



... dann brauche ich den Engel in Dir!

Fachtagung
„Altenheimseelsorge“

30. Mai 2008, 13:30–18:00 Uhr
in Heidelberg

Inhalt

	Seite
... dann brauche ich den Engel in Dir! Impulse von Klaus Tonka	4
Zusammenfassung der Workshops	
● Gespräche mit Angehörigen führen (Anne Arend-Schulten)	6
● Verabschiedungen gestalten (Martina Gaß, Stefan Mayer)	9
● Die eigene Haltung zum Sterben (Kilian Stark)	12
● Vorstellungen vom Leben nach dem Tod (Bernhard Kraus)	17
● Trauer verarbeiten (Elfi Eichhorn-Kösler)	19
Presseartikel	24
Teilnehmer/innenliste	25
Einladungen	27

Impressum

Redaktion: Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus

Layout: E. Ganter / José R. González

Bezug: Erzbischöfliches Seelsorgeamt – Seniorenreferat
Okenstraße 15
79108 Freiburg

Tel. (0761) 5144-211/-213

Fax: (0761) 5144-211/213

E-Mail: senioren@seelsorgeamt-freiburg.de

www.seniorenweb-freiburg.de

Aus der Einladung

Die durchschnittliche Verweildauer im Pflegeheim wird immer kürzer, die Erfahrungen von Sterben – Tod – Abschiednehmen – Trauer sind Dauergast im Heim. Für Bewohner/innen und ihre Angehörigen beginnt das Abschiednehmen und Loslassen schon lange vor dem Tod. Für die beruflichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen stellen sich die Aufgaben, die „Abschiedskultur“ im Heim zu gestalten und der eigenen Betroffenheit und Trauer Raum zu geben.

Mit dieser Fachtagung wollen wir allen, die im Heim oder von der Pfarrgemeinde/ Seelsorgeeinheit aus ehrenamtlich oder beruflich in der Altenheimseelsorge tätig sind, Informationen und Anregungen geben sowie einen Erfahrungsaustausch ermöglichen.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein!

Elke Blatz, Elfi Eichhorn-Kösler, Martina Gaß, Bernhard Kraus, Gisela Lucht, Stefan Mayer, Kilian Stark, Willi Stütz



... dann brauche ich den Engel in Dir!

Impulse von Klinikpfarrer Klaus Tonka

(Mitschriften von Elfi Eichhorn-Kösler und Bernhard Kraus)

Klaus Tonka ist seit 14 Jahren Pfarrer an der Thorax-Klinik in Heidelberg-Rohrbach. Bei den meisten Lungenpatienten, die hier behandelt werden, gibt es keine Heilungsmöglichkeit mehr.

Wie ist unsere Einstellung gegenüber Sterben und Tod?

Ein Beispiel von früher aus der Eifel zeigt, wie die verstorbene Großmutter noch einige Tage in der Wohnung aufgebahrt war. Es gab Momente des bewussten Abschieds, aber die meiste Zeit ging das Kommen und Gehen im Haus weiter. Auch die Kinder lernten so, was es heißt, tot zu sein; sie konnten die Tote berühren, ihr noch etwas sagen oder mitgeben.

Heute gibt es für viele Menschen nur wenige Berührungspunkte mit Verstorbenen. Viele haben erst im Erwachsenenalter einen Toten gesehen. Manche Eltern meinen, dass man den Anblick eines toten Menschen Kindern nicht zumuten darf.

Haben Sie in ihrer Familie schon über das eigene Sterben und den eigenen Tod gesprochen?

Diese Frage der Begleitenden dient dazu, sich zu vergewissern, was ist. Was finden wir vor? Wie ist die Einstellung zu Tod und Sterben?

Die meisten Patienten und Angehörigen haben nicht über Sterben und Tod gesprochen; höchstens wurden äußere Dinge geregelt (z.B. Beerdigung). Dahinter steckt eine große Verunsicherung. Obwohl es klar ist, dass wir sterben werden, wird das Thema verdrängt oder kommt nicht vor. Im Vergleich mit anderen Kulturen ist bei uns die „Kultur des Sterbens und der Bestattung“ schlecht entwickelt. Aber es gibt auch Anzeichen für einen Umbruch: Neuerdings gibt es viele Veröffentlichungen für Kinder und Jugendliche zum Thema Tod; auch an Ritualen der Bestattung gibt es ein neues Interesse – dabei entwickeln sich auch viele außerkirchliche Rituale.

Wenn ich mich mit der eigenen Sterblichkeit und Endlichkeit befasse, verändert das mein Bewusstsein und meine Lebensauffassung

Die Endlichkeit in den Blick zu nehmen ermöglicht „Lebensweisheit“ und „Lebenskunst“. Dies bedeutet, sich nicht so sehr mit der Vergangenheit und der Zukunft zu befassen, sodass für das „Heute leben“ kein Raum mehr bleibt.

Wenn das Thema Sterben tabuisiert wird, führt das auch dazu, dass Schwerkranke und Sterbende ausgegrenzt werden, dass man den Kontakt mit ihnen meidet. Es ist notwendig, Berührungängste zu überwinden, die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht auszuhalten; manchmal gilt es, dem Sterbenden in seinem Ringen und Kämpfen beizustehen.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben kann im Leben nicht früh genug beginnen. Wer sich erst im hohen Alter damit befasst, tut sich sehr schwer.

Viele Ältere haben alle ihre Lebensträume auf die Zeit nach der Rente aufgeschoben und sind dann bitter enttäuscht, wenn sie plötzlich schwer erkranken und ihre Pläne aufgeben müssen.

In Institutionen hat sich in letzter Zeit einiges geändert, um ein Sterben und Abschiednehmen in Würde zu ermöglichen

Beispiele:

- Würdiger Aufbahrungs- und Abschiedsraum
- Einrichtung von Palliativstationen – Menschen werden nicht mehr weggeschickt, wenn ihnen in der Klinik nicht mehr „zu helfen“ ist
- Ansprechende Innenausstattung der Kapelle (regelmäßig kommen auch Gemeindeglieder zu Gottesdiensten).

Sterbende behutsam begleiten – nicht klammern, nicht schieben

Der Umgang mit dem Thema Sterben ist wie das Halten einer heißen Kartoffel. Ich kann sie nur kurz berühren und muss sie dann wieder in die Luft werfen, damit sie sich etwas abkühlt. In diesem Thema kann man sich nicht gut „heimisch“ fühlen. Jeder Mensch stirbt auf seine eigene Weise („ich werde wahrscheinlich so sterben, wie ich gelebt habe“) und richtet sich nicht nach vorgegebenen Phasen. Die Lebensenergie ist meistens groß. Jeder hat das Recht auf ein eigenes Leben bis zum letzten Atemzug.

Eigentlich geht es darum, sich auf eine ehrliche, dialogische Beziehung einzulassen. Es gibt schwierige Gesprächssituationen, die auch „vergeigt“ werden können.

Die Sterbenden müssen sich nach und nach von immer mehr verabschieden, am Schluss sind nur noch wenige Personen und evtl. auch noch einige Probleme da. Angehörige/Begleiter sind hilfreich, die „begleiten und nicht klammern und auch nicht schieben“. Eine letzte Frage des Sterbenden kann sein: Wie werden es die Angehörigen verkraften. Hilfreich kann das Signal sein: „Du darfst gehen“.

Erfahrung einer Teilnehmerin: Ich bin in einer Hospizgruppe und habe schon mehrfach erlebt, dass jemand gerade dann gestorben ist, wenn ich oder wenn Angehörige kurz draußen waren. Welche Erwartungen haben wir an den Sterbenden? Wie soll er sich verhalten, dass es uns genehm ist? Oder kann er einfach gehen, wie er gehen will? Wir müssen zurückbleiben und mit der Lücke weiterleben.

Manche Menschen beherrschen die „Lebenskunst des Sterbens“: die Gratwanderung zwischen Lebensfreude und der Bereitschaft, zu gehen.

Es gibt große Unterschiede zwischen Männern und Frauen, über ihre Gefühle zu reden. Offensichtlich liegt es auch am Thema der Tagung, dass fast ausschließlich Frauen gekommen sind. Männer gehen diesem Thema stärker aus dem Weg. Das ist selbst bei „Kirchgängern“ festzustellen. Besonders herausfordernd ist die Begleitung von Menschen, die sterben wollen und es nicht können. Oft sind Gründe für diesen Todeswunsch starke Schmerzen oder ein Beziehungsproblem. Wenn diese Gründe genommen werden können (z.B. Palliativmedizin, Beziehungsklärung), wird der Todeswunsch oft schwächer. Alte Menschen, die sterben wollen, sehen in ihrem Leben keinen Sinn mehr. Vielleicht gelingt es ihnen deutlich zu machen, dass sie wichtig sind, da man von ihnen lernen kann, wie man mit Krankheit umgeht, wie man Altern bewältigt, wie man die Situation aushält und wie man stirbt.

Hoffnung auf die verheißene überfließende Lebensfülle

Wer den Themen Sterben und Tod ausweicht, hat auch keinen Zugang für die Frage: Was kommt nach dem Tod?

Eine biblische Hoffnungsgeschichte ist die Hochzeit zu Kana (Joh. 2): das Wasser in den Krügen wird zu einer überfließenden Fülle besten Weines verwandelt – so wie auch unser bescheidenes Leben Anteil am „Leben in Fülle“ bekommen wird.

Wenn ich keine Hoffnungsperspektive über den Tod hinaus habe, wird das Leben vor dem Tod anstrengend.

Workshop „Gespräche mit Angehörigen führen“

Text aus der Ausschreibung:

Jeder Mensch bringt seine Lebensgeschichte und sein Beziehungssystem an den Ort des Sterbens mit. Angehörige trauern je nach gelebter Beziehung sehr unterschiedlich. Wie wertfrei können wir ihr Verhalten anschauen? Welche innere Haltung steht vor dem „Wort“, damit Gespräche gelingen? Anhand von Fallbeispielen nähern wir uns den Gesprächsbedürfnissen von Angehörigen, erleben und erforschen uns dabei selbst und üben uns im Gespräch.

In dem Workshop „**Gespräche mit Angehörigen führen**“ hatten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, sich mit der eigenen inneren Haltung in Gesprächen am Krankenbett und mit Gesprächsbedürfnissen auseinanderzusetzen.

In der Anfangsrunde konnten die TN ihre Erwartungen an den Workshop benennen und sagen, aus welchem Bereich der Altenheimseelsorge sie kommen. In beiden Gruppen waren Menschen aus den stationären, ambulanten Bereichen der Altenpflege und Krankenpflege, Beschäftigungstherapie und Verwaltung im Altenheim sowie aus dem ehrenamtlichen Bereich der Hospizdienste vertreten.

Wir arbeiteten uns an Hand von Fragen in das Thema: innere Haltung und Gesprächsbedürfnisse von Angehörigen hinein.

„**Wer von Ihnen gehört jemandem an, ist ein Angehöriger?**“ stand als Frage am Anfang der thematischen Arbeit. Da jeder von uns ein Angehöriger war, konnten wir auf eine große Erfahrungs- und Lebenskompetenz als Angehörige zurückgreifen.

„**Waren Sie in der letzten Zeit selbst ein Angehöriger, der in einem Krankenhaus oder Pflegeheim ein Familienmitglied oder Freund besucht hat?**“

Individuelle Erfahrungen wurden kurz mitgeteilt.

„**Was wünschen Sie sich als betroffene Angehörige von Ihrem Gesprächspartner? Welche „Engelqualitäten“ für Gespräche am Kranken- oder Sterbebett fallen Ihnen ein?**“

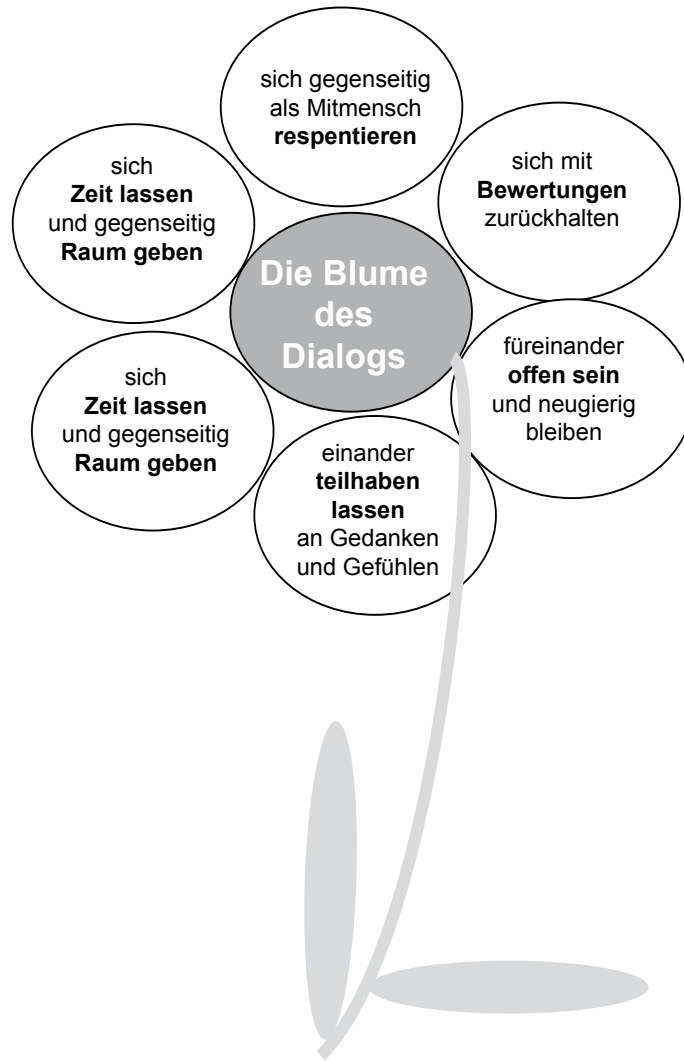
Am Flipchart wurden die Rückmeldungen gesammelt.

Hier eine Auswahl von Faktoren, die einen Gesprächsverlauf mit beeinflussen:

- Geduld,
- Zeit haben,
- Information weitergeben,
- Respekt,
- Vertrauen,
- Verständnis,
- Zuhören,
- Weinen lassen,
- Stehen lassen,
- Aushalten,
- Mitgefühl, und einiges andere

Als nächster Schritt wurde „**Die Blume des Dialogs**“ vorgestellt und die einzelnen Bereiche mit den Teilnehmer/innen vertieft.

Dialogfähigkeit einüben



Als weitere Frage stand die Frage im Raum „**Wie machen Sie Ihren Erdbeerkuchen?**“ Anhand der Rückmeldungen wurde klar, dass sich Familienrituale nicht nur auf Kuchen beschränken.

Weitere Faktoren, die Gespräche beeinflussen, sind neben der aktuellen Situation die Gesprächsrituale, die in der Familie gelernt und gelebt werden und der Umgang mit Gefühlen. In den herausfordernden Situationen am Sterbebett greifen Menschen zurück auf das, was ihnen bekannt ist und ihnen Sicherheit gibt. Zum Beispiel „Es wird nicht geweint!“ oder das stillschweigende Übereinkommen: „je rauer der Umgangston, desto lieber hab´ ich Dich“.

Mit einer weiteren **Übung „In Deinen Schuhen gehen ...“** wurden die unterschiedlichen Gesprächsbedürfnisse sichtbar gemacht und von den Teilnehmer/innen persönlich erlebt.

Es wurden drei Gruppen gebildet. Gruppe eins: Bewohner oder erkrankter Mensch, Gruppe zwei: dessen Angehörige und Gruppe drei: die Pflegenden oder Begleitenden.

Als erstes hatte die Bewohner-Gruppe die Aufgabe sich in die „Rolle“ oder Situation der Bewohner einzufühlen und eine Erwartung oder einen Wunsch zu formulieren, die diese an ihren Angehörigen haben. Der Satz wurde direkt an die Angehörigen-Gruppe gerichtet. Diese sollten als erstes den Satz auf sich wirken lassen. Die atmosphärische Botschaft wurde mitgeteilt und eine Reaktion innerhalb der Gruppe diskutiert.

Ein Antwortsatz ging zu der Bewohner-Gruppe zurück. Diese sollten ihre spontane Reaktion mitteilen.

→ Immer wieder war erstaunlich, wie unterschiedlich ein sehr einfacher Satz oder eine einfache Bitte verstanden werden kann und welche Gefühle, wie Stress, Schuld, Scham freigesetzt werden.

Die Angehörigen-Gruppe durfte dann in selber Art und Weise an die Pflegenden-Gruppe eine Erwartung formulieren.

→ Hier wurde unter anderem deutlich, dass es nicht einfach war, hinter der empfundenen persönlichen Betroffenheit das eigentliche Bedürfnis der Angehörigen wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren.

Zum Schluss durfte die Pflegenden-Gruppe eine Erwartung oder Wunsch an die Bewohner-Gruppe richten.

→ Allein die Aufgabenstellung war für diese Blickrichtung nicht einfach – als ob Pflegende keine Wünsche an Bewohner haben dürften.

In der Gesprächsübung wurde spürbar, wie stark wir mit unseren Ansprüchen und Erwartungen vor allem an uns selbst Gespräche beeinflussen.

Zum Ende wurden **verschiedene Grundhaltungen** vorgestellt, die Gesprächssituationen mit Angehörigen gestalten können:

→ „Bleibe nah und tue nichts“

→ „Aushalten können, was jetzt ist“

→ „Der Sterbende und seine Angehörigen stehen im Mittelpunkt, nicht seine Probleme.“

→ „Nicht das Leid ändern wollen, sondern dem Leid standhalten.“

→ „Wer pflegt – begleitet – muss sich pflegen.“

→ „Kleine Brötchen backen“

Zum Ende konnten sich die Teilnehmer/innen als Erinnerung an „**Engelqualitäten im Gespräch**“ eine Postkarte mit Engel- oder Naturmotiv aussuchen und mitnehmen.

In der **Schlussrunde** konnten die Teilnehmer/Innen berichten, ob und welchen Impuls sie für ihre weitere Arbeit mitnehmen.

Mit dem Spruch von Wilhelm Busch ging der Workshop zu Ende:

***„Nur in der Tiefe der Seele,
mit Hilfe jener Kraft,
die stärker ist, als alle Vernünftigkeit,
kann Trost und Ruhe gefunden werden.“***

Anne Arend-Schulten, Krankenschwester, Beratung und Begleitung, Brühl

Workshop „Verabschiedungen gestalten“

Text aus der Ausschreibung:

Wir tauschen uns aus über tradierte und neue Formen des Abschiednehmens, über Zeichenhandlungen und Gesten, Symbole und christliche Zeichen, Texte und Gebete, die helfen können, Abschiede im Heim würdig und hilfreich zu gestalten.

Zur Einstimmung wurden die Workshopteilnehmerinnen mit klassischer „Trauer-Musik“ von einer CD empfangen. (Zusammenstellungen von Musikstücken zur Trauer von klassischen Komponisten sind im Handel in verschiedenen CD-Ausgaben erhältlich.)

In der Mitte des Stuhlkreises waren verschiedene Gegenstände zur Sterbebegleitung ausgebreitet: Rosenkranz – ein Tischkreuz – Sterbekreuz, wie es früher in den „Sterbe-, Versehgarnituren“ zu finden war – Gebetbücher, alte und neue – Rituale zur Krankensalbung – Handkreuz – „Handschmeichler“, einfach aus glattem Holz und als Engel aus Messing – ein Ewiglicht – Kerze – Weihwassergefäß – Weihrauch ...

Bei der persönlichen Vorstellung erzählten die Teilnehmerinnen von ihren persönlichen Erfahrungen mit dem Sterben im familiären, ehrenamtlichen und/oder beruflichen Bereich:

- *Ich wurde zu einer Sterbenden gerufen – irgendwie stand ich leer da.*
- *In unserem Altenheim fehlt es an Dingen für die Gestaltung, ich stehe mit leeren Händen da.*
- *Die Begleitung Sterbender ist doch so ein wichtiger Dienst – ich wurde einmal zu einem sterbenden Mann gerufen. Als ich ankam war er gerade verstorben. Wichtig war dann einfach das Da-Sein und Zuhören (Angehörige).*
- *Die im Sterben liegen, die man schon lang begleitet hat, sind für mich wie Angehörige.*
- *Der Abschied geht doch allen nahe. Schwierig ist es oft, wenn Angehörige unfähig sind, sich dem Sterben emotional zu stellen – und wenn es da auch Streitereien und Querelen gibt.*
- *Mein Vater ist im Krankenhaus gestorben – wie kann man das aber würdig gestalten?*
- *Als Hospizmitarbeiterin habe ich positive Erfahrungen in der Sterbebegleitung – eine würdige Gestaltung, ein Ritual braucht es.*
- *Während meiner langjährigen Tätigkeit im Altenheim/Hospiz habe ich das Sterben von etwa 400 Menschen miterlebt. Jeder stirbt anders. Es stirbt immer auch ein Stück von einem selber mit.*

Ausgehend von der eigenen Erfahrung und Praxis in der Begleitung Sterbender tauschten sich die Teilnehmerinnen sehr intensiv über tradierte und neue Formen des Abschiednehmens, über Zeichenhandlungen und Gesten, Symbole und christliche Zeichen, Gebete aus, ergänzt durch die Anregungen der Workshopleitung:

- *Dem Sterben „Raum geben“, im übertragenen, wie im wörtlichen Sinn: In manchen Altenheimen weist schon eine Kerze auf dem Wohnbereich/Station auf einen Sterbenden und den Verstorbenen hin. In diese Trauerecke wird dann auch ein Bild des Verstorbenen und ein Buch hingelegt, worin Beileid ausgedrückt werden kann; ebenso können Erinnerungen an und Wünsche für den Verstorbenen aufgeschrieben werden. In manchen Heimen gibt es einen eigenen Abschiedsraum.*
- *Nicht mit leeren Händen dastehen: Zur äußeren Gestaltung und für den Ritus des Abschieds gibt es die Anregung (vgl. Literaturliste) eine „Sterbebegleitkiste“, bzw. „Seelen-Pflege-Box“ zusammenzustellen, mit all den Dingen, die in der Mitte unseres Workshopraumes lagen und vielem mehr.*
- *Jeder hat seine eigene Art zu sterben – wie jeder seine eigene Art zu leben hat. So hilft auch kein festes Ritual, das für jeden Sterbenden gleich sein muss. Der eine stirbt bei voller*

geistiger Wachheit, ist ansprechbar – diesen Menschen sprechen Zeichen und Gesten noch voll an, mit ihm können wir gemeinsam beten: die Grundgebete, Gebete, Lieder und Litaneien im Wechsel. Je mehr sich ein Sterbender in der Agonie befindet, je weniger er für uns ansprechbar ist, umso anders gestalten wir das Ritual:

- *für den Sterbenden laut beten, ihm unsere Stimme leihen, wenn er selbst keine mehr hat oder*
- *im Stillen beten, wenn er selbst nicht beten möchte oder kann (aus welchen Gründen auch immer), weil es mir als Begleitende wichtig ist, das formuliere ich auch so; aber nichts überstülpen!*
- *ihm ein Handkreuz in die Hand geben, an dem er sich festhalten kann*
- *ein Kreuz auf die Stirn zeichnen, auch mit Weihwasser,*
- *ihm segnend die Hand auflegen, damit die Nähe Gottes spürbar machen,*
- *wo nötig, versuchen, die Angst zu nehmen.*
- *Unser Gebetsschatz, der Schatz unserer Gesten, Zeichen und Symbole sind die einzelnen Bausteine eines Sterberituals.*

Für die dem Sterbenden entsprechende Gestaltung braucht es unser ganzes Einfühlungsvermögen.

Man muss auch nicht immer sofort „aktiv“ sein: sich selbst Zeit geben, im Raum mit dem Sterbenden/Verstorbenen anzukommen, zunächst die Situation in Stille wahrzunehmen und dann reden, Zeichen setzen, beten ...

- *Wir, die wir Sterbende begleiten, nehmen unser eigenes Leben und Sterben in den Blick, bringen es zur Sprache, mit uns selbst und wo wir es können: in unseren Familien, mit unseren Freunden, Kolleginnen und Kollegen, Seelsorgerinnen und Seelsorgern – im Sinne einer „ars vivendi, ars moriendi“, einer Kunst des Lebens und Kunst des Sterbens.*

Literaturhinweise:

1. **„Nicht allein gelassen“** eine Handreichung zur Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen, Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart, 1996 7,00 €
2. Zwei Arbeitshilfen vom:
Deutschen Liturgischen Institut, Postfach 2628, 54216 Trier,
Telefon: +49- 651-94808-0 ; **Fax:** +49-651-94808-33 ; **E-Mail:** dil@liturgie.de
 - a) **„Licht, das die Nacht erhellt“** Abschied am Bett eines sterbenden Menschen;
Bestellnummer 6052
 - b) **„Beständig wird deine Hand mich halten“** Segensfeier mit Schwerkranken;
Bestellnummer 6048
3. **KLB - WERKBLÄTTER;** Bestelladresse: Katholische Landvolkbewegung – Bundesstelle - Drachenfelsstr. 23, 53604 Rhöndorf Tel: 0 22 24/7 10 31, Mail: bundesstelle@klb-deutschland.de; **www.werkblaetter.de**
Werkblätter können einzeln bestellt werden, wenn ein Mindestbestellwert von € 7,00 erreicht wird.
Einzelpreis: bis 10 Exemplare: 1,00 Euro.
Staffelpreise: ab 10 Exemplare: 0,90 Euro
ab 20 Exemplare: 0,80 Euro

- a) **„Hinübergehen – eine Tür ist dir geöffnet“** Den Abschied gestalten; Anregungen, Gebete und Gottesdienste für die Zeit zwischen Tod und Beerdigung;
 - b) **„Den Abschied gestalten - Begleitung in der Sterbestunde“** Hinüberschauen — ich erwarte dich am Ufer des Lebens;
4. Vorschläge zur „Seelen-Pflege- Box“ bzw. „Sterbebegleitkiste“ bzw. hilfreiche Texte: Dokumentationen herausgegeben vom Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg, Erzbischöfliches Seelsorgeamt, Okenstraße 15, 79108 Freiburg
- a) Altenheimseelsorge, Materialien und Projekte, Band 1, 2005, Seite 34–92;
 - b) ... damit auch die Seele im Heim daheim sein kann, November 2002, Seite 102–106;
 - c) Dokumentation „Ich möchte, dass einer mit mir geht“ Seite 44–49
5. Jostein Gaarder: **Durch einen Spiegel, in einem dunklen Wort.** DTV- München 2001. – Die Geschichte von Cecilie, ein sterbenskrankes Mädchen, das von seinem Schutzengel in der letzten Zeit des Lebens begleitet wird. Keinesfalls kitschig, vielmehr tiefgründig erzählt über das Leben, Gott und die Schöpfung, Krankheit und Sterben vom Autor von „Sofies Welt“.
6. **Die Begleitung Sterbender** – Kapitel VI, S. 151ff, in: Die Feier der Krankensakramente. Die Krankensalbung und die Ordnung der Krankenpastoral in den katholischen Bistümern des deutschen Sprachgebietes. Zweite Auflage, Herder Basel-Wien et al., Freiburg 1994.
7. Dominik Daschner: **Deine Toten werden leben.** Ansprachen für Beerdigung und Aussegnung. Pustet Verlag.
8. Dominik Daschner: **Mögen Engel dich geleiten.** Die Aussegnung – Liturgie und Kurzansprachen. Neuerscheinung im September 2008.

Martin Gaß, Pastoralreferent, Brühl
 Stefan Mayer, Pastoralreferent, Mannheim

Workshop

„Die eigene Haltung zum Sterben“

Text aus der Ausschreibung:

Das Engagement im Altenheim bringt immer wieder mit dem Thema Sterben und Abschiednehmen in Verbindung. Dabei bleibt das eigene Empfinden und Leben nicht draußen vor. Was wird sein, wenn meine Angehörigen sterben? Wie wird mein eigener Tod sein? Ist nach dem Tod für mich alles aus? Was macht der Tod in meinem Leben?

Ablauf:

- Kurze Vorstellung der Workshop-Teilnehmer/innen, verbunden mit der Frage: „Warum bin ich in diesem Workshop?“
- Impuls für Austausch-Runde:
 - Derzeit viel öffentliche Diskussion um das „Sterben“ (Sterbehilfe, Hospize etc.), aber kaum über den „Tod“
 - Haltung zum Sterben = JA, Haltung zum Tod = ?
 - Wichtig für das Sterben ist doch auch die Haltung zum Tod: Was kommt danach? – Wozu sterbe ich? – Ist mein Sterben umsonst?
 - „Kunst zu Leben“ – „Kunst zu Sterben“?
 - „Der Tod ist wohl das Ende, nicht aber das Ziel des Lebens!“
 - Tod = Grundbedingung des eigenen Lebens; ohne Tod kein Leben!
 - Im Unterschied zu allen anderen Lebewesen hat nur der Mensch ein Bewusstsein für seine Sterblichkeit. Er muss sich mit seiner Endlichkeit auseinandersetzen.
 - Erfahrung, dass Sterben und Tod nicht erst am Ende des Lebens stehen, sondern das Leben von Anfang an begleiten, z.B. in Krankheit, Leiden, Misserfolg. > »Mitten wir im Leben sind mit dem Tod umfängen«.
 - Die Frage nach dem Sinn des Lebens führt zur Frage nach dem Sinn des Todes für das Leben.
 - „Geheimnis des Glaubens – Im Tod ist das Leben“
- Austausch über den eigenen Umgang mit „Tod“ im Leben
- Abschließend Text „Zwei Blätter am Ast“

Zwei Blätter am Ast

Von der großen Eiche am Wiesenrand fiel das Laub. Es fiel von allen Bäumen. Ein Ast der Eiche stand hoch über den anderen Zweigen und ragte weit hinaus zur Wiese. An seinem äußersten Ende saßen zwei Blätter zusammen.

„Es ist nicht mehr wie früher“, sagte das eine Blatt. „Nein“, erwiderte das andere. „Heute Nacht sind wieder so viele von uns davon ... wir sind beinahe schon die einzigen hier auf unserem Ast.“

„Man weiß nicht, wen es trifft“, sagte das erste. „Als es noch warm war und die Sonne noch Hitze gab, kam manchmal ein Sturm oder ein Wolkenbruch, und viele von uns wurden damals schon weggerissen, obgleich sie noch jung waren. Man weiß nicht, wen es trifft.“

„Jetzt scheint die Sonne nur selten“, seufzte das zweite Blatt, „und wenn sie scheint, gibt sie keine Kraft. Man müsste neue Kräfte haben.“

„Ob es wahr ist“, meinte das erste, „ob es wohl wahr ist, dass an unserer Stelle andere kommen, wenn wir fort sind, und dann wieder andere und immer wieder...“

„Es ist sicher wahr“, flüsterte das zweite, „man kann es gar nicht ausdenken ... es geht über unsere Begriffe ...“ „Und man wird auch noch traurig davon“, fügte das erste hinzu.

Sie schwiegen eine Zeit. Dann sagte das erste still vor sich hin: „Warum wir wohl weg müssen ...?“ Das zweite fragte: „Was geschieht mit uns, wenn wir abfallen ...?“

„Wir sinken hinunter ...“

„Was ist da unten?“

Das erste antwortete: „Ich weiß es nicht. Der eine sagt das, der andere dies ... aber niemand weiß es.“

Das zweite fragte: „Ob man noch etwas fühlt, ob man noch etwas von sich weiß, wenn man dort unten ist?“ Das erste erwiderte: „Wer kann das sagen? Es ist noch keines von denen, die hinunter sind, jemals zurückgekommen, um davon zu erzählen.“

Wieder schwiegen sie. Dann redete das erste Blatt zärtlich zum anderen: „Gräme dich nicht zu sehr, du zitterst ja.“

„Lass nur“, antwortete das zweite, „ich zittere jetzt so leicht. Man fühlt sich eben nicht mehr so fest an seiner Stelle.“

„Wir wollen nicht mehr von solchen Dingen sprechen“, sagte das erste Blatt. Nun schwiegen sie beide. Die Stunden vergingen. Ein nasser Wind strich kalt und feindselig durch die Baumwipfel.

„Ach ... jetzt ...“ sagte das zweite Blatt, „...ich ...“ Da brach ihm die Stimme. Es ward sanft von seinem Platz gelöst und schwebte hernieder. – Nun war es Winter.

Felix Salten

Ausgelegte Texte als Anregungen:

Ich habe solche Angst zu sterben.
Aber damit verhindere ich nicht meinen Tod –
sondern behindere mein Leben.

Kristiane Allert-Wybranietz

Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer ist die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt
die Erinnerung in eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne
nicht wie einen Stachel,
sondern wie ein kostbares Geschenk
in sich.

Dietrich Bonhoeffer

Auf der anderen Seite des Weges

Der Tod ist nichts, ich bin ich, ihr seid ihr.
Das, was ich für euch war, bin ich immer noch.
Gebt mir den Namen, den ihr mir immer gegeben habt,
sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt.
Gebraucht nicht eine andere Redensweise, seid nicht
feierlich oder traurig. Lacht über das, worüber
wir gemeinsam gelacht haben.

Betet, lacht, denkt an mich,
betet für mich, damit mein Name im Hause ausgesprochen wird,
so wie es immer war, ohne irgend eine besondere Bedeutung,
ohne Spur eines Schattens. Das Leben bedeutet das
was es immer war, der Faden ist nicht durchgeschnitten.
Warum soll ich nicht mehr in euren Gedanken sein,
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?
Ich bin nicht weit weg, nur auf der anderen Seite des Weges.

Verfasser unbekannt

Vom Schlaf zum Tode ist ein kleiner Weg.

Aristoteles

Der Tod, den die Menschen fürchten, ist die Trennung der Seele vom Körper.
Den Tod aber, den die Menschen nicht fürchten, ist die Trennung von Gott.

Aurelius Augustinus

Weder die Sonne noch den Tod kann man fest ins Auge fassen.

François de La Rochefoucauld

Der Tod ist groß,
Wir sind die Seinen
Lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
Wagt er zu weinen
Mitten in uns.

Rainer Maria Rilke

Leben und Tod sind eins, so wie Fluss und Meer eins sind.
In der Tiefe eures Hoffens und Wollens liegt euer still schweigendes Wissen
um das Jenseits.

Khalil Gibran

Wohin wir alle gehen, ist niemand als Jesus Christus zurück gekommen.
Trotzdem kann ich Ihnen versichern, dass es nicht
ein Reich der Lebenden und daneben ein Reich der Toten gibt.
Es gibt nur das Reich Gottes, und lebend und tot sind wir alle in ihm.“

George Bernanos, Dichter

Du kamst und gingst mit leiser Spur, ein flüchtiger Geist im Erdenland;
Woher? Wohin? Wir wissen nur: aus Gottes Hand in Gottes Hand.

Ludwig Uhland, Dichter

Bevor ich sterbe
noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens,
damit doch einige wissen: Es ist nicht warm aber es könnte warm sein.
Bevor ich sterbe noch einmal sprechen von Liebe,
damit doch einige sagen: das gab es das muss es geben.
Noch einmal sprechen vom Glück der Hoffnung auf Glück,
damit noch einige fragen: Was war das? Wann kommt es wieder?

Erich Fried, Dichter

Im Angesicht des Todes

Wenn es soweit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in dir.

Bleibe still neben mir in dem Raum,
jag' den Spuk, der mich schreckt, aus dem Traum.
Sing ein Lied vor dich hin, das ich mag,
und erzähle, was war an so manchem Tag.
Zünd ein Licht an, das Ängste verscheucht,
mach die trockenen Lippen mir feucht.
Wisch mir Tränen und Schweiß vom Gesicht,
der Geruch des Verfalls schrecke dich nicht.
Halt ihn fest, meinen Leib, der sich bäumt,
halte fest, was der Geist sich erträumt.
Spür das Klopfen, das schwer in mir dröhnt,
nimm den Lebenshauch wahr, der verstöhnt.

Wenn es soweit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in dir.

Verfasser unbekannt

Eine Liebe erwartet mich

Was auf der anderen Seite passieren wird,
wenn alles für mich
in die Ewigkeit gestürzt sein wird,
das weiß ich nicht.
Ich glaube, ich glaube allein,
dass eine Liebe mich erwartet.

Zwar weiß ich, dass es dann für mich
arm und ohne Gewicht darum geht
meine Bilanz abzuschließen
Aber denkt nicht, dass ich verzweifeln werde.
Ich glaube, ich glaube so sehr,
dass eine Liebe mich erwartet!

Das, was ich geglaubt habe, werde ich noch fester glauben
beim Schritt in den Tod.

Es ist eine Liebe,
auf die ich zugehe im Schreiten;
Es ist eine Liebe,
in die ich sanft hinabsteige.

Wenn ich sterbe, weint nicht;
Es ist eine Liebe, die mich nimmt.
Wenn ich Angst habe, und warum nicht? –
Erinnert mich einfach,
dass eine Liebe, eine Liebe mich erwartet.

Sie wird mich ganz öffnen
für ihre Freude, ihr Licht.
Ja Vater, ich komme zu Dir.
In dem Wind,
von dem man nicht weiß, woher er kommt und wohin er geht,
zu Deiner Liebe, Deiner Liebe, die mich erwartet.

*Nach dem französischen Gedicht einer Karmelitin, Mutter Genevieve,
dem Karmel von Montpellier 1973 gewidmet.*

Workshop: „Vorstellungen vom Leben nach dem Tod“

Text aus der Ausschreibung:

Im Laufe eines Lebens haben sich bei allen Menschen unterschiedliche Vorstellungen von „Himmel – Hölle – Fegfeuer“ gebildet, die entweder tröstend oder auch beängstigend sein können. Wie gehen wir mit diesen Vorstellungen um? Welche Vorstellungen haben wir selbst? Und welche Zugänge eröffnet die heutige Theologie zum tieferen Verständnis dieser Bilder von den „letzten Dingen“?

Schritte

1. Austauschrunde: Welche Bilder vom Leben nach dem Tod begegnen mir bei alten Menschen?

Impulse dazu:

„Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich zu Dir in den Himmel komm“ (Kindergebet)

„... morgen früh, wenn Gott will, wirst du wieder geweckt“ (Abendgebet)

„Rette deine Seele!“ (Motto der Volksmission)

2. Personale, statt dinglich konkrete Deutungen

Gespräch über Arbeitsblatt (siehe unten):

3. Biblische Hoffnungsperspektiven

Gespräch über 2 Jesaja-Texte

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir. Wenn du durch Wasser schreitest, bin ich bei dir; wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort. Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt, keine Flamme wird dich verbrennen. Denn ich, der Herr, bin dein Gott, ich der Heilige Israels, bin dein Retter.
(Jes 43, 1–3)

„ICH vergesse dich nicht. Sieh her: ICH habe dich eingezeichnet in meine Hände“
(Jes. 49,16)

und über einen Holzschnitt von Walter Habdank „In manibus tuis“ (Psalm 31,6: „In deine Hände lege ich voll Vertrauen meinen Geist“, so auch Lk 23,46).

4. Meditativer Abschluss

Anhören des Taize-Liedes: „Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind; bei ihm ist Trost und Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele, kehrt in Frieden heim“

Dazu aufschreiben von Assoziationen: „Da ist der Himmel los ...“, z.B.

Himmel

kostbare

vergängliche

Glücksmomente

in meiner Seele

lebendig halten

sie werden gegenwärtig sein

wenn meine Kraft zu Ende geht

sie werden mein Vertrauen

begründen

Die „letzten Dinge“ – Gesprächsimpulse

Die Bibel redet in vielen Bildern davon, dass es eine Zukunft jenseits des Todes gibt. Diese Bilder können nicht wortwörtlich, dinglich-konkret, räumlich-zeitlich verstanden werden. Vielmehr geht es um ein Beziehungsgeschehen zwischen Personen und zwischen Mensch und Gott. Es geht um das tiefe Geheimnis unseres Lebens, das ansatzweise auch schon jetzt erahnbar und erfahrbar ist.

Die kirchliche Lehre von den „letzten Dingen“ nimmt die Personalität und Freiheit, die Verantwortlichkeit und die Würde des Menschen ernst; seine irdische Lebensspanne ist der Ernstfall seines Lebens. Lebensgrundlage ist das Vertrauen auf Gott, der unser Leben mit seinem Segen begleitet und für uns wie eine gute Mutter und ein guter Vater ist. Das begründet die Zuversicht, dass jeder Mensch, der nach seinem Gewissen lebt, das Heil erreichen wird. Dazu bedarf es immer wieder der Besinnung, Umkehr und Versöhnung.

Personale Deutungen von

Auferstehung: Dem ganzen Menschen in seiner Individualität wird von Gott die Vollendung seines Lebens und das „Leben in Fülle“ („Schalom“) geschenkt. In Jesus ist diese verheißene Fülle schon Gegenwart.

Gericht: Der Mensch begegnet unverstellt sich selbst und auch Gott – und diese Selbsterfahrung ohne alle Masken wird ihm zum Gericht. So wie mir auch in einer guten Begegnung mit einem Menschen die Augen aufgehen können. Wir sind verantwortlich für unser Leben, unser Tun und Nicht-Tun. Jeder bekommt den „Lohn“, den er verdient – aber die Gnade Gottes übersteigt alle unsere Maßstäbe.

Himmel: Die tiefste Gemeinschaft mit Gott und mit den anderen Menschen in Gott. Auch jetzt erfahren wir Liebe, tiefe Gemeinschaft, Friede, Freude als sehr beglückend: „Da ist der Himmel los“. Biblische Bilder für Himmel sind z.B.: Fest, Hochzeitsmahl, Frieden, Licht. Jesus hat das „**Reich Gottes**“ verkündet, hier kommen die Vollendung des persönlichen Lebensweges und die Vollendung der Welt zusammen: ein Reich des Friedens und der Gerechtigkeit, hier wird kein Tod mehr sein, keine Klage, keine Trauer.

Hölle: Feuer ist ein Symbol für die Qual, die der Mensch erleidet, wenn er nicht zur Gemeinschaft mit Gott kommt und seine eigene Identität nicht findet. „Hölle“ als Möglichkeit nimmt die Freiheit des Menschen ernst, sich radikal gegen die Liebe und das Leben zu entscheiden. („Die Hölle gibt es, aber sie ist hoffentlich leer“). Im Alltag: „Da ist die Hölle los“, „die Hölle des Krieges“...

Fegfeuer: Die leidvolle Erfahrung der eigenen Unzulänglichkeit. Hier steht Feuer für eine reinigende Kraft, es gibt die Möglichkeit der Läuterung, Reinigung, Besserung in der Begegnung mit Gott. Es gibt eine bleibende Nähe zu den Verstorbenen (Gebet für die „armen Seelen“).

Workshop „Trauer verarbeiten“

Text aus der Ausschreibung:

Der Tod von nahestehenden Menschen bedeutet Abschied nehmen und loslassen und hinterlässt eine Lücke, die häufig nicht geschlossen werden kann. Dieser Prozess ist für die Betroffenen mit Trauer und Leid verbunden. Wir gehen den Fragen nach: „Was heißt trauern?“ und „Wie können wir Menschen auf ihrem Trauerweg begleiten und unterstützen?“

Einstieg: Vergegenwärtigen Sie sich eine Erfahrung / Erlebnis / Situation in ihrem Leben, das Trauer in ihnen ausgelöst hat.

Notieren Sie zu den Buchstaben des Wortes Trauer Begriffe, die zu ihrer Erfahrung passen z.B.:

T = Tod
R = Rückzug
A = Abschied
U = Überforderung
E = Einsamkeit
R = radikal

Vorstellungsrunde: Stellen Sie sich mit den Begriffen zu ihrer Trauererfahrung vor
Name – komme aus – arbeite in
Meine Begriffe lauten

Folgende Begriffe wurden benannt

T = Tränen, Trennung, Tiefpunkt, Tod, Teilamputation, Treue, Tabu, Trost, traurig, Traum,
R = Rückzug, randständig, Rebellion, Ruhelosigkeit, Reue, Richtigkeit, Riss, Reue, ratlos, Ruhe, Ratlosigkeit, Rehabilitation
A = Abschied, Abgrund, Angst, aufgeben, aufgelöst, Anklage, allein, ausweglos, ausgelaugt, Allmacht Gottes, Alleinsein, Andenken, Auseinandersetzung, Änderung
U = Unmut, Unglück, Ungerecht, überfordert, Unruhe, unverstanden, Untergang, Unruhig ist unser Herz, unglaublich, unglücklich, umdenken, unfassbar, Ungeduld, überlegen
E = Erregung, Essen, ergeben, Elend, Endlichkeit, Eifersucht, erfolglos, erschöpft, erstarrt, Erinnerung, Einsamkeit, Ereignis, Erfahrung, Erlebnis, einsam, Einschnitt
R = rotieren, radikal, Regression, Revolte, ruhelos, Reichtum, Titus, Reife in die ich hineingestoßen wurde, Ritual, ratlos

Theorieinput: Vorstellung des Trauermodells von Ruth Marijke Smeding
(siehe unten)

Gemeinsam Erarbeiten:

Wie können Trauernde in den verschiedenen Gezeiten unterstützt werden?

Es wurden viele persönliche Beispiele eingebracht, die deutlich machten, wie es Trauernden in den verschiedenen Gezeiten geht und was für sie hilfreich ist.

Schleusenzeit

- Da sein
- Informieren z.B. über die Möglichkeit den Verstorbenen zu Hause aufbahnen zu lassen

- Ermutigen, sich so vom Verstorbenen zu verabschieden, wie es für den Angehörigen passt
- Begleitung zum Beerdigungsinstitut, Pfarrer etc. – Hilfe bei Formalitäten
- Unterstützung bei der Gestaltung der Trauerfeier
- Aushalten der Gefühle wie Trauer, Wut ...
- Liebevolle Zuwendung, z.B. in den Arm nehmen
- Anteil nehmen
- Verständnis haben, wenn kein Besuch gewünscht wird
- Karte der Anteilnahme schreiben
- Deutlich machen „ich denke an dich“, nehme dich und deinen Angehörigen mit ins Gebet
- Zeichen der Anteilnahme schicken, z.B. Blumen, Kerze

Januszeit

- Mit dem Angehörigen über den Verstorbenen sprechen
- Praktische Unterstützung z.B. Einkaufen, Kochen, Grab richten ...
- Gefühle aushalten
- Mittragen der Trauer
- Mit dem Angehörigen auf den Friedhof gehen
- Einladen
- Rückzug akzeptieren aber den Kontakt nicht abbrechen lassen
- Mit den Angehörigen für den Verstorbenen beten

Labyrinthzeit

- Die Stimmungsschwankungen aushalten
- Angebote machen, z.B. mitgehen zu Veranstaltungen
- Mit ihm über die eigenen Gefühle sprechen
- Erlauben Gefühle zu zeigen – auch die negativen wie Wut, Zorn
- Über den Verstorbenen sprechen
- Kontakt halten – auch wenn keine Reaktion kommt
- Einladen zum Essen, Kaffee trinken, Gespräch
- Leid nicht kleinreden oder bagatellisieren
- An besonderen Festtagen, z.B. Geburtstag, Weihnachten, Unterstützung anbieten, da diese Tage besonders schwierig sind
- Trauernde nicht unter Druck setzen, dass sich nun wieder dem Alltag zuwenden müssen, zu Veranstaltungen gehen müssen, unter fröhliche Leute ...
- Verständnis zeigen und ermutigen den eigenen Trauerweg zu gehen

Abschluss:

Lied: Annett Kuhr „Dein Zimmer ist nicht mehr dein Zimmer“ gemeinsam hören

CD Annett Kuhr „Wenn ich mal tot bin, mach ich was ich will“

Die Gezeiten der Trauer – Trauer erschließen ein Trauermodell von Ruthmarijke Smeding

Der Begriff Gezeiten macht deutlich, dass es sich nicht um Phasen handelt, die abgeschlossen sind, sondern um wiederkehrende Zeiten, wie die Jahreszeiten, da das Gefühl der Trauer immer wieder auftritt.

Wenn der Tod eines geliebten Menschen eintritt fallen Menschen in ein Loch.

Die Januszeit (wir)

Beim Eintritt des Todes schließt sich für die Angehörigen eine Tür. Es beginnt die Schleusenzeit, eine Zeit, in der es weder für den Toten noch für die Angehörigen ein zurück gibt. Wie in einer Schleuse werden Menschen mit dem Tod oder Verlust auf eine andere Ebene gehoben oder gesenkt. Mit dem Eintritt des Todes verändert sich der Status der nahen Angehörigen. Sie werden zu Hinterbliebenen. Die Ehefrau wird Witwe, das „Kind“ wird Halbwaise.

In der Schleusenzeit haben die „Schleusenwärter“ eine wichtige Aufgabe. Schleusenwärter sind die Menschen, die beruflich mit dem Tod zu tun haben (Arzt, Bestatter, Pfarrer, Seelsorger/in Krankenschwester, Altenpflegerin, Sanitäter usw.) oder Menschen die ehrenamtlich Trauernde kurz nach dem Tod beistehen. Diese Personen legen einen „Trittstein“ für die Hinterbliebenen in ihre Trauer, denn gerade Bilder, z.B. wie jemand eine Decke über den Toten legt, wie die Augen des Toten geschlossen werden, welche Worte bei der Verabschiedung gefunden werden, prägen sich tief ein und haben Einfluss auf den weiteren Trauerweg.

Die Schleusenzeit endet mit der Beerdigung. Wer die Beerdigung und Trauerfeier gestaltet hat ebenfalls eine wichtige Rolle. Wer die Beerdigung hält muss Worte finden für das Unausprechbare, Worte, die die neue Wirklichkeit benennen, die dem hilflosen Menschen Orientierung geben, die aufrichten und ausrichten.

Und Rituale die Sinn stiften, Trost spenden und deutlich machen, dass der Trauernde nicht allein ist, sondern in Beziehungen lebt, die auch in schweren Zeiten tragen. Es kann auch hilfreich sein die Trauergemeinde aufmerksam zu machen, dass Trauernde auch nach der Beerdigung Unterstützung benötigen, z.B. im Dasein, Trauer aushalten, ansprechen.

Nach der Beerdigung erleben Trauernde, dass die Welt sich weiter dreht, der Alltag weiter geht. Sie befinden sich in der Januszeit.

Die Januszeit ist nach dem römischen Gott mit den beiden Köpfen benannt. Ein Kopf, der weibliche, schaut nach hinten in die Vergangenheit und lebt in der Trauerzeit. Menschen wird bewusst, dass das bisherige vertraute Leben vorbei ist. Viele Menschen erleben in dieser Phase, wie eng ihr eigenes Leben mit dem des Verstorbenen verknüpft war und wieviel Festigkeit das eigene Leben durch den Verstorbenen bekommen hat. Sie möchten in dieser Zeit in Verbindung mit dem Verstorbenen verweilen. „Vorher“ ist wichtiger als das „Jetzt“ und die schmerzliche Erfahrung des „Nie wieder“ überlagert alles.

Der männliche Kopf schaut nach vorne in die Zukunft, lebt in der Kalenderzeit. Der Alltag geht weiter und muss bewältigt werden. Menschen funktionieren im Alltag.

Kennzeichnend für diese Zeit ist das Hin und Her zwischen der Bindung an die „Vergangenheit“ und der Notwendigkeit weitergehen zu müssen. Es entsteht eine Spannung zwischen der Kalenderzeit mit ihren Anforderungen, die Trauernde leben müssen und der Trauerzeit, die sie gehen wollen. Wenn Trauernde ihre Trauer leben möchten ziehen sie sich aus der „normalen“ Welt zurück. Trauernde sind in diesem Lebensabschnitt sehr stark im „Wir“ verhaftete, leben mit dem Verstorbenen, können sich schwer mit dem Ich, dem Alleinleben anfreunden.

Die Labyrinthzeit (Suche nach dem neuen Ich mit Dir)

In der Labyrinthzeit versucht der Trauernde, mit der Trennung umzugehen und merkt dabei immer wieder, dass die gewohnten Bewältigungsmechanismen für Krisen nicht funktionieren. Den Eintritt in die Labyrinthzeit bestimmen die Fragen, wer bin ich. Menschen erleben, dass sie sich suchen müssen. Sie sind auf der Suche nach ihrer Mitte. Die Zeit ist durch starke Emotionen und ruhige Phasen gekennzeichnet. In dieser Zeit macht der Trauernde Inventur über das, was gelebt wurde, nähert sich Erinnerungen an, nimmt Abschied. Er versucht die Ernte aus der Beziehung zu holen und diese auf den Weg mitzunehmen. Es geht darum, tragfähige Verbindungen zu finden, zur eigenen Mitte zu finden und von dem Weg zu gehen, was das Wichtigste war (vom Toten). In dieser Zeit geht es um Aushalten, Tragen-lernen, Loslassen, Verwandeln, Neu-Lernen. Dabei können Trauernde die Erfahrung machen, dass sie den eigenen Emotionen noch nicht trauen können, weil es immer wieder Tage gibt, an denen unerklärliche Wutausbrüche stattfinden oder plötzliche Weinkrämpfe kommen zwischen Tagen an denen man im Lot ist, den Eindruck hat, dass das Leben wieder zu bewältigen ist.

Die Regenbogenzeit (Ich und Du)

In dieser Zeit wendet sich der Trauernde als veränderter Mensch dem Leben zu. Der Mensch kann das „Sowohl als auch“ leben. Du bist gestorben und ich lebe weiter. In dieser Zeit ist es möglich sich am Leben zu freuen und gleichzeitig den Schmerz zu spüren. Die Regenbogenzeit kann mit zwei Herzkammern symbolisiert werden. In der einen Kammer ist die Trauer, in der anderen die Liebe. Es geht hier um eine neue Beziehung zum Verstorbenen, um ein Ich und Du. Ich kann wieder leben mit der Ernte, die ich aus der Beziehung mit in die Zukunft nehme. Trauer und Freude sind nebeneinander möglich.

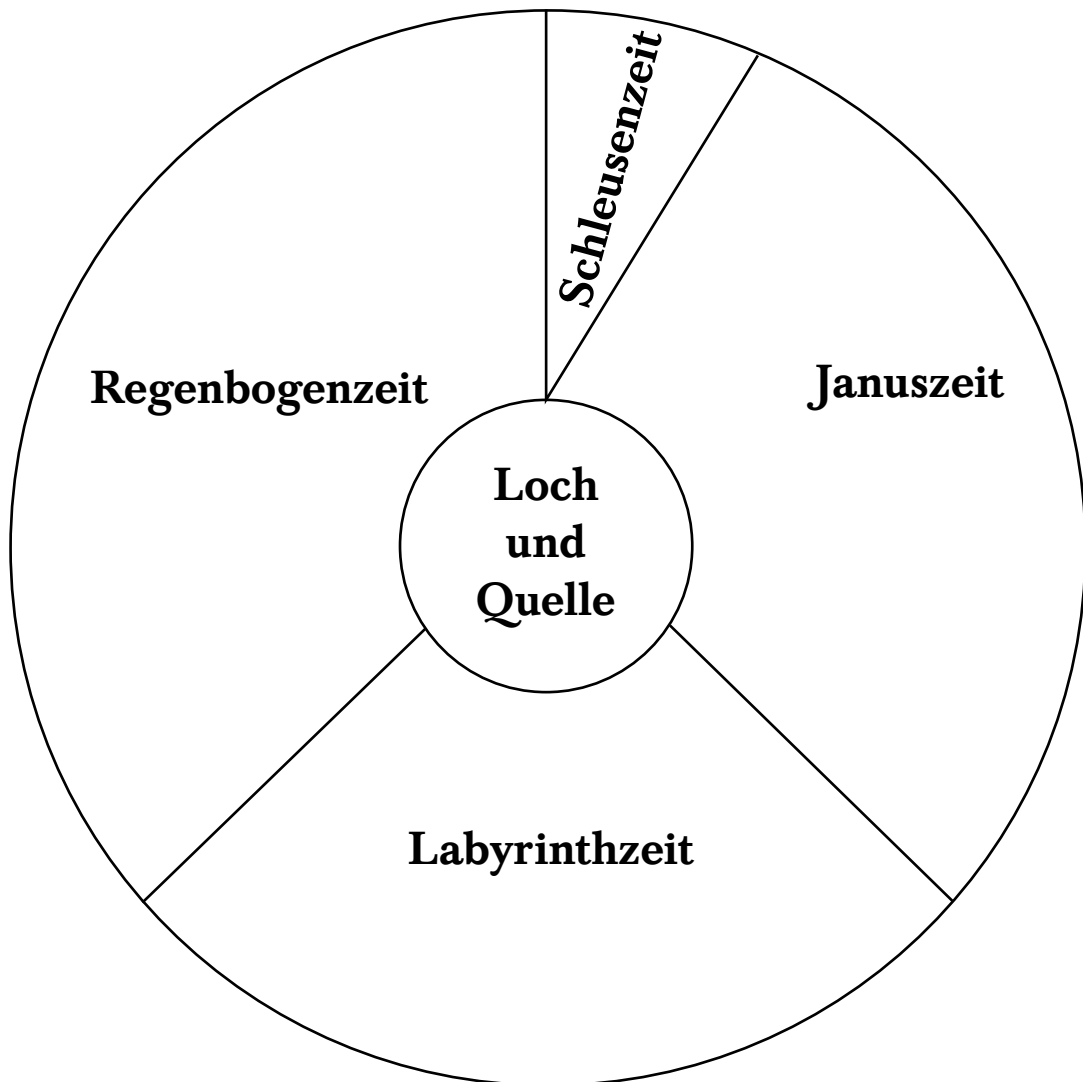
Wenn es gelingt, den Trauerweg zu gehen, ist am Ende aus dem Loch, in das der Tod des lieben Menschen den Trauernden geworfen hat, die Quelle geworden, aus der es sich leben lässt.

Im Lauf des Lebens gibt es immer wieder Auslöser, die den Menschen unfreiwillig ins Loch zurückstoßen können, z.B. Gedenktage, Weihnachten ... Diese Auslöser rufen wieder kleine Januszeiten und Labyrinthzeiten hervor, in denen die Beziehung zum Verstorbenen erneut in den Blick gerückt wird. Diese Zeiten sind aber nicht mehr Angst besetzt, da der Mensch gelernt hat, dass Trauer zu bewältigen ist und seinen Fähigkeiten traut.

Der Trauerprozess ist spiralförmig zu sehen, da die Gezeiten immer wiederkehren, aber der Mensch auf einer anderen Ebene sich mit den Zeiten auseinandersetzt.

Trauermodelle beschreiben Gemeinsames. Trauerwege sind aber individuell sehr verschieden, da sie immer auch mit der Biografie, den bisherigen Erfahrungen die im Leben gemacht wurden, zu tun haben und damit auch mit den kleineren und größeren Verlusten, die bereits erlitten wurden.

Gezeiten der Trauer



Elfi Eichhorn-Kösler, Bildungsreferentin, Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg

Presseartikel

Nicht klammern, nicht schieben, sondern begleiten!

Tagung zur Abschiedskultur in Pflegeheimen

An vielen Orten kann man das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit und Sterblichkeit lange verdrängen. Nicht so in der Thorax-Klinik in Heidelberg-Rohrbach, in der Klaus Tonka seit 14 Jahren Lungenpatienten und ihre Angehörigen als Kinikpfarrer begleitet. Auch nicht in den vielen Alten- und Pflegeheimen, in denen das Einzugsalter immer höher und die Verweildauer immer kürzer wird. So war Klaus Tonka der richtige Referent einer Altenheimseelsorge-Tagung für ehrenamtlich oder beruflich in Heimen oder Gemeinden Engagierte, die im Caritaspflegeheim St. Michael in Heidelberg-Handschuhheim zum Thema „... dann brauch ich den Engel in Dir! Sterben – Abschiednehmen – Trauern im Heim“ stattfand.

Der Impuls von Pfarrer Tonka ermutigte zunächst, sich der eigenen Betroffenheit von Sterben und Tod zu stellen und zu versuchen, sich in die schwierige Lage der Sterbenden und Angehörigen hinein zu versetzen. Ziel einer hilfreichen Begleitung ist, jedem sein eigenes Leben bis zum letzten Atemzug zu ermöglichen und ihn im Guten gehen zu lassen. „Begleiten heißt, nicht zu klammern und nicht zu schieben“, so Tonka. Oft konnte er die Erfahrung machen, dass das Zulassen von Sterben, Tod und Trauer keineswegs zu Niedergeschlagenheit führt, sondern zu Lebensweisheit, Lebenskunst und zu einem intensiven Leben „in Fülle“.

In Workshops konnten die über 50 Teilnehmerinnen – ob es am Thema lag, dass fast keine Männer da waren? – diese Impulse in verschiedenen Praxisbereichen konkretisieren: Beim Gespräch mit Angehörigen (Anne Arend-Schulten, Brühl), bei der Gestaltung von Ritualen (Klaus Tonka) und Abschiedsfeiern (Martina Gaß, Brühl; Stefan Mayer, Mannheim), beim Nachdenken über die eigene Haltung zum Sterben (Kilian Stark, Regionalstelle Rhein-Neckar), über Vorstellungen vom Leben nach dem Tod (Bernhard Kraus, Freiburg) oder das Verarbeiten von Trauer (Elfi Eichhorn-Kösler, Freiburg).

Die in bewährter Kooperation von Caritasverband, Pflegeheim St. Michael, Regionalstelle Rhein-Neckar und Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg durchgeführte Tagung gab viele Impulse für die Abschiedskultur in Heimen und für den Umgang mit der persönlichen Betroffenheit. Auch 2009 soll die Tradition der Heidelberger Altenheimseelsorge-Tagungen fortgesetzt werden.

Bernhard Kraus

Fachtagung Altenheimseelsorge

30. Mai 2008

Referenten/Referentinnen

Arend-Schulte Anne	Brühl
Eichhorn-Kösler Elfi	Freiburg
Gaß Martina	Brühl
Kraus Bernhard	Freiburg
Mayer Stefan	Mannheim
Stark Kilian	Ilvesheim
Tonka Klaus	Heidelberg

Teilnehmer/innen

Adler, Karin	Ladenburg
Berken, Klaus-Dieter	Dossenheim
Bertsch, Getrud	Eppelheim
Brosch, Veronoka	Eppelheim
Gerodes, Pierre	Laudenbach
Gries, Christiane	Ladenburg
Günther, Gertaud	Walldorf
Gutekunst, Edith	Brühl
Heintz, Pia	Dillingen
Holzapfel, Rosi	Waldbrunn
Holzapfel, Michael	Waldbrunn
Hönig, Helga	Eppelheim
Hotz, Alexandra	Mühlhausen
Huttenlocher, Christine	Heidelberg
Karcher, Heidi	Weinheim
Knopf, Anette	
Koch, Maria	Heddesheim
Kurz	Mannheim
Landkammer, Luzia	Obstadt-Weiher
Laschett, Anni	Eppelheim
Lipps, Monika	Heidelberg
Lucht, Gisela	Heidelberg
Mangin, Mona	Nußloch
Mathes, Simone	Elztal
Montenbruck, Barbara	Heidelberg
Morche, Eva-Maria	Heidelberg
Müller, Hannelore	Eberbach
Pilat, Hermine	Heddesheim
Pitronik, Anna	Eppelheim
Rappe, Sabine	Bad Schönborn
Ridinger, Maria	Dossenheim
Roos, Ilona	Elztal
Schiemann, Brigitte	Eppelheim
Schmid, Marianne	Heddesheim
Schnitzler, Martina	Heddesheim
Schwingel, Jutta	Heidelberg
Steidel, Gerda	Nußloch
Stiefvater, Sabine	

Svojanovsky, Martha
Trauner, Maria
Tressi, Ingrid
Vogt, Ingeborg
Walthier, Waltraud
Weber, Martha
Weber, Pia

Weinheim
Ladenburg
Heidelberg
Wilhelmsfeld
Malsch
Eppelheim
Ladenburg



Einladungen zum Vormerken

Diözesane Werkstatt-Tagung 2008

am 20. November 2008 im Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

Ablauf

9:30 Uhr Begrüßung,
Einstimmung in das Thema

Seelsorge im Heimaltag – 5 Impulsreferate

9:45 Uhr **Wortgottesdienste feiern**
Bernd Kittel, Ettlingen

10:15 Uhr **Die Gemeinde ins Heim holen**
Alwine Appenmaier, Isny

11:00 Uhr **Menschen mit Demenz begegnen**
Marion Bippus-Böckle, Singen

11:30 Uhr **Kranke berühren, segnen mit Öl salben**
Prof. Gerhard A. Rummel, Freiburg

12:00 Uhr **Erinnerungen wecken und teilen**
Imke Valentin, Pulheim

Nachmittags 2 Workshop-Durchgänge,
jeweils zu den 5 Themen des Vormittags mit den Referenten/innen des Vormittags.
Jede/r TN kann an 2 Workshops teilnehmen

16:15 Uhr **Abschluss**

Regionale Tagung „Altenheimseelsorge“

Freitag, 19. Juni 2009 14:00–18:00 Uhr im Caritas Altenpflegeheim St. Michael

Thema: Mein Selbstverständnis in der seelsorglichen Begleitung im Heim

- Impulse
- Workshops
- Gemeinsamer Abschluss

Veranstalter:

Erzdiözese Freiburg – Region Rhein-Neckar
Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg, Seniorenreferat
Caritasverband Heidelberg e.V.
Caritas-Altenpflegeheim St. Michael, Heidelberg

Nähere Informationen bei:

Erzbischöfliches Seelsorgeamt, Seniorenreferat
Okenstraße 15, 79108 Freiburg, Tel. (07 61)51 44-211/-213
E-Mail: senioren@seelsorgeamt-freiburg.de
www.seniorenweb-freiburg.de

