

## Studientag 9: Bestattung, Rituale in der Sterbe- und Trauerbegleitung

---

### 9.14 Meditationstext

Ich halte in meinen Händen: meine Trauer, meinen geliebten Verstorbenen, den ich festhalten möchte...

Ich halte in meinen Händen meine Erinnerungen an gemeinsam erlebte frohe Stunden und miteinander durchgestandene schwere Tage, meine Erinnerungen an bunte und graue Zeiten, die wir miteinander geteilt haben..

Ich halte in meinen Händen alle Freude und alles Glück, das wir miteinander erlebt haben...

Ich halte in meinen Händen unser Reden und unser Schweigen...

unser Lachen und unser Weinen...

meine Erinnerungen an beglückende Nähe und schmerzlich empfundene Fremdheit...

meine Erinnerungen an Streit und Versöhnung ...

an so viele Dinge der Alltags, die schön waren, weil wir sie miteinander teilen konnten...

Ich spüre den Druck, der von dem Tuch ausgeht...Es will sich öffnen, weiten.

Noch will ich meine Erinnerungen ganz fest halten, noch will ich sie einsperren, vielleicht mich in ihnen vergraben und verlieren.

Fester klammert sich die Hand um das Tuch, bis es weh tut.

Ich spüre das Tuch in meiner Hand, fühle den Druck. Arbeite mit Gegendruck.

Habe ich Angst, die Hände zu öffnen, loszulassen, frei zu geben?

Habe ich Angst, plötzlich mit leeren Händen da zu stehen? Alles zu verlieren?

Nichts mehr zu haben?

Meinen Verstorbenen noch einmal hergeben zu müssen?

Ich erinnere mich an mein Leben: Habe ich nicht immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Lieben auch Loslassen und Freigeben heißt? Sind Beziehungen nicht gerade dadurch gewachsen, dass wir nicht geklammert, sondern einander Freiheit gelassen haben?

Wo ist dieses Vertrauen geblieben? Dass ich loslassen muss, um die Hände für Neues frei zu haben?

Und gilt das auch jetzt, angesichts dieses Abschieds?

Kann es sein, dass ich auch jetzt beim Loslassen Neues, Bleibendes gewinne?

Vielleicht muss ich nur Vertrauen haben,

Vertrauen, das gewachsen ist in den guten Erfahrungen in meinem Leben.

Vertrauen darauf, dass der Tod mir nicht alles nehmen kann.

Vertrauen, dass ich es lerne, mit diesem Abschied zu leben.

Vertrauen, dass ich eine neue Beziehung zu dem/der Verstorbenen gewinne, in der er/sie mir auf ganz neue Weise nahe ist.

Das Tuch drängt in meiner Hand, noch halte ich alles fest. Ich spüre den Druck –  
und öffne langsam meine Hände...