

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2000-2001)
Heft: 4

Artikel: Rituale um Sterben und Tod : über die Notwendigkeit Abschied zu nehmen
Autor: Kramer-Friedrich, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1054033>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Früher gehörten Geburt und Tod zum Alltag, heute ist der natürliche Umgang mit ihnen verloren gegangen. Früher starb man zuhause, im Kreise der Familie, heute stirbt man im Spital. Früher kamen alle DorfbewohnerInnen zusammen, um vom Toten Abschied zu nehmen, heute haben viele Menschen Widerstände, die Leidtragenden zu besuchen und den Toten noch einmal anzusehen. Früher trugen die Leidende ein Jahr lang schwarze Kleider, heute sollen sie schon nach ein paar Wochen wieder «darüber hinweg gekommen sein». Aber früher wie heute ging es nicht ohne Rituale.

Rituale um

Über die Notwendigkeit Abschied zu nehmen

Rituale braucht es, wenn Menschen in Grenzsituationen stehen, die über sie hinaus gehen. Sie sind dazu da, der Situation den nötigen Raum und die ihr zukommende Bedeutung zu geben. Sterben und Tod sind solche Grenzsituationen ebenso wie die Geburt. Die Rituale um Sterben und Tod liegen in unserer Kultur in der Hand von Instanzen und Institutionen, staatlichen und kirchlichen. Diese werden heute aber oft nicht mehr als hilfreich empfunden, so dass immer mehr Menschen ihren eigenen Abschied vom Leben und den ihrer Nächsten selber gestalten oder zumindest mitgestalten wollen. Das ist ein berechtigter Anspruch, der an Bedeutung gewinnt und dem Rechnung zu tragen ist. Jeder ist im Laufe seines Lebens mit solchen freudigen oder traurigen Ereignissen konfrontiert, aber die Situation ist jedes Mal anders, jedes Mal neu und überfordert viele im Ansturm der Gefühle und im Zeitdruck von der Außenwelt. Dies gilt besonders für plötzlich eintretende Todesfälle, auf die niemand gefasst war, wie die zunehmende Zahl der Todesursache bei Unfällen oder plötzlichem Herzschlag. Oder aber die Betroffenen wollen oder können die Anzeichen des nahenden Todes nicht wahrnehmen.

Den eigenen Weg gehen – aber nicht allein

Die Entwicklung der Neuzeit, die Sterben und Tod aus dem täglichen Leben in die Spitäler verbannt haben, bringt mit sich, dass oft weder die Sterbenden noch ihre Angehörigen die letzte gemeinsame Zeit nutzen zu dem, was diese zu einer der wichtigsten Beziehungsphasen überhaupt machen kann. Dass dies so sein kann, zeigt der Bericht von Heidi Müller Frey über Sterben und Tod einer nahen Freundin, die mit achtunddreißig Jahren an Krebs gestorben ist und die sie in den letzten zehn Tagen vor ihrem Tod zusammen mit drei weiteren Freundinnen rund um die Uhr begleitet hat, wie diese es sich zuvor gewünscht hatte: «Als Barbara erfuhr, sie habe noch zwei Monate zu leben, fragte sie

mich, ob ich für sie ein Abschiedsritual gestalten würde. Da sie aus der Kirche ausgetreten war, kam eine kirchliche Bestattung für sie nicht in Frage. Es war ihr sehr wichtig zu wissen, dass ihre Bestattung ganz in ihrem Sinn durchgeführt würde. Im Testament hielt sie fest, wer für das Abschiedsritual verantwortlich sei und wer für ihre zwei Kinder sorgen solle, für die sie die alleinige Verantwortung trug. Sie kämpfte gegen die Krankheit an, obwohl es ihr gesundheitlich zusehends schlechter ging. Erst in den letzten zehn Tagen vor ihrem Tod begann sie über das Sterben und den Tod zu sprechen. Sie dachte darüber nach, was sie sich nach dem Tod wünschte. Zum Beispiel, dass sie weiß gekleidet zu Hause aufgebahrt werden möchte. Sie äusserte auch, wo sie ihre Asche begraben haben möchte – hinter dem Haus, darauf ein Bäumchen gepflanzt, – fand aber, das sollten letztlich ihre Kinder bestimmen. Diese hatten sich von Barbara zurückgezogen, weil sie es nicht ertrugen, sie so leiden zu sehen. Durch die konkreten Überlegungen rund um den Tod wurde es ihnen wieder möglich, mit ihr am

Sterbebett ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam mit den Kindern und ihren Freundinnen plante ich den Ablauf des Abschiedsrituals. Wir fahren mit einem Schiff Barbaras Lieblingsplätzen entlang, ankern an einem einsamen Schiffsteg, gestalten ein schlichtes Ritual, lesen Texte, übergeben dem Wasser ihre Asche und jedes eine Blume, verbunden mit einem Wunsch. Auf der Rückfahrt teilen wir das mitgebrachte Essen. Nach ihrem Tode half ihr Sohn mit, sie anzukleiden und sie in den Sarg zu legen. Ihre Tochter hielt eine Nacht lang Wache am offenen Sarg. Ein paar Tage nachdem die Bestattungsbeamten Barbara abgeholt hatten, stellten die Kinder die ganze Wohnung um. Ihr Sohn zog in das Zimmer, in dem sie gestorben war. Mich beeindruckte, wie intensiv und offen wir uns alle mit dem Tod auseinander setzten, wie viel wir selber an die Hand nahmen, welch feines Gespür wir für das Rituelle entwickelten und wie hilfreich und heilsam wir diesen nahen und sinnlichen Umgang mit dem Tod für unsere Trauerarbeit empfanden.»*

Abschied nehmen, solange es Zeit ist

Für Menschen, die wissen, dass ihr Leben (oder das eines nahen Menschen) zu Ende geht, sind die letzten Tage und Wochen eine Zeit der Rückschau auf die gelebten und auch die ungelebten Zeiten der Beziehung, der erfüllten und der unerfüllten Lebenswünsche, der unerledigten Probleme. Es macht Sinn und schafft Erleichterung für beide Seiten, sie jetzt zur Sprache zu bringen, zu ordnen und wo immer möglich noch zu erfüllen. Es gibt einen Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Wünsche todkranker Kinder zu erfüllen – ähnlich können Angehörige auch ihren erwachsenen Lieben noch einen Wunsch erfüllen angesichts des bevorstehenden Todes. Oder aber was nicht mehr zu erledigen ist, zu einem versöhnlichen Abschluss zu bringen und Abschied zu nehmen von dem, was nicht zu verwirklichen war. Solche Gespräche finden am besten unter vier Augen statt – aber es kann hilfreich sein, wenn eine dritte

Israelitischer Friedhof
Oberer Friesenberg, Zürich.

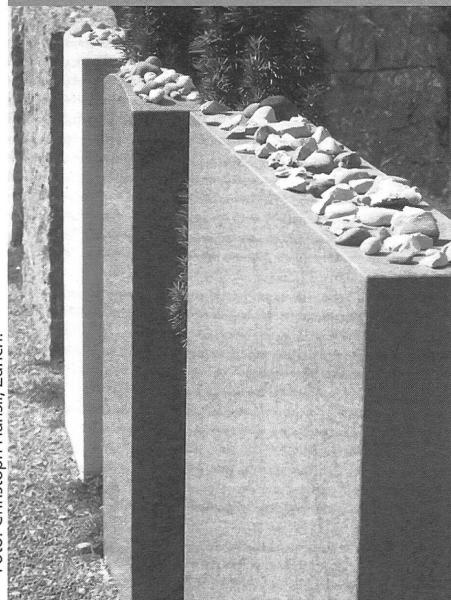


Foto: Christoph Hänsli, Zürich.

Sterben und Tod

nahe Person dabei ist, ohne am Gespräch teilzunehmen, aber mitzufühlen und mit einer leichten Berührung oder einem frischen Taschentuch mitzuhelfen, so dass die aufgestauten Gefühle zum Ausdruck kommen können, vielleicht zum ersten, wahrscheinlich zum letzten Mal. Diese Person übernimmt in solchen Situationen die Rolle der Ritualleiterin. Sie greift vielleicht auch zu einem Symbol, das dem be-reinigenden Charakter der Situation Gestalt gibt: Sie zündet vielleicht eine Kerze an oder sorgt für eine Schale mit Wasser, in dem die GesprächspartnerInnen die Hände waschen können – oder wählt eine andere elementare Geste, die ohne grosse Worte Versöhnung und Abschluss zum Ausdruck bringen kann.

Symbole sprechen lassen

Die Sprache der Symbole ist unmittelbar verständlich und braucht keine Erklärungen. Solches Tun statt vieler Worte ist ein wesentliches Merkmal von Ritualen überhaupt. Es geht darum, zum Ausdruck zu bringen, was ist. Es geht darum, sich Zeit zu nehmen, offen zu sein, die Beziehung herzustellen zwischen der Realität des Sterbens, die meist als ein Übergang in eine andere Dimension erlebt wird. Es geht darum, diese andere Dimension mitten im Alltäglichen, Irdischen wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen–wenn möglich in den Symbolen, in der Sprache der persönlichen Anschauungen der Sterbenden und ihrer Angehörigen. Je besser es für die Betroffenen und Beteiligten stimmt, desto hilfreicher, desto «heilsamer» ist es.

Den eigenen Tod «inszenieren»?

Es macht Sinn – und wird zunehmend auch von den staatlichen und kirchlichen FunktionärInnen so gesehen und gehandhabt –, dass Sterbende und/oder ihre Angehörigen Einfluss und Anteil nehmen können an der Gestaltung von Beerdigungen. Besonders feministische TheologInnen haben sich mit dem Wandel der Rituale und dem Entwickeln neuer Formen von Beerdigungen, vor allem für Frauen, befasst. So

haben mir verschiedene Frauen von der Beerdigung der patriarchatskritischen Psychologin und Pädagogin Gerda Weiler (1921–1995) erzählt, die diese mit Christa Mulack und Li Littschwager zusammen vorbesprochen hatte. Nach Gerda Weilers Wunsch stand ihr weisser Sarg offen auf einer grossen Wiese, einem noch unbgenutzten Gräberfeld des Friedhofs. Zu ihrer Rechten lag ein runder, geflochtener Korb mit Erde gefüllt, die die nächsten Freundinnen mit ihren Händen weich und fein gemacht hatten. Zu ihrer Linken war eine grosse runde Marmorscheibe. Nach der Grabrede von Christa Mulack und einem Ritual von Li Littschwager zu den vier Elementen konnten ihr Lebenspartner, ihre fünf Kinder, weitere Familienangehörige, die vielen FreindInnen und SchülerInnen, einzeln vom Kreis zum Sarg kommen, von der Toten Abschied nehmen, ihren Dank aussprechen und sagen, was Gerda Weiler ihnen bedeutet hatte – und zum Schluss einen kleinen Stein, den sie mitgebracht hatten, in die mit Händen in die dunkle Erde des Korbs gedrückte Spirale legen, von der Mitte, wo sie sich den Stein ihres Mannes gewünscht hatte, bis zum Rand. Mit Liedern und Kreistänzen unter der Leitung von Dagmar von Garnier wurde die Feier eingerahmt. Die Spirale aus persönlichen Steinen wurde später auf die Marmorplatte übertragen und liegt nun auf Gerda Weilers Grab. So überdauert das prozessuale Ritual seinen Anlass.

Symbole des Lebens auf dem Weg des Sterbens

Aus früheren Zeiten kennen wir den Brauch der Grabbeigaben, der sich heute vor allem in Form von Blumen und Kränzen erhalten hat und der bei «grossen» Trauerfeiern, wie etwa derjenigen von Diana, zu wahren Blumenmeeren werden. Da darf die Einfühlung ruhig fantasievoller sein: Kinder können der toten Grossmutter vielleicht eine Zeichnung in den Sarg legen – über die sie sich, lebte sie noch, gefreut hätte. Erwachsene wählen andere Symbole: Gerda Weiler wählte die Spirale als «ein Bild des Lebens»

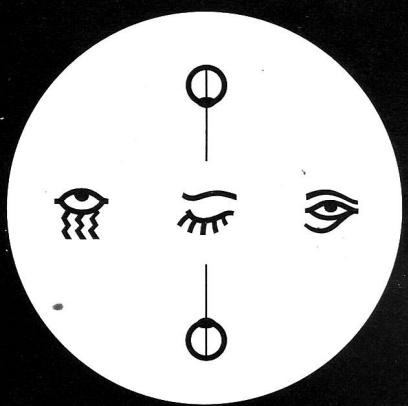
für den Weg ihres Sterbens. Eine ähnliche Bedeutung hat für viele Frauen das Labyrinth, diese klare Form des einen Weges zur Mitte, dem Ort der Verwandlung und Neuwerdung. Spirale und Labyrinth sind Kreisformen – und die ältesten Rituale der Menschheit, die wir kennen, bestehen darin, das Heilige (ob Berg, ob Baum, ob Teich) drei- oder siebenmal zu umschreiten. Der Sprachgebrauch zeigt es noch heute, wenn wir vom «Umgang» mit Sterben und Tod sprechen oder sagen, dass wir einen Geburts- oder Todestag, ein Jubiläum, einen Abschied oder Neubeginn «begehen». So «begingen» wir in Zürich vor einigen Jahren den Abschied von Hanna G., die einem Verbrechen zum Opfer gefallen war, indem wir den mutmasslichen Ort ihres gewaltsamen Todes dreimal umschritten –



Foto: Keystone, Adam Nadel.

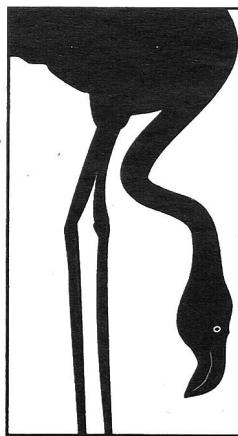
Eine Kerze für Prinzessin Diana, 1997.

Freie Blicke und freie Sicht



Thomas Ammann
eidg. dipl. Kontaktlinsenspezialist

Hohlstrasse 25, 8004 Zürich,
Telefon 01'241 71 14
(bitte telefonisch voranmelden)
Nehme mir Zeit
für persönliche Beratung und
individuelle Lösungen



coiffure flamingo

Zeughausstrasse 55
4. Stock
8004 Zürich
Telefon 01 242 91 14

Dienstag bis Freitag
9 bis 18.30 Uhr
Samstag
9 bis 16 Uhr

VASO PAPATHANASIOU
Griechischer Party-Service
v.p.catering@bluewin.ch

Mühlezelgstr. 60
8047 Zürich
Tel. 01 491 67 35
Natel 079 635 05 43



sato.Schlaf.Räume.

Basel Leonhardsgraben 52, 4051 Basel, 061 261 22 40. Bern Gerechtigkeitsgasse 57,
3011 Bern, 031 312 55 44. Luzern Hirschmattstrasse 35, 6003 Luzern 041 210 81 66.
Zug Zeughausgasse 4, 6300 Zug, 041 710 93 15. Zürich Ausstellungsstrasse 39,
8005 Zürich 01 272 30 15. Zürich Predigerplatz 18, 8001 Zürich, 01 262 21 41

Kerzen in den Händen, schweigend, die. Gefühle und Gedanken, die Erinnerungen an sie sammelnd und, im Kreis stehend, auszusprechen, ein Gedicht zu lesen, ein Lied zu singen – und schliesslich die Kerzen zu Boden zu stellen bei einer Wegkreuzung. Es war eine bewegende Stunde und eine kraftvolle Erfahrung. Es war eine Erfahrung, welche die Bedeutung gemeinsamen Tuns beim Abschied von einem Menschen nahe brachte. In der Reihe zu gehen, hinter einer Frau und vor der nächsten hinter mir – gehalten und eingebunden in die Reihe – ging es Schritt für Schritt sicherer. Was ist, was geschehen ist, erlangt in einem Ritual eine andere Bedeutung und wird nicht relativiert in seinem brutalen Schrecken, aber aufgenommen in einen grösseren Zusammenhang, in dem auch Unerklärliches Platz hat. Jedes Ritual gehört in die Verantwortung einer Rituelleiterin, in diesem Fall war dies die Fachfrau für Tanz und Rituelleitung Marianne Schneider.

Die Vergegenwärtigung der Opfer

Übrigens: Ich erwähne die Namen der leitenden Frauen, weil es endlich ein Ende haben soll damit, die Namen derjenigen zu verschweigen und zu vergessen, die für eine zufällige oder bestehende Gemeinschaft einen Dienst der Verantwortung übernehmen. In früheren Zeiten gab es die «Klagefrauen», die für die Rituale rund um Tod und Sterben sorgten und sie an-

leiteten. Sie standen in hohen Ehren. Das Nennen von Namen hat aber im Zusammenhang mit Sterben und Tod noch eine andere rituelle Bedeutung: Die Mitglieder der süd- und zentralamerikanischen Befreiungsbewegung pflegen sich zu versammeln und Kraft zu schöpfen beim Gedenken an die Gefallenen und Verschollenen, indem eineR laut einen Namen ruft und die Gemeinde antwortet: «Presente!» Die verstorbene Person lebt und ist im Geist jetzt mitten unter uns. Das ist die uralte Kraft der Litanei, die sich nur abnützt, wenn die Erinnerung verblasst und niemand mehr weiss, von wem die Rede ist.

Was kommt nach dem Tod?

Die Vorstellungen über das, was auf das irdische Leben folgt, bestimmt verständlicherweise die Gefühlslage und damit auch den rituellen Umgang mit Sterben und Tod. In einer Untersuchung über «Religion in der Schweiz» gaben vor einigen Jahren etwa gleich viele in der Schweiz lebende Frauen und Männer an, sie glaubten an eine Auferstehung im traditionell christlichen Sinne, bzw. sie rechneten mit der Reinkarnation der Seele in mehreren irdischen Existzenzen. Die letztere Gruppe scheint zuzunehmen, während die Zahl derer abnimmt, die sagen, dass «mit dem Tode alles aus» sei. Jedoch nimmt die Zahl von Menschen zu, die für sich oder ihre Angehörigen keine kirchliche Bestattung oder Abdankung mehr wollen, sondern sich an säkulare kommerzielle Bestattungsinstutute wenden. Mit der Zunahme «stiller Bestattungen» im «engsten Familienkreis» nimmt die Einbettung von Sterben und Tod in den Alltag der Menschen und der Gemeinschaft weiter ab und damit auch die tragende Funktion des Gemeinwesens in den Grenzsituatien des Lebens. Mögliche Zwischenlösungen sind freischaffende, auch psychologisch geschulte Theologinnen und Theologen, die sich auf massgeschneiderte, individuelle Abdankungen und andere Rituale spezialisiert haben. Auch in der Arbeit mit Trauernden spielen ritu-

elle Elemente und die Beteiligung einer darauf ausgerichteten Schicksalsgruppe eine wichtige Rolle. Vielleicht kommt einmal der Tag, da wir nicht mehr trauern werden angesichts von Sterben und Tod, sondern – wie der nahezu ausgestorbene matriarchale Stamm der Todas in Südinien – fröhliche Feste feiern. Die Todas nämlich sehen den Tod nicht als einen Verlust, eine Trennung, einen Abschied, sondern als den Übergang des Sterbenden in eine andere Art der Existenz hier und jetzt, als unsichtbare, aber spürbare Gegenwart der Toten unter den Lebenden. Man mag einwenden, das sei primitiver Ahnenkult. Aber die Zahl von ZeitgenossInnen, die die Gegenwart ihrer eigenen Toten – mehr oder weniger beglückt, meist zuerst erschreckt – wahrnehmen, nimmt zu; oder vielleicht auch einfach die Zahl derer, die solche Erfahrungen nicht ängstlich verschweigen, sondern darüber reden. Auch für solche Begegnungen auf der Schwelle von dieser Welt zur Anderswelt braucht und gibt es Rituale. Aber das wäre ein anderes Kapitel...

* Aus: «Schritt für Schritt Abschied nehmen». Sinnlicher und ritueller Abschied von Sterbenden und Toten als Hilfe für die Trauerarbeit. Lizentiatsarbeit 1995/6.

mendelin
CAROLINE

TEL 01 450 66 11
FAX 01 450 66 14
HÖFLIWEG 9
8055 ZÜRICH

WWW.ACCESS.CH/MENDELIN
MENDELIN@ACCESS.CH

grafik
multimedia
internet

Bilder

Bilder sind, mit freundlicher Genehmigung des Verlages, entnommen aus: Last Minute. Ein Buch zu Sterben und Tod / hrsg. vom Stapferhaus Lenzburg. Baden: hier + jetzt, 1999. Dieses Buch erschien zur gleichnamigen Ausstellung des Stapferhauses Lenzburg.

Susanne Kramer-Friedrich ist freie Publizistin und Studienleiterin für Persönliche Lebensgestaltung und Spiritualität, i.R.

INSERAT