

Der letzte Abschied ist der Tod. Ihm stehen wir oft hilflos gegenüber. Jeder von uns verarbeitet ihn auf seine Weise, doch manchmal brauchen wir Hilfe. Irene Wahle aus Rostock kann helfen. Denn sie ist Gedenk- und Trauerrednerin.

Warum hat sie diesen nicht alltäglichen beruflichen Weg gewählt? „Abschied und Verlust begegnen den Menschen ein Leben lang, schon in der Kindheit bleiben wir davon nicht verschont. Vor sechs Jahren sind meine Eltern kurz hintereinander verstorben. Meine Geschwister und ich fühlten uns ziemlich alleingelassen“, erzählt die Rostockerin.

In ihrer Trauer beschäftigte sie sich intensiv mit dem Tod und dem Abschiednehmen.

### Ganz im Sinne der Verstorbenen

So reifte in ihr der Wunsch, Sterbenden und den Angehörigen zur Seite zu stehen. Irene Wahle, die studierte Betriebswirtin ist, und von sich sagt, dass sie sich gut in Menschen einfühlen kann, begann ehrenamtlich Hospizarbeit zu leisten, absolvierte eine Ausbildung und engagierte sich in der stationären und ambulanten Hospizbewegung. Als sie arbeitslos wurde, kam sie auf die Idee, sich selbstständig zu machen.

Sie wollte Trauerreden halten, die einfühlsam und ganz im Sinne des Verstorbenen sein sollten.

Später wurde sie Mitglied im Fachverband für weltliche Trauer- und Bestattungskultur e.V. und nahm an Seminaren teil. „Dort habe ich von gestandenen Rednern viele Ratschläge und Tipps erhalten, wofür ich sehr dankbar bin.“

### Achtsam mit der Zeit umgehen

Und wie definiert sie für sich selbst den Tod? „Tod bedeutet für mich, mit der mir gegebenen Zeit achtsam umzuge-

hen“, sagt Irene Wahle. „Über den Tod nachdenken, heißt gleichzeitig, über das Leben nachdenken. Man wird sich so der Endlichkeit bewusst.“ Irene Wahle erzählt, dass sie seit dem Tod ihrer Eltern viel intensiver im Jetzt lebe. „Ich habe gelernt, die Höhen und Tiefen des Lebens anzunehmen.“ Warum wird das Sterben oft als etwas Schreckliches angesehen? „Weil der Tod etwas Endgültiges hat und Loslassen so schwer fällt

und weil Ängste eine Rolle spielen. Bei vielen Menschen ist heute der Bezug zur Natur verloren gegangen.“

### Eigene Worte auf Tonband festhalten

Mit Irene Wahle kann man schon bei Lebzeiten die eigene Trauerfeier besprechen und planen. „Ich bin der Meinung, dass die eigene Trauerfeier auch viel mit dem zu tun haben sollte, wie

man gelebt hat: Welche Gedanken und Erinnerungen möchte man bewahren, welche Musik wünscht man sich? Welche Wünsche sollen an die Hinterbliebenen ausgesprochen werden? Wem möchte man ein letztes Mal danken?“

Man kann auch eigene Worte auf Tonträgern festhalten und Fotos bei Irene Wahle hinterlegen, besprechen, wer benachrichtigt werden soll und wie und wo man bestattet werden möch-

te. Die 40-jährige Frau hat selbst bereits feste Vorstellungen von ihrer eigenen Trauerfeier: Über Video sollen Bilder ihres Lebens abgespielt und zur Rede meditative Musik erklingen.

### Es braucht Zeit, um Abschied zu nehmen

Zur Zeit bereitet sie die Trauerfeier eines 81-Jährigen vor. Sein Wunsch: Eine Tänzerin soll nach sakralen Klängen tanzen.

Irene Wahle glaubt, dass die Trauerbewältigung im Leben oft zu kurz kommt. Man müsse sich Zeit nehmen, um sich von Dingen, Menschen oder Situationen zu verabschieden und sie loszulassen. „Die Trauerbewältigung gehört zum Leben.“ Man könne die Trauer zwar durch viel Arbeit und Rastlosigkeit verdrängen – „doch sie holt einen irgendwann wieder ein“.

Inge Ilge



Irene Wahle hat viel über den Tod nachgedacht und kann deshalb Menschen helfen, Abschied zu nehmen. Foto: Arppe

# Abschied gehört zum Leben

## Die Rostockerin Irene Wahle organisiert Trauerfeiern