

Der grüne Rahmen des Friedhofs, die alten Bäume, das Rauschen der Blätter und die Stimmen der Vögel helfen dabei. Sie setzen Leben direkt neben die Trauer und den Tod. Sie machen Werden und Vergehen, in das wir alle eingebunden sind, sinnlich fassbar. Erstaunt es da noch, dass der Besuch auf dem Friedhof für viele Menschen zum Alltag gehört?

Heiliger Ort – Heilender Ort.



Der Verein zur Förderung der deutschen Friedhofskultur e. V. bietet denjenigen, die sich für die Erhaltung und Weiterentwicklung unserer kulturell wertvollen Friedhöfe einsetzen, eine Plattform. Dabei kommt der Erhaltung historischer Grabstätten als Zeugnis unserer Traditionen und unserer Kultur eine besondere Bedeutung zu.

Mit einem geringen Mitgliedsbeitrag im Jahr können Sie aktiv werden und unterstützen die Erhaltung unserer Friedhofskultur.

Fotos: BdF/Brettmann

Kontakt

Verein zur Förderung der
deutschen Friedhofskultur e. V.

Vorsitzender: Andreas Mäsing
Robert-Koch-Straße 33
46325 Borken
Telefon: 01 60-2 57 89 30
Telefax: 07 21-1 51 27 07 87
E-Mail: info@vffk.de
www.vffk.de

Friedhöfe: Orte der Ruhe – Orte der Heilung

Die Seele zur Ruhe
kommen lassen

Das sanfte Heilmittel

Jeder spürt es an sich selbst: Gärten sind sanfte Heil- und Entspannungsmittel. Im Garten finden Manager Kraft und Migranten neuen Lebenssinn. Die Begegnung mit dem Grün erleichtert Kindern den Start ins Leben und Menschen mit Demenz die Orientierung. Der Umgang mit Pflanzen hilft psychisch Kranken und macht Trauernden den Schmerz leichter.

Warum das so ist, lässt sich nicht mit einem Wort erklären. Genauso vielschichtig wie die Natur selbst sind auch ihre Wirkungen auf den Menschen. Bereits der Anblick von Blüten-schönheit und sanftem Grün wirkt beruhigend und heilend. Untersuchungen haben gezeigt: Kranke, die ins Grüne blicken, werden früher gesund, als andere, die auf gebaute Landschaft schauen. Menschen, die an Demenz leiden, werden ruhiger, wenn sie hinaus in den Garten gehen können, wo vertraute Pflanzen verschüttete Kindheits-Erinnerungen wachrufen. Selbst Gefühle der Trauer werden leichter, beim Blick auf die majestätischen Bäume, Sträucher und Blumen des Friedhofs.

Aber der Anblick ist nur die eine Facette des Grüns. Nicht minder wichtig sind Düfte und Aromen, das Rauschen, Wispern



und Rascheln des Laubes, seine seidige, filzige oder raue Textur. Sie alle streicheln die Sinne und lassen uns zu uns selbst finden. Der Philosoph und Künstler Hugo Kückelhaus sagt: „Was uns erschöpft, ist die Nichtinanspruchnahme der Möglichkeiten unserer Organe und unserer Sinne, ist ihre Ausschaltung, ihre Unterdrückung. Was aufbaut, ist ihre Entfaltung.“ Im Garten, und sei es auch nur das Grab als der kleinste aller Gärten, dürfen unsere Sinne sich entfalten.

Was das bewirken kann, erläutert eine psychisch erkrankte Frau in der sozialtherapeutischen Gärtnerei Hof Sondern: „Im Garten kann ich meinem eigenen Rhythmus folgen und meine Grenzen kennen lernen“. Sie entwickelt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen durch die Arbeit mit den Pflanzen. Wie viele gesunde Menschen auch, findet sie Ruhe und Kraft im Rhythmus der Natur. Ungeduld beschleunigt nicht, ist die subtile Botschaft des Gartens. Lebewesen folgen ihren eigenen Gesetzen. Es reicht, wenn man ihnen den richtigen Boden bereitet. Wer das begreift, lernt loszulassen, sich selbst und

andere Menschen mit ihren Eigenarten zu akzeptieren. Selbst unabänderliche Dinge wie der Verlust eines geliebten Menschen, lassen sich aus diesem Wissen heraus leichter ertragen.

Rituale und Zeichen wie das Niederlegen und Pflanzen von Blumen auf dem Grab, geben Gefühlen Ausdruck, die ihr Ziel verloren haben. So findet die eigene Seele Halt. Sie lernt begreifen: Dort auf dem Friedhof ist jetzt der Ort, an dem der Verstorbene weilt. Und dort gibt es auch nach seinem Tod noch etwas, das man für ihn tun kann. Er oder sie sind ganz nah, wenn man seine oder ihre Lieblingsblumen pflanzt, gießt und pflegt. Während die Hände beschäftigt sind, wandern die Gedanken, erinnern sich, halten Zwiesprache mit dem Toten. So klären sich kreisende Gedanken. Kummer, Ängste, Sorgen oder Schuldgefühle nehmen ab. Die grüne und blühende Grabstätte wird zum Ort der inneren Einkehr, an dem wir langsam wieder zu uns selbst finden.

