

Newsletter Sonderausgabe Nr.1

Sterben – Trauern – Abschied nehmen

In unregelmäßigen Abständen möchte ich immer wieder einmal Newsletter veröffentlichen zu zentralen Lebensthemen. Vielleicht gibt es dabei immer wieder einmal eine Hilfestellung für Ihr eigenes Nachdenken. Dieser Letter beschäftigt sich mit Tod, Trauer und Abschied nehmen.

Das Thema Tod und Sterben zuzulassen fällt vielen schwer; noch schwerer wird es, darüber zu sprechen, vor allem im Kreis der Familie. Doch oft kommt es vor, dass man in der Familie plötzlich davon betroffen ist. Bei einer länger andauernden und/oder unheilbaren Krankheit bleibt oft genügend Zeit zur Auseinandersetzung: Was ist zu tun? Wie möchte ich den Abschied gestalten? Was sind die Wünsche des Sterbenden? Was meine eigenen Vorstellungen? Manchmal jedoch, wenn der Tod unerwartet eintritt, stehen auf einmal alle ratlos und kopflos da. Man glaubt, alles muss jetzt ganz schnell geregelt werden. Zeit zum Trauern bleibt da kaum.

Mit diesem Newsletter möchte ich Ihnen einige Hilfestellungen geben und Fragen ansprechen, die im Abschied nehmen und in der Trauerbewältigung eine wichtige Rolle spielen. Die Einladung besteht zugleich darin, in ihrer Familie Tabus zu brechen und miteinander ins Gespräch zu kommen: was ist wenn...

Die Trauer ist der Ausdruck der Liebe nach dem Tod. Während wir wie selbstverständlich zu Lebzeiten unserer Liebe Ausdruck verleihen durch Zuwendung, Nähe, Gespräche, Geschenke und Rituale, hört dieser Ausdruck der Liebe scheinbar im Tode auf. Aber auch nach dem Tod geht die Liebe weiter. Dabei kann es hilfreich sein, diese Liebe nach dem Tod in Formen der Trauer auszudrücken und persönlich zu gestalten.



Die Zeit vor dem Tod

Je intensiver Sie sich vorher mit dem Thema Tod und Sterben auseinandersetzen, desto klarere Entscheidungen können Sie treffen. Sprechen Sie miteinander über bestimmte Fragen wie: Wer kann im Falle einer schweren Krankheit weiterhelfen? Ist eine Kontaktaufnahme mit der Hospiz-Bewegung hilfreich für die Sterbebegleitung? Ist eine Feier der Krankensalbung erwünscht? Welche Wünsche hat der Sterbende bzw. welche Wünsche haben die Angehörigen für die Beerdigung? Haben Sie selber einen Bezug zu Ihrer Pfarrgemeinde oder suchen Sie eine Alternative dazu? So, wie die Hospiz-Bewegung kirchlich unabhängig ist, gibt es auch die Möglichkeit einer kirchlich unabhängigen und dennoch christlichen Begleitung und Bestattung. Ich selber zähle mich zu den Anbietern eines solchen Dienstes. Bei der Begleitung von Sterbenden ist das Sakrament der Krankensalbung eine Möglichkeit, aber bei Weitem nicht die Einzige. Gute Gespräche, um Vergangenes zur Versöhnung zu führen, Segnungen, Zeiten der gemeinsamen Stille, alternative Salbungen, die ich anbiete, sind Ergänzungen oder Alternativen zum kirchlichen Angebot.

Welches Bestattungsunternehmen möchten Sie ansprechen? Wie sind dabei die unterschiedlichen Angebote? Können Sie das auch ohne Bestatter alleine regeln und worauf müssen Sie dabei achten?

Krankensalbung und „letzte Ölung“

Bei einer schweren Krankheit wird oft nach der Krankensalbung gefragt; oftmals leider erst, wenn es schon fast zu spät ist. Schnell wächst der Ärger, wenn nicht sofort ein Priester verfügbar ist.

Die Salbung gehört zusammen mit Beichte und Krankenkommunion zu den Sakramenten, die man Sterbenden als "Wegzehrung" in der geistlichen Begleitung des Sterbens auf den Weg mit gibt. Im Jakobusbrief sind die Christen aufgefordert, für die Kranken zu

beten, ihnen die Hände aufzulegen und sie mit Öl zu salben. Das Zeichen des Öls steht für Heilung, auch im medizinischen Sinn (der antiken Salbe). Die Krankensalbung selbst ist nicht nur ein Sakrament, also "Heiliges Zeichen" für die Sterbestunde, sondern in Situationen schwerer Krankheit und Krisen ebenso heilsam angewendet.

Auch hier kann im Leiden Kraft geschöpft werden aus der tiefen Verbindung des Menschen mit seinem Gott. Der Begriff der "Letzten Ölung" brachte das Sakrament der Krankensalbung in die gefährliche ausschließliche Nähe des Todes und machte den Priester zum "Todesboten", und so wurde sie oft bis zur Bewusstlosigkeit des Sterbenden verschoben. Heute ist die Auffassung vorrangig, dass das Zeichen den Kranken oder auch sterbenden Menschen bewusst stärken soll auf dem jeweiligen Weg. Verstorbenen darf die Krankensalbung nicht gespendet werden.

Vielleicht sind Sie aber auch auf der Suche nach anderen Ritualen, die besser zu Ihrem Leben passen. Wenn Sie den Ritualen und Sakramenten der Kirche entfremdet sind seit vielen Jahren, welche Alternativen gibt es, wenn Sie welche suchen? Das Entscheidende dabei ist die persönliche und individuelle Begleitung sowohl des Sterbenden als auch der Angehörigen. Gerne bin ich bereit, mit Ihnen einen solchen Weg der Begleitung zu gehen.

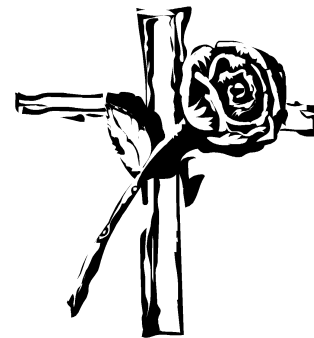
Im Todesfall

Im Todesfall sollten Sie klären, wen Sie zuerst ansprechen möchten: den Bestatter, oder denjenigen, der die Trauerfeier gestaltet und den Abschied begleitet. „Ihren“ Bestatter sollten Sie frühzeitig wählen! Angebote einholen, Preise vergleichen, einen Menschen des Vertrauens wählen, das ist nicht pietätlos, sondern sinnvoll und entlastend im unmittelbaren Todesfall. Alle Fragen, die Sie rechtzeitig geklärt haben, entlasten den Trauerweg.

Auch, wenn jemand gestorben ist, besteht die Möglichkeit, am Totenbett für den Verstorbenen zu beten. Sie können mich dazu ansprechen oder auch ein Gebet selber gestalten.

Rechtlich gesehen dürfen Sie bis zu 36 Stunden den Toten zu Hause aufbahren. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, in Ruhe Abschied zu nehmen und alle Verwandte und Freunde dazu einzuladen. Es gibt auch die Möglichkeit, einen Verstorbenen aus dem Krankenhaus oder Pflegeheim zunächst nach Hause zu überführen.

Da der Brauch der „Aufbahrung“ heute nur noch selten geübt wird, müssen Angehörige oft erst eine Hemmschwelle überwinden: viele meinen, die Verstorbenen müssten aus hygienischen Gründen „schnell“ abgeholt werden, anderen ist das enge Zusammensein mit „Toten“ unheimlich. Doch solche Ängste können abgebaut werden. Bereits eine Stunde, ruhig neben dem Verstorbenen verbracht, kann eine wichtige Erfahrung des Abschieds vermitteln.



Todesanzeigen

Durch eine Todesanzeige wird der Tod eines Menschen öffentlich gemacht. Die Bestatter helfen bei der Formulierung der Anzeige und halten Muster und Beispiele bereit. Auch das Internet bietet heute viele Möglichkeiten. Einfach mal googeln.

Sie können jedoch auch selbst Ihre Todesanzeige gestalten und dadurch eigene Akzente setzen. Bei der Gestaltung einer Traueranzeige allein oder in der Familie, auch mit Kindern, wird das Gespräch über die Verstorbenen angeregt, und es kann das Gefühl wachsen, noch etwas für sie tun zu können.

Ein schwerer, aber weiter bringender Schritt auf dem Abschiedsweg ist es, in der Anzeige die Tatsache des

Todes nicht mit Umschreibungen zu verharmlosen, (eingeschlafen...) sondern sie beim Namen zu nennen.

Oft wird nach langem Leiden eines sterbenden Menschen von einer „Erlösung“ durch den Tod gesprochen. Weder das Leiden Sterbender noch die Erleichterung über das Ende des Leidens soll verschwiegen werden. Dennoch macht es mehr Sinn, das Wort Erlösung positiv zu füllen wie: „erlöst zum Leben“ oder „erlöst ins Licht“

Neben den üblichen Daten – Name der Verstorbenen, Lebensdaten, Namen der Trauernden und Ort und Zeit der Trauerfeier oder Beerdigung – können Anzeigen Symbole (Kreuz, Baum, Ähre) oder ein Bild der Verstorbenen enthalten. Ein Bibelspruch, Zitat oder kurzes Gedicht, das den Verstorbenen am Herzen lag oder die Gefühle der Hinterbliebenen wiedergibt, kann eingefügt werden.



Die Trauerfeier

Die Erdbestattung

Die Gestaltung der Trauerfeier ist ein wichtiger Schritt der Trauerbewältigung. Hierzu bieten sich verschiedene Möglichkeiten an.

Der Ort der Trauerfeier kann eigentlich überall sein. Wer sagt, dass es nicht Ihr Wohnzimmer oder Ihr Garten sein kann. Ein Ort, der Ihnen vertraut ist, ein Ort der Ihnen Heimat und das Gefühl von Verbundenheit schenkt. Klassisch ist die Kirche oder als Alternative die Trauerhalle.

Die Urnenbeisetzung

Im Gegensatz zu anderen antiken Kulturen kannten Juden und in ihrer Nachfolge Christen keine Feuerbestattung. Die Erdbestattung wurde in christlicher Tradition auch mit der erwarteten Auferstehung des Lei-

bes begründet. Verbrennen stand in der Tradition der in der Bibel geschilderten Gewaltherrscher oder römischer Verfolger, die Christen verbrennen ließen, um so ihre Erinnerung ganz auszulöschen. Im 18. Jahrhundert kamen erste Stimmen auf, die eine Feuerbestattung aus „hygienischen“ oder kirchenfeindlichen Gründen befürworteten. Heute nimmt die Zahl der Feuerbestattungen auch unter Christinnen und Christen zu, weniger aus religiösen oder antireligiösen als aus praktischen Gründen: Die Menschen wollen ihren Hinterbliebenen Kosten ersparen, sie fürchten, dass niemand ihr Grab pflegt oder die Grabpflege zu teuer kommt. Inzwischen hat auch die Kirche kein Problem mehr mit einer Feuerbestattung. Auch bei einer Feuerbestattung wird der Körper den Elementen anvertraut - hier dem Feuer und der Luft. Wenn wir bedenken, dass Leben ein Verbrennungsprozess ist und vom Sauerstoff lebt, ist dies gar nicht so abwegig.

Dennoch entstehen durch die Formalien einer Feuerbestattung eigene Phasen im Vorfeld der eigentlichen Beerdigung: das Warten auf die Trauerfeier, die Trauerfeier selber, das Warten auf die Einäscherung, die Freigabe der Urne und schließlich die Bestattung. So kann es eine Trauerfeier geben mit dem Sarg in der Trauerhalle oder der Kirche und/oder eine Feier mit der Urne.

Bei der Entscheidung, in welcher Form Sie Abschied nehmen möchten, gibt es kein richtig oder falsch. Es ist Ihre persönliche individuelle Form der Trauer. Darum dürfen Sie die inhaltliche Gestaltung des Abschiedes gerne mitgestalten durch Auswahl von Ritualen, Liedern, Gebeten und Texten. Dabei unterstütze ich Sie gerne.

Trauerarbeit nach der Beerdigung

Mit der Beerdigung ist die Trauer noch nicht abgeschlossen. Wie geht das Leben ohne den Verstorbenen weiter? Wie kann es eine Neuorientierung geben? Wer oder was kann mir dabei helfen? Nach einer gewissen Zeit können abschließende Gespräche hilfreich und wichtig sein.