

# Sterben und danach

## Eine liebevolle Totenbegleitung

### Keine Angst vor den lieben Gestorbenen

■ *Autor: Alfred Ramoda Austermann*

In unserer Kultur ist das Sterben und der Umgang mit den toten Körpern aus Angst oft völlig anonymisiert. Meist wird alles den Bestattungsinstituten überlassen. Wie schade, sagte sich der Psychotherapeut Alfred Ramoda Austermann. Zusammen mit seiner Frau Bettina begleitete er seinen Vater selbst und wurde dadurch reich beschenkt.

„Deinem Vater geht es sehr schlecht. Komm sofort, wenn Du ihn noch mal sehen willst.“ Der Anruf meines Schwagers kommt nicht ganz unvorbereitet, macht aber dennoch weiche Knie.

Sofort packen wir unsere Sachen, um nach Münster zu fahren.

Vor zwei Tagen haben Bettina, meine Mutter und ich den 82-jährigen Lungenkrebskranken im Krankenhaus besucht. Wir haben ihm etwas Herzhaftes zu Essen mitgebracht, was er auch dieses mal gerne aß: Gebackene Garnelen mit Knoblauch und dazu ein kühles Bier, der Alkohol gegen die

Hausregeln eingeschmuggelt. Es war eine schöne und besinnliche Stimmung unter uns. Es war das letzte Essen mit einem Teil der Familie. Nach dem Essen hat ihn der Toilettengang

so sehr erschöpft,

dass er lange schwer atmend Kraft sammeln musste, um uns zu verabschieden.

Noch bevor wir losfahren, um ihn ein letztes Mal zu sehen, kommt der nächste Anruf. „Dein Vater ist gerade gestorben, er ist friedlich eingeschlafen“ – Erleichterung, ein warmes Gefühl im Herzen, Dankbarkeit und Trauer, alles gleichzeitig

durchflutet mich in Sekundenbruchteilen. Meine Schwestern und Mutter waren dabei, als es zu Ende ging. Natürlich wäre ich auch gerne dabei gewesen. Ich wollte ihn dennoch in seinem Sterbezimmer sehen. Meine Schwestern haben das mit dem Krankenhaus arrangiert. Für das sehr freundliche Pflegepersonal am Clemenshospital war es überhaupt kein Problem, ihn noch lange in seinem Zimmer zu lassen.

Dann der Augenblick: Vater – und doch nicht mehr ganz er – im Bett mit offenem, eingefallenen Mund, ohne Gebiss. Man hatte noch mit gerollten Handtüchern versucht, seinen Mund geschlossen zu halten. Seine Hände wachsig und geschwollen vor dem Bauch gefaltet. Im Raum ist eine sehr friedliche, zeitlose Stimmung. Wir berühren ihn beide an der Schulter und an der Brust. Sein Herz ist noch warm. Er sieht erlöst aus, aber es sind auch Spuren des Todeskampfes in seinen Zügen. Wir sitzen und genießen die Stille und schweigen lange.

#### Der tote Körper kämpft noch

In anderen Momenten ist aber auch eine Unruhe im Raum. Nachdem wir eine Stunde mit dem Toten gegessen haben, teile ich Bettina eine Beobachtung mit, die ich für eine Halluzination oder ein Wunschdenken meinerseits hielt: Es war immer noch eine kleine Atembewegung des Brustkorbes zu sehen – er bewegte sich und bewegte sich doch nicht. „Was – Du auch?“ sagt Bettina, „ich habe das genau so gesehen und hielt mich für spinnert“.

Bettina ist durch intensives Wahrnehmungstraining durch Körpertherapie und Familienaufstellungen gegangen und ist achtsam, Seelenbewegungen zu folgen. Plötzlich steht sie auf, legt zielstrebig beide Hände meinem Vater auf die Brust und sagt liebevoll zu ihm „es ist vorbei, du brauchst nicht mehr um Luft zu ringen“ Sie spürt ein leichtes Knacken unter ihren Händen und erschrickt einen Moment. Dann wird es noch friedlicher im Raum.

Jetzt ist keine Bewegung mehr in der Aura des Brustkorbs.

Dann sprechen wir mit ihm und erklären ihm, dass wir gleich das Gayatri-Mantra singen und was es bedeutet. Wir fühlen seine Präsenz. Friedlich und tief, aber gleichzeitig völlig alltäglich, wie einkaufen gehen. Meinem Verstand kommt dieses sonderbar vor. Aber es ist wie völlig alltäglich. Keine Spur von heilig – und doch groß.

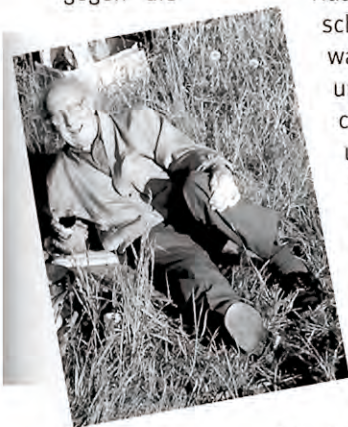
#### Die letzte Ölung

Ich habe gelesen, das es Verstorbenen gut tut, wenn die Chakren gegen den Uhrzeigersinn massiert werden, damit die Energiereste, die noch im Körper gefangen sind, hinaus und zurück in Universum können. Gerne habe ich meinem Vater mit duftendem Lotusöl seine einstigen Energiezentren eingeeilt. Mir kommen die Tränen aus Liebe und Dankbarkeit.

Am Horizont draußen geht die Sonne unter. Wir sitzen in Stille mit Blick auf den Toten und das Farbspiel draußen. Mein Vater war ein großer Naturliebhaber und wir haben oft Sonnenuntergänge genossen. Dieser Sonnenuntergang mit seinem toten Körper ist ein besonderes Abschiedsgeschenk. Erst als es ganz dunkel ist, verlassen wir ihn. Wie schade, dass Totenwache nicht mehr üblich ist. Das sind kostbare Stunden. Ich hätte ihn am liebsten noch die erlaubten drei Tage nach Hause geholt. Das geht aber aus familiären Gründen nicht. Aber auch bei mir zu Hause habe ich häufiger das Gefühl, dass er anwesend ist. Manchmal fühlt es sich unruhig an. Ich erkläre ihm, wie ich es oft in Familienaufstellungen wohltuend erlebt habe, wie er gestorben ist und dass er viel Morphium bekommen hat. Danach wird es wieder still und friedlich.

#### Das Waschen und Ankleiden

Beim Besuch meiner Schwester wird mir deutlich, dass ich das Waschen und Ankleiden gerne selber machen würde, wenn es geht. Meinen Geschwistern ist es



recht, aber sie könnten es nicht. Für den Bestatter war es kein Problem, es wird aber nur noch selten von den Angehörigen gemacht. Unsere Nachbarschaft auf dem Lande macht es immer selbst – ich verstehe heute jetzt, warum.

Drei Tage nach seinem Tod begleiten uns die Bestatter zum Kühlkeller der Krankenhaus. Ich wusste, dass mich ein sehr kühler und steifer Körper erwartet, der auf einer nüchternen Edelstahltrage liegt. Es ist entgegen meinen Erwartungen gar nicht schlimm. Ich brauche keine Latexhandschuhe, wie die Bestatter. Er ist doch mein Vater. Verständnissvoll lassen die Herren uns allein.

Mit feuchten Handtüchern und Duschgel lassen wir ihm die letzte Reinigung zukommen. Dabei sprechen wir mit ihm und erklären, was wir tun. Es ist ein sehr schönes und liebevolles Ritual. An der Körperunterseite und im Geschlecht ist an manchen Stellen das Blut unter der Haut zusammengelaufen. Es sieht nicht mehr ganz wie zu Lebzeiten aus. Aber seine vorwitzige Stielwarze am Rücken, die ich schon als Kind bewundert hatte, springt mir auch jetzt entgegen. Nagelpflege und Anziehen gehört auch zu diesem Pflegeritual. Es ist körperlich anstrengend, weil er steif und schwerer ist, als zu Lebzeiten. Schwierig ist, bei 36 Grad draußen den Körper trocken zu bekommen, da sich immer wieder Kondenswasser bildet. Bisher hatte ich noch nie Tote angefasst.

Es ist aber nicht unangenehm, meinem toten Vater mit Bettinas Unterstützung diesen Dienst zu erweisen. Sehr gerne wasche ich meinen Vater noch einmal liebevoll und reibe ihn leicht mit Massageöl

ein. Es fühlt sich trotz allem verrückterweise „normal“ an, was mein Verstand nur schwer begreift. Ich habe in Poona in Oshos Ashram öfter gestorbene Sannyassins mit zu den Verbrennungsplätzen getragen. Dort habe ich lernen dürfen, dass tote Körper nicht schlimm sind.

Mit Hilfe des Bestatters legen wir zweieinhalb Stunden später meinen Vater in den Sarg und fahren ihn in den Nebenraum. Überraschenderweise befindet sich dort eine schöne Kapelle mit vielen Kerzen, die der Bestatter für uns anzündet. So frisch gewaschen und zurecht gemacht im Anzug sieht er wieder so aus, als ob er einfach schläft. In der Kapelle meditieren wir noch mal mit ihm und singen das Gayatri-Mantra. Wieder spüren wir seine Gegenwart. Dann begleiten wir ihn, hinter dem Leichenwagen herfahrend, zur Friedhofshalle.

### Den Sarg verschließen

Am Beerdigungstag kommen wir noch einmal zum Abschied. Bis eine Stunde vor der Beerdigung darf der Sarg offen sein, dann wird er verschlossen. Er sieht jetzt weiter weg aus. Der Körper ist eher nur noch Hülle. Von seiner Präsenz ist nur noch wenig zu spüren. Der letzte Abschied rückt nahe. Ich nehme die Gitarre und spiele für ihn noch einmal das „Nocturno“, was er immer gerne gehört hatte. Einmal noch lege ich meinen Kopf auf seine Schulter und berühre seine Hände. Dann kommt für mich ein wichtiges Ritual: Bettina und ich nehmen den Sargdeckel und verschließen ihn. Ein letzter Blick auf seine Nase und dann schraube ich unter Tränen den Sarg für immer zu. Ein perfekter Kreis. Rituale sind wichtig: Der Vater schneidet

die Nabelschnur des Neugeborenen Sohnes durch und der Sohn verschraubt den Sarg des Vaters...Wenn im Leben alles gut läuft. Wie schade, dass uns so viele Rituale verloren gegangen sind....

Nun kann die Beerdigung beginnen.



### Die Grabrede

Von meinem Schwager ermutigt, habe ich eine kleine persönliche Grabrede geschrieben, um den Priester, der ihn nicht gekannt hat, nicht allein das Ritual gestalten zu lassen. Viele Trauergäste sind von den persönlichen Worten sehr berührt und danken mir später beim Kaffee.

Hier einige Auszüge:

„Wir begraben einen gewöhnlichen Menschen, der sich an den Geschenken des Lebens außergewöhnlich zu freuen und zu danken wusste.“

Wenn wir uns gleich verabschieden, wird es in Liebe und Dankbarkeit sein für das, was wir von ihm und durch ihn geschenkt bekommen haben.

Ein großes Leben ist zu Ende gegangen. Er wurde von seinem Leiden erlöst. Wenn wir uns gleich von ihm verabschieden, und auch die eine oder andere Träne fließt, wird es aus Schmerz sein und vor allem aus Dankbarkeit. Danke Vater.“



**Alfred Ramoda Austermann**  
Diplompsychologe, Heilpraktiker; Leitet seit 85 Seminaren u. Therapiegruppen im Bereich der humanistischen und spirituellen Psychologie. Seit 8 J. spezialisiert auf Pränatale

Psychologie, Familientherapie und Organisationsaufstellungen. Leitung von Weiterbildungsgruppen in Systemaufstellungen und Traumalösung in Berlin, Brüssel und Paris (französisch).

Info

IFOSYS-Institut, Dipl. Psych. Alfred Ramoda Austermann, Soz.-päd. Bettina Austermann, Königstuhlweg 23, 12107 Berlin, Tel. 030 – 69 81 80 71 Fax 030 – 69 81 80 72, www.ifosys.de

