

## Würde – wenn das Leben brüchig wird?

### >> Verlust und Abschied als Grunderfahrung gehören zu jedem Leben verschärfen sich aber im Alter:

- Verlust der Jugend: *„Als ich noch jung war, habe ich viele Berge bestiegen. Jetzt habe ich keine Kraft mehr in den Knochen.“* > Säule Leiblichkeit, Körper
- Verlust der gewohnten Umgebung (etwa bei Umzug ins Altersheim): *„Die Menschen sind nett hier, aber mir fehlen meine Weggefährten und Freunde vom Dorf, man ist einfach nirgends mehr richtig daheim.“* > Säule Soziales Umfeld
- Verlust der Person, die man einmal war: *„Ich war eine leidenschaftliche Köchin. Wer bin ich, wenn ich nicht mal mehr fähig bin, dem Besuch eine Tasse Kaffee anzubieten?“* > Säule Arbeit und Leistung, Aktivität in der Freizeit
- Verlust der finanziellen Unabhängigkeit durch längeren Heimaufenthalt: *„Ich war zeitlebens stolz darauf, dass ich mit meinem eigenen Geld durchgekommen bin.... Und jetzt bin ich abhängig von der Sozialhilfe.“* > Säule Materielles und Besitz
- Verlust der Autonomie: *„Ich kann vieles nicht mehr alleine tun. Für alles muss ich um Hilfe bitten.“* > Säule Werte und Sinn, Spiritualität

### >> Stichwort Loslassen:

Statt *Loslassen* im Sinn von Fallenlassen gilt es, *Abschied zu nehmen*.  
Abschied nehmen heisst Gewinnen beim Verlieren:  
Ich nehme *das Kostbare mitten in mein Herz* hinein (Erinnerungen, Gefühle)  
und *gebe der geliebten Person, Lebenssituation etc. einen neuen Platz*

### >> Traueraufgaben nach William Worden unterstützen selbstverantwortliches Handeln und Sein:

1. Aufgabe: Die Wirklichkeit des Verlustes begreifen/ wahrnehmen
2. Aufgabe: Den Trauerschmerz und die Vielfalt der Gefühle durchleben
3. Aufgabe: Sich an ein Leben anpassen, in dem jemand / etwas fehlt
4. Aufgabe: Der / dem Verstorbenen oder Verlust einen neuen Platz geben und sich dem Leben neu zuwenden/ sich für die verbleibenden Möglichkeiten öffnen

### >> Würde und Trauer:

„Die Trauer ist eine anspruchsvolle Dame. Sie möchte gesehen, gehört, ernst genommen und verstanden werden.“ (Jorgos Canacakis)

## >> Rituale des Abschiednehmens

### Definition: Was ist ein Ritual?

*Ein Ritual ist ein festgelegter, sich meist wiederholender Handlungsablauf, der symbolische Bedeutung besitzt. Die Bedeutung und Intention, also das bewusste Ausführen einer Handlung (mit Worten, Gesten, Gegenständen) in einer bestimmten symbolischen Absicht, unterscheidet Rituale (z.B. das Segnen eines Brotes vor dem Anschneiden) von Gewohnheiten (frühmorgens ein Glas Wasser trinken.).*

### Säkulares vs. Religiöses Ritual

*Wird bewusst Bezug zu einer höheren Macht, einer göttlichen Dimension hergestellt, so wird ein säkulares Ritual (Lichtanzünden als Symbol für „Ich denke an dich“) zum religiösen Ritual.*

### Was macht ein Ritual aus?

"Ein Ritual bietet die Möglichkeit, dass sich unser Alltagsraum mit einem grösseren Raum verbindet." (Cornelia Vogelsanger)

### Zum Ritual gehören

- der besondere Moment / die besondere Zeit
- Das Innehalten
- Das Bewusstsein, die Achtsamkeit
- Die Verbindung mit dem Grösseren / dem Göttlichen / Gott
- Die Symbolhaftigkeit der Worte, Dinge und Handlungen, die über das Gegenwärtige hinausweisen.

### Zur Funktion von Ritualen:

- Rituale ordnen und geben Halt und Sicherheit, indem sie Wegmarken setzen, Wichtiges hervorheben, Orientierungspunkte schaffen
- Rituale ermöglichen einen strukturierten Freiraum, in dem Gefühle, Gedanken, Fragen aufsteigen u. durchlebt werden können.
- Rituale stiften Sinn und vermitteln Werte. Was wertvoll ist, wird gesehen, gehört, inszeniert, gefeiert.
- Rituale schaffen Verbundenheit. Sie schaffen Gemeinschaft unter Menschen, aber auch mit der Natur, anderen Lebewesen oder einer grösseren Wirklichkeit, auf die Bezug genommen wird.

### Hilfreiche Überlegungen bei der Gestaltung von Ritualen:

- Worum geht es? Was ist das Thema? Was ist jetzt wichtig und bedeutsam?
- Ist Bereitschaft da, sich einzulassen? Bei den beteiligten Personen? Bei Angehörigen, bei mir selbst?
- Was bedeutet der Person viel? Was hat einen Bezug zu ihrer Lebenswelt? Was schenkt ihr Trost und Halt? Was tröstet sie?
- Wie kann ich dies kreativ gestalten – eine Antwort darauf geben? Das Thema symbolisch, sinnlich erfahrbar umsetzen?
- Wer sollte miteinbezogen werden? Wer könnte vergessen werden? Sind Kinder dabei?
- Wie schaffe ich einen geschützten Rahmen ohne Störungen?
- Wie ist der Raum / die Zeit zu gestalten?
- Wie beginne ich und wie ende ich? Was brauche ich selbst zur Einstimmung, zum Ausklang?
- Was für Materialien brauche ich? Wer kann etwas dazu beitragen, als Teil der Vorbereitung?