

# Inhalt

Einleitung . . . . .	11
<b>1</b>	
<b>Ohne Sterben kein Neubeginn – Vorbereitung auf den Tod . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Symbole und innere Bilder als Zugang zum Mysterium des Todes . . . . .</b>	<b>20</b>
Symbole als Sprache der Seele . . . . .	21
Die Kraft der Imagination . . . . .	22
Die Symbolsprache Sterbender . . . . .	23
Vom Umgang mit Bildern und Symbolen . . . . .	25
Urbilder des Lebens und des Todes . . . . .	26
<b>Von der Zeichensprache der Jungsteinzeit zu den Weißen Frauen der Sagen . . . . .</b>	<b>28</b>
Frühgeschichtliche Vorstellungen vom Tod und ihre Spuren in den Volkstraditionen Europas . . . . .	28
Skulpturen und Kultgräber: Symbole für den Zyklus von Leben und Tod . . . . .	29
Weiße Damen als Grabbeigaben . . . . .	32
Die Weiße Frau in den europäischen Sagen . . . . .	34
Die Weiße Frau als Totenmutter . . . . .	36
<b>Die heilige Notburga als Schnitterin Tod . . . . .</b>	<b>38</b>
Heilige als Personifikationen mythischer Gestalten und seelischer Kräfte . . . . .	38
Die Heilige mit der Sichel und den Ähren . . . . .	40
Die Weiße Frau vom Sonnwendjoch . . . . .	44

»Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht« . . . . .	47
Ein Gebet aus dem Exerzitienbuch der Gertrud von Helfta . . . . .	47
Anregungen zum kreativen Umgang mit dem Symbol der Spirale . . . . .	49

## 2

»O Tod, Schwester, komm« – Sterbebegleitung und Seelengeleit . . . . .	55
---	----

Tod oder Tödin? – Märchen mit Impulsen zum Nachdenken . . . . .	57
<i>Der Tod als Freund oder Freundin</i> . . . . .	57
Die Tödin und die Gänsehirtin . . . . .	58
Hans Sorgenfrei und Frau Tod . . . . .	60

Über die Brücke geleiten . . . . .	62
Was Sterbende beim Übergang brauchen . . . . .	62
Erfahrungen in der Sterbebegleitung . . . . .	63
Die Bedeutung von Spiritualität für Sterbende und ihre BegleiterInnen . . . . .	65
Frauen sterben anders . . . . .	67

Rituelle Formen des Abschieds am Totenbett . . . . .	69
Die Aussegnung: Ritueller Abschied am Sterbe- und Totenbett Segen und seine Wirkungen . . . . .	69
Gestaltungselemente für die Verabschiedung in einer stationären Einrichtung . . . . .	71
Einfache Segens- und Abschiedsrituale am Totenbett . . . . .	73

Sterbeammen und Seelenwächterinnen – keltisches Totenbrauchtum . . . . .	75
Brigit, Göttin der InselkeltInnen . . . . .	76
Der Tod als Mitte eines langen Lebens . . . . .	78

Die Heiligen Barbara und Katharina als Sterbegleiterinnen . . . . .	80
Die Bedeutung kontemplativer und aktiver Kräfte im Sterbeprozess . . . . .	80
Beistand in Todesängsten durch die heilige Barbara. . . . .	80
Mit Katharinas Unterstützung die »Letzten Dinge« regeln . . . . .	84

### 3

Die Übergangszeit zwischen Tod und Beerdigung . . . . .	87
---	----

Stationen und Formen des Abschieds: Symbolische Handlungen und Rituale am Totenbett . . . . .	89
---	----

Totenwaschung. . . . .	89
Tradition der Totenfrauen . . . . .	90
Offene Aufbahrung. . . . .	91
Totenwache . . . . .	94
Totenklage . . . . .	95
Anregungen zur Gestaltung von Totenwachen und Abschiedsritualen . . . . .	96

Bestattungskultur heute . . . . .	99
-----------------------------------	----

Alternative Bestattungsinstitute: Das Beispiel Aetas . . . . .	99
Abschied am offenen Sarg . . . . .	100
Bestattung und Begleitung in Frauenhänden . . . . .	102
Die Vielfalt von Bestattungsformen . . . . .	105

Gestaltungsmöglichkeiten für den Umgang mit Tod und Trauer . . . . .	106
--	-----

Sargmöbel selbst bauen . . . . .	106
Totenhemd und -kleidung . . . . .	107
Seelenschiff und Totenbarke. . . . .	109

Heilige als SeelengeleiterInnen in die andere Welt . . . . .	112
Gertrud, die Herbergsmutter . . . . .	112
Christophorus, der Beschützer aller Reisenden, und seine Gefährtin . . . . .	114
Michael, der Seelenwäger und Vermittler zwischen den Welten	118
Ursula, die Schiffsführerin und Fährfrau . . . . .	120

## 4

### Abschiedsfeier – Trauerritual – Beisetzung . . . . . 123

#### Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte von Frauen, die Rituale und Feiern selbst gestaltet haben . . . . . 125

1. Abschied von Marion . . . . .	125
2. Eine Kerze für Paul. . . . .	127
3. Ein Lichter-Ritual . . . . .	128
4. Ein »Gebinde der Erinnerung« . . . . .	130
5. Abschiedsbrief an eine Freundin . . . . .	130
6. »Anrede« für eine Mutter . . . . .	132
Weitere Gestaltungselemente bei Trauerfeiern . . . . .	133

#### Anleitung zur Gestaltung von Trauerritualen . . . . . 136

Über die Bedeutung von Ritualen . . . . .	136
Ablauf und Schritte eines Rituals. . . . .	138

#### Rituelle Abschieds- und Gedenkbräuche für heute neu entdeckt . . . . . 140

Symbolische Grabbeigaben. . . . .	140
Seelengebäck . . . . .	143
Grabkräuter und Totenpflanzen . . . . .	144
Rote Fäden der Verbundenheit. . . . .	146
Kleine Alltagsrituale des Gedenkens . . . . .	146

Die Bedeutung der Beginen und Seelfrauen des Mittelalters für die Bestattungskultur . . . . .	148
Mechthild von Magdeburgs Auseinandersetzung mit Sterben und Tod . . . . .	148
Die »Seelfrauen« . . . . .	149
Die heilige Anna als Totenmutter und Urahnin aller Menschen . . . . .	151

## 5

Eine Erinnerungs- und Gedenkkultur gestalten . . . . .	155
--	-----

Grabkunst in Stein . . . . .	157
Die Gestaltung von Grabmalen und Begleitsteinen . . . . .	157
Der Friedhof als Ort lebendiger Gemeinschaft . . . . .	163
Ein Steinkreis auf dem Münchner Westfriedhof . . . . .	166

Künstlerinnen erschaffen eine Kultur der Erinnerung . . . . .	167
Vermächtnisse für Verstorbene . . . . .	167
»Stiller Abtrag«: Eine Textilinstallation . . . . .	168
»Bilder, die bleiben«: Ein Dokumentarfilm über Abschied und Tod . . . . .	170

Jahreskreisfeste für die AhnInnen – eine alte Tradition neu belebt. . . . .	172
Das keltische Toten- und AhnInnenfest . . . . .	172
Ein Tanzritual für die AhnInnen . . . . .	175
Der Ablauf des Tanzrituals . . . . .	175
Tanzbeschreibungen . . . . .	178

Die Tödin – eine europäische Sagengestalt mit mütterlichen Zügen . . . . .	180
Die Tödin: Herrin über Geburt und Tod. . . . .	180
Die Wächterin kindlicher Seelen. . . . .	181
Eine freundliche, lebenslustige Tödin . . . . .	183
Anhang . . . . .	185
Betrachtungen, Gedichte, Gebete und Segensworte zu Sterben und Tod . . . . .	185
Adressen . . . . .	200
Anmerkungen . . . . .	201
Quellenverzeichnis . . . . .	206