



## Vom Lebensklang der Totenruhe

Am Sarg verstummt all unser Gerede. Zu Recht, denn der Abschied braucht Stille. Doch wird sie Trauernden oft nicht gewährt

**T**otenruhe« ist für mich ein außerordentlich wichtiges Wort, dem in meinem Berufsalltag gleich mehrere Bedeutungen zukommen. »Totenruhe« ist zunächst einmal die Ruhe, die sich unweigerlich einstellt, wenn Menschen, ob Angehörige oder Fremde, einem im offenen Sarg aufgebahrten Toten begegnen. Es ist die unmittelbare Konfrontation mit der Endlichkeit. Der Tote zeigt mir, dass das Leben ein Geschenk ist, das jeder jeden Tag neu erhält. Leben dürfen ist keine Selbstverständlichkeit, auch kein Anrecht – es ist Gnade.

»Totenruhe« kann uns in diesem Moment dazu bringen, über unseren »Lebensklang« nachzudenken. Wie klinge ich im Leben? Wie töne ich? Ist da Harmonie? Harmonie mit mir, mit meiner Umwelt und Harmonie mit einer größeren Ordnung? Oder ist da Disharmonie? Welche Missklänge tönen dabei mit, oder welche Melodien sind schon lange verstummt und sollten wieder geweckt werden? Hinzu kommt das Nachdenken über den Verstorbenen: Wo waren unsere Gemeinsamkeiten? Was haben wir zusammen erlebt? Was hätten wir noch erleben können?

Fritz Roth ist Bestatter, Trauerbegleiter und Gründer der Privaten Trauer Akademie Fritz Roth. [www.puetz-roth.de](http://www.puetz-roth.de)

Von Fritz Roth

Vielen Menschen gelingt es erstaunlich gut, in dieser Situation – trotz allem – klare Gedanken zu fassen und zu erinnern, zu trauern. Notwendige Voraussetzung für solche Erfahrungen sind Ruhe und Stille – Abgrenztheit, Geborgenheit, ein geschützter Raum, wo entdeckt werden kann, dass Totenruhe gar nicht so still ist. Sie ist voll von Klängen der Erinnerung. Solche Augenblicke haben das Vermögen, unseren Herzen Ohren zu schenken, die in der Stille den »Hochgesang des wahren Lebens und der Schöpfung« hören können.

Doch wenn jemand den Wunsch hat, in vertrauter Umgebung still um einen Toten zu trauern, tritt der Gesetzgeber auf den Plan. 36 Stunden billigt er einem Trauernden zu, um sich zu Hause von seinem verstorbenen Angehörigen zu verabschieden. Warum es gerade 36 sind? Diese Frage wird Ihnen niemand beantworten können. Der Prozess der Zersetzung, des Verfalls, hält sich jedenfalls nicht an die Vorgaben der Bestattungsgesetze.

Während der ersten drei Tage werden Veränderungen sichtbar (die Haut wird blass, die Wangen fallen ein, die Totenstarre tritt ein), mit ein wenig natürlicher Achtsamkeit halten sich Gerüche und Veränderungsprozesse in Grenzen. Mir sind viele Fälle bekannt, wo Verstorbene über eine Woche im Kreise der Trauernden verblieben sind – eben so lange, bis die Familie bereit war loszulassen, den Toten zur letzten Ruhe zu betten.

Um etwas so Unfassbares wie den Tod zu »begreifen« – begreifen im wörtlichen und nicht im mentalen Sinne –, braucht man Zeit. Und man braucht einen Raum, in den man sich zurückziehen kann. Warum darf dieser Trauerraum kein Raum in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus sein – wo man gemeinsam gelebt, geliebt und vielleicht auch gelitten hat? Es gibt keinen Ort, der uns vertrauter wäre als die eigenen vier Wände.

Über achtzig Prozent der Menschen sterben heutzutage im Krankenhaus. Was soll makaber daran sein, den Trauernden die Möglichkeit zu geben, in vertrauter Umgebung mit ihrem Verlust fertig zu werden? Warum das Begreifen und schließlich das Abschiednehmen in eine kalte Fried-

Publik-Forum • EXTRA

hofshalle oder den gekachelten Leichenkeller eines Krankenhauses verlegen? Natürlich herrscht an diesen Orten Stille, aber es ist keine Stille, die hilft. Es ist eine Stille, die Angst machen kann. Ist an diesen Orten überhaupt ein würdevoller Abschied von einem geliebten Menschen möglich? Ich behaupte: Nein, denn Trauer ist eine besondere Form der Liebe. Trauer braucht, genau wie die Liebe, Vertrautheit – Trauer braucht eine Heimat. Und wo könnte mehr Heimat sein als im eigenen Zuhause.

Wo ich Heimat habe, bin ich vertraut. Und nur dort, wo ich vertraut bin, wage ich mich auf etwas Unvertrautes einzulassen. Und der Tod dürfte für die meisten Menschen etwas sehr Unvertrautes sein. Es wird Zeit, dass wir wieder mit ihm etwas vertrauter werden. Denn in der persönlichen Wahrnehmung des Todes beim Abschiednehmen liegt für den Betrachter die persönliche Chance, ein neues Bewusstsein zu entwickeln: das Bewusstsein, dass im Sarge nur das Tote, das Unbeseelte des Verstorbenen erfahrbar wird. Gleichzeitig öffnet sich die Chance, in der tiefen Stille des im Tode ruhenden Gesichtes zu entdecken, dass das, was den verstorbenen Menschen beseelt hat, wie Dietrich Bonhoeffer es so treffend beschreibt, »... mit ihm ist, am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag«.

In der Stille des Todes ist der Klang von Unsterblichkeit zu hören. Totenruhe ist somit das Spiegelbild für den eigenen Lebensklang. Angesichts des Todes still werden bedeutet wieder hellhöriger werden für die wirklichen Töne des Lebens. Die Begegnung mit dem Tod ist eine ständige »Lebens-Sinn-Entwicklung«, die uns weiser macht für das wirklich Wesentliche.

Die zweite wichtige Bedeutung, die das Wort »Totenruhe« für mich hat, bezieht sich auf den Ort, an dem wir unsere Toten zur letzten Ruhe betten. Fakt ist: Immer mehr Menschen lassen sich »in aller Stille« anonym bestatten. Fakt ist auch: Aus unseren Friedhöfen wurden vielerorts überreglementierte Begräbnis- und Steinwüsten. Reihengrab an Reihengrab, Grabflächen und Steine streng genormt. Und als würde auch die Bepflanzung diktiert,

dominieren Stiefmütterchen und Efeu. Es herrscht Ordnung, gleichzeitig gibt es aber immer weniger Menschen, die vor den Gräbern innehalten und sich erinnern. Und genau darum geht es doch auf einem Friedhof.

Wir sollten das Wort »Friedhof« wieder in seinem Ursprung »Kirchhof« entdecken. Die frühen Friedhöfe lagen meist im Zentrum der Dörfer und Städte. Der Kirchhof war gleichzeitig Treffpunkt, Ort des Gebetes und der Friedhof der Gemeinde. Mitten im Alltag erinnerte er auf natürliche Weise an die eigene Sterblichkeit. Er trug somit dazu bei, dass der Mensch mit dem Tod erzogen wurde und nicht, wie heute so oft, vom Tode entfernt aufwächst. Mit weitreichenden Folgen: aus den Augen, aus dem Sinn.

Wenn ich nun für das Wort Kirchhof werbe, verstehe ich »Kirche« in diesem Zusammenhang als einen spirituellen, heiligen Ort, der einem Kraftplatz vergleichbar ist. Hier können über das Erinnern und Zur-Ruhe-Kommen neue Beziehungen aufgebaut werden: sowohl zum Verstorbenen als auch zum Göttlichen, in dessen Obhut ich ihn wähne. Denn der zweite Teil des Wortes »Hof« ist ein Hinweis auf Gemeinschaft und Kommunikation. Wo ein Hof ist, leben Menschen, dort wird gearbeitet und gefeiert. Dieser Gedanke unterstreicht noch einmal, dass wir in der Alltäglichkeit des Lebens Orte der Ruhe, des Innehaltens und der Spiritualität brauchen.

Der heutige Trend des Vergessens, ausgedrückt durch die Anonymität in der Bestattung, ist für mich eine Bankrotterklärung an unser Menschsein und unsere Wurzeln. Jeder Mensch hat ein Anrecht, erinnert zu werden. Jeder Mensch trägt auf seine Art dazu bei, dass die Welt so ist, wie sie ist.

Deshalb sollten moderne Friedhofskonzepte bewusst dem Vergessen entgegenwirken. Trauernde sollten dazu eingeladen werden, selbst diese Erinnerungsplätze anzulegen, zu gestalten. So kann jeder für sich zeitgemäße Bestattungsrituale finden. Diese Plätze sollten immer geöffnet sein.

Zukunft braucht Erinnerung. Wenn ich nicht weiß, wo ich herkomme, wo meine Wurzeln sind, wo ich geerdet bin, dann bin ich sehr anfällig für Manipulationen aller Art. Wir brauchen diese stillen Orte dringend, um zu begreifen, dass wir trotz allen Fortschritts nicht unbegrenzt Lebenszeit zur Verfügung haben. Welcher Ort wäre dafür geeigneter als ein Erinnerungsplatz, ein Friedhof.

Ich finde es wichtig, dass diese stillen Erinnerungsplätze möglichst mitten im Lärm des Lebens angesiedelt sind und nicht an seinem Rande. Ein Friedhof sollte ein Ort der Zuflucht sein, Zuflucht vor der Hektik und dem tosenden Lärm der Welt. In der Stille gelingt es mir, vielleicht wieder genau hinzuhören. In der Stille entdecke ich das, was wirklich tönt und klingt auf dieser Welt. Und dann gehe ich mit einem neuen Hörgefühl aus dieser Stille heraus zurück in den Lärm der Welt und kann vielleicht ein bisschen besser unterscheiden zwischen den Dingen, die wirklich wichtig sind, und den Dingen, die unsere Ohren zudröhnen, sodass unsere Herzen immer tauber werden.

Dies alles bedenkend, tönt in der Totenruhe viel Lebensklang. Töne, die die persönliche Lebenssymphonie zu einem kleinen Meisterwerk werden lassen, wenn ich persönlich bereit bin, auf mein eigenes Ende zu schauen und das dabei Wahrnehmbare in meine unverwechselbare Lebensmelodie einzuweben. Dann könnte der Gedanke von Joseph von Eichendorff so abgewandelt werden: »Und dein Leben hebt an zu klingen, triffst du nur das Zauberwort, in diesem Falle: Totenruhe!« ■

