

Sterben, Tod und Trauer

Gemeinsam Abschied nehmen

INFORMATION UND IMPULSE

Herausgegeben vom Palliative Care Forum, einer Initiative der Erzdiözese Freiburg

Inhalt

Gemeinsam Sorge tragen – ein Vorwort	3
Menschen am Lebensende begleiten	4
Zuhause sterben	6
Sterben im Pflegeheim, im Krankenhaus oder im Hospiz	8
Endlich leben – Vorsorge treffen	10
Umgang mit Sterbewünschen	12
Kinder teilhaben lassen	14
Sterben – die letzten Tage und Stunden	16
Sterbesegen	18
Der Moment des Todes – und was dann kommt	20
Christliche Rituale um den Tod	22
Die Bestattung	24
Trauer verstehen	26
Trauernde Menschen begleiten	29
Der Trauer gemeinsam Raum geben	30
Neue Zeit	32
Raum für eigene Gedanken	33
Literaturhinweise und Linktipps	34
Impressum	36

Gemeinsam Sorge tragen

Wenn Sterben, Tod und Trauer in das Leben von Menschen einbrechen, ändert sich alles. Nichts ist fortan mehr selbstverständlich. Vieles ist neu, vieles wird in Frage gestellt. Betroffene – Menschen im Angesicht des Todes wie auch ihre Angehörigen – suchen nach Orientierung und oft auch ganz einfach nach Information: Was passiert beim Sterben? Was kann ich selbst noch Gutes tun? Welche Rituale könnten helfen? Wer kann mich in meiner Trauer unterstützen? Womöglich werden solche und ähnliche Fragen plötzlich sehr drängend.

Aus christlicher Verantwortung engagieren sich im Raum der Erzdiözese Freiburg Einzelne und Institutionen in der Begleitung von Menschen rund um das Lebensende. Dieses Engagement wird im Ausdruck „Palliative Care“ (von lateinisch *pallium*, der Mantel, und englisch *care*, die Sorge) zusammengefasst. In der Palliative Care verbinden sich Hospizarbeit, pflegerisch-ärztliche Tätigkeit, Seelsorge und Trauerbegleitung. Es geht darum, sterbende Menschen mit einem individuell passgenauen „Mantel der Sorge“ zu umhegen und sich gemeinsam dafür einzusetzen, dass dies auch in Einrichtungen und Diensten, aber vor allem in der Alltagswirklichkeit der Menschen gelingt.

Das Palliative Care Forum der Erzdiözese Freiburg legt mit dieser Broschüre eine Schrift vor, die erste Orientierungen zu diesen Themen bietet. Sie möchte in Zeiten des Sterbens bzw. der Sterbebegleitung und in Zeiten der Trauer betroffene Menschen unterstützen, indem sie *konkrete praktische Fragen* aufgreift, das *Zutrauen* in die eigenen Möglichkeiten stärkt, spirituelle Impulse setzt und *Angebote* der Hilfe benennt. Sie möchte so dazu beitragen, Sterben, Tod und Trauer wieder zu einem Bestandteil des alltäglichen Lebens zu machen, denn: Sterben geht uns alle an.

Wenn diese Broschüre dazu beiträgt, dass betroffene Menschen ebenso wie Angehörige und alle Interessierten Information und Stärkung finden auf dem Weg, gemeinsam für das Lebensende Sorge zu tragen, dann ist das Ziel dieser Schrift erreicht.

Freiburg, im Oktober 2023

Ulrike Hudelmaier, Christine Moeller-Bruker, Verena Wetzstein

Menschen am Lebensende begleiten

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen ein eigener.

Ebenso unterschiedlich wie Sterbensweisen sind – ein plötzlicher

Tod, eine lange andauernde oder kurze Erkrankung, Alter

oder Demenz – nimmt die Begleitung verschiedene Formen an.

“
Es geht darum, Autonomie und Lebensqualität zu erhalten und belastende Symptome zu reduzieren. In dem Maße aber, wie wir körperliche Symptome lindern, kommen verstärkt psychische und spirituelle Prozesse an die Oberfläche. Dann stehen Fragen im Raum wie ‚Warum ausge-rechnet ich?‘ oder ‚Wie war mein Leben im Rückblick?‘
”

Palliativmediziner

Der Klage Raum geben

In den biblischen Psalmen wird das Leben in seiner ganzen Bandbreite – mit allen Höhen und auch den Tiefen – vor Gott gebracht. Vor allem die Klagepsalmen bringen Ohnmacht, Not und Verzweiflung zur Sprache. Wie kann man der eigenen Not Ausdruck verleihen?

- ▶ Einen Klagepsalm beten, z. B. Psalm 13, Psalm 22,1-12, Psalm 42 oder im Gotteslob Nr. 8,9; Nr. 17,1 oder Nr. 17,2.
- ▶ Einen eigenen Klagepsalm schreiben und so die schwere Situation zum Ausdruck bringen.
- ▶ Ein Klagebild malen.

Palliative Care

- ▶ umfasst die Sorge für sterbende Menschen – und für ihre Angehörigen
- ▶ wird gestaltet von multiprofessionellen Teams aus Haupt- und Ehrenamtlichen
- ▶ ist Konzept, Praxis der Zuwendung und Haltung zugleich
- ▶ trägt dazu bei, Sterben als Teil des Lebens zu begreifen
- ▶ meint, gemeinsam Sorge zu tragen

Abschied

Zunehmende körperliche oder geistige Einschränkungen verändern das Leben und stellen Betroffene wie auch ihre Angehörigen vor die Herausforderung, Abschied zu nehmen. Das kann der Abschied von gemeinsamen Aktivitäten sein, von Mobilität, wenn z. B. Ausflüge nicht mehr möglich sind, oder der Abschied von der vertrauten Persönlichkeit, wenn ein nahestehender Mensch von einer fortschreitenden Demenz betroffen ist. Diese Verluste und den bevorstehenden endgültigen Abschied zu thematisieren, kann für alle Beteiligten hilfreich sein: Ehrlich über die noch zur Verfügung stehende gemeinsame Zeit, über Tod und Beerdigung zu sprechen, noch offene Wünsche zu erfüllen, Worte und Zeichen des Dankes zu schenken oder einen nicht gelösten Konflikt noch zu klären, sind Beispiele dafür.

Es ist möglich, dass sich in der letzten Lebensphase die Bedürfnisse verändern: Wer früher die Gemeinschaft gesucht hat, möchte dann vielleicht eher allein sein und umgekehrt. Wichtig ist, diese Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und gemeinsam eine Balance zu finden.

Palliative Begleitung

Häufig prägen Angst und Hilflosigkeit die Atmosphäre am Lebensende. Die Befürchtung ist angesichts des Todes oft groß, starke Schmerzen leiden zu müssen oder dem Geschehen hilflos ausgeliefert zu sein.

Die Lebensqualität von Menschen an ihrem Lebensende in verschiedenen Dimensionen zu verbessern, ist das große Anliegen der **Palliative Care**. Der Begriff **palliativ** leitet sich vom Lateinischen **pallium**, der Mantel, ab. In diesem Sinne ist Palliative Care als jene Sorge zu begreifen, die Menschen am Lebensende fürsorglich umhüllt und ummantelt. Als umfassendes Konzept bündelt sie unterschiedliche Sorgetätigkeiten, von medizinischen, pflegerischen und sozialen bis zu seelsorglichen. In allem, was sie tut, geht sie reflektiert und sensibel vor: wenn sie körperliche Beschwerden lindert genauso wie beim Pflegen; wenn sie Beistand in existenziellen und spirituellen Nöten leistet ebenso wie in der Sorge für Angehörige. Dies gelingt nur, wenn viele Menschen zusammenarbeiten und sie Sterben als ein Beziehungsgeschehen begreifen. Bei der palliativen Begleitung steht immer der einzelne Mensch im Mittelpunkt. Die Begleitung wird an seinen individuellen Wünschen ausgerichtet.

KRANKENSALBUNG

Nach der biblischen Überlieferung hat sich Jesus besonders um Menschen, die krank waren, gekümmert, indem er sie heilte, stärkte und ermutigte. In dieser Tradition steht die Krankensalbung: Die Salbung der Stirn und der Hände ist Zeichen für die liebende Zuwendung Gottes. Früher wurde die Krankensalbung als „Letzte Ölung“ bezeichnet und meistens erst kurz vor dem Tod gespendet. Diese Nähe zum Lebensende hatte den Blick dafür verstellt, dass es bei der Salbung vor allem darum geht, Menschen, die ernsthaft krank oder sehr geschwächt sind, Kraft und Hoffnung zu schenken. Wo möglich, können Angehörige, Ehrenamtliche und pflegerisches und ärztliches Personal zur Feier mit eingeladen werden. Krankensalbung und „Letzte Ölung“ bezeichnen das gleiche Sakrament, nur die Blickrichtung ist verschieden. Dafür kann ein Priester gerufen oder ein Krankensalbungsgottesdienst besucht werden.

“
Wenn wir
Patientinnen und
Patienten zuhause be-
suchen, dann sind wir
bei ihnen zu Gast.”
Koordinatorin eines
SAPV-Teams

Zuhause sterben

Die meisten Menschen wünschen sich, bis zuletzt an ihrem Wohn- und Lebensort verbleiben zu können. Mit der vertrauten räumlichen Umgebung verbinden wir ein starkes Heimatgefühl und damit das vertraute, selbstbestimmte Leben. Aber auch tragende Beziehungen zu Menschen, die uns viel bedeuten, sind Teil unseres räumlichen und inneren „Zuhause“.

WIE KÖNNEN SICH NAHESTEHENDE MENSCHEN EINBRINGEN?

Vieles ist möglich: Zuhören und aus dem Alltag erzählen, vorlesen und sich um geliebte Musik kümmern, sich gemeinsam erinnern und nach vorne schauen, beten, das gewünschte Essen zubereiten, vorsichtig den Körper bewegen und vielleicht pflegen, für Sinnfragen offen sein. Immer wieder sind Menschen von sich selbst überrascht, wie gut sie auch mit wenig vergleichbarer Erfahrung einer Person beistehen können. Und zuweilen wächst mit dem Tun das Zutrauen.

• Gemeinsam Sorge tragen

- Um zu lernen, mit Situationen am Lebensende besser umzugehen, kommen auch Weiterbildungsangebote in Betracht. Innerhalb der Erzdiözese bieten Bildungswerke, Bildungszentren und die Katholische Akademie verschiedene Veranstaltungen und Kurse an. Auch so genannte Letzte Hilfe-Kurse bieten einen Rahmen, um sich kompakt über das Begleiten am Lebensende zu informieren.

- **Ambulante Hospizarbeit und Tageshospiz:** www.dicvfreiburg.caritas.de/hilfeberatung/alter/hospiz/hospiz
- **Sozialstationen in Mitgliedschaft des Caritasverbandes für die Erzdiözese Freiburg:** www.dicvfreiburg.caritas.de/hilfeberatung/alter/haeusliche-pflege/haeusliche-pflege
- **Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV):** www.hospiz-palliativ-bw.de/bip/adressen/sapvteams
- **Veranstaltungen und Kurse:** www.palliative-care-forum.de/veranstaltungen-2

Ein Sorge-Netzwerk bilden

Die Sorge für einen Menschen am Lebensende mitzutragen kann als bereichernd, als elementar für das eigene Leben erfahren werden. Sie kann aber auch eine große Herausforderung sein, sogar eine Überforderung und Grenzerfahrung. Wir wissen: Wenn sich *mehrere* Personen an der Sorge und Pflege eines sterbenden Menschen beteiligen und dies mit den je eigenen Stärken und Erfahrungen tun, entsteht im Idealfall ein tragfähiges Netzwerk von Beteiligten, die sich ergänzen, stützen und die Person bis zum Tod liebevoll und kompetent umsorgen. So kann der Verbleib in den eigenen vier Wänden gelingen.

Wer kann unterstützen?

► Das nähere Umfeld

Häufig bringen sich Menschen aus dem direkten Lebensumfeld der sterbenden Person – *also Verwandte, Freund:innen und Nachbar:innen* – ganz selbstverständlich in solche Gemeinschaften ein. Ihre Unterstützung bildet das Fundament der Sorge und ist damit elementar. Sie erledigen Einkäufe, organisieren Arzttermine, übernehmen Fahrten oder hören einfach nur zu.

► Ehrenamtliche

Zusätzlich kann ehrenamtliche Begleitung helfen, etwa die der *ambulanten Hospizarbeit*. In den Hospizdiensten und -gruppen engagieren sich geschulte Ehrenamtliche. Sie schenken Zeit und Zuwendung, trösten und übernehmen kleine Aufgaben der alltäglichen Lebensführung. Ihr Anliegen ist es, die letzte Lebensphase eines Menschen so erfüllt wie möglich mitzugestalten, die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer zu begleiten. Dazu gehört auch ein offenes Ohr für die Auseinandersetzung mit Sinn- und Glaubensfragen. Viele Dienste begleiten auch Kinder, in deren Familie ein Mensch stirbt. Die Unterstützung durch die ambulante Hospizarbeit ist kostenfrei. Auch manch eine Kirchengemeinde bietet ehrenamtliche Besuchsdienste an.

► Ärzt:innen, Pflegedienste

In vielen Situationen ist professionelle Unterstützung wichtig. Neben den Kontakten zu medizinischem Fachpersonal, etwa zu *Hausärzt:innen*, hilft die *ambulante Pflege* weiter, also Sozialstationen und Pflegedienste. Sozialstationen kommen nach Hause und unterstützen zum Beispiel bei der Körperpflege und Medikamentengabe, schulen Angehörige, damit sie, wenn erwünscht, pflegerische Tätigkeiten selbst

übernehmen können. Sie beraten, helfen bei der Bewältigung von Krisen und unterstützen bei der Beantragung von Hilfsmitteln. Die Unterstützung durch eine Sozialstation wird von den Kranken- und Pflegekassen entsprechend des jeweiligen Pflegegrades getragen, je nach individuellem Bedarf können jedoch Zuzahlungen anfallen.

► Spezielle Palliativversorgung

Wenn eine schwerkranke Person unter sehr starken und schwer beherrschbaren Symptomen leidet, etwa im Fall extremer Schmerzen, bzw. wenn eine besonders aufwendige und komplexe Form der Versorgung erforderlich ist, kann die *Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung*, kurz SAPV, hinzugezogen werden. Die SAPV-Teams, mancherorts auch Palliative Care Teams genannt, übernehmen die palliativmedizinische Behandlung zuhause sowie die Beratung und Entlastung pflegender Angehöriger in Abstimmung mit den anderen beteiligten Personen. Sie stehen in Krisen rund um die Uhr zur Verfügung. Die Leistung ist über die Krankenversicherung abgedeckt. Um sie in Anspruch nehmen zu können, ist eine entsprechende Verordnung der Hausärztin bzw. des Hausarztes erforderlich.

► Tageshospize

Eine neue Versorgungsform, die es ermöglichen soll, am Lebensende möglichst lange zu Hause bleiben zu können, sind *Tageshospize*. Dort können unheilbar erkrankte Menschen – ausschließlich tagsüber – Kraft schöpfen, Gemeinschaft erleben und lindernde Therapien erhalten. Abends kehren sie nach Hause zu ihren Angehörigen zurück.

► Seelsorge

Für die spirituelle Begleitung stehen *Seelsorger:innen* zur Verfügung. Über die Kirchengemeinde ist es möglich, in Kontakt zu kommen. In einzelnen SAPV-Teams in der Erzdiözese arbeiten Pastoral- und Gemeindereferent:innen mit. Andere Teams stellen gern einen Kontakt zu der jeweiligen Gemeinde her.

Sterben im Pflegeheim, im Krankenhaus oder im Hospiz

Manche Menschen verbringen ihre letzte Lebensphase in einem Krankenhaus oder stationären Hospiz, oder sie leben in einem Pflegeheim. Dort tragen zahlreiche Menschen dazu bei, dass ein gutes Leben bis zuletzt möglich ist.

“
Auch in einem Hospiz
und auf einer Palliativstation
fehlen der Humor und das Lachen
nicht, aber man ist an jedem Tag
auch mit sehr existenziellen Lebens-
situationen konfrontiert. Diese
Grenzsituationen schärfen den Blick
füreinander und auch dafür, was
im Leben wirklich trägt.”

Leiterin eines stationären
Hospizes

- **Pflegeheime in Mitgliedschaft des Caritasverbandes für die Erzdiözese Freiburg:**
www.dicvfreiburg.caritas.de/hilfeberatung/alter/stationaere-pflege/stationaere-pflege
- **Palliativstationen:**
www.hospiz-palliativ-bw.de/bip/adressen/palliativstationen
- **Stationäre Hospize:**
www.dicvfreiburg.caritas.de/hilfeberatung/alter/hospiz/hospiz

Im Pflegeheim

Viele Pflegeheime setzen sich für ein würdiges Leben bis zum Tod ein und begleiten auch im Sterben. Eine Abschiedskultur und Gesprächsangebote, um die Wünsche für die letzte Lebensphase zu klären und abzusichern, sind daher wichtige Bestandteile vieler Einrichtungen. Auch ist dort oft speziell für die Palliativpflege und -betreuung geschultes Personal tätig, das in einem multidisziplinären Team zusammenarbeitet und bei Bedarf Ärzt:innen, Therapeut:innen sowie Seelsorger:innen einbezieht. Angehörige können auf Wunsch in die Begleitung mit eingebunden werden.

Ist ergänzend von den Bewohner:innen selbst Unterstützung gewünscht, können ehrenamtliche Mitarbeitende von ambulanten Hospizdiensten hinzukommen und mitbegleiten. Außerdem ist es bei bestimmten Krankheitsverläufen möglich, ein Team der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung hinzuzuziehen.

Sind bei der Wahl des Pflegeheims die hospizlich-palliative Kultur und Kompetenz wichtig, können folgende Fragen helfen:

- Gibt es Palliativfachkräfte oder auf anderem Wege in hospizlich-palliativen Themen geschultes Personal?
- Wie werden die Wünsche der Bewohner:innen für ihre letzte Lebensphase in den Blick genommen; sind etwa Gesprächsbegleiter:innen für die gesundheitliche Versorgungsplanung tätig?
- Gibt es ein Palliativkonzept?

EIN HINWEIS FÜR ANGEHÖRIGE

Um Selbstbestimmung und Würde in der letzten Lebensphase zu wahren, ist es wesentlich, den Willen und die letzten Wünsche der betroffenen Person zu achten. Was ist der Person bei der Körperpflege wichtig? Welche Rituale sind gewünscht? Von wem ist Besuch erwünscht, von wem lieber nicht? Wenn eine Person erst zu einem sehr späten Zeitpunkt in ein Pflegeheim einzieht oder ins Krankenhaus kommt, ist in der Regel über die Biografie und die Vorlieben dort nur wenig bekannt. Indem Angehörige die Wünsche und Bedürfnisse des sterbenden Menschen bekannt machen und sich für deren Umsetzung einsetzen, können sie einen wichtigen Beitrag zu einem würdevollen letzten Lebensweg leisten.

Selbstverständlich dürfen Angehörige auch *eigene* Bedürfnisse ansprechen; zum Beispiel, wenn die Familie noch einmal zusammenkommen möchte oder der Wunsch besteht, über Nacht zu bleiben.

Im Krankenhaus

Zahlreiche Menschen sterben im Krankenhaus und dies auf Stationen sehr unterschiedlicher Fachrichtungen. Wenn dort seelsorglicher Beistand erwünscht ist, steht den Patient:innen sowie ihren Angehörigen die Klinikseelsorge begleitend zur Verfügung. Manche Häuser bieten Menschen in der letzten Lebensphase zudem die Möglichkeit, einen multiprofessionellen palliativmedizinischen Dienst hinzuzuziehen.

In einigen Krankenhäusern gibt es Palliativstationen, in denen auf palliative Behandlungen spezialisierte Teams tätig sind. Sie helfen, akut auftretende Symptome wie Schmerzen, Luftnot oder Übelkeit zu lindern. Außerdem berücksichtigen sie die psychosoziale Situation des sterbenden Menschen und versuchen, eine Rückkehr ins häusliche Umfeld zu ermöglichen, sobald die Symptome ausreichend unter Kontrolle sind.

Im stationären Hospiz

Stationäre Hospize stehen in der Tradition der mittelalterlichen Hospize, die Pilgern auf ihren langen, erschöpfenden Reisen als Herberge, als Orte der Fürsorge und Regeneration dienten. Diesem Gedanken folgend, handelt es sich bei den heutigen Hospizen um Häuser mit häufig acht bis sechzehn Zimmern, in denen Menschen in der letzten Lebensphase umfassend gepflegt, palliativmedizinisch versorgt und begleitet werden. Aufgenommen werden Personen, die an einer fortgeschrittenen Erkrankung leiden, die nicht heilbar ist, und bei denen die häusliche Versorgung nicht ausreichend sichergestellt ist. Hospize vereinen professionelle Palliative Care-Kompetenz und ehrenamtliche Begleitung, sie sind Orte des Sterbens *und des Lebens*. Eine stationäre Hospizversorgung bedarf einer hausärztlichen Verordnung.

Endlich leben – Vorsorge treffen

Es ist ein Anliegen der Palliative Care, das Leben als endlich zu begreifen.

Wir alle werden sterben, und es ist gut, die eigene Scheu zu überwinden

und sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Welche Werte und Wünsche haben Sie in Bezug auf Ihr Leben und Ihr Lebensende?

Grundlage aller Vorsorgeregelungen sind Antworten auf Fragen wie:

- ▶ Was ist mir in meinem Leben wichtig geworden?
- ▶ Wer ist mir wichtig geworden?
- ▶ Was sind prägende Ereignisse in meinem Leben?
- ▶ Wie und wo möchte ich gepflegt werden?
- ▶ Wie würde ich gerne sterben? Wer soll mich, wenn möglich, begleiten?
- ▶ Glaube ich an ein Leben nach dem Tod?
- ▶ Wie möchte ich bestattet werden und wer soll mich beerdigen?
- ▶ Wie soll meine Trauerfeier aussehen?
- ▶ Was soll nach meinem Tod von mir bleiben?

Für alle Fälle vorgesorgt

- ▶ Die Infomappe „Für alle Fälle vorgesorgt“ beinhaltet verschiedene Formulare. Sie wird herausgegeben von der Erzdiözese Freiburg und soll dabei helfen, eine vorausschauende Vorsorgeregung zu treffen. Der Bezug ist möglich unter: www.initiative-wertvolle-zukunft.de/zur-rechten-zeit-alles-geregt/fuer-alle-faelle-vorgesorgt
- ▶ Die Broschüre „Christliche Patientenvorsorge“ ist eine weitere Vorsorgemappe und wird herausgegeben von der Deutschen Bischofskonferenz, der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) und der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland (ACK). Die Neuauflage von 2018 ist abrufbar unter: www.dbk.de/themen/christliche-patientenvorsorge
- ▶ Eine „Patientenverfügung in leichter Sprache“ ist für Menschen gedacht, bei denen die geistigen Kräfte nachgelassen haben, ebenso für lernbehinderte oder geistig beeinträchtigte Menschen. Medizinisch schwierige Sachverhalte werden in einfacher Sprache erklärt. Eine solche Form der Patientenverfügung lässt sich etwa abrufen beim SKM – Katholischer Verein für Soziale Dienste Freiburg: <https://freiburg.skmdivfreiburg.de/unsere-angebote/patientenverfuegung-in-leichter-sprache>

Ein Ziel von Palliative Care ist es, Menschen zu befähigen, den letzten Lebensabschnitt nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Durch Gespräche mit der Familie, mit Vertrauten und/oder Ärzt:innen über Vorstellungen und Wünsche von der Gestaltung der eigenen letzten Lebensphase trifft man bereits für sich selbst Vorsorge. Denn je konkreter man sich äußert, desto leichter wird es für die Begleiter:innen, sich später dafür einzusetzen, dass die entsprechenden Wünsche auch respektiert werden.

Wer sich über das eigene Lebensende Gedanken machen möchte, kann neben Gesprächen mit Angehörigen, vertrauten Menschen oder Ärzt:innen etwa auch auf Angebote von Bildungseinrichtungen, Hospizgruppen oder Broschüren zurückgreifen.

Manche Vorsorgebestimmungen sollten schriftlich niedergelegt werden. Folgende drei Verfügungen bzw. Vollmachten finden heute Anwendung:

▶ Vorsorgevollmacht

Darin bestimmt man selbst eine bevollmächtigte Person, die stellvertretend entscheiden und handeln darf, wenn man selbst nicht mehr dazu in der Lage ist. Je nachdem, was man schriftlich festgelegt hat, entscheidet die bevollmächtigte Person über medizinische Behandlungen, Bankgeschäfte oder auch über Themen wie Hausverkauf und den Umzug in ein Pflegeheim.

▶ Betreuungsverfügung

Mit einer Betreuungsverfügung kann man im Voraus eine Person benennen, die im Fall einer notwendig gewordenen Betreuung vom Betreuungsgericht eingesetzt werden soll. Die Aufgabenbereiche der Betreuung bestimmt das Betreuungsgericht abhängig vom Betreuungsbedarf.

▶ Patientenverfügung

Ist man nicht mehr in der Lage, in Untersuchungen oder Behandlungen einzuwilligen, tritt, sofern vorhanden, eine Patientenverfügung in Kraft. In ihr wurde im Voraus der Behandlungswille bzw. die Nichteinwilligung in Behandlungen schriftlich niedergelegt, und das so genau und konkret wie möglich. Man kann sich dazu ärztlich und juristisch beraten lassen. Es ist sinnvoll, eine Patientenverfügung mit einer Vorsorgevollmacht zu verknüpfen.

ANGEBOTE VON BILDUNGSEINRICHTUNGEN NUTZEN

Bildungswerke, örtliche Bildungszentren und die Katholische Akademie bieten zu verschiedenen Themen rund um das Lebensende Bildungsveranstaltungen an. Auf der Seite des Palliative Care Forums und über den Newsletter können Sie sich informieren:

- ▶ www.palliative-care-forum.de

Umgang mit Sterbewünschen

Schwerstkranke oder hochaltrige, körperlich eingeschränkte Menschen äußern nicht selten den Wunsch zu sterben. Solche Todeswünsche erzeugen oft große Unsicherheit. Wie soll man mit diesen Wünschen umgehen? Um dieser Verunsicherung zu begegnen, gilt es, den Bedeutungsgehalt von Todeswünschen genauer zu ergründen, die oftmals tiefe Not, die hinter ihnen liegt, ernst zu nehmen, und die Betroffenen im Gespräch zu begleiten.

„Den Satz ‚Geben Sie mir doch bitte einfach eine Spritze, ich will nicht mehr.‘, hören wir immer wieder. Beihilfe zum Suizid ist aber keine Aufgabe der Palliativmedizin.“

Palliativmediziner

Ethikberatung

Bisweilen sind Angehörige stark gefordert oder gar überfordert, wenn es darum geht, mit Sterbewünschen oder anderen ethischen Fragen am Lebensende umzugehen: Was wünscht die betroffene Person? Was sagen die behandelnden Ärzt:innen? Wo verlaufen ethische Grenzen?

Inzwischen bieten viele Kliniken, manche Pflegeheime und bisweilen auch ambulant arbeitende Komitees Ethikberatung in palliativen Situationen an. Thematisiert werden oft Fragen rund um Behandlungsentscheidungen wie etwa eine Therapiezieländerung, der Einsatz palliativer Sedierung, die Begleitung beim Freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit und andere. Ethikberatung nimmt die Selbstbestimmung der Betroffenen ernst, auch wenn sie sich nicht mehr äußern können sollten. So kann sie dabei helfen, ein Votum für die weitere Begleitung und Versorgung zu geben.

Da Ethikberatungen Wissen und Kompetenz erfordern, sind Ethikberater:innen in der Regel dafür zertifiziert. Oftmals arbeiten Seelsorger:innen in Ethikberatungskomitees mit.

Zunächst gilt es zu wissen: Todeswünsche können vielschichtig sein und sich verändern. Es kommt darauf an, die Bedeutung einer solchen Äußerung herauszufinden und sich dabei mit der betroffenen Person genauer auseinanderzusetzen. So kann ein Sterbewunsch bedeuten: Ein Mensch möchte so, wie es jetzt gerade ist, nicht mehr leben. Vielleicht verbirgt sich dahinter aber auch das Bedürfnis, ein offenes Gespräch über den bevorstehenden Tod zu führen. Er kann ein akuter Hilferuf in existenzieller Not sein, oder auch die direkte Frage nach Unterstützung beim Suizid.

Bezüglich einer angemessenen Art, mit Betroffenen über Sterbewünsche zu sprechen, besteht bei Angehörigen und Begleitenden große Unsicherheit. Wer soll das Thema ansprechen? Wie geht man mit den eigenen Hemmungen um? Ein offenes Gespräch in einer entsprechenden Atmosphäre kann jedoch entlastend wirken und neue Perspektiven ermöglichen. Wie das geschehen kann, dazu wissen Hospizbegleiter:innen, Seelsorger:innen und Palliativärzt:innen oftmals Rat und können Unterstützung geben.

Neben dem Thema des Suizids gibt es weitere bisweilen diffizile ethische Fragen am Lebensende. Dazu können Themen gehören wie der Abbruch lebenserhaltender Maßnahmen, die palliative Sedierung oder auch die Therapiezieländerung. Um bei solchen Entscheidungen hilfreich unterstützen zu können, stehen Teams der klinischen und an manchen Orten auch ambulanten Ethikberatung den Betroffenen und Angehörigen beratend zur Seite. Ärzt:innen sowie Seelsorger:innen können Lotsen zu Angeboten der Ethikberatung sein.

DIE FRAGE NACH DEM ASSISTIERTEN SUIZID

Nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom Februar 2020, nach dem die geschäftsmäßige Förderung der Sterbehilfe nicht mehr unter Strafe gestellt ist, steht nach wie vor eine gesetzliche Regelung noch aus. Es stellt sich die Frage, wie Menschen sich verhalten sollen, wenn der Wunsch nach assistiertem Suizid an sie gerichtet wird.

Die Deutsche Bischofskonferenz nimmt dazu wie folgt Stellung: „Die Frage, ob wir aktiv am Tod eines anderen Menschen mitwirken dürfen, auch wenn er sich dies wünscht, ist nur oberflächlich eine rechtliche. Sie sprengt den Rahmen der staatlichen Regulierungsmöglichkeiten, denn sie berührt im Wesentlichen unsere Einstellung zur Würde des Menschen; ihre Beantwortung ist auf das Engste verknüpft mit unserem grundlegenden Menschenbild. Der Wert, den wir dem Menschen und seinem Leben zumessen, auch dann, wenn es leidvoll ist und sich dem Ende zuneigt, sollte – für Befürworter wie Gegner gleichermaßen – der Ausgangspunkt jeglicher Überlegungen bezüglich der Sterbehilfe sein. [...] Sterben in Würde zu ermöglichen, bedeutet aus christlicher Sicht, dass der Sterbende an der Hand eines Menschen stirbt und nicht durch sie. Gerade in seinem letzten Lebensabschnitt braucht der Mensch Zuwendung, Schutz und Trost. Ein Sterben in Würde für jeden Menschen zu ermöglichen, ist daher auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.“

► www.dbk.de/themen/sterben-in-wuerde

Kinder teilhaben lassen

Wenn Kinder beginnen, sich die Welt zu erschließen, denken sie selbstverständlich auch über das Sterben, den Tod und das Jenseits nach.

Vielleicht ist eine tote Fliege auf der Fensterbank oder das verstorbene Haustier der Auslöser dafür, vielleicht erleidet jemand in ihrem direkten Umfeld einen Unfall oder erkrankt unheilbar.

Wir können unsere Kinder vor jeglichem Verlust und Schmerz im Leben nicht schützen. Das sollten wir auch gar nicht. Viel eher sollten wir unsere Kinder befähigen, alle ihre Gefühle zu erspüren und zu benennen und dann liebevoll mit ihnen üben, mit allen diesen Gefühlen umzugehen. Auch mit Trauer, Scham und tiefer Verzweiflung.

Sozialarbeiterin

- Wenn wir mit Kindern über das Sterben reden, ist es wichtig, eine klare Sprache zu wählen: So sollte etwa von „tot“ und „gestorben“ die Rede sein, nicht von „eingeschlafen“ oder „von uns gegangen“. Ansonsten besteht das Risiko, dass das Gesagte wörtlich genommen wird und Ängste entstehen, die sich danach zum Beispiel beim abendlichen Zu-Bett-Gehen zeigen.

Bei der Bestattung

- **Ab welchem Alter kann ein Kind dabei sein?** Grundsätzlich ist das weit mehr eine individuelle Entscheidung als eine altersabhängige. Wesentlich ist, in einem offenen und vertrauensvollen Gespräch gemeinsam mit dem Kind den besten Weg zu ergründen. Als allgemeine Orientierung gilt, dass man zumindest Kindern im Grundschulalter die Möglichkeit hierfür anbieten sollte.
- **Wie sollte ein Kind vorbereitet werden?** Es ist wichtig, sich genug Zeit zu nehmen, um ehrlich und klar mit dem Kind über Tod und Trauer und den Ablauf der Bestattung zu sprechen.
- **Wer steht dem Kind zur Seite?** Vor der Bestattung wird idealerweise dafür gesorgt, dass sich jemand verlässlich um das Kind kümmert. Oft ist eine vertraute Person hilfreich, die selbst nicht unmittelbar von der Trauer betroffen ist.
- **Wie können sich Kinder aktiv beteiligen?** Es ist möglich, dass Kinder ein Erinnerungsstück oder etwas Gebasteltes mit ins Grab geben, oder dass sie sich bei der Zeremonie mit Kerzenlicht oder Blumen aktiv beteiligen. Grundsätzlich ist hierbei zu beachten, dass jedes Kind selbst, niemand anders, entscheidet, was es tun möchte und was nicht. Dies gilt für jeden Zeitpunkt der Bestattung.

Mit Kindern über Tod und Sterben sprechen

Lange Zeit ging man davon aus, dass es am besten sei, Kinder und sogar Jugendliche zu „schonen“, sie fernzuhalten von allen Fragen, die Tod, Sterben und schwere Krankheit betreffen. In den vergangenen Jahren hat ein Umdenken stattgefunden. Heute denken wir, dass es richtig und wichtig ist, jungen Menschen zuzumuten und zuzutrauen, sich auf ihre Weise mit dem Thema Endlichkeit zu beschäftigen.

Wir wissen, dass Kinder phantasievolle, „unverstellte“ und manchmal auch trostreiche Gedanken über den Tod und das Jenseits haben. Dies wird etwa in der Vorstellung deutlich, dass im Himmel ein großer Keks für alle toten Menschen bereitsteht oder dass dort alle geliebten Menschen zusammenkommen. Um Kinder mit ihren Gefühlen und Gedanken nicht alleine zu lassen, ist es bedeutsam, für diese Bilder offen zu sein.

Kinder als Angehörige und Hinterbliebene

Manche Kinder sind ganz unmittelbar mit dem Thema Tod konfrontiert, zum Beispiel wenn ein Großelternteil, ein Elternteil, ein Geschwister stirbt oder unlängst verstorben ist. Auch hier wissen wir: Es ist gut, das Kind an der Begleitung und den Trauer Ritualen teilhaben zu lassen. Denn auch Kindern hilft diese Auseinandersetzung, um den Tod zu begreifen. Sie möchten sich kümmern und einbringen. Das gilt auch in Grenzsituationen – für jedes Kind auf seine eigene Weise. Kindliches Mitgefühl kann zum Beispiel durch ein Gebet, ein Gedicht, ein Sträußchen selbstgepflückter Wiesenblumen oder beim Bemalen des Sarges zum Ausdruck kommen.

Gleichwohl brauchen Kinder in einer solchen Phase besonderen Schutz und Zuwendung sowie vertrauensgeprägte Beziehungen. Sie brauchen Menschen, die den je eigenen Ausdruck der Sorge und Trauer anerkennen, die mitfühlen, stärken und an ihrer Seite durch diese Zeiten navigieren. Belastbare soziale Beziehungen, auch jenseits der Familie, sind jetzt besonders wichtig. Stimmt die Vertrauensbasis, kommt Menschen aus Kindertagesstätte, Schule, Sportverein oder der Kirchengemeinde eine wichtige Rolle zu.

Darüber hinaus verfügen einige Hospizdienste und Kinderhospizdienste über spezielle Angebote für diese Kinder und Jugendlichen, häufig bezeichnet als Angebote für trauernde Kinder.



Sterben – die letzten Tage und Stunden

So wie jedes Leben individuell gelebt wird, sind auch Sterbeprozesse unterschiedlich. Inzwischen wissen wir ziemlich gut, was während des Sterbens im Körper des Menschen passiert. Dieses Wissen hilft Begleiter:innen eine angemessene Unterstützung anzubieten. Palliative Care nutzt das Wissen der Medizin und lindert körperlich belastende Beschwerden wie z. B. Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Unruhe oder Angst. Palliative Pflege sowie hospizliche und seelsorgliche Begleitung bemühen sich darum, dem sterbenden Menschen und den Angehörigen hilfreich beizustehen.

*Sich getragen
fühlen können – das ist es,
was wir uns für die Menschen
auch in der Sterbephase wünschen.
Wenn Menschen an ihrem Lebensende
spüren, dass jemand für sie da ist,
dass sie sozial und spirituell gut
begleitet sind, dann ist diese letzte
Lebensphase eine würdevolle.*

Leiter eines Pflegeheims

Wenn Sie etwas tun möchten:

- Mund mit fettender Creme befeuchten.
- Gegebenenfalls angenehm riechende Öle und Aromen anwenden: Dem Duft von Sandelholz wird etwa eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Irisöl wirkt seelisch ausgleichend. Zedernöl gibt Kraft, Stärke und Zuversicht.
- Je nach Körpertemperatur den Körper des sterbenden Menschen bedecken.
- Den sterbenden Menschen ruhig und behutsam ansprechen, nicht über ihn sprechen. Gerade vertraute Stimmen werden oft bis zuletzt „gehört“.
- In der Nähe sein.
- Der eigenen Intuition folgen.
- Für sich selbst sorgen und auch einmal aus dem Zimmer gehen.
- Ein Gebet sprechen, wenn dies für Sie ein Weg ist.
- Mit anderen über das möglicherweise Belastende sprechen, wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen guttut.

Sterbende Menschen können sich in den letzten Stunden und Minuten häufig nicht mehr verbal mitteilen. Angehörige und Bezugspersonen können sich jedoch gut von ihrer eigenen Intuition leiten lassen, welche Art von Beistand und Begleitung der sterbenden Person Erleichterung bringt. Dazu kann auch gehören, den Zeitpunkt zu erkennen, wann weitere Menschen dazuzuholen sind.

Erfahrene Begleiter:innen erkennen oft an unterschiedlichen indirekten Hinweisen wie z. B. an speziellen Veränderungen in der Atmung oder an der Blässe um Nase und Mund der sterbenden Personen, dass die letzten Stunden des Lebens begonnen haben.

Generell treten im körperlichen Bereich verschiedene Veränderungen auf:

► Unruhe und Rückzug

Im Sterbeprozess ist die Wahrnehmung des sterbenden Menschen oft eingeschränkt. Unruhe, Bewegungsdrang und auch wieder Rückzug oder Abwendung können sich abwechseln. Sprache und Kommunikation nehmen immer weiter ab. In den letzten Stunden des Lebens werden sterbende Menschen oft ruhiger.

► Nachlassendes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Es ist völlig normal, dass Hunger und Durst bereits im Verlauf des Sterbeprozesses nachlassen. Für Angehörige ist es oft schwer auszuhalten, dem sterbenden Menschen keine Fürsorge durch etwa die Gabe von Nahrung oder Flüssigkeit mehr zukommen zu lassen. Der Körper sterbender Menschen braucht aber zu diesem Zeitpunkt weder Essen noch Trinken. Im Sinne der Zuwendung: Bisweilen kann eine fettende Salbe gegen trockene Lippen Erleichterung bringen.

► Veränderungen im Stoffwechsel

Im Sterbeprozess konzentriert sich der Blutkreislauf auf die zentralen Organe. Dadurch können sich Beine und Arme kalt anfühlen oder eine bläuliche Farbe annehmen. Das bedeutet meist aber nicht, dass die Person friert. Oft ziehen sterbende Menschen ein leichtes Leintuch einer dicken Decke sogar vor.

Es kann auch sein, dass die Körpertemperatur im Sterbeprozess steigt und Fieber auftritt. Dabei ist Zurückhaltung im Umgang mit fiebersenkenden Mitteln geboten. Sie könnten den Körper unnötig stark belasten.

Der Herzschlag ist kurz vor dem Tod nur noch unregelmäßig und schwach. Puls ist kaum spürbar. Die Hirnaktivität nimmt ab, so dass die Wahrnehmung nicht mehr gut funktioniert.

► Veränderungen in der Atmung

Im Sterbeprozess sind die Körperfunktionen so stark eingeschränkt, dass nur noch wenig Sauerstoff für die Atmung benötigt wird. Oft gibt es lange Atempausen. In den letzten Stunden des Lebens kann es sein, dass vermehrte Geräusche beim Atmen auftreten. Wenn Schleim nicht mehr abgehustet werden kann, kommt es durch das Ziehen des Schleims oft zur so genannten Rasselatmung. Das kann für die Angehörigen belastend sein, ist es aber meist nicht für die sterbende Person. In den meisten Fällen leidet sie dabei nicht unter Atemnot.

In den letzten Stunden und Minuten eines Lebens treten oft lange Atempausen auf. Schließlich hört die Atmung ganz auf. Dann hört das Herz auf zu schlagen und wenige Minuten später tritt der Tod des Menschen ein.

Es ist ein besonderer Moment für Angehörige und Begleitende, diesen Übergang vom Leben in den Tod zu erleben.

STERBESEGEN

Den Abschied mit Hilfe eines
Rituals zu gestalten, kann allen
Beteiligten guttun. Die Feier des
Sterbesegens (siehe auch S. 23)
ist für viele Situationen des
Sterbens geeignet. Deshalb ist sie
bewusst allgemein und kurz ge-
halten und kann den individuellen
Bedürfnissen angepasst werden.

Aus: Diözese Rottenburg-Stuttgart (Hg.),
Der Sterbesegen. Liturgische Handreichung
für Haupt- und Ehrenamtliche in Kranken-
häusern und Hospizen, in Senioren- und
Pflegeheimen, in der Notfallseelsorge
© Schwabenverlag, Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2019.
www.verlagsgruppe-patmos.de

Der Abdruck der z.T. veränderten Texte
erfolgt mit freundlicher Genehmigung der
Diözese Rottenburg-Stuttgart, die auch die
Urfassung des „Sterbesegens“ erstellt hat.

Begrüßung und Eröffnung

Wir sind hier, um N.N. auf dem letzten Stück
ihres/seines irdischen Lebensweges zu begleiten.
In dieser Situation, da der Abschied spürbar nahe
gekommen ist, erbitten wir besonders Gottes
Beistand und Hilfe. So beginnen wir unser Gebet
und diese Segensfeier im Namen des Vaters und
des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

Gebet

Gott, du Ursprung und Ziel aller Wege,
du bist da,
durch alle Zeiten
und über den Tod hinaus.
Du hast N.N. aus Liebe geschaffen
und ins Leben gerufen.
Wir bitten dich:
Segne N.N.,
und wenn ihr/sein irdischer Weg zu Ende geht,
nimm sie/ihn auf in deine unendliche Liebe.

Kyrie

Wir rufen Gott in seiner Barmherzigkeit an:
Herr, erbarme dich. Christus, erbarme dich.
Herr, erbarme dich.

Schriftlesung

Der Prophet Jesaja tröstet das Volk Israel
mit folgenden Worten:

So spricht Gott,
der dich erschaffen und dich geformt hat:
Fürchte dich nicht,
denn ich habe dich beim Namen gerufen,
du bist mein.
Ich, der Herr, bin dein Gott.
Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter.

(nach Jesaja 43,1.3)

.....
**Einladung an alle, sich in Stille zu
erinnern, was sie mit N.N. verbindet.**
.....

Vaterunser

Wir lassen alle unsere Gedanken einfließen in
das Gebet, das Jesus gebetet hat:

Vater unser im 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 unsere 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.

Segen

N.N., dein Leben ist einmalig und kostbar.
Es sei gesegnet im Angesicht Gottes.
Alles, was dir in den Sinn gekommen ist,
alles, was du gedacht und eronnen hast,
geglaubt und erhofft,
alle Liebe, die du verschenkt hast,
sei gesegnet durch den dreieinigen Gott.

+ Kreuzzeichen auf die Stirn

Alles, was du in die Hand genommen,
angepackt und geschaffen hast,
ob geglückt oder misslungen,
alle Schuld, die du auf dich geladen hast,
sei angenommen vom barmherzigen Gott.

+ Kreuzzeichen auf die rechte Hand

Alles, was dir gegeben wurde,
das leichte und das Schwere, Freud und Leid,
alles, was zu Ende geht, und auch das,
was dein Leben überdauern wird und bleibt,
sei getragen vom lebendigen Gott.

+ Kreuzzeichen auf die linke Hand

Gott sende dir seinen Engel entgegen.
Er nehme dich bei der Hand
und führe dich durch Dunkelheit
und Nacht ins Licht.
Im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes.
Amen.

.....
**Einladung an alle Mitfeiernden,
N.N. auf ihre Weise zu segnen.**
.....

Gegrüßet seist Du Maria

Gegrüßet seist du, Maria,
voll der Gnade,
der Herr ist mit dir.
Du bist gebenedeit unter den Frauen,
und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.
Heilige Maria, Mutter Gottes,
bitte für uns Sünder
jetzt und in der Stunde unseres Todes.
Amen.

Segen für die Angehörigen

Gott segne euch und alle,
die sich mit N.N. verbunden fühlen.
Er segne eure Liebe füreinander
und begleite euch auf dem Weg, der vor euch liegt.
Gott stärke euch und schenke euch Frieden.
Es segne euch der dreieinige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Der Moment des Todes – und was dann kommt

Wenn nach der Zeit des Sterbens der Tod eintritt, ist dies ein besonderer Moment. Wie wenn ein Tor sich öffnet und eine andere Wirklichkeit sich zeigt. Es ist ein Übergang, und wie alle Übergänge im Leben bedarf auch dieser der besonderen Aufmerksamkeit und Gestaltung.

- Für Hinterbliebene das Wichtigste gleich zu Beginn: Lassen Sie sich Zeit – Sie haben Zeit.
- Es kann hilfreich sein, die Stille und die Besonderheit des Augenblickes mit Bedacht wahrzunehmen. In die Gefühle, die da sind, hineinzuhören und vielleicht nochmals der Beziehung und Verbundenheit mit dem verstorbenen Menschen nachzuspüren. Man kann einfach den Gedanken und Erinnerungen, die gerade aufkommen, nachgehen.
- Es ist genug Zeit.

„Ich weiß nicht, wie Leben und Tod ‚geht‘ – nicht besser als der Patient. Wir lassen uns im Idealfall miteinander auf eine gemeinsame Suchbewegung ein. Wenn das möglich ist, wenn dieser Prozess sich so gestalten lässt, dann ist das sehr erfüllend und hilfreich für beide. Das sind Momente, in denen man Gott erfahren kann.“

Klinikseelsorger

Manche Menschen sterben genau in dem Moment, in dem die Begleiterin oder der Begleiter kurz den Raum verlässt. Möglicherweise ist das kein Zufall, denn die Bindung an eine geliebte und liebende Person kann so stark sein, dass sie den Übergang, das Loslassen in deren Gegenwart erschwert. Dann fällt die „Wahl“ auf den Moment des Alleinseins. Es gibt auch das Gegenteil: Die sterbende Person „wartet“ auf einen ganz bestimmten Menschen, von dem es sich noch zu verabschieden gilt. Und stirbt erst dann.

Vertrauen wir darauf, dass alles genau so gut ist, wie es kommt. Unsere Nähe und Anwesenheit sind oder waren wohltuend und richtig, und wir tun, was uns möglich ist.

Was ist nach dem Tod zu tun?

Nach Eintritt des Todes muss ein Arzt oder eine Ärztin verständigt werden, in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin, und es erfolgt die sogenannte Leichenschau. Gut ist, sich den Todeszeitpunkt zu notieren, da dieser erfragt wird. In Kliniken können alle dort tätigen Ärzt:innen den Tod feststellen und nur in besonderen Fällen (z. B. bei Todesfällen aufgrund übertragbarer Krankheiten) muss die Leichenschau von einem Amtsarzt bzw. einer Amtsärztin vorgenommen werden. Danach wird die notwendige Todesbescheinigung ausgestellt, ein wichtiges Dokument für viele weitere Schritte.

Es ist festgelegt, dass beim Versterben ein Arzt oder eine Ärztin unverzüglich herbeizuholen ist. Das Wort „unverzüglich“ lässt jedoch Spielraum. Wenn der Tod in der Nacht eintritt, reicht es, wenn diese Person erst am Morgen gerufen wird.

Auch die Bestatterin oder der Bestatter kann jetzt informiert werden. Womöglich ist es hilfreich, schon vorher Kontakt zu einem Bestattungsinstitut aufgenommen zu haben und zu wissen, an wen man sich dann im Todesfall vertrauensvoll wenden möchte.

Eventuell tut es gut, sich jetzt Unterstützung durch nahestehende, vertraute Menschen zu holen.

Wie verändert sich der Körper?

Der Stillstand von Atem und Herzschlag sind unsichere Todeszeichen. Es passiert noch viel im Körper, bis das Absterben der einzelnen Zellen abgeschlossen ist. So kann Flüssigkeit an verschiedenen Stellen austreten, und die Muskeln erschlaffen erst allmählich. Sichere Anzeichen, um den Tod festzustellen, sind die Totenstarre (Versteifung der Gelenke) und die Totenflecken (Einblutung unter der Haut).

Aufbahrung

Verstorbene können zuhause, in Abschiedsräumen von Kliniken, in Pflegeeinrichtungen, beim Bestattungsinstitut und in Friedhofskapellen aufgebahrt werden. Eine Aufbahrung im häuslichen Umfeld ist in Baden-Württemberg für 36 Stunden erlaubt. Verlängerungen können beantragt werden. Die Räumlichkeiten sollten möglichst kühl gehalten werden. Verstorbene

dürfen auch aus der Klinik nochmals mit nach Hause genommen werden. Den Transport darf allerdings nur das Bestattungsinstitut durchführen. Die Aufbahrung gibt allen nahestehenden Menschen die Möglichkeit, sich zu verabschieden.

Auch jetzt ist genug Zeit.

Abschiednehmen

Auch wenn scheinbar nichts mehr zu tun ist, kann noch viel getan werden. Die Zeit des Übergangs kann man sehr individuell nutzen, um sich gut zu verabschieden. Unterstützend sind kleine Rituale wie das Anzünden einer Kerze oder das Schmücken des Bettes des verstorbenen Menschen. Vielleicht ist es hilfreich, die Person nochmals zu berühren und anzusehen, um die Endlichkeit – im wahrsten Sinne – zu begreifen. Alles, was jetzt guttut, ist möglich. Vielen Menschen hilft es, den Moment zu dehnen, in dem der geliebte Mensch noch bei ihnen ist. Man kann nochmals für alle Bereicherungen des eigenen Lebens danken. Man kann aber auch um Verzeihung bitten für das, was vielleicht zu Lebzeiten nicht mehr geklärt werden konnte. Vielleicht ist es auch nochmals der Moment für ein gemeinsames Gebet.

Wichtig ist, den eigenen Weg beim Abschiednehmen zu finden. Auch ein kurzer Abschied kann stimmig sein, es gibt hier kein Richtig und Falsch. Die Möglichkeiten, etwas für sich und den verstorbenen Menschen zu tun, sind vielfältig, etwa beim Waschen unterstützen, Kleider aussuchen oder später beim Ankleiden behilflich sein. Alles, was man jetzt unternimmt, hilft, um buchstäblich zu begreifen, dass der geliebte Mensch nicht mehr so da ist wie zu Lebzeiten.

Der Tod ist ein Übergang, ein Prozess. Prozesse können gestaltet werden. Es tut gut, die Möglichkeit zur Gestaltung in der je eigenen Weise zu nutzen.

Nach dem Versterben beginnt eine andere Zeitrechnung, unsere Sprache zeigt dies an: Aus den Sterbenden werden die Verstorbenen, aus dem Körper wird ein Leichnam, aus den Angehörigen werden die Hinterbliebenen.

Im Moment des Todes ist es möglich, wichtige Trittsteine für die Zeit der Trauer zu setzen.

Christliche Rituale um den Tod

Sterben bringt Unsicherheit mit sich. Wie wird die geliebte Person sterben? Wie wird es den Mitmenschen gehen, wenn der nahestehende Mensch wirklich tot ist? In dieser Zeit des Übergangs, in der der Boden unter den Füßen ins Wanken gerät, können Rituale eine Hilfe sein. Sie geben Halt und stiften Gemeinschaft. Ferner bringen sie das zum Ausdruck, wofür die Worte fehlen.

Seelsorgliche Angebote

Die Sorge um das Spirituelle wird von verschiedenen Menschen im Umfeld der sterbenden Person wahrgenommen – von Angehörigen, Professionellen, Ehrenamtlichen. Im besonderen Maß sind Seelsorger:innen in Kliniken, Hospizen, Pflegeheimen und in der ambulanten Palliativversorgung dieser Aufgabe verpflichtet. Sie verfügen über entsprechende Qualifikationen und Erfahrung und stehen Sterbenden und Angehörigen unabhängig von Konfession und Weltanschauung bei. Zu ihrer Tätigkeit gehört die Begleitung in Gesprächen ebenso wie die Gestaltung von Ritualen aus der christlichen Tradition.

Eine Übersicht, welche Klinikseelsorger:innen in der Erzdiözese Freiburg tätig sind, findet sich unter

► www.ebfr.de/hilfe-beratung/lebenslagen/krankheit-und-pflege/

Für ein seelsorgliches Gespräch stehen auch die Seelsorger:innen der Gemeinde vor Ort zur Verfügung.

Was Leben prägt und trägt, was Hoffnung und Halt gibt: Spirituelle Themen

Schwere Krankheit am Lebensende bringt oft ein Ringen mit existentiellen, im weiten Sinn spirituellen Themen mit sich. Es können Fragen aufkommen wie etwa: Was hat das für einen Sinn? Was bleibt von meinem Leben? Was kommt auf mich zu? Was trägt mich in meinen Ängsten? Sieht Gott mein Leid?

Palliative Care geht auch auf geistige, seelische Nöte ein und bietet vielfältige Hilfe. Die Sorge um das Seelische und Spirituelle, Spiritual Care genannt, kann dabei vielerlei bedeuten: Erspüren, was nützt, Fragen zulassen und aushalten, aufmerksam Zuhören, Schweigen und Reden, Rituale und Gebet.

Den Abschied individuell gestalten

Rituale können selbst entwickelt werden. Zugleich stellt die christliche Tradition Rituale zur Verfügung, die das Sterben, den Tod und die Trauer in ein größeres Ganzes einbinden. Rituale sollen als Hilfe und Stärkung erfahren werden. Deshalb ist es wichtig, bei ihrer Auswahl auf die Bedürfnisse der Beteiligten zu achten.

Bereits kleine Zeichen und Gesten schaffen einen guten Rahmen und verändern die Atmosphäre. Man kann z. B. eine Kerze anzünden, eine Blume, ein Bild, einen persönlich bedeutsamen Gegenstand oder ein Kreuz aufstellen, man kann ruhige Musik hören oder ein Duftöl verwenden.

Je nach den Bedürfnissen der sterbenden Person und ihrer Mitmenschen können in dieser Atmosphäre letzte Worte des Dankes und der Vergebung gesprochen, schöne Erinnerungen ausgetauscht oder Wünsche mitgeteilt werden. Es kann wohl-tun, gemeinsam vertraute Lieder zu singen, bekannte Gebete zu sprechen (z.B. Vaterunser, Gegrüßet seist du, Maria) oder sich gegenseitig zu segnen. Und manchmal ist es gut, einfach nur da zu sein und gemeinsam zu schweigen.

Sowohl die Erfahrungen bei der Begleitung eines sterbenden Menschen als auch die Erfahrungen nach dessen Tod prägen den Trauerprozess. Insofern ist es hilfreich, besondere Momente in der wichtigen Zeit zwischen Tod und Bestattung bewusst zu erleben und zu gestalten, wie z. B. das Schließen des Sarges oder die Abholung der verstorbenen Person.

Sterbesegen

Der Sterbesegen (abgedruckt auf S. 18 - 19) bietet eine Form, den Übergang vom Leben zum Tod mit der Familie und nahestehenden Menschen bewusst zu begehen. Wichtige Elemente sind die Würdigung des Lebens der sterbenden Person wie auch die Bitte um die Zuwendung und Kraft Gottes für alle Beteiligten. Meistens wird der Sterbesegen von pastoralen Mitarbeitenden (Gemeinde- oder Pastoralreferent:innen, Diakonen) gefeiert, die dafür gerufen werden können. Da die Feier des Sterbesegens von allen Christ:innen geleitet werden kann, besteht die Möglichkeit, ihn eigenständig im Familien- und Bekanntenkreis zu beten.

Empfang der Kommunion („Wegzehrung“) und der Vergebung

Für Menschen, denen der katholische Glaube und die Feier der Eucharistie wichtig sind, stellt der Empfang der Kommunion eine bedeutende Kraftquelle dar. Bei der sogenannten Wegzehrung, der Spendung der Kommunion angesichts des Todes, bringen ehrenamtliche Kommunionhelfer:innen oder pastorale Mitarbeitende die Kommunion zu den Sterbenden und spenden sie im Rahmen einer kleinen Feier, bei der oft auch Angehörige anwesend sind. In der Tradition war die Kommunion in der Sterbestunde vielfach mit der Beichte verbunden. Der Zuspruch der Vergebung durch einen Priester kann besonders am Lebensende befreiend sein.

Gebete vor und nach dem Tod

Im Gotteslob sind Gebete und kleinere Andachten zu finden, die vor und nach dem Tod gebetet werden können, z. B. Gebete im Angesicht des Todes (GL 18), Gebete unmittelbar vor oder nach dem Tod (GL 608,3+4), ein Vorschlag für das gemeinsame Beten nach dem Tod (GL 28) oder für die Totenwache (GL 609).

Abschiedsgebet (Totengebet / Totenrosenkranz mit der Gemeinde)

In vielen Gemeinden ist es noch üblich, sich in der Zeit zwischen Tod und Begräbnis zum gemeinsamen Gebet zu versammeln. Damit drückt die Gemeinde ihre Trauer und ihre Verbundenheit mit der verstorbenen Person und den ihr nahestehenden Menschen aus. Das gemeinsame Gebet hilft, den Tod zu realisieren und der Trauer Ausdruck zu verleihen. Die Durchführung des Abschiedsgebets wird von der Gemeinde vor Ort übernommen.

Die Bestattung

Mit der Bestattung vollzieht sich die endgültige Trennung vom Leichnam bzw. der Asche der verstorbenen Person, indem im Rahmen einer Feier der Sarg oder die Urne auf dem Friedhof oder an einem anderen Beisetzungs-ort einen festen Platz erhält. Die kirchliche Bestattung richtet dabei den Blick sowohl auf die verstorbene Person als auch auf den Horizont des Glaubens: Gott geht alle Wege mit und schenkt Hoffnung auf ein Weiterleben nach dem Tod.

- Ein Requiem (Totenmesse) mit anschließender Erdbestattung war früher die gängige katholische Bestattungsform. Heute findet meistens auf dem Friedhof eine Trauerfeier mit darauffolgender Beisetzung statt. Wenn gewünscht, wird das Requiem zu einem späteren Zeitpunkt gefeiert.
- In der Begräbnisliturgie finden sich Elemente, die einerseits auf die Vergänglichkeit hinweisen, wenn zum Beispiel Erde ins Grab geworfen wird. Andererseits bringen Symbole wie das Kreuzzeichen oder der Liedruf „Zum Paradies mögen Engel dich geleiten“ die Hoffnung auf das ewige Leben bei Gott zum Ausdruck.
- In der Erzdiözese Freiburg leiten neben Priestern, Diakonen, Gemeinde- und Pastoralreferent:innen auch vom Erzbischof beauftragte Ehrenamtliche die Bestattung.

Kirchliche Bestattung bei einem Suizid?

Eine würdevolle kirchliche Bestattung steht Toten nach Suizid zu. Leider wurde ihnen lange Zeit ein kirchliches Begräbnis verweigert.

Was ist bei Austritt aus der Kirche zu beachten?

Die Bestattung von Menschen und die Begleitung von trauernden Angehörigen ist ein Grundanliegen der Kirche. Sie respektiert grundsätzlich die Entscheidung eines Menschen. In Absprache mit den Angehörigen kann geklärt werden, wie eine kirchliche Begleitung in dieser Situation aussehen kann.

Einer Bestattung gehen mehrere Schritte und praktische Entscheidungen voraus.

Kontakt mit dem Bestattungsinstitut

Im ersten Gespräch mit dem Bestattungsinstitut wird zunächst vereinbart, wann und wo die verstorbene Person abgeholt werden soll. Weitere zu klärende Punkte sind:

- Aufbahrung der verstorbenen Person
- Bekanntmachen des Todes
- Wahl der Bestattungsform
- Auswählen des Sarges bzw. der Urne, evtl. deren Gestaltung (bemalen, etwas darauf schreiben)
- Blumenschmuck
- Sterbebildchen
- Termin und Ort der Bestattung. Das Bestattungsinstitut stellt den Kontakt zur Kirchengemeinde her und gibt Wunschtermine weiter.

Im Bestattungsinstitut kann all das zur Sprache gebracht werden, was belastet oder verunsichert. Entscheidungen rund um die Bestattung müssen nicht sofort getroffen, sondern können nochmals überschlagen werden. Verfügen Hinterbliebene nicht über das für eine Bestattung erforderliche Geld, ist es möglich, finanzielle Mittel für eine so genannte Sozialbestattung zu erhalten. Dies setzt einen Antrag beim Sozialamt voraus.

Die Wahl der Bestattungsform

Bei dieser Entscheidung gilt zuallererst der Wille der verstorbenen Person. Wenn dieser nicht bekannt ist, kann in Ruhe überlegt werden, welche Begräbnisform der/dem Verstorbenen wichtig war und welche Bedeutung die Grabstätte für die Hinterbliebenen hat. Für viele Trauernde ist ein fester Gedenk-ort sehr bedeutsam.

- Derzeit ist das *Urnenbegräbnis* (Feuerbestattung) die häufigste Bestattungsart, gefolgt von der *Sargbestattung* (Erdbestattung). Vor allem ältere Menschen kennen noch Bedenken der katholischen Kirche gegen die Urnenbestattung. In den 1960er Jahren hat die katholische Kirche jedoch das Verbot der Feuerbestattung aufgehoben.
- Weitere Formen sind etwa die Bestattung in einem dafür ausgewiesenen *Wald*, die *Seebestattung* und andere.

Die Bekanntmachung des Todes

Der Tod wird traditionell über einen Aushang in der Kirche, eine Anzeige in der Zeitung oder über Trauerkarten bekannt gemacht. Viele Bestattungsinstitute übernehmen es, eine Anzeige zu veröffentlichen oder Karten herstellen zu lassen. Dies kann man jedoch auch selbst tun. Zudem ermöglicht die Digitalisierung neue Wege der Information. Bei der Vielzahl an Möglichkeiten ist es gut, in Ruhe zu überlegen, welche Form zur verstorbenen Person und ihren Verwandten, Freundinnen und Freunden passt.

Gestaltung der Bestattung

Nachdem das Bestattungsinstitut das Pfarrbüro vor Ort informiert hat, meldet sich die Person, die das Begräbnis leitet, um einen Termin für das Trauergespräch zu vereinbaren. In diesem Gespräch haben die eigene Trauer wie auch die konkrete Gestaltung der Trauerfeier Raum. Bezüglich der Traueransprache bestimmen Verwandte und andere nahestehende Menschen selbst, was und wie viel über das Leben der verstorbenen Person gesagt werden soll. Zudem können sie weitere Elemente der Bestattung mitgestalten, etwa indem sie Lieder, Musikstücke, Texte oder Symbole aussuchen und vortragen.

Jede Trauer ist anders. Dementsprechend sind die Bedürfnisse bei der Bestattung unterschiedlich. Die einen wollen aktiv sein und mitgestalten, die anderen bevorzugen es, einfach nur teilzunehmen. Beides ist in Ordnung.

Der Tag der Bestattung

Hinsichtlich der *Kleidung* sind dunkle Farben, kombiniert mit Weiß, die klassischen Trauerfarben. Sie sind aber nicht unumstößlich vorgegeben. Wenn die verstorbene Person z. B. ausdrücklich darum gebeten hat, ist bunte Kleidung angesagt. In manchen Gegenden ist es üblich, bei der Bestattung Sterbebildchen auszugeben. Sie enthalten neben den Lebensdaten und einem Bild der verstorbenen Person einen Bibelvers oder ein Zitat und dienen der Erinnerung. Oft laden Angehörige nach der Bestattung zum sogenannten Leichenschmaus, zum Beisammensein ein. Das gemeinsame Trauern sowie der Austausch über Erinnerungen an die verstorbene Person haben hier ihren Platz.

Trauer verstehen

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist es ganz normal, mit Trauer zu reagieren.

Trauer ist die Reaktion auf einen gewichtigen Verlust. In unserer Gesellschaft ist Trauer oft negativ besetzt. Und in der Tat ist sie anstrengend und kostet viel Kraft, daher wollen viele Menschen sie möglichst schnell „weghaben“. Doch die Trauer braucht nicht verdrängt zu werden. Im Gegenteil: Es ist sogar wichtig, dass man sie durchlebt und so den Verlust verarbeitet. „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.“ (Chris Paul)

“Trauer ist herausfordernd - sowohl für Trauernde selbst als auch für ihre Mitmenschen. Manche fragen sich: Bin ich noch ‚normal‘? Wie soll ich reagieren? Hier hilft Wissen über Trauer weiter.“
Trauerbegleiterin

Da die Situationen vielfältig sind und Menschen unterschiedlich auf Verluste reagieren, verläuft bei jeder und jedem der Trauerweg anders.

- Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder Mensch reagiert so, wie es ihm entspricht und wie es erträglich ist.
- Es ist hilfreich, die eigenen und die Trauerreaktionen anderer zuzulassen und nicht zu bewerten.

Unterschiedliche Erstreaktionen

Wie intensiv die Trauer ist und wie sie sich zeigt, kann abhängig sein von der Beziehung zur verstorbenen Person, ihrer Todesart, der eigenen Lebensgeschichte, der Persönlichkeit, den sozialen und materiellen Umständen.

Bereits die ersten **Reaktionen** auf die Nachricht des Todes können sehr unterschiedlich sein:

- Die einen reagieren vor allem auf der **Gefühlsebene**: Sie weinen, klagen und schreien, suchen die Nähe des Verstorbenen.
- Bei anderen dominiert der **Verstand**: Sie wollen alles genau verstehen. Sie fragen z.B. die Ärzt:innen, warum nun der Tod eintrat oder ob die verstorbene Person leiden musste.
- Wieder andere reagieren damit, dass sie **aktiv** werden: Sie fangen an zu organisieren, zu putzen oder gehen ins Freie.
- Darüber hinaus gibt es Menschen, die zunächst **keine sichtbare äußere Reaktion** zeigen. Sie vermeiden (erst einmal) die Konfrontation mit der Realität des Verlustes. Bei ihnen geht rein äußerlich betrachtet das Leben weiter wie bisher. Dieses Verhalten stellt oft eine Schutzreaktion dar, weil die Realität noch unerträglich scheint bzw. der Schmerz über den Verlust im Moment noch nicht verkraftet werden kann.
- Auch starke **körperliche** Reaktionen wie Apathie und Schock können auftreten.

Trauer berührt den ganzen Menschen

Der Tod eines geliebten Menschen stellt einen tiefen Einschnitt in das Leben dar und berührt sämtliche Dimensionen: die Gefühle, den Körper, das Denken, die sozialen Beziehungen wie auch die Religiosität bzw. Spiritualität.

Der Verlust kann **körperliche** Reaktionen hervorrufen, wie z.B. Kraftlosigkeit, Rückenschmerzen, Atemnot, Herzrasen, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Frieren oder Schwitzen.

Häufig sind Trauernde in der ersten Zeit einem starken **Chaos der Gefühle und Gedanken** ausgesetzt. Tiefer Schmerz, Traurigkeit, Schuldgefühle, Zorn und Wut können sich mit Liebe und Dankbarkeit abwechseln. Fragen und Vorwürfe können plagen: „Warum musste meine Tochter so früh sterben?“, „Hätten wir noch mehr für sie tun können?“

Am Anfang können Trauernde zudem **zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin- und hergerissen** sein. Die bange Frage „Wie soll das Leben ohne dich weitergehen?“, wie auch Erinnerungen an gemeinsam verbrachte Zeiten nehmen viel Raum ein. Der Verstand will noch nicht begreifen, dass die Person wirklich gestorben ist. Indem man von ihrem Verlust erzählt, ihn also in eigene Worte fasst, aber auch durch Trauerrituale begreift man nach und nach, dass der verstorbene Mensch wirklich nicht mehr in der Welt ist.

Manche Trauernde **träumen** von der verstorbenen Person. Und manche sehen oder hören die verstorbene Person so, als wäre sie noch lebendig, und trauern deswegen ihren eigenen Sinnen nicht mehr.

Trauer berührt die **Beziehung zum Umfeld**. Unsicherheit entsteht. Wem gegenüber darf ich meine Trauer ausdrücken und wie darf ich sie zeigen?

Trauernde können neu auf **Sinn- und Glaubensfragen** stoßen, die sie nicht in erster Linie beantwortet haben, aber mit anderen teilen wollen.

So verschieden Menschen und ihre Lebenssituationen sind, so verschieden ist ihre Art und Weise zu trauern und das, was ihnen dabei hilft. ►►

Einen neuen Weg finden

Die Monate bis Jahre dauernde Suche nach einem Weg ohne die verstorbene Person ist mühevoll, da sich das Leben verändert und manches ausgehalten, losgelassen, verändert oder neu gelernt werden will. Es ist ein einzigartiger und persönlicher Weg, den jede:r Trauernde für sich selbst gestalten muss. Je nach den Umständen des Todes, der Beziehung zur verstorbenen Person, der Lebensgeschichte, der eigenen Persönlichkeit, dem körperlichen Befinden, der materiellen Situation, dem sozialen Netz, den gesellschaftlichen und kulturellen Normen und der religiösen Orientierung treten einerseits unterschiedliche Herausforderungen auf und können andererseits verschiedene Kraftquellen in Anspruch genommen werden. Mögliche Kraftquellen sind: tragende soziale Beziehungen, Rituale, ein erfüllendes Hobby, ein gutes Buch, Musik.

Auch Wochen, Monate oder Jahre nach dem Tod können intensive, teils wechselnde und widersprüchliche Gefühle auftreten. Sie können ganz plötzlich kommen und ebenso schnell wieder vergehen oder aber länger anhalten.

Trauer berührt die Beziehungen zu den Mitmenschen. Die Rollen verändern sich: Man ist nun beispielsweise Witwe, Witwer, Halbwaise oder Waise. Die meisten Trauernden schöpfen aus sozialen Beziehungen Kraft. Es tut ihnen gut, wenn sie Mitmenschen haben, die ihnen zuhören, sie verste-

hen oder einfach etwas Schönes mit ihnen unternehmen, wie etwa Kaffee trinken oder einen Spaziergang machen. Das soziale Umfeld kann die Trauer aber auch erschweren, wenn es sie nicht anerkennt. Wenn z. B. eine ältere Nachbarin sehr um die verstorbene Freundin trauert und ihr gesagt wird: „Nun seien Sie doch nicht so traurig. Sie war doch schon 95 Jahre alt. Irgendwann musste sie ja sterben.“

Lange Zeit hat sich die Trauerforschung auf Sigmund Freud berufen und Trauernden empfohlen, die Verstorbenen innerlich loszulassen, um sich dann wieder neu dem Leben zuwenden zu können. Mittlerweile wurde erkannt, wie wichtig eine bleibende innere positive Verbindung zur verstorbenen Person sein kann. Sie kann sehr unterschiedlich aussehen: Manche Trauernde stellen ein Bild auf und sprechen mit der verstorbenen Person, andere überlegen, wie sie in bestimmten Situationen handeln würde.

Nicht zuletzt kann der Tod eines nahestehenden Menschen bisherige Denk- und Glaubensmuster ins Wanken bringen und die Frage nach dem Sinn aufwerfen: Welchen Sinn hat mein Leben ohne den geliebten Menschen? Warum hat Gott das zugelassen? Auch die Frage, wo die Verstorbenen jetzt sind, beschäftigt nicht wenige. Der Glaube an ein Weiterleben an einem guten Ort, bei Gott, kann Trost schenken.

PRAKTISCHE TIPPS

- Der Trauer Raum geben: Zeit einräumen, erzählen und zuhören – auch wenn es mehrfach das Gleiche ist, Gefühle und Tränen zulassen, Bilder anschauen, eine Kerze anzünden, Gebete, Rituale, zum Grab gehen usw.
- Nicht beurteilen: Verhalten, Gefühle, Gedanken und Träume nicht bewerten.
- Körperliche Bedürfnisse in den Blick nehmen: für ausreichend Nahrung, Schlaf und Bewegung sorgen.
- Eine klare Sprache benutzen: Um die Realität des Todes anzuerkennen, ist es besser zu sagen: „Meine Mutter ist gestorben“ anstatt „Meine Mutter ist gegangen“ oder „Meine Mutter ist eingeschlafen“.

Trauernde Menschen begleiten

Die eigene Betroffenheit äußern

Manchmal ist es gar nicht einfach, die richtigen Worte gegenüber Trauernden zu finden. Man ist sich unsicher und weiß nicht, wie die Trauernden reagieren. Aus Angst, etwas falsch zu machen, ist es leichter, ihnen aus dem Weg zu gehen. Doch dieses Verhalten empfinden Trauernde oft als verletzend. Viel besser ist es, auf sie zuzugehen und ehrlich zu sagen, was man fühlt, z. B.: „Ich denke immer wieder an Sie. Ich kann es einfach nicht fassen, dass Ihr Sohn – der noch so jung war – sterben musste. Mir fehlen die Worte.“

Beileid bekunden

Für viele Trauernde ist es sehr wichtig, dass die Mitmenschen ihnen ihr Beileid ausdrücken. Sie spüren dabei, dass es Menschen gibt, die an sie denken und dass sie nicht alleine sind. Wichtig ist hier, dass Sie Worte finden, die zu Ihnen passen und bei denen Sie sich wohlfühlen.

Im Folgenden ein paar Beispiele: „Mein Mitgefühl gilt Ihnen und Ihrer Familie.“, „Der Tod Ihrer Mutter berührt mich.“, „Ich bin in Gedanken bei Ihnen und wünsche Ihnen viel Kraft für die kommende Zeit.“

Den Trauerweg im Alltag mitgehen

Die meisten Trauernden wollen keine Ratschläge, sondern wünschen sich einfach Menschen, die sich ehrlich für ihre Situation interessieren, zuhören und ihre Gefühle mit aushalten. Trauer ist ein individueller Prozess, der Zeit braucht. Geben Sie Trauernden diese Zeit.

Manchmal wollen Trauernde auch gar nicht über ihre Trauer reden, sondern mit anderen Menschen etwas ganz Normales und Schönes tun, wie z. B. Karten spielen, über Alltägliches sprechen oder einen Kuchen essen.

Lassen Sie ihnen die Freiheit, Ihr Angebot anzunehmen oder abzulehnen. Seien Sie bei einer Ablehnung nicht gekränkt. Die Ablehnung hat nichts mit Ihnen zu tun. Es ist gut möglich, dass gerade jetzt für die trauernde Person einfach etwas anderes dran ist.

Der Trauer gemeinsam Raum geben

Rituale auf dem Trauerweg: Auf dem oft langen und mühsamen Weg der Trauer kann es guttun, feste Zeiten oder Orte des Gedenkens zu haben. Das kann das Anzünden einer Kerze sein, der Gang zum Friedhof, ein Gebet oder das Anschauen von Fotos am Sonntagabend. Vielfach ist es hilfreich, im Vorfeld zu überlegen, wie besondere Tage (Geburtstag, Hochzeitstag, Todestag, Weihnachten, Ostern) gestaltet werden können, sodass die teils unterschiedlichen Bedürfnisse aller Trauernden einen Platz haben.

“
Das Trauercafé gibt mir die Möglichkeit, mich mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Situation sind und mich deshalb gut verstehen. Ich kann meine Trauer offen zeigen und erfahre Unterstützung sowohl von anderen Teilnehmenden als auch durch die Leiterin, die wertvolle Impulse gibt.”

Teilnehmerin eines Trauercafés

Hilfreiche Internetseiten

- Angebote für Trauernde in der Erzdiözese Freiburg: www.ebfr.de/trauerangebote
- Angehörige um Suizid: www.agus-selbsthilfe.de
- Bundesverband verwaister Eltern und trauernder Geschwister in Deutschland e.V.: www.veid.de
- Bundesverband Trauerbegleitung: www.bv-trauerbegleitung.de

Gedenken im Gottesdienst und im Kirchenjahr

Christliche Traditionen sowie das Kirchenjahr greifen die ganze Bandbreite der Lebensthemen auf: Sehnsucht und Dank, Einsamkeit und Gemeinschaft, Freude und Trauer und vieles mehr. Unangenehme, belastende Gefühle und Gedanken werden nicht ausgespart, sondern erhalten ihren Platz. Indem sie zur Sprache oder über Symbole zum Ausdruck gebracht werden, können sie sich lösen und verwandeln. So erhalten die Trauer und die Erinnerung in Gedenkgottesdiensten, am Volkstrauertag, an Allerheiligen/Allerseelen bzw. am Totensonntag einen Raum.

Im Folgenden ist eine kleine Auswahl von Festen des Kirchenjahres mit ihrer Bedeutung und ihrem Bezug zu Sterben, Tod und Trauer zusammengestellt:

- **Aschermittwoch:** Die Asche und die mit der Spendung des Aschenkreuzes verbundenen Worte „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“ rücken die Vergänglichkeit des Lebens ins Bewusstsein.
- **Karwoche und Ostern:** In seinen letzten Tagen erlebt Jesus vielfältige Aspekte menschlichen Leids: Einsamkeit, Ohnmacht, Verzweiflung, Enttäuschung, körperliche und seelische Gewalt. Mit seiner Auferstehung eröffnet sich eine neue Perspektive. Das Leid und der Tod haben nicht das letzte Wort. Es gibt ein Weiterleben nach dem Tod.
- **Allerheiligen/Allerseelen:** Allerseelen (2.11.) ist der Tag des Gedenkens an die Verstorbenen verbunden mit der Hoffnung auf ein „Wiedersehen im Himmel“. In der Praxis findet dieses Gedenken vor allem an Allerheiligen (1.11.) mit einer Andacht und dem Besuch der Gräber statt.

EIN SCHÖNES RITUAL

... praktiziert von Familie Bonhoeffer zu Weihnachten. Die Tochter, Sabine Leibholz-Bonhoeffer, beschreibt es wie folgt:

„Weihnachten 1918 ist alles sehr schwer. Unser Bruder Walter fehlt. Er, der zweitälteste Sohn meiner Eltern, ist am 28. April 1918 als achtzehnjähriger Fahnenjunker im Westen gefallen. Eine schreckliche Lücke ist nun da, und sie bleibt offen. An diesem Weihnachtstag sagt unsere Mutter: ‚Wir wollen nachher hinübergehen.‘ Das Hinübergehen heißt, wir gehen alle auf den Friedhof. Mama und Papa sind vorher noch einmal ins Weihnachtszimmer gegangen und haben einen Tannenzweig vom Baum geschnitten mit einem Licht und Lametta und nehmen diesen Weihnachtszweig für das Grab von Walter mit. Auch in den folgenden Jahren ist es zu Weihnachten bei diesem Friedhofsgang geblieben.“

(Sabine Leibholz-Bonhoeffer zitiert nach: Andere Zeiten e.V., ach! Das kleine Buch vom großen Staunen, andere Zeiten e.V., 6. Aufl., Hamburg 2013, S. 35.)

Angebote für Trauernde

Manchmal hilft es, über Trauer zu sprechen, sich auszutauschen und Erfahrungen mit anderen Trauernden zu teilen. Die dabei erlebte Gemeinschaft lässt spüren, dass man auf dem Weg nicht alleine ist. Impulse und Erfahrungen von anderen Trauernden oder qualifizierten Trauerbegleiter:innen können dabei unterstützen, Trauerabläufe besser zu verstehen und neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Wenn viele erschwerende Faktoren zusammenkommen, kann es sein, dass die eigenen Bewältigungskräfte nicht ausreichen und professionelle Begleitung durch Trauerbegleiter:innen oder Therapeut:innen nötig ist.

- An vielen Orten besteht die Möglichkeit, Trauerbegleitung in **Einzelgesprächen** in Anspruch zu nehmen. Die Angebote sind vielfältig und richten sich teilweise auch an bestimmte Zielgruppen, z. B. gibt es Angebote für verwaiste Eltern, trauernde Kinder oder für Hinterbliebene nach verschiedenen Todesarten, z. B. nach Suizid.
- Auch die Vielfalt der **Gruppenangebote** ist groß. Offene Angebote (Trauercafé, Trauerstammtisch, Trauerwandern etc.) und geschlossene Gruppen (Selbsthilfegruppen und Trauerseminare) ergänzen sich.
- **„TrauerTheken“** stellen Fachliteratur oder Medien rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer zur Verfügung.

Einige Regionen bieten ein Trauernetzwerk, das die verschiedenen Angebote auflistet und über anstehende Termine informiert.

Neue Zeit

Öffne die Tür
lass
Schritt für Schritt
den Weg entstehen

Der dir entgegen kommt
führt dich
die Tage entlang
die Nächte hindurch

abgrundtief wolkenhoch

Sein Zutrauen
trägt

Literaturhinweise und Linktipps

Bausewein, Claudia; Simader, Rainer:

99 Fragen an den Tod

Leitfaden für ein gutes Lebensende

München 2020

Brantschen, Johannes:

Leben vor und nach dem Tod

Die Hoffnung der Christen

Ostfildern 2010

Caspers, Ralph:

Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?

Wie wir Kindern in Trauer helfen können

Köln 2020

Erlbruch, Wolf:

Ente, Tod und Tulpe

München 2007

Heller, Andreas; Pleschberger, Sabine;

Fink, Michaela; Gronemeyer, Reimer:

Die Geschichte der Hospizbewegung in Deutschland

Ludwigsburg 2012

Heller, Birgit; Heller, Andreas:

Spiritualität und Spiritual Care

Orientierungen und Impulse

Bern 2018

Hilpert, Konrad; Sautermeister, Jochen (Hg.):

Selbstbestimmung – auch im Sterben?

Streit um den assistierten Suizid

Freiburg i. Br. 2015

Katholische Akademie der Erzdiözese Freiburg;

Caritasverband Freiburg-Stadt (Hg.):

Inklusion am Lebensende

Menschen mit geistiger Behinderung begleiten

Freiburg 2021

Klie, Thomas; Bruker, Christine (Hg.):

Sterben in Verbundenheit

Einblicke in die Wirklichkeit palliativer Versorgung

und Begleitung in Deutschland

Heidelberg 2019

Kränzle, Susanne; Schmid, Ulrike; Seeger, Christa (Hg.):

Palliative Care

Praxis, Weiterbildung, Studium

Heidelberg ⁷2023

Kreitmeir, Christoph:

Welche Farbe hat der Tod?

Erfahrung eines Klinikseelsorgers mit Leben und Sterben

Gütersloh 2023

Kruse, Andreas:

Vom Leben und Sterben im Alter

Wie wir das Lebensende gestalten können

Stuttgart 2021

Müller, Monika:

Dem Sterben leben geben

Die Begleitung sterbender und trauernder

Menschen als spiritueller Weg

Gütersloh ²2018

Nilsson, Ulf; Eriksson, Eva:

Die besten Beerdigungen der Welt

Weinheim ¹⁶2023

Pásztor, Susann:

Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster

Köln 2017

Paul, Chris:

Ich lebe mit meiner Trauer

Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde

Gütersloh 2021

Paul, Chris:

Wir leben mit deiner Trauer

Das Kaleidoskop des Trauerns für Freunde

und Angehörige von Trauernden

Gütersloh 2021

Schulz, Roland:

So sterben wir

Unser Ende und was wir darüber wissen sollten

München 2020

Tonzer, Anna:

Monika und Bilder voller Liebe

Ein Buch über das Trauern in Einfacher Sprache

Freiburg 2022

Wetzstein, Verena:

Sterben geht uns alle an

Palliative Care und das Leben in Beziehungen

In: Herder Korrespondenz 77 (2023) 6: 25–27

Zwei sind besser als einer allein (...).
Denn wenn sie hinfallen, richtet einer den anderen auf.

(Koh 4,9f)

Gemeinsam Sorge tragen – im Leben, im Sterben, im Trauern.

Damit dies gelingt, bietet diese Seite die Möglichkeit, Notizen und Kontakte einzutragen oder einzulegen, sodass Sie sich vor Ort vernetzen sowie Adressen und konkrete Tipps weitergeben können.

Weitere Informationen finden Sie auch auf folgenden Internetseiten:

Bundesverband deutscher Bestatter ► www.bestatter.de

Bundesverband Trauerbegleitung ► www.bv-trauerbegleitung.de

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin ► www.dgpalliativmedizin.de

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband ► www.dhvpv.de

Hospiz- und PalliativVerband Baden-Württemberg ► www.hpvbw.de

Informationen und Hilfe zum Thema Trauer (Aeternitas e.V.) ► www.gute-trauer.de

Palliative Care Forum der Erzdiözese Freiburg ► www.palliative-care-forum.de

Die Broschüre „Sterben, Tod und Trauer. Gemeinsam Abschied nehmen“ wird vom Palliative Care Forum, einer Initiative der Erzdiözese Freiburg, herausgegeben. Im Palliative Care Forum arbeiten Personen aus den Bereichen Bildung, Caritas und Seelsorge zusammen. Das Palliative Care Forum verfolgt das Ziel, gemeinsam mit weiteren Partner:innen aus christlicher Grundhaltung die Situation sterbender und trauernder Menschen zu verbessern.

Text und Redaktion

- ▶ **Dr. Ulrike Hudelmaier**
Referentin für Diakonische Pastoral,
Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg
- ▶ **Dr. Christine Moeller-Bruker**
Referentin für Palliative Care,
Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg e.V.
- ▶ **Dr. Verena Wetzstein**
Leiterin des Palliative Care Forums,
Katholische Akademie der Erzdiözese Freiburg

Wir bedanken uns für wertvolle Beiträge, Rückmeldungen und Unterstützung bei

Prof. Dr. Gerhild Becker, Anja Drechsle, Guntmar Huber,
Heidi Korf, Dr. Jeremia Kraus, Maritta Lieb, Jörg Müller,
Hospizgruppe Freiburg e.V., Marienhaus St. Johann e.V.

Gestaltung Gabriele Schmidt, Kirchgarten

Fotos clipdealer.com

Druck und Herstellung

Druckerei Kesselring GmbH, Freiburg
Caritaswerkstätten St. Georg, Freiburg

Zeitpunkt der Veröffentlichung Oktober 2023



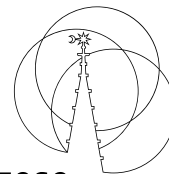
Möchten Sie uns Ihre Eindrücke von der Broschüre
oder neue Ideen mitteilen? Wir würden uns über
Ihre Kontaktaufnahme freuen.

Bezug

Die Inhalte dieser Broschüre können unter
www.palliative-care-forum.de abgerufen werden.
Gerne senden wir Ihnen die gedruckte Broschüre
kostenfrei zu. Bei Bestellung von mehreren
Exemplaren bitten wir um Portoersatz.

Kontakt

Palliative Care Forum
Katholische Akademie der Erzdiözese Freiburg
Wintererstraße 1
79104 Freiburg
Telefon 0761 31918-0
mail@palliative-care-forum.de
www.palliative-care-forum.de



**Erzdiözese
Freiburg**

**PALLIATIVE
CARE
FORUM**



**Erzdiözese
Freiburg** Erzbischöfliches
Seelsorgeamt



**Caritasverband
für die Erzdiözese
Freiburg e.V.**



Katholische Akademie
DER ERZDIOEZE FREIBURG