

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 11 |
| 1 | |
| Ohne Sterben kein Neubeginn – Vorbereitung auf den Tod | 19 |
| Symbole und innere Bilder als Zugang zum Mysterium des Todes | 20 |
| 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 |
| Von der Zeichensprache der Jungsteinzeit zu den Weißen Frauen der Sagen | 28 |
| 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 |
| Die heilige Notburga als Schnitterin Tod | 38 |
| 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 |