



1. Die letzten Wochen und Tage	1
2. Vom Tod zur Beerdigung	7
3. Die Zeit danach	11
4. Hilfe konkret	17
<i>Abschied zu Hause</i>	17
<i>Bedürfnisse</i>	23
<i>Beerdigung</i>	25
<i>Christliche Rituale</i>	30
<i>Gedenken</i>	33
<i>Hospiz</i>	36
<i>Körperliche Veränderungen</i>	40
<i>Organisatorisches & und Formalitäten</i>	44
<i>Rechtliches</i>	46
<i>Schuld</i>	50
<i>Sterbebegleitung</i>	52
<i>Trauer</i>	55
<i>Vorsorge</i>	59
<i>Worte, Sinnsprüche & Musik</i>	62
<i>Wohin wenden</i>	
<i>Adressen und Literatur</i>	66
<i>Nachwort</i>	
<i>Wenn ein nahestehender Mensch stirbt</i>	70

1. Die letzten Wochen und Tage

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen sehr unterschiedlich. Was bei dem einen zu merken ist, das zeigt sich bei einem anderen nur sehr schwach oder gar nicht. Der eine braucht Zeit, vielleicht Monate der Pflege, sich von seinem Körper zu lösen. Für andere ist es leichter. Es ist wichtig, dass wir dem Sterbenden die Zeit lassen, die er braucht, um seinen Weg des Sterbens zu gehen. Das mag manchmal schmerzlich und schwer sein für Sie, die Sie ihn begleiten.

Sterbe-
begleitung

Es mögen Fragen auftauchen, ob man nicht „das Leiden beenden, abkürzen“ könne. Und doch braucht Ihr Angehöriger oder Freund, dass Sie bereit sind, seinen Weg, seine Art und Weise zu sterben, anzuerkennen und anzunehmen – auch wenn sie Ihren Vorstellungen von einem „guten Sterben“ widerspricht. Zugleich können Sie ihm das Sterben erleichtern, indem Sie dafür sorgen, dass er eine gute und ausreichende Schmerz- und Symptombehandlung erhält. Der Wunsch zu sterben und das Leiden aktiv zu beenden – z. B. Durch eine Spritze – kann auch verstanden werden aus einer mangelhaften Schmerztherapie oder fehlenden Begleitung heraus.

Hospiz

Zeit der Veränderung

Sie merken in der letzten Zeit des Sterbens Ihres Angehörigen oder Freundes, dass er sich – vielleicht noch einmal – verändert, körperlich und im Verhalten. In dieser Zeit hat der Sterbende immer weniger körperliche Energie; er zieht sich mehr und mehr von der Außenwelt zurück, schläft und ruht viel. Das Interesse an Unterhaltung, an Besuchen, an Zeitung und Fernsehen geht vielleicht (ganz) zurück. Manchmal möchte er auch ganz allein sein – manchmal sucht er wieder den Kontakt mit wenigen vertrauten Menschen. Er wendet sich vermehrt nach innen. In Träumen, im Halbschlaf oder auch in monologhaften Gesprächen hält er Rückblick auf sein Leben, zieht gleichsam Bilanz. Einige machen diesen Rückblick in der Stille, ganz für sich allein; andere wiederum suchen in einem Begleiter – vielleicht in Ihnen – einen Raum zu finden, sich selbst, ihrem Leben, ihren Erinnerungen zu begegnen. Scheuen Sie sich nicht, sich Hilfe z.B. durch einen Trauerbegleiter zu holen.

Körperliche
Veränderung

Vielleicht wird Ihr Angehöriger zeitweise auch unruhig und verwirrt; nicht alles, was er sagt, ist sofort zu verstehen. Oder Sie erleben, wie Ihr Angehöriger wie in einer fremden Welt lebt – und auch so spricht. Und so können Sie Ihren Angehörigen auch verstehen: er lebt – vielleicht zeitweise, vielleicht ganz – in einer fremden Welt, innerlich. Diese ist vergleichbar mit dem, was wir in unseren Träumen erleben – nur, dass er oft nicht aus dieser Welt aufgeweckt werden kann. Es geht eher darum, die Bilder der Seele zu verstehen, die Ihr Angehöriger ausspricht.

Zeit der Bilanz

Bedürfnisse

Manchmal wächst in dieser Zeit das Bedürfnis, noch etwas zu klären, eine alte Geschichte, einen andauernden Konflikt zu beenden. Manche Unruhe des Sterbenden kann daraus verstanden werden. Schuldgefühle können einem das Loslassen und Sterben schwer machen – dem Sterbenden wie dem Konfliktpartner. Hier tut manchmal eine Aussprache gut, ein klärendes Gespräch – wenn dieses noch möglich ist.

Schuld

Oder auch – wenn der Konflikt vielleicht nicht mehr gegenwärtig zu lösen ist – die Beichte, das Bekenntnis der eigenen Schuld und die Vergebens-Zusage einer „höheren Macht“, Gottes. Wenn Sie den Sterbenden danach fragen, was ihn noch belastet, ob er etwas bereinigen möchte und was ihm dabei helfen würde, dann geben Sie ihm die Chance, sich zu versöhnen mit seiner Lebensgeschichte und seinen Weg in Frieden zu Ende zu gehen. Dies gilt auch umgekehrt: Wenn Sie als Angehöriger oder guter Freund Ihrem Sterbenden noch etwas sagen möchten, was Sie bisher zurückgehalten haben, dann tun Sie es – vorsichtig, liebevoll und mit dem Einverständnis Ihres Gegenübers! Und es kann wichtig sein, Dank zu sagen für das, was man Gutes vom anderen empfangen hat, sich der schönen gemeinsamen Zeiten zu erinnern und auszusprechen, was einem der andere bedeutet, was er einem gegeben hat Durch sein Leben. So wird mir bewusst, dass der andere ein Geschenk ist, eine Gabe, die mich reicher macht.

Vorsorge

Ebenso ist jetzt vielleicht noch Gelegenheit, manches zu besprechen, was Ihr Angehöriger regeln möchte für die Zeit, wenn er bewusstlos werden sollte, oder nach seinem Tod. Hier gilt es rechtzeitig die Möglichkeiten der Vorsorge anzusprechen (z. B. Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Wünsche für die Beerdigung)

Loslassen und Dabeibleiben

Körperliche Veränderungen

Zu den körperlichen Veränderungen in der letzten Lebenszeit gehört auch, dass Hunger und Durst oft weniger werden – denn der Körper braucht keine neue Energie mehr zum Weiterleben. Nichts schmeckt mehr richtig, Flüssiges wird fester Nahrung vorgezogen. Schließlich möchte der Sterbende einfach nichts mehr essen. Für Sie als Angehöriger oder Freund ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Er lässt Sie ihre Hilflosigkeit spüren, dieses Leben und diesen Menschen nicht mehr festhalten, behalten zu können. Es ist nun an Ihnen, den Sterbenden loszulassen, ihn seinen Weg gehen zu lassen, auch ohne Sie. Ihn festzuhalten – z. B. Durch Sätze wie „Du musst doch etwas essen...“ – bereitet unnötiges zusätzliches Leid. Gegen das Gefühl des Durstes und bei einem trockenen Mund helfen Teelöffel mit kleinen Mengen Flüssigkeit oder auch Eiswürfel aus Tee oder ein feuchter Waschlappen zum Lutschen.

Immer wieder gilt es, das Maß dessen zu finden, was der andere braucht, was ihm guttut – sei es beim Essen und Trinken, sei es beim Dabeibleiben oder Weggehen, beim Berühren oder Nichtanfassen.

Nicht jeder Mensch mag es, wenn er dauernd gestreichelt wird. Zugleich wächst manchmal das Bedürfnis nach Halt, nach Gehalten–werden gerade in dieser Zeit.

Dies ändert sich, manchmal ganz schnell und mehrmals am Tag. Und das Ablehnen von Berührung oder von Besuch und Gesprächen ist kein Zeichen mangelnder Liebe. Der sterbende Mensch ist häufig ganz mit sich und seinem Leben beschäftigt.

Was trägt den Sterbenden – was trägt mich?

Manchmal werden in dieser Zeit die spirituellen Bedürfnisse deutlicher. Es kommen Fragen nach Gott, nach dem, was nach dem Leben kommt, nach dem, was einen trägt – jetzt und in Zukunft. Die eigene Identität ist vollständig in Frage gestellt durch das absehbare Ende. Wenn Ihr sterbender Angehöriger oder Freund Ihnen das Vertrauen schenkt, Sie in sein Fragen mit einzubeziehen, dann ist dies ein großes Geschenk. Auch wenn Sie vielleicht erst einmal hilflos und unsicher dabei sind. Ein paar Fragen mögen Ihnen weiterhelfen: Was war ihrem Gegenüber bisher wichtig im Leben? Welche Vorstellungen von Gott, von einem guten Leben, von einem Leben danach hatte er bisher? Was kennt er, ist ihm vertraut und lieb in seinem Leben (Lieder, Gebete, Gedichte, Texte . . .)? Vielleicht erwartet Ihr Angehöriger oder Freund nicht zuerst Antworten, sondern einen anderen, der ihn versteht, der dabeibleibt und die Fragen mit aushält. Und zugleich sind Sie selbst gefragt: Was hilft mir, gibt mir Kraft in dieser schweren Zeit? Sie können auch für sich die Kraft des Betens entdecken, die Ermutigung in manchen alten Kirchenliedern oder in einem Bibelwort.

Seelsorgliche Begleitung

Christliche
Rituale

Ein Thema Ihrer Gespräche kann auch sein, ob Ihr Angehöriger oder Freund seelsorgerliche Begleitung wünscht – jetzt in der Zeit auf das Sterben zu oder ganz am Ende seines Lebens. Krankensalbung und letzte Wegzehrung für katholische Christen und Krankensegen mit Salbung und das Abendmahl für evangelische Christen können dem Sterbenden und Ihnen Kraft geben für den letzten Weg, den Abschied. Wenden Sie sich an einen Seelsorger, eine Seelsorgerin Ihres Vertrauens. Über das nächste Pfarramt erreichen Sie einen Priester, eine Pfarrerin oder einen Pfarrer. Oder besprechen Sie dies alles mit ihrem Sterbebegleiter.



*Heimlich und hastig entrinnt uns unbemerkt und flüchtig das Leben.
Schneller ist nichts als die Jahre.
Wir aber dachten, es wäre noch so viel Zeit.*

Sich verabschieden

All dies kann auch Ihnen helfen, sich zu verabschieden. Der Schmerz und die Trauer beginnen ja nicht erst mit dem Tod Ihres Bekannten. Jeden Tag wird es aufs Neue deutlich, dass die gemeinsame Zeit zu Ende geht, der letzte Abschied näherkommt. Sie dürfen weinen, traurig sein, klagen und auch wütend das Schicksal, Gott, anklagen für das, was Ihnen zugemutet wird. Suchen Sie sich Orte und Zeiten, vor allem aber andere Menschen, bei denen Sie sich gut aufgehoben fühlen in Ihrem Schmerz. Manchmal ist ein Tagebuch, sind Bilder, die Sie malen, solche Orte und Freunde.

Wichtig ist: Finden sie Ihre Klagemauern und Quellen der Kraft in dieser Zeit. Für den Sterbenden ist es eine große Erleichterung, wenn er spürt, dass Sie auch andere Orte und Menschen haben, die Ihnen helfen. Dies macht das Loslassen auch für Ihren Angehörigen oder Freund leichter.

Sterbe-
begleitung

Sie werden viel miteinander schweigen, wenn Sie Ihren Angehörigen oder Freund begleiten in der letzten Zeit seines Lebens. Die Zeiten des Sprechens nehmen ab. Manch Sterbender fällt bereits früh in eine komatöse Phase der Bewusstlosigkeit, andere erst ganz am Ende ihres Lebens. Wichtig ist, dass Sie wissen: Ein Mensch, auch wenn er nach außen ohne sichtbares Bewusstsein ist, kann Sie aller Wahrscheinlichkeit nach hören und wohl auch spüren. Sie können also mit ihm in Kontakt treten – unabhängig davon, ob er wach ist und direkt reagieren kann oder ob Sie ohne direkte (sprachliche) Antwort bleiben.

Körperliche
Veränderungen

Am Ende des Lebens steht der Tod. Dieser wird spürbar an bestimmten körperlichen Anzeichen des Todes. Er tritt ein, wenn der Herzschlag und der Atem aufhören. Was manchmal wie der allerletzte Atem zu sein scheint, wird noch von ein oder zwei langen Atemzügen vollendet. Lassen Sie sich Zeit. Werden Sie nicht gleich aktiv. Lassen Sie die Stille und Besonderheit dieses Augenblickes auf sich wirken. Vielleicht mögen Sie beten. Danken Sie für alles Gute, das war. Vergeben Sie oder bitten Sie um Vergebung. Lassen Sie Gefühle zu. Vielleicht mögen Sie auch nicht allein sein. Scheuen Sie sich nicht, jemanden um Hilfe zu bitten.

*Wenn es soweit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in Dir.
Bleibe still neben mir
in dem Raum,
jag' den Spuk, der mich schreckt,
aus dem Traum,
sing ein Lied vor dich hin,
das ich mag,*



*und erzähl, was war manchen Tag.
Zünd ein Licht an,
das Ängste verscheucht,
mach die trockenen Lippen
mir feucht,
wisch mir Tränen und Schweiß
vom Gesicht,
der Geruch des Verfalls
schreck' dich nicht.
Halt ihn fest, meinen Leib, der sich bäumt,
halte fest, was der Geist sich erträumt,
spür das Klopfen, das schwer
in mir dröhnt,
nimm den Lebenshauch wahr, der versöhnt.
Wenn es soweit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in Dir.*

II. Vom Tod zur Beerdigung

Ihr Angehöriger, Bekannter oder Freund ist gestorben. Nach einer langen Zeit der Krankheit oder sehr plötzlich, zum Beispiel durch einen Unfall. Er ist gestorben – zu Hause, in einem Pflegeheim, auf der Straße oder an einem anderen Ort.

Vielleicht ist er gerade dann gestorben, als Sie nicht im Zimmer waren. Vielleicht hat er sich gerade diesen Zeitpunkt ausgesucht, weil es leichter war, jetzt zu gehen. Andere Menschen sterben erst dann, wenn ein lieber Mensch gekommen ist, auf den sie länger warten mussten. Wir wissen nicht, was den Todeszeitpunkt bestimmt. Wenn Sie ein schlechtes Gewissen haben, weil Sie nicht dabei waren, dann können Sie sich vielleicht auch vorstellen: Der Verstorbene hat es sich so ausgesucht.

Trauer

Möglicherweise haben Sie sich auf den Tod schon einstellen können in einer längeren Zeit der Begleitung des Sterbenden. Oder Sie sind ganz überrascht, gelähmt und geschockt durch den plötzlichen Tod ihres Freundes oder Angehörigen.

Bewusst Abschied nehmen vom Verstorbenen

Wenn Sie möchten, dann gehen Sie zu dem Toten. Wenn sie den Wunsch haben, Ihren Angehörigen oder Freund noch einmal zu sehen, dann sagen Sie dies: Auch im Krankenhaus oder auf dem Friedhof ist dies meist noch einmal möglich. Es wird Ihnen helfen, den Tod zu begreifen – so schmerzvoll diese letzte direkte Begegnung auch ist. Vielleicht falten Sie die Hände des Toten, zünden eine Kerze an und sprechen zu ihm. Sie können ihm sagen, was Ihnen durch den Kopf geht: Klage und Schmerz, dass der andere gestorben ist; Wut über das ungerechte Schicksal; Dank für das Gute in der gemeinsamen Zeit; Vergebung für Verletzungen, die der Verstorbene Ihnen zugefügt hat – wenn es Ihnen möglich ist, dies auszusprechen; die Bitte um Verzeihung für das, was Sie dem Verstorbenen schuldig geblieben sind. Dies können Sie dem Verstorbenen und Gott sagen. Sie können beten, indem Sie Klage und Dank, Schmerz, Wut und Vergebung Gott sagen – einfach so.

Sie können auch ein formuliertes Gebet sprechen oder lesen, z. B. das Vater unser, einen Psalm oder ähnliches. Vorlagen finden Sie im katholischen Gesangbuch „Gotteslob“ und im Evangelischen Gesangbuch. Auch wenn es schmerzlich ist: Gestalten Sie ihren persönlichen Abschied bewusst; nehmen Sie sich Zeit für das Ade sagen – und laden Sie sich einen guten Freund, eine Nachbarin dazu ein, mit Ihnen den Abschied zu begehen.

Abschied zu Hause

Die Zeit, Gott zu suchen
ist dieses Leben.

Die Zeit, ihn zu finden,
ist der Tod.

Die Zeit, ihn zu besitzen,
ist die Ewigkeit.

Franz von Sales

Die gemeinsame Zeit mit dem Toten im Haus – eine wertvolle Zeit des Abschieds

Vielleicht spüren Sie auch Erleichterung, dass der lange Leidensweg zu Ende ist, dass nun ein qualvoller Weg für den Verstorbenen und eine Belastung für Sie als Begleiter ein Ende hat. Das ist in Ordnung – und sie können diese Gefühle ernst nehmen, zu ihnen stehen. Denn es ist so: eine Qual ist zu Ende und eine Last ist von Ihren Schultern genommen.

Die Zeit unmittelbar nach dem Tod Ihres Angehörigen oder Freundes gehört Ihnen und dem Toten. Sie können diese Zeit alleine oder mit guten Freunden gestalten. Vielleicht haben Sie sich auch schon vor dem Eintritt des Todes dazu Gedanken gemacht. Oder Sie haben auch mit dem Sterbenskranken darüber gesprochen, was er sich wünscht für die Zeit nach seinem Tod, für die Beerdigung und Trauerfeier. Sie können Ihren Verstorbenen in der Regel 1 bis 2 Tage im eigenen Haus behalten. Dies kann eine wertvolle Zeit des Abschiednehmens und der Trauer sein. Erkundigen Sie sich zu den Bestimmungen über die Verweildauer des Toten zu Hause bei einem Bestatter, bei mir oder beim Friedhofsamt ihres Ortes.

Rechtliches

Aufgaben und Anforderungen nach dem Tod eines nahen stehenden Menschen

Doch schon bald kommen Aufgaben und Anforderungen auf Sie zu, die organisiert werden müssen. Wichtig sind hier zuerst Arzt und Bestatter (oder der Trauerbegleiter). Diese werden Ihnen bald nach dem Tod weiterhelfen. In der Tradition der christlichen Kirchen wird auch ein Seelsorger, eine Seelsorgerin in der Zeit nach dem Eintritt des Todes gerufen, wenn der Tote das Haus, das Heim oder die Klinik endgültig verlässt. Er gestaltet die Aussegnung – den letzten Abschied des Toten von seinem letzten Wohnort.

Abschied
zu Hause

Vorsorge

Nach einem plötzlichen Tod werden Sie möglicherweise Durch Ärzte gefragt, ob Sie einer Organspende zustimmen. Dies vor allem dann, wenn Sie als Betreuer/Bevollmächtigter von dem Verstorbenen bestimmt wurden.

Organisa-
torisches

Vieles andere gilt es nun auch zu bedenken: die Todesanzeige, die Einladung zur Trauerfeier, das Beerdigungsgespräch (mit Seelsorger oder Seelsorgerin), die Gestaltung der Beerdigung und der Trauerfeier. Manche Verwaltungsangelegenheit muss angegangen werden.

Rechtliches

Manchmal führt dies auch zu Spannungen in der Familie und mit anderen Verwandten. Hier hat es sich zum einen bewährt, wenn möglichst viele Dinge bereits zu Lebzeiten des Sterbenskranken verabredet und geregelt wurden. Zum anderen kann es helfen, einen neutralen Außenstehenden zur Vermittlung einzuschalten.

Die Trauerfeier gestalten

Auch die Gestaltung der Trauerfeier braucht Ihre Aufmerksamkeit. Suchen Sie hier das Gespräch mit dem zuständigen Seelsorger oder der Seelsorgerin, oder Ihrem Trauerbegleiter. Vielleicht sprechen Sie auch mit anderen darüber, wie Sie den Abschied gut und würdig begehen können (Familienangehörige, mit guten Freunden des Verstorbenen, usw.). Gemeinsam lässt sich so eine Trauerfeier gestalten, die dem Verstorbenen gerecht wird und ihn würdigt (vielleicht hat er ja selbst Wünsche hierfür geäußert?) – und die den trauernden Teilnehmerinnen und Teilnehmern hilft, ihren Abschied zu begehen. Wenn möglich, lassen Sie Zeichen der Anteilnahme zu (Handgeben, Kondolenzbuch, Dankesworte, Erd- und Blumenwurf ins Grab, Anzünden einer Kerze oder ähnliches). Dies hilft Ihnen und den anderen, die den Verstorbenen auch kannten. So kann noch einmal deutlich werden, in wie vielen Beziehungen der Verstorbene gelebt hat. Für Abschied und Trauer braucht die Seele Zeit und Raum und eine Form.

Eine weitere Möglichkeit des Abschiednehmens ist der so bezeichnete „Leichenschmaus“, ich spreche allerdings lieber vom Trauerkaffee. Hier werden noch einmal die Erinnerungen lebendig. Familienangehörige und Freunde treffen sich, finden gegenseitig Trost, erleben sich in die größere Gemeinschaft der Trauernden eingebunden und erfahren, dass ihr Leben weitergeht. Sie als Angehörige können dabei erleben, wie neben den Erfahrungen des Sterbens wieder andere Erfahrungen und Erinnerungen aus dem Leben des Verstorbenen lebendig werden.

Raum schaffen für Besinnung und Erinnerung

Neben all dem Organisieren sind Kopf und Herz voll mit Gedanken und Gefühlen, mit Erinnerungen und Schmerz, mit Sorge vor der Zukunft und mit Dankbarkeit, den Verstorbenen gekannt zu haben. Achten Sie immer wieder gut auf sich! Nehmen Sie sich Zeiten der Besinnung, sprechen Sie mit anderen, die Ihren verstorbenen Angehörigen oder Freund kannten! Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen und die Ihnen guttut!

Immer wieder haben Sie vielleicht die Bilder der letzten Stunden und Tage vor Augen. Sie erinnern sich an die Gespräche oder das Schweigen, den sich ändernden Gesichtsausdruck, die letzten Bewegungen ihres Sterbenden. Die Gedanken wandern zurück und Ihnen fallen Einzelheiten wieder ein, Situationen aus der vergangenen gemeinsamen Zeit. Ihre Seele braucht dieses Erinnern, um den Abschied zu begreifen und sich mit der Zeit zu lösen. Erzählen Sie! Nehmen Sie sich den Raum, die Zeit zum Sprechen über das, was war – und über das, was kommt! So gehen Sie leichter weiter.



III. Die Zeit danach

Sie gehen ihren Weg weiter – ohne den geliebten Menschen, den Partner, den Freund. Nach der Beerdigung kehrt erst mal Ruhe ein. Es ist viel aufzuräumen: die Beileidsbriefe sichten, Unterlagen heraussuchen und weitergeben, die guten Worte und die Zeichen der Anteilnahme anderer verarbeiten usw..

Und dann beginnt schnell der Alltag wieder. Manche sagen zu dieser Zeit, sie seien erst mal „in ein Loch gefallen“, in ein seelisches Tief gerutscht: eine große innere Leere nach der Aufregung. Immer wieder Tränen und Verzweiflung.

Möglicherweise lehnt sich ja auch alles in Ihnen auf gegen diesen Tod.

Oder – nach einer langen Zeit des Pflegens – Sie begreifen erst langsam, was geschehen ist und spüren Verzweiflung und große Erschöpfung. Es ist ein Weg durch die Trauer hindurch. Die Seele braucht Zeit, sich zu verabschieden und die Leere, die Lücke zu schließen.

Dem einen hilft es, gleich wieder zu arbeiten, sich in Aktivitäten zu stürzen. Dem anderen ist dies unmöglich. Er ist wie gelähmt oder wird von seinen vielfältigen Gefühlen überwältigt. Jede/r erlebt seine Zeit der Trauer anders. Und zugleich gibt es Gemeinsamkeiten, die es Ihnen möglich machen, dass Sie all Ihren Schmerz und die Verwirrungen für diese Zeit als normal ansehen.

Denn es kann einen schon zusätzlich belasten, wenn der Gedanke entsteht, mit der eigenen Trauer „nicht mehr normal“ oder der einzige Mensch mit diesen Gefühlen zu sein. Hier kann es Ihnen helfen, den eigenen Weg durch die Trauer nicht allein zu gehen. Reden Sie mit ihrem Trauerbegleiter, Freunden, mit vertrauten Menschen – oder gehen Sie in eine Selbsthilfegruppe für trauernde Angehörige.



Die Zeit der Trauer – Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen

Sie werden merken: In dieser Zeit der Trauer werden die Gefühle deutlicher spürbar. Es können ganz verschiedene, zum Teil einander widersprechende Gefühle sein, zum Beispiel:

Schmerz * Leere * Schock * Dankbarkeit * Zorn * Wut * Angst * Liebe * Müdigkeit * Einsamkeit * Hass * Erleichterung * Selbstmitleid * Freude * Hilflosigkeit * Gleichgültigkeit * Schuld * Befreiung *

Wenn Sie möchten legen Sie selbst eine Liste an, um die oben genannten Gefühle durch die von Ihnen erfahrenen Gefühle zu ergänzen.

Und zugleich gehen viele Gedanken Durch Kopf und Herz. Verwirrend und manchmal unannehmbar scheinen viele Sätze, die sich im Kopf bilden:

Ich bin auch mitgestorben.

Jetzt bin ich frei, die Zeit der Belastung hat ein Ende.

Ich hasse all die anderen, die weiterleben.

Nein, nein, ich glaube es nicht; das kann nicht wahr sein.

Ich kann an nichts anderes mehr denken, es ist furchtbar.

Manchmal denke ich: Gleich geht die Tür auf und sie /er kommt herein.

Bin ich verrückt?

Endlich hat die Quälerei ein Ende.

Die Ärzte haben nicht genug getan; sie sind schuld!

Alles ist so fremd, so unwirklich.

Alles ist durcheinander: Wie kann Gott mein Kind, meinen Partner, Vater, Mutter, Großeltern, besten Freund/Freundin vor mir sterben lassen?

Es gibt keinen, der richtig versteht, was ich fühle und denke.

Hört der Schmerz denn nie auf?

Vielleicht mögen Sie Ihre Gedanken aufschreiben, oder aber mit mir teilen?

Warum – so fangen manche Gedanken, manche Fragen an, die Sie jetzt vielleicht stellen: Warum sie/er und nicht ich? Warum gerade jetzt, wo wir doch . . . ? Warum hat Gott das zugelassen?

Warum ?

Und auch der Körper reagiert. Er drückt aus, was unsere Seele bewegt. Manches ist anders – auch in Ihrem Erleben des Körpers, in Ihrem Verhalten. Ja vielleicht kommen Sie sich selber fremd vor. Vielleicht erleben Sie:

Müdigkeit * Appetitmangel * eine zugeschnürte Kehle * Herzrasen * Schweißausbrüche * Schlaflosigkeit * Verwirrungen * unverständliche Träume * lautes Sprechen mit dem Verstorbenen * Funktionieren ohne innere Beteiligung * Rückzug von Kontakten und Beziehungen * Überaktivität *

Vielleicht möchten Sie wieder die ihnen bekannten Erscheinungen selbst aufschreiben und ergänzen.

Alle diese Gefühle, Gedanken und Erlebnisse sind normal.

Sie kommen und gehen. Sie zeigen, wie ihre Seele „arbeitet“, um mit dem Verlust weiter leben zu können. Und eines Tages werden sie weniger intensiv und auch weniger bedrohlich.

*Gott ist Licht und in ihm ist keine Finsternis.
1 Joh 1,5*



Der Weg der Trauer

Für die Länge des Weges der Trauer gibt es kein Maß, das für alle gilt. Manche Menschen sind nach Tagen und wenigen Wochen „darüber hinweg“, andere brauchen für ihre Trauer Monate und Jahre. Dies ist normal, denn so verschieden sind wir Menschen. Darum: Lassen Sie sich Zeit – egal, was die anderen sagen! Gehen Sie ihren Weg, so wie er für Sie passt!

Ich möchte Ihnen einige Anregungen anbieten, die Ihnen auf Ihrem Weg weiterhelfen können:

Seien Sie gut zu sich selbst. Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Grenzen. Achten Sie darauf, wo Sie gebraucht werden – und übernehmen Sie sich nicht.

Gönnen Sie sich genug Ruhepausen.

Pflegen Sie sich und ihren Körper – durch Bewegung und Ruhe, richtige Ernährung und wohltuende Körperpflege.

Drücken Sie aus, was sich Ihnen so eingedrückt hat – vielleicht durch Tagebuchschreiben, Malen, Dichten, Musizieren . . .

Treffen Sie anfangs möglichst keine wichtigen und großen Entscheidungen wie Wohnungsänderung, neue Partnerschaft, Berufswechsel, Umräumen der Wohnung oder ähnliches. Irgendwann kommen innere Impulse oder äußere Notwendigkeiten, denen Sie dann folgen.

Stellen Sie Fotos auf.

Das Bedürfnis, mit dem Verstorbenen innerlich verbunden weiterleben zu wollen, ist in Ordnung. Vielleicht gehen Sie gemeinsame Wege noch einmal ab, besuchen gemeinsame Orte, sprechen laut mit dem Verstorbenen, stellen eine Kerze und ein Foto auf, bitten ihn um Hilfe, lassen sich von Freunden von ihm erzählen usw.. Horchen Sie in sich hinein, was Ihnen guttut und auch, was Sie lieber ruhen lassen wollen.

Manchmal ist es gut, sich abzulenken.

Eine Hilfe ist ein geregelter Tagesrhythmus mit festen Zeiten und Aufgaben.

Bitten Sie andere um konkrete Hilfe und nehmen Sie Hilfe an.

Wenn Sie das Gefühl haben, es verändert sich über lange Zeit nichts in Ihrem Erleben, dann suchen Sie sich eine hilfreiche Beratung – z. B. bei einem Seelsorger, bei einer Beratungsstelle usw. . Oder Sie wenden sich an mich oder die Telefonseelsorge (Telefonnummer in jedem Telefonbuch).

Tage und Zeiten der Erinnerung gestalten

Trauer

In manchen Familien gibt es Traditionen, die über Jahre gepflegt wurden, z. B. das Geschwistertreffen bei der Mutter am 2. Weihnachtstag. Überlegen Sie, wie solche gemeinsamen Traditionen, die eine Familie verbinden, weiterleben können – auch nach dem Tod der Mutter zum Beispiel. Besondere Tage und Zeiten im Jahr erinnern Sie wieder an den Verlust, den Sie erlitten haben: das erste Weihnachten, die erste Urlaubszeit, der erste Hochzeitstag ohne den Partner, den Freund. Und auch der erste Jahrestag des Todes weckt die schmerzhaften Gefühle aufs Neue.

Gedenken

Gestalten Sie diese Tage und Zeiten so, wie es Ihnen guttut. Manchen hilft es, einen besonderen „Tag der Erinnerung“ zu begehen – mit Besuch des Grabes, mit dem Blättern in alten Fotoalben und Tagebüchern, mit Freundinnen und Freunden. Andere lenken sich lieber ab, verreisen, arbeiten

Sie sie ein gläubiger Mensch dann nutzen Sie das Tröstende christlicher Feste und Überzeugungen

Der Ablauf eines Jahres ist auch durch kirchliche Feste und Gedenktage geprägt, die hilfreich sein können auf dem Weg der Trauer.

In der Passions- oder Fastenzeit vor Ostern erinnern sich Christen an den Leidensweg des Jesus von Nazareth. Dies kann Ihnen zeigen, dass Leid und Schmerz auch von Jesus erlebt und ertragen wurde, ausgehalten werden musste. Wenn Sie das Kreuz anschauen, erleben, spüren Sie vielleicht, dass da ein anderer mit ihnen leidet, weint, schreit, klagt; ein anderer, der in seinem Leid an Gott festhielt – auch ohne Antwort auf seine Fragen, seine Klagen.

An Ostern erinnern sich Christen daran, dass für diesen Jesus der Tod nicht das Letzte, das Grab nicht der letzte Ort war. Sie erinnern sich daran, dass Gott das Leben will. Dies kann Sie darin bestärken, dass Gott das Schreien, Klagen, Weinen des Jesus von Nazareth hörte – und in neues Leben verwandelte. So unwahrscheinlich, unglaublich es im Augenblick des Schmerzes erscheint: Ein neuer Anfang ist möglich, neues Leben kann beginnen.

Allerheiligen, Allerseelen und Totensonntag

Die besonderen Gedenktage Allerheiligen und Allerseelen (1. u. 2. November) erinnern besonders katholische Christinnen und Christen an die Einheit der Lebenden mit den Toten, an die Verbundenheit mit den offiziell heiliggesprochenen und mit allen durch die Taufe Geheiligten, deren Leben für immer und ewig geglückt ist. An Allerseelen beten sie für die Verstorbenen, dass Gott sie aufnehme in sein Reich und ihnen den ewigen Frieden schenken möge. Damit erinnern sie sich der Toten, nicht damit sie leben, sondern weil sie leben. Zudem macht uns die sterbende Natur das unausweichliche Sterben der noch Lebenden, die Gewissheit unserer eigenen Endlichkeit deutlich.

Der gemeinsame Gang mit den Angehörigen zum Grab, Prozession und Friedhofsgang der Gemeinde am Nachmittag von Allerheiligen, der Schmuck der Gräber mit Grün und Blumen, das Aufstellen eines „ewigen Lichtes“, Gebet und Weihwasser können Ihnen helfen, eine im Herrn verbundene Beziehungsgemeinschaft örtlich gegenwärtig und spürbar werden zu lassen.

Am Totensonntag / Ewigkeitssonntag (letzter Sonntag vor dem 1. Advent) oder an Silvester werden in vielen evangelischen Kirchen im Gottesdienst die Verstorbenen des vergangenen Jahres verlesen. Dies kann Ihnen helfen, erneut an Ihren Verstorbenen zu denken und ihn in Gottes Hand abzugeben, ihn gut aufgehoben zu wissen.

Viele Menschen finden Ihren eigenen Glauben in einer solchen Zeit, egal ob Sie einer Kirche angehören oder nicht, der Glaube findet uns überall und bietet Trost, nehmen Sie ihn an, wenn Sie können und wie Sie können.

„Er wird abwischen alle Tränen“

Immer wieder geht es darum, loszulassen und nicht fest zu halten. Die Beziehung zu dem Verstorbenen verändert, wandelt sich. Die Energie, die ihm zugeflossen ist, wird zurückgenommen und – mit der Zeit – anderen und neuen Beziehungen gewidmet. Die Erinnerung bleibt – doch sie wird immer mehr zu einem Rückblick auf Vergangenes. Erst dann kann sich die Seele wieder dem Leben zuwenden, das ja vorwärts gelebt werden will.

So hat dieser Weg durch die Trauer einmal ein Ende – und zugleich hört er niemals auf. Irgendwann wird es sein wie bei einer tiefen Wunde: Sie ist zugewachsen, vernarbt. Doch immer, wenn Sie diese Narbe anschauen, sie berühren, dann ist etwas von den Erinnerungen zu merken und der Schmerz ist wieder zu spüren – anders, weniger mächtig als zu Beginn. Doch sie bleiben, die Erinnerungen und der Schmerz - wie bei einer alten Wunde. Sie erinnern uns – denn jede und jeder trägt solche Wunden in sich – daran, wie zerbrechlich unser Leben ist. Und sie weisen uns darauf hin, dass in allem Abschied auch ein Neubeginn liegt. Christen wenden sich dabei an den Gott, von dem es heißt:

Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen:
Der Tod wird nicht mehr sein,
keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal.
Denn was früher war, ist vergangen.
Er, der auf dem Thron saß, sprach:
SEHT, ICH MACHE ALLES NEU.
(Offenbarung des Johannes, Kap. 21, 4f)



4. Hilfe konkret

Abschied zu Hause

Der Tod eines geliebten Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung ist ein unwiederbringlicher Augenblick. Nehmen Sie die Stille und den Frieden, die der eingetretene Tod entstehen lässt, auf, um selbst erst einmal inne zu halten. Vermeiden Sie störende Geschäftigkeit und lassen Sie sich Zeit, in Ruhe Abschied zu nehmen. Die „Formalitäten“ können warten. Nach dem Bestattungsgesetz der meisten Bundesländer darf der Leichnam bis zu 36 Stunden – in einigen Bundesländern 24 Stunden – vor der Überführung in eine öffentliche Leichenhalle in der eigenen Wohnung verbleiben. Der Arzt sollte innerhalb der ersten Stunden zur Feststellung der Todesursache informiert werden. Wenn es mitten in der Nacht ist, können Sie ruhig bis zum nächsten Morgen warten.

Wenn Sie alleine sind, trauen Sie sich, nächste Angehörige und Freunde und den Pfarrer der Kirchengemeinde zu rufen, um den Abschied zu Hause bewusst zu gestalten. Beziehen Sie Kinder mit ein, wenn Sie im Kreis der Familie Abschied vom Toten nehmen. Erklären sie den Kindern, was passiert ist, ohne zu verharmlosen.

Persönlich Abschied nehmen

Ihren persönlichen Abschied können Sie unmittelbar durch kleine und einfache körperliche Zeichen der Nähe und der Verbundenheit gegenüber dem Verstorbenen ausdrücken. Auch wenn manche Menschen die körperliche Berührung scheuen - ein liebevolles Streicheln, ein Kuss, eine Umarmung, ein Kreuzzeichen auf die Stirn kann ein wohltuender Ausdruck von Liebe, Schmerz und Trauer sein. Und verstummen Sie nicht, sondern sprechen Sie aus, was Sie dem Verstorbenen in diesem Moment gerne sagen möchten an Schmerz, Klage, Dank oder auch an Erleichterung, dass die Zeit des Leidens und Kämpfens vorbei ist.



Ein würdevoller Umgang mit dem Leichnam und die Aufbahrung im Zimmer

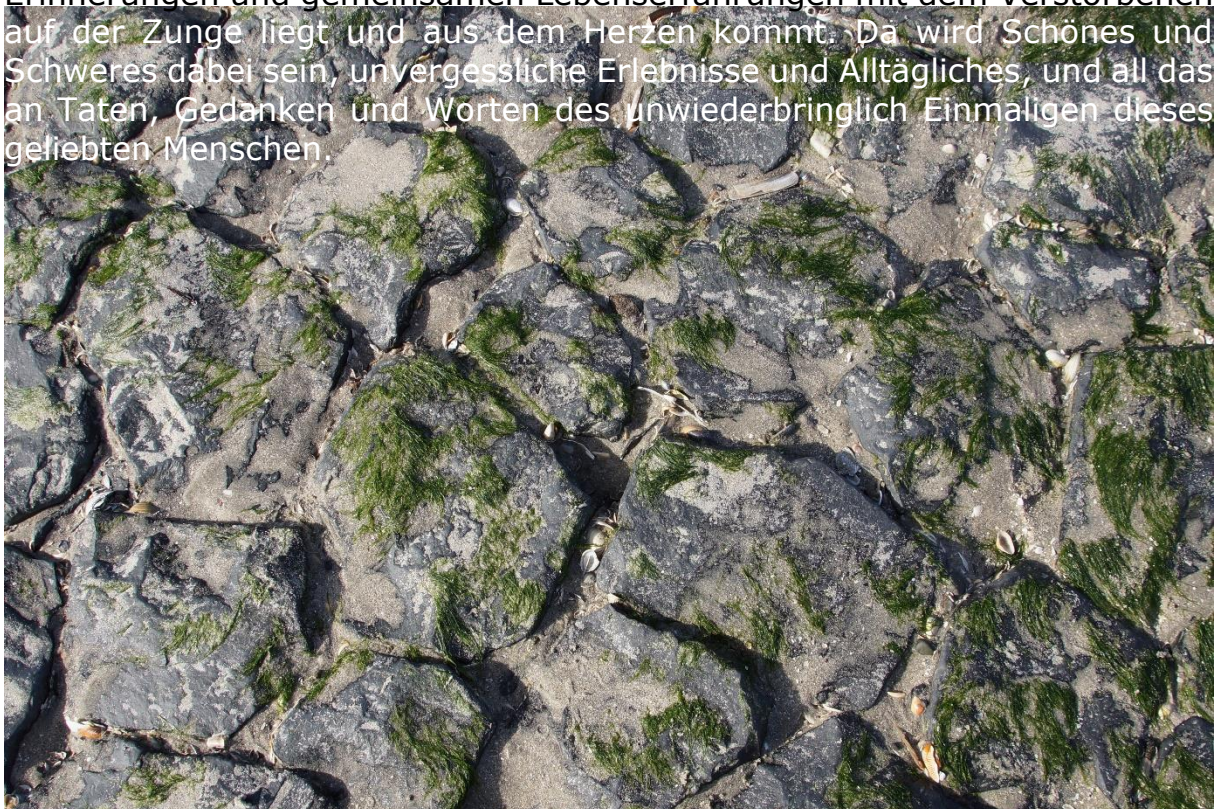
In der ersten Stunde, vor dem Einsetzen der Leichenstarre, ist es leichter, den Verstorbenen zurecht zu machen. Oft wird es als hilfreich erlebt, diesen letzten Liebesdienst, den üblicherweise der Bestatter übernimmt, selbst zu erweisen. Was sie dabei tun können?

Legen Sie den Verstorbenen flach hin und schließen Sie ihm behutsam die Augenlider. Rollen Sie ein Handtuch unter das Kinn, damit der Mund geschlossen bleibt. Es kann beim Abschied nehmen helfen, den Körper des geliebten Menschen zu waschen, die Haare zu kämmen und/oder ein Kleidungsstück anzuziehen, das er besonders gern getragen hat. Richten Sie das Zimmer und entfernen Sie überflüssiges Bettzeug, Arzneien und Pflegehilfsmittel. Bedecken Sie den Leichnam mit einem Laken. Falten Sie entweder die Hände auf der Brust oder legen Sie Sterbekreuz oder Rosenkranz oder eine Blume in die Hände.

Tun Sie nur, was Sie wirklich leisten können!

Abschied in einfacher Form mit Angehörigen und Freunden

Wenn trauernde Angehörige und Freunde um den Verstorbenen versammelt sind, kann das Abschied nehmen und Verweilen beim Verstorbenen bewusst gemeinsam geformt und gestaltet werden. Dies kann in einfacher Form geschehen, indem man eine Kerze entzündet, einen Blumenstrauß, Kreuz und Weihwasser an das Totenbett stellt und gemeinsam das ‚Vater unser‘ betet, geformte Gebete spricht (vgl. Sterbegebete im Gotteslob Nr. 79, im Evangelischen Gesangbuch Nr. 833, 834 Sterbesegen). Neben der Hinwendung zu Gott im Gebet ist es tröstlich und heilsam, einige Zeit beim Verstorbenen zu verweilen und miteinander zu reden von dem, was an **Erinnerungen und gemeinsamen Lebenserfahrungen mit dem Verstorbenen** auf der Zunge liegt und aus dem Herzen kommt. Da wird Schönes und Schweres dabei sein, unvergessliche Erlebnisse und Alltägliches, und all das an Taten, Gedanken und Worten des unwiederbringlich Einmaligen dieses geliebten Menschen.



Totengebet – Totenwache – Sterberosenkranz

Die Zeit zwischen dem Tod eines Menschen und der Beisetzung ist eine spannungsreiche und manchmal zerreiende Zeit. Für diese Zeit des Übergangs und für Menschen, die gewohnt sind, ihr Leben aus dem Glauben heraus zu verstehen, betrachten katholische Christen in der Form des Totengebetes, der Totenwache, das Sterben im Licht von Tod und Auferstehung des Herrn und versammeln sich als christliche Gemeinschaft Ein würdevoller Umgang mit dem Leichnam und die Aufbahrung im Zimmer im Trauerhaus, im Leichenhaus oder in der Kirche zum Gebet, besonders zum Sterberosenkranz. Je nach örtlichen Gewohnheiten ist diese Form im katholischen Umfeld Ausdruck der besonderen Anteilnahme der Nachbarschaft, der dörflichen Gemeinschaft und der Pfarrgemeinde. Hinweise für die Gestaltung stehen im Gotteslob Nr. 80.

Nach altem Brauch wird vereinzelt bis heute das Sargtragen aus dem Trauerhaus oder später dann zum Grab von Männern aus der Nachbarschaft oder der Pfarrgemeinde als sichtbares Zeichen der besonderen Wertschätzung und als besondere Form des Weggeleites übernommen.

Zeichen und Symbole der Beziehung und Kommunikation – ob neu entdeckt und geformt oder überkommen und in Ritualen und Feierformen lebendig erhalten – können den Abschied zu Hause erleichtern und Schutz und Geborgenheit schenken. Die folgenden Zeichen und Rituale können alternativ zum Ausdruck kommen.



Aussegnung

Bevor der Leichnam abgeholt wird, kann als Feier der Verabschiedung von den Angehörigen oder Geistlichen eine Aussegnung gehalten werden. (vgl. Evangelisches Gesangbuch Nr. 835, Gebete 840)

Folgende Gestaltungselemente sind dabei denkbar:

Wort zur Eröffnung:

Wir wollen uns gemeinsam von unserer Schwester/unserem Bruder . . . verabschieden, die/der nun endgültig diese Welt und uns verlassen hat.

Im Zeichen des Kreuzes:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Wir beten:

Guter Gott, in Deinem Sohn Jesus Christus hast Du uns zugesagt: Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammengekommen sind, da bin ich mitten unter ihnen. Im Glauben an diese Zusage haben wir die Gewissheit, dass uns nichts – auch nicht der Tod – trennen kann von der Liebe Gottes. Aus diesem Glauben bleiben wir mit dem/der Verstorbenenverbunden. Denn Durch die Taufe hat er/sie für immer Anteil genommen am Leben mit Gott. Amen

wenn ich gestorben bin
hat sie gewünscht
feiert nicht mich
und auch nicht den tod
feiert DEN
der ein gott von lebendigen ist
wenn ich gestorben bin
hat sie gewünscht
zieht euch nicht Dunkel an
das wäre nicht christlich
kleidet euch hell
singt heitere lobgesänge
wenn ich gestorben bin
hat sie gewünscht
preiset das leben
das hart ist und schön
preiset DEN
der ein gott von lebendigen ist

Kurt Marti

Weihwasser-Ritus

Der Verstorbene /der Sarg wird mit Weihwasser besprengt und dabei wird für den Verstorbenen gebetet:

„Im Wasser und im Heiligen Geist wurdest Du getauft.
Der Herr vollende an Dir, was er in der Taufe begonnen hat.
Das Zeichen des Wassers erinnert auch uns an unsere Taufe.
Auch wir sind hinein genommen in die Gemeinschaft mit Gott:
Wasser ist Quelle des Lebens
Tränen sind Wasser aus Schmerz
Wasser reinigt und schenkt Frische
Den Durst stillt das Wasser
Wasser zerrinnt zwischen den Fingern wie unsere Lebenszeit
Wasser ist Zeichen des Heils
Mit diesem Wasser im Zeichen des Kreuzes komme in dieser Stunde der Segen Gottes über uns und schenke uns neues Leben.“
(Ein bereitstehendes Weihwassergefäß kann gereicht werden, sodass sich alle Anwesenden bekreuzigen können.)

Licht-Ritus

„Wir erleben den Tod als Schatten statt Licht, als Dunkelheit und Finsternis im Leben statt Licht. Gott schenke dem/der Verstorbenen das ewige Leben, das ewige Licht leuchte ihm/ihr.
Auch wir leben vom Licht. Dieses Zeichen der brennenden Kerze erinnert uns daran, dass wir in unserem Leben Anteil erhalten am Lichte Gottes, dem Licht der Welt.
Wenn wir für uns selber das Zeichen des Lichtes in die Hand nehmen, wird es zu einem Zeichen des Lebens.“
(Für die Anwesenden liegen kleine Kerzen bzw. Teelichter bereit, die sie an der Kerze anzünden bzw. in der Reihe weitergeben)

Wir beten:

Gott, in der Trauer über den Tod unserer/s geliebten _____ haben wir dennoch die Gewissheit, dass ihr/sein Leben in uns weiter leuchtet, dass für uns Licht ist, was wir Durch ihn/sie geschenkt bekamen. Als Licht der Welt bleibst Du uns das zugesagte Leben jetzt und auf unserem weiteren Lebensweg. Schenke der/dem Verstorbenen _____ die Vollendung ihres/ seines Weges, das Leben in Fülle und das Licht Deiner Herrlichkeit.

Amen

Psalm 23

(oder ein Psalm nach Wahl)

„Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Er stillt mein Verlangen;

Er leitet mich auf rechten Pfaden,
treu seinem Namen.

Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht,
ich fürchte kein Unheil,
denn Du bist bei mir, dein Stock und dein
Stab geben mir Zuversicht.

Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.

Du salbst mein Haupt mit Öl,
Du füllst mir reichlich den Becher.

Lauter Güte und Huld werden mir folgen
mein Leben lang,
und im Haus des Herrn darf ich wohnen
für lange Zeit.

Amen“

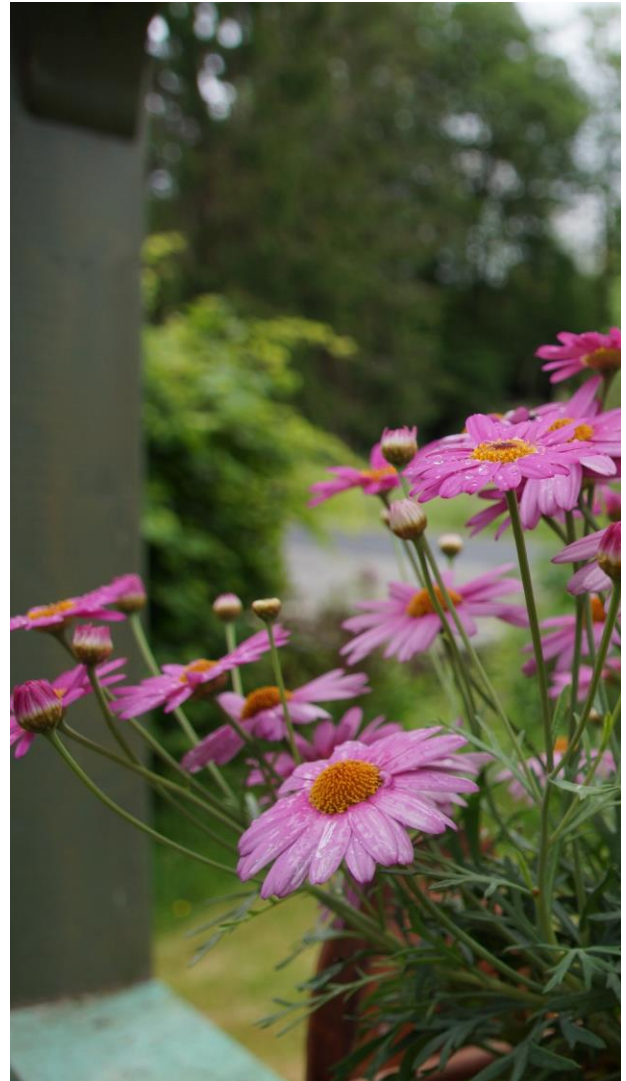
dann weiter mit:

„Vater unser/Ave Maria“

Zum Abschluss:

„Wir übergeben unsere Schwester/
unseren Bruder . . .

in Gottes gute Hände.“



Valetsegen – „Lebewohl-Segen“

„Es segne dich Gott, der Vater,
der dich nach seinem Ebenbild geschaffen
hat.

Es segne dich Gott, der Sohn,
der dich Durch sein Leiden
und Sterben erlöst hat.

Der † (Kreuzzeichen) dreieinige Gott
geleite dich Durch das Dunkel des Todes.

Er sei Dir gnädig im Gericht
und gebe Dir Frieden und ewiges Leben.
Amen.“

„Jesus Christus, der Herr, sei bei Dir,
dich zu beschützen.

Er gehe vor Dir her, dich sicher zu geleiten.

Er stehe hinter Dir, dich zu schirmen.

Er schaue dich gnädig an, bewahre dich

Bedürfnisse

Bedürfnisse von Schwerkranken und Sterbenden

Wenn Sie Ihren sterbenden Angehörigen begleiten und besuchen, dann tauchen immer wieder die Fragen auf: Was braucht er? Was tut ihm gut? Was kann ich für ihn tun?

Mögliche Antworten ergeben sich aus den unten aufgeführten Bedürfnissen. Diese sind sehr allgemein gefasst. Es kommt nun darauf an, dass Sie Ihren Angehörigen oder Freund fragen, was er möchte und braucht. Vielleicht müssen Sie aber auch das, was Ihrem Schwerkranken oder Sterbenden guttut, erspüren, wenn es nicht mehr geäußert werden kann. Dieses Raster kann dazu eine Wahrnehmungshilfe für Sie sein.

Körperliche Bedürfnisse

Schmerzfreiheit

Individuelle Körperpflege (Mundpflege, Waschen, Einreiben, Lagern)

Linderung von Krankheitssymptomen (z. B. Atemnot, Übelkeit, Erbrechen)

Erleichterung der Körperfunktionen

Grundbedürfnisse erfüllen (Essen und Trinken nach individuellen Vorlieben, Ausscheiden, Atmen . . .)

Sinnesanregungen (Schauen: Bilder/Fenster; Gerüche: Duftlampe; Töne: vertraute Stimmen, Lieblingsmusik; Berührung: Streicheln/ Gegenstände/Decke . . .)

Psychische Bedürfnisse

Angst vor Kontrollverlust:

Selbstständigkeit achten und fördern; dies gibt Sicherheit.

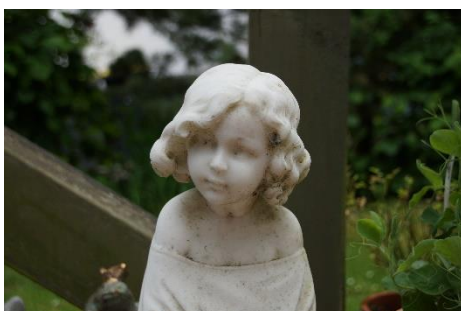
Offenheit bei Folgen von Eingriffen: Ängste aussprechen dürfen

In einer anderen Welt leben – zeitweise, schließlich vielleicht dauerhaft (z. B. Symbolsprache)

Bedürfnis nach Kontakt und Ruhe/ Rückzug im Wechsel

Rückblick, Bilanz: Wer war ich? Wie war mein Leben?

Heftige Gefühle, die oft ungewohnt sind.



Soziale Bedürfnisse

sich von anderen beachtet und geachtet fühlen;
vertraute Menschen in der Nähe; Tiere?
vertraute Umgebung
Sprechen in Bildern und Symbolen
Balance von auf andere angewiesen sein/ Kontakt brauchen und Abschied nehmen/ sich zurückziehen.
Etwas mit anderen noch klären, bereinigen wollen. Oder Dank sagen für die gemeinsame Zeit.
an dem Leben/der Welt so weit möglich noch teilnehmen, nicht „abgeschoben“ werden

Spirituelle Bedürfnisse

Welchen Sinn hat mein Leben?
Welche Spuren hinterlasse ich?
Habe ich so gelebt, wie ich es wollte?
Was ist offengeblieben?
Wohin gehe ich? Was kommt danach? Was passiert mit mir auf dem Weg?
Erinnerung – Dank – Schuld
Sehnsucht nach Vergewisserung im Strudel heftiger Gefühle: Wegstärkung, christliche Rituale.

Bedürfnisse von Angehörigen Sterbender

Auch Sie als Angehörige und Begleiter eines Sterbenden haben Bedürfnisse und erleben Unsicherheiten. Um gut für den Sterbenden da sein zu können, ist es wichtig, dass Sie diese auch erkennen und zumindest in wichtigen Teilen erfüllen und klären.

Körperliche Bedürfnisse

Müdigkeit, Anspannung, Erschöpfung (Pflege zu Hause?): Entlastung
Tränen, zittrig . . .
fassungslose Reaktionen: starkes Weinen, Schreien . . . – Aushalten und Sicherheit
Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlaf und Ausscheidung, Atemholen und Bewegung
Auch Sie brauchen Sinnesanregungen, die Ihnen wohltun und neue Kraft geben.

Psychische Bedürfnisse

Sorge – schon lange Zeit
Innere Unruhe, nicht abschalten können
Belastung durch Hilflosigkeit: Depression, Resignation, Wut
Zukunftsangst: ohne den Partner leben
Trauer und Schmerz
Angst vor dem eigenen Sterben
Raum für Gefühle + Sicherheit + Entlastung/Erleichterung

Soziale Bedürfnisse

Angebundensein durch längere Pflege
Isolation Durch Rückzug anderer
Reden wollen, sich zeigen dürfen, vertraute Menschen,
Berührung/Umarmung und Abstand, Rückzug in guter Balance; noch etwas klären wollen – und Dank sagen für das Gute der gemeinsamen Zeit.
Suchen Sie sich einen Gesprächspartner in der Zeit der Sterbebegleitung – oder gehen Sie z. B. in eine Gruppe für pflegende Angehörige.

Spirituelle Bedürfnisse

Warum er/sie? So qualvoll?
Wohin geht er/sie? Was kommt danach?
Schuld – Habe ich nicht alles getan? Bin ich ihm/ihr etwas schuldig geblieben?
Form/Gestalt für das „Hinübergehen“ und das Abschiednehmen: Würdigung
Wer bin ich – ohne ihn/sie?
Was trägt mich? Der Weg zu Ihren Antworten führt über eine Auseinandersetzung mit den Aussagen der (christlichen) Religion, über Gespräche mit anderen und über die eigene Besinnung hin zu einem neuen Verstehen Ihres Lebens.



Beerdigung

Wozu ein Begräbnis?

Begräbnisfeiern in traditionellem und christlichem Ritus werden in unserer Zeit scheinbar immer weniger verstanden und sind angefragt. Sie sind heute weithin zu einem Ort der Begegnung von Glaubenden und Nichtglaubenden, von Suchenden und Zweiflern geworden. Manche Riten, Bräuche und christliche Symbole, wie das Absenken des Sarges und der Erdwurf auf den Sarg, werden nicht mehr verstanden oder sogar als störend empfunden. Der Sinn des Ritus – hier das Loslassen – kann nicht mehr erfahren werden, weil er sich nur im Tun erschließt. Wie in vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen zeichnen sich auch bei der Bestattung von Toten starke Tendenzen zu einer individuellen Gestaltung ab. Individuelle, auf den Verstorbenen persönlich zugeschnittene „ritual designte“ Totenfeiern entstehen. In den Bestattungsangeboten spiegelt sich der heutige „Weltanschauungsmarkt“.

So wird z. B. bei Baumbestattungen im Wald der Tod als bloße Rückkehr des Menschen in den Kreislauf der Natur verstanden. Oder der Verstorbene wird anonymisiert wie beim Verstreuen der Asche (Aschestreuwiesen) oder durch die im Bereich von großstädtischen Ballungszentren steigende Zahl anonymer Bestattungen auf anonymen Urnenfeldern. Wenn dem Menschen und seinem Leib nach dem irdischen Tod keinerlei Zukunft eingeräumt wird, verliert jedwede Sorge um den toten Leib an Bedeutung.

Die anonyme Beerdigung ist eine der möglichen Konsequenzen dieser Entwertung des Leichnams, ja des Toten selbst. Im Unterschied dazu wird im christlichen Verständnis die Achtung vor der Person und Würde des Menschen auch in der Bewahrung des Namens am Bestattungs- und Erinnerungsort sichtbar und wach gehalten.

Verstorbene vertrauensvoll Gott übergeben

Zu den wichtigsten Zeichen christlicher Hoffnung gehört die mitmenschliche Sorge um die Trauernden und die Gestaltung einer Begräbnisfeier, bei der in den Riten und im Trauergottesdienst der Glaube an die Auferweckung Jesu und die Verheißung der Auferstehung der Toten zum Ausdruck kommt. Die Hoffnung auf ewiges Leben verbindet die Lebenden mit den Toten. Diese Gemeinschaft kann der Tod nicht auseinanderreißen.

Dadurch wird trotz Tod und Trauer der Abschied zur Feier. In der Begräbnisfeier wird dabei in konzentrierter Form ein Ritual des Übergangs vollzogen, an dessen Ende für die Trauernden steht: Der/die Verstorbene ist vertrauensvoll Gott übergeben. Jetzt heißt es wieder weiter zu gehen.

Jetzt muss wieder eine neue Ausrichtung auf den Alltag erfolgen.

Die Vorbereitung der Begräbnisfeier

Nehmen Sie Kontakt mit (mir) dem Seelsorger oder der Seelsorgerin auf, der/die die Beerdigung halten wird. Er/sie vereinbart mit Ihnen einen Gesprächstermin im Pfarramt oder besucht Sie zu Hause.

Nehmen Sie sich Zeit, vom Leben und Sterben ihres Angehörigen zu berichten. Erzählen Sie von dem, was ihm wichtig und wertvoll war, was Sie und Ihre Angehörigen und Freunde an ihm besonders geschätzt haben und wofür sie dankbar sind. Der Seelsorger oder die Seelsorgerin hört Ihnen gerne zu. Vielleicht zeigen Sie Fotos, wenn der Verstorbene dem Seelsorger nicht persönlich bekannt war. Der Einblick in die Lebensgeschichte(n) des Verstorbenen und in Ihre Rolle darin hilft, eine Trauerfeier vorzubereiten, die sowohl der Würde des Verstorbenen als auch Ihrer persönlichen Anteilnahme gerecht werden kann, der Trauergemeinde Trost spendet und den Abschied erleichtert. Informieren Sie sich über den konkreten Ablauf der gottesdienstlichen Feier und der Beerdigung bzw. der Feuerbestattung. Sprechen Sie mit bei der Vorbereitung oder bitten Sie um Vorschläge bei der Auswahl der biblischen Lesungen, Lieder, Gebete und Fürbitten. Sie können auch sehr Persönliches vortragen: Gibt es ein Lebensmotto des Verstorbenen? Einen Lieblingstext? Einen Tauf- oder Trauspruch aus der heiligen Schrift? Wer aus der Verwandtschaft könnte eine Lesung sprechen, die Fürbitten formulieren, als Kantor fungieren, einen musikalisch-meditativen Beitrag leisten usw.?

Wenn bei diesem Trauergespräch mit dem Seelsorger oder der Seelsorgerin noch weitere Familienangehörige beteiligt sind, kann vieles bezüglich der Form und Gestaltung der Bestattung und der bevorstehenden Trauerfeier geklärt und abgesprochen werden. Bei einigen Punkten ist auch noch der Bestatter zu informieren oder einzubeziehen. In all diesen Situationen ist auch die Begleitung durch den Trauerbegleiter möglich.



Formen der Bestattung

Die kirchliche Erdbestattung findet in der Regel an drei Stationen statt – in der Kirche, in der Aussegnungshalle und am Grab, bzw. an zwei Stationen mit einer gottesdienstlichen Feier in der Aussegnungshalle und am Grab. Die kirchliche Feuerbestattung hat ihre Orte in der Kirche und/oder in der Aussegnungshalle.

Jede Begräbnisfeier hat folgende Grundstruktur:

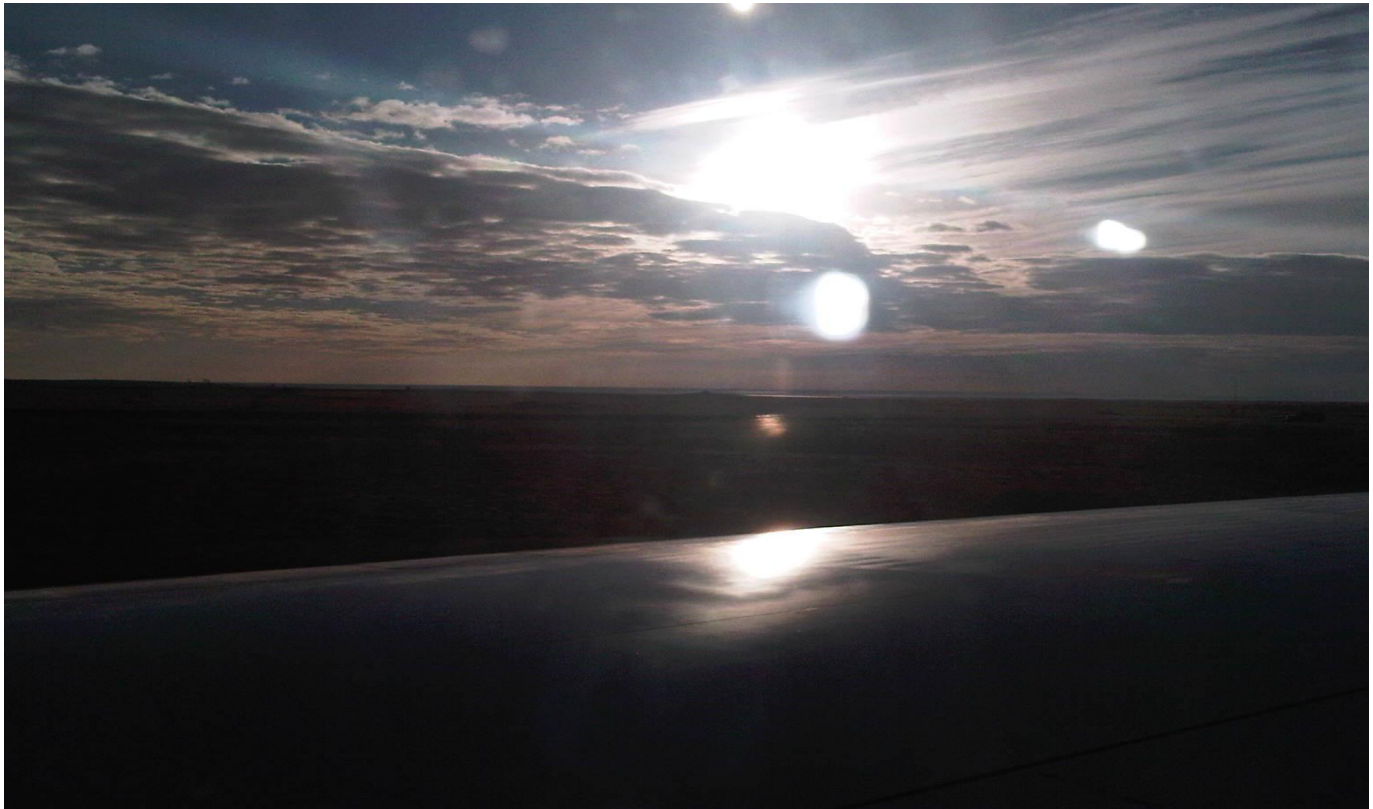
- Einzug mit Gesang oder einem musikalischen Vorspiel
- Eröffnung mit Begrüßung und Gebet
- Verkündigung mit Schriftlesung und Ansprache
- Fürbitten mit Anliegen und Antwort der Gemeinde
- Verabschiedung mit Segenswunsch, musikalischem Nachspiel und gemeinsamem Gang zum Grab
- Am Grab mit Segnung des Grabes und Absenken des Sarges.

Getragen wird die Feier von den heilenden Kräften der Worte aus der Heiligen Schrift, dem gemeinsamen Gebet und den mit begleitenden Worten gedeuteten Zeichen wie Kreuzzeichen, Erdgabe („Von der Erde bist Du genommen, zur Erde kehrst Du zurück, der Herr aber wird Dich auferwecken zum ewigen Leben“), sowie im katholischen Ritus Weihrauch als Zeichen der Ehrung und Weihwasser zur Tauferinnerung als gemeinsames Band der Lebenden mit dem Verstorbenen.

Die Eucharistiefeier für die Verstorbenen, auch Begräbnismesse oder Requiem genannt, ist das Kernstück katholischen Totengedenkens. Die Gedächtnisfeier von Tod und Auferstehung Jesu Christi vergegenwärtigt die Hoffnung der Christen auf das immerwährende Leben bei Gott, verbunden mit ihren Verstorbenen. Nicht immer kann die Eucharistiefeier unmittelbar mit der Beerdigung verbunden werden. Sie wird dann zu einem anderen Zeitpunkt in der Pfarrkirche gefeiert.

Die Urnenbeisetzung wird oft zeitlich versetzt zur Begräbnis- und Eucharistiefeier stattfinden. Sie können einen Seelsorger oder eine Seelsorgerin (oder mich) um eine kleine liturgische Feier bitten oder selbst die Urnenbeisetzung durch ein Gebet, einen Psalm, ein gemeinsames ‚Vater unser‘ gestalten.

Auf Wunsch der Eltern kann eine Verabschiedung von Sternenkindern (Fehlgeburten) gewünscht und ein nicht lebensfähiges oder totgeborenes Kind beerdigt werden. Viele Kliniken bieten dies sowie auch Trauerfeiern für Fehl- und Totgeburten an. Weitere Informationen erfragen Sie bei der Krankenhausesorge oder in Gynäkologischen Kliniken.



*Leichenschmaus oder Totenmahl
(ich nenne es Abschiedskaffee)*

Wenn Sie sich nach der Beerdigung mit den Nahestehenden in einem Gasthaus oder im Gemeindezentrum zu einer kleinen Stärkung, Kaffee und Kuchen oder zum gemeinsamen Essen zusammenfinden, kann das auch ein wichtiges Zeichen sein. Ein Abschiedskaffee kann helfen, deutlich zu machen, dass das Leben weiter geht, und bestehende Spannungen abzubauen und Familienbände neu zu formen; er kann Gelegenheit bieten, eventuellen Vorwürfen gegen den Verstorbenen ein Ende zu setzen, sich über Beschuldigungen wegen angeblicher Vernachlässigung auszusprechen und die besondere Situation zu nutzen, sich gemeinsam mit anderen an den Verstorbenen mit all seinen Stärken und Schwächen zu erinnern. So kann der Abschiedskaffee eine wichtige Rolle übernehmen bei der Trauerbewältigung.

Wie Sie den Hinterbliebenen die Vorbereitungen der Beerdigung erleichtern können

- Ordnen Sie schon zu Lebzeiten wichtige Unterlagen griffbereit für Ihre Angehörigen und Freunde: Geburtsurkunde, Sterbeurkunde des verstorbenen Ehegatten, Graburkunde, Versicherungsnachweise, Heiratsurkunde, Familienstammbuch, Testament bzw. Hinterlegungsschein, sonstige persönliche Unterlagen;
- Legen Sie Verfügungen und Wünsche für die Beerdigung /die Bestattung fest: Wem soll mein Tod mitgeteilt werden? (evtl. Liste der Personen erstellen: Angehörige, Freunde, wichtige Lebensbegleiter)
- Wie soll die Todesanzeige oder eine andere Form der Mitteilung aussehen?
- Meine wichtigsten Lebensdaten (Lebenslauf)?
- Wo soll meine Bestattung stattfinden? In welcher Art – Erd oder Feuerbestattung?
- Welche Blumen oder andere Symbole/Dekorationen möchte ich? Welche nicht?
- Welche Musik, welche Texte?
- Soll jemand, und wenn, wer, meine Grabrede/meinen Nachruf halten?
- Wenn Menschen mir zur Ehre eine Spende leisten wollen, wohin soll diese Spende gehen?
- Welche Form von Gottesdienst oder Gedächtnisfeier/Trauerfeier möchte ich?
- Habe ich irgendetwas als Information oder Mitteilung über meine Gedanken zum Tod und zum „Sein danach“? – Bilder, Geschichten, Orte, Ereignisse

Christliche Rituale

Auch wenn keine unmittelbare Krankheit zum Tode besteht, fühlt sich der länger Kranke oft ausgeschlossen aus der Gemeinschaft. Er lebt mit seiner Krankheit am Rande. Hier ist es wichtig – und auch eine gute Tradition, wenn die Gemeinde sich um den Kranken kümmert. Nach Absprache mit den Angehörigen können Besuche und schriftliche Grüße eine große Freude und Stärkung sein.

Katholische Sakramente und Rituale in schwerer Krankheit und am Lebensende

- Krankensalbung
Auch die Sakramente der Kirche dienen der Eingliederung des Kranken in die Gemeinschaft der Kirche und den Leib Christi (Vgl. hierzu auch im Gotteslob die Nummern 75–80 und 371). In der Krankensalbung zeigt sich Christus als der Heiland, der die Kranken liebt und der dem Menschen gerade im Leid nahe ist.

Zur Krankensalbung rufen Sie bitte einen Priester und richten das Zimmer her, bereiten einen Tisch mit Kreuz, Kerze und Weihwasser vor. Nach der Begrüßung folgt das allgemeine Schuldbekenntnis oder die persönliche Beichte. In unmittelbarer Todesnähe kann anschließend dem Kranken der vollkommene Ablass gewährt werden. Dann segnet und salbt der Priester den Kranken. Die Krankensalbung kann auch mehrfach empfangen werden, immer bei ernster Erkrankung zur Stärkung.

➤ Krankenkommunion im Sakrament der Eucharistie

Von Jesus lesen wir in der Heiligen Schrift, dass er die Kranken segnete und heilte. Er suchte die Gemeinschaft mit den Kranken und Schwachen. Er will ihnen nahe sein, sie trösten und stärken. Diesem Beispiel folgen seine Jünger. Die Pfarrgemeinde setzt ein besonderes Zeichen der Zusammengehörigkeit, wenn der Priester, der Diakon oder ein beauftragter Kommunionhelfer die *Krankenkommunion* bringt. Ein Kranker, der zu Hause oder im Krankenhaus die heilige Kommunion empfängt, kann spüren, dass er zur Gemeinschaft der Glaubenden gehört und an ihrer festlichen Feier der heiligen Eucharistie Anteil hat. Deshalb wird der Tisch mit einem weißen Tuch gedeckt und mit Kerzen, Kreuz und Blumen geschmückt. Wenn möglich, sollte auch ein Gefäß mit Weihwasser und ein Glas Wasser für den Kranken bereitstehen. Schön ist es, wenn Angehörige und Mitbewohner an der Feier teilnehmen. Für den Sterbenden kann die Kommunion so auch zur letzten Wegzehrung werden – auf dem letzten Weg durch den Tod in das Leben bei Gott.

➤ Versehgang mit Beichte

Für jeden Menschen kommt die Stunde des Todes. Sie ist das sicherste Ereignis, mit dem er rechnen muß. Das ist bedrängend und macht Angst. An Jesus Christus sehen wir, dass der Tod nicht das Letzte ist im Leben; er ist gestorben und wieder auferstanden. Das Leben ist stärker als der Tod. Damit der Mensch seine letzten Schritte mit Mut und Hoffnung gehen kann, soll er zugerüstet, gestärkt – versehen – sein. Wird der Priester zum *Versehgang* gerufen, dann soll der Kranke nach Möglichkeit noch bei Bewusstsein sein, um die Zurüstung mit vollziehen zu können. Das Krankenzimmer kann wieder entsprechend hergerichtet werden. Wenn erforderlich, nimmt der Priester zuerst die sakramentale Beichte des Kranken entgegen, gegebenenfalls in allgemein gehaltener Form. Dann vermittelt der Priester dem Kranken den vollkommenen Ablass in der Sterbestunde. Im Anschluss spendet der Priester die heilige Salbung zur Stärkung in der Todesstunde. Nach dem gemeinsam gebeteten Vater unser reicht der Priester, wenn möglich, dem Kranken die heilige Kommunion als Wegzehrung, als Speise für den letzten Weg. Dann spricht er ein Schlussgebet und segnet den Kranken und die Anwesenden. Weitere Hinweise und Hilfen finden Sie z.B. im Kath. Gebet- und Gesangbuch, Gotteslob` unter den Nummern 75–91 und 371.



Evangelische Sakramente und Rituale in schwerer Krankheit und am Lebensende

➤ Abendmahl

In der evangelischen Kirche kann der Kranke mit seinen Angehörigen und Freunden das *Abendmahl* feiern – in Erinnerung an das letzte Mahl Jesu mit seinen Freunden vor seinem Tod. Es drückt die Gemeinschaft unter den Anwesenden und mit allen Getauften aus; es ist zugleich Ausdruck der Gemeinschaft mit Gott in Jesus Christus – und dient so der Stärkung und der Tröstung. Dabei macht es auch deutlich, dass nichts den Sterbenden von Gott und von den anderen Menschen trennt, dass alle Schuld und Sünde vergeben ist. So kann mit dem Abendmahl auch die Beichte verbunden werden. Hierzu kommt der Pfarrer oder die Pfarrerin ins Haus oder in das Zimmer des Patienten. Voraussetzung ist, dass der Patient getauft und bei Bewusstsein ist.

➤ Krankensegnung

Neben dem Abendmahl kann die *Krankensegnung – mit oder ohne Salbung* – den Kranken und seine Angehörigen stärken und aufrichten. Denn hier wird ihnen der Segen Gottes zugesprochen – dass Gott da ist, dabeibleibt, mit geht und Kraft gibt in aller Not. Dies geschieht durch Handauflegen und Durch das Zeichnen des Kreuzes auf Stirn und in die Hände. Dabei kann auch Öl verwendet werden. So wird diese Wohltat Gottes auch sinnlich spürbar. Folgender Ablauf ist möglich: Friedensgruß – Psalmgebet (z.B. Psalm 23, 121, 139) – Bibelwort (z.B. Buch des Propheten Jesaja Kapitel 43, Verse 1-4) – Vater unser – Segnung (mit Salbung). Auch hierzu kann ein Pfarrer, eine Pfarrerin gerufen werden. Es kann aber auch jeder getaufte Christ dies vollziehen.

➤ Sterbeseegen

Jeder getaufte Christ kann auch den Sterbeseegen zu einem Sterbenden sprechen – zum Beispiel so:

*Jesus Christus, der Herr, sei bei Dir, dich zu beschützen.
Er gehe vor Dir her, dich sicher zu geleiten.
Er stehe hinter Dir, dich zu schirmen.
Er schaue dich gnädig an,
bewahre dich und (+) segne dich.
Amen.*

Beim letzten Satz (+) können Sie dem Sterbenden ein Kreuz auf die Stirn zeichnen.

Krankensegnung und Sterbeseegen können Sie auch mit ihrem Angehörigen feiern, wenn er ohne Bewusstsein ist.

Allerdings sollten Sie sich relativ sicher sein, dass ihr Angehöriger auch damit einverstanden sein kann. Vielleicht sprechen sie darüber auch schon einmal mit ihm, wenn dies noch möglich ist. Weitere Hinweise und Hilfen finden Sie z.B. im Evangelischen Gesangbuch bei den Nummern 833–840 und 899.

Gedenken

Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist . . .

Die Erfahrungen im Rahmen der Begleitung Trauernder weisen darauf hin, dass Zwischenmenschlichkeit und liebevolle Kommunikation auf Unzerstörbarkeit angelegt sind. Auch nach Abschluss des Trauerweges besteht eine bleibende Beziehung zum Verstorbenen. Er ist dem Hinterbliebenen gleichsam zu einer „inneren Figur“ geworden.

Formen des Erinnerns

Verschiedene Formen des Erinnerns können diesen Wandlungsprozess der persönlichen Beziehung positiv unterstützen.

- Das erste Trauerjahr spielt eine bedeutende Rolle. Im Zyklus eines Jahreskreises mit bestimmten Familienfeiern und -festen, dem Wechsel der Jahreszeiten in der Natur, dem ersten Urlaub alleine usw. wird der Verlust besonders spürbar und die gewohnte Beziehung sehr vermisst. Gut ist, dies alles in Gesprächen mit Angehörigen und Freunden sich von der Seele zu reden und Familienfeste bewusst zu pflegen evtl. auch unter veränderten Rahmenbedingungen, wenn z. B. der bisherige Mittelpunkt (die Mutter, der Vater, der Lebenspartner) fehlt.
- Hilfreich in der Bewältigung des neuen Alltags alleine ist auch die Aussprache im fiktiven Zwiegespräch mit dem Verstorbenen, das Aufbewahren und Wertschätzen besonderer Erinnerungsstücke an einem ausgewählten Ort in der Wohnung oder das Aufstellen eines Lieblingsbildes des Verstorbenen.

- Der Gang zum Friedhof und gemeinsame Besuche am Grab, das Niederlegen von Blumen, die Grabpflege oder die neue Erinnerungsgravur auf dem Grabstein können den Weg der Trauer positiv begleiten.
- Formen der Erinnerung sind auch das Gebetsgedenken, Gedenkgottesdienste z. B. in der Tradition des 6-Wochenamtes, zum Geburts- oder Todestag, das Mitfeiern der Gottesdienste an Allerheiligen, Allerseelen, am Ewigkeitssonntag oder am letzten Tag des Kalenderjahres oder an anderen Tagen, an denen man besonders intensiv an den Verstorbenen denkt.
Da alle Erinnerungen von sehr verschiedenen und individuellen Erfahrungen aus der gesamten gemeinsamen Lebensgeschichte geprägt sind, wird sich dies auch in den Formen des Gedenkens an den Verstorbenen widerspiegeln und ausdrücken.

Das christliche Hoffnungsbild: der ganze Mensch wird hinein in Gott aufgenommen

Christen gedenken der Toten nicht nur, damit sie in der Erinnerung weiterleben, sondern weil ihnen wahres Leben von Gott geschenkt wird. Aus diesem Glauben formulieren die deutschen katholischen Bischöfe:

„Christen erinnern sich an die Toten: nicht damit sie leben, sondern weil sie leben.“

Die christlichen Hoffnungsbilder von der Auferstehung des Leibes (vgl. 1. Korintherbrief, Kap. 15) sowie von der Gemeinschaft der Heiligen verheißen ewiges Leben für den ganzen Menschen als reale Wirklichkeit.

Diese Gewissheit aus dem Glauben lässt sich so formulieren:

Wenn wir mit Leib und Seele in den Himmel kommen, dann heißt das, dass alle unsere Erfahrungen, die wir während unseres Lebens hier auf Erden machen, dass unsere Beziehungen, unsere Liebe, unsere Sehnsucht, unsere Hoffnung in Gott hinein aufgenommen und für ewig gerettet werden. Im Tod verlässt die Seele nicht den Leib, um ewig bei Gott zu sein, sondern der ganze Mensch wird in Gott hinein aufgenommen. Der Leib besagt, dass wir auch nach dem Tod noch einen Bezug zu dieser Welt haben, nicht nur einen Bezug zur Gemeinschaft der andern Menschen, zur Gemeinschaft der Heiligen, sondern eben auch einen Bezug zu dieser Welt, zur Schöpfung, zur Natur und zu den jetzt lebenden Menschen.

Ausdrucksformen persönlichen und christlichen Gedenkens

Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, ist es im konkreten Trauerfall nicht leicht, angesichts des Todes Rechenschaft zu geben über die Hoffnung, die in uns ist (vgl. 1. Petrusbrief, Kap. 3, V. 15), weil der Tod ganz plötzlich kam oder weil man sich noch gar nicht vorstellen kann, wie das Leben ohne den Verstorbenen weitergehen soll.

Einige konkrete Ausdrucksformen des persönlichen und christlichen Gedenkens sind:

- **Todesanzeigen für die Zeitung und Briefkarte**
Für die Mitteilung über den Tod eines Menschen gibt es bei einem eventuell beauftragten Bestattungsunternehmen wie auch bei der Anzeigenannahmestelle der Zeitung standardisierte Gestaltungsvorschläge hinsichtlich Format und inhaltlicher Formulierung zur Auswahl und in der Regel auch eine kompetente und umsichtige Beratung.

Trotzdem sind einige Vorüberlegungen für die Gestaltung der Anzeige hilfreich:

Konkrete Daten zur Person des Verstorbenen: Name, Geburts- und Sterbedatum; Ort, Tag und Zeitpunkt der Beerdigung, des Trauergottesdienstes, evtl. des Totengebets und die Namen der anzeigenden Angehörigen

Wie möchten Sie den Verstorbenen und die Beziehung zu ihm und die Art seines Lebens und Sterbens kurz würdigen und formulieren?

Gibt es ein Lebensmotto (siehe Worte und Sinnsprüche), ein christliches Symbol (in der Regel das Kreuz), einen Spruch aus der Heiligen Schrift oder der Literatur als Ausdruck der Wertschätzung, der Trauer, des Trostes für Sie bzw. den Verstorbenen?

Möchten Sie besondere Hinweise geben, z. B. dass Angehörige statt Kranz und Blumenspenden um eine Spende für einen guten Zweck bitten, wenn der Verstorbene in seinem Leben dazu eine Verbindung hatte, oder bezüglich der Form der Beileidsbekundung z. B. „Ein Kondolenzbuch liegt auf“. Wenn möglich, sollten für die Trauergäste positive Empfehlungen gegeben werden. Weniger hilfreich ist die pauschale Formulierung „Von Beileidsbekundungen am Grabe bitten wir Abstand zu nehmen“ (Vgl. die Trauerfeier gestalten)

Ich ermutige Sie, in die Todesanzeige auch Ihren ganz eigenen und persönlichen Ausdruck der Trauer einzubringen.

Befiehl Du Deine Wege
und was Dein Herze kränkt
der allertreusten Pflege des`,
der den Himmel lenkt.
Der Wolken, Luft und Winden
gibt Wege, Lauf und Bahn,
der wird auch Wege finden,
da Dein Fuß gehen kann.

Dietrich Bonhoeffer

- *Gedenkbild – Sterbebild*
Das Sterbebild, das bei der Beerdigung bzw. dem Trauergottesdienst verteilt und später bei der Danksagung auch verschickt wird, soll das Andenken an den Verstorbenen in der Erinnerung lebendig erhalten. Diese Bilder können den Trauernden Trost spenden, die Hoffnung auf die Auferstehung ausdrücken und zum Gebet einladen. Zum Teil kann die Gestaltung des zwei- oder vierseitigen Sterbebildes gleich gestaltet sein wie die Anzeige in der Tageszeitung z. B. mit einem Kreuz bzw. einem (christlichen) Symbol, mit Daten zur Person oder mit einem (christlichen) Spruch. Darüber hinaus gibt es Gestaltungsvorschläge mit einem Kunstbild oder einem künstlerisch gestalteten Spruch. Oft enthält ein Gedenkbild ein Foto des Verstorbenen und eine Gebetserinnerung.

- Blumen und Kränze, Kranzschleifen
Blumen und Kränze gelten seit ältesten Zeiten als Zeichen des Lebens. Sie sind ein Zeichen der liebenden Beziehung zu den Verstorbenen. Ihre Wertschätzung und der Glaube an das Leben bei Gott sollte deswegen auch im Aufdruck der Kranzschleifen sichtbar werden durch einen kurzen Text (z. B. In Liebe, In tiefer Verbundenheit, In Dankbarkeit, In der Hoffnung an die Auferstehung) (s. a. „Worte und Sinnsprüche“).

- Danksagung
Die Danksagung dient dazu, in Form einer Anzeige in der Zeitung und / oder Durch Briefkarten all jenen ein Vergelt` s Gott zu sagen, die ihre Anteilnahme und Unterstützung gezeigt haben. Den Briefkarten kann auch ein Sterbebild beigelegt sein.
Die Gestaltung des Grabsteins ist eine weitere Form, das Gedenken an den Verstorbenen zu pflegen.

Hospiz

Der Prozess des Sterbens ist seit Beginn des letzten Jahrhunderts zunehmend aus den Familien ausgewandert und in die Verborgenheit von Institutionen verschwunden. So sterben heute etwa noch 20 Prozent der Menschen zu Hause. Seit fast 40 Jahren gibt es eine Gegenbewegung. Führend waren hier Elisabeth Kübler-Ross, die sich für eine offene Kommunikation mit sterbenden Menschen einsetzte, und Dame Cicely Saunders, die als erste einen im Gemeinwesen sichtbaren Ort für Sterbende und ihre Angehörigen schuf. Durch sie entstand 1967 das St. Christopher` s Hospiz in London. Von dort breitete sich die Hospizbewegung über die ganze Welt aus.

Sterbenden eine letzte Raststätte geben

Hospize waren im Mittelalter christliche Herbergen, die von Mönchen und Nonnen geführt wurden. Sie nahmen Arme auf, pflegten kranke und sterbende Menschen und gaben Pilgern eine Herberge. Hospize standen also allen offen, die unterwegs und hilflos waren. Hier versuchte man, ihnen Schutz und Geborgenheit, Stärkung und Heilung zu geben. Diesen Gedanken, dem sterbenden Menschen eine letzte Ruhe-Stätte zu geben, möchte die Hospizbewegung aufgreifen, wobei nicht immer ein Haus gemeint ist. Auch wir selber können durch unser Dabeibleiben, Durch unser Anwesend sein dem Sterbenden eine letzte Raststätte sein. Das Ziel der Hospizbewegung ist, Menschen das Sterben zu Hause zu ermöglichen und ihnen zu helfen, dass die Zeit des Sterbens auch eine Zeit des Lebens ist – das meint: ein Leben mit eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Ängsten.

Sterbende zu Hause begleiten – ambulanter Hospizdienst (gerne stelle ich einen Kontakt für Sie her)

Ein erfülltes Leben bis zuletzt wollen die ambulanten Hospizdienste unterstützen, die Sterbende zu Hause besuchen und begleiten. Dabei wird gesprochen und geschwiegen, vorgelesen und gebetet, die Stirn gekühlt und etwas zu trinken geholt – was immer der Sterbenskranke wünscht und braucht. Dies geschieht durch ehrenamtliche, ausgebildete Helferinnen und Helfer, manchmal bis zu 24 Stunden am Tag. So kann auch eine Entlastung für die Angehörigen ermöglicht werden.

Häuser für ganzheitliche Sterbebegleitung – stationäre Hospize

Daneben gibt es die stationären Hospize – also Einrichtungen, in denen Sterbenskranke bis zu ihrem Lebensende gepflegt und begleitet werden. Sie erhalten hier die nötige ärztliche und pflegerische Hilfe, damit sie weitgehend schmerzfrei sein können. Auch hier stehen die Bedürfnisse des Sterbenden (körperliche, psychische, soziale und spirituelle, vgl. S. 25 ff) im Mittelpunkt.

In der Medizin und der Pflege setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass auch dann, wenn die Krankheit zum Tode nicht mehr geheilt werden kann, noch viel Hilfreiches für den Sterbenden getan werden kann. So wird in der Palliativmedizin und der Palliativpflege danach gesucht, wie dem sterbenden Menschen Erleichterung geschaffen werden kann, auch wenn die Krankheit den Tod mit sich führen wird.

Linderung für Sterbende – Palliativmedizin und -pflege

Das Wort Palliativ stammt vom lateinischen Wort „pallium“ = Mantel, Schutzmantel ab. In der Palliativmedizin und -pflege geht es vor allem um eine Erleichterung durch eine genau angepasste Schmerztherapie und um eine Linderung der Symptome wie Erbrechen, Atemnot, Ernährungsprobleme usw.. Palliativstationen werden in der Regel im Zusammenhang mit Kliniken errichtet, sodass viele medizinische Möglichkeiten der Unterstützung und Linderung gegeben sind. Der Aufenthalt in einer Palliativstation ist wie in einem Krankenhaus zeitlich begrenzt. Wenn die Schmerztherapie neu eingestellt ist und die Symptome gelindert sind, dann wird der Patient wieder entlassen in ein Pflegeheim, ein Hospiz oder nach Hause.

Lebenswertes Leben bis zuletzt durch Schmerzbehandlung und Sterbebegleitung

Die Schmerzbehandlung ist heute – gerade durch die Palliativmedizin in Kliniken und Schmerzambulanzen – schon so weit fortgeschritten, dass nur noch sehr wenige Patienten unter übermächtigen Schmerzen leiden müssen. Dieses Wissen und Können ist allerdings in Deutschland noch nicht sehr weit verbreitet. Hier empfiehlt es sich, einen kompetenten Schmerzspezialisten hinzuzuziehen. Adressen können in der Regel Hospizvereine und Hausärzte weitergeben. Eine Adressenliste der Schmerztherapeuten in Ihrer Nähe erhalten Sie auch über die Gesellschaft für Palliativmedizin und über die Deutsche Krebsgesellschaft (Adressen im Anhang).

Zielrichtung aller dieser Bemühungen ist es, dem Sterbenden seinen letzten Weg zu erleichtern. Eine absichtliche Abkürzung des Sterbens, das heißt eine Tötung des Patienten, wird sowohl von der Hospizbewegung wie auch von der Palliativmedizin und -pflege entschieden abgelehnt. Deren beider Anliegen werden von den christlichen Kirchen aktiv unterstützt.

Segensgebet

(nach H. Jung)

*Der Her segne Dich
und erwarte Dich
am Ufer des Lebens im Licht –
jetzt, da der Tod alles Irdischen
an Deine Tür klopft
und Dich herausruft
aus dem Land,
das Dich ernährt,
aus dem Kreis der Menschen,
mit denen Du gelebt hast.
Er mache Dir
den Abschied leicht
und schicke Dir
Seinen Engel entgegen,
der Dich begleitet
Durch das unbekannte Tor des Todes
und Dich in das verheißene Land
führt,
wo die Sonne
nicht mehr untergeht.
Er erlöse Dich von der Angst
ins Leere zu fallen –
und schenke Dir die Freude,
dass Du Ihn anschaust,
der all Deine Schuld vergibt und Deine
Wunden heilt,
die Wunden der Angst und
nicht erfahrener Liebe,
die Wunden des Schmerzes
und des nicht Gelungenen.
Er zeige Dir Deine wahre Heimat –
und lasse Dich glücklich sein
in Seinem Himmel –
Ihm nahe und all denen,
die vor Dir gelebt haben.
Das gewähre Dir der Gott des Lebens,
der dem Tod die Macht genommen hat
und sich jetzt freut auf Dich:
der Vater, der Sohn, der heilige Geist.*

Amen

Körperliche Veränderungen

„Das Sterben gehört zum Leben, nicht zum Tod.“

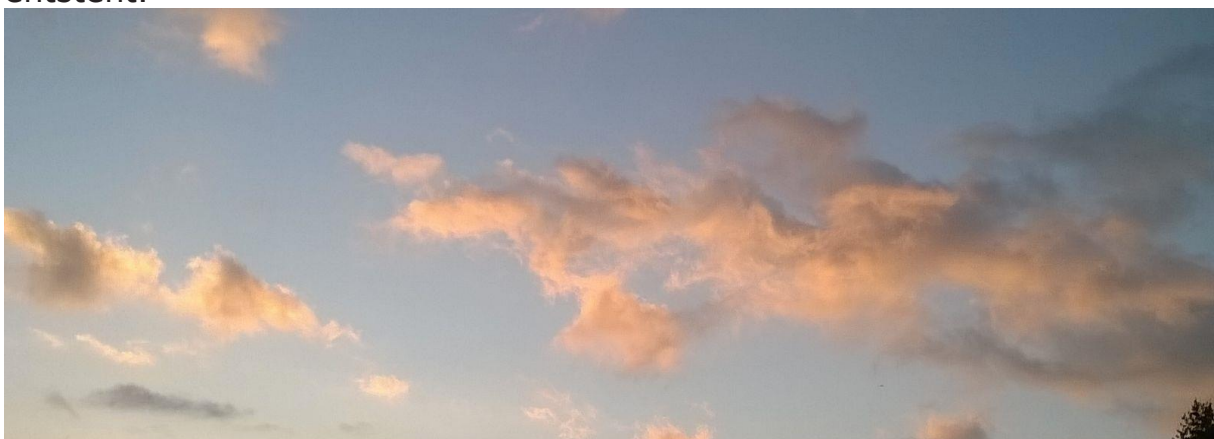
Ludwig Marcuse

„Sie stören mich. Sie sehen doch, ich bin beim Sterben.“ Mit diesen Worten hat der bekannte Verhaltensforscher Konrad Lorenz eine Krankenpflegerin wenige Stunden vor seinem Tod auf seine Art, sterben zu wollen, hingewiesen. Seinem Tod nähert sich jeder Mensch auf seine ihm ganz eigene Weise und er drückt damit auch in seinem Sterben seine Einmaligkeit aus. Sterben und Tod sind so einzigartig, wie jeder Mensch einzigartig ist. Für jeden Menschen ist der Weg des Sterbens sehr unterschiedlich. Manchem fällt es schwer, sich von seinem Körper zu lösen. Er braucht womöglich Monate, Monate der Zuwendung und Pflege. Für andere mag es leichter sein. Wichtig ist, dass der Sterbende die Zeit erhält, die er benötigt, um seinen Weg des Sterbens zu gehen.

Die heilende Kraft der Stille

In der letzten Lebenszeit nimmt die körperliche Energie ab, der sterbende Mensch zieht sich immer mehr von der Außenwelt zurück, ruht oder schläft viel. Er zeigt wenig Interesse am allgemeinen Geschehen und will vielleicht nur ihm vertraute Menschen um sich haben, manchmal auch alleine sein. Er wendet sich nach innen. Er hält Rückblick auf sein Leben, zieht Bilanz. Dies kann in Träumen, im Halbschlaf, in monologhaften Gesprächen, in Stille ganz für sich allein oder in der stillen Anteilnahme einer anderen Person geschehen. Der Sterbende möchte dann in uns den Raum finden, seinen Erinnerungen, seinem Leben, sich selbst zu begegnen. Im Raum der teilnehmenden Stille können Erinnerungen aufsteigen, Ordnungen, Zusammenhänge und Sinnhaftigkeit erkannt werden, so dass Geschehnisse sich zu einander fügen und frühere Schulden in einem neuen Sinnzusammenhang versöhnt werden können.

In der letzten Lebensphase schläft der Sterbende in der Regel mehr, als dass er wach ist. Oft scheint es so, als ob er nur schlafe, aber meist verarbeitet er in dieser Zeit – für uns nicht zu erkennen – viel. Diese Hinwendungen nach innen lässt auch das Bedürfnis, zu sprechen, abnehmen. Still sein wird wichtiger als Worte. Eine Art Zeitlosigkeit entsteht.



Wunsch nach Nähe und Berührung

Sterbende Menschen wünschen manchmal die sanfte Berührung einer Hand, weil sie gehalten werden und die körperliche Nähe eines anderen Menschen spüren möchten. Dann wieder wirkt eine Berührung störend. Wichtig ist, zu erspüren oder zu erfragen, was der andere möchte, und eine Ablehnung oder Distanz nicht miss zu verstehen als ein Zeichen mangelnder Liebe. Der Sterbende ist häufig einfach ganz mit sich und seinem Leben befasst.

Eine andere Art Energie ist nötig

Unsere Körper führen wir durchs Essen Energie zu, um zu leben. Wenn der Körper zu sterben beginnt, dann ist es ganz natürlich, dass der Sterbende einfach nichts mehr essen möchte. Essgewohnheiten und Appetit verändern sich, flüssige Nahrungsmittel werden festem vorgezogen, bis auch weichere Nahrung nicht mehr zu sich genommen werden kann. Für Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch des Sterbenden anzunehmen. Sie werden dabei mit ihrer Hilflosigkeit und dem bevorstehenden Tod konfrontiert. Aber körperliche Energie wird vom sterbenden Menschen nicht mehr benötigt, sondern eine andere Art von Energie. Angehörige müssen versuchen, den Sterbenden loszulassen, sonst fügen sie ihm durch ihr Festhalten unnötiges Leid zu.

Einen Fuß schon in einer anderen Welt

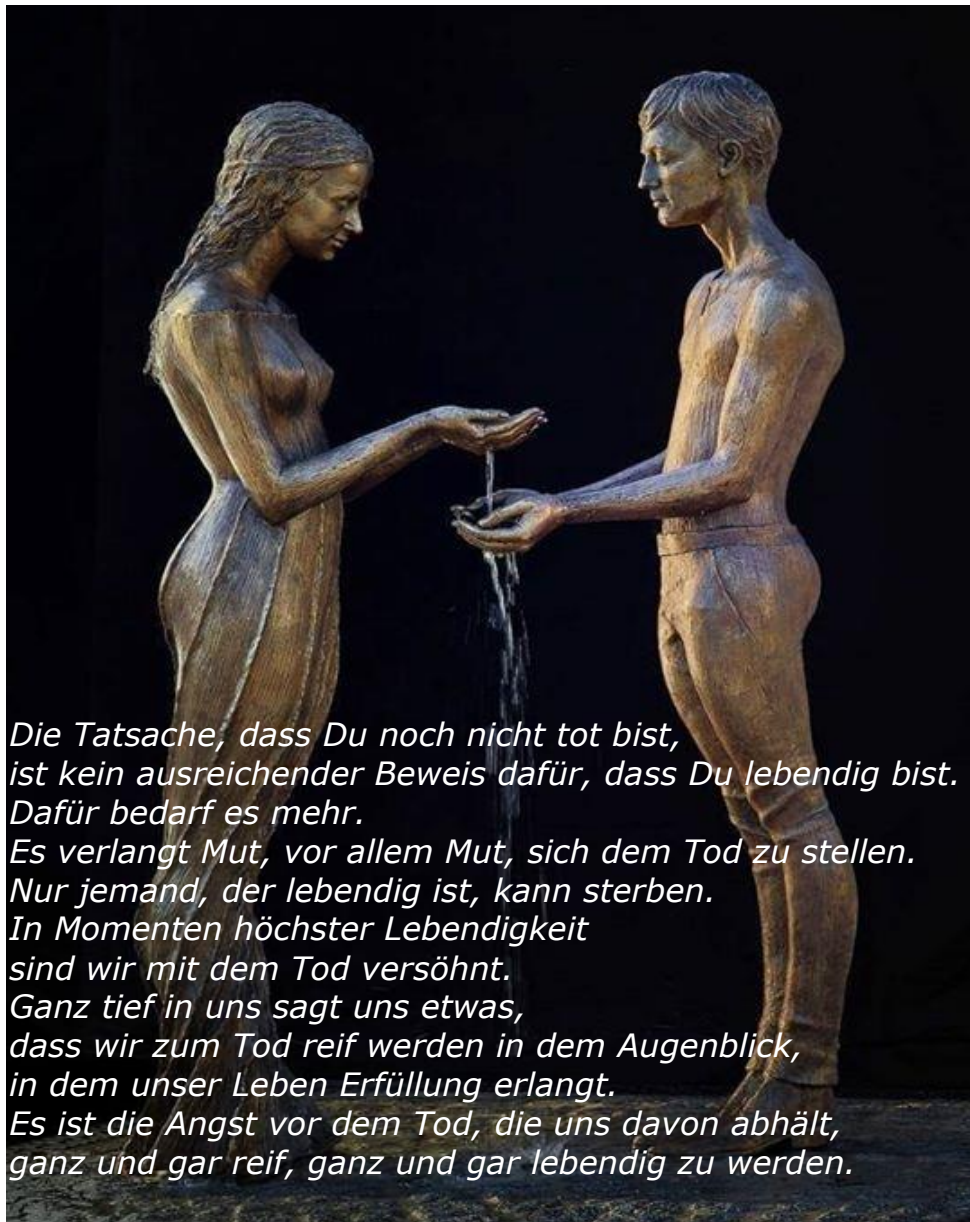
Sterbende Menschen schlafen immer mehr und können nur schwer aufgeweckt werden. Sie haben schon – bildlich ausgedrückt – einen Fuß in der anderen Welt, am anderen Lebensufer. Das Zeitgefühl geht verloren, anwesende Personen werden vielleicht nicht mehr erkannt. Dies darf nicht als Zeichen von Ablehnung gewertet werden, sondern spiegelt lediglich den Bezugsverlust zu unserer Realität wider. Sterbende können zu Gott oder über Ereignisse und Menschen, die für die Angehörigen unbekannt sind, sprechen. Vielleicht sehen und sprechen sie auch zu Menschen, die bereits verstorben sind und fühlen sich von diesen abgeholt. Wichtig ist, diese Realität des sterbenden Menschen nicht abzutun, sondern an ihr Anteil zu nehmen, indem wir ihm zuhören und versuchen, etwas von seiner Welt zu erfahren. Dies kann unseren eigenen Horizont erweitern.

Zu manchen Zeiten kann ein Sterbender unruhig sein, an den Betttüchern zupfen, ziellose Arm- oder Beinbewegungen machen oder ohne einen ersichtlichen Grund die Finger schütteln. Dies ist auch ein Zeichen dafür, dass er den Bezug zu dieser Erdenwelt verliert. Ruhig an seinem Bett sitzen kann ihm vermitteln, dass er nicht alleingelassen ist, und kann ihn ruhiger werden lassen. Manchmal blüht ein oder mehrere Tage vor dem Tod alle Kraft im sterbenden Menschen ein letztes Mal auf.

Ganz wach und klar nimmt er Anteil am Leben, verlangt bisweilen nach bestimmten Speisen oder will sich noch einmal aufsetzen oder hinstellen.

Wehen zu einer anderen Geburt

Heute ist es möglich, nahezu allen Sterbenden für die letzte Phase ihres Lebens Linderung der Schmerzen bei gleichzeitig erhaltenem Bewusstsein zu ermöglichen. Körperliche Veränderungen zeigen den Kraftverlust des Körpers. Der Blutdruck sinkt. Der Puls verändert sich. Die Körpertemperatur von Armen und Beinen kann Durch die geringere Durchblutung niedriger werden. Andererseits kann der Sterbende auch übermäßig schwitzen. Vom Sterbenden kann auch ein besonderer Geruch ausgehen. Zudem verändert sich der Atem. Er kann schneller werden oder viel langsamer. Lange Pausen zwischen den Atemzügen können entstehen, in denen die Begleitenden immer wieder denken, dass dies der letzte Atemzug ist. Der Atem kann ganz unregelmäßig sein, mit einem Pusten beim Ausatmen oder mit Rasseln oder Gurgeln Durch Schleimabsonderungen. Der Eindruck kann entstehen, dass der Sterbende zu ersticken drohe. Für die begleitenden Menschen kann es beunruhigend und schmerzlich sein, den unruhigen Atem zu hören. Dabei kann ein Mensch tagelang so atmen, als sei jeder Atemzug der letzte. Wichtig ist, selbst regelmäßig und tief zu atmen und hin und wieder durch ein kurzes Verlassen des Zimmers Kraft zu schöpfen.



*Die Tatsache, dass Du noch nicht tot bist,
ist kein ausreichender Beweis dafür, dass Du lebendig bist.
Dafür bedarf es mehr.
Es verlangt Mut, vor allem Mut, sich dem Tod zu stellen.
Nur jemand, der lebendig ist, kann sterben.
In Momenten höchster Lebendigkeit
sind wir mit dem Tod versöhnt.
Ganz tief in uns sagt uns etwas,
dass wir zum Tod reif werden in dem Augenblick,
in dem unser Leben Erfüllung erlangt.
Es ist die Angst vor dem Tod, die uns davon abhält,
ganz und gar reif, ganz und gar lebendig zu werden.*

Begleitung in den letzten Tagen

In den letzten Tagen fallen manche Sterbende in ein Koma. Man weiß von Befragungen Wiederbelebter, dass ein Mensch, auch wenn er aus unserer Sicht nicht bei Bewusstsein ist, alles hört. Denn der Hörsinn schwindet zuletzt. Ein sterbender Mensch hört alles, was gesagt wird, auch wenn er tief im Koma liegt. Deswegen ist es wichtig, so mit ihm zu reden, als wenn er bei Bewusstsein wäre. Auch wichtige Dinge können ihm mitgeteilt werden. Wenn wir unseren Atem dem des Sterbenden angleichen, können wir ihn im Koma begleiten und eine tiefe Verbundenheit entstehen lassen. Es ist gut, wenn wir einfach innerlich ganz ruhig werden, keine Veränderung beim anderen erreichen wollen, sondern ihn einfach durch das gemeinsame Atmen begleiten.

Für den nahenden Tod sprechen mögliche Anzeichen: offene oder halboffene Augen, die nicht wirklich sehen, sondern in die Ferne schauen; ein offener Mund; eine dunklere Färbung der Körperunterseite, Füße, Knie und Hände; ein noch schwächerer Puls; immer weniger auf Lichteinwirkung reagierende Pupillen; Teilnahmslosigkeit des Sterbenden ohne merkliche Reaktion auf die Umwelt. Wenn Atem und Herzschlag aufhören, tritt der Tod ein. Der scheinbar allerletzte Atemzug wird dabei manchmal noch von ein oder zwei langen Atemzügen vollendet.

Wandlung zum Frieden im Tod

Vor dem Tod gibt es oft einen Zeitpunkt, in dem ein Sterbender Frieden findet, ganz unabhängig davon, ob er sein Sterben akzeptiert hat oder nicht. Diese stille Zufriedenheit ist teils schon lange spürbar, teils tritt diese Wandlung erst in den letzten Augenblicken, ganz kurz vor dem Verlassen des Körpers ein. Diese Wandlung können wir nicht erklären oder verstehen, nur erahnen und auf dem Gesicht des Verstorbenen wahrnehmen. Wenn Angehörige im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden weilten, weil sie vielleicht kurz etwas aßen, quälen sie oft Schuldgefühlen, sie hätten den Sterbenden gerade im wichtigsten Moment alleine gelassen. Dabei zeigt aber die Erfahrung, dass sterbende Menschen häufig gehen, wenn sie alleine sind. Vielleicht ist es so für den Sterbenden leichter, sich von dieser Welt und den geliebten Menschen zu lösen? Und: Der Moment des Sterbens gehört dem Sterbenden, es ist sein Moment des Übergangs. Manchmal wird es uns geschenkt, dabei zu sein und dadurch etwas von dieser anderen Welt zu erahnen.

Organisatorisches und Formalitäten

Was Sie bei einem Todesfall an Organisatorischem und Formalem bedenken und absprechen und wen Sie benachrichtigen sollten:

Haus(Not)arzt: Feststellen der Todesursache, stellt Totenschein aus; im Krankenhaus Stationsarzt/bzw. Verwaltung

Angehörige: verständigen

Pfarrei: Sterbeläuten

Terminabsprachen:	Überführung _ _ _ _ _	Uhr
	Sterberosenkranz _ _ _ _ _	Uhr
	Trauergespräch _ _ _ _ _	Uhr
	Beerdigung _ _ _ _ _	Uhr

Nachbarn: helfen u. U. bei der Versorgung des Toten, sind unterstützend da, nehmen Erledigungen ab, tragen evtl. den Sarg aus dem Haus oder bei der Beerdigung

Standesamt: stellt Sterbeurkunde aus (Standesamt des Sterbeortes)
Mitbringen: Totenschein, Geburtsurkunde, Familienstammbuch, bzw. Heiratsurkunde, bei Geschiedenen Scheidungsurteil, bei Verwitweten Sterbeurkunde des Ehegatten, Personalausweis

Bestatter: übernimmt auf Wunsch komplett die Versorgung des Toten und alle organisatorischen Erledigungen. Allerdings sollte sich jeder Gedanken machen: Was will ich selbst für den (meinen) Verstorbenen tun und womit beauftrage ich bewusst den Bestatter oder lasse ich den Trauerbegleiter alle Formalitäten erfüllen?

Versorgung des Toten: Sargauswahl, Sargausstattung, Einsargung, Überführung, Aufbewahrung im Leichenhaus, Grabkreuz

Blumen für: Grabkranz, Sarggesteck, Leichenhaus, Kranzschleifen

Todesanzeige: in der Zeitung, Trauerbriefe und Danksagungen bestellen, Adressen für Anschriften der Trauerbriefe zusammenstellen

Sterbebilder: Auswahl von Bild und Text, bei Zeitungs-/Verlagshaus oder Drucker in Auftrag geben

Gemeinde: Todesmitteilung bei Tod auswärts

Friedhofsverwaltung: Grabauswahl/Neubelegung, Graböffnung, Beerdigungstermin, Tel _ _ _ _ _

Leichenhalle: Blumen, Kerzen, Weihwasser, Öffnungszeit/Schlüssel?

Tel _____

Pfarrer: Trauergespräch, Gottesdienst, Lebensrückblick. Tel _____

Chor: _____ Tel _____

Organist: _____ Tel _____

Musik: _____ Tel _____

Träger: _____ Tel _____

Vereine: _____ Tel _____

Schließen des Grabes: _____ Tel _____

Gasthaus für Trauerkaffee: _____ Tel _____

Welche Institutionen, Vertragspartner und Ämter Sie bei einem Todesfall in Kenntnis setzen sollten:

Hilfsdienste: Sozialstation und andere Hilfsdienste

Krankenkasse: Tod = Ende der Mitgliedschaft, Antrag auf Fortsetzung der Familienhilfe bis zu 3 Wochen

Arbeitgeber: Mitteilung mit Sterbeurkunde

Rentenversicherung: Mitteilung Durch Sterbeurkunde, Hinterbliebenenrente beantragen (Rentenberater kann ich vermitteln)

Lebensversicherung: je nach den Bedingungen in 24-48 Std., Sterbeurkunde und Versicherungspolice

Unfallversicherung: bei Tod durch Unfall, umgehend, Sterbeurkunde und Police

Versorgungsamt: falls dort Rente beantragt werden soll

Geldinstitute: Wer hat Unterschriftsvollmacht? Konten sperren

Nachlassgericht: Testament, Erbverträge u.ä., Sterbeurkunde zukommen lassen, Testamentseröffnung, Erbschein beantragen

Versicherungen: Alle bestehenden Versicherungen kündigen

Vermieter: Kündigung der Wohnung

Partner von laufenden Darlehen, Abonnements (Zeitungen), Daueraufträge, Kündigungen von Mitgliedschaften bei Vereinen usw.

Versorgungseinrichtungen: Wasser, Gas, Strom – Abmelden

Rentenantrag: Überbrückungsgeld für 3 Monate innerhalb von 2 Wochen Rentenbeantragung bis 3 Monate bei der Bundesversicherungsanstalt Berlin oder bei den Landesversicherungsanstalten

Beamten/Angestelltenversorgung - Beantragung der Beamtenversorgungsbezüge bei zuständiger Dienstbehörde und der Zusatzversicherung im öffentlichen Dienst bei der Zusatzversorgungskasse

Rechtliches

Nach der Erledigung der üblichen Formalitäten, d. h. der Benachrichtigung eines Arztes, eines Pfarrers/einer Pfarrerin, eines Beerdigungsinstitutes und der Anzeige des Todes beim Standesamt (spätestens am folgenden Werktag) empfiehlt es sich, schon bald nach einem etwaigen Testament zu fragen und/oder die Suche danach zu beginnen. Denn ein Testament könnte auch Hinweise enthalten, wo und wie die verstorbene Person bestattet werden möchte.

Jedes aufgefundene Testament muss beim Nachlassgericht (Amtsgericht; in Baden-Württemberg: Notariat) – möglichst ungeöffnet – abgeliefert werden. Das abgelieferte oder das in amtlicher Verwahrung befindliche Testament wird dann vom Nachlassgericht geöffnet. Die Erben werden benachrichtigt. Sie tragen in der Regel auch die Kosten einer angemessenen Beisetzung.

Testament – eine Form der Vorsorge

Abgesehen von anderen nützlichen Vorkehrungen für den Todesfall (vgl. dazu unter dem Stichwort Vorsorge u. a. Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vollmacht, S. 71 !?!?!) wie z. B. dem Ausstellen einer Kontovollmacht für eine vertraute Person über den Tod hinaus sollte man überlegen, ob man ein Testament errichten will. Wird kein Testament hinterlassen, tritt gesetzliche Erbfolge ein. (Literaturempfehlung mit näheren Hinweisen hierzu: „Erben und Vererben“, herausgegeben vom Bundesministerium der Justiz).

In einem Testament kann grundsätzlich völlig frei bestimmt werden, welche Person was und unter welchen Umständen aus dem Vermögen bekommen soll. Festgelegt ist nur der Pflichtteil für die nächsten Angehörigen.

Im Zweifelsfall kann auch ein Arzt gebeten werden, zu bescheinigen, dass der Erblasser seinen Willen frei bestimmt hat, d. h. testierfähig gewesen ist. Ein Testament geht der gesetzlichen Erbfolge immer vor. Es kann jederzeit widerrufen bzw. durch ein neues Testament außer Kraft gesetzt werden.

Wie macht man ein Testament?

- Das eigenhändige Testament muß handschriftlich verfasst und mit dem ganzen Namen unterschrieben sein. Zeit und Ort der Niederschrift ist ebenfalls festzuhalten. Ehepaare können auch ein *gemeinschaftliches Testament* errichten.

Beide müssen mit Vor- und Zuname unterschreiben. Eine Person des Vertrauens sollte darüber informiert sein, dass ein Testament besteht und wo dieses zu finden ist. Um ein Verlieren oder Vergessen zu vermeiden, ist empfehlenswert, das Testament in amtliche Verwahrung zu geben.

- Das öffentliche Testament – auch notarielles Testament genannt – wird gegenüber einem Notar erklärt oder dem Notar übergeben. Dieser ist verpflichtet, bei der Abfassung des letzten Willens zu beraten. Es wird immer amtlich verwahrt und ist gebührenpflichtig.
- Das sogenannte Berliner Testament ist ein gemeinschaftliches Testament, in dem sich Ehepartner gegenseitig zu Alleinerben einsetzen und bestimmen, dass die Kinder erst nach dem Tod des letztversterbenden Ehepartners Erben sein sollen.

Spirituelle Verfügungen im Testament

Ein Testament kann über die Regelung der Erbschaft hinaus ein guter Ort sein, den „Letzten Willen“ auch dahingehend zu formulieren, wie Sie sich ihren Abschied im Falle des Todes konkret vorstellen und wünschen. Welche persönlichen Erwartungen haben Sie an ihre nächsten Angehörigen? Welche religiösen und kirchlichen Erwartungen und Vorstellungen haben Sie? Wo und wie möchten Sie bestattet werden? Haben Sie ein Lieblingsgebet oder -lied?

Weil viele Menschen heute zunehmend hilflos sind im Umgang mit Sterben und Tod oder bei einem plötzlich eintretenden Todesfall können diese Willenserklärungen für die betroffenen Hinterbliebenen sehr entlastend und hilfreich sein.

Erbschaft

Wenn eine Erbschaft angenommen wird, ist beim Nachlassgericht ein Erbschein zu beantragen, um z. B. ein Konto des Erblassers auf den eigenen Namen zu übertragen. Wenn eine Erbschaft überschuldet ist, kann man ein Erbe auch „ausschlagen“, d. h. auf die Erbschaft verzichten. Eine solche Erbausschlagung muss binnen sechs Wochen dem Nachlassgericht gegenüber erklärt werden. Fällt der Nachlass an mehrere Erben, dann können die Miterben nur gemeinsam über die einzelnen Teile des Nachlasses verfügen. Zur Regelung der Auseinandersetzung über den Nachlass kann vom Erblasser auch ein Testamentsvollstrecker eingesetzt sein.

Bestattung

Die Bestattung ist frühestens 48 Stunden nach Eintritt des Todes zulässig und sollte spätestens nach 96 Stunden durchgeführt sein, wobei Samstag und Sonntag nicht mitgezählt werden. Bei einer Erd- und Urnenbeisetzung herrscht Friedhofszwang. Näheres wird durch die örtlich zuständigen kommunalen Friedhofsträger geregelt.

Grabstätte – Friedhöfe

Bei Grabstätten gibt es eine große Auswahlmöglichkeit (Einzel-, Familien- oder Reihengrab, Gruft usw.). Beim Erwerb einer Grabstätte ist es wichtig, genau überlegt zu haben, wie und wo der Ort meiner Bestattung sein soll. Ein Beratungsgespräch in der Friedhofsverwaltung vor Ort ist deshalb empfehlenswert, möglichst vor Eintritt eines Todesfalls. Auf vielen Friedhöfen gibt es inzwischen Anlagen für Tot- und Frühgeborene sowie für Babys bis zu ca. einem Lebensmonat und auch Abteilungen für Bestattungen in der Form anderer Kulturen und /oder Religionsgemeinschaften.

Organspende

Jeder Mensch kann durch eine schriftliche Verfügung (Organspendeausweis), die er bei sich trägt, seine Einwilligung oder seine Ablehnung gegenüber einer Organentnahme festlegen. Dabei ist für die Organentnahme eine gesetzlich geregelte, umfangreiche instrumentelle Diagnostik notwendig, die den unumkehrbaren Ausfall aller Funktionen des Großhirns und Hirnstammes zweifelsfrei nachweisen muss. Außerdem darf die Organentnahme nicht zu einer die Pietät verletzenden Verunstaltung des Leichnams führen. Der Arzt, der den Tod festgestellt hat, darf weder die Entnahme noch die Transplantation eines Organs vornehmen. Liegt keine schriftliche Verfügung vor, kann eine Organentnahme nur mit Zustimmung des Bevollmächtigten/Betreuers erfolgen (**Vgl. Vorsorge, S. 59**).



Der Tod und der Sinn des Lebens

Oft erkennen wir den Sinn des Lebens erst im Sterben,
so wie eine 85-jährige, auf dem Sterbebett zu mir sagte:
Wenn ich noch einmal zu leben hätte . . .
dann würde ich mehr Fehler machen –
ich würde versuchen,
nicht so schrecklich perfekt sein zu wollen
dann würde ich mehr entspannen und vieles
nicht so ernst nehmen
dann wäre ich ausgelassener und verrückter –
ich würde mir nicht so viele Sorgen machen
um mein Ansehen
dann würde ich mehr reisen,
mehr Berge besteigen,
mehr Flüsse Durchschwimmen
und mehr Sonnenuntergänge beobachten
dann würde ich mehr Eiscreme essen
dann würde ich früher im Frühjahr
und später im Herbst barfuss gehen
dann hätte ich mehr wirkliche Schwierigkeiten
als nur eingebildete
dann würde ich mehr Blumen riechen, mehr
Kinder umarmen und mehr Menschen sagen,
dass ich sie liebe . . .



Schuld

Wir Menschen leben in Beziehungen. So werden wir Menschen immer schuldig in einer Beziehung – einem anderen Menschen, Gott oder uns selbst gegenüber. Es geht nicht zuerst um Tatbestände, sondern um die Beziehung, wenn ich einen anderen verletze, kränke, ihm oder mir etwas schuldig bleibe. Das gleiche gilt für die Versöhnung, wenn ein anderer mir verzeiht, vergibt, wir uns versöhnen und Frieden schließen.

Menschen im Sterben ziehen oft eine Bilanz ihres Lebens: „Was war gut und was ist mir misslungen?“ Das, was aus ihrer Sicht nicht in Ordnung war, was sie falsch gemacht haben, wo sie versagt haben, das belastet sie dann. Es kommen Gedanken wie: „Ich habe versagt, einem anderen Leid zugefügt.“

Ich habe einem anderen nicht das gegeben, was er zu seinem Leben gebraucht

hätte. Ich habe einen Streit vom Zaun gebrochen – und der ist nicht bereinigt.“

Solche Selbstvorwürfe und solch Unerledigtes eines Lebensrückblickes lösen ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle aus. Anzeichen können zum Beispiel sein: Angst und innere Anspannung; quälende Empfindungen, Unrecht getan zu haben; Furcht vor Strafe; eine Sicht des eigenen Sterbens müssens und der Krankheit als Strafe. So ist die Bilanz des eigenen Lebens – auch mit dem Erkennen und Bekennen von Schuld und Versagen – eine Chance, sein Leben zu klären. Es kann etwas abgeschlossen werden, was noch offen war. Es kann noch etwas bereinigt werden.

Wie kann ich als Begleiter einem Sterbenden bei seiner Lebensbilanz helfen?

- Nehmen Sie das Erleben des Sterbenden ernst und reden Sie es ihm nicht aus!
- Lassen Sie sich die Situation erzählen! Vielleicht sind Sie der erste, dem er diese Geschichte seiner Schuld anvertraut.
- Fragen Sie nach, worin er seine Schuld sieht! Hätte er sich anders verhalten, „unschuldig“ bleiben können? Wer ist der „Gerichtshof“, vor dem er sich schuldig fühlt und Verantwortung trägt (das eigene Gewissen, der andere Betroffene, das Leben, Gott)? Wie könnte ein „Ausgleich“, eine Versöhnung, aus seiner Sicht aussehen? Hat er einen Wunsch, eine Hoffnung?
- Vielleicht ist eine Direkte Versöhnung möglich, ein gegenseitiges Vergeben. Vielleicht können Sie helfen, den ersten Schritt aufeinander zu tun.

Vergebung in der Beichte als Chance

Manchmal ist eine Aussöhnung mit dem anderen nicht (mehr) möglich. Manchmal erlebt sich ein Sterbender auch von Gott verlassen, weil er schuldig gegen Gott geworden ist. Hier gibt es die Möglichkeit der Beichte. In ihr kann der Sterbende aussprechen, was ihn von Gott, von anderen Menschen und von sich selbst trennt. Der Seelsorger hört dies und ist zur Verschwiegenheit verpflichtet. Er spricht dem Sterbenden die Vergebung und die Treue Gottes zu (Lossprechung). Er kann ihm die Hand auflegen als Zeichen für Gottes Barmherzigkeit und Nähe.

Hilfen für den Begleiter beim bilanzierenden Abschiednehmen

Auch bei Ihnen – als Verwandter, Freund und Begleiter eines Sterbenden – kann das Gefühl entstehen, schuldig geworden zu sein. Vieles kann Sie belasten, was gerade in dieser Zeit des Abschiednehmens deutlicher hervortritt: ein alter Streit, der nicht ausgeräumt wurde; eine Verletzung, Kränkung Durch den Sterbenden, ein alter Vorwurf an ihn. Vielleicht sind Sie ihm oder ist er Ihnen etwas schuldig geblieben – an Liebe, an Hilfe, an Verständnis. Da ist noch eine alte Geschichte, die noch nicht abgeschlossen ist, die noch in Ihnen sitzt und nagt. Oder Sie erleben sich als schuldig, weil Sie – ihrer Meinung nach – nicht alles nur Mögliche für den Sterbenden tun (können) oder getan haben.

Auch Ihnen kann in ihrer Lebensbilanz dem Sterbenden gegenüber helfen, was dem Sterbenden selbst hilft:

- Nehmen Sie sich ernst und lassen Sie sich das, was Sie erleben und fühlen, nicht vorschnell ausreden!
- Suchen Sie sich einen vertrauenswürdigen Gesprächspartner zum Erzählen! Sprechen Sie aus, was Sie belastet, kränkt, wütend macht, niederdrückt!
- Fragen Sie sich selbst: Worin besteht meine Schuld? Was habe ich getan oder unterlassen? Hätte ich anders – „besser“ – handeln können? Oder war ich überfordert? Wer ist der „Gerichtshof“, vor dem ich mich verantworte (mein eigenes Gewissen, der Sterbende als Betroffener, das Leben, Gott)? Wie könnte ein „Ausgleich“, eine Versöhnung der Schuld aussehen? Habe ich eine Vorstellung, einen Wunsch, eine Hoffnung?
- Trauen Sie sich, ihre Gedanken und ihr Erleben der Schuld – vorsichtig und klar – dem Sterbenden zu sagen! Vielleicht wartet er nur darauf, dass Sie den ersten Schritt tun. Auch Sie haben natürlich die Möglichkeit, in der Beichte Gottes Vergebung zu empfangen. Wenden Sie sich an einen Seelsorger in Ihrer Nähe.

Sterbebegleitung

Was Sie für die gelingende Begleitung eines Sterbenden tun können:

Nähe hat Sinn und ist sinnlich. Machen Sie sich für die fünf Sinne des Sterbenden zugänglich. Lassen Sie sich sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Lassen Sie Ihren sterbenden Angehörigen Ihre Nähe spüren.

Hinhören, einfühlen und verstehen schafft Nähe und Begegnung, die Hilfe ermöglicht. Hören Sie mehr zu als Sie reden. Lernen Sie Pausen auszuhalten.

Vergewissern Sie sich, ob Sie den Sterbenden richtig verstanden haben. Es kann nämlich auch geschehen, dass Sie in Ihren eigenen Vorstellungen hängen bleiben und damit den Sterbenden missverstehen..

Bleiben Sie dabei, auch wenn sich das Sprechen Ihres Angehörigen verändert. Vielleicht erzählt er von Dingen, die nicht passiert sind. Vielleicht fragt er nach oder bittet um etwas, das scheinbar nicht in die aktuelle Situation passt (z. B.: er möchte den Koffer packen, eine große Reise antreten oder er möchte vielleicht seine Frau sprechen – die schon vor langer Zeit verstorben ist). All dies hat seine Bedeutung auf einer anderen Ebene als die der Tatsachen. Es sind Bilder und Wünsche der Seele. Man kann sie verstehen, wie man Träume verstehen kann. Hier ist es gut, sich diese Geschichten, Träume, Wünsche anzuhören und sie ernst zu nehmen. Versuchen Sie, diese zu verstehen – als Bilder, Symbole, die etwas meinen, was hinter den Worten liegt und deren Bedeutung erst herausgefunden werden will.

Bewahren Sie immer Achtung und Ehrfurcht vor der Persönlichkeit des Sterbenden. Handeln Sie auch mit dieser Achtung.

Seine Not und Hilflosigkeit gehören ihm. Sie sind sein Reichtum und verleihen ihm Wert und Würde.

Handeln sie nie an seiner Stelle, sondern immer mit ihm. Denn er weiß, was ihm Not tut. Das Gesetz des Handelns liegt bei ihm. Helfen Sie ihm, es wahrzunehmen und auszuüben.

Gefühle sind Informationen, die aus dem Inneren kommen. Fürchten Sie diese nicht. Lassen Sie seine und Ihre Gefühle zu. Reden Sie diese dem Sterbenden und sich selber nicht aus. Nehmen Sie sie ernst. Hören Sie auf die Gefühle, denn sie gehören ihm und Ihnen.

Seien Sie klar und ehrlich in Ihren Gefühlen, Gesten und Worten, damit der Sterbende weiß, woran er mit Ihnen ist. Beantworten Sie Fragen ehrlich. Ihr Gegenüber will in der Regel nur das wissen, was er wohl schon ahnt und auch verkraftet. Aber geben Sie nicht auf Mehr Antwort, als Sie gefragt wurden. Und lassen Sie den sterbenden Gesprächspartner nicht allein mit den Antworten!

Menschen, die wissen, dass sie bald sterben werden, wünschen sich manchmal, schneller zu sterben – zum Beispiel Durch eine Spritze oder eine Tablette des Arztes. Hören Sie diesen Wunsch – und nehmen sie ihn ernst.

Versuchen Sie dann zu verstehen, worunter ihr Angehöriger besonders leidet. Manchmal ist die Schmerztherapie noch nicht ausreichend. Manchmal fühlt sich ein Sterbender sehr allein und verlassen. Manchmal will er anderen – Ihnen? – nicht zur Last fallen. Dies alles können Gründe sein, schnell Durch die Hand eines Arztes sterben zu wollen. Hier hilft ein offenes Gespräch oft weiter: Was fehlt Dir? Was brauchst Du? Was wünschst Du Dir? Und dann überlegen Sie gemeinsam, was von diesen Bedürfnissen wie verwirklicht werden kann. Oft gibt es mehr Möglichkeiten, als man zuerst dachte. Suchen Sie sich auch Unterstützung und Beratung! In den meisten Fällen kann so der Wunsch, schnell Durch die Hand eines anderen zu sterben, aufgelöst werden. Hören Sie, was Ihr Angehöriger meint, wenn er sterben will.

Das Hier und Jetzt am Sterbebett verträgt nicht die Geschäfte von vorher und nachher. Oft braucht es nicht mehr als Ihre Gegenwart und dass Sie da sind in Ruhe. Haben Sie Zeit und vermitteln Sie Ruhe.

Aufgrund unserer eigenen Grenzen im Nehmen und Geben können wir nicht immer helfen, wir müssen unsere eigene Hilflosigkeit zur Kenntnis nehmen und aushalten. Manchmal kann man die eigenen Grenzen überschreiten. Doch dies geht nicht auf Dauer ohne Schaden. Suchen Sie sich Orte und Menschen, wo Sie sich zeigen können, wie sie sind, und wo sie neue Kraft bekommen können (z. B. Freunde, Verwandte, Seelsorger, Trauergruppen, Spaziergänge in der Natur, die Stille einer Kirche, oder bei mir)

Auch wenn er das Bewusstsein verliert, hört und spürt Sie Ihr sterbender Angehöriger oder Freund. Sprechen Sie mit ihm, zu ihm – nicht über ihn! Sagen Sie laut, was Sie sehen – und auch, dass Sie unsicher sind, was er jetzt will und braucht. Fahren Sie zugleich fort, ihn zu behandeln wie immer: Er ist da, atmet, lebt, hört Sie – auch wenn er nicht mehr antworten kann. Es ist – mit aller Vorsicht! – besser, etwas zu tun, als aus Hilflosigkeit den anderen allein zu lassen.

Suchen Sie Hilfe und nehmen Sie Unterstützung an Durch andere Familienangehörige, Freunde, die Helferinnen eines Hospizvereins, die Pflegekräfte und Ärzte, Durch Seelsorgerinnen und Nachbarn, den Trauerbegleiter. Sie brauchen nicht alles zu können und alles alleine regeln. Suchen Sie das Gespräch – auch mit anderen Betroffenen oder mit Menschen, die Erfahrung in der Sterbebegleitung haben. Und bedenken Sie auch, dass gerade Ihre Schwäche die Kräfte des Hilfsbedürftigen wecken und fördern kann.

Bedenken Sie, dass der Mensch leichter gehen kann, der weiß, dass sein Partner oder sein Freund trotz aller Trauer und allen Leides alleine zurechtkommt und weiterleben will. Üben Sie selbst das Loslassen.....

Lass mich in den letzten Stunden meines Lebens nicht alleine!

Ratschläge eines Sterbenden für seine Begleiter

Bleibe bei mir,
wenn mich Zorn, Angst,
Traurigkeit und Verzweiflung
heimsuchen, und hilf mir, zum
Frieden hindurch zu gelangen.
Denke nicht, wenn Du ratlos
an meinem Bett sitzt, dass ich
tot sei.



Ich höre alles, was Du sagst, auch
wenn meine Augen gebrochen
scheinen. Darum sage jetzt
nicht irgendetwas, sondern das
Richtige.

Das Richtige wäre, mir etwas zu
sagen, was es mir nicht schwerer,
sondern leichter macht, mich zu
trennen. So vieles, fast alles, ist
jetzt nicht mehr wichtig.
Ich höre, obwohl ich schweigen
muss und nun auch schweigen
will.



Halte meine Hand.
Ich will es mit der Hand sagen.
Wische mir den Schweiß von
der Stirn. Streiche mir die
Decke glatt. Wenn nur noch
Zeichen sprechen können, so
lass` sie sprechen.

Dann wird auch das Wort zum
Zeichen. Und ich wünsche mir,
dass Du beten kannst. Klage
nicht an, es gibt keinen Grund.
Sage Dank.

Du sollst von mir wissen, dass
ich der Auferstehung näher bin
als Du selbst.

Lass mein Sterben Dein Gewinn
sein. Lebe Dein Leben fortan
etwas bewusster. Es wird
schöner, reifer, inniger und
freudiger sein, als es zuvor
war, vor meiner letzten Stunde,
die meine erste ist.



Trauer

Mit Trauer leben und umgehen

Akzeptieren Sie die Trauer. Lassen Sie sich von ihren Wellen tragen. Versuchen Sie nicht, „gefasst“ zu sein. Nehmen Sie sich Zeit, um zu weinen. Dies gilt auch für Männer: Starke Männer dürfen auch weinen.

Reden Sie über Ihre Trauer. Erzählen Sie, was Ihnen Durch Herz und Kopf geht. Versuchen Sie nicht, andere Durch Schweigen zu schonen. Finden Sie einen Freund, eine Freundin, mit dem Sie sprechen können – jemanden, der zuhören kann und nicht sofort ein Urteil fällt. Wenn Ihnen Gedanken kommen, ihr eigenes Leben wegen des Todes eines Ihnen lieben Menschen zu beenden, dann halten Sie kurz inne, atmen Sie tief Durch – und holen Sie Hilfe. Die Telefonseelsorge, Krisendienste oder ein Pfarrer, Pfarrerin (im Telefonbuch zu finden!) sind sehr schnell für Sie zu sprechen! (so wie ich auch)

Erledigen sie – ohne Hektik – sinnvolle Arbeit, die ihre Gedanken in Anspruch nimmt. Pflegen Sie sich. Sie sind wichtig. Ihr Leben ist wichtig. Kümmern Sie sich darum.

In dieser Zeit der emotionalen und physischen Erschöpfung braucht ihr Körper mehr als je zuvor eine ausgewogene Ernährung.

Mit ausreichender Bewegung können depressive Stimmungen gemildert werden.

Außerdem werden Sie besser schlafen. Eine Stunde Spaziergang täglich ist das Ideale für viele Menschen.

Sie haben sicherlich das Beste geleistet, was Sie in Ihrer Situation tun konnten.

Auch wenn Sie Fehler gemacht haben, müssen Sie lernen, diese zu akzeptieren.

Wir alle machen Fehler. Nur im Rückblick, im Nachhinein kann ich alles besser machen. Falls Sie überzeugt sind, dass Sie wirklich schuldig geworden sind, überlegen Sie, den Rat eines Psychologen oder eines Seelsorgers einzuholen. Falls Sie an Gott glauben, kann der Pfarrer oder die Pfarrerin dazu beitragen, dass Sie an eine Vergebung von Gott her glauben können (Vgl. Schuld, S. 53 ff). Versuchen Sie Ihre Schuldgefühle los zu werden.

Sie haben sich wahrscheinlich gefragt, warum Ihr Angehöriger oder Freund sterben musste, und haben sicher dabei zu verstehen begonnen, dass Sie darauf nie eine annehmbare Antwort erhalten werden. Wahrscheinlich haben Sie aber auch für sich einen Ansatz zur Beantwortung dieser Sinnfrage gefunden. Nehmen Sie dieses Verständnis für sich an, bis sich für Sie vielleicht später wieder ein anderer Sinnzusammenhang ergibt. Akzeptieren Sie Ihr Verständnis vom Tod, zumindest im Ausglenblick.

Halten Sie den Kontakt zu alten Freunden aufrecht. Ihr alter Kreis von Bekannten wird sich mit dem Tod Ihres Angehörigen oder Freundes vielleicht ändern. Auch wenn dies nicht geschieht, werden Sie neue Freunde brauchen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Dies kann schwierig sein und manchmal belastend. Manche Freunde werden bei Ihrer Anwesenheit in Verlegenheit geraten, aber das wird vorüber gehen.

Verschieben Sie wichtige Entscheidungen. Warten Sie zum Beispiel einige Zeit ab, bevor Sie sich entschließen, ihr Haus zu verkaufen oder die Arbeitsstelle zu wechseln.

Wenn Sie gerne schreiben, beginnen Sie ein Tagebuch zu führen. Dadurch üben Sie sich, Ihre Emotionen auszudrücken, und sie erkennen Ihren eigenen Fortschritt in Ihrer Akzeptanz der Trauer.

Verwandeln Sie Ihre Trauer in (kreative) Energie. Wenn sie z. B. anderen helfen, ihre Last zu tragen, dann wird Ihre eigene leichter. Falls Sie schreiben können, nutzen Sie diese Möglichkeit. Oder fangen Sie an zu malen. Große Literatur und berühmte Bilder entstanden nach und durch den Verlust eines Menschen.

Wenn Sie es wünschen und es Ihnen möglich ist, gehen Sie auf Ihre Kirchengemeinde zu, wenn Sie bisher wenig Kontakt hatten.

Ihre Trauerzeit könnte eine Zeit sein, neue Beziehungen zur Bibel, zu Gottesdiensten und zum Gemeindeleben aufzubauen. Die Bibel sagt viel aus über Trauern und Abschiednehmen. Viele Kirchenlieder und ihr gemeinsames Singen im Gottesdienst wirken ebenfalls tröstlich. Nach und nach können und werden Sie dann entdecken, dass Gott nicht nur manchmal furchtbar fern wirkt, sondern ganz nah, tröstlich nah und mit uns Menschen ist.

Wenn es notwendig wird, suchen Sie sich eine Beratung bei einem Experten. Setzen Sie einer erdrückenden und endlosen Form der Trauer ein Ende.

Für jeden Trauernden kommt die Zeit, wo er aufhört, zu weinen und bewusst weiterlebt. Manchmal genügen hierzu schon wenige Gespräche mit einem erfahrenen Berater, Therapeuten oder Seelsorger, um Hilfe und Erleichterung zu erfahren, Wut, Schuld und Verzweiflung aufzulösen.

Was ist Trauer eigentlich?

„Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit.“
– schreibt Sigmund Freud bereits im Jahr 1917 in seinem Aufsatz „Trauer und Melancholie“.

Drei wichtige Aspekte werden hier ausgedrückt:

- Trauer ist eine Reaktion auf einen erlittenen Verlust.
- Trauer als Verlustreaktion tritt regelmäßig ein – immer dann, wenn Menschen etwas verloren haben, das ihnen kostbar und wichtig war. Trauer ist also eine normale Reaktion.
- Der Tod stellt sicher die dramatischste Verlustsituation dar, aber er ist nicht die einzige. Auch um Ideale, um Werte und um viele andere Dinge können Menschen trauern.

Wie verläuft der Weg der Trauer?

- Zwei Menschen stehen in einer Beziehung, innerhalb derer viel „Energie“ hin und her geht. „Energie“ heißt: Gefühle, gemeinsame Erlebnisse usw., die die beiden verbinden. Tausend unsichtbare Fäden verknüpfen beide.
- Dann stirbt einer der beiden Partner. Die „Energie“, die unsichtbaren Fäden, gehen ins Leere.
- Um gut weiter leben zu können, um wieder neu Beziehungen und Bindungen aufnehmen und gestalten zu können, muss die alte Bindung zurückgenommen werden. Die Bindung geht nun nicht mehr nach außen, zum anderen, sondern sie ist jetzt allein Teil der eigenen Seele. Hier ist die alte Bindung in Gestalt der Erinnerung – mit all ihren Gefühlen – mal mehr, mal weniger präsent:
Diese Trauer, diese Zeit der Rücknahme aller „Bindungs-Energie“, kann Wochen oder auch Jahre umfassen. Jeder Mensch braucht hier seine Zeit.

Was tröstet? – wie kann ich mit Trauernden umgehen?

Einige Grund-Sätze zur Begleitung Trauernder

- Nicht ablenken, beschwichtigen, gut zureden. Sondern: Erzählen lassen, interessiert nachfragen, Traurigkeit aushalten, zulassen, dass der andere die Fassung zum Schmerz hin verliert.
- Alles fließen lassen, nicht drängen, nicht bohrend fragen, keinen Druck ausüben; und auch nicht anhalten, die Tränen stauen. Besser ist: Ein Fluss fließt von selbst. So ähnlich ist es auch mit unseren seelischen Regungen: Sie fließen von selbst und finden dabei ihre eigene Intensität, ihren eigenen Rhythmus und ihre eigene Gestalt. Es gilt, sie weder anzutreiben noch aufzuhalten. Trostreiche Worte sind hier sehr vorsichtig einzusetzen. Wichtiger ist, mitfühlend da zu sein, die Traurigkeit auszuhalten – und zugleich jede Hoffnungsspur aufzugreifen.
- Alles ausdrücken was sich gerade „eindrücken“ will. Es tut gut, wenn wir uns ausdrücken können. Es tut nicht gut, wenn zu viel eingedrückt bleibt. Dies gilt in ganz normalen Zeiten ebenso wie in der Krisenzeit der Trauer: Für uns ist förderlich, wenn wir unseren Kummer, unsere Angst, unseren Schmerz, unsere Wut ausdrücken - wenn wir uns ausdrücken, wenn wir nicht nach innen, sondern nach außen weinen; wenn wir nicht nach innen schreien, sondern nach außen; nicht nach innen schimpfen, sondern nach außen - mit Worten, Bewegungen, Bildern, Gedichten, Texten, Musik usw.

Wenn wir einen Menschen in seiner Trauer begleiten heißt das: Zeit geben, Platz machen, innerlich und äußerlich bereit sein, dass der andere sich ausdrücken kann, wenn er es möchte. Vielleicht hilft manchmal eine vorsichtige Anregung.



Vorsorge

Eine Vorsorge in Bezug auf Sterben und Tod umfasst zwei zeitliche Abschnitte:

- die Vorsorge für die Zeit der Krankheit und des Sterbens und
- die Vorsorge für die Zeit nach dem Tod.

Vorsorge meint dabei: Ich überlege mir, was ich vorbereiten und regeln will und kann – und bespreche dies mit meinen Angehörigen, Freunden usw. Vorsorge bedeutet aber auch umgekehrt: Wenn sich abzeichnet, dass eine Krankheit zum Tode führen wird, dann frage ich den Sterbenskranken, welche Wünsche er hat, welche Vorsorge er getroffen hat, wo ich eventuell Unterlagen finde usw. Klar ist auch, dass sich nicht alle Situationen voraussehen und planen lassen.

Vorsorge für die Zeit der Krankheit und des Sterbens

Seit dem letzten Jahrhundert gibt es gravierende Veränderungen in der Medizin und beim Sterben der Menschen. So ist medizinisch vieles möglich, was früher undenkbar war. Dadurch können heutzutage Menschen überleben und stabil weiterleben, die früher gestorben wären. Zugleich wächst aber auch die Gefahr, dass das Leben in Situationen verlängert wird, die kaum noch als würdevolles und lebenswertes Leben, betrachtet werden können, weil sie nur durch die technische Unterstützung der Medizin ermöglicht werden. Hier ist jeder Arzt und jeder Patient mit seinen Angehörigen gefordert, sich zu überlegen, was für ihn lebenswertes Leben, sinnvolles Leben ausmacht. Und dann gilt es entsprechende Entscheidungen zu treffen.

Wenn der Patient bei Bewusstsein und entscheidungsfähig ist, dann kann er jede Behandlung durch einen Arzt oder eine Pflegekraft ablehnen. Dieser Entscheidung muss der Arzt dann folgen. Andererseits kann der Patient den Arzt nicht dazu zwingen, eine bestimmte Behandlung, die dieser für unangemessen hält, trotzdem Durchzuführen.

Schwieriger wird es, wenn der Patient keine Entscheidungen mehr selbst fällen kann, z. B. wegen Bewusstlosigkeit, Demenz. Hier zählt dann der mutmaßliche Wille des Patienten. Diesen muss der behandelnde Arzt ermitteln in Gesprächen mit Angehörigen, durch Erkundigungen beim Hausarzt usw.

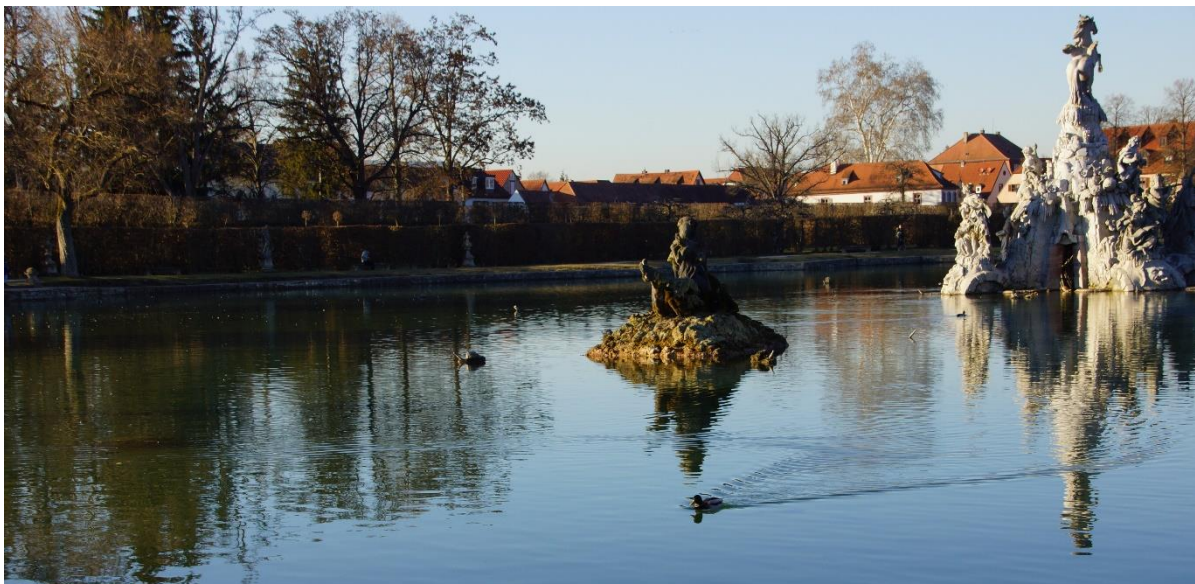
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

In solchen Situationen ist die Patientenverfügung ein wichtiges Dokument, in der der Patient seine Wünsche für die Behandlung in der Sterbezeit niederlegen kann. In der Zeit des Sterbens und der Entscheidungsunfähigkeit des Patienten ist sie dem Arzt eine klärende Hilfe für seine Entscheidungen. Die Patientenverfügung muss sich allerdings sehr konkret auf die entsprechende Situation beziehen. Da dies in der Regel nur schwer möglich ist, hilft hier eine Vorsorgevollmacht weiter. In dieser bestellt der Patient für die Situationen, in denen er nicht mehr selbst entscheiden kann, einen Bevollmächtigten (z. B. den Ehepartner, die Kinder, einen Freund usw.) für bestimmte Bereiche (z. B. Gesundheitspflege, Aufenthaltsbestimmung, Geldverwaltung). Dieser Bevollmächtigte spricht und entscheidet dann für den Patienten. Er hat dabei auch das Recht, die Patientenakte einzusehen und vom Arzt Informationen zu erhalten. Ist dies nicht geregelt, dann muss das Vormundschaftsgericht einen Betreuer bestellen. Der Patient kann hierfür in gesunden Zeiten in einer Betreuungsverfügung seinen Wunsch niederlegen, dem das Gericht in der Regel folgen wird. Entscheidungen, an deren Folge der entscheidungsunfähige Patient sterben wird, muss in jedem Fall das Vormundschaftsgericht bestätigen.

In gesunden Zeiten Vorsorge treffen

Wichtig ist: Beschäftigen Sie sich schon in gesunden Zeiten mit diesen Fragen und erstellen Sie ggf. eine Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung.

Dazu empfehlen wir Ihnen sehr, dass Sie sich beraten lassen, z. B. vom Hausarzt, von kirchlichen Beratern (Pfarrämter im Telefonbuch) oder von Hospizvereinen, oder auch Ihrem Trauerbegleiter. Es genügt nicht, einfach ein Formular auszufüllen! Sprechen Sie mit dem Sterbenden! Fragen Sie ihn nach seinen Unterlagen, solange er bei Bewusstsein ist. Fragen Sie ihn auch nach seinen Wünschen in Bezug auf sein Sterben!



Die Frage nach dem Ort des Sterbens

Im Laufe des Sterbeweges Ihres Angehörigen taucht irgendwann die Frage nach dem Ort des Sterbens auf. Die überwiegende Zahl der Menschen in Deutschland stirbt in einer Einrichtung, sei es im Krankenhaus, im Pflegeheim, in einem Hospiz oder in einer Palliativstation. Etwa 20 % der Menschen sterben zu Hause. Möglicherweise müssen Sie eine Entscheidung treffen, wo ihr Angehöriger sterben wird. Einige bedenkenswerte Anhaltspunkte hierzu:

- Was wünscht sich Ihr Angehöriger? Was würde er sich wünschen, wenn er sprechen könnte?
- Was braucht er, um sich wohl – „zu Hause“ – zu fühlen (Bilder, Gerüche, Lieblingsskissen)? Was kann wohin mitgenommen werden?
- Was kann bezahlt werden?
- Wo kann der Patient die ärztliche und pflegerische Hilfe bekommen, die er braucht und die ihm das Sterben erleichtert (Palliativmedizin, Palliativpflege, Schmerztherapie . . .)?

Vorsorge für die Zeit nach dem Tod

Sprechen Sie mit dem Sterbenskranken auch über die Zeit nach dem Tod. Was wünscht er sich in Bezug auf die Trauerfeier, auf sein Grab oder auf sein Gedenken? Oder möchte er nicht darüber sprechen, überlässt er es vertrauensvoll den Angehörigen? Wichtig ist das Testament des Verstorbenen, damit manches nach seinem Tod gut gestaltet und ohne Verzögerung ausgeführt werden kann. Zu bedenken ist auch, ob ihr Angehöriger einen Organspendeausweis ausgestellt hat bzw. wie er - und Sie als seine Angehörigen – zu einer möglichen Anfrage von Ärzten stehen. Informationen hierzu erhalten Sie über Ihren Hausarzt.

Die erste Trauerzeit gestalten

Die Gestaltung der ersten Trauerzeit (Aussegnung zu Hause oder in der Klinik, Gespräch mit dem Bestatter, Beerdigungsgespräch mit dem Pfarrer, Trauergottesdienst in der Kirche und/oder auf dem Friedhof, Trauerkaffee in einem Gasthaus oder im Saal der Kirchengemeinde) besprechen Sie mit dem Bestattungsunternehmen und dem Pfarrer. Sie haben hier viele Möglichkeiten, ihre Wünsche einzubringen und sich selbst zu beteiligen. Diese Zeit und ihre Gestaltung ist wichtig – für Sie und für die anderen Trauernden. Denn auch die Nachbarn, Freunde, Arbeitskollegen, Verwandten trauern und brauchen Gelegenheiten, ihre Verbundenheit mit dem Verstorbenen und ihre Trauer auszudrücken.

[Vorsorgen heißt: Miteinander sprechen, die Wünsche und Ängste des anderen kennen, jemanden haben, der für einen spricht.](#)

Worte und Sinnsprüche

Im Folgenden finden Sie Worte und Sinnsprüche als Vorschläge für Todesanzeige, Kranzschleife, Gedenkbild und Trauergottesdienst. Suchen Sie – vielleicht zusammen mit ihrer Familie und mit Freunden – einen oder mehrere Texte aus, die Sie als tröstlich empfinden und die ihrem Gefühl nach zu dem Verstorbenen passen. Die Texte entstammen der Bibel und verschiedenen (kirchlichen) Vorlagen.

Trauer – Schmerz – Klage

Schmerz und Trauer finden ihren Ausdruck in der Klage: Klage über den Verlust des lieben Menschen; Klage, dass Gott so fern scheint und nicht geholfen hat. Christen richten sich in ihrem Klagen an Gott; sie bedrängen ihn, klagen ihn an – und haben so in ihrer Trostlosigkeit ein Gegenüber.

Gott, Du mein Gott, Dich suche ich, meine Seele dürstet nach Dir. Nach Dir schmachtet mein Leib wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser. (Ps 63, 2)

Du, o Herr, hast ihn (sie) uns geliehen, und er (sie) war unsere Freude.
Du, o Herr, hast ihn (sie) uns genommen, und wir geben ihn (sie) Dir zurück – ohne Murren – aber das Herz ist voll Wehmut. (Hieronymus)

Aus dem Leben ist er zwar geschieden, aber nicht aus unserem Leben; denn wie vermöchten wir, ihn tot zu wännen, der so lebendig unserem Herzen innewohnt.
(Augustinus)

Werde an Gottes Herzen nicht irre, wenn Du auch einmal seine Hand nicht verstehst.
(E. Frommel)

Wir wollen nicht trauern, dass wir ihn verloren haben, sondern dankbar dafür sein, dass wir ihn gehabt haben, ja, auch jetzt noch besitzen, denn wer heimkehrt zum Herrn, bleibt in der Gemeinschaft der Gottesfamilie und ist nur vorausgegangen.
Herr, dein Wille geschehe, auch wenn ich ihn nicht verstehe.
Nicht verloren, nur vorangegangen.
Der Herr hat es gegeben, der Herr hat es genommen.
Der Name des Herrn sei gelobt.

Hoffnung und Auferstehung

Schmerz, Trauer und Tod sollen nicht das letzte Wort haben über das Leben eines Menschen. Im christlichen Glauben finden Menschen Kraft und Hoffnung – im Sterben und darüber hinaus. Das Leben ist nicht sinnlos, weil es zu Ende geht; menschliches Leben ist sinnvoll, weil es in Gottes Hand getragen und gehalten ist – im Leben, im Sterben und darüber hinaus.

Auch wenn mein Leib und mein Herz verschmachten, Gott ist der Fels meines Herzens und mein Anteil auf ewig. *(Ps 73,26)*

Ich will Dir danken, Herr, mein Gott, aus ganzem Herzen, will Deinen Namen ehren immer und ewig. Du hast mich den Tiefen des Totenreichs entrissen. Denn groß ist über mir Deine Huld. *(Ps 86,12-13)*

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan hat: der Dir all Deine Schuld vergibt und all Deine Gebrechen heilt, der dein Leben vor dem Untergang rettet und dich mit Huld und Erbarmen krönt. *(Ps 103, 2-4)*

Gott ist nicht der Gott der Toten, sondern der Gott der Lebenden. *(Mt 22,32)*

Fürchte dich nicht, Du kleine Herde! Euer Vater hat beschlossen, euch das Reich zu geben. *(Lk 12,32)*

Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat. *(Joh. 3,16)*

Die Stunde kommt, in der die Toten die Stimme des Sohnes Gottes hören werden; und alle, die sie hören, werden leben. *(Joh 5,25)*

Ich sage euch: Wer glaubt, hat das ewige Leben. *(Joh 6,47)*

Ich bin die Auferstehung und das Leben: Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt. *(Joh 11,25)*

Gott hat den Herrn auferweckt; er wird Durch seine Macht auch uns auferwecken. *(1 Kor 6,14)*

Wir haben hier keine Stadt, die bleibt, sondern wir suchen die künftige. *(Hebr 13,14)*

Der auf dem Thron saß, sprach: Neu mache ich alles. *(Offb 21,5)*

Der Herr ist auferstanden, er ist wahrhaft auferstanden. Halleluja.
(aus der Liturgie zum Ostersonntag)

Ihr aber, die ihr mich so geliebt habt, seht nicht auf das Leben, das ich beendet habe, sondern auf das, welches ich beginne. *(Augustinus)*

Der Tod ist die uns zugewandte Seite jenes Ganzen, dessen andere Seite Auferstehung heißt. *(Romano Guardini)*

Ich bin die Auferstehung und das Leben. *(Joh 11,25)*

Lebensgeschichte und Lebensbilanz

Wenn ein Mensch gestorben ist, denken wir gerade an das, was wir mit ihm verbinden, an die gemeinsame Geschichte. Im christlichen Glauben finden Menschen eine Lebensdeutung, ein Verständnis ihres Lebens. Sie begreifen, dass Gottes Wirken immer wieder in unserer menschlichen Lebensgeschichte zu ahnen und zu spüren ist.

Ich werde nicht sterben, sondern leben, um die Taten des Herrn zu verkünden. *(Ps 118,17)*

Du bist ein guter und treuer Diener. Du hast das wenige zuverlässig verwaltet, ich will Dir viel anvertrauen. Komm, nimm teil am Festmahl Deines Herrn! *(Mt 25,21)*

Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis gehen, sondern er wird das Licht des Lebens haben. *(Joh 8,12)*

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben. *(Joh 10,10)*

Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. *(Joh 12,24)*

Denn für mich ist Christus das Leben und Sterben Gewinn. *(Phil 1,21)*

Wer den Willen Gottes tut, bleibt in Ewigkeit. *(1 Joh 2,17)*

Du bist die Ruhe nach Arbeit und Mühen, Du bist das Leben nach dem Tod, Herr, gib ihnen Deinen Frieden! *(Totenliturgie)*

Sei getreu bis in den Tod, und ich will Dir die Krone des ewigen Lebens geben *(Offb 2,10)*

Nun aber bleiben: Glaube, Hoffnung, Liebe. *(1 Kor 13,13)*

Ob wir leben oder sterben, wir gehören dem Herrn. *(Röm 14,8)*

Trauert nicht wie die anderen, die keine Hoffnung haben. *(1 Thess 4,13)*

Er wird jede Träne aus ihren Augen wischen: Der Tod wird nicht mehr sein, nicht Trauer noch Klage, noch Mühsal. Denn die alte Welt ist vergangen. *(Offb 21,4)*

Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir, o Gott. *(Augustinus)*

Mein Lieblingstrostwort oder das des Verstorbenen:

Wenn ein Mensch gestorben ist, dann bricht vieles von der Welt zusammen, in der Sie als Angehörige und Freunde bisher gelebt haben. Im christlichen Glauben finden Menschen den Trost, dass sie gehalten und getragen sind von einem, der größer ist als sie selbst, von Gott. Dies gibt Kraft zum Aushalten, Durchhalten der Trauer – und zum Weitergehen.

In Deinen Händen leg´ ich voll Vertrauen meinen Geist; Du hast mich erlöst, Herr, Du treuer Gott. *(Ps 31,6)*

Ich bleibe immer bei Dir, Du hältst mich an meiner Rechten. Du leitest mich nach Deinem Ratschluss und nimmst mich am Ende auf in Herrlichkeit. *(Ps 73,23-24)*

Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten. *(Ps 126,5)*

Kann denn eine Frau ihr Kind vergessen, eine Mutter ihren eigenen Sohn? Und selbst, wenn sie ihr Kind vergessen würde: Ich vergesse dich nicht. *(Jes 49,15)*

Selig sind die Trauernden, sie werden getröstet werden. *(Mt 5,4)*

Vater, in Deine Hände lege ich meinen Geist. *(Lk 23,46)*

Trauert nicht wie die anderen, die keine Hoffnung haben. *(1 Thess 4,13)*

Er wird jede Träne aus ihren Augen wischen: Der Tod wird nicht mehr sein, nicht Trauer noch Klage, noch Mühsal. Denn die alte Welt ist vergangen. *(Offb 21,4)*

Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir, o Gott. *(Augustinus)*

Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen, und ganz gewiss an jedem neuen Tag. *(Dietrich Bonhoeffer)*

Ob wir leben oder sterben, wir gehören dem Herrn. *(Röm 14,9)*

Ich geh hin, euch eine Wohnung zu bereiten. *(Joh 14,2)*

Trost und Zuspruch

Niemand unter den Sterblichen ist so groß, dass er nicht in ein Gebet eingeschlossen werden könnte.

Bertolt Brecht

Adressen

Hospizverband e.V.,

Caritasverband

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin
(DGP), Von-Hompesch-Str. 1,
53123 Bonn, Tel 0228-648 1309;

Deutsche Gesellschaft zum Studium des
Schmerzes (DGSS), Universität zu Köln,
50924 Köln, Tel 0221-478-6686;

Diakonisches Werk

Krankenhausseelsorge (ev. und kath.), an allen größeren Kliniken;

Selbsthilfegruppen für verwaiste Eltern

Selbsthilfegruppen z. B. für pflegende Angehörige oder von Suizid betroffene Angehörigen, Adressen über die örtlichen Caritasverbände oder Diakonischen Werke;

Sozialstationen von Caritas und Diakonie,

Hilfreiche Literatur

Die letzten Wochen und Tage – eine Hilfe zur Begleitung
Die Zeit der Trauer – Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende
Beide Hefte von D. Tausch-Flammer und Lis Bickel zu beziehen bei:
Diakonisches Werk der EKD, Zentraler Vertrieb, Karlsruherstr. 11,
70711 Leinfelden- Echterdingen;

Patientenverfügung – eine Broschüre der Verbraucherzentralen, dort erhältlich;

Ein Engel an der leeren Wiege. Seelsorgerliche Begleitung bei Fehlgeburt, Totgeburt und plötzlichem Säuglingstod.

Eine Handreichung der Evang.- Luth. kirche in Bayern, erhältlich bei:
Koordinationsstelle Medizinethik,
Marsstraße 19, 80335 München, Mail roser@elkb.de

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter – Durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, eine Broschüre des Bundespresseamtes Abt. Justiz / mit Formularen, hrsg. vom Chr. Beck-Verlag;

Jorgos Canacakis, Ich begleite dich durch Deine Trauer, Kreuz Verlag 1991;

Hans Jellouschek, Bis zuletzt die Liebe – Als Paar im Schatten einer tödlichen Krankheit, Herder-Verlag 2002;

Kerstin Lammer, Trauer verstehen – Formen, Erklärungen, Hilfen, Neukirchner Verlagshaus 2004;

Hannah Lothrop, Gute Hoffnung – jähes Ende, Begleitbuch für Eltern, die ihr Baby verlieren, Kösel-Verlag 2004;

Waldemar Pisarski, Anders trauern – anders leben, GTB-Verlag 2001;

Reinhard Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, rororo 60124, 1996;

Karin Wilkening, Wir leben endlich – Zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer, Vandenhoeck & Rupprecht, Transparent 43/1997;

Jörg Zink, Was kommt nach dem Leben? Kreuz-Verlag 2001;

..., **wenn** ein nahestehender Mensch stirbt: ...dann gehen Angehörigen, Bekannten und Freunden viele Gedanken durch den Kopf, eine Menge Gefühle durchs Herz und neue Fragen und Erfahrungen tauchen auf. Sie kennen den Menschen, der stirbt, und wollen ihn begleiten in der letzten Zeit seines Lebens. Sie kennen ihn vielleicht sogar gut und wissen, was er mag und was ihm gefällt. Das wird ihnen helfen in dieser Zeit. Denn jetzt steht für sie im Vordergrund, was der Sterbende braucht, was ihm guttut, was ihm hilft, seinen Weg so gut wie möglich zu gehen.

Angehörige, Bekannte und Freunde werden überlegen, wo der Sterbende seinen letzten Weg gut gehen kann, welches der passende und auch für sie mögliche Ort des Sterbens sein kann. Und zugleich sind sie es, der ihn begleitet – dauernd oder zeitweise.

Sie wollen auf ihn eingehen und gleichzeitig geht ihnen selbst vieles durch den Kopf und bewegt vieles Ihr Herz. Sie sind wichtig als Begleiter eines Sterbenden, erfahren sich aber auch als ein Mensch, der Abschied nehmen muss, der trauert. Für sie wird es gut sein, hier immer wieder das passende Maß zu finden von Dabei-Sein und Für-sich-Sein, von Geben und Nehmen, von Eingehen auf die Bedürfnisse des Sterbenden und von einer Suche nach Unterstützung und Entlastung für sich selbst.

Meine Texte möchten Angehörigen, Bekannten und Freunden in der Zeit des Abschiednehmens von einem Menschen, den sie gut kennen, Hilfe und Begleitung sein. Vielleicht gehen Sie gerade – als Angehöriger, Bekannter oder Freund – mit einem Menschen in der letzten Zeit seines Lebens. Oder Sie müssen sich von einem Menschen ganz plötzlich verabschieden – nach einem Unfall oder einem schnellen Tod. Oder die Beerdigung ist vorüber und Sie trauern um einen Menschen, der Ihnen nahestand und noch nahesteht. Immer geht Ihnen vieles durch den Kopf und durchs Herz. Fragen tauchen auf, manches ist zu organisieren – und zugleich braucht Ihre Seele Raum und Zeit, zu begreifen, zu trauern, sich zu lösen.

Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, kommen und gehen viele Gedanken und Gefühle. Wir Christen werden mit unserem Schmerz und unserem Leid auf Jesus Christus und auf unsere Mitschmerzenden verwiesen.

In der Botschaft Jesu können unsere Fragen Antworten finden, in seinem Tod und seiner Auferstehung unser Leiden Sinn und heilbringenden Wert bekommen und im Blick auf den Gekreuzigten können wir Beistand empfangen. Jesus selbst lädt uns zu sich und zueinander ein. In der Gemeinschaft der Christen erfahren wir Halt und Trost und Hilfe.

Jesus spricht: Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.

Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht (Mt 11,28-30).

Selbst wenn angesichts des Todes Schmerz, Ohnmacht und Trauer die Oberhand gewinnen, dürfen wir, wie Paulus sagt, voller Hoffnung sein, dass diese nicht das letzte Wort haben.

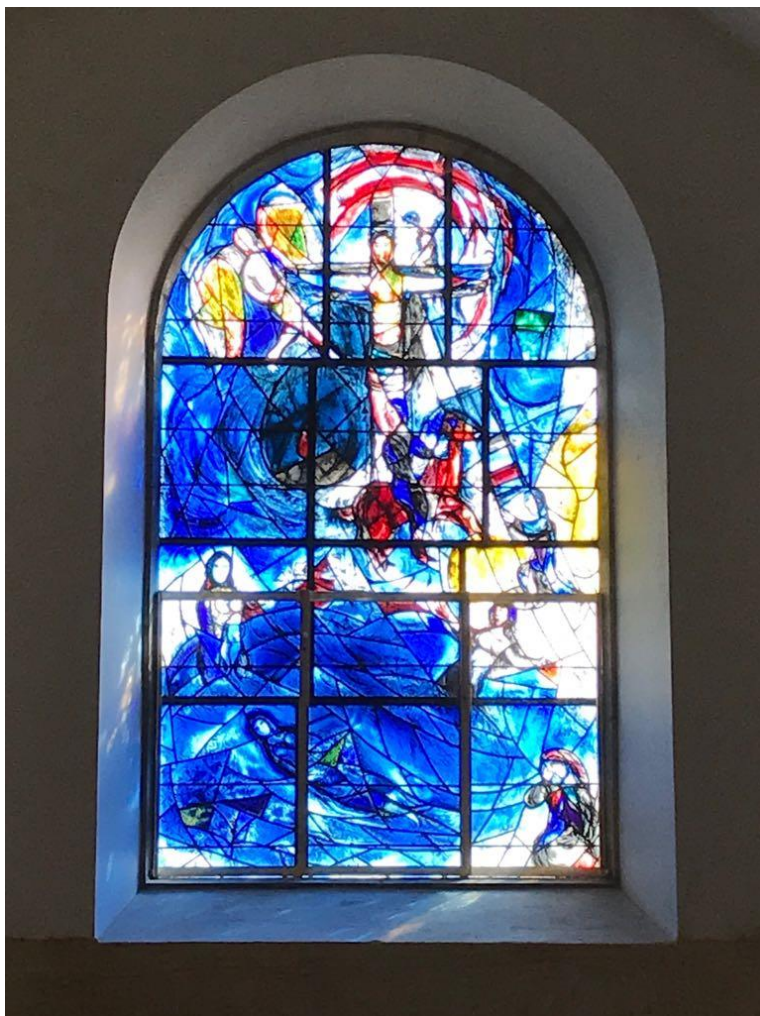
Er schreibt im 2. Korintherbrief: „Unsere Hoffnung für euch ist unerschütterlich; wir sind sicher, dass ihr mit uns nicht nur an den Leiden teilhabt, sondern auch am Trost.“ (2 Kor 1,7)

Indem Trauernde auf Jesus Christus blicken und die Gemeinschaft der Mitchristen erfahren, können sie wieder neue Hoffnung und Lebenskraft gewinnen.

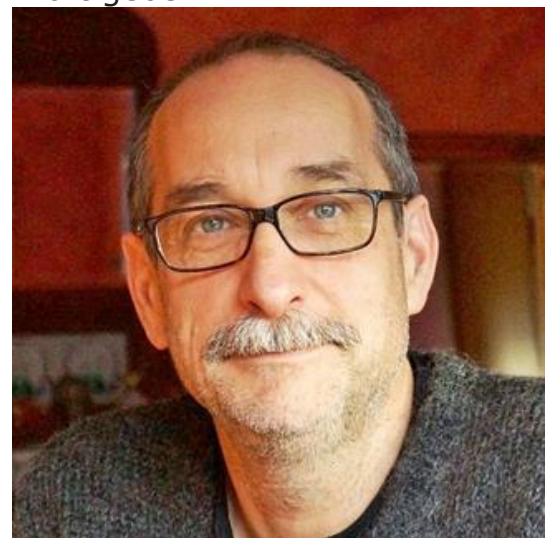
Vielleicht können Ihnen die vorliegenden Texte eine Hilfe für diesen Weg der Hoffnung sein.

Meine Bitte, gerade wenn Sie mit Sterben und Tod konfrontiert sind: Ziehen Sie sich nicht zurück. Suchen Sie den Zuspruch Ihrer christlichen Gemeinde. Spüren Sie, dass Sie nicht alleine stehen, dass Menschen mit Ihnen beten und mit Ihnen an Ihren Verstorbenen denken. Wenden Sie sich an Ihren Seelsorger/Ihre Seelsorgerin und an Gruppen in Ihrer Gemeinde und erfahren Sie dort Unterstützung.

Wenden Sie sich an Ihren Trauerbegleiter Theodor Peter René Benndorf



Für Sie erbitte ich Gottes Segen, dass er Sie tröste und begleite und Ihnen immer wieder neue Kraft gebe.



*Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
nur vor dem Tod derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?
Allein im Nebel tast ich todentlang
und laß mich willig treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.
Der weiß es wohl, dem Gleiches widerfuhr,
und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt:
Den eigenen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der anderen muß man leben*

BÜCHER DER HEILIGEN SCHRIFT

<i>Ps</i>	<i>Das Buch der Psalmen</i>
<i>Jes</i>	<i>Das Buch Jesaja</i>
<i>Mt</i>	<i>Das Evangelium nach Matthäus</i>
<i>Lk</i>	<i>Das Evangelium nach Lukas</i>
<i>Joh</i>	<i>Das Evangelium nach Johannes</i>
<i>Röm</i>	<i>Der Brief an die Römer</i>
<i>1 Kor</i>	<i>Der erste Brief an die Korinther</i>
<i>Phil</i>	<i>Der Brief an die Philipper</i>
<i>1 Thess</i>	<i>Der erste Brief an die Thessalonicher</i>
<i>Hebr</i>	<i>Der Brief an die Hebräer</i>
<i>1 Joh</i>	<i>Der erste Johannesbrief</i>
<i>Offb</i>	<i>Die Offenbarung des Johannes</i>

THEOLOGEN

Hieronymus, 342–420, übersetzte die Bibel ins Lateinische („Vulgata“)

Augustinus von Hippo, 354–430, Bischof und Kirchenvater, einer der bedeutendsten Theologen der Kirche

Emil Frommel, 1828–1896, Pfarrer und Volksschriftsteller, Hofprediger bei Kaiser Wilhelm II.

Romano Guardini, 1885–1968, Theologe und Religionsphilosoph

Dietrich Bonhoeffer, 1906–1945, Theologe und Märtyrer (hingerichtet als Widerstandskämpfer im Konzentrationslager Flossenbürg)