



Abschied nehmen

zwischen
Sterben
Tod
Bestattung
Trauer

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 doch einige fragen:
Was war das
wann kommt es wieder?*

(Erich Fried)

Inhalt

Seite

Die letzten Wochen und Tage: Was hilft Sterbenden?	3
Unmittelbar nach dem Tod	6
Unterstützung durch den Bestatter	6
Formalitäten	7
Todesanzeige	8
Beerdigung	9
Die Zeit danach	11

Von einer nahe stehenden Person Abschied zu nehmen, kostet viel Kraft. Viele Gedanken gehen durch den Kopf, eine Menge Gefühle durchs Herz. Fragen tauchen auf. Vieles ist zu organisieren. Sie kennen den Menschen, der stirbt, wissen, was er mag und was ihm gut tut. Zugleich braucht Ihre Seele Raum und Zeit zu begreifen, zu trauern, sich zu lösen. Dieses Heft möchte Sie auf verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge hinweisen, die helfen können, den Prozess des Sterbens und des Abschieds würdevoll zu gestalten.

DIE LETZTEN WOCHEN UND TAGE: WAS HILFT STERBENDEN?

Es ist eine große Hilfe für den Sterbenden zu spüren, dass Menschen für ihn da sind und ihn auf seinem letzten Weg begleiten. Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen sehr unterschiedlich. Oft verändern sich Sterbende (nochmals), körperlich und im Verhalten: haben immer weniger körperliche Energie, ziehen sich mehr und mehr von der Außenwelt zurück. Der eine möchte ganz allein sein, der andere sucht den Kontakt mit wenigen vertrauten Menschen. Manche Sterbende sind unruhig und desorientiert. Nicht alles, was sterbende Menschen äußern, ist sofort zu verstehen. Bisweilen wächst in dieser Zeit das Bedürfnis, noch etwas zu klären. Manche Unruhe des Sterbenden kann daraus verstanden werden. Schuldgefühle können das Loslassen und Sterben schwer machen. Hier kann eine Aussprache hilfreich sein. Wenn Sie den Sterbenden danach fragen, was ihn belastet, dann geben Sie ihm Zeit und die Chance, sich zu versöhnen. Wenn Sie als Angehöriger oder guter Freund dem Sterbenden noch etwas sagen möchten, dann tun Sie es. Es kann wichtig sein, Danke zu sagen, sich der schönen gemeinsamen Zeiten zu erinnern und auszusprechen, was einem der andere geschenkt und gegeben hat im gemeinsamen Leben. Ebenso ist jetzt vielleicht noch Gelegenheit, manches zu besprechen, was Ihr Angehöriger regeln möchte (z.B. Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Wünsche für die Beerdigung).

Zu den körperlichen Veränderungen gehört auch, dass Hunger und Durst oft weniger werden. Nichts schmeckt mehr richtig. Schließlich möchte der Sterbende nichts mehr essen. Für uns alle ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Er lässt uns die Hilflosigkeit spüren, diesen Menschen nicht mehr festhalten, behalten zu können. Es ist nun an Ihnen, den Sterbenden loszulassen, ihn seinen Weg gehen zu lassen, auch ohne Sie. Gegen das



*Wer
wacht mit mir
in der Nacht,
in der mich
die Angst zu verschlingen
droht?*

*Wer
betet mit mir
in der Stunde
letzter Verlassenheit,
wenn der Tod
sich schon über mich
beugt?*

*Wer
Sagt mir,
wenn der letzte
Abschied naht,
dass mein Dasein
nicht vergeblich war?*

(Christa Spilling-Nöker)

Gefühl des Durstes und bei einem trockenen Mund helfen Teelöffel mit kleinen Mengen Flüssigkeit oder auch Eiswürfel aus Tee oder ein feuchter Waschlappen zum Lutschen. Hier unterstützen und begleiten Sie unsere Pflegekräfte gerne.

Wir werden Sie – wie vereinbart – tagsüber oder auch nachts beim Beginn der Sterbephase verständigen, damit Sie Abschied von Ihrem Angehörigen nehmen können. Auf Wunsch bieten wir Ihnen eine Sterbebegleitung an.

Immer wieder gilt es zu erspüren, was der Sterbende braucht: beim Essen und Trinken, beim Dabeibleiben oder Weggehen, beim Berühren und Nichtanfassen. Bedürfnisse nach Halt oder Alleinsein können schnell und mehrmals am Tage wechseln. Das Ablehnen von Berührung oder von Besuch und Gesprächen ist kein Zeichen mangelnder Liebe. Der sterbende Mensch ist häufig ganz mit sich und seinem vergehenden Leben beschäftigt.

Manchmal werden in dieser Zeit die spirituellen Bedürfnisse deutlicher. Sagen Sie es uns, ob Ihr Angehöriger seelsorgliche Begleitung wünscht. Nennen Sie uns den Seelsorger oder die Seelsorgerin Ihres Vertrauens. Gerne vermitteln wir Ihnen einen Pfarrer, eine Pfarrerin oder einen Priester. Krankensegen mit Salbung und das Abendmahl für evangelische Christen oder Krankensalbung und letzte Wegzehrung für katholische Christen können dem Sterbenden und Ihnen Kraft für den letzten Weg geben und den Abschied erleichtern.

Mit jedem Tag wird aufs Neue deutlich, dass die gemeinsame Zeit zu Ende geht. Suchen Sie sich Zeiten und Orte, vor allem aber Menschen, bei denen Sie sich gut aufgehoben fühlen. Gerne organisieren wir eine Übernachtungsmöglichkeit für Sie in der Nähe.

Sie werden viel miteinander schweigen, wenn Sie Ihren Angehörigen in der letzten Zeit seines Lebens begleiten. Die Zeiten des Sprechens nehmen ab. Fragen stellen sich: Was hilft mir, was gibt mir Kraft in dieser schweren Zeit?

Wir bieten Ihnen an, die Umgebung und die Atmosphäre auf die Bedürfnisse des Sterbenden und Ihre Bedürfnisse einzurichten. Bibel und Gesangbuch, Lese- und Gebetshilfen, Kreuze zum Aufstellen oder in die Hand nehmen, Weihwasser, Rosenkranz, Duftöle, Kerzen, eine Musik-CD etc. liegen bereit.

Am Ende des Lebens steht der Tod. Lassen Sie sich Zeit für den persönlichen Abschied. Werden Sie nicht gleich aktiv. Die Zeit unmittelbar nach dem Tod Ihres Angehörigen gehört Ihnen und dem Toten. Vielleicht mögen Sie beten oder eine Kerze anzünden. Sie können dem Verstorbenen und Gott sagen, was Ihnen durch den Kopf geht. Klage, Dank, Schmerz, Wut – einfach so. Lassen Sie Gefühle zu. Vielleicht mögen Sie auch nicht allein sein. Scheuen Sie Sich nicht, jemanden um Hilfe zu bitten: einen guten Freund, eine Nachbarin oder eine Mitarbeiterin aus unserem Haus.

Auch wir Mitarbeitenden werden dem Verstorbenen einen letzten Dienst erweisen. Wir schließen ihm die Augen und den Mund – gerne können auch Sie dies übernehmen. Die Hände werden zusammengelegt und eine Blume, ein Kreuz oder ein Engel werden ihm in die Hand gegeben. Nach Absprache mit Ihnen werden wir im Rahmen einer kleinen Aussegnung (im Zimmer) des Verstorbenen gedenken und für ihn beten. Eine Aussegnung ist der Abschied des Toten von seinem letzten Wohnort. Bevor Weiteres unternommen wird, rufen wir den Hausarzt, der die Todesbescheinigung ausstellt. Gerne übernehmen wir auch die Kontaktaufnahme mit dem Bestatter und vereinbaren einen Termin für Sie.



Ausgang

Immer enger, leise, leise

*Ziehen sich die
Lebenskreise,*

*Schwindet hin,
was prahlt und prunkt,*

*Schwindet Hoffen,
Hassen, Lieben,*

*Und ist nichts
in Sicht geblieben*

*Als der letzte
dunkle Punkt*

(Theodor Fontane)

UNMITTELBAR NACH DEM TOD

Nach dem Tod eines Menschen gibt es viele Dinge zu berücksichtigen und zu organisieren: z.B. die Todesanzeige, die Einladung zur Trauerfeier, das Beerdigungsgespräch (mit Pfarrer, Pfarrerin oder Priester), die Gestaltung der Beerdigung und der Trauerfeier. Manche Formalität muss erledigt werden. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen, denn: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“!

UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN BESTATTER

In den meisten Fällen ist der Bestatter, der sich um alle notwendigen Formalitäten kümmert, als Hilfestellung sehr hilfreich. Er bietet alle im Zusammenhang mit einem Todesfall erforderlichen Dienstleistungen an und geht dabei auf die Anregungen und Wünsche der Hinterbliebenen ein. Die Angehörigen entscheiden, welche Dienstleistungen sie in Anspruch nehmen wollen.

Folgendes ist zu erledigen:

- Sterbeurkunden vom Standesamt holen
- Auswahl der Bekleidung für den Leichnam und eines Sarges
- Vorbereitung des Verstorbenen für die Einbettung im Sarg
- Festlegung der Art der Bestattung
- Kauf eines Grabes oder Klärung, ob vorhandene Grabstätte nutzbar ist
- Terminabsprachen: Bestattung, Gottesdienst, Trauerfeier
- Überführung zum Friedhof
- Vermittlung des Kontaktes zum Pfarrer oder weltlichen Redner
- Todesanzeige, Trauerdrucksachen, Sterbebild. Kondolenzlisten, Danksagung
- Blumenschmuck, Kränze, Grabdekoration, Musik für die Trauerfeier (z.B. Organist)

- Organisation des Trauermahls, Einladung der Trauergäste

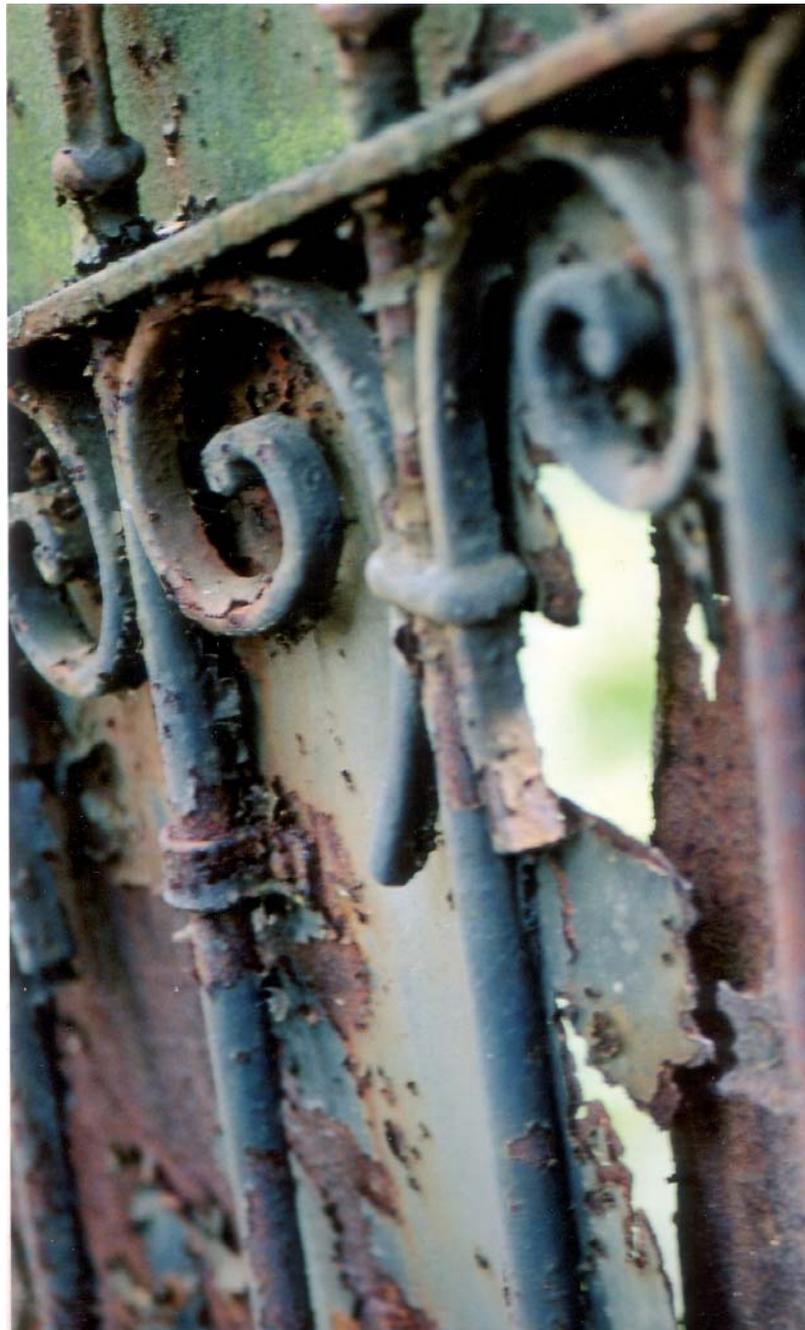
Die Frist, innerhalb derer in der Regel die Bestattung erfolgen muss, beginnt frühestens nach 48 Stunden und endet zwischen 96 und 336 Stunden nach Eintritt des Todes.

Sie benötigen für die zu erledigenden Formalitäten vom Verstorbenen folgenden Dokumente:

- Personalausweis/Reisepass des Verstorbenen
- standesamtliche Geburtsurkunde Heiratsurkunde/ Stammbuch
- bei Geschiedenen standesamtliche Geburtsurkunde, Heiratsurkunde und das rechtskräftige Scheidungs-urteil
- bei Verwitweten standesamtliche Geburtsurkunde, Heiratsurkunde und die Sterbeurkunde des Ehegatten
- Krankenkassenkarte
- Todesbescheinigung des Arztes
- Versicherungspolicen: Lebens-, Sterbe- oder gegebenenfalls Unfallversicherungen mit den letzten Beitragsquittungen
- Mitglieds- oder Beitragsbücher mit letzter Beitragsquittung sonstiger Verbände, Vereine oder Organisationen, die Sterbegelder oder Beihilfen gewähren
- Testament oder Hinterlegungsschein für das Amtsgericht oder den Notar
- Ggf. Bestattungsvorsorgevertrag
- Grabstellennachweis – wenn vorhanden

Weitere Formalitäten sind zu erledigen:

- Holen Sie ggf. den Nachlass in unserer Einrichtung ab.
- Melden Sie den Verstorbenen beim Einwohnermelde- und Versorgungsamt ab
- Informieren Sie die Krankenkasse, um Überzahlungen von Kassenbeiträgen zu vermeiden.



Herbst

*Die Blätter fallen,
fallen wie von weit,
als welken in den
Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinen-
der Gebärde.*

*Und in den Nächten fällt
die schwere Erde
aus allen Sternen in die
Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand
da fällt.
Und sieh dir andere an:
es ist in allen.*

*Und doch ist Einer,
welcher dieses Fallen
unendlich sanft in
seinen Händen hält.*

(Rainer Maria Rilke)

- Informieren Sie die Gesellschaften, bei denen Versicherungen abgeschlossen wurden (z.B. Lebensversicherungen, Unfallversicherungen).
- Benachrichtigen Sie die Rentenversicherungsträger. Die verwitweten Ehegatten melden dort ihre Hinterbliebenenansprüche an (sog. Übergangsrente)
- Setzen Sie sich mit dem zuständigen Amtsgericht in Verbindung, um gegebenenfalls einen Erbschein zu beantragen.
- Informieren Sie die Bank/Sparkasse des Verstorbenen und klären Sie ggf. die Gültigkeit von Vollmachten.
- Auch hier bietet der Bestatter verschiedene Dienstleistungen an.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, schon bald nach einem etwaigen Testament zu fragen und/oder die Suche danach zu beginnen. Denn ein Testament könnte auch Hinweise enthalten, wo und wie die verstorbene Person bestattet werden möchte.

TODESANZEIGE

In der Wahl der Worte und Symbole sind Traueranzeigen ein Zeichen für die Hoffnung und die Einstellung der Angehörigen. Hilfreich sind Worte, die dem Verstorbenen wichtig sind oder die den Angehörigen Trost spenden. Die Fülle von Sinnsprüchen macht die Gestaltung nicht einfach. Vielleicht kann Ihnen die kleine Auswahl biblischer Texte helfen, das geeignete Wort zu finden.

Beispiele:

- „Der Herr ist mein Hirte“ (Psalm 23,1)
- „Ich weiß, dass mein Erlöser lebt“ (Hiob 19,25)
- „So spricht der Herr: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein“ (Jesaja 43,1)

- „Christus spricht: Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt“ (Johannes 11,25)
- Christus spricht: „Ich lebe, und ihr sollt auch leben“ (Johannes 14,19)
- „Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir „ (Hebräer 13,14)
- „Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen“ (Offenbarung 21,4)

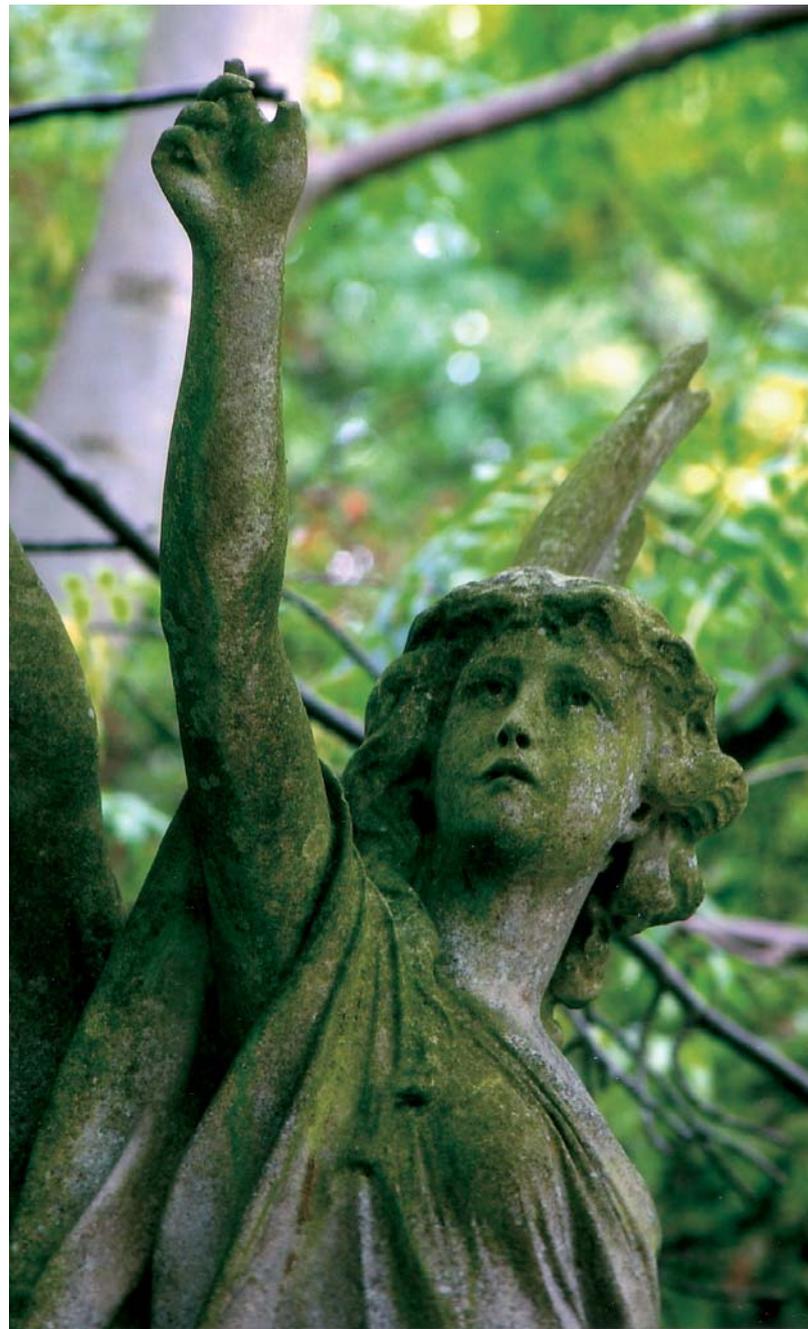
Die folgende Liste hilft, beim Versenden des Trauerbriefs, mit dem Angehörige, Freunde und Bekannte informiert werden, niemanden zu vergessen:

- Verwandte (auch entfernte)
- Freunde, Schulkameraden, Studienfreunde, Kriegskameraden, Sportpartner
- Nachbarn (auch von früheren Wohnungen)
- Berufskollegen, Vorgesetzte, Verbandsmitglieder, Geschäftspartner, Kunden
- Vereinskameraden, Klubfreunde, Stammtischfreunde, Parteifreunde
- Ärzte, Therapeuten, Pfleger, Seelsorger

BEERDIGUNG

Auch die Gestaltung der Trauerfeier braucht Ihre Aufmerksamkeit. Im Falle einer kirchlichen Bestattung nehmen Sie direkt oder über das Bestattungsunternehmen Kontakt mit dem zuständigen Pfarramt auf, um ein Gespräch mit dem zuständigen Seelsorger zu vereinbaren. Dieses Gespräch, das zu Hause oder im Pfarramt stattfinden kann, dient als Vorbereitung der kirchlichen Bestattung.

Hilfreich kann sein, das Beerdigungsgespräch gemeinsam mit Familienangehörigen, guten Freunden des Verstorbenen etc. zu führen. Nicht immer haben Pfarrer



*Jetzt müssen wir
Abschied nehmen
und mit wunden Herzen
in den Tod einwilligen,
der ja auch ein Teil
vom Leben ist.*

*Möge uns in den
Stunden der Trauer
Tröstliches zuwachsen,
damit wir langsam wieder
etwas ahnen dürfen
von Hoffnung und Licht.*

(Christa Spilling-Nöker)

oder Priester den Verstorbenen persönlich gekannt. Ein Foto aus neuerer Zeit hilft, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. Auch ein Bibelvers, der ihn oder sie im Leben begleitet hat (Taufspruch, Konfirmationsspruch, Trauspruch o.a.), ein Sinnspruch oder das Lieblingsbild bringen den Verstorbenen näher. Solche Erinnerungsstücke eignen sich auch gut für die Trauerpredigt. Für viele Hinterbliebene ist auch die Musik ein Trost. Gibt es Lieder oder Instrumentalstücke, die für den Verstorbenen von Bedeutung gewesen sind und die er sich gewünscht hat? Das Verlesen des Lebenslaufs, persönliche Erinnerungsstücke, ein selbst gesprochenes oder ausgewähltes Gebet, ein musikalischer Beitrag sind nur einige Beispiele dafür, was Angehörige selbst im Rahmen einer kirchlichen Trauerfeier tun können. Was jeweils als hilfreich empfunden wird, sollte im Gespräch mit Pfarrer oder Priester geklärt werden. Die Trauerfeier kann aber auch ganz in die Hände des Seelsorgers oder der Seelsorgerin gelegt werden.

Wenn möglich, lassen Sie bei der Beerdigung Zeichen der Anteilnahme zu (Hand geben, Kondolenzbuch, Dankesworte, Erd- und Blumenwurf ins Grab oder ähnliches). Das hilft Ihnen und den anderen, die den Verstorbenen auch kannten. So kann noch einmal deutlich werden, in wie vielen Beziehungen der Verstorbene gelebt hat. Für Abschied und Trauer braucht die Seele Zeit und Raum und eine Form.

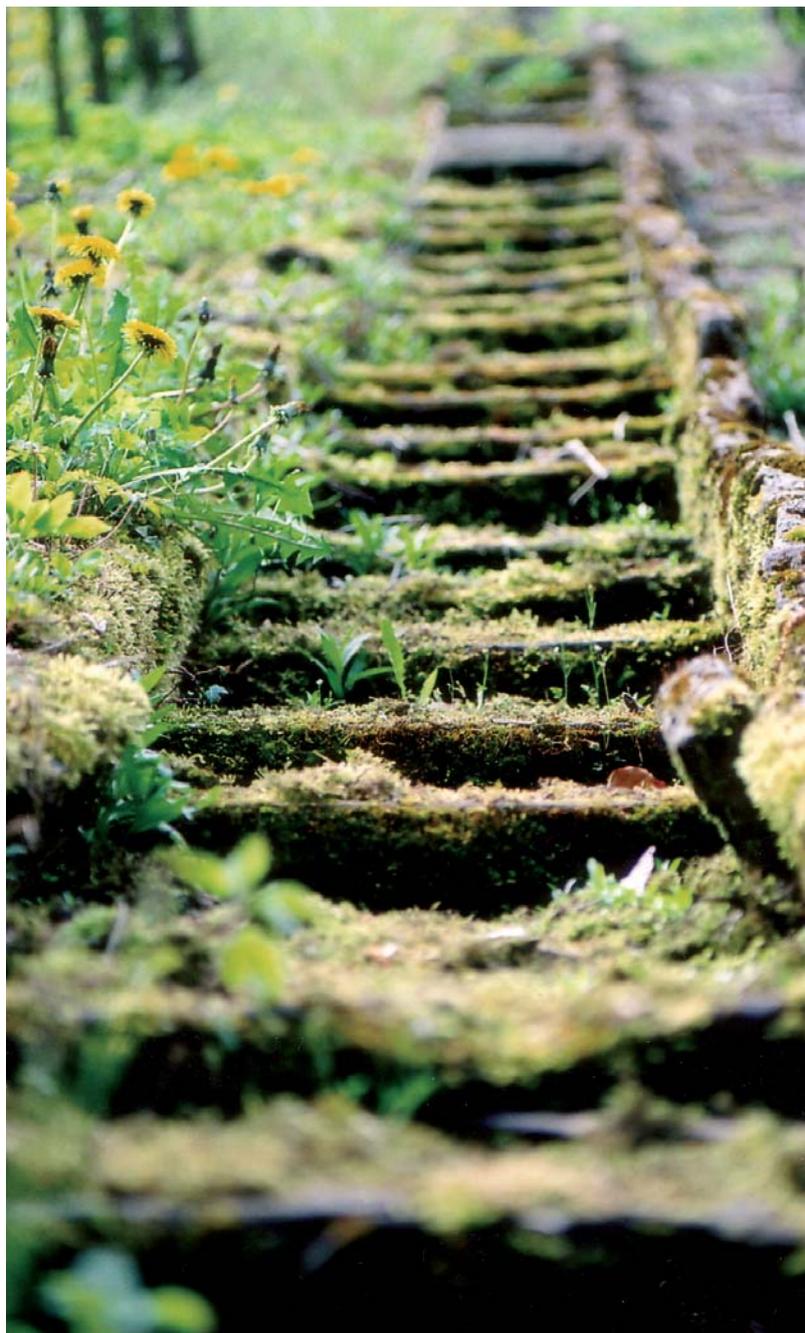
Eine weitere Möglichkeit des Abschiednehmens ist der „Beerdigungs-Kaffee“. Angehörige und Freunde treffen sich, finden gegenseitig Trost, sind in eine größere Gemeinschaft der Trauernden eingebunden, erfahren, dass ihr Leben weitergeht. Erinnerungen aus dem Leben des Verstorbenen werden lebendig – neben den Erfahrungen des Sterbens. Auf Wunsch bieten wir Ihnen hierzu gerne unsere Räumlichkeiten mit Bewirtung an.

DIE ZEIT DANACH

Nach der Beerdigung kehrt erst einmal Ruhe ein. Vieles ist aufzuräumen, Beileidsbriefe sind zu sichten, Unterlagen herauszusuchen und weiterzugeben, die guten Worte und Zeichen der Anteilnahme anderer zu verarbeiten usw. Die Zeit danach erleben viele Trauernde als große Leere. Die Bilder der letzten Stunden und Tage sind vor Augen. Gedanken wandern zurück. Manche gehen ziellos in der Wohnung herum, manche haben das deutliche Gefühl, dass der Verstorbene unmittelbar neben einem sitzt oder liegt. Andere spüren große Erschöpfung. Jeder erlebt diese Zeit anders. Die Seele braucht Zeit, sich zu verabschieden und die Leere, die Lücke zu schließen. Nehmen Sie sich den Raum, die Zeit zum Sprechen über das, was war – und über das, was kommt. So gehen Sie leichter weiter. Selbsthilfegruppen für trauernde Angehörige können eine Hilfe sein. In solchen Gruppen geht es um ein Bearbeiten von Trauererfahrungen in angeleiteten Gesprächen. In der Regel werden solche Gruppen von Personen geleitet, die spezielle Kenntnisse einbringen.

Für die Länge des Weges der Trauer gibt es kein Maß. Manche sind nach wenigen Wochen „darüber hinweg“, andere brauchen für ihre Trauer Monate und Jahre. So verschieden sind wir Menschen! Gehen Sie Ihren Weg, so wie er für Sie stimmig ist.

Besondere Zeiten im Jahr erinnern Sie an den Verlust, den Sie erlitten haben: das erste Weihnachten ohne den Angehörigen, Allerheiligen, Allerseelen. Und auch der erste Jahrestag des Todes weckt die schmerzhaften Gefühle. In vielen Kirchen wird am Totensonntag/Ewigkeitssonntag der Verstorbenen des Jahres gedacht und für die Trauernden gebetet. Auch in unserer Einrichtung gedenken wir alljährlich der Verstorbenen und laden Sie hierzu ein. Dies kann Ihnen helfen, erneut an Ihren Angehörigen zu denken und ihn in Gottes Hand abzugeben, ihn dort gut aufgehoben zu wissen.





*Wer
könnte atmen
ohne Hoffnung,
dass auch in Zukunft
Rosen sich öffnen*

(Rose Ausländer)

Impressum

Redaktion: Dr. Thomas Mäule, Swantje Popp

Herausgeber: Evangelische Heimstiftung GmbH
Hackstraße 12, 70190 Stuttgart
Telefon (0711) 6 36 76-0, Telefax (0711) 6 36 76-551
info@ev-heimstiftung.de, www.ev-heimstiftung.de

Fotos: Karen Lorenzen
Obere Dorfstraße 4/1, 71691 Freiberg

Gestaltung: Elke Zumbach, Stuttgart

Druck: Leibfarth & Schwarz, Dettingen/Erms