Du bist mir täglich nahe …
Sterben, Tod, Bestattung, Trauer

Eine evangelische Handreichung für
Menschen, die trauern und für die,
die sie in ihrer Trauer begleiten

Schutzgebühr: € 1,–

Weitere Exemplare dieser Broschüre sind erhältlich über:
Vereinigte Evangelisch-Lutherische Kirche Deutschlands
Oberkirchenrat Dr. Norbert Dennerlein
Richard-Wagner-Straße 26, 30177 Hannover
Tel. 0511/6261-235; Fax: 0511/6261-211
e-Mail: zentrale@velkd.de

Internet: www.velkd.de

© 2006 herausgegeben im Auftrag der Kirchenleitung der VELKD vom Seelsorgeausschuss. Nachdruck, auch auszugweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Titelbild und S. 51: Andreas Caspari, atelier@andreascaspari.com
Gestaltung und weitere Bilder: Michael Schlierbach, satz.saccade.de
Druck: Rapp-Druck, Flintsbach
1. Auflage

Du bist mir täglich nahe …
Sterben, Tod, Bestattung, Trauer

Eine evangelische Handreichung für Menschen, die trauern und für die, die sie in ihrer Trauer begleiten

Im Auftrag der Kirchenleitung der
Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands
(VELKD) erarbeitet von deren Seelsorgeausschuss

Oberkirchenrätin und Regionalbischöfin
Susanne Breit-Keßler (Vorsitzende), München
Pfarrer Werner Biskupski, Leipzig
Pfarrer Wolfgang Breithaupt, Weitenhagen
Oberkirchenrat Dr. Norbert Dennerlein (Geschäftsführer),
Hannover
Pfarrer Wolfgang Geilhufe, Dresden
Pfarrer Friedrich Hörsch, Weimar
Superintendent Dr. Detlef Klahr, Burgdorf
Pfarrerin Dr. Kerstin Lammer (2. Vorsitzende), Schwerte
Pfarrer Lothar Mischke, Braunschweig
Oberprediger Dr. Klaus Pönnighaus, Stadthagen
Prof. Dr. Reinhard Schmidt-Rost, Bonn
Pastorin Ingrid Weiß, Wittenförden

Inhalt

5 Grußwort des Leitenden Bischofs
6 Liebe Leserin, lieber Leser!

9 Ein Mensch stirbt
10 Gedanken und Gefühle
12 Trostworte
16 Was am Sterbebett zu bedenken ist

18 Tod
18 Gedanken und Gefühle
22 Trostworte
25 Was nach dem Tod zu bedenken ist

31 Bestattung
32 Gedanken und Gefühle
41 Trostworte
45 Was vor der Bestattung zu bedenken ist

51 Trauer
52 Gedanken und Gefühle
59 Trostworte
61 Was im Trauerprozess noch zu bedenken ist
65 Segen

66 Kontaktadressen

Grusswort des Leitenden Bischofs

Der Tod ist Teil des Lebens. Diese Einsicht braucht nicht zu ängstigen. Sie kann vielmehr Hilfe zum und im Leben sein. Man ist geneigt, den Tod zu verdrängen, weil er unausweichlich mit der Begrenztheit des Lebens, des eigenen Lebens, konfrontiert. Die Tabuisierung führt manchmal dazu, dass Menschen, die plötzlich von Sterben und Tod betroffen sind, sich hilflos fühlen und nicht wissen, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen.

Die vorliegende Broschüre „Du bist mir täglich nahe... Sterben, Tod, Bestattung, Trauer" wendet sich an diejenigen, die Hilfe und Orientierung suchen. Sie ist gedacht für die, die Sterbende und Trauernde begleiten, die eine Bestattung regeln müssen, die selbst trauern. In der Broschüre werden die besondere Situation von Sterben, Tod, Bestattung und Trauer wahr- und alle Gefühle, die sich damit verbinden, ernst genommen. Konkrete Hinweise und Anregungen für die anstehenden Schritte helfen weiter. Die biblische Auferstehungshoffnung eröffnet neue Zukunftsperspektiven.

Ich möchte über die unmittelbar von Sterben, Tod und Trauer betroffenen Menschen hinaus alle ermutigen, sich mit dem Thema Tod zu beschäftigen, auch wenn dieser nicht unmittelbar bevorzustehen scheint. Im Psalter, dem „Gebetbuch der Bibel", wie Dietrich Bonhoeffer ihn einmal bezeichnet hat, heißt es: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden." (Psalm 90, Vers 12) Wer sich mit dem Tod beschäftigt, wird das Leben bewusster erleben und gestalten!

Erarbeitet wurde die Broschüre vom Seelsorgeausschuss der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutsch-

lands (VELKD). Ich danke dem Seelsorgeausschuss, allen voran seinem Redaktionsteam Regionalbischöfin Susanne Breit-Keßler, Pfarrerin Dr. Kerstin Lammer und Oberkirchenrat Dr. Norbert Dennerlein, für die engagierte und kompetente Arbeit.

Möge diese Handreichung für viele Menschen eine hilfreiche, Kraft schenkende und das eigene Leben bereichernde Begleiterin werden.

München-Hannover, im Advent 2005

Landesbischof Dr. Johannes Friedrich
Leitender Bischof der
Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD)

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Angesicht des Todes ist es, als würde die Welt angehalten. Wir erschrecken. Wir werden wesentlich.
Wir sehen das Leben mit anderen Augen und müssen es innerlich und äußerlich neu sortieren.

Wenn ein Mensch, der Ihnen nahe steht, gestorben ist oder im Sterben liegt, wenn Sie selbst trauern oder jemanden in seiner Trauer begleiten wollen, gibt diese Broschüre Ihnen seelischen und ganz praktischen Beistand.

Was geht in sterbenden Menschen vor, was in trauernden? Was ist zu tun, zu organisieren, welche Fragen sind zu beachten? Wie verhalte ich mich im Krankenhaus, zu Hause, bei der Bestattung, in der Öffentlichkeit? Wer und was kann helfen? Dazu finden Sie Anregungen in den vier Kapiteln: Sterben – Tod – Bestattung – Trauer.

Wir ermutigen Sie, den Abschied bewusst zu gestalten, der Trauer und der Erinnerung an die Verstorbenen Raum zu geben. Zurückzublicken auf das Leben, das Sie und die Menschen, die Sie in Ihrer Trauer begleiten, mit Ihren Sterbenden und Ihren Verstorbenen haben und hatten – mit seinen Sonnen- und Schattenseiten, mit den Zwiespältigkeiten. Wir ermutigen Sie, einander davon zu erzählen. Zu klagen über Verlorenes, Versäumtes und schuldig Gebliebenes. Zu danken für Gehabtes, Geschenktes und Geteiltes, zu fragen, was bleibt. Dies alles entspricht unserer Auffassung von Trauerkultur und christlicher Todesdeutung.

Nach christlicher Auffassung stirbt der Mensch, weil er nicht Gott ist, sondern ein Geschöpf, dessen individuelles Leben begrenzt und endlich ist. Er lebt, weil Gott ihm das Leben geschenkt hat – deshalb hat jeder Mensch eine gottgegebene, unantastbare Würde. Sein Leben erhält Sinn und Wert nicht etwa aus dem, was er geleistet und erworben hat, sondern daraus, dass Gott ihn geschaffen, geliebt und ihm Gemeinschaft mit anderen Menschen und mit Gott ermöglicht hat. Wenn das zeitliche Leben des Menschen endet, wird es nicht vom Nichts verschluckt, sondern – so begrenzt und bruchstückhaft es gewesen sein mag – vollendet, indem es in die Ganzheit des Lebens selbst eingeht; in der Sprache des Glaubens sagen wir: indem es Anteil am ewigen Leben Gottes erhält.

Deshalb geben Christen ihren Verstorbenen die letzte Ehre und das letzte Geleit der Bestattung. Sie vertrauen

die Verstorbenen Gott an und stellen die Toten und sich selbst unter Gottes Segen. Sie pflegen das Totengedenken und blicken im Licht des Rechtfertigungsglaubens auf die Lebensgeschichte der Verstorbenen zurück.
Das heißt: Christen können eine Lebensgeschichte ganz realistisch betrachten, mit all ihren guten, schlechten und ambivalenten Seiten, ohne dass sie entwertet oder verurteilt werden muss. Wenn sie Bilanz ziehen, was zwischen den Hinterbliebenen und ihren Verstorbenen gewesen und nicht gewesen ist, gelebt wurde und ungelebt blieb, glückte oder scheiterte, können sie der Wahrheit die Ehre geben. Und sie können diese Wahrheit zugleich ertragen, wenn sie im evangelischen Sinne über das Wahrgenommene urteilen: nämlich, indem sie das Gute, Gegebene und Gelungene gelten lassen und sich mit dem Ungelungenen, Versäumten und Schuldig-Gebliebenen versöhnen.

Die Zusage Jesu Christi gilt für die Toten und für die Lebenden: „Ich lebe, und ihr sollt auch leben!"

Wie nah oder fern Sie dem christlichen Glauben stehen – wir hoffen, Ihnen mit unserer Handreichung auf verschiedene, auch ganz handfeste Weise den Weg des Abschieds, der Trauer und den Weg zu neuem Leben ein wenig zu erleichtern.

Gebe Gott, gebe die Unterstützung, die Sie von anderen Menschen bekommen können, Ihnen Kraft und Lebensmut.

Regionalbischöfin Susanne Breit-Keßler,
Pfarrerin Dr. Kerstin Lammer
und Oberkirchenrat Dr. Norbert Dennerlein
Redaktionsteam des Seelsorgeausschusses

Sterben und Tod

Ein Mensch stirbt

Gedanken und Gefühle

Unterschiedlich

Der Tod kommt in unterschiedlicher Gestalt. Vielleicht haben Sie sich schon einige Zeit auf den bevorstehenden Verlust eines nahe stehenden Menschen vorbereiten können; vielleicht kommt er plötzlich und unerwartet. Je nach den Umständen des Sterbens, Ihrer persönlichen Prägung und der Beziehung zu der oder dem Verstorbenen wird der Tod ganz unterschiedliche Gedanken und Gefühle auslösen.

Leiden

Ist ein geliebter Mensch schon einige Zeit krank, dann haben die Wochen, in denen Ihnen immer deutlicher geworden ist, dass es keine Wendung hin zur Genesung mehr gibt, an Ihren Kräften gezehrt, Sie ausgelaugt. Jeder Morgen, jedes Aufstehen kostet Mühe. Die Tage haben Sie irgendwie herumgebracht; manchmal gelingt es, sich für einen Moment ablenken zu lassen. Die Nächte sind lang: Wenn Sie schlafen, schrecken Sie bald wieder hoch. Träume quälen Sie oder gaukeln Ihnen schöne Bilder vor – dann ist das Aufwachen umso bitterer.

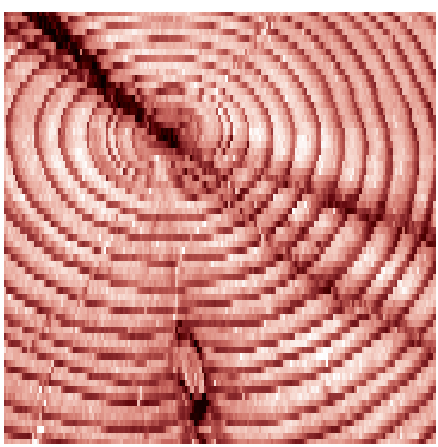
Signale Sterbender

Zu gerne möchten Sie, dass Ihr kranker Mensch wieder zu Kräften kommt, möchten ihm etwas Gutes tun, ihn zur Lebenserhaltung drängen: „Aber du musst doch etwas essen!“ Besser ist, auf seine Signale und letzten Wünsche einzugehen – auch, wenn es der Wunsch ist, zu sterben. Nichts mehr zu sich nehmen zu wollen, kann Ausdruck eines Sterbewunsches sein. Dieser Wunsch oder die Ah-

nung des eigenen bevorstehenden Sterbens wird oft in einer Symbolsprache ausgedrückt: Sterbende sprechen von der Kindheit, den Eltern und Großeltern, davon, dass sie „nach Hause“ möchten. Von einer Reise, auf die sie gehen werden; von einem Schiff oder Flugzeug, das sie erreichen wollen; von einem Fluss oder einer Brücke, die sie überqueren werden; von einem Übergang in eine andere Welt. Fragen Sie danach, welche Gefühle der scheidende Mensch mit diesen Bildern verbindet, was er für seine Reise noch braucht und wann er sie antreten möchte. Fragen Sie auch sich selbst, was Sie nötig haben, um ihn gehen lassen zu können.

Gespräche im Kranken- und Sterbezimmer

Behandeln Sie einen kranken oder sterbenden Menschen immer als aktiv anwesenden Menschen, auch wenn er passiv scheint. Sprechen Sie ihn an, sprechen Sie mit ihm. Sprechen Sie in seiner Gegenwart nie so über ihn, als ob er schon nicht mehr da wäre. Selbst wenn er scheinbar teilnahmslos ist, hört er Sie möglicherweise. Das



Gehör ist der Sinn, mit dem man schon vorgeburtlich die Welt außerhalb des Mutterleibes wahrnimmt; bei schwindendem Bewusstsein verlässt einen das Gehör zuletzt. Manche Menschen, die aus einem Koma erwacht sind, erzählen, was sie alles von den Gesprächen um sie herum wahrgenommen haben. Wenn Sie über den kranken Menschen oder über etwas, das er nicht mit anhören sollte, sprechen möchten, verlassen Sie den Raum und besprechen Sie sich andernorts. Bitten Sie auch Ärztinnen und Ärzte zu solchen Gesprächen vor die Tür.

Gedanken, die in die Zukunft gehen

Manchmal huschen Ihre Gedanken in die Zukunft. Wie wird es sein, wenn der andere nicht mehr da ist? Schämen Sie sich nicht für die Bilder, die vor Ihrem geistigen Auge stehen. Das, was Sie sich vorstellen, trägt dazu bei, das Unfassbare wenigstens ein bisschen zu begreifen und bewältigbarer zu machen. Sie nehmen sich vermutlich sehr zusammen. Eigentlich hätten Sie das Bedürfnis, Ihre Trauer, Ihre Wut und Verzweiflung laut heraus zu schreien. Erlauben Sie sich alle Gedanken und Gefühle, die in Ihnen aufsteigen: Sie brauchen jetzt Raum für sich selbst, um sich nicht zu verlieren.

Trostworte

aus Psalm 69

Gott, hilf mir! Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist; ich bin in tiefe Wasser geraten, und die Flut will mich ersäufen. Ich habe mich müde geschrieen, mein Hals ist heiser. Meine Augen sind trübe geworden, weil ich so lange harren muss auf meinen Gott.

Ich aber bete zu dir, Herr, zur Zeit der Gnade; Gott, nach deiner großen Güte erhöre mich mit deiner treuen Hilfe. Errette mich aus dem Schlamm, dass ich nicht versinke, dass ich errettet werde vor denen, die mich hassen, und aus den tiefen Wassern; dass mich die Flut nicht ersäufe und die Tiefe nicht verschlinge und das Loch des Brunnens sich nicht über mir schließe. Erhöre mich, Herr, denn deine Güte ist tröstlich; wende dich zu mir nach deiner großen Barmherzigkeit.

aus Psalm 77

In der Zeit meiner Not suche ich den Herrn; meine Hand ist des Nachts ausgereckt und lässt nicht ab; denn meine Seele will sich nicht trösten lassen. Ich denke an Gott – und bin betrübt; ich sinne nach – und mein Herz ist in Ängsten.

Meine Augen hältst du, dass sie wachen müssen; ich bin so voll Unruhe, dass ich nicht reden kann.
Ich denke und sinne des Nachts und rede mit meinem Herzen, mein Geist muss forschen.
Hat Gott vergessen, gnädig zu sein, oder sein Erbarmen im Zorn verschlossen? Ich sprach: Darunter leide ich, dass die rechte Hand des Höchsten sich so ändern kann.
Ich rufe zu Gott und schreie um Hilfe, zu Gott rufe ich, und er erhört mich.

Römer 8, 26–27

Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen.
Der aber die Herzen erforscht, der weiß, worauf der Sinn des Geistes gerichtet ist; denn er vertritt die Heiligen, wie es Gott gefällt.

Klagelieder 3,22–26

Die Güte des HERRN ist's, dass wir nicht gar aus sind, seine Barmherzigkeit hat noch kein Ende, sondern sie ist alle Morgen neu, und deine Treue ist groß.
Der HERR ist mein Teil, spricht meine Seele; darum will ich auf ihn hoffen.
Denn der HERR ist freundlich dem, der auf ihn harrt, und dem Menschen, der nach ihm fragt.
Es ist ein köstlich Ding, geduldig sein und auf die Hilfe des HERRN hoffen.

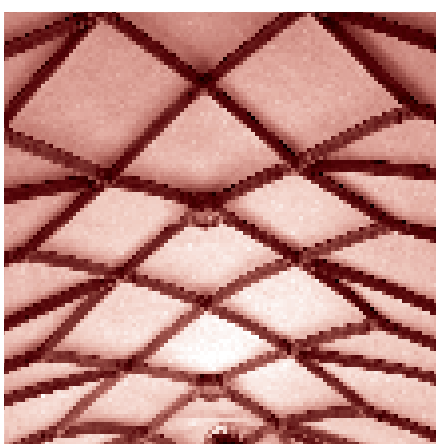
Johannes 14,1–6

Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich!
In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen.

Wenn's nicht so wäre, hätte ich dann zu euch gesagt: Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten? Und wenn ich hingehe, euch die Stätte zu bereiten, will ich wiederkommen und euch zu mir nehmen, damit ihr seid, wo ich bin. Und wo ich hingehe, den Weg wisst ihr.
Spricht zu ihm Thomas: Herr, wir wissen nicht, wo du hingehst; wie können wir den Weg wissen?
Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.

Dietrich Bonhoeffer aus seiner Gefängniszelle

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.



Was am Sterbebett zu bedenken ist

Beistand

Wen möchte die Kranke oder der Sterbende bei sich haben? Wen wünschen Sie selbst sich als Beistand? Scheuen Sie sich nicht, die betreffenden Personen rechtzeitig herbei zu bitten. Pfarrer und Pastorinnen können den Sterbenden und Ihnen selbst seelischen Beistand und geistliche Begleitung anbieten: Krankensalbung als Zeichen der Zuwendung, Gebet, Sterbesegen und Aussegnung. Sie finden Pfarrerinnen und Pastoren im Telefonbuch unter „Kirchen". Im Krankenhaus fragen Sie das Pflegepersonal nach der Krankenhaus-Seelsorge. Wenn Sie so nicht gleich eine Pastorin, einen Pfarrer erreichen, rufen Sie unter 112 die Feuerwehr an und fordern Sie einen Dienst habenden Notfallseelsorger, eine Notfallseelsorgerin an.

Notärztin oder Hausarzt?

Wenn ein schwerkranker Mensch zu Hause eine Krise erleidet, die dringend ärztliche Hilfe erfordert, überlegen Sie, ob Sie die Hausärztin oder den Notarzt rufen. Ein Notarzt-Einsatz führt in der Regel zu einer schnellen Einlieferung in ein Krankenhaus mit dem Ziel maximaler medizinischer Versorgung: lebenserhaltende und lebensverlängernde Maßnahmen wie Intubation und Beatmung, Reanimation, Chirurgie und Intensivmedizin werden angewandt. Wenn der Patient sich bereits in der Sterbephase befindet und das Hauptziel ärztlicher Hilfe nicht mehr die Lebensverlängerung, sondern das Lindern von Schmerzen und Beschwerden ist, rufen Sie den Hausarzt oder die Hausärztin.

Letzter Wille, letzte Wünsche

Letzte Wünsche haben Sterbende manchmal schon frühzeitig festgelegt: durch eine Patientenverfügung mit Anweisungen, welche Behandlungen durchgeführt oder unterlassen werden sollen, durch einen Organspendepass, durch ein Testament, das zuhause oder bei einem Notar hinterlegt ist, oder andere Schriftdokumente. Aufgefundene Testamente müssen in jedem Fall bei dem zuständigen Nachlassgericht abgegeben werden. Liegt nichts dergleichen vor, kann man eventuell aus früheren Äußerungen und Einstellungen der Sterbenden schließen, was sie für ihr Sterben gewollt hätten. Der christliche Glaube schlägt Behandlungs-, Abschieds- oder Bestattungsformen vor, die den Abschied ertragen helfen. Bestehen hinsichtlich der Wünsche der Sterbenden keine ausreichenden Anhaltspunkte, müssen Angehörige und behandelnde Ärztinnen und Ärzte, entscheiden, was nach ihrem eigenen Dafürhalten in deren bestem Interesse ist. Dabei kann ein Gespräch mit Seelsorgern und Seelsorgerinnen helfen.

Tod

Gedanken und Gefühle

„… und dabei war ich nur fünf Minuten draußen“

Wie viele Menschen, die bei ihrem kranken Menschen wachen, haben sich vielleicht gewünscht, im Moment des Sterbens bei ihm zu sein. Ist der Tod gerade dann eingetreten, als Sie nur für kurze Zeit das Sterbezimmer verlassen haben, werfen Sie sich vielleicht vor, im entscheidenden Augenblick nicht da gewesen zu sein. Aber es ist nur menschlich, dass man nicht lückenlos anwesend sein kann. Vertrauen Sie darauf, dass der verstorbene Mensch Ihre Nähe und Begleitung wahrgenommen hat, so lange Sie im Raum waren. Ziehen Sie in Betracht, dass er den Zeitpunkt seines Todes „gewählt“ haben könnte. Manche Sterbende scheinen geradezu zu „warten“, bis ein bestimmter Mensch zum Abschiednehmen eingetroffen ist. Andere scheinen den Moment des Alleinseins zu brauchen, um das Leben dann zu verlassen, wenn kein Mensch sie mehr (zurück-)hält.

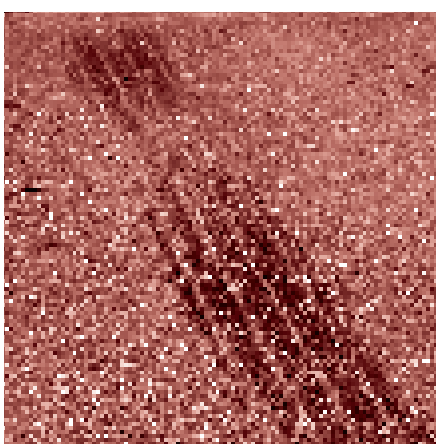
Plötzlich und unerwartet

Vielleicht blieb Ihnen keine Zeit, sich auf den Tod eines nahe stehenden Menschen vorzubereiten, weil dieser plötzlich und unerwartet starb. Gerade eben waren Sie noch glücklich, alles schien selbstverständlich. Ein Herzinfarkt oder eine andere, schnell zum Tod führende Krankheit, ein Unfall, Selbstmord, Gewalt, die einem durch andere Menschen oder durch eine Katastrophe widerfahren ist. Sie verlieren auf einmal einen lieben, einen geliebten Menschen, der Ihnen viel oder alles bedeutet. Die Welt ist voller Schatten; sie verfinstert sich mit einem Schlag. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Es ist ein Schock für

Sie, durch eine Hiobsbotschaft, die Sie ganz persönlich trifft, aus dem Alltag herausgerissen zu werden.

Zu früh

Sie spüren am eigenen Leib, Leben ist nur auf Zeit gegeben – und es gibt keine Garantie, es „alt und lebenssatt" beenden zu dürfen, wie es die Bibel von Menschen sagt, die nach einem langen erfüllten Dasein zu Gott zurückkehren. Kein Mensch, das ist die Erfahrung, die Sie jetzt machen müssen, kann davor bewahrt werden, viel zu früh aus dem Leben gerissen zu werden oder es nicht mehr bewältigen zu können und zu wollen. Sie verlieren ein Kind, einen Jungen, ein Mädchen, dem Sie mit den größten Hoffnungen das Leben geschenkt haben. Sie müssen Abschied nehmen von einem Mann, einer Frau im besten Alter, die noch so viel Pläne hatten, noch so viel von der Welt sehen wollten.



Gemischte Gefühle

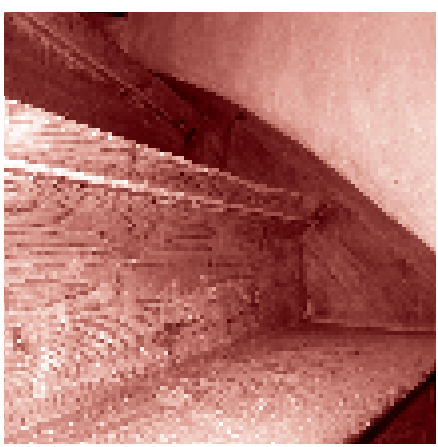
Manchmal ist es gar nicht zu fassen, welche unterschiedlichen Gefühle einen beim Verlust eines Menschen umtreiben. Das kann Erleichterung sein, weil eine lange, qualvolle Zeit zu Ende gegangen ist – man ahnt, dass die Last leichter wird und Neues ganz allmählich beginnen darf. Oder Wut und Zorn packen einen, weil der oder die andere einfach gegangen ist und einen zurückgelassen hat. Was soll man jetzt tun, so ganz alleine? Schuldgefühle können sich einstellen: Alles fällt einem ein, was man versäumt, unterlassen oder womit man den oder die Verstorbene jemals gekränkt hat. Gelegentlich fühlt man auch gar nichts – nur endlose Leere. Ganz gleich, wie es Ihnen geht: Sie haben das Recht, so zu sein, wie Sie jetzt sind: Erleichtert, wütend, ärgerlich, schuldbewusst, leer. Sie selbst dürfen sich das, andere müssen Ihnen das zugestehen.

Loslassen

Ein Mensch ist tot. Es zu sehen oder davon zu hören, ist eines. Ein anderes ist es, es zu begreifen. Wir brauchen Zeit, um den Tod eines geliebten Menschen zu realisieren. Warum ist dieser Mensch tot? Wie soll ich bloß ohne ihn oder sie leben? Wünsche werden wach: Könnte ich doch noch ein einziges Mal mit ihm oder ihr reden! Wäre ich doch da gewesen, als der Tod kam. Wie gerne hätte ich die Hand gehalten und noch einmal gesagt: „Ich habe dich lieb". Es tut weh, all dem nachzuspüren, was man gerne noch besprochen oder getan hätte, was nun aber nicht mehr möglich sein wird. Auch deshalb ist es gut, nach dem Tod Zeit und Raum zu haben, um am Totenbett zu sitzen, zu weinen und zu klagen, um allen, auch den gemischten Gefühlen Raum zu geben.

Hilfe holen

Holen Sie sich Hilfe: Freunde, Freundinnen, die Sie so sein lassen, wie Sie gerade sind, die Ihre Gefühlsausbrüche oder auch Ihre Starre mit tragen. Sie können immer einen Pastor, eine Pfarrerin anrufen – auch dann, wenn Sie wenig oder keinen Kontakt mit der Kirche hatten. Seelsorger und Seelsorgerinnen hören zu, wenn Sie aus Ihrem Leben mit dem Menschen erzählen, den Sie verloren haben. Sie brauchen Kraft, um diese schwere Zeit durchzustehen. Wenn Sie Hoffnung suchen, die über den Tod hinaus reicht; wenn Sie sich vergewissern möchten, dass die Toten gut aufgehoben sind; wenn Sie sich nach Worten und Gesten sehnen, die Ihnen Trost spenden; wenn Sie menschliche Nähe möchten, jemanden zum Anlehnen oder ganz praktische Hilfen – wenden Sie sich an die, die Sie jetzt unterstützen können. Sagen Sie, was Sie brauchen und was nicht. Andere müssen und wollen jetzt für Sie da sein.



Trostworte

Psalm 23

**Der Herr ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße
um seines Namens willen.
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden
mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben
im Hause des Herrn immerdar.**

aus Psalm 90

**Herr, du bist unsre Zuflucht für und für.
Ehe denn die Berge wurden
und die Erde und die Welt geschaffen wurden,
bist du Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.
Der du die Menschen lässest sterben
und sprichst: Kommt wieder, Menschenkinder!
Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.**

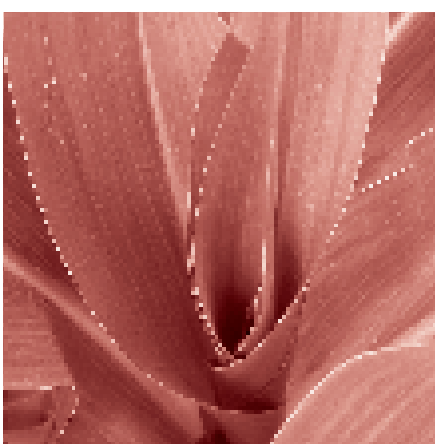
aus Jesaja 38

**Meine Hütte ist abgebrochen
und über mir weggenommen wie eines Hirten
Zelt.**

**Zu Ende gewebt habe ich mein Leben
wie ein Weber;
er schneidet mich ab vom Faden.
Meine Augen sehen verlangend nach
oben:
Herr, ich leide Not, tritt für mich ein!
Siehe, um Trost war mir sehr bange.
Du aber hast dich meiner Seele herz-
lich angenommen, dass sie nicht
verdürbe.**

aus Jesaja 43

**Und nun spricht der Herr,
der dich geschaffen hat, Jakob,
und dich gemacht hat, Israel:
Fürchte dich nicht,
denn ich habe dich erlöst;
ich habe dich bei deinem Namen
gerufen; du bist mein!
Wenn du durch Wasser gehst,
will ich bei dir sein, dass dich die Strö-
me nicht ersäufen sollen;**



und wenn du ins Feuer gehst,
sollst du nicht brennen, und die Flamme soll
dich nicht versengen.
Denn ich bin der Herr, dein Gott,
der Heilige Israels, dein Heiland.

Johannes 11,
25–26

Christus spricht:
Ich bin die Auferstehung und das Leben.
Wer an mich glaubt,
der wird leben, auch wenn er stirbt;
und wer da lebt und glaubt an mich,
der wird nimmermehr sterben.

Paul Gerhardt
im 30-jährigen
Krieg,
Evangelisches
Gesangbuch
361, 1+12

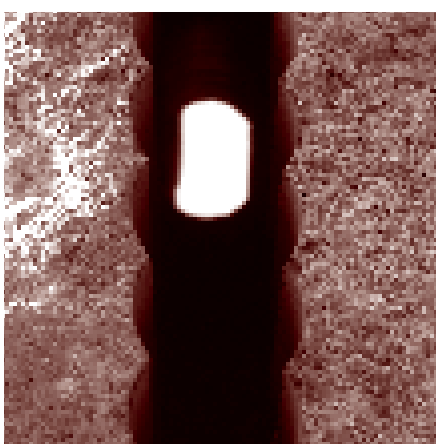
Befiehl du deine Wege
und was dein Herze kränkt
der allertreusten Pflege des,
der den Himmel lenkt.
Der Wolken, Luft und Winden
gibt Wege, Lauf und Bahn,
der wird auch Wege finden,
da dein Fuß gehen kann.

Mach End, o Herr mach Ende
mit aller unsrer Not;
stärk unsre Füß und Hände
und lass bis in den Tod
uns allzeit deiner Pflege
und Treu empfohlen sein,
so gehen unsre Wege
gewiss zum Himmel ein.

Was nach dem Tod zu bedenken ist

Erste Aufgaben

- Wenn Ihr Verstorbener nicht in einem Krankenhaus oder Heim gestorben ist, muss ein Arzt, eine Ärztin den Totenschein ausstellen.
- Die dem oder der Toten am nächsten stehenden Menschen sollten sofort benachrichtigt und das weitere Vorgehen mit ihnen abgesprochen werden; eventuell vorhandene Verfügungen (Vorsorgevertrag, Organ- oder Körperspendeausweis, Willenserklärung zu Erd-, Feuer- oder Seebestattung) sollten gesucht und berücksichtigt werden.
- Nehmen Sie Kontakt mit dem für Ihren Ort zuständigen Pfarrer oder die Pastorin auf (Sie finden die Telefonnummer im Telefonbuch unter „Kirchen“), um alles weitere mit ihm/ihr zu besprechen (siehe Kapitel Bestattung).
- Mit einem Bestattungsinstitut klären Sie den Bestattungsauftrag und verständigen Sie sich darüber,



welche Aufgaben Sie selbst übernehmen und welche Sie an das Institut abgeben möchten (siehe Kapitel Bestattung).

Fragen, die bewegen

Die Toten noch einmal ansehen

Manchen Hinterbliebenen fällt es schwer, zu entscheiden, ob sie den verstorbenen Menschen noch einmal sehen möchten. Sie wollen einerseits ihre letzte Möglichkeit nutzen, ihm noch einmal nahe zu sein. Andererseits möchten sie ihn so in Erinnerung behalten, wie Sie ihn kannten. Sie befürchten, der Anblick des Toten könnte einen erschreckenden Eindruck hinterlassen. Wenn es Ihnen auch so geht, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidung. Die Erfahrung zeigt, dass es den meisten Menschen hilft, wenn sie die Toten noch einmal gesehen haben. Es fällt ihnen dann leichter, zu begreifen, dass sie wirklich tot sind. Es fällt ihnen leichter, Abschied zu nehmen. Sie haben Gelegenheit zu letzten Worten und Gesten.

Phantasien und Befürchtungen über den Anblick des Leichnams sind meist schlimmer als die Wirklichkeit. Wenn ein Leichnam tatsächlich vom Todeskampf gezeichnet sein sollte, hilft längeres Verweilen oder Wiederkehren – schon nach Stunden beginnt bei Verstorbenen die Entspannung der Körpermuskulatur und des Gesichts. Fast alle Toten sehen spätestens am dritten Tage friedlich aus. Sollte der Leichnam durch äußere Einwirkungen stark versehrt sein, etwa nach einem schweren Unfall, können Sie darum bitten, ihn so aufzubahren, dass Sie einen unversehrten Teil des Körpers sehen und eventuell berühren können.

Totenwache zu Hause

Sie haben in Deutschland das gesetzliche Recht, Ihre Verstorbenen nach ihrem Tod mindestens einen Tag lang zu Hause zu behalten oder sie für diesen Zeitraum vom Bestatter in Ihr Haus zurückbringen zu lassen. Gemeinsam mit anderen Totenwache zu halten, zu dem verstorbenen Menschen und über ihn zu sprechen, die Erinnerungen des mit ihm geteilten Lebens noch einmal wach werden zu lassen und damit nicht allein zu sein, sich Zeit für den Abschied zu nehmen – all das empfinden Trauernde, die es tun, fast immer als wohltuend. Gönnen Sie sich diese Zeit, wenn Sie das Bedürfnis danach haben.

Abschied – Abschied nehmen

Abschied nehmen hilft, den erlittenen Verlust zu verarbeiten. Gestatten Sie das auch anderen. Überlegen Sie, für wen Ihr Verstorbener, Ihre Verstorbene bedeutsam war. Benachrichtigen Sie diese Menschen von seinem Tod und geben Sie ihnen Gelegenheit, sich zu verabschieden – am Sterbebett, an der Bahre, bei der Trauerfeier

oder am Grab. Aufbahrungen sind nicht nur zu Hause, sondern auch in Abschiedsräumen von Krankenhäusern und Heimen, beim Bestatter oder in der Friedhofskapelle möglich.

„Wie sag' ich's meinem Kinde?" – den Tod beim Namen nennen

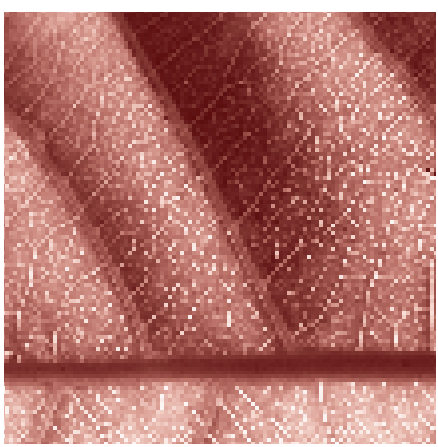
Wenn Sie Kindern den Tod mitteilen oder Ihr Beileid aussprechen, Ihr Mitgefühl ausdrücken, nennen Sie den Tod immer beim Namen. Sagen Sie nicht „eingeschlafen", „nicht mehr aufgewacht" oder Ähnliches, sondern „tot", „gestorben" – auch und gerade, wenn Sie mit Kindern sprechen. Lassen Sie Kinder an der Trauer und an den Trauerritualen der Familie teilhaben. Sie schützen sie nicht, wenn Sie sie ausschließen, sondern lassen sie mit ihren Fragen, Fantasien und Gefühlen allein. Sprechen Sie mit Kindern über den Tod, über die Toten, über Trauer und die Hoffnung auf ein ewiges Leben, auf Auferstehung. Nehmen Sie Kinder zur Bestattung mit und stellen Sie ihnen eine vertraute Person zur Seite, die selbst nicht unmittelbar von der Trauer betroffen ist. So sind sie auch in Momenten betreut, in denen die Eltern ganz mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt sind.

Organspende, Gewebespende

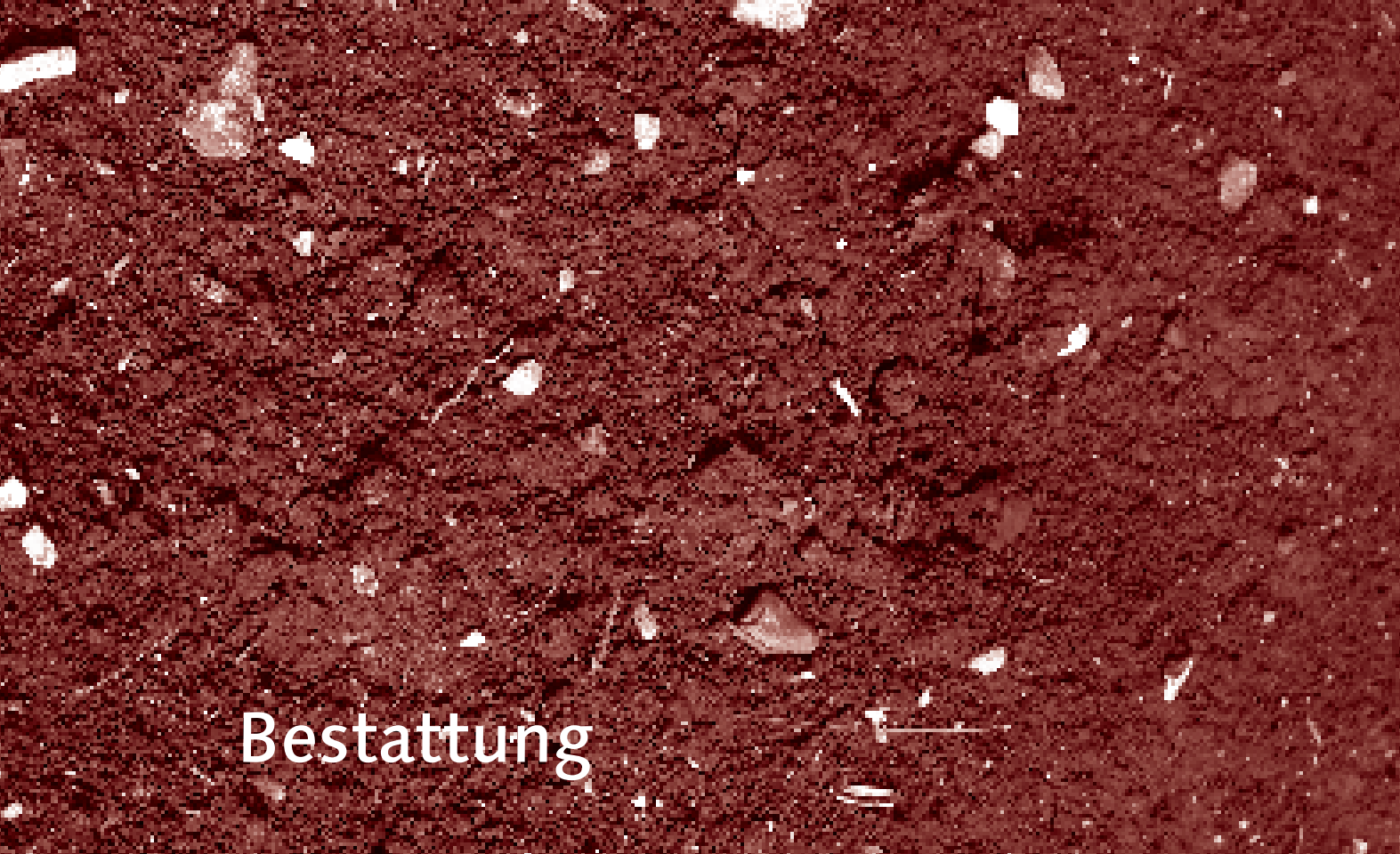
Es kann sein, dass Sie vor oder nach dem Tod eines nahen Verwandten gebeten werden, einer Organ- oder Gewebespende zuzustimmen. Diese Situation ist belastend: Sie stehen unter dem Eindruck von Tod, Abschied und Verlust und sollen unter großem Zeitdruck eine nicht rückgängig zu machende Entscheidung treffen. Manche Hinterbliebene erleichtert die Zustimmung zu einer Organ- oder Gewebespende. Sie erachten es für sinnvoll, wenn der Tod ihrer Verstorbenen anderen Menschen zum Weiterleben hilft. Oder es scheint ihnen tröstlich,

dass ein Teil des verstorbenen Menschen in einem anderen weiterlebt. Anderen Hinterbliebenen liegen die Ruhe und die Unversehrtheit ihrer Verstorbenen am Herzen. Sie sollen nicht noch im Tod verletzt, verbraucht oder benutzt werden. Die Würde der Toten und die Unverfügbarkeit des Lebens sollen gewahrt bleiben. Solche oder ähnliche Gründe sprechen aus ihrer Sicht gegen eine Organ- und Gewebespende.

Diese verschiedenen Sichtweisen sind jede für sich verständlich und berechtigt. Wenn Sie eine Zustimmung erwägen, bedenken Sie außer den ethischen Gesichtspunkten auch, was eine Organentnahme für Ihren eigenen Abschied von dem oder der Sterbenden bedeutet: Nach dem Hirntod wird ein Körper künstlich beatmet und mit Nährstoffen versorgt, um die Organe transplantationsfähig zu halten. Der Mensch, von dem Sie Abschied nehmen, ist tot, aber es kann aussehen, als lebte er noch. Das ist zusätzlich belastend und macht es schwerer, den Tod zu begreifen. Überlegen Sie, ob Sie diese persönliche Belastung tragen können und wollen.



Lassen Sie sich nicht zu der einen oder anderen Entscheidung drängen; wägen Sie in Ruhe ab. Auch, wenn Sie in Ihrer ersten, akuten Trauer gar keine Entscheidung treffen möchten, ist das vollkommen nachvollziehbar. Im Zweifelsfall dürfen Sie die Verantwortung anderen überlassen: Ihr Angehöriger konnte zu Lebzeiten entscheiden, ob er sich als Organspender zur Verfügung stellen wollte, und dies durch einen Organspendeausweis kenntlich machen. Wenn er oder sie dies nicht getan hat und auch Sie keine Entscheidung treffen wollen, entscheidet der Gesetzgeber bzw. das geltende Recht.


Bestattung

Bestattung

Gedanken und Gefühle

Aussegnung

Wenn ein Mensch gestorben ist und Sie zu Hause, im Altenheim oder im Krankenhaus Abschied nehmen müssen, haben Sie die Möglichkeit, den Pastor oder die Pfarrerin um eine Aussegnung des Verstorbenen zu bitten. Dazu möchten wir Sie ermutigen. Die Aussegnung kann noch vor der Überführung zum Bestatter oder zum Friedhof am Totenbett oder am Ort der Aufbahrung stattfinden. Sie können Angehörige, Freunde und auch Pflegepersonal dazu einladen. Bei der Aussegnung wird der verstorbene Mensch mit Worten aus der Bibel und Gebet Gott anvertraut, und er wird gesegnet. Denn Christen glauben, dass uns „weder Tod noch Leben … noch Mächte, noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges … von der Liebe Gottes scheiden kann, „die in Christus Jesus ist …“ (Römer 8,38f).

Die Beisetzung regeln

Im Augenblick der Trauer soll die Beisetzung geregelt werden. Das ist schwer und doch unumgänglich. Die Beisetzung gehört zu den letzten Dingen, die jemand für einen Toten, eine Tote noch tun kann – und ist zugleich eines der ersten Dinge, die ein trauernder Mensch für das eigene Überleben tut. Gerade darum liegt in den Vorbereitungen für die Beisetzung auch etwas Tröstliches. Sie soll, wenn möglich, den Wünschen des oder der Verstorbenen entsprechen.

Ein Werk der Barmherzigkeit

Die christliche Bestattung hat einen festen Ablauf. Biblische Texte, Gebete und Lieder der christlichen Tradition helfen,

angemessene Gesten und Worte zu finden, das Leben der Verstorbenen noch einmal zu würdigen, ihnen die letzte Ehre und das letzte Geleit zu geben, Abschied zu nehmen. Der Erfahrung von Tod und Verlust halten wir die Hoffnung auf ewiges Leben entgegen.

Nach jüdisch-christlichem Verständnis gehört die Beisetzung eines Menschen zu den „Werken der Barmherzigkeit". Die Beisetzung des Toten und die Trauerfeier machen deutlich, dass Gott den Menschen, den Toten und den Lebenden, zugewandt bleibt. Die Verstorbenen sind bei Gott für immer gut aufgehoben. Die Trauernden beginnen mit dem Weggang vom Grab die ersten Schritte in ein anderes, von Gott begleitetes eigenes Leben.

Todesanzeige und Wahl des Grabes

Wenn Sie einen Trauerbrief versenden oder eine Todesanzeige in die Zeitung setzen, teilen Sie anderen den Tod Ihres oder Ihrer Verstorbenen mit. Es ist ein Schritt, der andere dazu einlädt, Ihre Trauer mit Ihnen zu teilen und

dem Gedächtnis Ihres oder Ihrer Verstorbenen gemeinsam einen öffentlichen Raum zu geben. Ebenso schaffen Sie mit der Auswahl einer Grabstätte einen Ort, an dem Sie sich erinnern, des verstorbenen Menschen gedenken, klagen, danken und beten können.

Über unser Erinnern hinaus bleibt nach christlicher Überzeugung jeder Mensch als einzigartiges, unverlierbares und unvergessenes Geschöpf mit seiner individuellen Lebensgeschichte bei Gott ins Buch des Lebens eingeschrieben, der ihn geschaffen hat und spricht: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein" (Jesaja 43,1). Sie haben die Möglichkeit, der christlichen Hoffnung auch in der Anzeige oder auf dem Grabstein Ausdruck zu geben. Geistliche oder Bestatter können Ihnen bei der Auswahl eines biblischen Wortes oder Symbols behilflich sein.

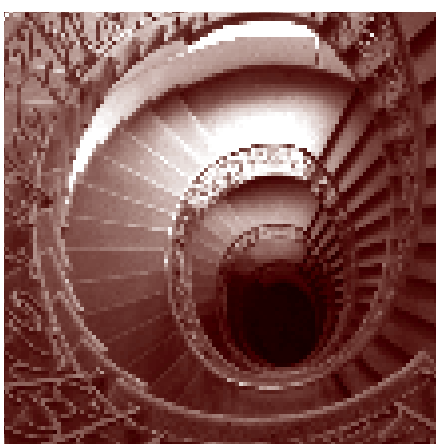
Trauergespräch zur Vorbereitung der Trauerfeier

Vor dem Trauergottesdienst, kurze Zeit nach dem Tod, bietet die Pastorin oder der Pfarrer ein Trauergespräch an. In diesem Gespräch, das meist im Trauerhaus stattfindet, wird die inhaltliche und musikalische Gestaltung einer christlichen Trauerfeier besprochen. Verlust, Schmerz und andere, auch gemischte Gefühle, die mit dem Tod einhergehen, dürfen ihren Ausdruck finden. Dabei geht es auch um die Biografie des oder der Toten. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, die erzählt werden soll und darf. Was davon in die Ansprache des Pfarrers, der Pfarrerin eingehen soll, entscheiden Sie miteinander im seelsorgerlichen Gespräch. Manches wird unter vier Augen bzw. im Familienkreis bleiben, von anderem möchten Sie vielleicht ausdrücklich, dass es angesprochen wird. Bedenken Sie, dass zu jedem Menschenleben Sonnen- und Schattenseiten hinzu gehören – je aufrichtiger von dem oder der Verstorbenen geredet wird, desto mehr wird

er oder sie in seiner, ihrer Wahrheit gewürdigt. So wird auch Raum für Dank, Klage und Vergebung geöffnet.

Der Ablauf des Trauergottesdienstes wird geklärt; dabei haben Sie die Möglichkeit, eigene Wünsche für die Auswahl von Bibelworten oder Liedversen zu äußern und Orgelstücke oder andere musikalische Elemente auszusuchen. Als Grundlage für die Ansprache wird ein Bibeltext ausgewählt. Sie können das der Pfarrerin oder dem Pastor überlassen oder eigene Wünsche äußern. Vielleicht hat sich der oder die Verstorbene auch selbst einen Bibelvers – etwa den Konfirmations- oder Trauspruch – oder einen Choral für die Trauerfeier ausgesucht oder die Angehörigen haben Vorschläge.

Musik ist in besonderer Weise geeignet, tiefen, unaussprechlichen Gefühlen Ausdruck zu geben, also auch Gefühlen des Schmerzes und der Trauer. Deshalb empfinden viele Trauernde Zurückhaltung gegenüber unbekannten Musikstücken. Sie möchten ein bekanntes Stück hören, eines, das mit dem Leben des oder der Verstorbenen in engem Zusammenhang steht. Musik soll zum Klingen



bringen, was die Biografie des oder der Verstorbenen ausgemacht hat. Choräle aus dem evangelischen Gesangbuch erscheinen manchen zunächst fremd. Beim Hören jedoch erschließt sich oft der besondere Einklang von Musik und Wort. Pfarrerinnen und Pfarrer werden Trauernde einfühlsam beraten. Die Musik, die in einer Trauerfeier erklingt, kann Rückblick auf den oder die Verstorbene ermöglichen, gegenwärtige Empfindungen und Hoffnung auf Zukunft für Lebende und Tote miteinander verbinden.

Trauergottesdienst

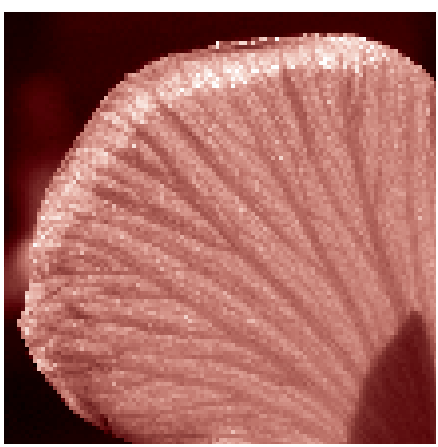
Sie sollten einen vertrauten Menschen bitten, beim Trauergottesdienst und bei der Bestattung an Ihrer Seite zu sitzen und Sie auf dem Weg an das Grab zu begleiten. Der Tag der Beisetzung ist so wichtig, weil er dem oder der Verstorbenen die Würde eines öffentlichen Abschieds gibt. Sie und andere Menschen, die mit Ihnen trauern, erhalten die Möglichkeit, dem Toten das letzte Geleit zu geben, an ihn, an sie zu denken, ihm oder ihr noch einmal Zeit zu schenken und für ihn, für sie zu beten. Natürlich gibt es auch gute Gründe für einen Abschied „in aller Stille“ und eine Beisetzung im engsten Familienkreis. Überlegen Sie mit anderen gemeinsam, was in Ihrer Situation die passende Form ist.

Der Trauergottesdienst findet in der Regel zunächst in der Friedhofskapelle oder in der Kirche statt. Es ist gut, wenn die Angehörigen rechtzeitig da sind. Sie haben so Zeit, persönlich Abschied zu nehmen und sich auf die Situation einzustellen. Der Trauergottesdienst kann nach örtlichen Gegebenheiten in seinem Ablauf und seinen einzelnen liturgischen Teilen Unterschiede aufweisen. In der Regel wird er mit Orgelmusik, Begrüßung und Gebet eröffnet; biblische Lesungen, zumeist aus dem Neuen

Testament, die vom Trost und der Hoffnung auf Auferstehung künden, folgen. Die Ansprache bringt das Leben der Verstorbenen in Zusammenhang mit den Verheißungen Gottes, der Schuld vergibt, der niemanden allein lässt. Von der Trauergemeinde gesungene Lieder helfen, der Hoffnung Ausdruck zu geben, dass Gott Wege eröffnet, wo keiner mehr ein noch aus weiß.

Die Klage klingt angesichts eines hochbetagten Menschen anders als angesichts eines durch Unfall aus dem Leben Gerissenen oder gar eines Kindes. Aber wenn Traurigkeit und Leid in Worte gekleidet werden und so Sprache finden, hilft das. Wenn Traurigkeit und Leid ausgesprochen, herausgeweint oder geschrieen werden, können sie sich nicht mehr ausbreiten, wohin sie wollen – sie bekommen eine Richtung hin zu Gott, der heilen kann.

Nach Orgelmusik, Begrüßung, Gebet, biblischer Lesung, Lied, Predigt, Lied und Gebet endet der Trauergottesdienst mit dem Segen: „Der HERR behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit“. Bei



diesem Segen denken wir an den verstorbenen Menschen, der uns verlassend in und mit seinem Tod zurück zu Gott kehrt. Anschließend begleitet die Gemeinde den verstorbenen Menschen in einem Trauerzug auf den Friedhof zur Grablegung; Pastor oder Pastorin und die nächsten Angehörigen gehen als erste hinter dem Sarg.

Handelt es sich um eine Trauerfeier vor einer Einäscherung, so wird der Sarg im Anschluss an die Trauerfeier ins Krematorium überführt.

Evangelische Angehörige und Freunde von Verstorbenen, die keiner Kirche angehört haben, können aus seelsorgerlichen Gründen für sich einen Trauergottesdienst erbitten.

Am Grab

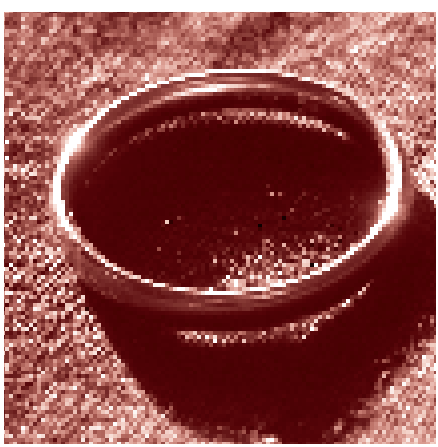
Draußen am Grab nehmen Angehörige, Verwandte und Freunde mit der ganzen Trauergemeinde endgültig Abschied. Sichtbar vollzogen wird dieses Hergeben des verstorbenen Menschen bei der Erdbestattung durch das Absenken des Sarges. Eine Urnenbeisetzung erfolgt meist einige Zeit nach der Trauerfeier; auch sie wird von Pfarrerin oder Pastor begleitet und entspricht in etwa dem Ablauf der Erdbestattung. Nach der Versenkung des Sarges erfolgt der dreimalige Erdwurf, oft mit den Worten: „Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub“ (Psalm 104,29). Angehörige und Gemeindeglieder werfen Erde auf den Sarg.

Damit beginnen sie symbolisch, das Grab zu schließen. Der Erdwurf hat einen hart wirkenden Anteil: Geräuschvoll fällt die Erde auf den Sargdeckel. Dieses Element der Bestattung ist wichtig, denn ohne diese herbe Geste können wir uns hier wie sonst im Leben nicht trennen. Der Erdwurf hat auch einen zärtlichen Anteil: Schützend soll der Sarg mit Erde zugedeckt werden. Als Erste tun das diejenigen, die eine besonders intensive Beziehung zu

dem oder der Verstorbenen haben. Nach dem dreimaligen Erdwurf wird der Tote, die Tote Gott anbefohlen: Wir befehlen ihn, sie in Gottes Hand; Jesus Christus wird ihn, sie auferwecken an seinem Tag.

Im Frieden gehen

Nicht die Endgültigkeit des Grabes steht am Ende des Lebensweges, sondern das Bekenntnis und die Bitte, „dass wir bei dem Herrn sein werden allezeit“ (1. Thessalonicher 4,17). In der Regel werden das Glaubensbekenntnis, ein biblischer Text und das Vaterunser am offenen Grab gesprochen – bevor der Segen Angehörige und Gemeinde der Nähe Gottes vergewissert, ehe sie den Weg zum Grab nun noch einmal umgekehrt zurück ins Leben gehen. Der Segen schließt alle bisherigen Worte des Trostes, der Hoffnung auf Auferstehung zusammen als „letztes Wort“. Das oft sich anschließende gemeinsame Essen oder Kaffeetrinken mit den Trauergästen, die mit ihrer Teilnahme den Angehörigen ihre Nähe und Verbundenheit zeigen wollen, ist ein weiterer Schritt zurück ins Leben.



Bestattung von totgeborenen oder während der Geburt verstorbenen Kindern

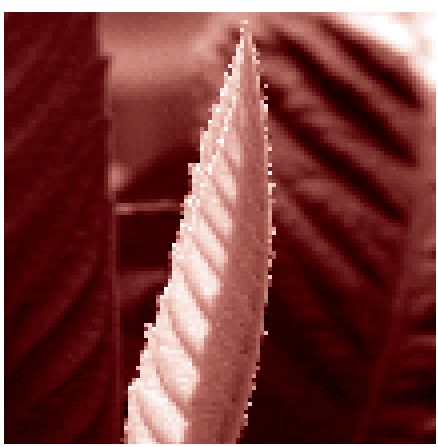
Ein Kind in den Monaten der Schwangerschaft oder unmittelbar nach der Geburt zu verlieren, bedeutet großes Leid für die Angehörigen. Was wird aus meinem Kind, das gestorben ist, kaum dass es zu leben begonnen hat? Kann ich es noch einmal sehen und Abschied nehmen? Wo wird es bestattet? Wo ist der Ort, an dem ich und wir um unser Kind trauern können?

Die rechtlichen Regelungen für die Bestattung von Embryonen oder Föten sind in den einzelnen Bundesländern sehr unterschiedlich. Vielerorts gibt es leider noch Vorgaben, die sich am Gewicht des verstorbenen Kindes ausrichten und erst ab einem bestimmten Gewicht eine Bestattung vorsehen. Die evangelische Kirche tritt dafür ein, auch in einem sehr frühen Stadium der Schwangerschaft geborene und verstorbene Kinder würdig zu bestatten. Im Krankenhaus wenden Sie sich bitte an Ihren Klinikseelsorger oder die Klinikseelsorgerin, die Ihnen beistehen und mit Ihnen gemeinsam die nächsten Schritte bedenken. Zuhause wenden Sie sich am besten an das Pfarramt Ihres Wohnortes und suchen dort Rat und Hilfe. Es gibt auf vielen Friedhöfen besondere Grabstellen für die Beisetzung von totgeborenen Kindern. Der Trauer der Eltern um das abgebrochene kleine und zarte Leben ihres Kindes wird entsprochen. Sie erhalten einen Ort der Erinnerung. Kindern, die noch keine Namen hatten, sagt Gottes Wort: „Eure Namen sind im Himmel geschrieben." (Lukas 10,20)

Trostworte

Martin Luther

Hier fängt die enge Pforte an. Das muss ein jeder erwägen und darüber fröhlich werden. Denn sie ist wohl eng, aber nicht lang. Es geht hier zu, wie wenn ein Kind aus der kleinen Wohnung in seiner Mutter Leib mit Gefahr und Ängsten in diesen weiten Himmel und diese weite Erde geboren wird. So geht der Mensch durch die enge Pforte des Todes aus diesem Leben. Und obwohl die Welt, in der wir jetzt leben, groß und weit scheint, ist sie doch gegen den zukünftigen Himmel viel enger und kleiner als der Mutter Leib gegen den Himmel, den wir heute sehen.
Darum heißt das Sterben der Christen eine „neue Geburt". Aber der enge Gang des Todes macht, dass uns dieses Leben



weit und jenes eng erscheint. Christus sagt: Eine Frau, wenn sie gebiert, hat Angst. Wenn sie aber genesen ist, denkt sie nicht mehr an die Angst, weil der Mensch in die Welt geboren ist. So muss man auch in der Angst des Sterbens erwägen, dass danach ein weiter Raum und große Freude sein wird.

Martin Luther

Wir müssen uns vormalen lassen und ins Herz bilden, wenn man uns unter die Erde scharrt, dass es nicht heißen muss gestorben und verdorben, sondern gesät und gepflanzt und dass wir aufgehen und wachsen sollen in einem neuen, unvergänglichen und ungebrechlichen Leben und Wesen. Wir müssen eine neue Rede und Sprache lernen, von Tod und Grab zu reden, wenn wir sterben, dass es nicht gestorben heißt, sondern auf den zukünftigen Sommer gesät, und dass der Kirchhof nicht ein Totenhaufe heißt, sondern ein Acker voll Körnlein, nämlich Gottes Körnlein, die jetzt sollen wieder hervorgrünen und wachsen, schöner als ein Mensch begreifen kann. Es geht nicht um eine menschliche, irdische Sprache, sondern eine göttliche und himmlische.

Psalm 56,9

Sammle meine Tränen in deinen Krug; ohne Zweifel, du zählst sie.

Augustin

Geschaffen hast du uns zu dir
und ruhelos ist unser Herz,
bis es ruht in dir.

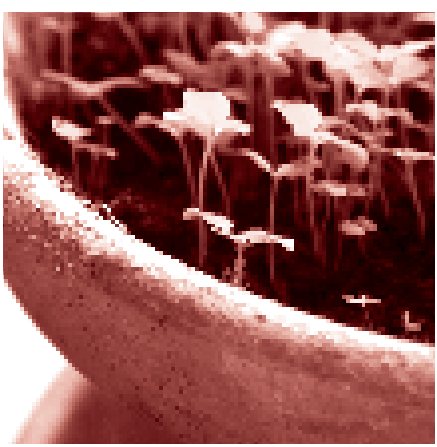
Lukas 24, 1–6

Aber am ersten Tag der Woche sehr früh kamen sie zum Grab und trugen bei sich die

wohlriechenden Öle, die sie bereitet hatten. Sie fanden aber den Stein weggewälzt von dem Grab und gingen hinein und fanden den Leib des Herrn Jesus nicht. Und als sie darüber bekümmert waren, siehe, da traten zu ihnen zwei Männer mit glänzenden Kleidern. Sie aber erschraken und neigten ihr Angesicht zur Erde. Da sprachen die zu ihnen: Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, er ist auferstanden. Gedenkt daran, wie er euch gesagt hat, als er noch in Galiläa war.

Johannes 14, 2

In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen. Wenn's nicht so wäre, hätte ich dann zu euch gesagt: Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten?



aus
1. Korinther 13

Wenn aber kommen wird das Vollkommene, so wird das Stückwerk aufhören. Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin.
Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.

Hebräer 13, 14

Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.

Aus der lutherischen Bestattungsliturgie:

Wir nehmen Abschied von unserer Verstorbenen.
Wer sie geliebt und geachtet hat, trage die Liebe und Achtung weiter.
Wen sie geliebt hat, danke ihr alle Liebe.
Wer ihr etwas schuldig geblieben ist an Liebe, in Worten und Taten, bitte Gott um Vergebung.
Wem sie etwas schuldig geblieben ist und wem sie wehgetan haben sollte, verzeihe ihr, wie Gott uns vergibt, wenn wir darum bitten.
Denn wir alle leben von Vergebung.
So nehmen wir Abschied im Frieden.

Was vor der Bestattung zu bedenken ist

Bestattungsinstitut

Nach dem Pfarrer oder der Pastorin können Sie ein Bestattungsinstitut benachrichtigen, das den Toten zu Hause, dem Krankenhaus, oder einem anderen Ort aufbahrt oder abholt und bis zur Trauerfeier nach Ihren Wünschen versorgt und in besonderen Kühlräumen aufbewahrt. Manche Angehörige behalten den Toten, die Tote bis zur Trauerfeier zu Hause. In einem Gespräch werden die notwendigen Einzelheiten besprochen. Sie entscheiden, ob Sie eine Erd- oder Urnenbestattung wünschen und wählen einen Sarg oder eine Urne aus. Die Bestattungsunternehmen halten eine entsprechende Auswahl und verschiedene Ausstattungen vor. Sie können auch eigene Kissen und Decken wählen, um Ihre Verstorbenen im Sarg darauf betten zu lassen. Ebenso können Sie für die Einkleidung des Leichnams eigene Kleidungsstücke von zu Hause aussuchen. Das Bestattungsunternehmen kann

auf Wunsch auch nötige Formalitäten für Sie erledigen, z.B. die Vorlage des Totenscheines beim Standesamt, die Terminabsprache mit dem Friedhofsamt, es kann Drucksachen erstellen und die Todesanzeige an die Zeitung weiterleiten. Wichtig für den Bestatter ist ein Nachweis über den Familienstand des Verstorbenen.

Eine Grabstätte suchen

Bestattungen finden in der Regel auf einem Friedhof statt. Friedhöfe sind entweder in kommunaler oder kirchlicher Trägerschaft. Meist werden unterschiedliche Grabfelder vorgehalten, so dass die Hinterbliebenen auswählen können. So gibt es Einzelgräber für die Beisetzung einer Person, oder Doppelgräber, in denen später eine weitere Person beigesetzt werden kann. Bei Doppelgräbern müssen jeweils beide Grabflächen für die Dauer der Laufzeit erworben und mit gepflegt werden.

Es wird zwischen Reihengräbern und Wahlgrabflächen unterschieden. Die Kosten sind unterschiedlich und werden durch die Friedhofsgebührenordnung festgelegt. Ein Grab wird immer für mehrere Jahre erworben. Die Ruhezeit ist unterschiedlich und kann später gegen Gebühren verlängert werden. Hier ist es wichtig, vorher nachzufragen, da nicht bei allen Gräbern die Ruhezeit verlängert werden kann.

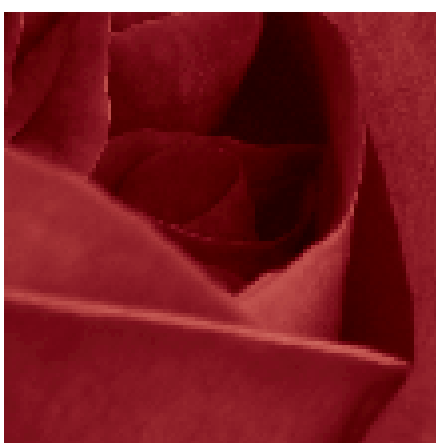
Grabstätten

Die meisten Friedhöfe haben hinsichtlich der äußeren Gestaltung eines Grabes Regelungen, die beachtet werden müssen. So gibt es Auflagen für die Einfassung der Gräber, welche Größe die Grabsteine haben dürfen und welche Bepflanzung allgemein gewünscht wird.

Zunehmend wird eine Erleichterung der Grabpflege gewünscht. Auf vielen Friedhöfen gibt es sogenannte Rasengräber und Gräberfelder, die nach der Beisetzung mit

einer Namensplatte, einer Namens-Stele versehen und durch beauftragte Friedhofsgärtner gepflegt werden.

Daneben wird auch die Möglichkeit einer anonymen Beisetzung angeboten. Dabei handelt es sich um Bestattungen, bei denen die Toten ohne Namensnennung beigesetzt werden, in Abwesenheit der Angehörigen an einem den Angehörigen nicht bekannt gegebenen Ort auf der Friedhofsfläche. Im christlichen Glauben dagegen wird die Individualität des Menschen und die Bedeutung seines Namens auch über den Tod hinaus betont. In der Bibel sagt Gott jedem einzelnen Menschen zu: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!“ (Jesaja 43,1). Der Name auf dem Grabstein oder auf der Namens-Stele oder Namens-Platte eines Gräberfeldes spiegelt die Würde des Menschen über den Tod hinaus wieder. Er schenkt die Möglichkeit, diesen Namen und die damit verbundene Erinnerung an einen bestimmten Menschen für viele Jahre wach und allen zugänglich zu halten. Deshalb empfehlen wir eine Bestattungsform, die den Ort der Bestattung und den Namen der Verstorbenen erkennen und erinnern lässt.



Der Grabstein

Die Gestaltung eines Grabsteins wird mit der ausführenden Steinmetz-Werkstatt besprochen. Auf dem Grabstein wird der Name der oder des Toten und das Geburts- und Sterbejahr vermerkt. Dieses allein ist eine christliche Botschaft. Darüber hinaus können weitere Symbole des Glaubens Verwendung finden. So etwa Kreuze in unterschiedlicher Form als Hinweis auf den gekreuzigten und auferstandenen Christus, eine gebrochene Blume als Zeichen der Vergänglichkeit, Palmblätter als Zeichen der Hoffnung und der ewigen Freude.

Es ist Zeichen der Hoffnung über den Tod hinaus, wenn auf dem Grabstein ein Wort der Bibel zu lesen ist: „Ich weiß, dass mein Erlöser lebt!“ (Hiob 19,25), „Christus ist mein Leben.“ (Philipper 1,21), „Die Liebe höret niemals auf.“ (1. Korinther 13,8), „Der Herr ist mein Hirte.“ (Psalm 23,1), „Der Herr ist mein Licht“ (Psalm 27,1). „Ich lebe, und ihr sollt auch leben.“ (Johannes 14,19). Sie können selbst oder mit Hilfe des Pfarrers, der Pastorin ein Wort aus der Bibel auswählen, das Sie besonders anspricht.

Urnenbeisetzung

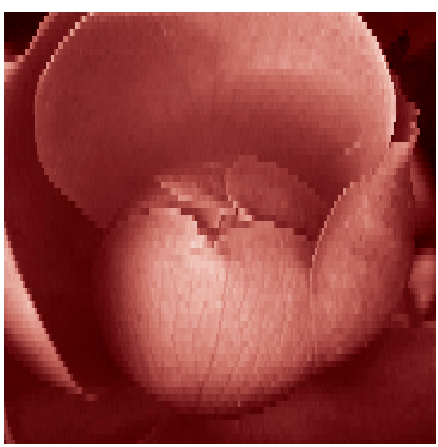
Bevor die Asche eines Toten in einer Urne beigesetzt werden kann, wird der Leichnam im Krematorium eingeäschert. Der Einäscherung sollte eine Trauerfeier vorausgehen. Der Tote ist dann bei der Trauerfeier im Sarg anwesend und wird im Anschluss in das Krematorium überführt. Ein Sarg ist Pflicht bei einer Einäscherung. Manchmal erfolgt eine Trauerfeier erst anlässlich der Beisetzung der Urne. Dann liegen einige Wochen zwischen dem Zeitpunkt des Todes und der Beisetzung. Die Möglichkeiten zur Beisetzung einer Urne entsprechen denen einer Beisetzung im Sarg. Die Gräber für Urnen sind entsprechend kleiner.

Die Seebestattung

Auch einer Seebestattung geht die Einäscherung voraus. Die Urne mit der Asche des Toten wird dann auf See beigesetzt. Die Beisetzungsstelle auf See wird mit ihren Koordinaten auf Wunsch mitgeteilt, so dass die Angehörigen sie später anlässlich einer Gedenkfahrt wieder aufsuchen können, auch wenn sich die Asche längst über viele Seemeilen verteilt hat.

Veränderte Bestattungskultur

Die über viele Jahrhunderte gewachsene Friedhofskultur wird heute oft hinterfragt. Es gibt die Forderung, die Beisetzung einer Urne an jedem privaten Ort zu erlauben, etwa im Garten. Oder es soll auf die Beisetzungspflicht ganz verzichtet werden, so dass eine Urne im Wohnzimmer oder an anderen Orten des Lebensumfeldes einen Platz erhält. So nachvollziehbar dieser Wunsch scheint: Er behindert die Loslösung von den Toten, und gewährleistet letztlich die ihnen gebührende Totenruhe nicht. Durch private Aufbewahrung wird öffentliche, gemein-



same Trauer unterbunden. Der Tote wird zum „Privatbesitz“ derer, die über seine Asche verfügen.

Die Möglichkeit einer Beisetzung im so genannten „Friedwald“, in der Natur unter Bäumen, ist für viele ein tröstlicher Gedanke. Die Grabpflege entfällt; der Ort scheint etwas Erhabenes zu haben. Ein „Friedwald“ ist nur dann ein alternativer Bestattungsort zum Friedhof, wenn er den Schutz der Totenruhe (Umfriedung) gewährleistet, für Trauernde und öffentlich zugänglich ist. Entscheidend ist aus christlicher Sicht überdies, dass christliche Symbole der Auferstehungshoffnung angebracht werden können und die Namen der Toten deutlich zu lesen sind. „Freut euch, dass eure Namen im Himmel geschrieben sind“ heißt es im Neuen Testament (Lukas 10,20) – diese Zuversicht spiegelt auch hier der deutlich angebrachte Name am Grab wider.

Trauer

Trauer

Gedanken und Gefühle

Was Trauer ist

Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, trauern. Trauer ist die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust. Wer trauert, tut sinnvolle seelische Arbeit. Sie dient dazu, einen einschneidenden, das Leben verändernden Verlust zu bewältigen und sich in der innerlich und äußerlich veränderten Wirklichkeit des eigenen Lebens wieder zurechtfinden zu lernen.

Warum und worum getrauert wird

Immer und immer wieder werden in der Zeit des Trauerns Bilder des verstorbenen Menschen vor Ihrem inneren Auge lebendig werden, Szenen Ihres gemeinsamen Lebens. Das ist gut so. Erinnern Sie sich. Was hat mir der verstorbene Mensch bedeutet? Was habe ich an ihm oder mit ihr verloren? Sich diese Fragen zu beantworten, sich den damit verbundenen Gefühlen zu stellen, gehört zu den Kernaufgaben der Trauerarbeit. Sie machen sich dadurch bewusst, welchen Sinn Ihre Geschichte mit dem verstorbenen Menschen für Ihr eigenes Leben hat und was Ihnen überhaupt im Leben wichtig und wesentlich ist.

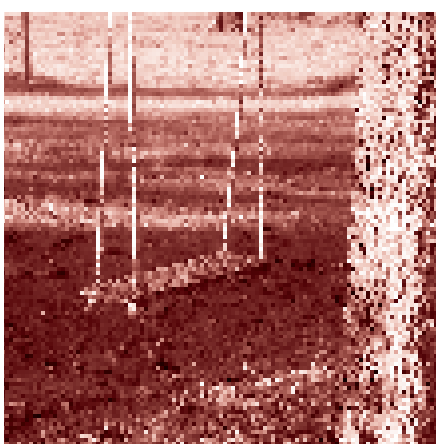
Vielleicht sehen Sie jetzt, nach seinem Tod, noch einmal neu und anders, was Sie an dem Menschen hatten, um den Sie trauern – und möglicherweise auch, was Sie nicht hatten. Wer trauert, hat Grund zum Dank für Gehabtes, Geschenktes, Erfülltes und Grund zur Klage über Verlorenes, Versäumtes und unerfüllt Gebliebenes. Das Gebet ist eine Form, in der Sie Ihrem Dank und Ihrer Klage Ausdruck und einen Adressaten geben können; die

Psalmen, die in der Mitte der Bibel stehen, bieten über Jahrtausende bewährte Sprachhilfen.

Wenn Sie das Gefühl haben, genug geklagt und gedankt zu haben, fragen Sie sich auch: Was von dem, was der verstorbene Mensch mir bedeutet hat, bleibt mir, auch wenn er oder sie nicht mehr lebt? Und was außer ihm oder ihr hat in meinem Leben Bedeutung, die mich auch jetzt noch trägt? Warum und worum genau jemand trauert, kann sehr verschieden sein.

Wie getrauert wird

Trauer verläuft nicht immer gleich oder ähnlich, im Gegenteil: Sie ist so individuell und verschieden wie die Menschen, die trauern. Auf die äußeren Veränderungen im Trauerfall reagieren Betroffene mit den unterschiedlichsten Veränderungen auf allen Ebenen ihres Person-Seins: körperlich, seelisch und in ihrem Verhalten. Die Reaktionen können sehr tief greifend (hohes Erkrankungsrisiko) und anhaltend (drei, fünf oder mehr Jahre) sein. Oft treten mehrere verschiedene, teils gegenläufige



Reaktionen bei ein und derselben Person auf, nacheinander, durcheinander oder abwechselnd, jedoch durchaus ohne vorhersagbare Regelmäßigkeiten – das ganz normale Chaos der Trauer.

Viele Hinterbliebene haben nach dem Verlust eines ihnen nahe stehenden Menschen Panikattacken, andere suchen sofort Ersatzbeziehungen. Die einen reagieren rastlos, überaktiv, andere fühlen sich wie gelähmt. Die einen neigen zu Depression und Selbsttötungsgedanken, andere betäuben sich mit Alkohol und Tabletten. Wieder andere erleiden Herz-, Atemwegs- oder andere Erkrankungen. Manche magern ab – andere werden dick; die Dritten spüren sich selbst stärker und entwickeln neues Körper- und Selbstbewusstsein. Einige gehen auf Reisen, andere igeln sich ein; einige kleben Fotoalben, andere beginnen, ihr Leben neu zu ordnen, werden kreativ und blühen auf.

Weil sie so unterschiedlich trauern, können Hinterbliebene einander helfen, verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten voneinander zu lernen, oder gerade nicht helfen, weil ihnen die Reaktionen der anderen zu fremd und unverständlich sind. Es kann schmerzlich, aber auch befreiend sein, dass Betroffene so unterschiedlich reagieren. Glauben Sie nicht, alle müssten ähnlich bzw. „richtig" trauern. Erwarten Sie keine bestimmten „Phasen". Erlauben Sie sich und anderen den eigenen Trauerstil, den eigenen Trauerweg, die eigene Trauerzeit.

Jede und jeder trauert anders

Formen, Stile und Wege des Trauerns sind sehr vielfältig – jeder Mensch trauert anders. Die Ziele bzw. die zu bewältigenden Aufgaben ähneln sich aber.

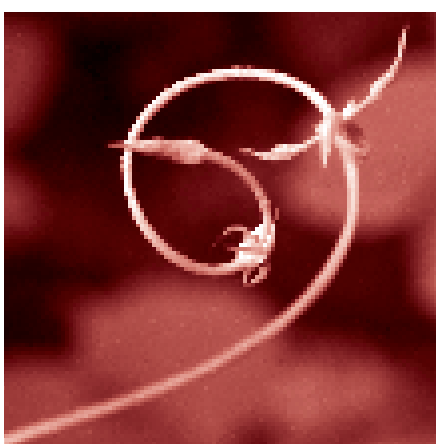
Aufgaben Trauernder

Tod be-greifen
Reaktionen Raum geben
Anerkennen des Verlusts
Uebergänge meistern
Erinnern und Erzählen
Ressourcen nutzen, Risiken einschätzen

Aus: Kerstin Lammer, Trauer verstehen. Formen – Erklärungen – Hilfen, Neukirchen-Vluyn 2004.

Den Tod begreifen

Die Tatsache des Todes überhaupt zu realisieren ist die erste Aufgabe Trauernder und die Voraussetzung für alle weiteren Schritte der Verlustbewältigung. Sie kann am besten dann und dort gelingen, wo begreifen im Wortsinn und ganz körperlich möglich ist: am Totenbett, wo man die Veränderungen am leblosen Körper mit allen Sinnen erfassen kann, und wo Gelegenheit ist für letzte Worte oder Gesten. Auch das schlichte und unverbrämte Aussprechen der Tatsachen hilft, den Tod zu begreifen – nicht: „Er ist eingeschlafen“, sondern: „Er ist tot“ oder „sie ist gestorben“.



Reaktionen Raum geben

Je früher Trauerreaktionen ausgelöst werden, desto besser! Trauernde brauchen Raum, Zeit und Erlaubnis, ihre Trauer auszudrücken: reden oder schweigen, weinen, lachen, schreien, sich – ohne Furcht vor sozialer Kontrolle – so verhalten, wie ihnen zumute ist. Wenn Trauernde sich äußern, können Menschen, die sie begleiten, Verstandenes wiederholen, Mitgefühl und Akzeptanz signalisieren, die Trauernden zum Weitersprechen ermutigen. Aber Vorsicht, die Faustregel heißt: Den Ausdruck von Gefühlen fördern, nicht fordern! Man sollte Trauernde nicht zu Äußerungen drängen, nicht bohren, nicht dramatisieren, ihnen keine Gefühle zuschreiben: „Sie müssen doch jetzt unendlich traurig und verzweifelt sein!" und schon gar nicht kritisieren, wenn nicht „genügend" Gefühle geäußert werden.

Anerkennen des Verlusts

Der Verlust, den Trauernde erlitten haben, verlangt nach Anerkennung. Die radikale Veränderung ihrer Lebensverhältnisse, ihr Schmerz, ihre Wut und andere Gefühle wollen gewürdigt werden – Beschwichtigung, Beschönigung oder Verharmlosung trösten nicht.

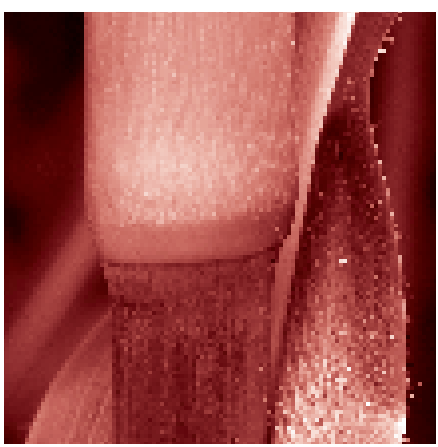
Je weniger ein erlittener Verlust sozial wahrgenommen, anerkannt und begleitet wird, desto wichtiger wird es, dass jemand ihn bekräftigt. Christen und Christinnen tun dies im Namen Gottes, von dem es in der Bibel heißt: „Ich habe dein Elend angesehen; ich verlasse dich nicht und lasse dich nicht zuschanden werden, ich halte dich bei deiner rechten Hand …"

Übergänge meistern

Trauernde müssen sich in zwei Richtungen bewegen: auf den Tod zu und dann wieder ins Leben hinein. Dabei sind nicht nur die letzten Wege zu den Toten schwer:

Herantreten ans Totenbett oder ans offene Grab, Eintreten in die verlassenen Wohnräume der Toten. Schwierig sind auch die Wege zurück ins Leben: Sich umdrehen und abwenden vom dem Toten, ihn endgültig zurücklassen und weggehen. Alles, was man zum ersten Mal ohne die Verstorbenen vollzieht, kann Hürde oder Meilenstein werden: das erste Wochenende, das erste Weihnachtsfest, der erste Geburtstag, die erste Einladung ohne sie, ohne ihn.

Gerade in solchen Schwellensituationen sind Übergangshilfen wohltuend: Rituale wie Kerzen anzünden, die Uhr anhalten, Trauerkleidung anlegen, die Bestattung, das Totengedenken am Ewigkeitssonntag. Jemand, der begleitet und stützt, der die schwersten Wege mitgeht. Jemand, der an Feiertagen schreibt, anruft, vorbeikommt, vielleicht mit zum Friedhof geht. Jemand, der hilft, den Nachlass der Verstorbenen zu ordnen, das Zimmer auszuräumen und neu einzurichten, den Haushalt aufzulösen.



Erinnern und Erzählen

„Das hast du uns doch schon tausendmal erzählt!“, sagen Dritte manchmal zu den immer wiederkehrenden Erinnerungen Trauernder an ihre Toten. Aber Erinnern und Erzählen sind unverzichtbare Bestandteile der Verarbeitung eines Verlustes. Darum ist es gut, Geschichten über die Verstorbenen immer wieder zu erzählen und anzuhören. Kleine Veränderungen in Stimmung, Perspektive und Details der Erzählung zeigen Bewegung in der Trauer.

Die Rückschau auf die Lebensgeschichte der Verstorbenen und auf die Beziehungsgeschichte der Hinterbliebenen mit ihnen gewinnt für evangelische Christen und Christinnen durch den Rechtfertigungsglauben einen besonderen Horizont: Es wird möglich, die jeweilige Geschichte ganz realistisch mit ihren Sonnen- und Schattenseiten, mit ihren Ambivalenzen zu sehen, ohne dass sie entwertet oder verurteilt werden muss. Wenn man Bilanz zieht, was zwischen Hinterbliebenen und ihren Verstorbenen gewesen und nicht gewesen ist, gelebt wurde und ungelebt blieb, glückte oder scheiterte, kann man der Wahrheit die Ehre geben.

Man kann diese Wahrheit zugleich ertragen, wenn man im evangelischen Sinn über das Wahrgenommene urteilt: nämlich, indem man das Gute, Gegebene und Gelungene gelten lässt und sich mit dem Ungelungenen, Versäumten und Schuldig-Gebliebenen versöhnt.

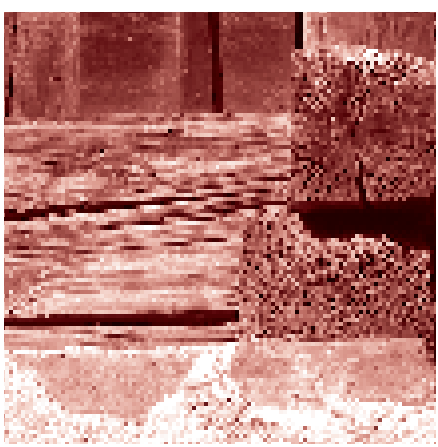
Ressourcen nutzen, Risiken einschätzen

Trauer ist eine Lebenskrise. Sie birgt Gefahren und Chancen. Sie kann zerstörerisch verlaufen oder als Reifungs- und Wachstumsprozess. Wenn die Trauer besonders erschwert ist, etwa durch traumatische Todesumstände, sehr komplizierte Beziehung zum verstorbenen Menschen, unbewältigte Krisen, Krankheiten der Hinterbliebenen, kann eine dauerhafte Trauerbegleitung angezeigt sein.

Im Normalfall können Trauernde am besten selbst ins Auge fassen, welche Schritte und Schwierigkeiten sie als Nächste bewältigen werden und wer und was sie dabei unterstützen soll. Sie werden damit von Opfern zu Gestaltenden ihrer Trauer. Dazu sollten Begleiterinnen und Begleiter anregen; Hilfe zur Selbsthilfe ist oft sinnvoller als zu viel „Hilfe“.

Trostworte

Römer 8, 38–39 **Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.**



aus Psalm 73

Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand, du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende mit Ehren an. Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.

Johannes 14, 19

Christus spricht: „Ich lebe und ihr sollt auch leben."

aus Offenbarung 21

Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, und das Meer ist nicht mehr. Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereitet wie eine geschmückte Braut für ihren Mann. Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu!

Martin Luther

Ich wollte niemals einen anderen Gedanken haben als den: Die Auferstehung ist für mich geschehen!

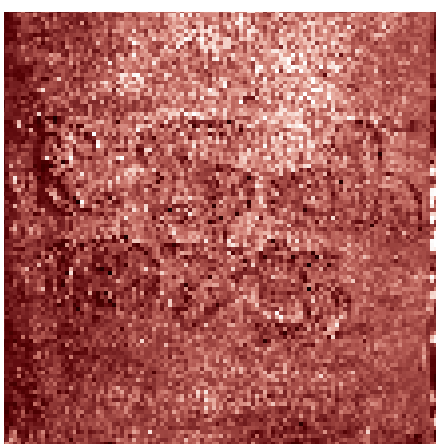
Jochen Klepper in der Zeit des Nationalsozialismus, Evangelisches Gesangbuch 16, 1

**Die Nacht ist vorgedrungen,
der Tag ist nicht mehr fern.
So sei nun Lob gesungen dem hellen Morgenstern!
Auch wer zur Nacht geweinet, der stimme froh mit ein. Der Morgenstern bescheinet auch deine Angst und Pein.“**

Was im Trauerprozess noch zu bedenken ist

Über den Tod sprechen

Sprechen Sie über den Tod des Menschen, den Sie verloren haben. Nennen Sie dabei den Tod beim Namen – sagen sie: „Er ist tot“, „Als er gestorben ist, …“. Jedes Aussprechen hilft Ihnen selbst, den Tod ein Stück mehr zu begreifen. Und es signalisiert Ihren Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern, dass Sie bereit sind, sich auf den Tod und auf Ihre Trauer ansprechen zu lassen.



Für sich selber sorgen

Nehmen Sie sich Raum und Zeit für Ihre Trauer. Sagen Sie deutlich Ihre Wünsche, lassen Sie sich nicht hetzen, lassen Sie sich nicht einreden, dass Sie sich unangemessen oder verrückt verhielten. Es ist normal und angemessen, auf besondere Umstände und Krisen in besonderer Weise zu reagieren.

Trauen Sie Ihren Impulsen und setzen Sie Ihre Bedürfnisse durch, auch wenn es anderen schwer fällt, Ihre Trauer zu ertragen. Das gilt besonders für die Zeit des Abschiednehmens am Sterbe- und Totenbett und am Sarg: Sie haben dazu nur dieses eine Mal die Gelegenheit. Nutzen Sie sie in der zu Ihnen passenden Weise.

Gehen Sie zum Friedhof, so oft Sie wollen. Erzählen Sie Geschichten über Ihre Verstorbenen, so oft Sie möchten. Wenn die Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung sie nicht mehr hören können, suchen Sie andere Zuhörende wie Pfarrer oder Pastorin, eine Selbsthilfe- oder Trauergruppe, psychologische Beratung.

Bedürfnisse äußern

Menschen, die Ihnen nahe stehen, möchten Sie in der Zeit der Trauer gern unterstützen, sind aber vielleicht unsicher, wie sie sich Ihnen gegenüber verhalten sollen. Sagen Sie anderen direkt und offen, was Sie brauchen und wünschen, sei es seelischer oder emotionaler Beistand, etwa dass jemand bei Ihnen bleibt, Sie in den Arm nimmt, Sie weinen lässt, Sie erzählen lässt, mit Ihnen schweigt oder betet. Oder Sie brauchen tätige Hilfe beispielsweise beim Gang zum Grab, bei Behördengängen, beim Sortieren des Nachlasses der Verstorbenen, bei Einkauf, Kochen oder Haushalt. Möglicherweise verlangt es Sie nach Ruhe, Abstand, Rückzug. Sie wollen keine Besuche, keine Fragen nach der Trauer, keine Beileidsbekundungen. Äußern Sie auch, wenn Ihre Bedürfnisse sich nach einiger Zeit verändern!

Gedenken

Erinnern und Erzählen hilft, den Verlust zu verarbeiten. Sie machen sich dadurch klar, was der verstorbene Mensch Ihnen bedeutet hat, was Sie mit ihm verloren haben und welchen Teil Ihrer gemeinsamen Geschichte Sie bewahren wollen. Geben Sie ihm einen neuen Platz in Ihrem Leben.

Orte, Zeiten und eine Gemeinschaft des Gedenkens helfen. Die christliche Tradition bietet Gelegenheiten dazu: Wenn Ihr verstorbener Mensch kirchlich bestattet wurde, wird am Sonntag darauf sein oder ihr Name im Gottesdienst in der Gemeindekirche verlesen, seines Todes gedacht. Es wird für sie oder ihn und für Sie, die Hinterbliebenen, gebetet. Am „Ewigkeitssonntag", auch „Totensonntag" genannt (es ist der Sonntag vor dem 1. Advent) wird in den Kirchengemeinden ein Gottesdienst gehalten, der dem Totengedenken gewidmet ist. Dabei werden in vielen Kirchen die Namen der Menschen verlesen, die im vergangenen Jahr im Gemeindebereich kirchlich bestattet wurden, in manchen zusätzlich für sie eine Kerze angezündet. Die Fragen nach dem Sinn von Tod und Leben und

nach dem Schicksal der Toten werden in Liturgie und Predigt aufgegriffen, und es wird für die Trauernden und ihre Stärkung gebetet.

Gehen Sie zum Friedhof; wenn es keine Grabstelle gibt, suchen Sie sich einen anderen Ort, den Sie mit Ihrem verstorbenen Menschen verbinden und an den Sie zurückkehren können, um sich zu erinnern, Zwiesprache zu halten, Ihren Gedanken und Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Deine Trauer ist nicht wie meine

Erwarten Sie nicht, dass andere, die Ihrem verstorbenen Menschen ebenfalls nahe standen, so reagieren, wie Sie selbst – oder umgekehrt. Jeder Mensch trauert anders! Vielleicht befremdet es Sie, vielleicht kann es Ihnen aber auch helfen, zu sehen, dass es noch andere Möglichkeiten gibt, den Verlust zu bewältigen, als die von Ihnen zuerst gewählte.

Jahrestage

An Fest-, Jahres-, Geburts- und Todestagen, immer dann, wenn Sie etwas besonders Wichtiges zum ersten Mal ohne Ihren verstorbenen Menschen erleben, kann sein Fehlen besonders stark und schmerzlich empfunden werden. Überlegen Sie vor solchen Ereignissen, wer oder was es Ihnen erleichtern könnte, den Tag zu überstehen. Sind mehrere Hinterbliebene da, überlegen Sie gemeinsam, und arrangieren Sie solche Hilfen für sich.

Sich dem Leben wieder zuwenden

Trauern Sie, aber leben Sie weiter. Man kann die Toten ehren, ohne das eigene Leben mit ihnen zu begraben. Auch Treuegelübde gelten nur „… bis dass der Tod Euch scheidet“. Christus spricht: „Ich lebe, und ihr sollt auch leben“. (Johannes 14,19) Wenn Sie dazu bereit sind, wenden Sie sich guten Gewissens dem Leben wieder zu.

Segen

Gott zeige dir den Weg, den du gehen kannst.
Er sei nahe bei dir und lege seinen Arm um dich.
Gott sei hinter dir,
dich gegen alle dunkle Macht zu bewahren.
Er sei unter dir,
dich aufzufangen, wenn du fällst.
Gott sei neben dir,
dich zu trösten, wenn du traurig bist.
Er sei in dir, dich zu heilen.
Gott sei um dich her,
dich zu schützen in der Angst.
Er sei über dir wie die Sonne am Himmel.

Der HERR segne dich und behüte dich;
der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig;
der HERR hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden. (4. Buch Mose 6, 24–26)

Kontaktadressen

Bitte wenden Sie sich an Ihre örtlichen Pfarrämter, die Sie im Telefonbuch unter „Kirchen“ finden.

Geistliche und andere Ansprechpartner an Ihrem Wohnort nennt Ihnen auch die Evangelische Telefonseelsorge, die Sie unter der Tel. Nr. 0800-111 0 111 rund um die Uhr anonym und gebührenfrei anrufen können.

Hilfe gibt es auch im Internet unter: www.trauernetz.de
Ein Angebot der evangelischen Kirche.

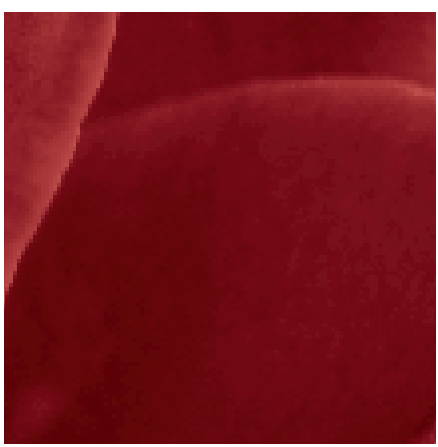
Weiterführende Literatur (in Auswahl)

Kachler, Roland: **Meine Trauer wird dich finden**.
Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart 2005.

Lammer, Kerstin: **Trauer verstehen**.
Formen – Erklärungen – Hilfen, Neukirchen-Vluyn 2004.

Gute Hoffnung – jähes Ende. Eine ‚Erste Hilfe‘ für Eltern, die ihr Baby verlieren, und alle, die sie unterstützen wollen. Broschüre der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (Hrsg.), erhältlich über die VELKD, OKR Dr. Dennerlein, Tel. 0511/6261-235, e-Mail: zentrale@velkd.de.

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung; Broschüre des Bayerischen Justizministeriums, erhältlich über den Buchhandel unter ISBN 3-406-53063-X oder über den Verlag, e-Mail: bestellung@beck.de; für Sehbehinderte und Blinde auf Kassette, in Punktschrift, MAXI-Druck oder auf Diskette über e-Mail: bit@bbsb.org.



Vereinigte Evangelisch-Lutherische Kirche Deutschlands

velkd