

9.2 Trauer in den Weltreligionen

9.2.1 Christliche Bestattungskultur

Bestattungskultur - Lebenskultur

Der christliche Glaube bezeugt, dass jeder Mensch ein einmaliges Abbild Gottes ist, das es im Leben und im Tod zu pflegen und zu achten gilt. Der Würde und Größe des Menschen entspricht deshalb ein stilvolles Leben, ein stilvolles Sterben und ein stilvolles Begraben werden. Sie hängen zutiefst zusammen und sind aufeinander verwiesen.

Hoffnung in der Trauer

Für einen Menschen, der einen Angehörigen verloren hat, ist es schwierig, Trost zu finden. Der christliche Glaube kann helfen, Sterben und Tod anzunehmen. Bei aller Trauer über den Verlust eines Menschen gibt der Glaube an Tod und Auferstehung Jesu Christi Trost und Hoffnung, dass der Tod nicht das Ende des Lebens ist. Der christliche Glaube vertraut auf die Auferstehung und das ewige Leben. Er stärkt die Wahrnehmung des irdischen Lebens und die Freude daran.

Verschiedene Bestattungsformen

Grundsätzlich ist eine Zunahme der Feuerbestattungen zu verzeichnen. Eine Tendenz geht in die Richtung, die Asche an diversen Orten wie in der Luft, im Wasser, auf Wiesen oder sonst in der freien Natur auszustreuen und vom Wind verwehen zu lassen. Die andere Tendenz geht dahin, dass die Asche durchaus in einer Urne beigesetzt wird, allerdings an einem Ort, der nicht als Grab gekennzeichnet wird. Der Verstorbene geht scheinbar in den Kreislauf der Natur ein, wie dies zum Beispiel in Friedwäldern oder auf Urnenwiesen vermittelt wird. Gemeinsam ist diesen Bestattungsformen, dass der Mensch anonym und ohne einen konkreten Ort der Erinnerung beigesetzt wird.

Einmalig über den Tod hinaus

Die Toten brauchen einen Ort. Gräber mit den Namen der Toten und Friedhöfe sind Ausdruck unserer Kultur. Sie erinnern an Lebensgeschichten und Lebensschicksale. Davon sprechen auch eigene Grabstätten für Föten und totgeborene Kinder. Die Grabdenkmäler zeugen vom Glauben an die Liebe Gottes, der jeden einzelnen Menschen bei seinem Namen gerufen hat.

Dem Friedhof kommt eine besondere Bedeutung in seiner doppelten Funktion zu: Zum einen befindet er sich in Ortsnähe zu den Lebenden und setzt damit ein Zeichen gegen eine Ausgrenzung des Todes und der Toten. Zum anderen gestaltet sich der Friedhof aber gleichzeitig als eigener Raum, der sich abgrenzt. Hierdurch wird bewusst eine Schwelle zwischen den Toten und den Lebenden gezogen.

Es gibt durchaus neuere Formen der Bestattung, die diesem christlichen Menschenbild gerecht werden, wie das Gemeinschaftsgrab oder die Beisetzung in so genannten Urnenkirchen.

Dreifacher Abschied vom Verstorbenen

Verabschiedung im persönlichen/familiären Beziehungsnetz

- Abschiednehmen – die Nähe zum Verstorbenen wird nochmal spürbar.
- Gebete des Abschieds - Allein oder miteinander beim Toten wachen, klagen und bitten, loben und danken, schweigen und reden, das löst Tränen, hilft Wunden und Verletzungen heilen, stiftet Versöhnung und Frieden.
- Abschied vom Verstorbenen: *Durch den Verstorbenen den Tod begreifen, den Raum dafür entsprechend gestalten. In Gemeinschaft Abschied nehmen. Gönnen Sie sich Zeit für Rituale, die heilsam sind wie: Totengebet, Totenwache, Sterberosenkranz.*
- *Die Aussegnung – bevor der Leichnam geholt wird.*

Verabschiedung in der Gemeinschaft des Glaubens

„Wer glaubt ist nie allein.“ Dieses Wort von Papst Benedikt XVI, das er als Leitmotiv an den Beginn seines Dienstes gestellt hat, bewahrheitet sich auch im Sterben und Tod des Christen.

Beim Trauergespräch mit dem Seelsorger klären:

Das Requiem mit Osterkerze, Schriftlesung, Predigt, Fürbitten und Kommunionempfang, Musik, Gesänge.

Beim Gespräch mit dem Bestatter klären:

Termin, Klärung der Formalitäten, Art der Bestattung, Blumenschmuck, Kleidung.

Zusammensein nach der Beerdigung überlegen: es gibt Raum für Erzählungen und Erinnerungen.

Beerdigung auf dem Friedhof

Auf dem *Friedhof* wird dem Verstorbenen die letzte Ehre erwiesen und in einem Grab findet er seine letzte Ruhe. „Staub bist du und zu Staub kehrst du zurück.“ Der aus der Erde geschaffene Mensch kehrt in sein Ursprungselement zurück. Der Erdwurf symbolisiert dieses Geschehen.

Die *Sterbegebete* bei der Grablegung und die Zeichen von Kreuz, Weihwasser und Weihrauch bezeugen, dass der Verstorbene zur Gemeinschaft der Glaubenden gehört. Auf Jesus Christus getauft ist er auch in das österliche Geschehen einer Auferstehung mit hinein genommen.

Das *Absenken des Sarges sollte nicht unterlassen werden*. Es gilt Abschied zu nehmen und zugleich im Wissen um das bleibende Band der Liebe durch Gedenken und Erinnerung eine neue Form der Beziehung aufzubauen.

In welcher Form wird eine Anteilnahme der Mitfeiernden gewünscht? Die Anteilnahme und die Begleitung durch andere Menschen ist in dieser Stunde des Abschieds eine große Quelle an Kraft und Stärkung, ebenso das Zusammensein nach dem Begräbnis (Leichenschmaus).

Bei der Urnenbeisetzung kann in zweifacher Weise vom Verstorbenen Abschied genommen werden. Gebet, stilles Gedenken, Fürbitten und „Vater unser“ sollten dabei nicht fehlen.

Bestattungskultur – Trauerkultur – Erinnerungskultur

Jeder Mensch ist ein Geschöpf Gottes, sein Ebenbild.

Auch der unscheinbare und kleine, der unbedeutende und unbekante, der einsame und verlassene Mensch birgt einen göttlichen Kern und trägt etwas Unvergängliches in sich. Er bleibt bestehen über den Tod hinaus. Dieser Glaube der Christen wird durch eine verantwortbare Trauer- und Erinnerungskultur lebendig bleiben, die an individuelle und persönlich gestaltete Orte gebunden ist.

Das *Grab*, versehen mit dem Namen des Verstorbenen, mit Blumen und Kerzen geschmückt, der *Grabstein* oder das *Grabkreuz* mit christlichen Symbolen gestaltet, verweisen auf die Einzigartigkeit des Verstorbenen und auf dessen Zugehörigkeit zur Gemeinschaft der Kirche, die eine Gemeinschaft der Lebenden und Toten ist. Grabbesuch und Pflege des Grabes sind Ausdruck einer bleibenden Beziehung. Schlichtheit und Einfachheit sind dabei wesentliche Merkmale einer christlichen Grabkultur.

Die Erinnerung an die Verstorbenen wird besonders an bestimmten *Gedächtnistagen und bei Gottesdiensten* deutlich. Dazu gehören die Feier des Sechswochenamtes, die Eucharistiefeier zum Jahresgedächtnis und Messfeiern und Andachten an Allerheiligen und Allerseelen, ebenso wie Totengedächtnisbücher und Erinnerungstafeln in Kirchen und auf Friedhöfen. Darüber hinaus sollte nicht vergessen werden, dass der Verstorbenen auch in jeder Messfeier gedacht wird.

Friedhof und Grab, Gedächtnistage und Gedächtnisgottesdienste erinnern an die Würde und Größe des Toten. Sie werden für die Hinterbliebenen in ihrer Trauer zu Orten des Trostes und der Hoffnung, zu Orten der Erfahrung vom Weiterleben nach dem Tod und von Auferstehung und Himmel, zu Orten der Wandlung der Trauer.

Nach Absprache mit Herrn Ulrich Keller eine gekürzte Fassung aus: Auszüge aus der Broschüre „Bestattung und Erinnerung / Christliche Begräbniskultur“
Hrsg.: Erzbischöfliches Ordinariat München, Seelsorgereferat I, Allgemeine Seelsorge, Rochusstraße 5, 80333 München, Ulrich Keller, Fachreferent Trauerpastoral

Ansprechpartner:

Die Seelsorge in Ihrer Nähe vor Ort ist gerne für Sie da.

Weitere Ansprechpartner und Auskunft finden Sie unter:

<http://www.krankenhausseelsorge-muenchen.de/trauerpastoral/>

<http://www.fuer-meine-trauer.de>

9.2.2 Tod, Trauer und Bestattung in der islamischen Religion

1. Was bedeutet der Tod für einen Muslim?

Für einen Muslim ist das Leben auf dieser Erde eine Prüfung von Gott. Er betrachtet das diesseitige Leben als einen Korridor, der zu einem weiteren jenseitigen und unendlichen Leben führt und als eine Gelegenheit rechtschaffene Taten zu vollbringen, damit ihm im jenseitigen Leben das Paradies und damit das Wohlleben zuteil wird.

Deshalb wird der Tod in der islamischen Glaubensauffassung nicht als etwas Negatives, sondern als krönender Abschluss für einen Menschen angesehen, der in seinem Leben fromm, tugendhaft und rechtschaffen gewesen ist.

2. Darf ein Muslim um einen verstorbenen Menschen trauern?

Das Ableben eines geliebten Menschen bringt natürlicherweise auch Trauer mit sich. Und der Islam ist eine Religion, die die Natur eines Menschen achtet und berücksichtigt und deshalb diese Trauer nicht unterbindet. Deshalb wurde auch vom Propheten Mohammed überliefert, dass er um seinen verstorbenen Sohn Ibrahim getrauert hat. Als einer der Gefährten des Propheten von der Trauer des Propheten um seinen Sohn überrascht war und sie irrtümlicherweise als Einwand gegen das Schicksal Gottes auffasste, erklärte ihm der Prophet Mohammed, dass die Trauer eine Barmherzigkeit von Gott sei und er sagte dabei auch seine berühmten Worte: *„Wahrlich, das Auge trânt, das Herz trauert und wir sprechen nur Worte, die unserem Herrn wohlgefällig sind.“*

Durch diese Worte des Propheten Mohammed erkennt man also, dass die Trauer im Islam erlaubt ist, jedoch sie in einem gewissen Rahmen bleiben muss, damit sie keinen zügellosen und irreligiösen Charakter gewinnt. Eine über den erlaubten Rahmen hinausgehende Trauer könnte z.B. darin bestehen, dass ein Familienangehöriger aufgrund des Ablebens seines Verwandten – wie es der Prophet Muhammad in einem überlieferten Ausspruch beschreibt – seine Haare ausreißt, auf seine Wangen schlägt, seine Kleider zerreißt oder womöglich Gott und die Menschen beschimpft.

3. Welche Bedeutung hat der Besuch von Gräbern?

Der Besuch von Gräbern soll einen Muslim daran erinnern, dass das Leben der gesamten Menschheit ein vergängliches Phänomen ist und somit der Tod jeden Menschen einholen wird. Dies ist vor allem als Appell an jenen Menschen gerichtet, der sich in seinem Leben auf Kosten der Religion, Familie, Freunden und Mitmenschen zu einem stark materialistischen Menschen entwickelt hat, den die Gier nach Besitz und Macht geblendet hat.

Ferner soll der Muslim durch den Besuch der Gräber an den Sinn bzw. an das wesentliche Ziel seines Lebens erinnert werden: Nämlich – wie bereits in der Frage 1 erwähnt wurde – dass das Leben eine Stätte der Prüfung ist, wo ein Mensch unter Beweis stellen muss, ob er sich gläubig, rücksichtsvoll und rechtschaffen verhält.

4. Dürfen Muslime in einem Sarg begraben werden?

Verstorbene Menschen werden im Islam normalerweise ohne Sarg begraben. Sie werden in ein Tuch gehüllt mit der rechten Seite Richtung Mekka liegend in ihr Grab gelegt. Üblicherweise wird im Grab (durch ein schräg eingelassenes Brett oder Ähnliches) eine kleine Kammer eingerichtet, so dass die Erde nicht direkt auf den Leichnam geschüttet wird. Es ist allerdings erlaubt, die Toten im Sarg zu begraben, wenn es von den Behörden eines Landes

so vorgeschrieben wird. Hier in Deutschland gibt es inzwischen sehr viele Orte, an denen man im Einvernehmen mit den Behörden die Toten nach der islamischen Art (also ohne Sarg) begraben darf. Wenn es nicht übermäßig große Umstände macht, soll man die Leiche an einem solchen Ort bestatten.

5. Beerdigung in Deutschland

In der Vergangenheit hat es enorm viele Fälle gegeben, wo Muslime die Leichname ihrer verstorbenen Verwandten in ihre Heimatländer überführt haben, weil es von der Gesetzgebung her nicht möglich war, die Muslime in islamischer Weise zu bestatten.

Glücklicherweise kann man heutzutage sagen, dass es inzwischen in einigen Bundesländern von der Gesetzgebung her möglich ist, dass Muslime nach den Bestimmungen des Islam bestattet werden können. Im Friedhof Hüls der Stadt Aachen gibt es z. B. seit einigen Jahren eine eigene Parzelle für die Muslime.

Es hängt schließlich von der Überzeugungsfähigkeit der Muslime in den Kommunen ab, inwiefern sich dieses verbrieftete Recht auch in die Realität umsetzen lässt. Andererseits ist es leider auch eine Tatsache, dass nicht jede Stadtverwaltung diesen friedvollen und toleranten Geist ihrer eigenen Verfassung lebt.

In der Regel wird der sterbend Muslim bis zu seiner letzten Stunde von seiner Familie begleitet. Es ist bekannt, dass die Familie unter den Muslimen einen anderen (höheren) Stellenwert hat, als dies leider in anderen Teilen unserer Gesellschaft üblich geworden ist. Die Familie weicht also nicht nur dem Sterbenden, sondern auch schon dem alternden Menschen nicht von der Seite. Es sind jedoch Beobachtungen zu machen, die annehmen lassen, dass dieser Vorzug im Zuge der hier aufwachsenden Generation nicht aufrecht erhalten werden kann.

6. Muss der Leichnam eines Muslims vor der Beerdigung gewaschen werden?

Das Waschen des Leichnams ist eine vorgeschriebene islamische Pflicht, die sich aus der Lebensweise des Propheten ableitet. Somit hat jeder Muslim im Sinne der Religionsfreiheit das Recht, gewaschen zu werden, wenn er stirbt. Auch hier gilt jedoch leider, dass die Umsetzung dieses Rechts nicht überall eingefordert wird. Wenn der Körper des Toten wegen seiner zu großen Versehrtheit keine Waschung zulässt, wird der Tote selbstverständlich nicht gewaschen.

7. In welchem Zeitraum sollte spätestens die Beerdigung durchgeführt werden?

Aus vielen authentischen Aussprüchen des Propheten Mohammed lässt sich ableiten, dass ein verstorbener Mensch so schnell wie möglich beerdigt werden soll, wenn man seinen Tod definitiv festgestellt hat. So sagt der Prophet z.B. in einem seiner Aussprüche zu diesem Thema: „*Wenn Einer von euch stirbt, haltet ihn nicht lange fest, sondern eilt mit ihm zum Grab.*“

In Ausnahmesituationen, wo der Leichnam aufgrund einer Bedarfssituation für eine gewisse Zeit aufbewahrt werden muss, ist es gestattet, die Beerdigung hinaus zu zögern, wie etwa im Fall eines Mordes, wo der Leichnam für eine Obduktion benötigt wird oder im Fall, dass man auf die Eltern des Verstorbenen wartet, die ihre Teilnahme an der Beerdigung ihres Sohnes bzw. ihrer Tochter gewünscht haben.

Skript zu Verfügung gestellt vom ZMD  Zentralrat der Muslime in Deutschland e.V.;
www.zentralrat.de

9.2.3 Tod und Trauer im Judentum

Der Begriff „Judentum“ bedeutet zum einen Zugehörigkeit zu einem Volk, zum anderen die Zugehörigkeit zu einer Religion, was ursprünglich eine Einheit bildete und aus dem Volk Israel hervorgegangen ist. Als das „auserwählte Volk Gottes“ soll es durch seine Treue *Einen* Gott bezeugen.

Gott ist der Herr über Leben und Tod. Er ruft den Menschen ins Dasein, er ruft wieder heraus. Die Gläubigen sollen das Leben genießen, sich an ihm erfreuen, ihre Aufgaben erfüllen, den Tod nicht fürchten, jedoch immer bereit sein, abberufen zu werden. Das heißt, sie sollen sich geistig und praktisch auf den Tod vorbereiten: der Jude soll sein Testament machen, ein Grab kaufen, sich immer seiner Sünden bewusst sein und sein Totenhemd aus weißem Leinen bereit halten. Das bekommt der Bräutigam zur Hochzeit von seiner Braut geschenkt. Es wird zu Lebzeiten bereits am Neujahrsfest, am Jom Kippur und am Sederabend (Abend vor dem Pessachfest - zum Gedanken an den Auszug aus Ägypten) getragen.

Die Jenseitsvorstellungen haben sich im Laufe der Jahrtausende entwickelt. Zur Zeitenwende waren verschiedene Vorstellungen über das Jenseits im Umlauf und wurden heftig debattiert:

Während die Gruppe der Saduzäer – eher politisch als spirituell orientiert – am alten Glauben der Israeliten festhielt, der weitergehende Gedanken über das Leben nach dem Tod ablehnte, verfochten die Gegner, die Pharisäer, die Idee der Auferstehung. Sie bekannten sich zum Glauben an ein Gericht über die Toten, das den Gerechten ein ewiges Leben der Seele zusprach. Eine dritte Gruppierung, die als Mönche lebenden Essener, verdammt den Körper als Gefängnis der Seele und sprachen ihm keinen Anteil an der Auferstehung zu. Welche Phantasien das gemeine Volk prägten, wissen wir nicht. Nach der Katastrophe im Jahre 70 nach Christus, - die Römer hatten Jerusalem erobert, den Tempel zerstört, die Juden in die Diaspora zerstreut – gehörten allerdings Spekulationen über das Jenseits zum Allgemeingut. Vom Kontakt zu anderen Kulturen zeugen die Vorstellungen, Gerechte gingen nach dem Tod ins Paradies ein, Sünder in die Gehenna, die Hölle. Sie wird unter der Erde, unter dem Meer oder auch im siebten Himmel lokalisiert. Ewige Finsternis herrsche dort, auch loderndes Feuer. Grausame Qualen hätten die Sünder dort zu erwarten. Die rabbinische Literatur kümmerte sich fortan um dieses Thema und machte sich ihre Gedanken. Manche sahen nie endende Folterungen als unvereinbar mit dem barmherzigen Gott an, meinten, am Schabbat setze die Gewalt aus oder „gewöhnliche“ Sünder hätten nur ein Jahr zu leiden und würden danach im Nichts verlöschen.

Wie begleitet man die Sterbenden?

Die Juden sollen sich gegenseitig helfen, wenn es heißt, vom Leben Abschied zu nehmen. Wichtigste Voraussetzung ist, dass man einen Sterbenden nicht allein lässt. Das gilt umso mehr, wenn einer nicht in Frieden dahinscheiden darf, sondern Schmerzen erleidet. Aktive Sterbehilfe lehnt die jüdische Religion ab, weil damit Gottes Autorität untergraben wird, der doch Herr über Leben und Tod ist.

Der Sterbende wird aufgefordert, seine Sünden zu bereuen und Gott zu bekennen. Jemand sagt ihm das Schuldbekennnis vor, er möge es nachsprechen, wenn er dazu in der Lage ist. In dem Augenblick, in dem der Tod eintritt, sprechen die Anwesenden das Schma Israel, möglichst so, dass sie dabei dem Sterbenden ins Gesicht sehen:

„Höre, Israel, der Ewige unser Gott, der Ewige ist einzig. Gelobt sei der Name der Herrlichkeit seines Reiches für immer und ewig! (dreimal) Der Ewige ist der wahre Gott! (siebenmal).“

Diese Rufe erschallen auch am Ende des höchsten Feiertages, des Jom Kippur.

Dem Toten werden Mund und Augen geschlossen, das Gesicht mit einem Leinentuch bedeckt. In manchen regionalen Traditionen legt man den Verstorbenen für zwanzig Minuten auf den Boden, die Füße gegen die Tür gerichtet. Wenn noch nicht geschehen, wird spätestens jetzt die Beerdigungsbruderschaft informiert, die es in den meisten jüdischen Gemeinden gibt. Das sind Frauen und Männer, die sich um die Toten kümmern, sie waschen, kleiden, einsargen, bestatten und dabei alle rituellen und religiösen Vorschriften zu beachten wissen.

Wie läuft eine Bestattung ab?

Die Erdbestattung wird als die natürliche Methode abgesehen, wie mit dem Toten umzugehen ist.

Man geleitet den Sarg zum Grab, er wird eingelassen. Wo es möglich ist, gibt man etwas Erde aus Israel ins Grab. Zunächst schaufelt der Rabbiner drei Mal Erde auf den Sarg, dann die Angehörigen, dann alle anderen. Wenn ein Sohn des Verstorbenen anwesend ist, spricht er das Kaddisch, ansonsten ein anderer. Das Kaddisch ist ein großes Lob Gottes, eine Preisung seiner Heiligkeit, ohne Klage und Kummer. Es ist Ausdruck des Vertrauens, das letztlich bei Gott alles gut endet, der Tote – was auch immer geschehen mag – bei seinem Schöpfer aufgehoben ist.

Am Ende stellt sich die Trauergemeinde in zwei Reihen gegenüber auf. Durch dieses Spalier gehen die männlichen Angehörigen hindurch und werden mit den Worten getröstet: *„Der Allgegenwärtige tröste dich inmitten der übrigen, die um Zion und Jerusalem trauern.“*

Man reißt Gras aus, wirft es hinter sich und spricht:

„Sie werden aus der Stadt emporblühen gleich Gras des Feldes“.

Manche sagen stattdessen: *„Er (Gott) gedenkt, dass wir Staub sind.“*

Vor dem Verlassen des Friedhofs wäscht man seine Hände.

Wie drückt man die Trauer aus?

Die Trauernden begeben sich nach Hause und setzen sich auf den Boden oder auf einen niedrigen Stuhl. Im Trauerhaus sind die Spiegel verhängt; es werden keine Gewürze und kein Parfüm dorthin gebracht, es darf nach Tod riechen. Die Trauernden sollen eine Woche nicht ausgehen, empfangen aber viel Besuch. Die Kondolierenden treten schweigend und grußlos ein, denn die Trauernden grüßen in den ersten Tagen nicht.

Für die Trauerwoche gelten allerlei Interdikte. Untersagt ist zu arbeiten, sich zu waschen (nur, wenn es unabdingbar ist), die Nägel und die Haare zu schneiden, einschließlich rasieren, die Wäsche zu wechseln (außer Unterwäsche), Lederschuhe zu tragen (denn dafür musste ein Tier sterben), Schmuck anzulegen, sexuell aktiv zu sein, zu grüßen.

In der auf die Trauerwoche folgenden zweiten Phase, die dreißig Tage dauert, möge man auf das Haarschneiden und Rasieren verzichten, keine neue Kleider anziehen und überhaupt Freuden vermeiden. Nach dreißig Tagen ist die Trauerzeit beendet, denn der Schmerz muss überwunden werden, damit das Leben weitergehen kann. Nur für verstorbene Kinder trauert man bis zum Ende des jüdischen Jahres und für Eltern 12 Monate.

Die ganze Trauerzeit über soll zu Hause ein Licht für den Toten brennen. An jedem Jahrestag, der „Jahrzeit“ wird ein solches Gedenklicht entzündet und der Kaddisch gesagt.

Juden pflegen keinen Gräberkult.

Wer ein jüdisches Grab besucht, bringt nicht Blumen oder Kerzen mit, sondern legt einen Stein auf den Grabstein oder das Grab selbst.

Gekürzter Auszug aus dem Buch: *Tod und Trauer in den Weltreligionen*, Georg Schwikart, Gütersloher Verlagshaus

9.2.4 Tod und Sterben aus buddhistischer Sicht

Zum Buddhismus allgemein:

Es gibt verschiedene buddhistische Richtungen, z.B.

Zenbuddhismus

Tibetischen Buddhismus, mit 4 Hauptlinien

Mahayana

Theravada

Hinayana

Unterschiedliche Ausprägungen in verschiedenen Buddhistischen Ländern, wie:

Japan, Thailand, Vietnam, Tibet und jetzt eben auch in Europa

Alle Richtungen gehen auf den einen historischen Buddha vor 2500 Jahren zurück. Er gab für unterschiedliche Menschen unterschiedliche Belehrungen.

Buddhist wird der Mensch durch die Zufluchtname, die durch einen buddhistischen Lehrer gegeben werden kann. So wird die Verbindung zum eigenen Potential mit den geeigneten Mitteln geöffnet.

Hauptunterschied zu anderen spirituellen Wegen:

Buddhismus ist keine Glaubensreligion, sondern eine Sichtweise aus der Erfahrung, der Philosophie wohl am nächsten.

Buddhisten wissen, dass wir nicht der Körper sind, sondern den Körper haben, um anderen damit zu nützen.

Die 4 Grundgedanken als Leitlinie:

a) die kostbare Möglichkeit des Menschenkörpers erkennen

b) Anerkennung der Vergänglichkeit aller Dinge und Zustände

c) das Gesetz von Ursache und Wirkung

d) verstehen, warum die Arbeit mit dem Geist so wertvoll ist, um Befreiung/Erleuchtung als einzig dauerhaften Zustand zu erreichen, zum Nutzen anderer.

Buddha hat keine Belehrungen zum Essen gegeben, d.h. dass nicht alle Buddhisten zwangsläufig Vegetarier sind.

Buddha gab auch keine Anweisungen zum Thema Organspende und medizinischen Einsatz aller Art, d.h. Buddhisten in der Gegenwart müssen sich individuell und persönlich mit diesen Fragen auseinandersetzen, so wie Nicht-Buddhisten auch.

Es ist gut zu wissen, welcher buddhistischen Richtung der Sterbende angehört, da die Mittel und Techniken als Werkzeuge unterschiedlich sind.

Was der Tod für die Buddhisten bedeutet:

Der Tod gehört wie die Schwangerschaft und Geburt zum Leben (s-Kreislauf) dazu.

Er wird als Übergang in einen neuen (körperlosen) Zustand/Bardo beschrieben.

Buddhisten pflegen im Leben das Bewusstsein darüber, dass niemand weiß, wie lange Zeit dem Einzelnen bleibt.

Umstände des Todes sind karmisch (durch vorherrschende Eindrücke im Geist) bedingt.

Der Strom der Eindrücke im Geist geht weiter.

Wir sind nicht unser Körper, wir haben einen Körper.

Die fünf Sterbephasen:**1. Die Kontrolle über das Feste geht verloren - Erdelement löst sich auf:**

Der Körper gehorcht nicht mehr wie gewohnt, Körperbild, Bewegungen und Mimik sind verändert/eingeschränkt.

Wir verlieren den Geruchssinn und damit den Appetit und das Interesse am Essen.

Der Geist fühlt den Körper wie ein Schweres

Dämmerzustände, mit oft geschlossenen Augen

WICHTIG:

- ruhige, klare Informationen zur Orientierung geben
- über den Zustand sprechen und nicht hinweg sehen
- evtl. schon lagern, WC-Gang und Körperpflege unterstützen/übernehmen

2. Kontrolle über das Flüssige geht verloren - Wasserelement löst sich auf

Unkontrollierter Speichelfluss, Tränenfluss, Blutungen, Inkontinenz bis zur Austrocknung. Sterbender fühlt sich klebrig, durstig und wie verstopft.

Er verliert den Geschmackssinn

Der Geist ist irritiert und reizbar

33 unterschiedliche Arten von Zorn verlassen uns

WICHTIG:

- ruhige klare Informationen geben
- Mundpflege beginnen
- auf Wohlbefinden achten, frisch machen
- Sterbenden, wenn möglich, jetzt in Ruhe lassen

3. Kontrolle über die Körpertemperatur geht verloren – Feuerelement löst sich auf

Der Körper wird von außen kälter, meist zuerst die Extremitäten

Der Sterbende kann diesen Zustand als große innere Hitze erleben

Der Sterbende ist wechselnd klar und verwirrt, spricht eventuell von/zu Verstorbenen

Er verliert die Sehfähigkeit, besonders von Farbe und Form.

40 Arten von Anhaftungen verlassen uns

WICHTIG:

- nicht zu fest oder zu warm zu decken
- beruhigend wirken

4. Kontrolle über die Atmung geht verloren - Luftelement löst sich auf

Atempausen, rasselnde Atemgeräusche, stöhnen, röcheln

er verliert den Tastsinn

evtl. Halluzinationen, Geist ist verwirrt

7 Arten von Dumpfheit verlassen uns

Letztes Ausatmen.

WICHTIG:

- Orientierung geben
- leise und ruhig sprechen

5. Kontrolle über die Bewusstheit geht verloren - Raumelement löst sich auf (hier beginnt der Nachtod)

Der Sterbende ist jetzt schon weit weg und zeigt nach außen keine Reaktion mehr, klinisch tot nach westlicher Auffassung.

Er verliert den Gehörsinn.

Die Sterbephasen können je unterschiedlich lang sein, Sekundenbruchteile oder auch Jahre dauern.

Es ist hilfreich dem Sterbenden immer wieder anzusagen was passiert.

Es können buddhistische Texte oder Meditationen gelesen werden oder auch Mantren gesprochen werden, da das Gehör bis zuletzt funktioniert.

Auch das Aufstellen von vertrauten Buddha Statuen oder Bildern kann hilfreich sein.

Was für Buddhisten nach dem Tod kommt:

Begegnung der männlichen und weiblichen Energien im speziellen Energiekanal in der Mitte des Körpers.

Neuer Zwischenzustand (Bardo).

Wiedergeburt nach 49 Tagen, die karmisch je nach Eindrücken im Geist bedingt ist.

Wie Buddhisten Sterbende begleiten:

Ruhe und Orientierung geben.

Gute Wünsche für den Sterbenden machen, guten Weg wünschen.

Meditation auf einen speziellen roten Buddha.

Gesungene Gebete, Texte oder Mantren rezitieren (Freunde oder Gemeinde/Sangha).

Wenn möglich, den persönlichen, spirituellen Lehrer informieren (Freunde).

Besitz und Sonstiges sollte vorher geregelt sein, weil es das Loslassen erleichtert.

Nach dem Tod:

Sollte der Verstorbene mindestens 30 Minuten nicht berührt werden.

Laute Geräusche und starke Gefühlsäußerungen während der 30 Minuten vermeiden, da in dieser Zeit der Geist schnell irritiert werden kann.

Wenn möglich, bleibt der Verstorbene bis zu 3 Tagen in Ruhe und wird möglichst nicht berührt, kann, wenn gewünscht, in eine besondere Position gelegt/gesetzt werden.

Buddhistische Bestattung:

Keine Vorgaben oder Vorschriften dazu.

Eher froh und festlich.

Die Trauerfarbe Asiens ist weiß.

Viele gute Wünsche werden für den Verstorbenen gemacht.

Gute Erinnerungen an den Verstorbenen werden geteilt.

Es gibt keine besonderen buddhistischen Friedhöfe oder Grabstätten für Laienbuddhisten.

Ausdruck der Trauer bei den Buddhisten:

Eher wenig.

Familie oder Angehörige bekommen Aufmerksamkeit und Geschenke durch die Gemeinde.

Traditionell werden für 1 Jahr die Feste ausgesetzt, was aber nicht so sein MUSS.

Es werden gerne Spenden im Namen des Verstorbenen gemacht, um ihm noch gute Eindrücke und Verdienste mit auf den Weg zu geben.

Text und Ansprechpartnerin: Nicola Pfeffer; www.sterbenlernen.de

9.2.5 Sterben und Tod im Hinduismus

Hinduismus ist eine vielfältige Religion, die aus sehr unterschiedlichen Glaubenswegen, sowie aus völlig verschiedenen Sitten und Gebräuchen besteht.

Für alle Hindus jedoch bedeutet Tod nicht das Ende sondern in erster Linie Veränderung, ein Zyklus von Leben und Tod, der sich ständig wiederholt. Jedes Lebewesen wird nach dem Tod des Körpers immer wieder neu geboren. Die *Bhagavadgita* (2.Kap.22. Vers), eines der zentralen Bücher der Hindus, drückt es so aus: "So wie ein Mensch abgetragene Kleider ablegt und andere, neue anlegt, so legt auch die Seele die abgetragenen Körper ab und geht in andere neue ein."

Das letzte Ziel ist *Moksha* (Erlösung), je nach Glaubensweg als Erkenntnis Gottes oder als Vereinigung mit dem Göttlichen interpretiert. Es gibt auch die Vorstellung von verschiedenen Himmeln oder von Höllen, deren Freuden und Schmerzen jedoch nur vorübergehend sein können. Schließlich, nach unzähligen Wiedergeburten, ist die Erlösung jedem gewiss.

Von der geistigen Verfassung des Sterbenden hängt sein künftiges Schicksal ab. Darum gilt es als gut und Segen bringend, wenn man als letztes Wort den Namen Gottes spricht oder hört. Spirituell besonders entwickelte Personen sollen auf den Zeitpunkt des Todes Einfluss nehmen können. Als förderlich für die Erlösung gilt auch, an heiligen Plätzen zu sterben, etwa in Varanasi (Benares) oder am Ufer des heiligen Ganges-Flusses. Nur Angehörige sollten eine Leiche bis zur Verbrennung berühren, eine Totenwache ist üblich. Man wäscht den Verstorbenen und träufelt Gangeswasser (bedeutet u. a. Reinheit und Befreiung) auf seine Lippen und legt Blätter der heiligen *Tulsi*-Pflanze darauf.

Leichen werden verbrannt und die Asche verstreut, im Idealfall im Ganges. Eine Beisetzung der Urne ist nicht erlaubt. Ausnahmen bilden die Körper von Kindern (die Altersgrenzen variieren) sowie von *Swamis*, den Mönchen und Heiligen. Diese bestattet man in der Erde. Das Verbrennungsritual ist ein Hindu-Sakrament, ein *Samskara*, und das rituelle Anzünden ist in erster Linie Aufgabe des ältesten Sohnes. Die Verbrennung scheint nicht nur aus hygienischen Gründen geboten: Feuer verkörpert *Agni*, die Flammengestalt Gottes, und *Agni* geleitet nach hinduistischer Auffassung die Seele des Verstorbenen ins Jenseits. Dort hält sie sich einige Zeit auf - bis zur nächsten Wiedergeburt.

Während der Trauerzeit gelten die nächsten Angehörigen als unrein. Sie führen ein möglichst asketisches Leben mit vegetarischem, bescheidenem Speiseplan, sowie anderen Beschränkungen. Diese Zeit variiert in den verschiedenen Traditionen meist zwischen elf

und fünfzehn Tagen. Sie endet mit der obligatorischen *Shradh*-Zeremonie, zu der man des Toten mit Speiseopfern gedenkt und Verwandte, Freunde und Nachbarn zu einem Mahl einlädt. Meist feiert man dann nach einem Jahr abermals einen gemeinsamen Gedenktag, häufig mit einem Gottesdienst, zu dem der Priester ins Haus kommt. Das Bild des oder der Verstorbenen steht in vielen Familien mit Blüten geschmückt in der Wohnung, manchmal sogar auf dem Hausaltar, wo man ihm regelmäßig Verehrung entgegen bringt.

Text und Ansprechpartnerin: Christina Kundu, stellv. Generalsekretärin der Hinduistischen Religionsgesellschaft in Österreich; christinakundu@hotmail.de