Gott befohlen!

Ein Mensch ist gestorben und hinterlässt eine Lücke, die niemand anders füllen kann. Es braucht Zeit, sich daran zu gewöhnen, es braucht andere Menschen, mit denen man zusammen traurig sein kann. Es braucht eine Bestattung, einen Rahmen, in dem wir uns verabschieden können und in dem wir unsere Toten nun Gottanvertrauen.

Wenn der Tod eintritt

Das, wovor die Angst am größten ist, ist eingetreten oder steht unmittelbar bevor: der Tod eines geliebten Menschen. Im Krankenhaus, auf einer Landstraße, zu Hause im Schlafzimmer: Der Tod macht aus vielen Orten Orte des Abschieds. Den Abschied gestalten – dafür gibt es unzählige gelungene Formen. Vielleicht ist nur noch eine stille Geste des Respekts und des Gedenkens möglich. Vielleicht können Sie noch einmal gemeinsam Abendmahl feiern. Oder sich gar die Sachen sagen, die Ihnen wichtig sind und aneinander waren. Was sie sich jetzt auf der weiteren Reise füreinander wünschen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, möchten wir Ihnen die Aussegnung ans Herz legen. Die können Sie von Ihrer Pastorin bzw. Ihrem Pastor auch dann schon erbitten, wenn der Tod noch nicht eingetreten ist.

Der Schmerz ist groß, aber er kommt gar nicht so recht durch. Jetzt müssen Sie erst mal an vieles denken und gewichtige Entscheidungen treffen. Einige der Punkte sind in dieser Liste zusammengestellt worden (s. u.). Unterstützung und seelischen Beistand erfahren Sie auch durch Ihren Pastor oder Ihre Pastorin: Nehmen Sie Kontakt auf für die Vereinbarung eines Seelsorgegesprächs und für das Beerdigungsgespräch.

Was bei einem Todesfall zu bedenken ist, finden Sie hier; siehe auch: www.trauernetz.de

Die Beisetzung auf dem Nikolausberger Friedhof

Auf unserem Friedhof können nur Urnen beigesetzt werden. Eine Möglichkeit sind die sogenannten Urnenwahlgrabstätten, die Angehörige bepflanzen und pflegen, und in denen bis zu vier Urnen beigesetzt werden können.

Eine andere Möglichkeit ist ein "Rasengrab". Die Urne liegt unter einer Steinplatte, die den Namen des Verstorbenen trägt. Die Pflege der Rasengräber übernimmt der Friedhof. Es können bis zu zwei Urnen beigesetzt werden. Wenden Sie sich mit Fragen gern an das Gemeindebüro.

Trauerbewältigung. Wie man anderen und wie man sich selber helfen kann.

Von Kerstin Lammer (In: Zeitschrift Lernort Gemeinde, Heft Juni 2005).

I. Einleitung

Was Trauer ist

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

Reaktionen – wie getrauert wird

Heute wissen wir: Trauer verläuft nicht immer gleich oder ähnlich, im Gegenteil: Sie ist so individuell und verschieden wie die Menschen, die trauern. Auf die äußeren Veränderungen im Trauerfall reagieren Betroffene mit den unterschiedlichsten Veränderungen auf allen Ebenen ihres Person-Seins: körperlich, seelisch und in ihrem Verhalten. Die Reaktionen können sehr tiefgreifend (hohes Erkrankungsrisiko) und anhaltend (drei, fünf oder mehr Jahre) sein. Oft treten mehrere verschiedene, teils gegenläufige Reaktionen bei ein und derselben Person auf, nacheinander, durcheinander oder abwechselnd, jedoch durchaus ohne vorhersagbare Regelmäßigkeiten – das ganz normale Chaos der Trauer.

Bewältigung – was im Trauerfall helfen kann

Trauernde und die, die sie begleiten, suchen oft nach Orientierung in der Trauer. Formen, Stile und Wege des Trauerns sind von Person zu Person sehr unterschiedlich und sollten nicht durch einheitliche Erwartungsmuster eingeengt werden. Die Ziele bzw. die zu bewältigenden Aufgaben ähneln sich aber. Deshalb bietet sich als Orientierungshilfe ein Aufgabenmodell an, wie es nachstehend beschrieben wird.

Aufgabenmodell nach Kerstin Lammer

	Aufgaben Trauernder	**Funktion**	**Aufgaben d. Trauerbegleitung**
T	Tod begreifen	Realisation	Tod begreifen helfen
R	Reaktionen Raum geben	Initiation	Reaktionen Raum geben
A	Anerkennung des Verlustes	Validation	Anerkennung d. Verlusts äußern
U	Übergänge meistern	Progression	Übergänge unterstützen
E	Erinnern und Erzählen	Rekonstruktion	Erinnern und Erzählen anregen
R	Ressourcen nutzen	Evaluation, Prävention	Ressourcen/Risiken einschätzen

(Vgl. K. Lammer, Trauer verstehen: Formen, Erklärungen, Hilfen, Neukirchen-Vluyn 2004.)

In den folgenden Abschnitten wird beschrieben, wie TrauerbegleiterInnen Trauernde unterstützen (II.) und wie Trauernde sich selber helfen können (III.)

II. Tipps für BegleiterInnen - Wie man Trauernden helfen kann

Den Tod begreifen (Realisation)

Die schwer zu begreifende Tatsache des Todes überhaupt zu realisieren ist die erste Aufgabe Trauernder und die Voraussetzung für alle weiteren Schritte der Verlustbewältigung. Sie kann am besten dann und dort gelingen, wo begreifen im Wortsinne und ganz körperlich möglich ist: am Totenbett, wo man den Körper des oder der Verstorbenen anfasst und spürt, dass er sich nicht mehr rührt, dass er kalt und die Haut wächsern wird – wo man also die Veränderungen am leblosen Körper sehen, riechen, hören, mit allen Sinnen erfassen kann. Geben und nutzen Sie also Gelegenheiten, die Toten noch einmal zu sehen und Abschied von ihnen zu nehmen.

Auch das schlichte und unverbrämte Aussprechen der Tatsachen hilft, den Tod zu begreifen. Vermeiden oder beschönigen Sie nichts, sagen Sie klar: „N.N. ist tot“ oder „N.N. ist gestorben“.

Rufen Sie einen Pastor / eine Pastorin zur Begleitung des Abschieds am Totenbett. Können Sie im Pfarramt oder bei der Krankenhaus-Seelsorge niemanden erreichen, wählen Sie die Nummer der Feuerwehr und fordern Sie die Notfallseelsorge an.

Reaktionen Raum geben (Initiation)

Je früher und je näher an der Verlustsituation Trauerreaktionen ausgelöst werden, desto besser! Trauernden ist schon geholfen, wenn sie dazu Raum, Zeit und Gelegenheit erhalten. Das heißt zunächst schlicht, dass sie, so lange sie möchten, in einem ruhigen Zimmer ungestört bei ihren Toten bleiben und dort das Ihre tun können: vom Körper des Verstorbenen Abschied nehmen, vielleicht letzte Worte sagen oder schweigen, weinen, lachen, schreien.

Den Gefühlen der Trauernden sollte ein Erlebnis- und Erlaubnisraum geöffnet werden. Aber Vorsicht, die Faustregel heißt: Den Ausdruck von Gefühlen fördern, nicht fordern! Es ist in Ordnung, wenn jemand Gefühle nicht öffentlich (oder auch nur nicht jetzt, nicht hier, nicht mir) zeigen möchte. Wenn Trauernde sich äußern, können Begleitende Verstandenes wiederholen, Mitgefühl signalisieren und ihre eigenen Gefühle mitteilen, bestätigen, dass sie die Trauernden verstehen und akzeptieren und sie zum Weitersprechen ermutigen. Sie sollten Trauernde aber nicht zu Äußerungen drängen, nicht bohren, nicht dramatisieren, ihnen keine Gefühle zuschreiben („Sie müssen doch jetzt unendlich traurig und verzweifelt sein!“) und schon gar nicht kritisieren, wenn nicht „genügend“ Gefühle geäußert werden.

Anerkennung des Verlusts (Validation)

Ob der Tod eines Menschen übergangen oder gemeinschaftlich begangen wird, ist nicht nur eine Frage der Würdigung der Toten; es geht zugleich um die Würdigung der Hinterbliebenen. Ihr Schmerz, ihre Wut und andere Gefühle, die radikale Veränderung ihrer Lebensverhältnisse, ihr Verlust verlangt nach Anerkennung. Und zwar umso stärker, je mehr eine allgemeine soziale Anerkennung fehlt. Wenn der Tod abseits der häuslichen Umgebung im Krankenhaus eintritt, erfahren Nachbarn, Freunde und Zugehörige oft wenig vom Leiden und Sterben. Wenn Beziehungen sozial nicht sichtbar waren, werden im Todesfall die Hinterbliebenen nicht bemerkt, sie bekommen keine soziale Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Vor-, un- oder außereheliche Partner haben, wenn ihre Partner sterben, kein Besuchsrecht im Krankenhaus, kein Mitspracherecht bei der Gestaltung der Bestattung, kein Erb- und Versorgungsrecht. Eltern, deren Kind zu früh geboren wird und stirbt, dürfen ihr Kind u. U. nicht einmal beerdigen; keine Grabstätte, kein Stammbucheintrag und nichts sonst lässt erkennen, dass sie verwaiste Mütter und Väter sind. Je weniger ein erlittener Verlust sozial wahrgenommen, anerkannt und begleitet wird, desto wichtiger wird es, dass jemand ihn bekräftigt. Ist dieser jemand ein/e Geistliche/r oder bekennende/r Christ/in, erhält die Anerkennung eine zusätzliche Dimension, weil sie zugleich im Namen Gottes geschieht: Ich habe dein Elend angesehen; ich verlasse dich nicht und lasse dich nicht zuschanden werden, ich halte dich bei deiner rechten Hand, ...

Übergänge meistern (Progression)

Trauernde müssen sich in zwei Richtungen bewegen: auf den Tod zu und dann wieder ins Leben hinein. Dabei sind nicht nur die letzten Wege zu den Toten schwer: Herantreten ans Totenbett oder ans offene Grab, Eintreten in die verlassenen Wohnräume der Toten.

Schwierig sind auch die Wege zurück ins Leben: sich umdrehen und abwenden vom dem Toten, ihn endgültig zurücklassen und weggehen – jede Tür eine Schwelle, jeder Schritt ein Schritt in die Öffentlichkeit, ein Eintreten in die Welt der Lebenden und in ein Leben, das stillzustehen scheint und doch schon weitergeht, ehe man dazu bereit ist. Alles, was man zum ersten Mal ohne die

Verstorbenen vollzieht, kann Hürde oder Meilenstein werden: das erste Wochenende, das erste Weihnachtsfest, der erste Geburtstag, die erste Einladung ohne sie, ohne ihn.

Gerade in solchen Schwellensituationen sind Übergangshilfen wohltuend: Traditionelle Übergangsrituale wie beispielsweise: Kerzen anzünden und löschen, die Uhr anhalten und später wieder in Gang setzen, Spiegel verhängen und später enthüllen, beten, Trauerkleidung an- und später wieder ablegen, die Bestattung. Jemand, der mich begleitet und stützt, etwa ganz körperlich den schwersten Weg an meiner Seite geht, und ich kann mich einhaken und festhalten. Jemand, der am Feiertag an mich denkt, schreibt, anruft, vorbeikommt, vielleicht mit mir zum Friedhof geht und dann zum Fest. Jemand, der hilft, den Nachlass der Verstorbenen zu ordnen, das Zimmer auszuräumen und neu einzurichten, den Haushalt aufzulösen. Erbitten bzw. geben Sie solche Unterstützung.

Helfende Gespräche sind vor allem in den Fällen wichtig, in denen besondere Loyalität oder Schuldgefühle gegenüber den Toten die Hinterbliebenen daran hindern, sich guten Gewissens wieder dem Leben zuzuwenden („Ich liebe dich so sehr, ich werde nie mehr einen Anderen/eine Andere haben.“ „Wenn du tot bist, kann ich doch nicht genüsslich leben!“). Hier ist es hilfreich, zu verdeutlichen, dass man die Verstorbenen in Ehren halten kann, ohne (wie es ja in manchen Kulturen üblich war und ist) sich selber und das eigene Leben mit ihnen zu begraben. Selbst Treuegelübde gelten nur so lange, „bis der Tod euch scheidet“.

Erinnern und Erzählen (Rekonstruktion)

„Das hast du uns doch schon tausendmal erzählt!“, sagen Dritte manchmal zu den immer wiederkehrenden Erinnerungen Trauernder an ihre Toten – und überhören die Unterschiede, die Entwicklung anzeigen: ein anderes Detail, eine neue Stimmung, eine veränderte Deutung oder Perspektive, die die Erzählenden derselben Geschichte geben.

„Biografiearbeit“ nennen das die Fachleute, oder „Rekonstruktion von Lebensgeschichte“. Erinnern und Erzählen sind unverzichtbare Bestandteile der Verlustbewältigung. Darum: Erzählen und hören Sie die Geschichte auch zum 1001. Mal!

Risiken einschätzen, Ressourcen nutzen (Evaluation, Prävention)

Trauer ist eine Lebenskrise (die Stressforschung zählt sie zu den stressful life events) und birgt Gefahren und Chancen. Sie kann zerstörerisch verlaufen oder als Reifungs- und Wachstumsprozess. Wie die Verlustbewältigung gelingt, hängt auch von den Risikofaktoren und Ressourcen ab, die bei den Betroffenen jeweils vorliegen (siehe unter 4.).

Im Erstgespräch sollten TrauerbegleiterInnen abklären, welche Risikofaktoren vorliegen – sind es drei oder mehr der genannten, ist eine dauerhafte Trauerbegleitung zu empfehlen.

Persönliche Ressourcen dagegen unterstützen die Verlustbewältigung – vorausgesetzt, die Betroffenen aktivieren sie. Dazu sollten Begleitende anregen; Hilfe zur Selbsthilfe ist oft sinnvoller als zu viel „Hilfe“. Trauernde können am besten selbst ins Auge fassen, welche Schritte und Schwierigkeiten sie als Nächstes bewältigen werden und wer und was sie dabei unterstützen soll. Sie werden damit von Opfern zu Gestaltenden ihrer Trauer.

III. Tipps für Betroffene – Wie Trauernde sich selber helfen können

Über den Tod sprechen

Sprechen Sie über den Tod des Menschen, den Sie verloren haben. Nennen Sie dabei den Tod beim Namen – sagen sie: „Er/sie ist tot“, „Als er/sie gestorben ist, ...“, nicht: „eingeschlafen“ o. Ä. Jedes

Aussprechen hilft Ihnen selbst, den Tod ein Stück mehr zu begreifen. Und es signalisiert Ihren GesprächspartnerInnen, dass Sie bereit sind, sich auf den Tod und auf Ihre Trauer ansprechen zu lassen.

Für sich selber sorgen

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

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

Bedürfnisse äußern

Menschen, die Ihnen nahestehen, möchten Sie in der Zeit der Trauer gern unterstützen, sind aber vielleicht unsicher, wie. Sagen Sie anderen direkt und offen, was Sie brauchen und wünschen, seien es seelischer oder emotionaler Beistand (z. B., dass jemand bei Ihnen bleibt, Sie in den Arm nimmt, Sie weinen lässt, Sie erzählen lässt, mit Ihnen schweigt oder betet, ...) oder tätige Hilfe (z. B. beim Gang zum Grab, bei Behördengängen, beim Sortieren des Nachlasses der Verstorbenen, bei Einkauf, Kochen oder Haushalt, ...), seien es Ruhe, Abstand, Rückzug (z. B. keine Besuche, keine Fragen nach der Trauer, keine Beileidsbekundungen, ...). Äußern Sie auch, wenn Ihre Bedürfnisse sich nach einiger Zeit verändern.

Gedenken

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

Orte, Zeiten und eine Gemeinschaft des Gedenkens helfen. Die christliche Tradition bietet Gelegenheiten dazu: Wenn Ihr verstorbener Mensch kirchlich bestattet wurde, wird am Sonntag darauf sein oder ihr Name im Gottesdienst in der Gemeindekirche verlesen, seines Todes gedacht und für sie oder ihn und Sie, die Hinterbliebenen gebetet. Am „Ewigkeitssonntag“, auch „Totensonntag“ genannt (es ist der Sonntag vor dem 1. Adventssonntag; er beschließt das Kirchenjahr) wird in allen Kirchengemeinden ein Gottesdienst gehalten, der ausschließlich dem Totengedenken gewidmet ist. Für jeden Menschen, der im vergangenen Jahr in der Gemeinde kirchlich bestattet wurde, wird unter Nennung seines oder ihres Namens eine Kerze angezündet; die Fragen nach dem Sinn von Tod und Leben und nach dem Schicksal der Toten werden in Liturgie und Predigt aufgegriffen, und es wird für die Trauernden und ihre Stärkung gebetet.

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

Erzählen Sie Geschichten über Ihre Verstorbenen, so oft sie möchten. Wenn die Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung sie nicht mehr hören können, suchen Sie andere Zuhörende (Pastor/in, Selbsthilfegruppe, Trauergruppe, psychologische Beratung, ...).

Deine Trauer ist nicht (wie) meine

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

Beim ersten Mal tut's weh

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

Sich dem Leben wieder zuwenden

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

http://trauernetz.de/