

MIT DEM TOD BEFREUNDET SEIN

WARUM ES SICH LOHNT, DEN TOD ALS TEIL DES LEBENS ANZUNEHMEN,
UND WIE DAS GELINGEN KANN

Autorin: Jana Pajonk

Der Tod hat einen schlechten Ruf. Wenn wir an ihn denken, sieht es in unserem Kopf dunkel, schwarz und düster aus. Trübe Gedanken mischen sich mit Unwohlsein. Es wird eng in der Brust – ein deutliches Zeichen des Körpers für Angst. Weil das so unangenehm ist, haben wir in unserer Erlebnisgesellschaft alles Mögliche ersonnen, um uns davon abzulenken. So müssen wir keines dieser unangenehmen Gefühle spüren, müssen uns die Frage nach dem Ende und einem Danach nicht stellen. Umso größer ist dann der Schock, wenn der Tod eines Tages doch an die Tür klopft.

Alles, was geboren wird, stirbt eines Tages wieder. Das gilt für die kleinsten Lebewesen genauso wie für ganze Galaxien. „Leben gibt es nicht ohne den Tod“, sagt Judith Giese. Die 40-Jährige führt ein Bestattungsinstitut in Brandenburg, sie hat diese Tatsache täglich vor Augen. „Der Tod ist die einzige Sicherheit, die wir im Leben haben. Das kann uns auch Halt geben, uns helfen beim Ausrichten und dass wir schwierige Zeiten leichter nehmen.“ Aber wie kommen wir dahin? Und welche Hürden müssen wir überwinden?

Alte Rituale und Traditionen können helfen

„Für jemanden, der einen geliebten Menschen verliert, ist die Ohnmacht das Allerschlimmste“, sagt Judith Giese.

Sie lädt die Angehörigen gern ein, mit ihr gemeinsam die Verstorbene oder den Verstorbenen zu waschen oder zu ölen. „Nichts hilft besser gegen das Gefühl der Handlungsunfähigkeit als das Handeln selbst“, sagt sie. Früher war es auf den Dörfern gang und gäbe, dass Verstorbene zu Hause aufgebahrt werden, damit sich die Familie und Nachbarn in Ruhe verabschieden können. Heute muss die Bestatterin viel Überzeugungsarbeit leisten, oft vergeblich. Die meisten Menschen wissen nicht einmal, dass sie ihre Verstorbenen eine Weile bei sich behalten dürfen, um in Ruhe Abschied zu nehmen. Auch eine Sargfeier mit Aufbahrung in den Räumen des Bestattungsinstituts ist

möglich, wird hierzulande aber selten genutzt.

„Die meisten Bestattungen sind Feuerbestattungen“, sagt Judith Giese. „Wir werden gerufen und transportieren die Verstorbenen in der Regel innerhalb weniger Stunden ab. Das bedeutet, dass Verwandte sowie Freundin-

„Nichts hilft besser gegen das Gefühl der Handlungsunfähigkeit als das Handeln selbst.“

nen und Freunde eine Nachricht über den Tod bekommen und alsbald vor einer Urne sitzen.“ Und das ist ein Problem. „Unser Gehirn

ist einfach nicht in der Lage, einen geliebten Menschen mit dieser Urne wirklich in Verbindung zu bringen“, erklärt sie. Es entsteht eine Lücke, die das Abschiednehmen sehr viel schwerer macht.

Ich möchte meinen Vater lieber leben-

SLK Varilymph 12 Pro®

digitales Kompressionstherapiesystem



Wellell Group

Leiden Sie unter einem **Lymphödem oder Lipödem?**

Unser System unterstützt aktiv die Therapie und ist mit der **Hilfsmittelnummer 17.99.01.1018** eine Krankenkassenleistung!

Informieren Sie sich im versierten Sanitätsfachhandel oder schreiben Sie uns eine Anfrage unter: **lymphe@slk-gmbh.de!**



Mehr Infos unter www.slk-gmbh.de

#workgreen

dig in Erinnerung behalten – solche Sätze hört Judith Giese sehr oft. „Die Menschen haben Angst, dass das Bild des verstorbenen Vaters übermächtig ist“, sagt die Bestatterin. „Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Wenn ich meinen verstorbenen Vater sehe, vervollständige ich das Bild seines Lebens um das letzte Puzzlestück, seinen Tod.“ Das Bild überschreibt nicht all die anderen, es stellt sich einfach hinten an, dort, wo es hingehört. Es öffnet dem Schmerz den Raum, den er braucht, um sich auszudrücken. Sich darauf einzulassen, erfordert Mut. „Doch der wird reichlich belohnt“, berichtet die 40-Jährige. „Es macht nicht nur das Abschiednehmen, sondern auch das Leben mit dem Verlust leichter.“

Mit dem Tod im Bewusstsein sind wir lebendiger

Wenn es uns gelingt, unsere Angst vor dem Tod so weit zu überwinden, dass wir ihm nicht ständig ausweichen

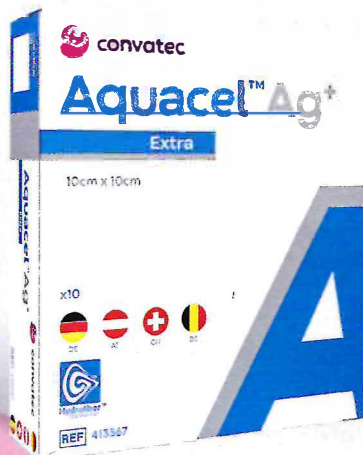
müssen, haben wir viel Freiraum für unser Leben gewonnen. Und er kann sogar ein guter Freund sein. Jemand, der uns daran erinnert, dass wir nicht ewig in dieser Form hier sind und unsere Lebenszeit nur mit den Dingen verschwenden sollten, die uns wirklich am Herzen liegen. Reichtümer, Besitz und Dinge können wir nicht mitnehmen. Der Tod trennt uns von allem Materiellen ab. Wenn wir aber mehr sind als das, was wir anfassen können, könnte dieses Mehr weiterleben. Herzensverbindungen zum Beispiel und Erinnerungen enden nicht, wenn ein Körper aufhört zu existieren. Mit ihnen und in ihnen leben wir weiter. Der Tod als Freund lädt uns ein, möglichst viele davon in unserem Leben einzusammeln.



Judith Giese, Jahrgang 1983, ist studierte Geisteswissenschaftlerin und ausgebildete Trauerbegleiterin. Seit zehn Jahren arbeitet sie als Bestatterin. Sie lernte beim alternativen Bestatter „memento“ in Berlin, u. a. wie ein guter Abschied im Mittelpunkt der Arbeit steht. 2022 übernahm sie ein Bestattungsunternehmen in Seelow, ihrer Heimat im Osten Brandenburgs. Hier möchte sie mit neuen Impulsen an alte Traditionen anknüpfen. Mehr über sie erfahren Sie hier: www.bestattungsdienst-osswald.de



BIOFILM DURCHBRECHEN, ZERSTÖREN UND DIE NEUBILDUNG VERHINDERN!¹⁻²



Schwer heilende Wunden wegen Biofilm?

Aquacel® Ag+ Extra mit der Hydrofiber® Technologie und der MEHR ALS SILBER™ Technologie heilt oder verbessert nachweislich 78 % der schwer heilenden Wunden innerhalb von 4 Wochen.³



Weitere Informationen erhalten



Referenzen: 1. (2020) Information by the Convatec. 2. Bowler PC, Pearson D. Combating wound biofilm and resistance with a novel anti-biofilm Hydrofiber® wound dressing. Wound Medicine 14 (2020): 4-11. 3. Mittelschewski D, Bowler PC. Clinical safety and effectiveness evaluation of a novel anti-biofilm wound dressing designed to manage exudate infection and bioburden. Int Wound J. 2019 Feb;14(1):200-212. doi: 10.1111/iwj.12940. Epub 2019 Mar 22. PMID: 30914422. PMID: 31479402

©/™ sind Marken von Convatec Inc. ©2024 - 67925-y1

Aquacel® Ag+
Extra