nicht kirchlich, wie dann? – fragt sich die ängstliche Seele und bleibt widerwillig! Wahrscheinlich liegt in der Angst, aus den gängigen Konventionen zu fallen, ein wesentlicher Grund, warum die Amtskirchen immer noch so stark sind. Ganz auf den Schutz der Kirche will man also doch nicht verzichten, und wenn er nur darin besteht, die sterblichen Überreste zu versorgen. Ohne es begründen zu können, ist selbst Materialisten ein ritueller Abgang oft noch wichtig.

Wie vorhin mit den morphogenetischen Feldern beschrieben, liegt in den alten Sterberitualen ein tiefes Wissen, das den Hinterbliebenen sowie auch den Verstorbenen hilft. Die Bedeutung der Bestattung hat auch für die Seele der Verstorbenen grosse Bedeutung, weil diese häufig noch orientierungslos in der Nähe des Körpers verweilen und erst die – von der anderen Ebene – beobachtete Beerdigung den letzten Zweifel am eigenen Tod beseitigt. Totenmessen für die Zeit nach dem Abgang sind das christliche Pendant zur Begleitung der Seelen in vielen archaischen und östlichen Kulturen. Die durch das Ritual aufgebaute Energie ist durchaus in der Lage, die Seele zu erreichen und sie bei den anstehenden Übergängen zu unterstützen. So bilden die Messen eine Art energetischen Geleitschutz für die weitere Reise. Der Lama im tibetischen Buddhismus leistet, allerdings viel intensiver, eine ähnliche Begleitarbeit, während der Verstorbene seinen Weg durch die verschiedenen zum Teil bedrohlichen Bardozustände geht.

Die Vorstellung, auf dem Friedhof sei alles zu Ende, betrifft nur den Körper, der fürs erste Frieden findet. Die Seele aber hat nun einen wichtigen, grossen Weg vor sich. Letztlich aus gutem Grund misstrauen bei uns viele Menschen der Ruhe des Friedhofs und die Volksseele weiss, dass die Chance dort Frieden zu finden, relativ ist. Zu viele Seelen treiben sich ohne Ziel in der Nähe ihres früheren Körpers herum. Aus spiritueller Sicht ist der ehemalige Körper nach dem eingetretenen Tod das unwichtigste. Wir kümmern uns um Einladungen, Todesanzeigen, Essen, Sarg, Kränze, Grabstein und die Formulierung seiner Aufschrift. Normalerweise ist für die nahen Angehörigen eine Beerdigung ein so grosser Stress, dass sie in dieser anstrengenden Zeit kaum noch Zeit haben für Wesentliches, d.h. auf die Seele und ihren Weg bezogenes. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll, sich auf das Wesentliche zu besinnen und mittels Ritualen zu helfen, der Seele einen Weg und Rahmen zu bilden, welcher hilfreich ist.

Wir können der Seele mit Ritualen helfen, sich bewusst zu werden, dass die Zeit auf der Erde abgelaufen ist. Man muss sich aber unbedingt sehr bewusst darüber sein, dass es nicht darum geht, die Seele hier festzuhalten, sondern ihr die Passage zu erleichtern. So

kann es z.B. sinnvoll sein, dem Sterbenden mit Gebeten und lichtvollen Gedanken und Meditationen beizustehen. Solche Hilfen können zu Wegweisern für die Seele werden.

2. Mai 2005 Verena Hitz