



Ich erwarte Dich am Ufer des Lebens

Sterben und Trauern begleiten

Auch wenn das Sterben immer mehr aus unserem (Er-)Leben verschwindet, sind wir doch alle mehr oder weniger oft mit dem Verlust eines lieben Menschen konfrontiert. Die Nachricht des Todes reißt uns aus unserer täglichen Routine, unterbricht den gewohnten Ablauf und lässt uns manches Mal hilflos zurück. Was tun? Wie kann ich Abschied nehmen? Kann ich den nächsten Angehörigen eine Hilfe sein oder wer kann mir helfen? Besonders dann, wenn der Tod noch nicht eingetreten ist, aber eine schwere Krankheit oder das Alter unweigerlich dorthin führen, stellen sich diese Fragen. Zudem möchten wir die Sterbenden gut begleiten, möchten ihnen eine würdevolle Zeit ermöglichen und vielleicht an ihrer Seite sein, wenn sie die Augen schließen – auch wenn uns dies alles Angst macht und verunsichert.

Mit den folgenden Texten greifen wir das Bedürfnis vieler Menschen nach „Anleitungen“ auf, ihre Suche nach Hintergrundwissen, nach Erfahrungen und in Vergessenheit geratenen Ritualen. Wir hoffen sehr, dass Sie mit den Texten und Materialien im Umgang mit Sterben und Tod etwas Sicherheit und vielleicht auch Zuversicht und Trost finden. Wir möchten Sie darin unterstützen, den gemeinsamen Weg mit den Sterbenden auch gemeinsam zu Ende zu gehen. Wir bieten Ihnen Anregungen für die Zeit danach, den Weg der Trauer. Und auch das ganz Praktische, organisatorisch Notwendige wollen wir nicht außeracht lassen.

Bei der Zusammenstellung und Formulierung der Texte hat uns ein Gedanke stets geleitet: Sterben und Trauern ist eine ganz persönliche Angelegenheit, die bei jedem und jeder von uns anders ist. Diese Lebensereignisse können und dürfen wir daher sehr individuell gestalten, allein oder mit anderen, laut oder leise, formal oder locker, religiös geprägt oder eher „weltlich“, so dass es für die Sterbenden gut ist und für Sie.

Neben den folgenden Texten haben wir ein Werkblatt zum Thema Trauer und Trost neu aufgelegt. „Trauer ist wie eine Wunde“ von Dr. Sabine Holzschuh und ihrem Ehemann Dr. Wolfgang Holzschuh ist als Broschüre in unserer Reihe „Lebensräume – spirituell entdecken“ erschienen. Auch Trauer braucht Raum in unserem Leben – zur Begegnung, Gemeinschaft und zum achtsamen Miteinander.

1. Begleitung in den letzten Tagen und Stunden - Der Sterbeprozess
2. Der Eintritt des Todes
3. Die Zeit dazwischen
4. Die Beerdigung
5. Die Zeit danach - Trauern
6. Organisatorisches



1. Begleitung in den letzten Tagen und Stunden – Der Sterbeprozess

Dem Tod geht in der Regel ein längerer Prozess voraus. Nur sehr selten wird ein Mensch unerwartet aus unserer Mitte gerissen. In diesen Fällen ist der Blick auf den (fehlenden) Abschied und die Trauer der Angehörigen wichtig.

Wenn wir aber wissen, dass der Tod nun unweigerlich kommen wird, stellen sich andere Fragen. Wie erkenne ich, wann es so weit ist? Gibt es natürliche Anzeichen des Todes? Wie kann ich die Sterbenden unterstützen und ihnen das Gefühl geben, nicht allein zu sein? Was brauchen sterbende Menschen? Wo bekomme ich Unterstützung in der Begleitung?

1.1. Zeichen des nahen Todes

Wenige Tage vor dem Tod können wir häufig Veränderungen im Verhalten der Sterbenden feststellen. Wenn Sie unsicher sind, suchen Sie das Gespräch mit dem Arzt oder dem Palliativ-Team und lassen Sie sich diese Veränderungen und das, was kommen mag, erklären. Überprüfen Sie eine vorhandene Patientenverfügung und besprechen Sie mit den Beteiligten die hilfreichen Maßnahmen. Auch die Erreichbarkeit des Arztes und der Pflegerinnen und Pfleger kann Ihnen Sicherheit geben, den ganz individuellen Weg der Sterbenden mitzugehen.

Rückschau: Der oder die Kranke wird zunehmend schwächer, verliert das Interesse an der Umgebung, schläft viel, befindet sich zuweilen in Halbschlafzuständen, schaut auf sein Leben, spricht von Vergangenen, von Menschen, die bereits verstorben sind. Nicht selten ist es ein eher monologhaftes Gespräch, der Blick ist wie in weite Ferne gerichtet.

*Als Begleiter*in lassen wir das Gesagte so stehen, versuchen dem oder der Sterbenden Ruhe und Geborgenheit – auch von Gott her – zu vermitteln. In unserem Zuhören geben wir Raum für diesen Prozess.*

Diese Rückschau kann ebenso in aller Stille stattfinden, in Zeiten, wo die Sterbenden für sich sein möchten.

Verzicht auf Nahrung: Sterbende mögen oft keine Nahrung mehr zu sich nehmen. Das ist für die Angehörigen schwer zu ertragen, verbinden wir doch mit dem Essen die Hoffnung auf Besserung. Der sterbende Körper setzt jedoch kaum noch Nahrung um.

Deshalb lassen wir uns von den Wünschen der Kranken leiten, bieten in kleinen Portionen immer wieder etwas an, respektieren es aber, wenn es abgelehnt wird. Flüssigkeit können wir in einem Trinkbecher mit abgeknicktem Strohhalm anbieten. Auch dabei achten wir auf den Wunsch der Kranken, drängen nichts auf.

Für das Wohlbefinden ist gute Mundpflege wichtig. Wenn das Schlucken nicht mehr möglich ist, kann Flüssigkeit in kleinster Menge mit einer Spritze oder einer Plastikpipette in den Mund gegeben werden. Mit einer Pumpsprayflasche mit Mundaufsatz (aus der Apotheke) kann der Mundraum in den wachen Zeiten ca. halbstündlich befeuchtet werden. Es kann jedes Getränk verwendet werden, das der oder die Kranke mag. Oft wird Eis gerne genommen, man kann ganz kleine Eisstückchen (aus Saft, Kaffee, Sekt, Bier) in die Wangentasche legen oder gefrorene Fruchtstückchen (z.B. Ananas), die in ein Stück Mull gelegt werden. So kann ohne die Gefahr des Verschluckens für Erfrischung gesorgt werden.



Geruchsbildung: Bei manchen Krankheiten entsteht eine stärkere Geruchsbildung. So können z. B. Wunden viel Flüssigkeit absondern und einen belastenden Geruch entwickeln.

Mit speziellen Verbandsstoffen (besonders saugfähig, mit Kohlefilter) können wir die Situation sehr erleichtern. Dem Geruch können wir durch eine Duftlampe entgegenwirken.

Eine plötzliche Besserung: Wenige Tage vor dem Sterben kommt es manchmal zu einer plötzlichen Besserung des Zustandes. Die Sterbenden blühen noch einmal auf, werden plötzlich „ganz klar“, haben noch einmal Wünsche, z.B. ein bestimmtes Essen, nehmen Anteil an der Umgebung.

Unruhe- und Angstzustände: Diese können immer wieder auftreten oder auch dauerhaft vorhanden sein. Die Sterbenden machen oft ziellose Bewegungen mit Armen und Beinen, ziehen an der Zudecke, wollen aus dem Bett.

*Oft werden Sterbende ruhiger, wenn jemand bei ihnen ist. Es ist die Zeit des stillen Da-seins, auch um wahrzunehmen, wenn etwas gebraucht wird. Hier ist es gut, wenn Angehörige sich abwechseln können, evtl. mit Hospizhelfer*innen, damit sie sich immer wieder erholen können.*

Tag- und Nachtrhythmus ist wie aufgehoben, der oder die Sterbende wird „zeitlos“.

Verwirrung und Bewusstlosigkeit: Das Bewusstsein kann schwinden, Verwirrtheit sich einstellen bis hin zum Koma. Doch Sterbende spüren und nehmen wahr, was um sie herum geschieht. Sie können sich nur nicht mehr äußern. Das Gehör ist das letzte Sinnesorgan, das schwindet.

Deshalb ist es sinnvoll, den Sterbenden auch in diesem Zustand noch etwas mitzuteilen – Zuneigung, Einverständnis, um Verzeihung bitten u.a.m. – sie genauso zu behandeln und anzusprechen wie im wachen Zustand.

In der ganzen Phase des Sterbens ist es wichtig, auf Schmerzäußerungen zu achten, evtl. muss die Dosis der Schmerzmedikation angepasst oder mit einem beruhigenden oder angstlösenden Mittel kombiniert werden.

Wenn wir Sterbenden die Hand halten, legen wir unsere Hand nicht auf, sondern unter die Hand des Sterbenden. So können wir erspüren, ob er unsere Hand im Moment möchte.

1.2. Spirituelle Begleitung im Sterbeprozess

Die letzte Zeit vor dem Tod kann schwer werden für die Sterbenden, wie auch für Angehörige und Freunde. Leid und Hilflosigkeit müssen ausgehalten und der Abschied in den Blick genommen werden. Neben den körperlichen sind ebenso die seelischen und religiösen Bedürfnisse der Sterbenden und ihrer Angehörigen zu beachten. Wir sollten versuchen, behutsam mit ihnen über die religiösen und kirchlichen Bezüge und Erwartungen ins Gespräch zu kommen. Indem die Angehörigen den Sterbenden durch den Sterbeprozess begleiten, bereiten sie sich selbst auf den Abschied vor. Rituale können helfen, den Abschied und den Trauerprozess leichter zu bewältigen. Wertschätzend gegenüber ihrer Haltung können wir ansprechen, was an – religiöser – Unterstützung gewünscht ist und ggf. Angebote machen, z. B. den Besuch eines/r Seelsorger*in oder die Feier von Krankensalbung und Krankenabendmahl.

Eine Andacht am Sterbebett kann eine Feier der Versöhnung mit Gott und dem eigenen Leben sein, ein Vollenden des Lebens und damit eine Hilfe, loszulassen und in Frieden weiterzugehen. Es kann ein tiefes Erlebnis sein, wenn die Angehörigen daran teilnehmen. Auch sie erfahren



daraus Hilfe und Halt. Es kann etwas sehr Inniges sein, wenn die Angehörigen die Sterbenden mit dem Zeichen des Kreuzes – mit oder ohne Weihwasser – auf der Stirn segnen und sie der Liebe Gottes anvertrauen. Und wenn es noch möglich ist, auch die Sterbenden sie noch mit dem Kreuzzeichen segnet.

Die Wegzehrung, der Verzehgang, ist das eigentliche Sterbesakrament der katholischen Kirche. Evangelische Christen kennen die Feier des Abendmahls am Sterbebett. Wenn Sterbende es wünschen oder dies als Wunsch anzunehmen ist, soll der zuständige Pfarrer gerufen werden, damit die Kommunion gebracht wird und dadurch Stärkung erfolgt.

Nicht immer möchten Sterbende einen Seelsorger um sich haben – selbst wenn das Leben religiös geprägt war. Der Wunsch zu einem gemeinsamen Gebet, einem Psalm oder einem Lied ist häufig vorhanden. Wenn es noch möglich ist, sprechen oder singen Sie miteinander, andernfalls singen oder summen Sie. Andere wiederum möchten beten und sind zu schwach dazu. Da tut es gut, wenn jemand ihnen Gebete vorspricht, mit ihnen betet. Viele haben gerne ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Spruchkarte ... oder einfach Erinnerungsgegenstände in ihrem Sichtbereich. Damit kann in dem so begrenzten Raum eines Schwerkranken eine Atmosphäre geschaffen werden, die gut tut.

Wir können den Sterbenden in des Wortes ganzer Bedeutung bei-stehen: die Hand halten, streicheln, die heiße Stirn kühlen, gemeinsam oder still für sich beten, z.B. Stoßgebete, Lieblingsgebete, Vorlesen aus der Bibel, Lieder ... oder einfach still da sein, Nähe schenken. Wir können die Lieblingsmusik anstellen, ein Gedicht vorlesen, das Bedeutung hat. Es gilt zu Erspüren, was könnte diesem Menschen jetzt guttun, und gleichzeitig nicht zu viel „machen“ zu wollen.

1.3. Das Sterben

- Der **Puls** ist rasch, schwach, unregelmäßig, zeitweise aussetzend.
- Der **Blutdruck** sinkt.
- Die **Haut** verfärbt sich bläulich-blass. Das Dreieck zwischen Nase und Mund wird weiß. An Füßen, Knien, Händen und an der Körperunterseite bilden sich dunkel-marmorierte Verfärbungen.
- Die **Körpertemperatur** kann sich verändern: zentral d.h. am Leib kann sie über 40 Grad steigen bei gleichzeitiger Abkühlung von Armen und Beinen wegen der geringer werdenden Durchblutung. Kalte Schweißausbrüche können auftreten.

Wir versuchen auszugleichen, indem wir den Rumpf nur mit einem Leinentuch zudecken und die Beine z. B. mit Decken.

- Die **Atmung** ist häufig erschwert, unregelmäßig, oft rasselnd durch Sekrete im Rachen- und Kehlkopfbereich, die nicht mehr abgehustet werden können. Hohe Flüssigkeitszufuhr oder Wassereinlagerung können auch eine Ursache dafür sein.

Deshalb ist der Flüssigkeitsbedarf zu überprüfen, evtl. zu reduzieren. Auch eine Umlagerung auf die Seite kann entlasten. Bleibt trotzdem dieses sog. „Todesrasseln“, kann der Arzt krampflösende und beruhigende Medikamente verabreichen, die Erleichterung verschaffen.



Der Atem wird oft auch schneller, tiefer und flacht ab, zeitweise entstehen Atempausen oder auch Schnappatmung. Die Atmung kann aber ebenso immer langsamer und schwächer werden, so dass wir bei jedem Atemzug denken, es wäre der letzte.

*Den Oberkörper hochzulagern, beengende Kleidung zu öffnen oder frische Luft in den Raum zu lassen, kann hier Erleichterung geben. Bei angstbedingter, schneller Atmung wirkt es auf Kranke beruhigend, wenn wir **mit** atmen und so den Rhythmus vorgeben.*

*Sterbende mit Atemproblemen haben oft große **Angst**. Sie sollten deshalb nie allein gelassen werden. Medikamente zur Schmerzbekämpfung (z.B. Morphium) lindern auch die Atemnot, evtl. muss die Dosis erhöht werden, um das Atmen zu erleichtern.*

- Die **Augen** werden trüb und verschleiert, der Blick ist in die Weite gerichtet.
- Die **Pupillen** reagieren immer weniger.
- Der **Mund** ist meist offen.

Diese Merkmale zeigen sich oft nur teilweise. Sie sollen uns aufmerksam machen. Wichtig ist es, Ruhe zu vermitteln und keine Hektik aufkommen zu lassen.

2. Der Eintritt des Todes

Der Tod ist eingetreten, wenn Herzschlag und Atmung aufgehört haben. Das Gesicht – auch des noch bis zuletzt gegen den Tod Ankämpfenden, wird ruhig und friedlich, strahlt Gelöstheit und Frieden aus. Wenn Sie merken, dass Atmung und Herzschlag aufgehört haben, notieren Sie bitte die Uhrzeit.

Nicht selten geschieht es, dass Angehörige tagelang bei den Sterbenden sind und gerade dann, wenn der Tod eintritt, sind sie nicht im Raum. Machen Sie sich nicht den Vorwurf, den oder die Sterbende*n in diesem Moment allein gelassen zu haben. Dazu ist kein Grund. Vielleicht wollte der oder die Sterbende den letzten Schritt allein tun, vielleicht war der Abschied so weniger schmerzhaft. Es bleibt ein Geheimnis und wir dürfen darauf vertrauen, dass es so, wie es war, gut war.

Nehmen Sie sich Zeit für sich, lassen Sie sich Zeit zur Besinnung, wenn der Weg der Begleitung beendet ist.

Nichts muss sofort sein!

Lassen Sie sich Zeit zum Innehalten und Zulassen von Gedanken und Gefühlen.

Sie können eine Kerze anzünden, dem Verstorbenen das Kreuzzeichen machen, evtl. mit Weihwasser, Gebete sprechen, einen Text lesen, der ihm wichtig war. Es ist auch ein Moment der Dankbarkeit gegenüber dem Verstorbenen und Gott: dass uns dieser Mensch geschenkt war, dass wir mit ihm das Leben teilen konnten, was er für uns bedeutet hat, was er uns gerade in dieser letzten Zeit noch gegeben hat. Wir erinnern uns an den Weg, den er zurückgelegt hat zum Ziel seines Lebens - zu Gott. Wir können ihn ansprechen, ihm all das sagen, mit ihm reden. Oder einfach still bei ihm sitzen, ihn anschauen, die Hand halten, streicheln, ihn umarmen, küssen. Genauso ist es möglich, dass Sie sich scheuen, den Toten zu berühren, dass Sie den Raum verlassen müssen Luft und Weite benötigen. Jeder Mensch nimmt so Abschied, wie es für ihn gut ist.

Grundsätzlich ist der Tod von einem Arzt festzustellen und amtlich zu dokumentieren. Bei einem plötzlichen oder nicht natürlichen Tod (z.B. Unfall) ist der Arzt sofort zu verständigen.



War der Tod erwartet und in der Nacht eingetreten, genügt es, den Arzt am Morgen zu informieren.

3. Die Zeit dazwischen

Die erste Versorgung des Verstorbenen wird sehr schnell nach dem Eintritt des Todes vorgenommen. Für manche der Angehörigen ist es kostbar, bei der ersten Versorgung des Toten vor der ärztlichen Leichenschau oder der Aufbahrung nach der Leichenschau mitzuwirken oder sie auch selbst zu übernehmen. Für sie ist es ein letzter großer Liebesdienst am Verstorbenen und ein wichtiger Abschiedsschritt.

Aber vielleicht ist das auch zu viel nach dem bis hierher Erlebten. Vielleicht mögen Sie nur den äußeren Rahmen richten, einen Rosenkranz in die Hände legen, Blumen aufstellen, eine Kerze anzünden oder persönliche Dinge auf den Nachttisch stellen.

Tun Sie das, was Ihnen in dieser Situation hilft, und tun Sie dies in Achtung vor sich und dem Verstorbenen.

Wenn Sie selbst nicht in der Nähe waren als der geliebte Mensch gestorben ist und all die nötigen Versorgungungen durch die professionellen Helfenden im Krankenhaus, dem Pflegeheim oder durch das Beerdigungsinstitut vorgenommen wurden, so mag es Ihnen dennoch am Herzen liegen, gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern oder Freundinnen und Freunden am Totenbett Abschied zu nehmen. Lassen Sie sich ein solches Abschiedsritual nicht durch „Organisatorisches“ nehmen. Rufen Sie verschiedene Menschen an, denen der oder die Verstorbene wichtig war. Laden Sie dazu ein. Vielleicht nimmt auch das Personal im Pflegeheim oder Krankenhaus gerne daran teil. So schenken Sie diesen Menschen die Gelegenheit, persönlich Abschied zu nehmen und Erinnerungen zu teilen.

Ebenso können Sie mit einer kurzen Andacht oder einem Hausgottesdienst Abschied nehmen, einen Rosenkranz beten. Vorschläge hierzu finden Sie hier:

Verstorbene dürfen in der Regel 24 Stunden zuhause bleiben, in manchen Bundesländern sogar länger (bis zu 36 Std.). Es ist somit genügend Raum und Zeit vorhanden, auch für eine Totenwache. Jedes Familienmitglied kann mit dem/der Verstorbenen noch einmal alleine seine, bei ihm oder ihr wachen, Wichtiges aussprechen und „mit auf den Weg geben“.

Grundsätzlich ist es auch möglich, die Verstorbenen vom Krankenhaus nach Hause zu nehmen und dort aufzubahren. Fürchten Sie sich nicht davor, der Friede, der von einem Toten ausgeht, beruhigt.

Beziehen Sie auch die Kinder mit ein. Für sie ist es ebenso wichtig, sich verabschieden zu können. Sich ausgeschlossen zu fühlen, ist für die meisten belastender als der Anblick der Verstorbenen. Sie müssen wissen, warum andere Familienmitglieder jetzt vielleicht weinen und traurig sind. Sie nehmen viel von den Gesprächen der Erwachsenen auf. Fehlen Ihnen jedoch manche Zusammenhänge und Erklärungen werden sie eher unsicher und ängstlich. Es kann allen in der Familie helfen, wenn mit den Kindern über den Tod gesprochen wird.

Besonders in ländlich geprägten Gemeinden ist die gegenseitige Hilfe für die Angehörigen stark ausgeprägt. Diese Hilfe können und dürfen Trauernde auch annehmen. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um die täglichen Pflichten im Haushalt, die Vorbereitung der Beerdigung oder einfach um das gemeinsame Trauern geht, das Danebensitzen und Trost spenden, indem man einfach da ist.



Bei solchen Gelegenheiten können Sie gemeinsam für den Verstorbenen beten oder miteinander meditieren.

4. Die Beerdigung

Bis zur Beerdigung vergeht noch einige Zeit, die angefüllt ist mit vielfältigsten organisatorischen Dingen. Das Beerdigungsinstitut wird Ihnen hierbei zur Seite stehen und viele bürokratische Wege für Sie übernehmen. Sie dürfen sich darauf konzentrieren, was Ihnen, Ihren Angehörigen und dem/der Verstorbenen wichtig ist. Wie soll die Beerdigung gestaltet werden? Wer soll oder muss benachrichtigt werden und die Möglichkeit erhalten, Abschied zu nehmen? Wollen wir im Anschluss an die Beisetzung zusammen sein, Erinnerungen austauschen beim sog. „Leichenschmaus“? Diese Überlegungen sollten Sie nicht dem Bestatter überlassen, denn es ist Ihr Abschied und Sie kennen die Wünsche des/der Verstorbenen am ehesten.

Die Feier der Eucharistie ist das Zentrum unseres christlichen Glaubens - wir gedenken Jesu Tod und Auferstehung. Sie ist damit auch Höhepunkt eines kirchlichen Begräbnisses. Oft wird zunächst die Eucharistie oder ein Wortgottesdienst gefeiert und im Anschluss der Verstorbene zum Grab begleitet und beerdigt bzw. zur Kremation verabschiedet.

Für Manche ist es ein sehr tröstliches Zeichen, wenn der Sarg in der Kirche steht. So wird sichtbar, dass der Tote zur Gemeinschaft der Getauften gehört. Ist dieses nicht möglich oder üblich, kann ein Bild des Verstorbenen mit einem Blumengebinde geschmückt vor der Osterkerze stehen. Dies schafft eine Verbindung zu dem Menschen, der gegangen ist und verabschiedet wird.

Die Gestaltung der Friedhofskapelle liegt bei Ihnen – natürlich immer im Rahmen dessen, was dort vor Ort möglich ist. Oftmals ist dies mehr, als es Ihnen im ersten Gespräch vermittelt wird. Die Persönlichkeit des Verstorbenen soll den Abschied prägen. Zeichen sagen manchmal mehr als Worte.

So könnten um den Sarg (**sechs**) **Kerzen** stehen. Nach der Begrüßung bittet der Zelebrant Angehörige, mit ihm diese Kerzen an der Osterkerze zu entzünden. Dabei wird auf die Osterkerze als Zeichen für den auferstandenen Christus verwiesen. Wir umgeben den Verstorbenen mit dem österlichen Licht, dem Licht der Erlösung als Zeichen unserer Hoffnung, dass er nun im Licht Gottes ist.

Bei der Beschreibung des Lebenslaufes in der Predigt (Kindheit, Jugendzeit, Beruf, Familienzeit, Großelternzeit, Alter/Krankheit, Sterben) könnte bei jedem Lebensabschnitt eine Kerze entzündet werden. Das Kerzenlicht ist ein Symbol für das Mitgehen Gottes durch alle Lebensphasen. Wenn alle sieben Kerzen brennen, zeigen sie die Fülle und Vollendung dieses Lebens. Das Symbol der sieben Kerzen kann ebenso als Zeichen für Gottes Schöpferwirken im Laufe der Lebenszeiten verwendet werden. Dabei würde die Osterkerze als letzte, als achte Kerze entzündet, als Zeichen der Neuschöpfung des Menschen, des neuen und ewigen Lebens bei Gott.

Mit einem **Gabengang** bringen sie den Dank dafür zum Ausdruck, was Gott im Leben der/des Verstorbenen gewirkt hat. Wenn die/der Verstorbene in verschiedenen Bereichen tätig war, kann jeweils mit einem Symbol die Aufgabe sichtbar zum Altar getragen und damit Dank gesagt werden. Dies könnte schlicht, eindrucksvoll und echt für viele Nachrufe stehen. Damit wird die Dankbarkeit für das Wirken des Toten in den Gottesdienst hineingenommen.

Ähnlich könnte mit verschiedenen Blumen ein **„Strauß des Lebens“** sichtbar gemacht werden. Familie und Seelsorger können gemeinsam passende Formen finden, die auch aktives Mittun der Trauergemeinde ermöglichen.



Der Gang zum Grab von der Kirche oder Aussegnungshalle aus ist in der Regel eine Prozession. Der Kreuzträger, Priester/Seelsorger, Ministranten und vielleicht Musiker*innen gehen voraus. Die Gemeinde folgt im gemeinsamen oder stillen Gebet oder mit Musik. Hier ist es besser vorab zu entscheiden und mitzuteilen – durch den Geistlichen –, ob es ein stiller Gang sein soll. Sonst verläuft dieser Gang leicht in allgemeiner Unterhaltung.

Am Grab: Der Sarg wird mit einem Schriftwort ins Grab gesenkt. Dieses In-die-Erde-Betten hilft, die Wirklichkeit des Abschiedes bewusst wahrzunehmen. Danach können die Nachrufe gesprochen werden, wenn Sie das möchten! Zum Schluss nehmen alle Anwesenden Abschied, indem sie den Sarg mit Weihwasser besprengen, Sand oder Blumen in das Grab werfen. Wenn Sie keine Beileidsbekundungen am Grab möchten, schreiben Sie dieses bereits in die Todesanzeige hinein.

Bei einer **Feuerbestattung** erfolgt die Verabschiedung nach dem Gottesdienst in der Kirche oder Aussegnungshalle, bzw. mit dem Geleit aus der Kirche. Es ist gut, wenn die Trauergemeinde Abschied nimmt wie am Grab und bis zur Abholung beim Verstorbenen sein kann. Die Urnenbeisetzung ist das abschließende Ritual und für die Angehörigen ist es tröstlich, wenn sich dazu eine kleine Gemeinschaft zusammenfindet. Kann kein Seelsorger dabei sein, können die Angehörigen selbst Gebete sprechen. Ein gemeinsames Vaterunser, ein Gegrüßet seist du, Maria und

*Herr, gib ihr/ihm die ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihr/ihm.
Herr, lass sie/ihn ruhen in Frieden. Amen.*

schließen die Feier ab.

5. Organisatorisches

Mit dem Tod eines Menschen sind viele organisatorische Dinge verbunden. Manche müssen schneller erledigt werden, andere haben etwas Zeit. Bei Vielem hilft Ihnen das Bestattungsunternehmen. Die Mitarbeiter*innen dort sind für die Dinge, die notwendig sind, gut vorbereitet und Sie können ihnen Vieles vertrauensvoll überlassen. Wir werden nur das Wichtigste, das zu bedenken ist, oder Personen/Institutionen, die zu benachrichtigen sind, aufführen

6. Die Zeit danach – Trauern

Wenn all diese organisatorischen und formalen Dinge erledigt sind, der Verstorbene beerdigt und die Trauergäste verabschiedet wurden, wird es ruhig um Sie. Wahrscheinlich spüren Sie den Verlust jetzt erst. Nehmen Sie sich Ihre Zeit zum Trauern. Trauern Sie so, wie es für Sie gut ist. Es wird eine Zeit dauern, bis der Schmerz weniger, besser erträglicher wird. Er kann auch nach einer Zeit plötzlich wieder heftiger da sein. Egal wie es für Sie ist, es ist richtig, es ist Ihre Trauer, die mit nichts und niemandem zu vergleichen ist.

Vielleicht sind die Menschen in Ihrem Umfeld, Ihre Freunde und Familienmitglieder unsicher, was sie tun sollen. Auch sie haben einen lieben Menschen verloren, müssen mit einer Lücke in ihrem Leben zurechtkommen. Sprechen Sie miteinander, sagen Sie, was Ihnen guttut, was Ihnen fehlt und was Sie schmerzt. Niemand kann ahnen, was Sie brauchen.

Und immer wieder hilft es, wenn Sie sich Nähe schenken, sich in den Arm nehmen oder zusammen weinen. Sie sind nicht allein!