

# Met een ritueel het leven vieren

Er is een tijd voor en een tijd na het overlijden

Voor veel belangrijke gebeurtenissen in ons leven hebben we rituelen; ook bij overlijden. Van oudsher speelde de kerk hierbij een belangrijke rol. De overledene werd herdacht tijdens een kerkdienst - met alle bijpassende rituelen - en vanuit de kerk naar de laatste rustplaats gebracht.

Met de ontkerkelijking zijn er de laatste jaren nieuwe vormen van rouwen en herdenken gekomen die helpen bij het afscheid nemen. Ze zorgen voor een gevoel van verbinding, dragen bij aan de rouwverwerking en kunnen troost geven; op het moment zelf en tot ver daarna. Als ritueelbegeleider zoek ik samen met jou als niet-kerkelijke naar een mooi symbool of ritueel. Het persoonlijke symbool helpt om de herinnering aan de overledene om te zetten naar een blijvende betekenis. Aan het vormgeven van een afscheidsbijeenkomst en het kunnen leiden van het afscheid gaat altijd een gesprek vooraf waarin herinneringen worden gedeeld. Deze herinneringen vormen samen het levensverhaal van degene waarvan afscheid genomen wordt. Ook wordt duidelijk wat de overledene in het leven heeft betekend. Persoonlijke overtuigingen, levensbeschouwing, levensfilosofie en persoonlijkheid van de nabestaanden zijn daarbij leidend. Daarna wordt door mij een afscheid ontwikkeld met rituelen en verschillende vormen van verbeelding. Zo wordt in een afscheidsbijeenkomst voorafgaand aan een crematie of begrafenis uiting gegeven aan gevoelens en emoties waar woorden soms tekortschieten.

In de afgelopen winter heb ik mezelf verder ontwikkeld en geschoold in het leiden van uitvaartdiensten door gemeentelieden van de Protestantse Kerk Nederland. Deze training was gericht op het vormgeven van en kunnen voorgaan bij een kerkelijke uitvaartdienst bij zowel mensen die op afstand van kerk en geloof zijn als van gemeentelieden. In een kerkelijke uitvaartdienst wordt het levensverhaal van de overledene verbonden met het geloofsverhaal.

De uitvaartdienst, we noemen het ook wel een 'dienst van Woord en gebed', wordt voorbereid in overleg met mij als voorganger. Daarbij zal de wens van de overledene gerespecteerd worden. Ook moeten de direct betrokkenen, zoals de familieleden en bekenden, zich kunnen herkennen in de plechtigheid. Het is goed te bedenken, dat het in een uitvaartdienst vanuit de kerk niet uitsluitend om de overledene gaat. De nabestaanden mogen tijdens de dienst ook een woord verwachten ter bemoediging... Een woord voor onderweg. Het is daarbij de taak van mij als voorganger om daarin een juiste balans te vinden. In woorden van gedachtenis en bemoediging mag het woord

van de Heer doorklinken. Dat woord zal ons verder dragen en moed geven waar het voor ons ophoudt! Aandacht voor stilte en meditatieve muziek zijn ook van belang. Juist in de stilte of in het stille toehoren gaan onze gedachten terug... en verder... De betrokkenheid van de nabestaanden aan de dienst wordt verhoogd door een eigen actieve inbreng. Die behoefte wordt ook vaak gevoeld. Als mogelijkheid kun je denken aan het ontsteken van kaarsen, het voordragen van een gedicht, het uitspreken van een 'in memoriam' (woorden van herinnering) of het verzorgen van een muzikale bijdrage aan de dienst.

Een overdenking schrijven is een creatief proces dat je het best kunt vergelijken met een legpuzzel. Het is puzzelen met woorden, zinnen, beelden, symbolen, rituelen. Je zou het een 'grenzeloze creativiteit' kunnen noemen, en toch komt alles samen en vormt het zich tot een afscheidsbijeenkomst of -dienst waarin het levensverhaal van de overledene herkenbaar uitgesproken wordt en bij een dienst van Woord en gebed verbonden wordt met een verhaal uit de Bijbel. Ook wordt er tijdens het afscheid een toekomstperspectief geboden. Een toekomstperspectief mag daarbij niet ontbreken, want er is een tijd voor en een tijd na het overlijden. Verhalen schrijven en vertellen is niet zomaar een vak. Het verhaal gaat over de overledene en is van mensen die overmand zijn door emoties, sprakeloos zijn. Graag wil ik hun stem zijn en hen begeleiden van een oude naar een nieuwe situatie. De verandering draaglijk maken. Met een ritueel, ceremonie of dienst wil ik mensen het leven laten vieren, zelfs bij afscheid. Elk moment is belangrijk, want met de dood sterft het lichaam, maar verdwijnt nooit de relatie die je met iemand hebt gehad.



Alexandra Markusse (1974),  
uitvaartondernemer  
en Mindful Analyst bij  
[www.schrijfmoed.nu](http://www.schrijfmoed.nu).

Alexandra  
Markusse

Het is mijn taak als voorganger om een juiste balans te vinden

Uitvaartverzorging Alexandra Markusse

Albert Plesmanweg 15J, 4462 GC Goes • 0113-214291 • [info@uitvaartinzeeland.nl](mailto:info@uitvaartinzeeland.nl) • [www.uitvaartinzeeland.nl](http://www.uitvaartinzeeland.nl)