



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

Spiritualität im Alltag – Lass uns drüber reden **Der Vogel auf dem Grabstein**

Der Sonnenstrahl, der direkt auf Omas Lieblingssessel fällt, ein Schmetterling auf dem Friedhof mitten im Winter oder der Vogel, der an Papas Todestag ruhig auf seinem Grabstein sitzt und uns anschaut. Ist das Zufall? Hören uns unsere Verstorbenen, wenn wir mit ihnen sprechen, begleiten sie uns sogar? Vielen Menschen tut diese die Vorstellung gut. Sind das wirkliche Zeichen oder naive Einbildung? Lasst uns drüber reden!

In meinem Job als Trauerrednerin höre ich oft von An- oder Zugehörigen die Frage? Was meinen Sie? Kann er oder sie uns hören? Gibt es Zeichen? Und ich sehe dann sehr klar in ihren Gesichtern, dass sie am liebsten von mir hören würden: Na klar sind unsere Toten bei uns und sie geben uns auch Zeichen.

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

Viele nennen auch Beispiele wie den Vogel auf dem Grabstein. Ich war sogar selbst einmal dabei, als ein Rotkehlchen bei der Bestattung eines älteren Herrn sich auf den Grabstein daneben setzte und alles genau beobachtete. Ich dachte mir nichts dabei, aber die Witwe sagte zu ihrer Tochter: „Schau mal, wie der Papa gesagt hat: Ich komm als Vögelchen wieder zu euch.“

Die Mutter eines Sternenkinds berichtete, dass sie einen Schmetterling ums das Grab ihres Kindes flattern sah, mitten im Winter.

Es gibt die Wahrnehmung von Berührungen, so wie bei mir: Ich habe zwei Tage nach dem Tod meiner Mutter ihre Hand auf meiner Wange gespürt. So deutlich, dass ich davon erwachte.

Eine Freundin hat während eines traumatischen Erlebnisses ihre Mutter gesehen, die ihr Mut gemacht hat.

Ich finde es schwierig, mich für eine Seite zu entscheiden: Entweder zusagen, na klar, das sind Zeichen unserer

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

Verstorbenen oder: Tote sind tot – leider – und sie können uns keine Zeichen schicken.

Und ich bin immer unsicher, was ich den Angehörigen sagen soll, wenn sie mich fragen, ob ich glaube, dass die verstorbenen Menschen Kontakt zu uns haben, uns Zeichen geben.

In meinen Trauerreden versuche ich immer, die Verbindung mit dem Verstorbenen im Hier und Jetzt zu verankern. In gemeinsamen Erinnerungen und in dem, was der- oder diejenige zu Lebzeiten bewirkt hat. Doch die Sehnsucht nach der Bestätigung, dass es ihm oder ihr gut geht, ist unglaublich groß.

Schaut man im Internet nach, findet man ganze Seiten davon, welche Zeichen unsere Verstorbenen geben und wie man diese Zeichen deuten kann. Es gibt lange Texte mit Erfahrungsberichten über Kontakte mit Verstorbenen, mal schön, mal völlig unglaubwürdig und eher für Fantasyfilme geeignet.

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

In den großen Weltreligionen wird im Allgemeinen gelehrt, dass es diese Zeichen nicht geben kann. Dass die Toten tot sind und nicht mit uns kommunizieren. Sowohl im Christentum als auch im Judentum und im Islam die Vorstellung einer unsterblichen Seele, die in einem Jenseits weiterexistiert. Im Buddhismus geht man ebenfalls davon aus, allerdings sucht sich die Seele nach dem Tod einen neuen Körper, um den Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt von neuem zu beginnen.

Darüber zu diskutieren, erfordert hochphilosophische oder theologische Kenntnisse. Das traue ich mir nicht zu und das ist auch gar nicht unser Thema heute.

Wir werden heute keine allgemeingültige Wahrheit finden. Denn es geht ja um die ganz individuelle Wahrnehmung. Die Menschen, die so etwas berichten, sind in den meisten Fällen klardenkende Menschen, die nicht in Verdacht stehen, überall Engel oder göttliche Zeichen zu sehen. Aber sie sind – fast immer – spirituell oder auf jeden Fall offen für spirituelle Themen.

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

Entscheidend ist:

Das Ganze passiert in Zeiten der Trauer. Ein Ausnahmezustand.

Trauer ist ein unglaublich machtvolles Gefühl. Trauer kann auch den Körper stark beeinflussen: Ob Migräne, Schwindel, Enge in der Brust, Herzrasen, Rückenschmerzen oder Durchfall: Die Bandbreite ist groß. Viele Trauerende gehen sogar gebeugter. Der ganze Mensch kann sich in diesem Prozess verändern.

Verändert die Trauer vielleicht auch die Wahrnehmung? Das würde dann ja heißen, dass man etwas wahrnimmt, das da ist.

Vielleicht verändert Trauer die **Deutung** der Dinge, die wir wahrnehmen?

Die Trauerbegleiterin Chris Paul hat ein Facettenmodell entwickelt, das sogenannte Trauerkaleidoskop. Einige von Ihnen werden es kennen. Sie teilt die Trauer in sechs Facetten auf, die alle unterschiedliche Funktionen haben und die alle zu

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

jeder Zeit auftauchen oder unwichtig sein können. Es folgt also keinem linearen Prozess, wie in anderen, inzwischen überholten Trauermodellen.

Eine dieser Facetten heißt „verbunden bleiben“. Chris Paul schreibt :

Erinnerungen und Anekdoten ermöglichen ein Gefühl von Verbundenheit. Träume vom Verstorbenen und die Wahrnehmung von "Zeichen" schaffen ein Gefühl von innerer Verbindung. Manchmal ist es, als sei der Verstorbene auf eine nicht zu erklärende Weise immer präsent im eigenen Leben, unterstützend und freundlich. Manche empfinden die Verstorbenen wie gute Geister oder Schutzengel, die in entscheidenden Momenten spürbar werden und Rat geben. /.../ In dieser Trauerfacette geht es um das Suchen nach dem, was bleiben soll und dem, was in den Hintergrund treten kann.

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

Vielleicht gehören all diese Zeichen zu der Suche nach dem, was bleibt. Eine Möglichkeit, um das unglaublich schmerzhaft „Nie wieder“ irgendwie in etwas umzuwandeln, das erträglicher ist.

In der Trauer haben wir die Aufgabe, unsere Beziehung zu unserem verstorbenen Menschen gewissermaßen neu zu gestalten.

Das tun wir auch mit Ritualen wie der Trauerzeremonie an sich, mit der Pflege oder dem Besuch des Grabes, oder mit dem Anzünden einer Kerze. Das alles sind Versuche, in Verbindung zu bleiben. Die Verstorbenen in unser Leben einzubeziehen, ihnen einen Platz in unserem Leben zu geben.

In der Trauerbegleitung gibt es ja zum Glück auch einige Möglichkeiten, diese Verbindung aktiv zu stärken und gleichzeitig selbst hier verankert zu bleiben: Durch Briefe, Tagebücher oder Imaginationsübungen.

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPIRITUAL CARE
UND EXISTENZIELLE BEGLEITUNG

RELIGIONS-, KONFESSIONS- UND WELTANSCHAULICH UNABHÄNGIG

Ich zitieren noch einmal Chris Paul:

Zeichen werden seltener, aber sie kommen zuverlässig immer wieder: Vögel, Schmetterlinge, Licht, Bücher, Texte./.../ Neue Zeichen senden neue Botschaften.

Nochmal zurück zur Frage, die wir in der Einladung gestellt haben: Echte Zeichen oder Einbildung? Gibt es Kontakte zwischen uns und unseren verstorbenen Menschen?

Was für Erfahrungen haben Sie gemacht? Alles Humbug? Oder doch echte Zeichen? Lassen Sie uns drüber reden.

Zehnthofstraße 26 - 51107 Köln - kontakt@dg-spiritual-care.com - 0173. 2 74 59 72

Vorstand: Norbert Reichert, Steffi Link, Dr. Marian Römpke, Gisela Graw

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN: DE03 3806 0186 5027 9770 16

BIC: GENODED1BRS