

Abschied in die Hand nehmen

Schöner Trost.
Genau so will ich
es selber auch
mal haben...

Potenzial solcher Arbeit. «Die Menschen sehen die Dinge anders, sind verbunden mit dem Leben. Sie haben oft das Gefühl: Wenn ich das schaffe, mich von einem geliebten, vertrau-

ten Menschen in Frieden zu verabschieden und seinen Körper in Würde der Erde oder dem Feuer zu übergeben, dann wachse ich an diesen Erfahrungen und werde stärker. Ich spüre auch angesichts existenzieller Veränderungen meine schöpferische Kraft. Jetzt traue ich mich auch, weiteres in meinem Leben zu ändern.» Was macht es aus, dass dieses Gefühl von Souveränität entsteht? «Es hat etwas mit Gleichzeitigkeit zu tun», meint Petra Hugo. «Ich erlebe, dass ich tief traurig sein kann und mich doch mit ganzem Herzen über eine selbst gestaltete, schöne Trauerfeier freuen kann. Alles

MISCHA ZIMMERMANN: MARIUS FEUERSCHEFF



darf sein.» Das klingt paradox, aber so ist es eben: Wer sich dem Leben vorbehaltlos öffnet, fühlt sich genau dadurch nicht ausgeliefert, sondern als Herrin und Herr seiner selbst. ● Lara Mallien

Wenn es um einen würdigen Abschied geht:

Internetseite von Petra Hugo: www.trauer-wege-leben.de
Eine Tagung zum Thema: www.leben-sterben-feiern.de
Netzwerk alternativer BestatterInnen: www.bestatter-netz.net
Bestatterinnen und Hebammen für Hausgeburt: www.pegasus-bestattungskultur.de

nahen Freundin, und ich war mit im Krankenhaus, als er starb. Auch da habe ich wieder gemerkt: Der Sterbeprozess geht über den Todesmoment hinaus. Deshalb ist es umso bedeutsamer, wie wir mit dem verstorbenen Menschen umgehen. Dieser Junge ist der Pate meiner Arbeit. Heute weiß ich, dass wir ihn auch zur Aufbahrung hätten nach Hause holen können. Aber in dem Rahmen, der uns damals möglich war, gestalteten wir alles so bewusst und schön wie möglich. Es tut gut, für den verstorbenen Menschen z.B. selbst einen Sarg zu bauen und zu bemalen oder eine Urne zu gestalten, den Körper des Menschen selbst zu waschen und zu kleiden und mit ihm bis zur Bestattung Zeit zu verbringen und zusammenzusein. Es ist schön, das Grab so zu gestalten, wie es zu dem jeweiligen Menschen passt. Es kann heilsam sein, eine würdige Feier zu gestalten, sich selbst ein Ritual zu überlegen, das für alle Beteiligten stimmig ist – zum Beispiel ein einfaches Lied zu finden, das alle mitsingen können, wenn der Sarg zum Grab getragen wird.»

Petra Hugo gründete 1991 den Verein TrauerWege als Träger einer Beratungsstelle. Sie hörte in vielen Gesprächen, wie schmerzlich Menschen die Zeit zwischen Tod und Bestattung erfahren hatten, indem sie den toten Menschen zu schnell in fremde Hände gegeben hatten und zu wenig am Geschehen beteiligt waren. Der Verein machte sich kundig: «Wenn du weißt, was du willst, brauchst du das Bestattungsinstitut von den gesetzlichen Bestimmungen her eigentlich nur für den Transport.» Zwei Frauen in Mainz gründeten 1999 eines der ersten alternativen Bestattungsinstitute. Heute ist ein ansehnliches Netzwerk solcher Bestatterinnen und Bestatter gewachsen, vornehmlich sind es Frauen. Zwei von ihnen sind zugleich Hebammen und begleiten auch Familien bei Hausgeburten.

Sich das Leben, all die Prozesse rund um Geburt und Tod wieder anzueignen – das gibt ein Gefühl von Souveränität. «Wenn wir das wieder in der Hand haben, strahlt das auch auf andere Bereiche des Lebens aus», so beschreibt Petra Hugo das (r)evolutionäre

«Viele denken, ein verstorbener Mensch gehört dem Bestattungsinstitut. Dessen Mitarbeiter kümmern sich um alles, die Angehörigen brauchen nur zu unterschreiben. Dabei könnten diejenigen, die mit dem verstorbenen Menschen verbunden sind, soviel selbst tun und gestalten.» Petra Hugo kann schnell erklären, warum das Thema »Selbermachen« nicht vor dem Tod haltmacht. Wenn es um so elementare Dinge geht wie Geburt und den Umgang mit den verstorbenen Menschen – um alles, was ganz nah an ursprünglichen Lebensprozessen ist –, betreten wir eine Tabuzone, in der viele Menschen heute gar nicht mehr selbst Regie führen wollen. Soweit es irgend geht, soll alles an Profis delegiert werden – bei der Geburt wie beim Sterben eines Menschen. Lieber eine mit Wehenmittel eingeleitete Geburt oder einen nicht notwendigen Kaiserschnitt im Krankenhaus, lieber einen toten Körper nicht mehr berühren und das Bestattungsinstitut machen lassen.

«Es geht darum, sich das Leben wieder anzueignen. Das fängt bei diesen elementaren Dingen an», ist die Erfahrung von Petra Hugo. Sie bildet Menschen fort für die eigenständige Mitgestaltung der Phase vom Tod eines Angehörigen bis zu seiner Bestattung. Damit gehört sie zu einer kleinen, aber wichtigen Selbermach-Bewegung: Menschen, die eine dem Leben zugewandte, selbstbestimmte Trauerkultur bestärken möchten. Wie kam sie zu diesem ungewöhnlichen Beruf?

Wenn das Sterben ins Leben tritt

«Ich habe selbst viel Sterben und Tod erlebt», erklärt Petra. «Als ich 28 Jahre alt war, starb meine Mutter. In ihrer Todesstunde war ich bei ihr und habe dieses Sterben als sehr kraftvoll erlebt, und es hat mich tief berührt. Sie starb in einem anthroposophischen Krankenhaus. Dort wurde sie in einem schönen Raum aufgebahrt, und es gab eine Totenfeier. Anschließend habe ich mir allerdings vom Bestatter vieles aus der Hand nehmen lassen. Das hat mich im Nachhinein geärgert. Ein paar Jahre später verunglückte der Sohn einer