



Dieter Buchart, pixelio.de

Impuls: Christine Görtschacher, Hospiz und Sterbebegleiterin

*Das Gehen schmerzt nicht halb so – wie das Bleiben.
Der weiß es wohl, dem Gleiches widerfuhr.
Bedenkt: den eigenen Tod,
den stirbt man nur.
Doch mit dem Tod der anderen
muss man leben.
Mascha Kaleko, Lyrikerin 1907-1975*

Mit der Veränderung der Lebensformen hat sich auch unsere Einstellung zum Thema Tod verändert. So sind in unserer Gesellschaft die Themen Sterben, Tod und Trauer weitgehend aus unserem Leben ausgeklammert. Wir tun alles, um uns nicht damit befassen zu müssen, da sie uns Angst machen. Dennoch wird jede/r von uns im Laufe des Lebens irgendwann einmal mit dem Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes/in konfrontiert.

Jede und jeder von uns kann jederzeit zu Hinterbliebenen und Trauernden werden, die auf die Unterstützung von anderen angewiesen sind.

Aber auch gerade in unseren Pfarren haben wir oft mit Menschen zu tun, die trauern und die unsere Unterstützung brauchen.

Verlust und Trauer ist, wie Trennung und Loslassen, ein Bestandteil unseres täglichen Lebens und jeder Mensch muss diese Phasen - früher oder später - einmal durchmachen.

Trauer ist die Antwort des Herzens auf jeden tiefen Verlust.

Wie geht es einer/ einem Betroffenen?

Weil der Verlust eines Menschen meist auch Lebenspläne und Hoffnungen zerstört, regt sich in uns Widerstand. Wut und Zorn kommen auf. Trauer und Verlust nimmt Menschen als Ganzes in Anspruch. Im ganzen Körper ist Chaos. Menschen sind in einer Ausnahmesituation. Für Trauernde bleibt die Welt stehen und trotzdem gehen die Uhren weiter.

Was brauchen nun die Angehörigen in solchen Situationen?

Eigentlich vorerst nur das OHR. Das Erlebte in Worte fassen dürfen, damit es verarbeitet werden kann. Und dafür braucht es eben Menschen, die zuhören, auch wenn die Geschichte schon zum soundsovielten Male erzählt wurde. Letztendlich der/dem Betroffenen erlauben, so zu sein, wie sie/er gerade ist.

Allerdings gibt es keine „Trauerrezepte“, obwohl die Phasen bei vielen Menschen mehr oder weniger ähnlich ablaufen. Trotzdem trauert jede/r anders.

BAUSTEINE für eine Zusammenkunft in einer Gruppe, wenn ein Verlust zu betrauern ist:

Betroffenheit in Worte kleiden (am Platz der Verstorbenen brennt eine Kerze)

Meditationstext

Erzählrunde 1. Was hätte ich ihr/ihm noch gerne gesagt?
2. Erinnerungen wach rufen: An was erinnere ich mich gerne?

Ritual Jede/r Teilnehmer/in spricht ein Charakteristikum von der/m Verstorbenen/m aus und entzündet eine Kerze.
Nach jeder/m Teilnehmer/in: Ich will dir danken...

Gemeinsames Gebet und/oder Segensgebet

Lieder Ich will dir danken, weil du meinen/ihren Namen kennst, Gott meines Lebens (Melodie „Schweige und höre“)
Meine Hoffnung und meine Freude, Zwei Jünger gingen

Plan erstellen Damit Trauernde merken, dass sie nicht alleine sind und um die Zeit danach ein wenig erträglicher zu machen, könnte ein Plan in Absprache mit Betroffenen erstellt werden: Wer, wann und wie jemand unterstützt werden kann (z.B. Besuche, Kuchen, warme Suppe, Spaziergang, gem. Friedhofsgang, kurzer Ausflug u.ä.)

Bei der nächsten Zusammenkunft könnte folgendes thematisiert werden:

Wie geht es mir, wenn ich an meinen eigenen Tod denke?

Welche Wünsche habe ich an die Angehörigen?

Was kann ich jetzt schon erledigen (unter der Devise „ Die Zukunft beginnt in der Gegenwart“)?

Ob der letzte Abschnitt als Vollendung und Abrundung des Lebens erlebt wird, hängt zu einem gewissen Grad davon ab, wie gut sich jede und jeder auf sein Ende vorbereitet hat.

Wir können den Tod nicht beeinflussen, aber jede Stunde davor.

Trauer ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen.

Es geschieht ganz plötzlich

*unvermittelt und ohne Vorwarnung.
Brutal und rücksichtslos
bricht es in mein Leben ein.*

*Ich habe mich vorher
nur selten damit beschäftigt,
oberflächlich vielleicht,
manchmal theoretisch.*

Der Tod.

*Ich frage: Warum?
Warum gerade sie - er - ich?
Ich finde keine vernünftige Antwort.
Es ist zum Verzweifeln!*

*Wenn da nicht diese Hoffnung wäre,
die Hoffnung auf eine höhere Gerechtig-
keit,
die sogar die Macht hat,
den Tod in neues Leben zu verwandeln
und einmal alles zum Guten zu wenden.*

Dankgebet für die Verstorbenen

Herr, wir danken dir für unsere lieben Verstorbenen,
für die Zeit, die wir mit ihnen verbringen durften.

Mit ihnen waren wir reich gesegnet.

Wir danken dir für alles Gute, das du an ihnen getan hast:

Du hast sie ins Leben gerufen, begleitet und gesegnet.

Du hast sie reich gemacht, weil du der Inhalt ihres Glaubens,

das Ziel ihrer Hoffnung
und die Erfüllung ihrer Liebe warst und bist.

Du hast sie verstanden, geführt und begleitet
durch Freuden und so manches Leid.

Du warst ihnen nahe in Bedrängnis, in ihrem Suchen nach Freude und Leben in Fülle.

Du hast ihre Gebete gehört und sie nicht allein gelassen,
auch jetzt nicht, im Dunkel des Todes.

Du bist ihnen Licht und nimmst sie auf in deine Vaterhände.

Wir danken dir für die Liebe, die sie uns geschenkt haben.

Wir bitten dich: Lass das Gute, das sie getan haben, weiterwirken.

Lass nichts verloren gehen von dem,
was sie an Gutem getan und an Liebe in diese Welt gebracht haben.

Lass sie FürsprecherInnen sein bei dir für uns,
die wir sie lieben und vermissen.

Lass uns mit ihnen verbunden bleiben, denn die Liebe ist stärker als der Tod.

Vergilt ihnen in deiner Liebe alles Gute, das sie an uns getan haben
und schenke ihnen das ewige Leben und den Frieden bei dir.

Amen

Segensgebet

Gott segne deine Augen,
dass du weinen kannst
und nicht in der Kälte deiner Trauer erstarrst.

Gott segne deine Begegnungen,
damit du Menschen findest,
die dir geduldig und verstehend zuhören.

Gott segne deinen Mund,
damit du Worte findest
für deine Trauer und deinen Schmerz.

Gott segne deine Schritte,
dass du einen Weg findest in dein neues Leben.

Gott segne dein Herz,
dass deine Erinnerung wie ein Nest wird,
in dem du dich bergen kannst.

Gott segne dich damit,
dass dein Glaube nicht zerbricht
und deine Hoffnung wächst.
Denn er sieht und hört, tröstet,
befreit unseren Tod zu neuem Leben.

Das gewähre uns der liebende Gott,
der Vater der Sohn und der Heilige Geist.
Amen

Auf der anderen Seite des Weges

*Der Tod ist nichts,
ich bin nur in das Zimmer nebenan ge-
gangen.*

Ich bin ich, ihr seid ihr.

*Das, was ich für euch war, bin ich im-
mer noch.*

*Gebt mir den Namen, den ihr mir immer
gegeben habt,*

*(gebraucht nicht die andere Redenswei-
se,*

seid nicht feierlich oder traurig.)

*Lacht weiterhin über das,
worüber wir gemeinsam gelacht haben.*

*Betet, lacht, denkt an mich, betet für
mich,*

*damit mein Name im Haus ausgespro-
chen wird,
so wie es immer war, ohne die Spur ei-
nes Schattens.*

*Das Leben bedeutet das, was es immer
war.*

*Der Faden ist nicht durchgeschnitten.
Warum soll ich nicht mehr in euren Ge-
danken sein,
nur weil ich nicht mehr in eurem Blick-
feld bin?*

*Ich bin nicht weit weg, nur auf der an-
deren Seite des Weges!*