Nach dem Tod

bleibt die Liebe

Peter Derichs

Nach dem Tod

Impulse für Trauernde und Begleiter

Impressum:

Herausgeber: Lebenshilfe Heinsberg e.V.
Texte / Fotos: Peter Derichs, Diakon, Heinsberg
Layout: Martin Drescher, Büro für Gestaltung und Medien, Heinsberg
©2013 Lebenshilfe Heinsberg

bleibt die Liebe[1]

[1] Zitat aus einem Trauerseminar für Menschen mit Behinderung

Dieser Ratgeber ist zur einfacheren Handhabung in drei Bereiche aufgeteilt:

A **Teil 1** Stationen vom Tod bis zur Beerdigung. . . . . 6 - 25

B **Teil 2** Information und Anregung zur Abschiednahme . . . . . 26 - 41

C **Teil 3** Vertiefende Erklärungen für Begleiter und Interessierte . . . . . 42 - 55

Der Umgang mit Tod und Trauer wird oft tabuisiert und es herrscht große Unsicherheit in einer solchen Situation.
Deshalb werden auch selbstverständliche Dinge noch einmal beschrieben.

Vorwort

Das Thema Sterben und Tod wird in unserer Gesellschaft oft verdrängt. Der natürliche Umgang damit ist häufig verloren gegangen. Der Tod als Teil des Lebens ist eine Wirklichkeit, der sich kein Mensch entziehen kann.

Trauer ist eine wichtige und normale Reaktion beim Verlust eines geliebten Menschen. Dieser Prozess erfasst den Betroffenen in seiner geistigen, körperlichen und seelischen Persönlichkeit.

‚Trauern schmerzt sehr und ist doch nötig.' [2]

Das ‚Durchleben' eines Trauerprozesses ist für eine Verarbeitung sehr wichtig.

Diese Informationsschrift möchte hier hilfreiche Impulse geben. Sie kann besonders für die Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung und Kindern Hilfestellungen bieten.
In Teil 2 sind hierzu besondere Anregungen zu finden.

[2] Tod und Sterben im Leben von Menschen mit einer geistigen Behinderung; Eric Bosch; Febr. 2009; ISBN: 978-90-79122-04-2 Seite 28.

Teil 1

Stationen vom Tod bis zur Beerdigung

Inhalt Teil 1

A1 Einleitung 8

A2 Ein lieber Mensch ist verstorben 10

A3 Was ist zu tun, wenn jemand verstorben ist? 12

A4 Aufgaben des Bestatters 14

A5 Entscheidung über die Art der Bestattung 16

A6 Begräbnisfeier – Vorbereitung und Gestaltung 18

A7 Erdbestattung 20

A8 Feuerbestattung 22

A9 Ergänzende Informationen zur Feuerbestattung 24

A1 Einleitung

Es ist ein extrem einschneidendes Ereignis, wenn ein geliebter Mensch stirbt.
Dem Tod kann eine lange Zeit der schwindenden Lebenskräfte vorausgehen oder er tritt plötzlich ein. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, von dem verstorbenen Menschen Abschied zu nehmen. Abschied nehmen für immer.
Vielleicht kann der Kopf verstehen, was geschehen ist - das Herz erfasst es nicht.

Die Erfahrung dieses endgültigen Verlustes erfüllt uns mit Trauer und Schmerz.
Die intensiven Gefühle, die dann entstehen, brauchen Raum, um wahrgenommen, durchlebt und verarbeitet zu werden. Diesen Prozess zu durchlaufen, ist für unsere Psyche wichtig und notwendig.

„Falsches Schonen" hindert die Menschen oft daran, einen heilsamen Prozess zu erleben. Der bekannte niederländische Heilpädagoge Erik Bosch formuliert deshalb sehr eindrücklich: *„Trauern ist ein Menschenrecht."* [3]

[3] Internet: http://www.bosch-suykerbuyk.nl; Stand 26.7.2012

Trauern ist ein Menschenrecht

A2 Ein lieber Mensch ist verstorben

Wenn wir uns mit dem Sterben und dem Tod auseinandersetzen, können uns Bilder und Erfahrungen aus der Natur eine Hilfe sein.
Im Herbst erleben wir, wie die Natur sich wandelt: Blumen verblühen, Pflanzen sterben ab. Die Blätter an den Bäumen verfärben sich. Sie werden leuchtend bunt und fallen ab, die Zweige werden kahl.
Später kommen erste neue Knospen und im Frühjahr fängt alles wieder an zu sprießen und zu blühen. Nach dem trostlosen Winter erleben wir, wie die Natur kraftvoll erwacht.

Manches davon kann man auf das Sterben der Menschen übertragen. Wenn der Körper eines Menschen sehr alt und schwach ist, sind die Lebenskräfte verbraucht und das Leben geht zu Ende. Oder jemand verstirbt nach einer schweren Erkrankung oder einem schweren Unfall. Auch junge Menschen können sterben.

Wenn ein Mensch stirbt, hört er auf zu atmen, das Herz schlägt nicht mehr, das Blut fließt nicht mehr, das Gehirn, die Muskeln und Organe arbeiten nicht mehr. Der Körper hört auf zu funktionieren, er fängt an zu verwesen. Genauso wie die zu Boden gefallenen Blätter verwelken und sich immer weiter auflösen.

So wird alles – Mensch und Natur – einmal zu Erde.

Bei einer christlichen Beerdigung wird dies im Gebet zum Ausdruck gebracht:
„Staub bist du und zum Staub kehrst du zurück. Der Herr aber wird dich auferwecken.“[4]

[4] Aus der kath. Begräbnisliturgie

A3 Was ist zu tun, wenn jemand verstorben ist?

Als erstes ruft man (telefonisch) einen Arzt. Nur dieser kann sicher den Tod eines Menschen feststellen. Wenn ein Notarzt informiert wird, kann dieser oft nur eine ungeklärte Todesursache bescheinigen – auch, weil er den Verstorbenen persönlich und seine Krankengeschichte nicht kennt. Bei einer ungeklärten Todesursache wird die Kriminalpolizei zwecks Todesfallermittlung informiert.

Wird der Hausarzt oder behandelnde Arzt des Verstorbenen erreicht, kann dieser einen natürlichen Tod bescheinigen.
Er kannte den Verstorbenen und mögliche Vorerkrankungen, untersucht ihn, stellt den Grund für den Tod fest und füllt dann eine Todesbescheinigung (umgangssprachlich: Totenschein) aus. Diese wird für anschließende Behördengänge zwingend benötigt.

Danach sollten die Familie und Freunde des Verstorbenen über den Todesfall informiert werden. Bestimmt möchte der eine oder andere bei den weiteren Dingen, die zu regeln sind, gerne helfen.

Zur Begleitung kann auch ein Seelsorger gerufen werden. Er wird Beistand leisten, auf Wunsch mit den Angehörigen beim Verstorbenen beten und den toten Körper segnen.
Danach muss man sich für einen Bestatter entscheiden und zu ihm Kontakt aufnehmen. Er ist der Fachmann für alles, was bis zur Beerdigung zu organisieren ist. Er begleitet und berät die Angehörigen. Vieles ist zu klären: Welcher Sarg am besten passt, wie und wo der Leichnam beerdigt werden soll oder wie die Trauerfeier gestaltet werden kann. Dabei ist zu bedenken, dass die entstehenden Kosten in der Regel von den Angehörigen übernommen werden müssen. Viele Bestatter kümmern sich auch um die notwendigen Behördengänge.
Wenn der Verstorbene schon Vorstellungen zu seinem Begräbnis festgelegt hat, sollten diese umgesetzt werden.
Grundsätzlich müssen die nächsten Angehörigen die weitere Gestaltung der Bestattung bestimmen.

Abschied nehmen

mit Zeit und Ruhe

Es ist wichtig, dass sich alle, die eine besonders enge Beziehung zu dem Verstorbenen hatten, sich von seinem toten Leib verabschieden können, bevor er das Haus, Krankenhaus oder Heim verlässt. Dazu sollte man sich viel Zeit und Ruhe nehmen und sich von Niemandem drängen lassen.

Hinweis:
Im Anhang befindet sich eine ausführliche Checkliste, was zu tun ist, wenn jemand verstorben ist.

A4 Aufgaben des Bestatters

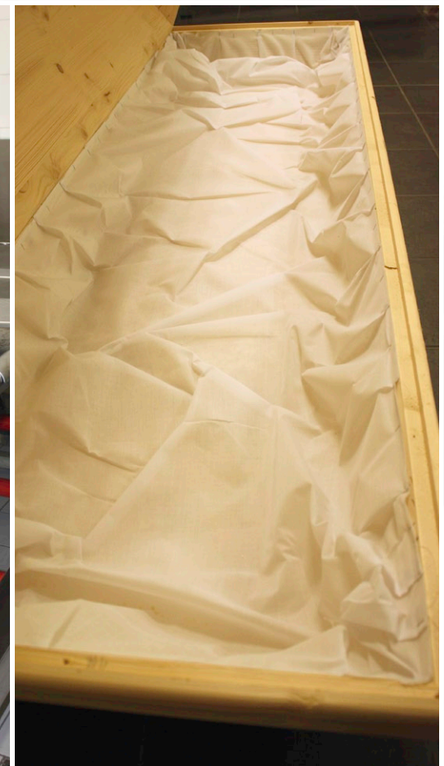
Nach einem Todesfall muss Vieles organisiert werden. Die meisten Dienstleistungen und Formalitäten kann der Bestatter übernehmen. Bei ihm kann man auch den Sarg aussuchen. Bevor der tote Körper in den Sarg gelegt wird, wird er nochmals gewaschen und hergerichtet. Angehörige können dabei gerne helfen.

Man kann dem Bestatter auch persönliche Kleidungsstücke und Bettwäsche für den Verstorbenen mitgeben.

Der Leichnam darf nur mit einem speziellen Fahrzeug, dem Leichenwagen, transportiert werden.

Bis zur Beerdigung wird der Sarg mit dem Leichnam normalerweise im Gebäude des Bestatters aufbewahrt. Hier gibt es spezielle Räume, die gekühlt werden. Zudem haben einige Bestatter Verabschiedungsräume, in denen man den Verstorbenen besuchen kann. Bis zur Beerdigung können die Familienmitglieder und Freunde jederzeit zu dem Verstorbenen kommen.

Manchmal wird der Sarg in der Leichenhalle auf dem Friedhof aufbewahrt.



A5 Entscheidung über die Art der Bestattung

Eine wichtige Frage, die es schon bald nach dem Tod zu klären gibt, ist die Form der Beisetzung. Einmal gibt es die traditionelle Form der Erdbestattung. Der Sarg mit dem Leichnam wird auf dem Friedhof in der Erde beigesetzt.

Eine andere Möglichkeit, die immer häufiger gewählt wird, ist die Feuerbestattung. In einem Krematorium wird der Sarg mit dem Verstorbenen verbrannt. Dabei bleibt nur eine kleine Menge Asche übrig, die in einer Urne beigesetzt wird.

Die verschiedenen Formen der Bestattung werden in gesonderten Kapiteln ausführlich beschrieben. Bei der Wahl der Begräbnisart spielt auch die Frage eine Rolle, wer später einmal das Grab pflegen kann, bzw. die Kosten dafür trägt. Urnengräber werden oft mit einer Steinplatte verschlossen, wodurch die Grünpflege entfällt. Auch Rasengräber brauchen von den Angehörigen nicht gepflegt zu werden. Dort wird eine Steinplatte mit dem Namen, dem Geburts- und Sterbedatum in die Erde eingelassen. Die Grabstelle ist also immer klar erkennbar. Die Stadt/Gemeinde übernimmt Rasenschnitt und Pflege. Allerdings dürfen hier meistens keine Friedhofslampen oder Blumen aufgestellt werden. Auf einigen Friedhöfen befinden sich auch anonyme Grabstätten für Sarg- und Urnenbestattungen. Das gesamte Gräberfeld hat eine geschlossene Rasendecke und man kann später nicht mehr erkennen, wo genau die einzelnen Gräber sind.

Eine weitere Form der Bestattung ist die auf einem Naturfriedhof oder in einem Friedwald (nur Urnen). Die Gräber werden der Natur überlassen und sind nicht mit einem Randstein eingefasst. Die Grabstellen sind durch den ausgewählten Baum, einem Naturstein oder durch ein kleines Schild zu erkennen. Die „Grabpflege“ übernimmt die Natur.

Hinweis:

Kosten und konkrete Regelungen für die Friedhöfe werden von jeder Kommune unabhängig voneinander festgelegt und können sehr unterschiedlich sein!

Die jeweiligen Details können bei den betreffenden Friedhofsämtern erfragt werden. Die Bestatter können auch Auskunft geben.

Erdgrab

Anonymes Rasengrab

Urnengrab

Wiesengrab

Naturgrab

A6 Begräbnisfeier - Vorbereitung und Gestaltung

Wenn die Art der Beisetzung festgelegt worden ist, muss noch die Grabstätte ausgesucht werden. Dazu trifft man sich mit dem Bestatter oder einem Mitarbeiter vom Friedhofsamt auf dem ausgewählten Friedhof und sucht den Ort aus. Ein besonderes „Wahlgrab“ ist oft mit zusätzlichen Kosten verbunden.

Für die Zeitung kann eine Todesanzeige entworfen werden, die sehr persönlich gestaltet werden kann. Mit einer Todesanzeige soll anderen mitgeteilt werden, dass ein geliebter Mensch verstorben ist und wann die Beerdigung stattfindet. Dabei kann man ausdrücken, wie wichtig einem der Verstorbene war, oder was für ein besonderer Mensch er war.

Oft werden auch Trauerkarten mit dem gleichen Text weiteren Familienangehörigen, Freunden und Bekannten zugeschickt.

Ebenso kann man auch den Totenzettel gestalten. Dieser wird oft bei der Beerdigung – als Erinnerung – an alle Anwesenden ausgeteilt.

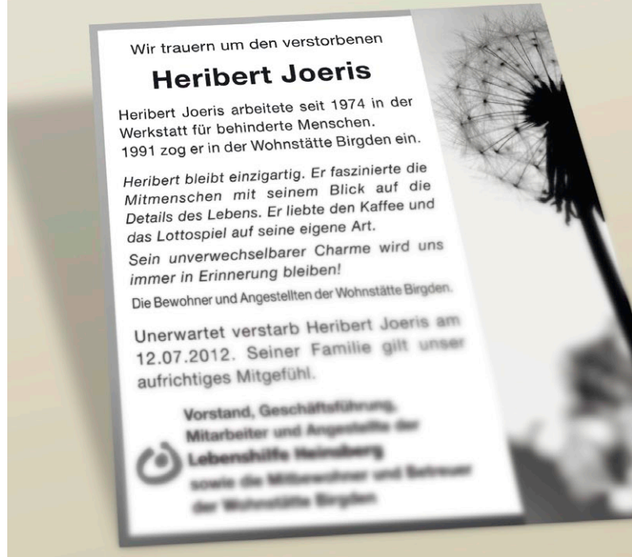
Bei einem Gärtner können Kränze, das Sarggesteck oder der Blumenschmuck für die Urne, sowie Blumensträußchen oder Blütenblätter für die Beerdigung ausgesucht und bestellt werden. Diese Sträußchen kann man bei der Beerdigung – als einen letzten lieben Gruß – in das Grab werfen. Manchmal kann es auch sehr passend sein, wenn Blumen oder Zweige aus dem Garten des Verstorbenen kommen oder man dessen Lieblingsblume beschafft und die Sträußchen selber bindet.

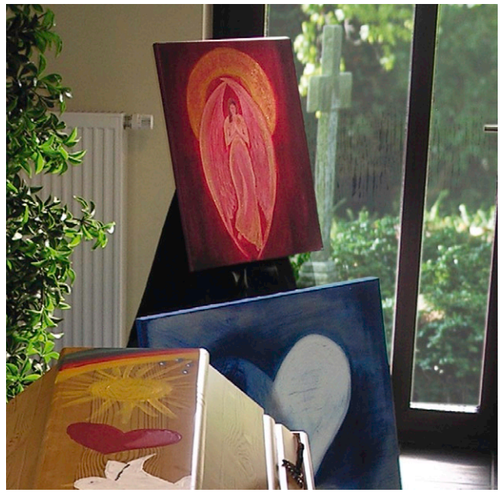
Man kann auch auf Kränze oder Blumengestecke verzichten und stattdessen zu Spenden für gemeinnützige Organisationen einladen.

Hilfreich ist es, wenn sich der Verstobene zu Lebzeiten diesbezüglich geäußert hat.

Für bestimmte Gruppen (Mitbewohner, Kollegen ...) kann es sinnvoll sein, einen Nachruf für die Tageszeitung zu gestalten. Damit wird zum Ausdruck gebracht, wie wichtig und wertvoll der verstorbene Mensch war.

Auch bei all diesen organisatorischen Dingen sollten Kinder und Menschen mit Behinderung nicht ausgeschlossen werden.





A7 Erdbestattung

Um den Sarg in die Erde zu bringen, müssen die Mitarbeiter des Friedhofsamtes mit einem Bagger ein Loch graben.

Am Tag der Beerdigung trifft sich die Trauergemeinde an der Leichenhalle auf dem Friedhof. Oft ist der Sarg sehr schön mit Blumen und brennenden Kerzen geschmückt. Hier können dann alle noch einmal am Sarg des Verstorbenen zusammen sein und für ihn beten. Meistens begleitet ein Seelsorger die Beerdigung. Er leitet die Feier und das Gebet.

Der Sarg wird in einer kleinen Prozession zum Grab gebracht. Nachdem das Grab gesegnet worden ist, wird der Sarg langsam in die Erde hinab gelassen. Auch am offenen Grab wird gemeinsam gebetet. Manchmal wird noch eine kleine Rede über den Verstorbenen gehalten. Danach kann jeder, der an der Beerdigung teilnimmt, nach vorne kommen und sich vom Verstorbenen endgültig verabschieden.

Nachdem der Sarg in die Erde gelassen wurde und alle den Friedhof verlassen haben, wird das Grab mit Erde aufgefüllt. Blumengestecke und Kränze werden dann oben auf das frische Grab gelegt.

Oft wird auch am gleichen Tag in einer Kirche noch ein besonderer Gottesdienst für den Verstorbenen gefeiert.

Die Hoffnung und die Zuversicht, dass der Tod nicht das Ende ist, ist für Christen zentraler Punkt ihres Glaubens. Nach dem Sterben lebt das, was den Menschen ausgemacht hat – seine Seele – weiter ‚bei Gott im Himmel'.

Die biblische und kirchliche Überlieferung lässt uns darauf hoffen, dass es ein Weiterleben nach dem Tod gibt.

Es ist Tradition, dass sich alle, die eine besondere Beziehung zu dem Verstorbenen hatten, nach der Beerdigung zu einem gemeinsamen Beerdigungskaffee einfinden. Hier können sie sich über den verstorbenen Menschen und über all das, was passiert ist, noch einmal in Ruhe unterhalten. Dies kann in einer Wohnung oder einer Gaststätte stattfinden.

Monate später, wenn die Erde am Grab eingeebnet ist, kann man vom Steinmetz eine Umrandung und einen Grabstein gestalten lassen.

A8 Feuerbestattung

Eine andere Möglichkeit der Beisetzung ist die Feuerbestattung. Bei der Feuerbestattung wird der tote Körper nicht in ein Grab in die Erde gelegt. Der Sarg mit dem toten Leib wird verbrannt. Dies findet in einem Krematorium (Einäscherungsanstalt) statt.

So bleibt nur noch die Asche übrig, die in eine Urne gefüllt wird. Die verschlossene Urne wird meistens auf einem Friedhof beigesetzt.

In einigen Krematorien gibt es besondere Räume, in denen sich die trauernden Angehörigen – in einer Feier – vom Verstorbenen nochmals verabschieden können. Anschließend wird der Sarg mit dem toten Körper in einen Raum gefahren. Von dort aus wird der Sarg in den Verbrennungsofen geschoben. Hier werden der Leichnam und der Sarg durch eine extrem heiße Gasflamme zu Asche verbrannt.

Eine feuerfeste nummerierte Tonmarke begleitet den Sarg und die Asche. So kann es nicht zu Verwechselungen kommen.

Die Asche fällt in ein Aschefach, wo sie entnommen werden kann.

Die kalte Asche wird zu Pulver gemahlen, zusammen mit der Tonmarke in eine Aschekapsel gefüllt und mit einem Deckel verschlossen. Auf dem Deckel steht der Name des Verstorbenen, sein Geburtsdatum, das Todes- und Einäscherungsdatum, sowie der Name des Krematoriums. Zudem wird noch eine Identifikationsnummer eingeprägt.

Die Aschekapsel wird in eine individuell ausgesuchte Urne gestellt. Diese Außenurne sehen wir dann später bei der Beerdigung. Vor der Beerdigung kann man auch noch einen Brief, ein Bild oder auch Fotos mit in die Urne stecken.

Urnen können sehr verschieden sein. Einige sehen aus, als wären sie aus einem festem Material, das wie Stein oder Metall aussieht. Doch die Urnen lösen sich im Laufe der Zeit im Boden ganz auf, so dass die Asche zu Erde werden kann.

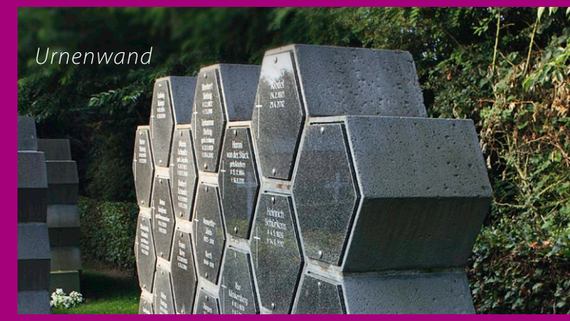
Auf dem Friedhof wird die Urne wie ein Sarg in ein kleines, rundes Loch herab gelassen. Der Mitarbeiter der Gemeinde füllt das Grab wieder mit der Erde auf.

Später lassen die Angehörigen eine kleine Steinplatte auf das Urnengrab setzen. Darauf steht der Name, das Geburtsdatum und das Sterbedatum des Verstorbenen.

Wenn die Urne in einer Urnenwand (Kolumbarium) beigesetzt wird, löst sie sich nicht auf und kann zu einem späteren Zeitpunkt, z.B. bei einem Umzug der Angehörigen, noch einmal an einem anderen Ort beigesetzt werden.

Urne mit Aschekapsel

Urnendoppelgrab



Urnenwand

Verstreute Asche

Urnengrab

A9 Ergänzende Informationen zur Feuerbestattung

In Deutschland waren Feuerbestattungen über Jahrhunderte verboten. Erst im 19. Jahrhundert entstanden erste Krematorien. Das Feuerbestattungsgesetz von 1934 – das bis heute gültig ist – schaffte eine einheitliche gesetzliche Regelung. Die katholische Kirche lehnte die Feuerbestattung lange ab. Dies begründete sich vor allem in der ausdrücklichen Abgrenzung zu antichristlichen Weltanschauungen, die z. B. den Auferstehungsgedanken ablehnen. 1963 hob die katholische Kirche das Verbot von Feuerbestattungen auf.
In Deutschland nimmt die Anzahl der Urnenbeisetzungen stark zu und liegt derzeit bei 50 %, regional auch deutlich höher.

Generell gilt in Deutschland der Friedhofszwang. Ausnahmen bilden z. B. Seebestattungen. Die Asche soll also in der Regel auf einem Friedhof beigesetzt werden. Dabei sind verschiedene Formen der Beisetzung einer Urne möglich: kleines Erdgrab, Urnenwand (Kolumbarium), Bestattung in einem Friedwald, an einem Baum. Ebenso gibt es die anonyme Beisetzung auf einem Rasenfeld ohne genaue Markierung der Grabstätte.

Daneben gibt es die Möglichkeit der Seebestattung (die Urne wird auf dem Meer von einem Schiff aus ins Wasser gelassen) oder die Verstreuung der Asche auf einem Aschefeld.
Bei einer Seebestattung oder bei der Aschestreuung oder auch bei einer anonymen Bestattung auf einem Rasenfeld, gibt es kein konkretes Grab. Oft bedauern die Angehörigen später, dass sie keinen persönlichen, wahrnehmbaren Ort haben, wo sie in ihrer Trauer hingehen können. Die Erfahrung hat gezeigt, dass anonyme Formen der Bestattung aus diesem Grund vielfach nicht sinnvoll sind.

Für eine Feuerbestattung ist eine schriftliche Verfügung des Verstorbenen oder eine Erklärung der nächsten Angehörigen notwendig. Zudem muss in Deutschland eine zweite amtsärztliche Leichenschau erfolgen, damit eine eindeutige Klarheit über Identität und Todesursache gegeben ist.

Teil 2

Information und Anregung zur Abschiednahme

Inhalt Teil 2

B1 Der tote Körper 28

B2 Verabschiedung vom Verstorbenen 30

B3 Rituale helfen bei der Abschiednahme 32

B4 Gehen Sie Ihren persönlichen Weg 34

B5 Besonderheiten in der Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung 36

B6 Zusätzliche Hinweise für MitarbeiterInnen in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung 38

B7 Schreibe einen Brief an den Verstorbenen 40

B1 Der tote Körper

Ein Mensch, der gestorben ist, hat aufgehört zu atmen. Die Körperorgane funktionieren nicht mehr.
Manchmal sieht das so aus, als würde der Verstorbene schlafen. Aber er wird nie wieder wach werden. Er wird uns nie mehr anschauen oder mit uns sprechen können.

Ein toter Körper ist anders, als ein lebender. Die Körpertemperatur kühlt ab und passt sich der Raumtemperatur an. Deshalb fühlt sich der Leichnam „kalt“ an, besonders wenn er in einem Kühlsystem aufbewahrt wird.
Meist sieht der Verstorbene blass aus, da das Blut nicht mehr zirkuliert. Die Haut wirkt dann gelb und wachsig. Manchmal zeigen sich auch bläuliche Verfärbungen, wie z.B. an den Fingernägeln.

B2 Verabschiedung vom Verstorbenen

Wenn ein Mensch verstorben ist, ist es sehr wichtig, sich viel Zeit für die Verabschiedung zu nehmen. Es tut gut, nochmals in Ruhe zum Leichnam zu gehen, um ganz persönlich Abschied zu nehmen, mit dem Verstorbenen zu sprechen, ihm noch ‚etwas Gutes' zu tun, mit ihm in Kontakt zu treten; Fragen auszudrücken, die einen bewegen – ganz so wie es dem momentanen Befinden entspricht. Dabei sollte man den inneren Impulsen folgen, alles zulassen, was die eigenen Gefühle fordern.

Ein Ort, sich zu verabschieden, kann auch zu Hause sein. Der Leichnam muss nicht schnellstens aus dem Haus gebracht werden. Er kann noch 36 Stunden vor Ort bleiben; auf Antrag bei der Stadt oder Gemeinde auch länger.

Es ist immer möglich den Verstorbenen noch einmal nach Hause zu holen, auch wenn er in einem Krankenhaus oder Heim verstorben ist.

Ein anderer Ort, sich zu verabschieden, kann der Verabschiedungsraum beim Bestatter sein. Viele Bestatter haben dazu sehr stilvolle Räume eingerichtet. Dort kann man so oft und so lange man möchte den Verstorbenen besuchen.

Auch in der Leichenhalle auf dem Friedhof kann man sich am offenen Sarg vom Verstorbenen verabschieden.

Begegnung mit dem toten Körper

Die meisten Menschen brauchen diese Begegnung, damit sie den Tod wirklich „begreifen" können. Diese Erfahrung, ist sehr heilsam für unsere Psyche und für den persönlichen Trauerprozess.
Die Zeit zwischen Sterben und Beisetzung ist für die Trauernden eine besondere, sehr wichtige Phase. Die Vorstellung, „ich möchte ihn so in Erinnerung behalten, wie ich ihn zu Lebzeiten erlebt habe" ist oftmals eine weniger gute Alternative, weil eine reale Verabschiedung nicht stattfindet.

Es ist sinnvoll, niemanden auszuschließen oder fernzuhalten. Menschen mit Behinderung oder Kinder können meistens gut mit der Situation umgehen.
Keiner sollte zu etwas gedrängt werden, was er nicht möchte.

Dem Leichnam zu begegnen ist wichtig und man sollte den Mut dazu haben, sich in Ruhe von dem Menschen zu verabschieden, der im eigenen Leben eine große Rolle gespielt hat.

Meistens strahlt der Leichnam etwas Tröstliches aus. Dies zu erleben ist wichtig und schützt vor falschen Bildern und Ideen, die sonst in der Phantasie entstehen können.

Am Besten ist es, möglichst bald nach dem Tod dem Leichnam zu begegnen. So wird ein Stück von dem Frieden wahrnehmbar, den der Verstorbene in der anderen Welt – bei Gott im Himmel – erfahren kann.

B3 Rituale helfen bei der Abschiednahme

„Das Ausdrücken von Gefühlen bedeutet Heilung." Dieser Leitspruch beschreibt etwas ganz Wichtiges vom Trauerprozess. Seine Gefühle zulassen und heilsame Rituale vollziehen kann sehr hilfreich sein. Es kann wert voll sein, einen vertrauten Gesprächspartner zu haben, mit dem man immer wieder reden kann. Wie bereits erwähnt ist es gut, gerade auch Kinder und Menschen mit Behinderung überall zu beteiligen und sie nicht auszuschließen.
Es gibt vielfältige Formen, seine Gefühle auszudrücken. Rituale können dabei helfen.

Ideen zur Gestaltung einer Verabschiedungsfeier

- Ein Foto aufstellen und eine Kerze anzünden.
- Besondere Gestaltung des Sitzplatzes des Verstorbenen, z. B. am Esstisch.
- Über den Toten sprechen und für den Verstorbenen beten (siehe auch Kapitel C3/C4)
- Fotos aus vergangenen Zeiten betrachten und darüber reden.
- Vor der Zimmertüre des Verstorbenen eine Kerze, Laterne oder Blumen aufstellen.
- Ein Bild für den Verstorbenen malen oder einen Brief an ihn schreiben (siehe auch Kapitel B7).
- Den Sarg bemalen.
- Einen Gedenktisch gestalten.
- Einen Luftballon steigen lassen.
- Ein Erinnerungsbuch erstellen.
- Lieblingsmusik des Verstorbenen hören; Dinge tun, die er/sie besonders mochte.
- Wege gehen, Orte aufsuchen, die für den Verstorbenen eine besondere Rolle gespielt haben.
- Aus dem Lebensbereich der Trauernden ein ‚Schatzkästchen' der Erinnerung gestalten.
  Man kann die Erinnerungsgegenstände auch an einen Zweig in einer Vase aufhängen.
- Bis zur Beisetzung eine Schachtel aufstellen, in der jeder dem Verstorbenen etwas Persönliches mit auf den Weg geben kann (ganz wertfrei). Diese Schachtel wird später bei der Beerdigung mit ins Grab gelegt.
- Blumen oder ein Bäumchen pflanzen oder Samen aussäen.

Rituale drücken Gefühle aus

Rituale *drücken Gefühle aus, die sonst nie ausgedrückt werden.* [5]

Rituale *bringen das, was ich vom Kopf her weiß, in mein Herz.* [6]

Rituale *schließen eine Tür und öffnen eine Tür.* [7]

Rituale *vertiefen Beziehungen.* [8]

Rituale *öffnen den Geist auf das Geheimnis Gottes hin.* [9]

Rituale *können sehr klein und einfach sein.*

Rituale *sind ohne Sprache möglich.*

Rituale *führen zu Gemeinschaft und fördern sie.*

Rituale *helfen der Trauer Raum zu geben.*

[5,6,7,8,9] Anselm Grün: 50 Rituale für das Leben, Herder, 2008, ISBN 978-3-451-29843-1

B4 Gehen Sie Ihren persönlichen Weg

Die Dinge für die Verabschiedung und für die Beerdigung sollen sehr individuell und persönlich gestaltet werden.

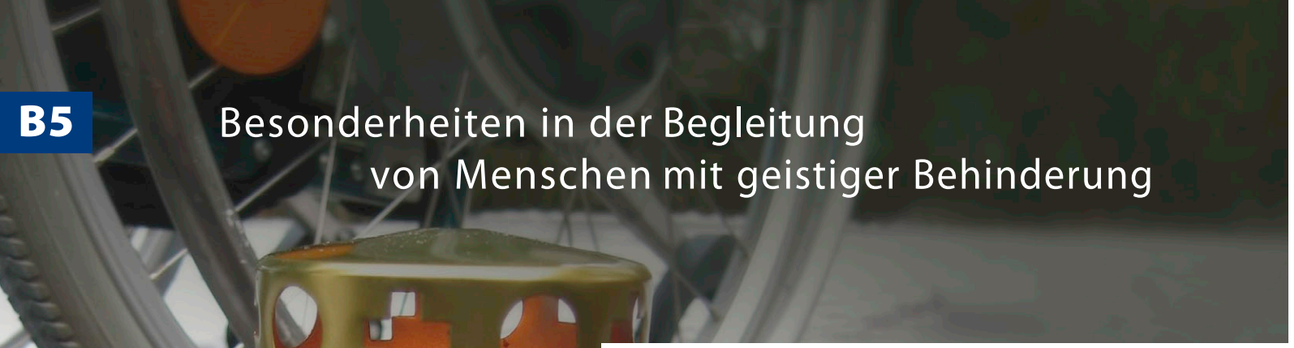
"Der Tod ist der beste Lehrmeister zu bürgerlichem Ungehorsam." [10] So drückt es Fritz Roth aus, der mittlerweile verstorbene Trauerbegleiter und Buchautor.

Es ist gut, sich nicht durch irgendwelche gesellschaftlichen Konventionen davon abhalten zu lassen, die Angelegenheiten so zu arrangieren, wie sie zu dem Verstorbenen und zu den Hinterbliebenen passen.

Es braucht nur ein wenig Mut, die Dinge einfach anders und authentischer zu gestalten.

Wenn der Verstorbene zu Lebzeiten oder auch die Angehörigen zu der Entscheidung gekommen sind, ein Begräbnis im engsten Familienkreis abzuhalten, kann das vielleicht nicht sinnvoll sein: Es ist zu bedenken, dass viele Menschen (Freunde, Nachbarn, Kollegen usw.) durch den Sterbefall auch sehr betroffen sind, weil sie eine besondere Beziehung zu dem Verstorbenen hatten. Diese Menschen sollten auch eine Möglichkeit zur Verabschiedung haben. Für die nahen Angehörigen ist es zudem tröstend, durch deren Anwesenheit Anteilnahme und Wertschätzung gegenüber dem Verstorbenen erfahren zu dürfen.

[10] Fritz Roth (†2012) Quelle u.a.: http://www.campus.de/sachbuch/politik/Das+letzte+Hemd+ist+bunt.98082.html vom 17.8.2012



B5 Besonderheiten in der Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung

Menschen mit Behinderung und Kinder brauchen in der Zeit der Trauer oft sehr viel Zuwendung. Wenn man als naher Angehöriger durch den Sterbefall persönlich sehr betroffen ist, kann man eine andere Person des Vertrauens bitten, sich in besonderer Weise dem Menschen mit Behinderung zuzuwenden. Diese Person kann dann auch z. B. bei der Beerdigung ein wichtiger Begleiter sein, der entlasten kann.

Menschen mit Behinderung sowie Kinder sollten nirgendwo ausgeschlossen werden (z. B. Organisation und Ablauf von Trauerfeierlichkeiten). Sie haben meist selbst ein gutes Gefühl dafür, was richtig ist.

Nur in Ausnahmefällen ist es angebracht, den Verstorbenen nicht mehr zu sehen.

Absolute Ehrlichkeit und **Klarheit in der Sprache** ist sehr wichtig. Formulierungen die missverständlich sind, wie z.B. der schläft jetzt ruhig – lassen eventuell die Erwartung zu, dass der Mensch wieder ins Leben zurück kommt. Der Tod ist aber ein endgültiger Abschied. Sprachlich soll auch so damit umgegangen werden.

Je nach Alter bzw. geistiger Entwicklung ist das Vorstellungsvermögen vom Tod und seiner Endgültigkeit oft nicht klar. **Die Begegnung mit dem Leichnam ist daher sehr hilfreich.**

Ein Leichnam darf ruhig berührt werden. Meistens richten die Bestatter den toten Körper besonders schön her. Er fühlt sich natürlich kalt an, besonders dann, wenn er in einer Kühlkammer aufbewahrt wird. Das darf man ruhig spüren und „begreifen".

In der Regel gibt es – außer bei ansteckenden Krankheiten – keinen Grund den Leichnam nicht zu berühren.

Die Aufbahrung kann auch sehr persönlich und individuell gestaltet werden (Lieblingskleidung, eigene Bettwäsche). Gerne kann man auch den Sarg mit persönlichen Dingen schmücken bzw. bemalen oder dem Verstorbenen noch etwas Bestimmtes mit in den Sarg geben.

Engagierte Bestatter sind sicherlich in allen Fragen kompetente Gesprächspartner und Berater.

B6

Zusätzliche Hinweise für MitarbeiterInnen in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung

Jeder Mensch geht anders mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer um.
Manche haben schon Erfahrungen, andere haben noch nie einen Leichnam gesehen oder eine Beerdigung erlebt.
Das gilt für Begleiter, Personal und Betreute. Bei allen Aktivitäten sollte dies bedacht werden und ein individueller Umgang mit den einzelnen Situationen möglich sein.

Ein Beispiel für eine alternative Umgehensweise wäre, wenn die im Wohnbereich zurückgebliebenen Klienten und Assistenten während der eigentlichen Verabschiedungs- oder Begräbnisfeier mit dem gleichen Symbol, welches bei der Beerdigungsfeier genutzt wird, ein kleines Ritual gestalten (z.B. eine Rose anstatt zum Grab, zum Zimmer des Verstorbenen bringen).

- **Es ist auch dringend zu beachten, dass Menschen, die persönlich schon in einer akuten Trauersituation sind, meistens Distanz zu den aktuellen Ereignissen brauchen.**
- In langwierigen oder schwierigen Situationen kann eine Supervision für das Team hilfreich sein.
- Auch sollte – bei auffälligem Verhalten – professionelle Hilfe für Betreute gesucht werden.
- **Grundsätzlich ist auch immer zu bedenken, dass Menschen mit Behinderung schon viele Verlusterfahrungen in ihrem Leben hatten:** z. B. häufige Wechsel beim Betreuungspersonal oder bei vertrauten Bezugspersonen, häufiger Gruppen- und Einrichtungswechsel usw. Dies kann eine zusätzliche Schwierigkeit bedeuten, um in den Trauerprozess einzutreten.

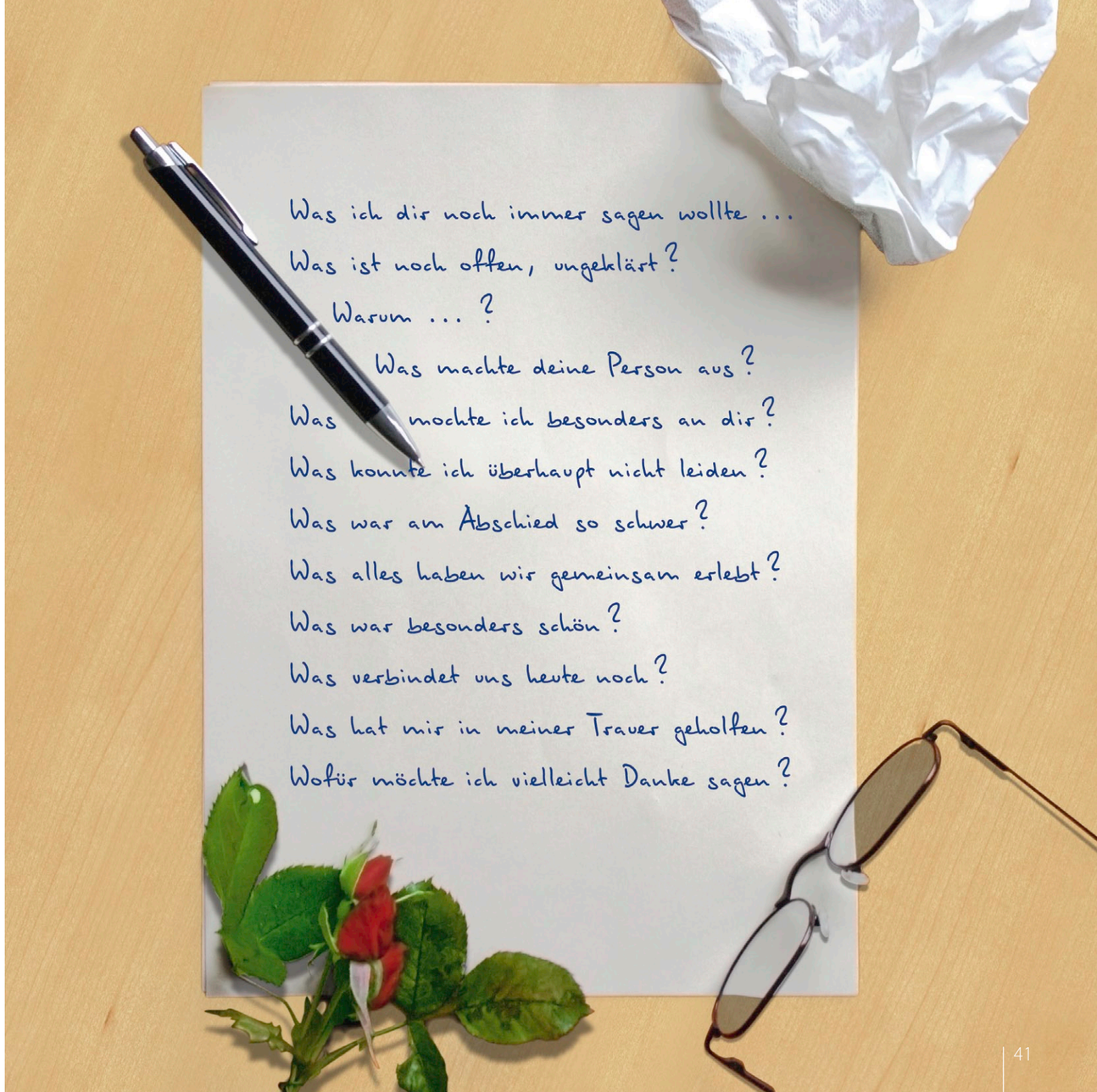
B7 Schreibe einen Brief an den Verstorbenen

Manchmal ist es gut, einen Brief an den Verstorbenen zu schreiben.
Du bist herzlich eingeladen, einen Brief zu schreiben über den Verlust, den Du erfahren hast, über den Menschen, den Du verloren hast, über die Trauer, die Dich bewegt.

Vielleicht geben Dir die Fragen auf dem Briefbogen Gedankenimpulse, um die Dinge, die Dich jetzt beschäftigen, „los“ zu werden. Es ist gut, sie „auszusprechen“ und aufzuschreiben. Dies ist ganz persönlich *DEIN BRIEF*. Andere sollten dazu vielleicht keinen Einblick bekommen.
Wenn Du Dich mit dem Aufschreiben Deiner Gedanken und Gefühle ein Stückchen „frei machen“ konntest, kannst Du den Brief einfach mit in den Sarg oder in die Urne legen, oder ins Grab werfen. Später kannst Du ihn auch am Grab oder an einem besonderen Ort verbrennen. So wie der Rauch emporsteigt, finden Deine Gedanken und Gefühle vielleicht einen neuen Weg.

Anregung:

- *Wer keinen ganzen Brief schreiben möchte, kann auch einfach nur Wünsche oder Fragen aufschreiben.*
- *Für einige Menschen kann es auch gut sein, kreativ zu werden, z. B. die Gefühle beim Malen eines Bildes auszudrücken. Finden Sie einfach die geeignete Form, die zu dem trauernden Menschen passt.*



Teil 3

Vertiefende Erklärungen für Begleiter und Interessierte

Inhalt Teil 3

C1 **Nach dem Tod bleibt die Liebe** – Annäherungen an Begriffe wie Himmel, ewiges Leben . 44

C2 Christliche Grundgebete 46

C3 Gebete für Verstorbene 47

C4 Ausgewählte Bibeltexte 48

C5 Trauer 50

C6 Trauerreaktionen 52

C7 Trauerphasen 54

Checkliste Todesfall 56

Nachwort 58

Verwendete Literatur 60

Publikationen der Lebenshilfe Heinsberg / Der Autor 62

C1 Nach dem Tod bleibt die Liebe

Diese und die weiteren tiefgründigen Anmerkungen äußerten Menschen mit geistiger Behinderung in einem Gesprächskreis „Trauer“. Dazu trafen sich im Berufsbildungsbereich der Werkstatt der Lebenshilfe Menschen unterschiedlichen Alters und Behinderung, die in ihrem Leben ganz verschiedene Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer gemacht haben. Ihre Aussagen bieten Anregungen, weiter über die Fragen des Lebens und Sterbens nachzudenken.

„Sterben ist doof.“ und ***„Darüber zu reden ist nicht leicht.“ „Es ist aber wichtig, darüber zu sprechen, weil wir alle einmal sterben müssen.“*** Denn ***„Jeder hat seine Uhr am laufen.“***

Es war sehr interessant, wie verschiedene Themen und Begrifflichkeiten beschrieben wurden:

„Himmel“ bedeutet für Menschen mit Behinderung: ***„Ruhe und Frieden“*** erfahren zu dürfen. Auch konnte zum Ausdruck kommen, dass Himmel im christlichen Verständnis eigentlich kein Ort ist. Denn Himmel ist eher ein Zustand im Jenseits, wo wir die absolute Liebe Gottes erfahren dürfen: ***„Alles Belastende ist weg.“ „Dort ist man frei und glücklich.“***
In der tiefgründigen Aussage: ***„Im Himmel sind alle gleich.“*** kommt auch zum Ausdruck, dass im Himmel die üblichen menschlichen Werte und Vorstellungen aufgehoben sind. Körperliche Beeinträchtigungen, die Angewiesenheit auf Hilfsmittel oder Assistenten gibt es nicht mehr. Die Dinge werden anders sein, auch wenn wir letztlich nicht wissen wie.

Die christliche Hoffnung, auf ein Weiterleben nach dem Tod, findet Ausdruck in den Aussagen: ***„Im Himmel ist man nicht alleine.“*** Und ***„Ich glaube daran, dass wir uns im Himmel wiedersehen.“***
Eine Teilnehmerin, die gerade sehr intensiv über ihre verstorbene Mutter berichtete, sprach den tiefsinnigen Satz: ***„Aus dem Himmel schöne Grüße an uns alle.“*** Sie drückt damit etwas aus, was für viele im Trauerprozess wertvoll ist und ganz der christlichen Tradition entspricht.
Wenn wir an ein Weiterleben nach dem Tode glauben, können wir auch über den Tod hinaus mit unseren Verstorbenen in Verbindung bleiben – nur anders: „Unsere Toten gehören zu den Unsichtbaren aber nicht zu den Abwesenden.“ [11]

Der Mensch ist nicht nur ein Körper, der nach dem Tod in das Grab gelegt wird.

Ohne Seele kann man nicht leben

Das, was den Menschen (Opa/Oma, Mama/Papa, Bruder/Schwester, Kind, Nachbar/in, Freund/in, Schulfreund/in, Kollege/in, Mitbewohner/in) von seinem Wesen her ausmacht, ist bedeutsamer als der Körper.

Ganz im christlichen Verständnis beschreiben Menschen mit Behinderung mit ***„Seele“*** das, was die tiefere, besondere Persönlichkeit eines Menschen ausmacht. ***„Ohne Seele kann man nicht leben.“ „Jeder Mensch ist verschieden.“ ‚Jeder Mensch hat seinen Charakter.“ „Uns gibt es nicht zigmal.“ „Jeder ist einmalig.“***
So wird auch unsere große christliche Hoffnung zum Ausdruck gebracht, dass nach dem Tod ***„die Seele weiter lebt“***. Sie unterliegt nicht der Sterblichkeit des Leibes. Nach dem Sterben ***„ist die Seele frei“***. Denn als Christen dürfen wir darauf vertrauen, dass nach dem Tod, ***„Die Seele bei Gott im Himmel ist“***.
Alle diese Äußerungen werden in dem wunderbaren Satz zusammengefasst: ***„Nach dem Tod bleibt die Liebe.“*** Damit wird urbiblisches Gedankengut formuliert - denn *„die Liebe hört niemals auf“* [12].

[11] Papst Johannes XXIII
[12] Bibel; Einheitsübersetzung, Kath Bibelwerk: 1 Kor 13,8b

C2 Christliche Grundgebete

Vater unser

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name,
dein Reich komme,
dein Wille geschehe
wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gibt uns heute
und vergib uns unsere Schuld
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern,
und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich
und die Kraft
und die Herrlichkeit.
In Ewigkeit. Amen.

Ave Maria

Gegrüßet seist du, Maria,
voll der Gnade,
der Herr ist mit dir.

Du bist gebenedeit unter den Frauen
und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.

Heilige Maria, Mutter Gottes,
bitte für uns Sünder,
jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Gebete für Verstorbene

C3

Totengebet

O Herr, gib … *(Name)* … und all unseren Verstorbenen die ewige Ruhe.

Und das ewige Licht leuchte ihnen.

Lass sie ruhen in Frieden. Amen.

Gebete für den Verstorbenen

Gütiger Vater, in deine Hände empfehlen wir … *(Name)* … und hoffen zuversichtlich, dass *er/sie* bei Christus ist.

Wir danken dir für alles Gute, mit dem du *ihn/sie* in *seinem/ihrem* irdischen Leben beschenkt hast, und für das Gute, das wir durch *ihn/sie* erfahren durften.

Wir bitten dich, nimm *ihn/sie* auf und gib *ihm/ihr* Wohnung und Heimat bei dir.

Uns aber, die zurückbleiben, gib die Kraft, einander zu trösten mit der Botschaft des Glaubens, bis wir alle vereint sind bei dir.

Durch Christus unsern Herrn. Amen

Herr, unser Gott, wir können es noch nicht fassen, dass … *(Name)* … nicht mehr ist, dass wir Abschied von *ihm/ihr* nehmen müssen, ein Abschied, der kaum zu ertragen ist.

Doch wir wollen dir danken, Gott, für all die Zeit, die wir mit *ihm/ihr* leben durften, danken für die Persönlichkeit der *er/sie* war.

Gedenke *seines/ihres* Namens, damit *er/sie* bei dir und bei uns leben möge, jenseits von aller Zeit.

Hilf uns, einander beizustehen.

Wir versuchen zu glauben, dass der Tod nicht das letzte Wort hat.

Das letzte Wort bist du, für immer - jetzt und in Ewigkeit. Amen.

In Ahnlehnung an kirchliche Formulierungen

C4 Ausgewählte Bibeltexte

Viele Geschichten in der Bibel erzählen uns, dass Jesus nach seinem Sterben am Kreuz nicht im Tod geblieben ist. Er ist von den Toten auferstanden und mehrfach seinen Freunden erschienen. Diese frohe Botschaft feiern wir am wichtigsten Fest der Christen – dem Osterfest. Der Tod ist also nicht das Ende. Deshalb vertrauen Christen darauf, nach dem Sterben weiter zu leben, in einem anderen Dasein bei Gott. Dort verwandelt sich alles Schwache, Begrenzte und Unvollkommene unseres Lebens. Dort benötigt niemand mehr einen Rollstuhl oder ein Hörgerät. Dann können wir die Liebe und den Frieden Gottes in der ganzen Fülle erfahren.

„Schwestern und Brüder, wir wollen euch über die Verstorbenen nicht in Unkenntnis lassen, damit ihr nicht trauert wie die anderen, die keine Hoffnung haben.
Wenn Jesus - und das ist unser Glaube - gestorben und auferstanden ist,
dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen zusammen mit ihm zur Herrlichkeit führen.
Dann werden wir immer beim Herrn sein.
Tröstet also einander mit diesen Worten!“ [19]

[19] 1. Brief des Apostels Paulus an die Thessalonicher; ältestes Dokument der Bibel, daß über die Auferstehung spricht. 4. Kapitel, Verse 13,14,17b,18 (Einheitsübersetzung, Kath Bibelwerk)

[20] Offenbarung des Johannes; Kapitel 21, Vers 4 (Einheitsübersetzung, Kath Bibelwerk)

„Gott wird alle Tränen
von ihren Augen abwischen:
Der Tod wird nicht mehr sein,
keine Trauer,
keine Klage,
keine Mühsal.“ [20]

„Denn Gott hat den Tod nicht gemacht und hat kein Gefallen am Untergang der Lebenden; sondern er hat alles geschaffen, dass es Bestand haben sollte; . . . der Tod hat auf der Erde kein Recht.“ [21]

Alles hat seine Zeit,
alles hat seine Stunde,
geboren werden und sterben
weinen und lachen
sich umarmen
und sich aus der Umarmung zu lösen.
Überdies hat Gott die Ewigkeit
in alles hineingelegt. [22]

[21] Buch der Weisheit; Kapitel 1 Vers13/14; (Luther Bibel 1984, Deutsche Bibelgesellschaft)

[22] Vgl. Bibel: Buch ‚Kohelet’ (kath.) bzw. ‚Prediger’ (ev.); Kapitel 3

C5 Trauer

„Trauer ist Liebe“ so schrieb der bekannte deutsche Bestatter und Trauerbegleiter Fritz Roth in seinem Buch mit dem gleichen Titel.[13]
Trauer ist ein besonderer Ausnahmezustand für einen Menschen. Die Gefühle können oft nicht verarbeiten, was passiert ist. Jeder reagiert anders auf den Verlust. Trauer hat viele Gesichter. Manche Trauerreaktionen sind für die Umgebung schwer zu verstehen und auszuhalten.
Viele Verhaltensweisen von Trauernden sind nicht ungewöhnlich, sondern für eine solche extreme Lebenssituation „normal“. Gerade zu Beginn haben sie eine wichtige Funktion als Selbstschutz der Psyche.
Die wirkliche Gefühlslage der Trauernden wird durch das gesellschaftliche Umfeld oft nicht wahrgenommen. Was für Aussenstehende als „richtig“ oder „falsch“ bewertet wird, entspricht oft nicht dem tiefen emotionalen Prozess, den der Trauernde gerade durchlebt. Trauer ist immer sehr individuell.
Oberflächliche Worthülsen und Phrasen helfen den Betroffenen nicht weiter. Weniger ist manchmal mehr. Eine stille Umarmung ist eine besondere Form der Anteilnahme.
Einfach nur da sein ist zu Beginn eine wichtige Unterstützung. So können Hilfestellungen bei den Dingen, die gerade anstehen (z. B. Adressen oder Unterlagen raussuchen, Kinder betreuen, Begleitung bei Behördengängen oder zum Bestatter) sehr nützlich sein.
Für Menschen, die einen Trauernden begleiten möchten, ist es wichtig, immer wieder Zeit für Gespräche zu haben. Trauer braucht Gemeinschaft.
Trauernde sind manchmal nicht in der Lage, von sich aus, auf andere zuzugehen. Das Angebot „Ruf mich an, wenn du mich brauchst.“ reicht meist nicht. Trauernde sind oft nicht fähig, um Hilfe zu bitten. Deshalb ist es gut, ihnen immer wieder unverbindliche Gesprächsangebote zu machen. Nahe Angehörige und besonders gute Freunde sollten keine Scheu haben, die Trauernden zu besuchen.
Oft sind die Betreuungskräfte in den Einrichtungen die engsten, manchmal einzigen Bezugspersonen für Menschen mit Behinderung. Diejenigen, die solch ein besonderes Vertrauensverhältnis zum Trauernden haben, spielen eine wertvolle Rolle in der Trauerbegleitung.

[13] Güterloher Verlagshaus 2006; ISBN 978-3-579-06814-5

[14] Verena Kast in: Zeit der Trauer, Kreuz Verlag, 2006, ISBN 3-7831-2750-5; Seite 8

Es ist gut, den Trauernden zu motivieren, in einen persönlichen Trauerprozess einzutreten. Ihn also zu unterstützen und Bedingungen zu schaffen, mit seinen Gefühlen in Berührung zu kommen; sie zuzulassen. Ausweichen oder Vermeiden verhindert oft, dass sich ein Trauerprozess entwickeln kann.

„Trauern darf nicht länger als ‚Schwäche’ betrachtet werden, sondern es ist ein psychologischer Prozess von höchster Wichtigkeit für die Gesundheit eines Menschen.“ [14]

Es gibt viele Rituale und Symbole, die dabei helfen können, einen persönlichen Weg zu finden, der auch ganz anders sein kann und darf als gesellschaftliche Normen es häufig vorgeben.

C6 Trauerreaktionen

Pfr. Anton Straeten, Diözesanbeauftragter für die Trauerpastoral im Bistum Aachen, beschreibt in seinen Seminaren, dass es im Allgemeinen **vier ERST-Reaktionen bei Trauer** gibt:

Handeln / Aktivismus

z. B. viel organisieren, sportliche Betätigungen, Hausputz halten usw.

Fühlen / Gefühle

z. B. körperliche Beklemmung, Antriebsmangel, Zorn, Schuldgefühle usw.

Vermeiden

z. B. Abstand zum Geschehen halten; „nicht dabei sein wollen"; Auseinandersetzung mit dem Tod meiden

Denken / Nachforschen

z. B. sachlich analysieren; Ärzte befragen; Fachbücher lesen; Internet-Recherche usw.

Er weist darauf hin, die ERST-Reaktionen der Trauer nicht in Frage zu stellen, sondern den Trauernden zunächst so wie er sich verhält, ernst zu nehmen.

Weitere Trauerreaktionen besonders bei Menschen mit Behinderung erläutert der bekannte Heilpädagoge Erik Bosch aus den Niederlanden:

Keine Reaktion

Überhaupt nicht zu reagieren bzw. auffällig angepasst sein.

Reagieren ohne Emotion

Sich emotionslos, nur auf sich bezogen, ‚kühl und nüchtern' verhalten z.B. Kann ich jetzt dessen Fahrrad haben?

Überreaktion

Spontane, auffällige oder bizarre Reaktionen.

[15] Tod und Sterben im Leben von Menschen mit einer geistigen Behinderung; Eric Bosch; Febr. 2009; ISBN: 978-90-79122-04-2; Seite 54.

[16] Internet: http://www.bosch-suykerbuyk.nl; Stand 26.7.2012

Erik Bosch weist auch darauf hin, dass Menschen mit Behinderung – abhängig von der schwere der geistigen Behinderung – kein oder nur ein eingeschränktes Bewusstsein für die Endgültigkeit des Todes haben.

Deshalb ist für ihn wichtig, möglichst viel zu visualisieren, denn „Sehen heißt glauben." [15]

Es lassen sich viele, sehr persönliche Rituale entwickeln, die bei der Verabschiedung oder in einer akuten Trauersituationen oder für Gedenkfeiern sehr hilfreich sein können. Gerade für Menschen mit Behinderung ist deshalb eine engagierte Begleitung in Trauersituationen wichtig.

Erik Bosch vertritt die bereits erwähnte These: ***„Trauern ist ein Menschenrecht."*** [16]

Erfahrungen aus der über 20-jährigen Arbeit in der Lebenshilfe Heinsberg bei der Trauerbegleitung von behinderten Menschen haben immer wieder gezeigt, wie sinnvoll gerade die Verabschiedung und Begegnung mit dem Leichnam ist, um die Wirklichkeit des Todes „zu begreifen". Wichtig ist, den Trauernden in Gesprächen und Gesten immer wieder beizustehen und sie nicht auszuschließen. Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, ist es ratsam, alle Betroffenen bei der Vorbereitung und Gestaltung von Verabschiedungs-, Gedenk- oder Beisetzungsfeierlichkeiten zu beteiligen.

C7 Trauerphasen

Ein Trauerprozess hat verschiedene Phasen. Diese sind oft nicht klar von einander zu unterscheiden. Sie können sich überschneiden oder auch in anderer Reihenfolge und unterschiedlicher Dauer erlebt werden.

Wie viele andere Fachleute hat auch die renommierte Schweizer Psychologin Prof. Dr. Verena Kast **Phasen der Trauer** beschrieben:

Phase des **Nicht-wahrhaben-Wollens**

Den Verlust nicht wahrhaben wollen. Empfindungslosigkeit und Erstarrtheit sind manchmal eine wichtige Schutzfunktion der Psyche im Umgang mit der extremen Situation.

Phase der **aufbrechenden Emotionen**

Heftige Trauerreaktionen erleichtern den Trauerprozess *(Wut, Zorn, Angst, Ruhelosigkeit, Schuldfragen)*. Es ist wichtig, dass die Gefühle gezeigt werden können.

Phase des **Suchens und Sich-Trennens**

Der Trauernde setzt sich intensiv mit dem Verstorbenen *(Eigenarten, Gewohnheiten, Gemeinsames)* auseinander. Das Suchen und Sich-Trennen bringt den Trauernden zu sich zurück.

Phase des **neuen Selbst- und Weltbezuges**

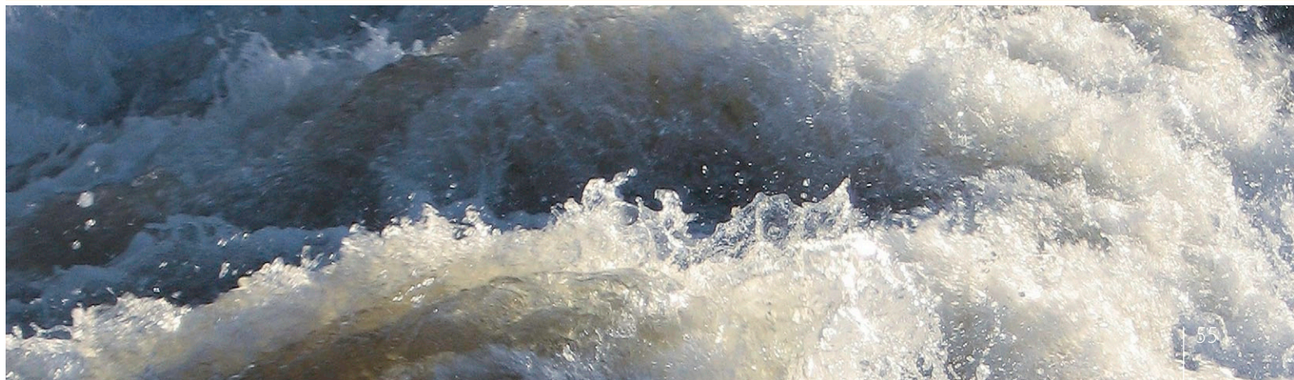
Wenn in der Dritten Phase ein Trauerprozess begonnen wurde, kann der Verlust akzeptiert werden. Eine Neuorientierung des Lebens – in der jetzt anderen Situation – kann beginnen.

Dr. Ruthmarijke Smeding, eine bekannte Trauerforscherin aus den Niederlanden, beschreibt die Trauer anhand des „Gezeitenmodells". Dieses Bild aus der Natur, das wiederkehrende Kommen und Entschwinden des Wassers am Meer, symbolisiert das Kommen und Gehen der Trauer. Dabei bleibt der Trauernde nicht stehen, sondern er entwickelt sich weiter. Die Themen können wieder kommen, wie bei den Drehungen einer Spirale. Sie werden aber anders, sie entwickeln und verändern sich.[17]

[17] Trauer erschließen - Eine Tafel der Gezeiten
Rm. E. W. Smeding/M. Heitkönig-Wilp
Hospiz-Verlag, ISBN 3-9 808 351-7-0

Abschließend ein bemerkenswertes Zitat von Verena Kast:

„Indem wir uns der Trauer überlassen,
in einen Trauerprozess eintreten,
verarbeiten wir den Verlust,
lösen uns ab
von dem, was wir verloren haben,
besinnen uns neu
wieder auf uns selbst
und behalten so viel als möglich in der Erinnerung
von dem, was vorbei ist." [18]



[18] Verena Kast in: Einleitung zur Neuausgabe
‚Trauern' - Phasen und Chancen des psychischen Prozesses
Kreuz Verlag, ISBN 978-3-7831-2177-3, Seite 7

Checkliste Todesfall

Unmittelbar nach dem Eintreten des Todes

1. Arzt verständigen;
   Tod offiziell feststellen und Totenschein ausstellen lassen. Der Hausarzt kennt die Krankengeschichte des Verstorbenen und ist - im Gegensatz zu einem Notarzt - in der Lage, einen natürlichen Tod zu bescheinigen.
   In diesen Fällen erübrigen sich weitergehende Maßnahmen der Kriminalpolizei, die im Falle einer unnatürlichen Todesursache tätig werden muss.
   Dies würde zu zeitlichen Verzögerungen führen und verhindert die Möglichkeit einer direkten Abschiednahme.
2. Benachrichtigung der engsten Angehörigen
3. Benachrichtigung des gesetzlichen Betreuers
4. **Wichtige Unterlagen besorgen:**
   - Personalausweis, ggf. Heiratsurkunde
   - Ggf. Verträge, Patientenverfügung, Testament
   - Organspendeausweis
   - Willenserklärung zur Feuerbestattung bereithalten
5. **Besonderheiten in Einrichtungen der Behindertenhilfe:**
   - Zusätzliche KollegInnen in den Dienst rufen
   - Für die betroffene Gruppe ggf. alle Termine absagen
   - Benachrichtigung der Leitung
   - Interne Checklisten für Sterbefälle beachten

Nächste Schritte

1. Bestatter auswählen und verständigen
2. Sarg, Totenkleidung (es kann die persönliche Kleidung des Verstorbenen sein) usw. aussuchen
3. Ggf. Überführung des Leichnams zur Leichenhalle oder zum Bestatter (Hinweis: Der Tote darf nach dem Versterben z. B. in einem Krankenhaus auch noch mal nach Hause gebracht werden)
4. Sterbeurkunde (Standesamt) ausstellen lassen *
5. Benachrichtigungen: Arbeitgeber, Kollegen, Krankenkasse, Vereine
6. Absprachen mit dem Pfarramt/Seelsorger bei Wunsch nach kirchlichem Beistand oder kirchlicher Beerdigung
7. Wohnung versorgen (Tiere, Pflanzen; Wasser und Strom abstellen)
8. Dafür Sorge tragen, dass sich die nächsten Angehörigen und Freunde nochmals vom Leichnam verabschieden können

* ***Darum kümmert sich i. d. R. der Bestatter (in Absprache mit den Angehörigen)***

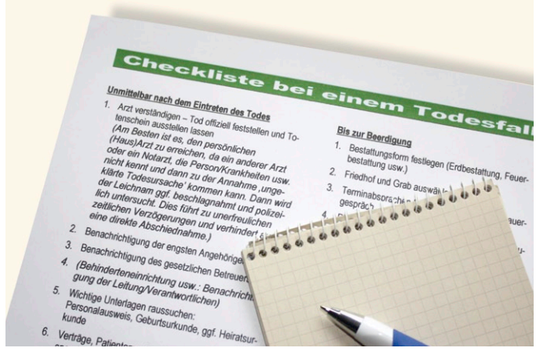
Bis zur Beerdigung

1. Bestattungsform festlegen (Erdbestattung oder Feuerbestattung)
2. Friedhof und Grab auswählen
3. Terminabsprachen für Bestattung und ggf. Trauergespräch
4. Planung und Absprachen zur Gestaltung der Trauerfeier
5. Todesanzeige gestalten und aufgeben *
6. Einladungskarten gestalten, drucken lassen und versenden *
7. Totenwache absprechen, Vorbeter usw. finden
8. Träger suchen, die bei der Beerdigung den Sarg oder die Urne tragen
9. Totenzettel gestalten und drucken lassen *
10. Blumen, Kränze usw. bestellen
11. Gaststätte für den Beerdigungskaffee reservieren – Vorabsprachen treffen
12. Ggf. eigene Trauerkleidung besorgen
13. Bei einer bestehenden Grabstätte:
    Den Steinmetz informieren um vorhandene Grabmale und Einfassungen zu entfernen (ggf. die bestehende Bepflanzung usw. entfernen)

* ***Darum kümmert sich i. d. R. der Bestatter (in Absprache mit den Angehörigen)***

Nach der Beerdigung

1. Danksagungskarten verschicken
2. Ggf. Sechs-Wochen-Amt bestellen
3. Verträge, Mitgliedschaften, Miete, Strom, Telefon usw. kündigen
4. Abmeldungen: Versicherungen, Rentenkasse, Arbeitgeber, Behörden, Ämter
5. Grab aufräumen, Grabpflege organisieren
6. Grabeinfassung, Steinmetz
7. Nach Erhalt des Erbscheins ggf. Testament eröffnen, Besitzverhältnisse klären



Seelsorger/innen der christlichen Kirchen sind oft kompetente BegleiterInnen, für die Gestaltung von Verabschiedungen und Beerdigungsfeiern, aber auch im Umgang mit der persönlichen Trauer und bei der Suche nach weiterer Unterstützung.

Nachwort

Diese Broschüre erläutert, wie wichtig es im Trauerfall ist, mit seinen Emotionen in Berührung zu kommen. Denn ‚das Ausdrücken von Gefühlen bedeutet Heilung'.
So unterschiedlich und vielfältig wie in der Liebe sind auch die Reaktionen bei Trauer. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Trauer ist Liebe.

Es ist gut, sich vom Umfeld nicht irritieren zu lassen. Vieles – was andere vielleicht überhaupt nicht verstehen – kann durchaus richtig sein. Entscheidend ist, dass alle Betroffenen in einen persönlichen Trauerprozess eintreten und ihn zulassen. Dass dies gut gelingt, wünsche ich allen, die gerade um einen lieben Menschen trauern.

Denn „die Liebe ist stärker als der Tod".

An dieser Stelle soll allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Einrichtungen der Behindertenhilfe gedankt werden, die liebevoll, offen und engagiert die dort betreuten Menschen in Trauersituationen begleitet haben. Menschen mit Behinderung haben wiederholt dazu ihre persönliche Dankbarkeit formuliert, wie z.B. „Halleluja – und Hut ab vor den Betreuern." oder „Gut, dass ich sprechen konnte."

Dank auch an die, die schon vor mehr als 20 Jahren in der Lebenshilfe Heinsberg die entscheidenden Impulse zur Entwicklung dieser Arbeit gegeben haben.

Ein herzliches Dankeschön allen, die die Entstehung dieser Informationsschrift unterstützt und begleitet haben. Besonderer Dank gilt der Lebenshilfe Stiftung, Kreis Heinsberg, die die Kosten für die grafische Aufbereitung und den Druck übernommen hat.

Literaturverzeichnis

Titel	*Verfasser/Herausgeber*	*Verlag*	*ISBN*
Denn sie werden getröstet werden Das Hausbuch zu Leid und Trauer, Sterben und Tod	Peter Neysters, Karl Heinz Schmitt	Kösel	3-466-36385-0
Letzte Reise Vom Umgang mit dem Tod im Rheinland	Dagmar Hänel	Greven	3-7743-0434-5
Trauern Phasen und Chancen des psychischen Prozesses	Verena Kast	Kreuz	3-7831-2177-3
Zeit der Trauer	Verena Kast	Kreuz	3-7831-2750-5
Tod und Sterben im Leben von Menschen mit geistiger Behinderung	Erik Bosch	Bosch & Suykerbuyk	978-90-90-79122-04-2
Trauer ist Liebe (auch als Hör-CD erhältlich)	Fritz Roth und Sabine Bode	Güterloher Verlagshaus	3-579-06814-8
Wer weiß denn, dass ich traurig bin? Trauern mit geistig behinderten Menschen	Peter Fässler-Weibel, Barbara Jeltsch-Schudel	Paulus	3-7228-0739-3
Abschied nehmen am Totenbett Rituale und Hilfen für die Praxis	Ida Lamp, Karolin Küpper-Popp	Güterloher Verlagshaus	3-579-03791-0
Den Tod nicht totschweigen Zeitschrift „Das Band“		Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.	4/2013
Wenn Menschen mit geistiger Behinderung trauern	Charlene Luchterhand, Nancy Murphy	Beltz	3-407-55857-0
Was passiert mit Hilde Mück?	Susanna Maibaum, Kirsten Vollmer	Fachverlag des deutschen Bestattergewerbes	
Leb wohl, lieber Dachs (Bilderbuch)	Susan Varley	Annette Betz	3-2191-0283-2
Du bist immer noch bei mir (Bilderbuch)	Mariko Kikuta	Carlsen	3-551-77431-5
Helft Kindern den Tod zu begreifen		Fachverlag des deutschen Bestattergewerbes	
Leben pur – Sterben, Tod und Trauer bei Menschen mit schweren u. mehrfachen Behinderungen	Dr. Nicola Maier-Michalitsch, Gerhard Grunick	Verlag bvkm	März 2014
Abschied und Trauer Leben mit dem Tod	neue gespräche	AKF Bonn	0930-1143 G 42383
Trauer erschließen Eine Tafel der Gezeiten	Rm. E. W. Smeding, M. Heitkönig-Wilp	Hospiz	3-9 808 351-7-0

Titel	*Verfasser/Herausgeber*	*Verlag*	*ISBN*
Wenn Kinder trauern Kinder in ihrer Trauer begleiten	Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V.	Diakonie	
Den letzten Weg gemeinsam gehen Sterben, Tod und Trauer in Wohneinrichtungen für Menschen mit geistigen Behinderungen	Gerlinde Dingerkus, Birgitt Schlottbohm	alpha Münster	
Werd ich ein Stern am Himmel sein Ein Thema für alle und insbesondere für Bewohner von Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen	G. Dingerkus, B. Schlottbohm, D. Hummelt	alpha Münster	
Bäume wachsen in den Himmel: Sterben und Trauern. Ein Buch für Menschen mit geistiger Behinderung		Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V.	3886175111
Wie ist das mit dem Tod? Willi will's wissen (Bilder-Buch)	Heike Gätjen	Baumhaus	3-8339-2709-6
Wie ist das mit dem Tod? Willi will's wissen (DVD; Film)		Karussell	0 602517 986091
„Was ist das?“ fragt der Frosch (Bilderbuch)	Max Velthuijs	Patmos	3-7941-3376-5
Jeder Tag ein ganzes Leben	Christoph Beuers	Dkv	3-88207-381-2
Abschied nehmen Eine Handreichung für Angehörige		Caritas Regensburg	
Das Leben ist, bevor man stirbt	Sabine Feldwieser	Vormbrock Verlag	978 3 943096 00 2
Die Bestattung Ein Abschied, der zum Leben gehört	Beate Sander, Axel Klotch	Evangelische Kirche in Hessen und Nassau	im Oktober 2006
Ansprachen mit Symbolen Für Trauergottesdienst und Beerdigung	Willi Hoffsümmer	Grünewald	978-3-7867-2854-2
Du fehlst mir so … Wie Familien die Erinnerung an ihre Verstorbenen lebendig halten können	Pfr. A. Straeten, C. M. Siegers, Bistum Aachen	AKF Bonn	
Trauer und Tod Magazin der Lebenshilfe Zeitung		Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., Marburg	Heft 1/2013
Wege aus der Nacht: Der heilsame Prozess der Trauer	Rita Peter	Pattloch Verlag (2006)	978-3629021380
Trauer braucht Zeit: Niemand sollte drängen	Lea Sibbel	ePaper / Heinsberger Zeitung / Familien / Seite 38	Ausgabe 4. Mai 2013

Publikationen der Lebenshilfe Heinsberg

Titel	*Verfasser / Herausgeber / Kooperation*	*Jahr*
Stuhl Frei. Nehmen Sie bitte Platz *Katalog zu einer Kunstaktion, initiiert vom Bistum Aachen*	Pastoral MIT Menschen mit Behinderung Lebenshilfe Heinsberg	2009
Normal ist nicht Normal *Reporter der Lebenshilfe unterwegs im Kreis Heinsberg*	Lebenshilfe Heinsberg, Georg Kohlen Projekt zum europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung	2009
Normal ... sind wir doch alle nicht *Acht Kurzportraits von Menschen mit Behinderung*	Lebenshilfe Heinsberg, Lebenshilfe Aachen Saskia Zimmer, Thorsten Karbach, Carsten Preis, Helmut Wichlatz Projekt zum europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung	2011
Theo der Teig oder **nur die Mischung macht´s** *Eine Geschichte über „Ablehnung und Freunschaft"*	Lebenshilfe Heinsberg, Wolfgang Freund (Künstler, Köln) Projekt zum europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung	2012
Mister Winzig Musical für Kinder *Begleitheft und Lied-CD*	Kölner Band für Kinder „ Rita und der kleine Schosch" Lebenshilfe Heinsberg in Kooperation mit Kindergärten aus Geilenkirchen-Bauchem	2013

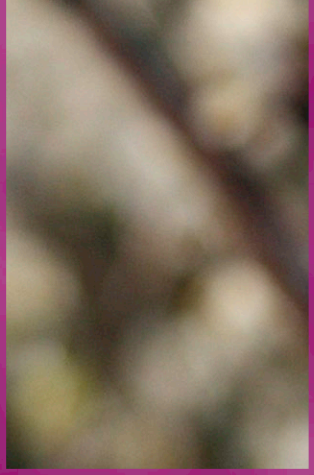
Der Autor

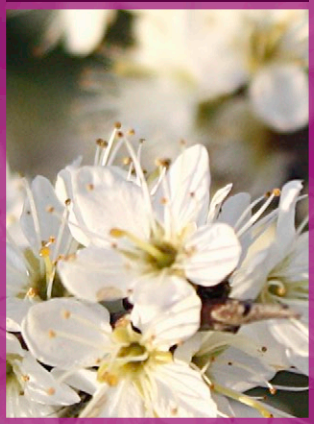
Peter Derichs ist Diakon im Bistum Aachen und dort Diözesanbeauftragter für die Pastoral MIT Menschen mit Behinderung; Zusatzausbildung als geistlicher Begleiter. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit liegt in der Begleitung von Trauerfällen in den Einrichtungen der Lebenshilfe Heinsberg. Dazu gehört die Leitung von Trauerseminaren für Menschen mit Behinderung und die Gestaltung entsprechender Fortbildungen für Fachpersonal.
Er wurde 1960 geboren, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

„Die Menschen mit Behinderung selbst – in ihrer offenen und direkten Art – haben mir den Weg zur Trauerbegleitung gezeigt."

Von einem Verstorbenen richtig Abschied nehmen zu können, tröstet ungemein und hilft in einen guten Trauerprozess zu kommen.

Diese Informationsschrift gibt vielfältige Impulse, nicht nur in der Begleitung von Menschen mit Behinderung.





Ein Kooperationsprojekt der

Kirche im
Bistum Aachen

und der

Lebenshilfe Heinsberg

mit Unterstützung der

Lebenshilfe-Stiftung
Kreis Heinsberg

Lebenshilfe Heinsberg
Lebenshilfe Heinsberg e.V.,
Verein für Menschen mit Behinderung
Richard-Wagner-Straße 5
52525 Heinsberg

www.lebenshilfe-heinsberg.de