



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Nordkirche




Als flögen wir davon...

Eine Hilfe bei
Sterben, Tod und Trauer

*Lehre uns bedenken,
dass wir sterben müssen...*

Psalm 90,12



*Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.*

Joseph von Eichendorff

Vorwort

Manchmal wird uns die Möglichkeit gegeben, einen Menschen auf seinem letzten Weg zu begleiten. Wenn wir in die Situation kommen, bei einem Sterbenden oder einer Sterbenden zu sein, dann erleben wir etwas, worauf man sich nicht wirklich vorbereiten kann. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg, wenn er sich aus diesem Leben verabschiedet.

Als Angehöriger oder Begleitender stellt man seine eigenen Bedürfnisse zurück. Manchmal fühlt es sich unpassend an, ganz normale Bedürfnisse eines Lebenden zu haben.

Aber gerade in der Begleitung und in der Trauer ist es wichtig, für sich selbst zu sorgen, sich Zeit zu nehmen für seine Gedanken und Gefühle – und gerade auch für die alltäglichen Bedürfnisse. Man braucht Kraft, um für andere da sein zu können.

Diese Broschüre will helfen, Gedanken zu ordnen, Zeit und Raum zu haben, wenn jemand stirbt – für sich selbst und den Sterbenden.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Inhaltsverzeichnis	7
Ein Mensch stirbt	11
- Woran merke ich, dass ein Mensch tot ist?	
- Nachdem der Tod eingetreten ist	
Der Abschied	14
Die Aussegnung	15
- Textvorschläge für eine Aussegnung	
Kinder und Trauer	18
Der Bestatter	20
Bestattungsformen	21
- Übersicht der wichtigsten Bestattungsformen	
Friedhöfe	24
Zeit zum Abschiednehmen	27
Zeit für eigene Gefühle	29
Sterbephasen – ein Modell	31
- Phasen des Abschieds nach Kübler-Ross	
Unvorhergesehene Todesfälle	34
Wenn Kinder sterben	35
Hospiz	36
Schritte der Trauer – Was hilft?	39
Anhang	41
- Lieder in der Trauerfeier	
- Bibelverse	
- Literatur	
- Bestattungsgesetz	
- Hilfreiche Adressen	
Impressum	47

ALLES HAT SEINE ZEIT

Wenn etwas von uns fortgenommen wird,
womit wir tief und wunderbar zusammenhängen,
so ist viel von uns selber fortgenommen.

Rainer Maria Rilke



Ein Mensch stirbt



Wenn ein Mensch stirbt, braucht er vielleicht genauso wie während seiner Geburt Menschen, die ihn halten. Warum sollte er nicht genau wie im ersten Moment des Lebens von Menschen umgeben sein, die ihn begleiten? Das Sterben gehört zum Leben wie das Geboren werden.

Die Geburt schenkt uns neues Leben. Der Tod nimmt uns einen geliebten Menschen. Darum kann es schwer sein, den Gedanken an den Tod auszuhalten. Und darum kann es etwas sehr Kostbares für einen sterbenden Menschen bedeuten, bei ihm zu sein, daß er nicht alleine ist. Für den, der ihn begleitet bedeutet es, Anteil zu nehmen an etwas, das uns alle betrifft und uns letztlich miteinander als sterbliche Wesen verbindet. »

Einen Sterbenden zu begleiten bedeutet auch, ihm zu zeigen, dass er Mensch ist und bleibt. Und auch wenn er nur still dabei ist, kann es dem Begleitenden selbst bewusst werden, Mensch zu sein, indem er etwas von der Endlichkeit unseres Lebens begreift: Der Sterbende atmet langsamer. Manchmal denkt man, dieser Atemzug war der letzte. Manchmal dauert es lange, bis ein Mensch loslassen kann. Wenn sich in der Lunge Wasser sammelt, kann das Rasseln beim Atemholen vor allem die Begleitenden beunruhigen. Irgendwann setzt der Atem ganz aus und das Herz hört auf zu schlagen. Das Dreieck zwischen den Mundwinkeln und der Nase wird blass. Die Augen hören auf zu blicken und werden trübe, die Pupillen erweitern sich. Hände und Füße werden kalt, die Gesichtsfarbe weicht der Totenblässe, der Körper wird steif.

Aber das Sterben kann auch ganz plötzlich geschehen: Unvermittelt bricht der Mensch, der neben einem ist, zusammen, oder er liegt am Morgen tot im Bett.

Woran merke ich, dass ein Mensch tot ist?

- Der Atem steht still.
- Das Herz hört auf zu schlagen, es ist kein Puls mehr zu fühlen.
- Der Körper ist leblos und bewegt sich nicht mehr.
- Die Augen werden blicklos und sind ohne Reaktion. Die Pupillen sind erweitert und werden trübe.
- Der Körper wird steif (nach 2-6 Stunden). Diese Starre löst sich später wieder.
- Die Haut färbt sich gelblich oder grauweißen: die Totenblässe.
- Der Unterkiefer senkt sich, so dass sich der Mund öffnet.
- Leichenflecken treten an nach unten gewandten Körperteilen auf.

Nachdem der Tod eingetreten ist

Es ist nicht nötig, jetzt alles in Eile zu erledigen. Die nächsten Angehörigen haben die Aufgabe, sich um den Verstorbenen zu kümmern. Sie müssen bestimmen, was mit ihm geschehen soll, aber das muss nicht sofort geschehen. Auch die Menschen, die bei dem Verstorbenen sind, brauchen Zeit, die Situation zu realisieren und sich zu verabschieden. Diese Zeit der Besinnung sollte man sich unbedingt nehmen.

Wer mag, wacht bei dem Verstorbenen, hält seine Hand und spricht auch mit ihm. Dazu ist es gut alles zuzulassen was einem in den Sinn kommt, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen. Dieser Moment ist unwiederbringlich und man hat das Recht, ihn mit dem Verstorbenen zu teilen.

Vielleicht ist es möglich, eine gute Freundin oder einen guten Freund dazu zu bitten, oder die Pastorin oder den Pastor: jemanden, den man als hilfreich empfindet.

Dann kann es gut sein, Familie, Freunde oder Nachbarn zu informieren, die es wissen sollten oder auf eine Nachricht warten, um miteinander diesen Augenblick zu teilen.

Der oder die Verstorbene kann bis zu 36 Stunden, mit ärztlicher Genehmigung 72 Stunden, zu Hause aufgebahrt bleiben, damit alle Abschied nehmen können (Auszug aus dem Bestattungsgesetz siehe Seite 45).

Der Abschied



Um die Situation des Abschiednehmens zu bewältigen und miteinander zu tragen, können symbolhafte Handlungen helfen. Dabei muss das gar nicht viel sein. Solche kleinen Rituale können sein:

- Eine Kerze anzünden.
- Blumen auf das Bett legen.
- Einen kleinen Tisch mit Gegenständen, die man mit der Verstorbenen verbindet, aufstellen.
- Vertraute Menschen dazu bitten, um sich gemeinsam vom Verstorbenen zu verabschieden.
- Dem Verstorbenen etwas in die Hand geben, das ihm wichtig war, ein Kreuz, einen Stein, ein Foto, einen Rosenkranz, einen liebevoll gewordenen Gegenstand...
- Im Raum den Lieblingsduft verbreiten.
- Leise Musik anmachen oder auch selbst singen.
- Für den Verstorbenen um einen Segen bitten.

Die Aussegnung



Jeder kann dem Verstorbenen einen Segen zusprechen. Es kann auch gut sein, eine Pastorin oder einen Pastor oder auch jemanden aus den ambulanten Hospizdiensten zu bitten, zu einer Aussegnung zu kommen.

Eine Aussegnung ist ein ritualisiertes Abschiednehmen direkt nach dem Eintritt des Todes, in der der verstorbene Mensch für seinen Weg vom Leben zum Tod unter den Segen Gottes gestellt wird. Die Aussegnung kann zu Hause oder auch im Krankenhaus oder Seniorenheim mit den Angehörigen gemeinsam begangen werden.

Für eine Aussegnung gibt es keine festgelegte Form. Sie kann von jedem Christen geleitet werden: eine Lesung aus der Bibel, ein Gebet und vor allem der Segen für den verstorbenen Menschen. »

Es kann gut sein, bestimmte Gegenstände, die einen mit dem Verstorbenen verbinden, und Erinnerungen mit einzubeziehen. All das gibt der Situation Würde und hilft, die Situation zu bewältigen.

Textvorschläge für eine Aussegnung

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.

Segen

Jesus Christus, unser Herr, sei bei dir, dich zu beschützen.
Er gehe vor dir her, dich sicher zu geleiten.
Er stehe hinter dir, dich zu beschirmen.
Er schaue dich gnädig an, bewahre dich und segne dich. »

Segen

Gott segne dich und behüte dich,
Gott lasse sein Angesicht scheinen über dir und sei dir gnädig.
Gott erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.

So nimm denn meine Hände (Lied)

1. So nimm denn meine Hände / und führe mich / bis an mein selig Ende / und ewiglich. / Ich mag allein nicht gehen, / nicht einen Schritt: / wo du wirst gehn und stehen, / da nimm mich mit.
2. In dein Erbarmen hülle / mein schwaches Herz / und mach es gänzlich stille / in Freud und Schmerz. / Laß ruhn zu deinen Füßen / dein armes Kind: / es will die Augen schließen / und glauben blind.
3. Wenn ich auch gleich nichts fühle / von deiner Macht, / du führst mich doch zum Ziele / auch durch die Nacht: / so nimm denn meine Hände / und führe mich / bis an mein selig Ende / und ewiglich!

Vater unser

Vater unser in dem Himmel.
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsre Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Kinder und Trauer



Kinder haben ihre eigenen Wege, mit ihrer Trauer umzugehen. Wichtig ist, dass sie nicht allein gelassen werden, sondern immer auch Erwachsene bereit sind, sie zu begleiten, mit ihnen zu reden und ihnen zuzuhören. Es ist wichtig, Kinder nicht von der Trauer der Erwachsenen auszuschließen. Manchmal haben Kinder das Gefühl, Grund für die Traurigkeit der Erwachsenen zu sein. Da hilft es ihnen, wenn sie wissen, dass die Erwachsenen nicht ihretwegen so „anders“ sind.

Wenn sie es selber möchten, sollten Kinder auf jeden Fall die Möglichkeit bekommen, an allem teilzunehmen. Sie haben auch ein Recht auf einen selbst erlebten Abschied. Kinder wissen meist für sich selbst sehr genau, was für sie richtig ist. Oft reagieren sie sehr spontan auf die Situation. Es kann gut sein, mit den Kindern zusam-

men ein Bild für die oder den Verstorbenen zu malen oder gemeinsam einen Brief oder ein kleines Geschenk zu gestalten, das man dem Verstorbenen mitgeben kann. Meist tut es auch den Erwachsenen in dieser Situation gut, wenn sie mit den Kindern zusammen etwas gestalten können.

Bevor das Bestattungsunternehmen informiert wird, kann es wichtig sein, sich Zeit zu nehmen und in Ruhe darüber nachzudenken, was die eigenen Wünsche in Bezug auf das Kommende sind.

Das Bestattungsunternehmen ist ein Dienstleistungsunternehmen und übernimmt die formalen Angelegenheiten und die Organisation der Bestattung.

In der ersten Aufregung und Hilflosigkeit denken viele, es müsse alles schnell geregelt werden. Der Verstorbene braucht jetzt nicht mehr versorgt zu werden. In diesem Moment kann es gut tun, sich im Gespräch mit dem Bestatter bewusst Zeit zu nehmen und sich selbst und seine eigenen Vorstellungen oder Wünsche zu ordnen, was den Abschied betrifft.

Bestatter können auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen und wissen verschiedene Möglichkeiten des Abschiednehmens. Man kann sie gut danach befragen und mit ihnen die eigenen Fragen und Ideen besprechen. Dazu kann es sehr hilfreich sein, eine Person des Vertrauens mit dabei zu haben, die Ruhe bewahren kann und für einen sprechen kann, wenn man selbst nicht in der Lage ist.

Bestattungsformen



In den letzten Jahren hat sich viel im Umgang mit der Bestattung und ihren Formen verändert. Viele Menschen befürchten ihren Angehörigen zur Last zu fallen, wenn sie ihnen zumuten, ihr Grab zu pflegen. Oftmals sind Angehörige auch weiter weggezogen und können die Pflege vor Ort nicht mehr leisten. Als Lösung sehen daher viele neben der Beisetzung unter Rasen oft auch die anonyme Beisetzung.

Grundsätzlich gibt es die Möglichkeit einer Sargbestattung in der Erde oder einer Einäscherung mit anschließender Beisetzung der Urne in der Erde oder auf See. Hierbei gilt es zu bedenken, dass es für Angehörige oftmals wichtig werden kann einen konkreten Ort für ihre Trauer zu haben. »

Die meisten Friedhöfe bieten Bestattungsformen mit und ohne eigener Pflege an. Gut denkbar ist es auch, eine Grabstätte zunächst selbst zu pflegen und später einen Pflegevertrag mit der Friedhofsverwaltung oder einer Friedhofsgärtnerei abzuschließen. Gerade das Pflegen eines Grabes ist für viele ein hilfreicher Umgang mit der eigenen Trauer.

Manchmal ändert sich das Bewusstsein für diese Situation erst in der wirklichen Trauersituation und was vorher so nebensächlich erschien, kann dann wichtig werden. Darum ist es gut, sich bei der Entscheidung Zeit zu nehmen. Wenn man sich unsicher ist, was der Verstorbene wirklich gewollt hätte, kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, was er wohl für einen selbst getan hätte, wenn er in derselben Situation wäre.

Ein Grab, wo immer es liegt, ist ein wichtiger Ort der Trauer. Dort, wo die Toten ihre letzte Ruhestätte haben, können die Lebenden Raum und Zeit für Erinnerungen und Besinnung finden.

Übersicht der wichtigsten Bestattungsformen

- Erdbestattung im Einzel- oder Familiengrab
- Erdbestattung im Rasengrab (mit Grabplatte oder anonym)
- Urnenbeisetzung nach Einäscherung (auf einem vorhandenen Grab, im Urnengrab oder Urnenfeld)
- Urnenbeisetzung im anonymen Urnenfeld (mit oder ohne Möglichkeit, an einer Gedenkstätte den Namen eintragen zu lassen)

- Urnenbeisetzung im dafür vorgesehenen Wald (Ruheforst, Friedwald...)
- Urnenbeisetzung auf See
- Gemeinschaftsgräber (Gruppe von Einzelgräbern mit einheitlicher Gestaltung)

Zuletzt wird auch die Nachfrage nach Vorsorge immer größer. Der Wunsch, den Angehörigen keine Last zu sein und darum alles vorher zu regeln, spielt hier eine Rolle. Auf vielen Friedhöfen kann schon zu Lebzeiten vieles für einen Grabkauf festgelegt werden. Die Kosten für eine Bestattung und die Beisetzungsgebühren werden dabei auf ein Treuhandkonto gezahlt und somit vor Zugriffen Dritter geschützt.

Ein Wort zu den Kosten: Eine Bestattung kostet viel Geld.

Es herrscht allgemein die Ansicht, z.B. anonyme oder Urnenbeisetzungen seien erheblich günstiger als Erdbestattungen. Dies ist nicht immer der Fall. Es empfiehlt sich, sich vorher bei dem in Frage kommenden Friedhof zu erkundigen. Es gibt Möglichkeiten der Unterstützung.



Friedhöfe sind schöne und wichtige Orte der Trauer. In Städten sind es meist kleine ökologische Nischen. Ein Friedhof ist ein Ort, an dem wir unsere Verstorbenen ehren und ein Ort, an dem wir unsere eigene Sterblichkeit bedenken.

In den Präambeln vieler Friedhofssatzungen unserer Friedhöfe wird daher gesagt: “Der Friedhof ... ist ... ein sichtbares Zeichen der Vergänglichkeit des Menschen. Er ist zugleich ein Ort, an dem die Kirche die Botschaft verkündigt, dass Christus dem Tode die Macht genommen hat und denen, die an ihn glauben, das ewige Leben geben wird. Aus dieser Erkenntnis und in dieser Gewissheit erhalten Arbeit und Gestaltung auf dem Friedhof Richtung und Weisung.”

ALLES BRAUCHT SEINE ZEIT

Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer die Trennung.

Aber die Dankbarkeit verwandelt
die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.

Man trägt das vergangene Schöne
nicht wie einen Stachel,
sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Dietrich Bonhoeffer - 1943

Zeit zum Abschiednehmen



Ob der Mensch wach ist und ansprechbar oder abwesend und bewusstlos, sein Sterben ist sein letzter Weg in dieser Welt. Er braucht Zeit um loszulassen von dem, was ihm wichtig ist, um sich von seinem Leben zu verabschieden.

Wenn er spürt, dass er dem Tod näher kommt, kann das viele Gefühle auslösen, und je nach Situation unterschiedliche Reaktionen in ihm hervorrufen. Angst, Wut, Abwehr, Verzweiflung, aber auch Erschöpfung...

Manch einer klammert sich fest an seinem Leben, an seinen Angehörigen, ein anderer stirbt ruhig und gelassen. Manche warten auf den Tod. »

Wir können nicht wissen, was in einem Sterbenden vor sich geht. Viele können sich nicht mehr äußern und doch verstehen sie viel mehr von dem, was um sie herum vor sich geht, als wir erahnen. Auf ihre Art zeigen sie uns, ob sie Nähe und Zuwendung brauchen, oder ob sie allein sein möchten. Den Angehörigen fällt es manchmal viel schwerer damit umzugehen.

Vielleicht will der sterbende Mensch nicht mehr essen oder trinken. Warum ihn dann noch zum Essen und zum Leben zwingen? Oft wird gerade mehr getan, um Sterbende am Leben zu halten und zu wenig, um ihnen das Sterben zu erleichtern.

Sterbende brauchen Menschen, die sich auf sie einlassen mit Gespür für das, was gut tut: die zuhören, reden, streicheln, vorlesen, beten, singen, alleinlassen, schweigen...

Besonders hilfreich kann hier der Kontakt z.B. zu den ambulanten Hospizdiensten sein, die für diese Situation geschult sind. Sie stehen nicht nur den Sterbenden, sondern auch den Angehörigen bei und können wertvolle Hilfestellung geben.

Manche Menschen können erst dann sterben, wenn nahe Angehörige anwesend sind. Manche verlangen nach einem Gebet, nach Beichte, Abendmahl und einem Segen. Andere sterben gerade dann, wenn alle das Zimmer verlassen haben.

Es ist ihre letzte Zeit in dieser Welt. Es gibt ihr Würde, wenn Sterbende sie so selbstbestimmt wie nur möglich begehen können.

Zeit für eigene Gefühle



Auch die Menschen, die einen Sterbenden begleiten, brauchen Zeit. Sie müssen begreifen, dass dieser Mensch stirbt oder gestorben ist, für immer. Sterben ist ein endgültiger Abschied aus dieser Welt.

Das kann Angst machen. Und es macht unsicher. Darum versuchen Menschen manchmal, sich zu verstellen, wenn sie Sterbenden begegnen. Und dabei braucht der Sterbende doch gerade Menschen an seiner Seite, die sich ehrlich ihren Gefühlen stellen, auch ihrer Angst.

Für den Sterbenden läuft die Zeit ab, und es scheint nicht angemessen zu sein, sich Zeit zu nehmen. Aber gerade das ist wichtig, weil es zur Aufrichtigkeit befreien kann.

Manchmal genügt auch nur ein kleiner Moment, in dem man innehält. Bevor man in das Zimmer hineintritt, auf dem Parkplatz, im Warteraum:

Was geht mir durch den Sinn?

Was empfinde ich?

Was lastet auf mir?

Wie sind meine Gefühle, bin ich wütend, weil ich alleingelassen werde?

Bin ich traurig? Leer?

Was möchte ich noch sagen? Was fehlt noch?

Kann ich den Sterbenden loslassen oder halte ich ihn noch fest?

Vielleicht gibt es noch etwas mit dem Sterbenden zu klären. Noch ist Zeit dafür. Manchmal klärt sich auch schon ganz viel in dem Moment, wo man sich traut, die Fragen zu stellen, die in einem sind – und vielleicht manchmal schon lange verschwiegen wurden. Manchmal gelingt es, in dieser Zeit mit anderen nahestehenden Menschen zu reden und die Dinge für einen selbst zu klären. Wenn man dem Sterbenden begegnet, kann es geschehen, dass man ihm offener und ehrlicher begegnen kann, wo man mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen offen umgeht.

Noch ist Zeit, sich diesen Fragen zu stellen.

Sterbephasen – ein Modell



Mit ihrem Buch „Interviews mit Sterbenden“ (1969) schuf die geborene Schweizerin Elisabeth Kübler-Ross (1929-2004) einen Meilenstein in der Beschäftigung mit dem Sterben. Elisabeth Kübler-Ross lebte und arbeitete nach ihrer Heirat in den USA als Psychiaterin. Als sie die Einsamkeit der Sterbenden in den amerikanischen Spitälern ihrer Zeit wahrnahm, begann sie bewusst mit den Sterbenden zu sprechen, um von ihnen über ihre Situation, ihre Gedanken und Gefühle zu lernen. In den Gedanken und Gefühlen der Sterbenden entdeckte sie gewisse Übereinstimmungen und beschrieb unterschiedliche Phasen, die Sterbende durchlaufen.

Für Elisabeth Kübler-Ross bezogen sich diese Phasen nicht nur auf das Sterben selbst, sondern auf jede Art von Verlust. Auch im Trauerprozess können ähnliche Phasen auftauchen. »

Dabei sollten diese Phasen nie als Reihenfolge betrachtet werden, sondern nur als eine zusammenfassende Beobachtung wie Menschen mit dem Abschied vom Leben umgehen.

Phasen des Abschieds nach Kübler-Ross

1. Phase: Nichtwahrhabenwollen und Isolierung

Der Kranke erfährt von seiner Diagnose und will sie nicht wahrhaben. Es gibt so viele andere Möglichkeiten: ein Fehler in der Begutachtung, ein vertauschtes Röntgenbild...

2. Phase: Zorn

Der Sterbende fühlt sich mit dem Leben der Umstehenden konfrontiert. Sie können Pläne machen, weiterleben. Das kann Gefühle des Neids und Wut gegenüber dieser Ungerechtigkeit erwecken.

3. Phase: Verhandeln

Der Sterbende versucht über sein Schicksal mit Gott zu verhandeln.

4. Phase: Depression

Der Sterbende trauert darum, was er mit dem Tod verlieren wird. Er fühlt sich ohne Hoffnung und Sinn.

5. Phase: Zustimmung, Akzeptanz

Der Sterbende gibt sich in sein Schicksal. Er hat sein Sterben akzeptiert und wartet darauf. Probleme der Außenwelt möchte er nicht mehr aufnehmen. Für Begleitende ist dies nicht immer leicht, weil sie sich durch die Reaktionen des Sterbenden oft zurückgewiesen fühlen können.

Das Modell von Elisabeth Kübler-Ross ist eines der bekanntesten, aber nicht das einzige. Alle Modelle bleiben immer nur der Versuch einer Orientierung, Sterben verläuft nicht „idealtypisch“. Angehörige oder Begleitende durchlaufen oft ähnliche Phasen, die so etwas wie vorweggenommene Trauer sein können. Sie sind zwar zeitgleich aber nicht immer parallel zu den Phasen, in denen sich der Sterbende befindet. Es kann helfen so ein Modell zu kennen, trotzdem bleibt es wichtig, offen und aufmerksam zu sein für ein sehr individuelles Geschehen.



Unvorhergesehene Todesfälle



Bei allen plötzlichen Todesfällen (Kindstod, Unglücksfall, Suizid) kann in der Regel kein natürlicher Tod vom Arzt bescheinigt werden. In diesen Fällen ermittelt dann die Polizei. Damit sind die Rechte der Angehörigen sehr eingeschränkt. Der Leichnam wird von der Polizei beschlagnahmt und der gerichtsmedizinischen Untersuchung zugeführt. Weil in einer solchen Situation wenig Zeit für Abschied bleibt und die Angehörigen unter Schock stehen, kann es gerade dann besonders hilfreich sein, sich Beistand und Begleitung zu holen. Dafür ist die Notfallseelsorge ständig erreichbar. Falls die Notfallseelsorge noch nicht verständigt worden ist, kann das auf Wunsch durch die Polizei oder Feuerwehr geschehen. Nach Freigabe des Leichnams durch die Staatsanwaltschaft ist noch Zeit zum Abschied nehmen. Auch in all diesen Situationen kann die Begleitung durch eine Pastorin oder Pastor hilfreich sein.

Wenn Kinder sterben



Wenn Kinder sterben, scheinen alle Verhältnisse verkehrt. Es ist ein kleines Wesen, das Schutz braucht, und dem die Welt und das Leben offen stehen sollten. Das ist unfassbar für die Eltern und die ganze Familie, aus der dieses Kind gerissen wird. Alles Bisherige wird in Frage gestellt, und nichts ist mehr so, wie es war. Die Situation und auch der Trauerprozess sind in diesem Fall anders. Die Familie muss weiterleben mit der Lücke. Alle wachsen heran, die Freunde, mit denen das Kind groß geworden wäre. Nur für dieses Kind bleibt alles stehen. Die Trauer bleibt ein Begleiter.

Selten kann das Umfeld verstehen, was in diesen Familien vorgeht, über so lange Zeit. Es ist gut, dass es die Verwaisten Eltern e.V. in unserem Kirchenkreis gibt, an die man sich wenden kann. Betroffene treffen und helfen sich gegenseitig in dem Prozess ihrer Trauer.

Hospiz ist von seiner Ursprungsidee nicht nur ein Gebäude, in dem Menschen ihre letzte Lebenszeit verbringen, sondern bezeichnet eher eine Haltung gegenüber Sterbenden und deren Angehörigen. Die Hospizidee ist von dem Gedanken getragen, dass wir uns gegenseitig im Sterben nicht allein lassen wollen. Krankheit, Leiden, Sterben und Tod und Trauer schließen einen Menschen nicht vom Leben aus, sondern gehören dazu.

Die Erfahrung lehrt, dass Krankheit isoliert. Es ist gut, den Kranken zu integrieren, und es ist noch besser, wenn wir uns bewusst machen, dass wir Gäste am Bett eines Menschen sind. Gemeinsam mit ihm dürfen wir etwas über das Leben lernen.

Wenn es sich abzeichnet, dass ein Mensch stirbt, kann es sehr hilfreich sein, sich an Hospize zu wenden. In unserem Kirchenkreis sind einige Organisationen und Initiativen in der Hospizarbeit entstanden. Neben dem Katharinen Hospiz am Park in Flensburg (Pallativstation) gibt es in unserer Region u.a. ambulante Hospizdienste in Schleswig, der Region Stapelholm und Nieharde, das Hospiz Haus Porsefeld in Rendsburg und das Wilhelminenhospiz in Niebüll sowie den Kinderhospizdienst und Kinderhospize in Flensburg und Rendsburg oder die Palliative Care Gruppe.

UND DANACH...

MEMENTO

*Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andern muss man leben.*

Mascha Kaléko, Verse für Zeitgenossen

Schritte der Trauer – Was hilft?



Wenn ein Mensch gestorben ist, dann fehlt er. Er ist nicht mehr da. Das müssen wir Hinterbliebene erst lernen. In der ersten Zeit wollen wir es gar nicht wahrhaben. Das Gefühl ist manchmal so, als sei er nur für einige Zeit weg. Der direkte Schmerz des Verlustes kann einfach zu groß sein für uns, darum schützen sich Körper und die Seele, indem sie uns in eine Art Schockzustand versetzen. Erst ganz allmählich begreifen wir, dass der verstorbene Mensch nicht mehr wieder kommt.

Manch einer sagt: „Das wird schon wieder...“ und der Trauernde denkt: “Wann hört das endlich auf?” Trauernde fühlen sich dann oft unverstanden, und das Umfeld der Trauernden fühlt sich nicht fähig, mit den Trauernden mitzugehen. »

Wer einen Menschen verloren hat, für den scheint die Welt stillzustehen, und doch geht alles einfach weiter, ohne Rücksicht auf das innere Gefühl.

Besonders schmerzlich sind die Geburtstage, die Feiertage wie Weihnachten und Ostern, wo einem deutlich wird, dass ein Mensch fehlt. Manche Trauernde berichten, dass es im ersten Jahr besonders schwer ist, weil in diesem Jahr alles das erste Mal ohne den geliebten Menschen ist. Es kann helfen, gerade diese wichtigen Tage besonders und anders zu gestalten. Man kann etwas ganz für sich tun oder Freunde oder nahestehende Menschen bitten, solche Tage mit einem zusammen zu begehen.

Hilfreich kann überhaupt der Kontakt und der Austausch mit anderen Trauernden sein. Hierzu haben sich einige Trauergruppen in unserem Kirchenkreis gebildet, die sich regelmäßig treffen. Hospizdienste oder Kirchengemeinden bieten solche Gruppen an.



Anhang

Lieder in der Trauerfeier

Lieder in der Trauerfeier

Wenn einem die Trauer die Kehle zuschnürt, dann kann Singen manchmal Verspannungen lösen und befreiend wirken. Bekannte Lieder können einem deutlich machen, dass wir mit unseren Erfahrungen nicht allein sind. In einem Trauergottesdienst kann es gut sein, wenn andere für einen singen.

Hier eine kleine Auswahl von Liedern aus dem evangelischen Gesangbuch, die sich für eine Trauerfeier eignen:

Ach bleib mit deiner Gnade	(347)
Befiehl du deine Wege	(361)
Bewahre uns Gott	(171)
Wie schön leuchtet der Morgenstern.....	(70)
Er weckt mich alle Morgen	(452)
Geh aus, mein Herz.....	(503)
Gott gab uns Atem	(432)
Gott is bi di	(605)
Gott liebt diese Welt	(409)
Großer Gott, wir loben dich	(331)
Herr, deine Liebe.....	(623)
Ich möcht, dass einer mit mir geht	(209)
Ja, ich will euch tragen	(380)
Morgenglanz der Ewigkeit.....	(450)
O komm, o komm, du Morgenstern	(19)
So nimm denn meine Hände.....	(376)
Tragt in die Welt nun ein Licht	(539)
Weiß ich den Weg auch nicht.....	(603)
Weißt du, wieviel Sternlein stehen?	(511)
Wer nur den lieben Gott lässt walten	(369)

Eine Trauerfeier steht meistens unter einem zusammenfassenden Vers aus der Bibel. Er kennzeichnet das Leben des Verstorbenen in besonderer Weise. Manchmal ist es sein Taufspruch oder Konfirmationsspruch oder ein anderer Vers, der in seinem Leben eine Rolle spielte. Er bindet den Verstorbenen ein in unsere gemeinsame christliche Tradition.

- Der Herr hat Gnade zu meiner Reise gegeben. (1. Mose 24,56)
- In deine Hände befehle ich meinen Geist. (Psalm 31,6)
- Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohlmachen. (Psalm 37,5)
- Gott hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf den Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest. (Psalm 91, 11-12)
- Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht. (Psalm 121,2f.)
- Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten. (Psalm 139,9-10)
- Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde. (Prediger Salomos 3,1)
- Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen. (Matthäus 5,8)
- Jesus spricht: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben. (Johannes 8,12)
- Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die Größte unter ihnen. (1. Korinther 13, 12-13)

Abschied; eine Broschüre, erstellt von den ehrenamtliche Mitarbeitenden des Ambulanten Hospizdienstes Schleswig (dort zu beziehen)

Zeit zu sterben – Zeit zu trauern – Zeit zu hoffen – Zeit zu leben; eine Broschüre, herausgegeben vom Amt für Öffentlichkeitsarbeit der Nordelbischen Kirche (AfÖ), Hamburg

Meine Trauer wird dich finden! Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit; Roland Kachler, Kreuz-Verlag

Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses; Verena Kast; Kreuz Verlag

Abschied nehmen. Praktischer Rat und Hilfe in den Tagen der Trauer; Barbara Leisner; Herder Verlag

Dem Sterben Leben geben: Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg; Monika Müller; Gütersloh

Rituale in der Trauer; Christa Pauls, Uwe Sanneck, Anja Wiese; Ellert & Richter Verlag

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher; Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel; Herder Verlag

Um Kinder trauern. Eltern und Geschwister begegnen dem Tod; Anja Wiese; Gütersloher Verlagshaus

Auszug aus dem Gesetz über das Leichen-, Bestattungs- und Friedhofswesen des Landes Schleswig-Holstein (Bestattungsgesetz – BestattG) vom 4. Februar 2005:

§ 10 Überführung in einen Leichenraum

- (1) Nach Ausstellung der Todesbescheinigung soll jede Leiche spätestens 36 Stunden nach dem Eintritt des Todes in einen Leichenraum überführt werden. Die Gemeinde kann diese Frist
1. verlängern, wenn Belange des Gesundheitsschutzes oder andere schwerwiegende Gründe nicht entgegenstehen oder
 2. aus gesundheitlichen Gründen abkürzen, insbesondere bei Infektionsleichen.

Für die Überführung gilt § 11 Abs. 1 entsprechend.

- (2) Für die Überführung haben die Hinterbliebenen zu sorgen. Sind Hinterbliebene nicht vorhanden oder innerhalb angemessener Zeit nicht ermittelbar, veranlasst die Gemeinde die Überführung, in deren Gebiet die Leiche sich befindet.

- (3) Leichen, die länger als 72 Stunden aufbewahrt werden, sind durch technische Einrichtungen zu kühlen oder, wenn die Voraussetzungen für eine anatomische Leichenöffnung erfüllt sind, mit Hilfe geeigneter Verfahren zu konservieren.

Hilfreiche Adressen...

...im Kirchenkreis

Ambulanter Hospizdienst in Schleswig

Königstraße 5 • 24837 Schleswig • Tel: (046 21) 99 17 21

Ambulanter Hospizdienst Stapelholm

Meiereistraße 5 • 25879 Süderstapel • Tel: (048 83) 90 57 24

Hospizdienst Nieharde und Gelting e.V.

Süderholm 18 • 24395 Gelting • Tel: (04643) 18 65 00

Katharinen Hospiz am Park (Pallativstation)

Mühlenstraße 1-3 • 24937 Flensburg • Tel.: (04 61) 50 32 30

Verwaiste Eltern Schleswig-Holstein e.V.

im Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Tel.: (046 22) 18 81 04 • www.vesh.de

...im Internet

www.wegweiser-fuer-trauernde.de

» Ein Wegweiser für Trauernde in Schleswig und Umgebung

www.vesh.de

» Verwaiste Eltern Schleswig-Holstein e.V.

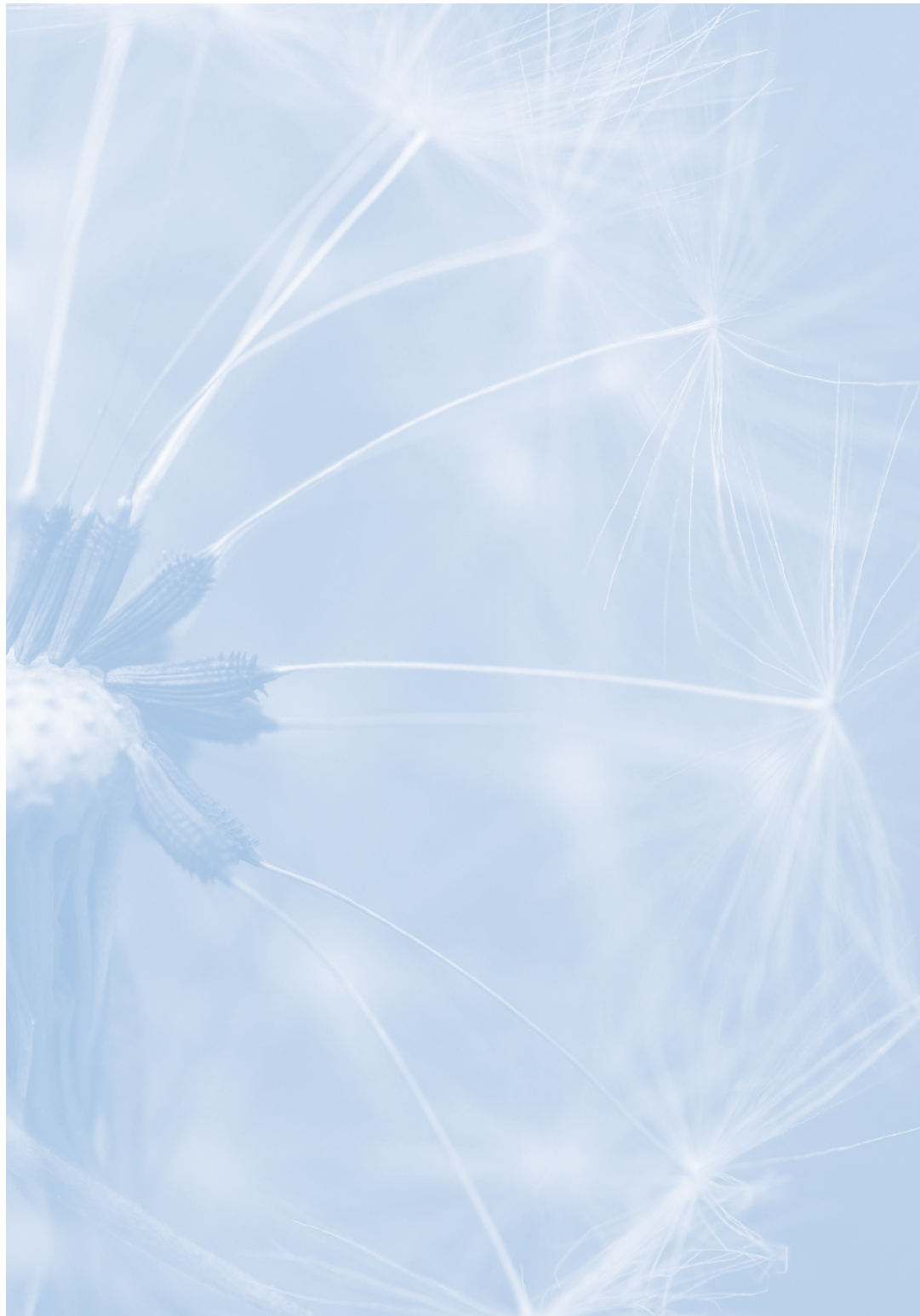
www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de

» Informationen unter „Rat und Hilfe“/„Seelsorge“

www.hospizdienst-schleswig.de

» Ambulanter Hospizdienst Schleswig

www.kirchliche-friedhoeфе.de



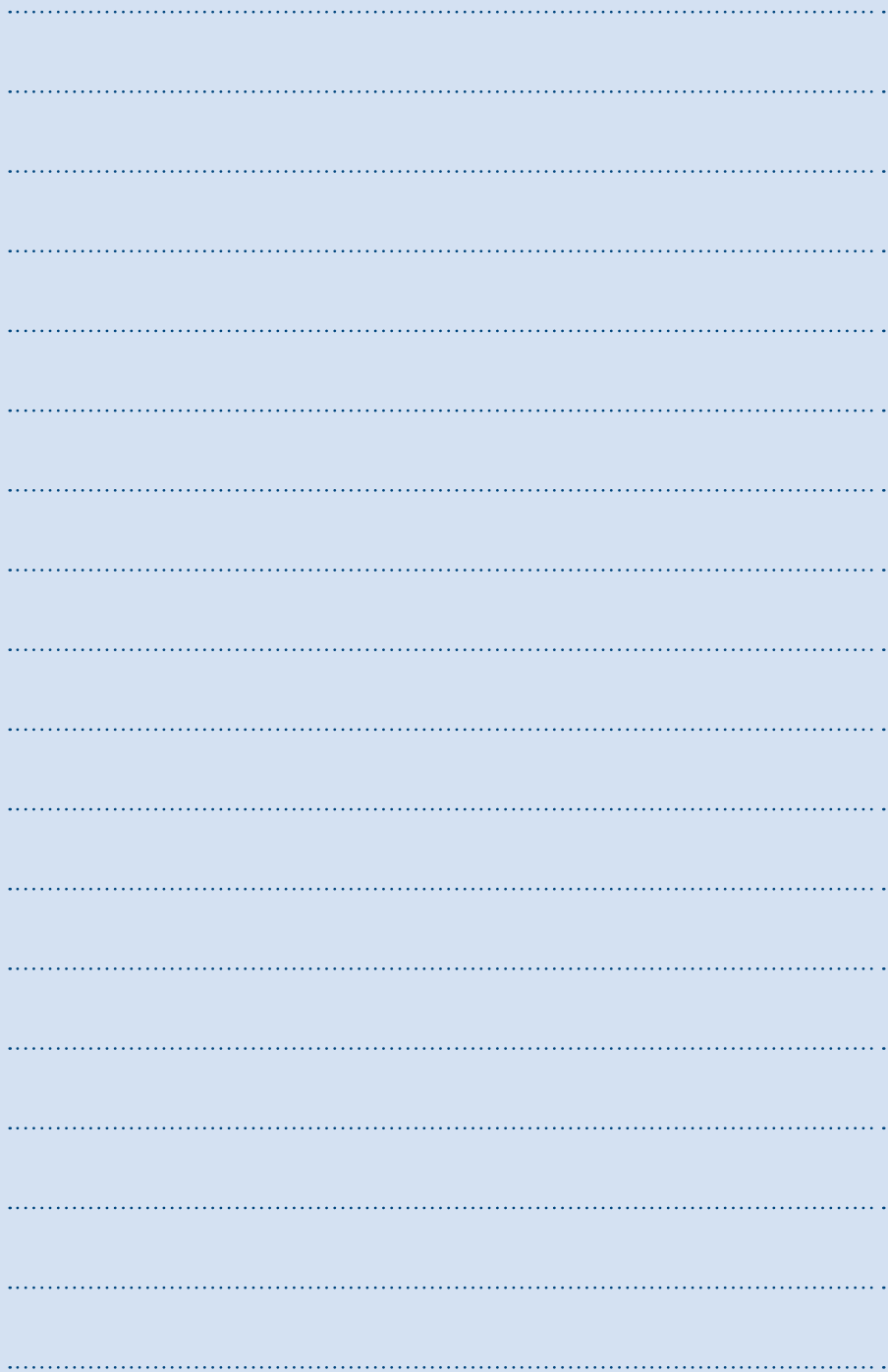


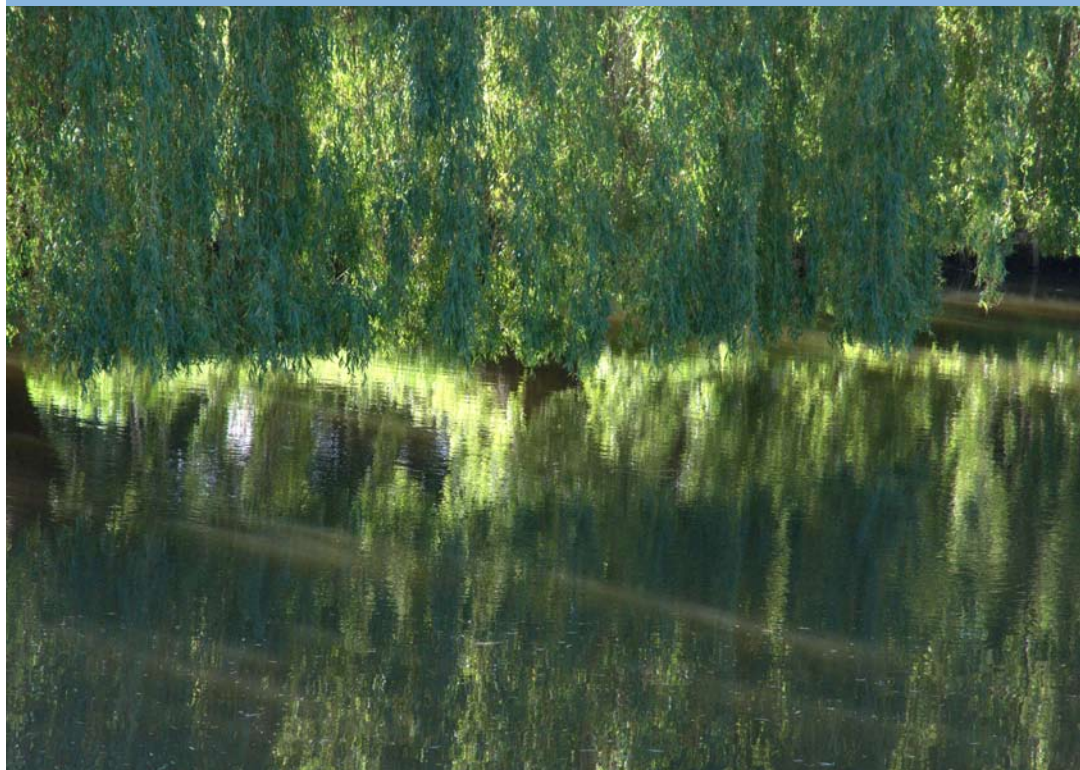
Herausgegeben von:

Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Arbeitsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Mühlenstraße 19, 24937 Flensburg
Tel. (0461) 50 30 90

Vi.S.d.P.: Pastor Martin Baltzer
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de
Satz & Layout: gestaltung aus flensburg, carola döring
www.ausflensburg.de

Auflage: 5.000 Stück, 1. Auflage, Schleswig, 2013
Bilder: M. Baltzer





Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg
Mühlenstraße 19 • 24937 Flensburg
Tel. (0461) 50 30 90

www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de