

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



Trauer leben

Bild Titelseite: „Dankbarkeit“ Beate Alefeld-Gerges

3 Editorial

Trauer und trauern

- 4 Verluste: Vielfältig und vielschichtig *Doris Noack*
- 6 Macht Trauer Sinn? *Tabitha Oehler*
- 8 Was passiert beim Trauern? *Elke Seifert*
- 10 Raum für persönliche Trauerrituale auf dem Friedhof *Carmen Berger-Zell*
- 11 Wenn Kinder trauern *Dorothea Eichhorn*

Trauernden begegnen

- 12 Offenheit für Turbulenzen der Trauer *Doris Noack*
- 14 Mit Trauernden im Gespräch *Marianne Bofinger*
- 16 Hilfe in der Not *Friederike Kaiser*
- 17 Trauerfeier nach sieben Jahren *Helene Eißén-Daub*
- 18 Angebote für Trauernde

Trauer in der Bibel

- 19 Ein neuer Himmel, eine neue Erde ... *Hans-Peter Daub*
- 20 Hiob: Streitbare Trauer – streitbarer Glaube *Sebastian Herzog*
- 21 „Da wurden ihre Augen geöffnet und sie erkannten ...“ *Helene Eißén-Daub*
- 22 „Sammele meine Tränen in deinem Krug“ (Psalm 56,9) *Sebastian Herzog*

Arbeitshilfen

- 24 Besuch bei einer Trauernden *Helene Eißén-Daub*
- 26 Schmerzliche Verluste – eigenes Erleben *Bianca Reith*
- 27 Fallbeispiele *Helene Eißén-Daub*
- 28 Perlen der Trauer *Marianne Bofinger*
- 28 Trauerbänder *Helene Eißén-Daub, Roger Moch, Ruth Stieber*

30 Kontakt und Impressum

31 Aktuelle Hinweise und Angebote

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

„Trauernden können wir im Besuchsdienst ganz überraschend begegnen, nicht nur wenn wir sie gezielt besuchen“, das zeigt der Bericht von einem Geburtstagsbesuch auf Seite 16 dieser Ausgabe von *unterwegs zu menschen*. Wenn dies geschieht, ist es hilfreich, sich vorher mit dem Thema Trauer beschäftigt zu haben.



Doch „Trauer leben“? Der Titel dieser Ausgabe überrascht vielleicht, ist Trauer doch mit dem Verlust von Leben und Lebensmöglichkeiten verbunden. Hinzu kommt: Trauer wird in unserer Gesellschaft nach wie vor überwiegend als ‚Krankheit‘ verstanden, die wie andere Krankheiten stört, beeinträchtigt, einschränkt und möglichst schnell überwunden werden muss. Das aber trifft nicht zu. Die Trauerforschung weiß seit geraumer Zeit: Trauer ist ein wichtiger Prozess, den wir brauchen, um Verluste zu verarbeiten und unser Leben ohne den oder das Verlorene aufzunehmen und zu gestalten. Darum ist es nötig, die Trauer zu leben, zu durchleben. Damit dieses Trauernden möglich wird, ist es auch wichtig, dass Menschen die Trauer bei anderen wahrnehmen und ihr Raum geben. „Trauer leben“ – als Trauernde und als Begleitende.

Was das bedeutet, wird in den vier Rubriken dieses Heftes aus unterschiedlichen Perspektiven entfaltet: Die Beiträge in der Rubrik ‚Trauer und trauern‘ führen in die Grundlagen ein. Themen sind hier u.a., welche Verluste in uns Trauer auslösen können, vor welchen Aufgaben wir dann stehen, was beim Trauern geschieht und welche Bedeutung Rituale haben. Den spezifischen altersgemäßen Trauerreaktionen von Kindern ist ein eigener Artikel gewidmet. Wie wir hilfreich ‚Trauernden begegnen‘ können,

zeigen die Beiträge der folgenden Rubrik zu Grundhaltung, Möglichkeiten und Gesprächsführung. Oft wirft Trauer auch die Frage nach unserem Glauben auf. Was berichten die Verfasser der Bibel hierzu und welche Bedeutung kann dies für uns haben? Diesen Fragen gehen die Beiträge in der Rubrik ‚Trauer in der Bibel‘ nach. Zum Abschluss bieten die ‚Arbeitshilfen‘ Übungen und hilfreiche Materialien für die Begegnung mit Trauernden.

Keine Beiträge finden Sie zu Extremsituationen, z.B. zu Trauer nach Suizid oder Tod eines Angehörigen durch äußere Gewalt. Für unsere Begegnungen mit hiervon betroffenen Menschen gelten die Grundlagen, die Sie in diesem Heft finden. Darüber hinaus sind hier Grenzen anzuerkennen. Für

die Begleitung der Auseinandersetzung mit den besonderen Herausforderungen und Aufgaben, die diese Geschehnisse für Hinterbliebene mit sich bringen, braucht es umfassendes Fachwissen und psychologische Schulung. Bei unseren Besuchen bleibt uns hier nur der Verweis auf solche Hilfsangebote.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe von *unterwegs zu menschen* hilfreich ist für Ihre Begegnungen mit Trauernden, in der Besuchsdienstarbeit und in anderen Zusammenhängen – und in eigener Trauer.

Ihre

*Helene Eißer-Daub, Sebastian Herzog,
Raimar Kremer, Doris Noack*

Viele Bilder in dieser Ausgabe von *unterwegs zu menschen* stammen aus dem Kartenset „Trauerarbeit. Impulskarten für Bildungsarbeit, Oasentage und Meditation“ von Beate Alefeld-Gerges, Don Bosco 2018. Die Urheber*innen dieser Bilder sind am jeweiligen Ort benannt. Die Don Bosco Medien GmbH hat uns die Bilder kostenfrei zur Verfügung gestellt. Als Dank stellen wir auf Seite 29 einige weitere ausgewählte Materialien des Verlags zum Thema Trauer vor.

Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von *unterwegs zu menschen*? Bestellen Sie bei:

**Zentrum Seelsorge
und Beratung der EKHN**
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon: 06031 1629-60
E-Mail: silke.kehl.zsb@ekhn-net.de

Verluste: Vielfältig und vielschichtig

Haben Sie schon einmal einem Menschen bei Verlust des Arbeitsplatzes oder Ehepartner*innen nach ihrer Trennung eine Beileidskarte geschickt?

Ich habe das noch nie gemacht. Beileidskarten sind für Menschen bestimmt, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben. Nur sie nennen wir auch ‚Trauernde‘. Doch wir trauern viel häufiger: ‚Trauer‘ ist die regelmäßige Reaktion auf einen bedeutenden Verlust, auf erlittene oder bevorstehende Verluste, die einen Menschen aus dem seelischen Gleichgewicht bringen. Ob und in welchem Ausmaß ein Verlust bei einem Menschen Trauer auslöst, hängt in starkem Maß von der Bedeutung des Verlorenen für den Betroffenen ab, von der tatsächlichen Bedeutung und der emotionalen Bindung. Daher löst ein Verlust nicht zwangsläufig Trauer aus. Andererseits können ganz unterschiedliche Verluste Trauer auslösen.

Drei Beispiele

- *Gaby und Sabrina, beide zehn Jahre alt, gehen in dieselbe Klasse der Grundschule und sind ‚beste Freundinnen‘. Ab dem nächsten Schuljahr wird Gaby auf die Realschule gehen, Sabrina auf das Gymnasium. Kurz vor Ende des Schuljahres fragt Sabrina eines Abends weinend ihre Mutter: „Wenn ich auf das Gymnasium gehe und Sabrina nicht, wann sehe ich sie dann noch? Bleibt sie meine Freundin?“*
- *Frau und Herr Schmidt, beide Mitte sechzig und in Rente, leben seit über dreißig Jahren in ihrem Haus. Mit den Nachbarn haben sie freundschaftliche Beziehungen. Beide sind sehr naturverbunden. Bei der Gartenarbeit und auf gemeinsamen langen Wanderungen finden sie innere Erfüllung. Dann erkrankt Herr Schmidt an Rheuma. Sehr schnell kann er im Garten kaum noch etwas*

machen, und das Gehen fällt ihm immer schwerer. Sie müssen den Garten pflegeleicht gestalten, das Wandern aufgeben. Kurz darauf ist klar: Herr Schmidt wird bald auf den Rollstuhl angewiesen sein. Sie müssen umziehen in eine rollstuhlgerechte Wohnung, die vertrauten Beziehungen zur Nachbarschaft aufgeben. Herr Schmidt wird seine Eigenständigkeit verlieren und auch Frau Schmidt einige bisherige Lebensmöglichkeiten. Die beiden weinen oft.

- *Herr Muster, 96 Jahre, hatte Schuhmacher gelernt und sollte die Werkstatt seines Lehrherren übernehmen. Dann musste er in den Krieg. Danach landete er an einem fremden Ort. Hier gab es genügend einheimische Schuhmacher. Er wurde Fabrikarbeiter. Noch heute steigen ihm die Tränen in die Augen, wenn er erzählt, wie gerne er Schuhmacher war und wie sehr er das Arbeiten in der Werkstatt liebte.*



© „Verlust der Zukunft“ Sam Elo

Die Vielfalt trauerauslösender Ereignisse und Verluste

Die drei Beispiele geben einen ersten Einblick in die Unterschiedlichkeit der Ereignisse, die Verlusterfahrungen mit sich bringen können, wie auch in die Vielfalt der Verluste, die Trauer auslösen können. Einige weitere sind z.B.:

- Verlust von nahestehenden Personen durch Tod, Ende von Partnerschaften, Auszug der Kinder, Wohnortwechsel
- Verlust von Haustieren
- Verlust der Leistungsfähigkeit und ggf. der Eigenständigkeit durch Älterwerden
- (Bevorstehender) Verlust der Selbstkontrolle, der eigenen Erinnerung und des eigenen Ichs bei Erkrankung an Alzheimer oder Demenz
- Verlust des Arbeitsplatzes, z.B. bei Pensionierung oder Kündigung
- Verlust von Gegenständen, die für die Betroffenen einen hohen Symbolwert haben, bei Kindern z.B. der Teddybär, der bei Abwesenheit der Eltern Geborgenheit gibt, bei Erwachsenen z.B. mit besonderen Beziehungen oder Erlebnissen verbundene Gegenstände
- Als Verlust erlebte nicht erfüllte Bedürfnisse, z.B. von den Eltern geliebt zu werden
- Verlust von Teilhabe und Dazugehören durch ‚Abgehängt-Sein‘ (man kommt nicht mehr mit, kann nicht mehr mitmachen, ist oder fühlt sich ausgeschlossen)
- In Kirchengemeinden: Verlust der Eigenständigkeit der Gemeinde, der Pfarrstelle am Ort, des Pfarrhauses, des Gemeindehauses

Folgeverluste

Bei Verlusten verlieren wir oft nicht nur das Eine, das Offensichtliche, z.B. die Gesundheit oder die Möglichkeit, den erlernten Beruf auszuüben. Viele Verluste ziehen weitere Verluste nach sich, die jeder für sich Trauer auslösen können, in den obigen Beispielen z.B. Verlust von (erfüllenden) Lebensmöglichkeiten und des sozialen Umfeldes. (Mögliche) Folgeverluste des Verlustes des Arbeitsplatzes sind Verlust der Tagesstruktur, der Lebensumstände durch schlechtere finanzielle Situation, des sozialen Status, sozialer Kontakte, Verlust an Bedeutung und Anerkennung ... Beim Verlust des Partners oder der Partnerin durch Tod oder Trennung: Verlust der Lebensumstände und von Lebensmöglichkeiten aufgrund schlechterer finanzieller Situation, des sozialen Status, der Alltagsgestaltung, der Gestaltung von Festtagen, sozialer Kontakte, der Urlaubsform ...

Die Vielfalt der Herausforderungen

Je nach Art des Verlustes bringt dieser für den Betroffenen einige oder viele und ganz unterschiedliche Herausforderungen und Aufgaben mit sich. Und dies in zwei Richtungen: Auf der einen Seite Abschied nehmen und auf der anderen Neues lernen und gestalten.

Einige Aufgaben stellen sich bei allen trauerauslösenden Verlusten: Den Verlust anerkennen. Den Schmerz hierüber zulassen. Die eigenen Gefühle ordnen. Ein realistisches Bild von dem Verlorenen gewinnen. Den Verlust bewerten. Den oder das Verlorene neu im eigenen Leben verorten. Das Leben ohne den oder das Verlorene gestalten.

Andere Aufgaben sind je nach Verlust unterschiedlich, z.B. bei Verlust des Partners oder der Partnerin: Das eigene Selbstverständnis klären, eine neue Alltags- und Festtagsgestaltung entwickeln, Tätigkeiten erlernen, die bisher der/die Partner*in übernommen hat.

Bei Tod: Sich mit der Endlichkeit des Lebens auseinandersetzen. Eine Herausforderung bei Verlust von Lebensmöglichkeiten ist, andere Möglichkeiten zu entdecken und aufzunehmen, bei Verlust von Bedeutung, einen von der verlorenen Bedeutung unabhängigen Lebenssinn zu finden.

Die vielfältigen Herausforderungen können vier Bereichen zugeordnet werden:

- Emotionaler, seelischer Bereich: Das eigene Selbstverständnis klären: Wer bin ich? Welchen Sinn hat mein Handeln ohne den oder das Verlorene? Wo liegen meine Stärken?
- Religiöser Bereich, Sinnbereich: Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach Gerechtigkeit, nach Gott, nach dem, was nach dem Tod ist.
- Sozialer, gesellschaftlicher Bereich: Statuswechsel, z.B. von verheiratet zu verwitwet oder von erwerbstätig zu Rentner oder erwerbslos; Rollenveränderungen, z.B. Entwicklung einer neuen Beziehungsstruktur in der Familie; Veränderung sozialer Kontakte.
- Lebensgestaltung: Wie will ich leben? Wie will ich meinen Alltag gestalten, welche Feste will ich wie feiern? Welche neuen Aufgaben und Rollen muss ich übernehmen? Was muss ich hierfür lernen (auch z.B. zur Tafel zu gehen muss gelernt werden)?

Um die Vielfalt von Trauer und ihren Herausforderungen zu wissen, kann helfen, Trauer wahrzunehmen und zuzulassen – bei anderen und bei sich selbst: Jede*r darf um jeden Verlust trauern, keine*r muss es.

Doris Noack
*Fachreferentin Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)*

Macht Trauer Sinn?

Viele von uns sehen die Trauer als Problem an. Sie kommt über uns, stürzt uns in unbekannte Gefühle, nimmt uns das Selbstwertgefühl und die Konzentration. Und doch brauchen wir die Trauer, denn sie beschäftigt sich mit dem Problem, das ein Verlust mit sich bringt. Trauer ist die natürliche Reaktion unserer Seele auf einen Verlust, der begriffen werden muss.

„Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Martin Buber). Wir Menschen sind soziale Geschöpfe, die in Beziehungen leben, die lieben und sich in der Liebe zu anderen spiegeln. Dadurch erleben wir Sinn. Doch plötzlich kann dieser Spiegel zerbrechen. Geht diese Beziehung verloren, geht auch ein Stück Sinn verloren. Fehlt nun das, was uns zu dem gemacht hat, was wir sind, wie wir uns begreifen, verlieren wir einen großen Teil unserer Identität. „Ich war mir selbst zur großen Frage geworden“ (Augustinus). Wer bin ich ohne meinen Mann, mein Kind, meine Heimat, meine Arbeit? Die Frage nach dem Warum stellt sich, und die gewohnte Welt wird erschüttert. „Nichts ist mehr, wie es war“, sagen viele. Der Verlust, insbesondere der Verlust durch Tod, zwingt uns in eine Auseinandersetzung mit uns selbst. Plötzlich erleben wir uns als kleine machtlose Geschöpfe gegenüber dem Schicksal, der Welt, Gott ... Wir werden damit konfrontiert, dass wir für uns Wichtiges verlieren können, und gleichzeitig sehen wir auch die Endlichkeit unseres Lebens.

Welchen Sinn hat dann noch unser Leben, das Planen von Zukunft, wenn

der Tod oder auch andere Umstände alles nehmen können? Man weiß zunächst überhaupt nicht, wie es weiter gehen soll.



© „Hoffnung“ Beate Alefeld-Gerges

Alles scheint mit dem Verlust zu Ende. Und doch kann es weitergehen. Unsere Seele will uns helfen, dass wir weiterleben können, und das tut sie mit dem Trauerprozess. Er führt uns vom Leben, das wir vor dem Verlust kannten, zu einem Leben, das wir uns zunächst überhaupt nicht denken können.

Die Trauer bringt uns dazu, uns vorzustellen, wie das Leben ohne das geliebte Subjekt oder Objekt weitergehen kann. Das ist mit tiefster Verzweiflung und Angst verbunden. Doch bleiben wir in diesem lebendigen Prozess der Trauer, werden wir zu einem stabileren Leben geführt, in dem wir lernen oder bereits gelernt haben,

ohne den Menschen zu leben, den wir so vermissen, ohne bestimmte Wünsche erfüllt bekommen zu haben, deren Erfüllung wir uns so ersehnten.

Die Trauer zwingt uns, uns mit unserer veränderten Welt auseinanderzusetzen, hinzusehen auf die neue Wirklichkeit, die die unsere geworden ist. Trauer hilft uns aber auch, die Beziehung, die Liebe zu dem, was wir verloren haben, neu zu definieren und zu leben. Sie kann nicht mehr wie bisher gelebt werden, sie muss sich verändern, das geliebte Subjekt oder Objekt muss dabei einen neuen Platz finden, nicht mehr lebendig an unserer Seite, aber trotzdem als ein sich weiter entwickelnder Teil von uns.

Trauer ist also auch die Suche nach einem guten Ort für die, die wir vermissen. Wenn wir diesen Ort gefunden haben, werden wir frei für das zunächst unvorstellbare Leben. So will die Trauer ein Heilungsprozess sein, der uns zunächst durch den Schmerz führt, uns aber auch von ihm befreit. Denn: „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem“ (Chris Paul). Das alles ist der Sinn der Trauer.

Tabitha Oehler
Trauerseelsorgerin,
Ev. Dekanat Darmstadt-Land (EKHN)

**Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,
nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?**

**Allein im Nebel tast ich todentlang
und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.**

**Der weiß es wohl, dem Gleiches widerfuhr
– und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andern muss man leben!**

Mascha Kaléko, 1907-1975

Was passiert beim Trauern?

Wir Menschen sind von der Natur mit der Fähigkeit ausgestattet, mit Veränderungen umzugehen. Das Trauern spielt dabei eine zentrale Rolle: Es ist eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Antwort unseres Organismus auf Verluste. Trauer ist keine Krankheit. Trauer kann allerdings krank machen. Wenn wir zerstörerische Wege einschlagen, um mit der Vielfalt der Gefühle, Gedanken, Erfahrungen und Anforderungen in der Trauer umgehen zu können, bleiben wir möglicherweise in unserem Trauerprozess stecken oder entwickeln Krankheitssymptome, die auch mit der Zeit nicht mehr weggehen.

Aufgaben im Trauerprozess

Jeder Mensch trauert anders. Die Aufgaben, die im Trauerprozess bewältigt werden müssen, sind jedoch für alle gleich: Nachdem uns ein Verlust getroffen hat, geht es zunächst darum, selbst zu ‚überleben‘. Dieser Kampf ums Überleben fühlt sich manchmal gar nicht mehr wie Leben an, sondern eher wie ein ‚Funktionieren‘ oder das Erleben eines Albtraums. Wir sind wie in Trance. Zeitweise hat man gar keine Gefühle mehr. Unser Organismus schützt uns so vor einem Zuviel an Emotionen. Wir können sie dann nicht aushalten: den Schmerz, die Hilflosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Angst, Erleichterung, Dank ...

Ein anderes Mal melden sich solche Gefühle heftig – und drohen uns zu überschwemmen oder zu zerreißen. Dazu kommt: Jeder Verlust, den wir erleiden, erinnert uns an Verluste aus der Vergangenheit und auch an die Endlichkeit und Vergänglichkeit von uns selbst. Das ruft existenzielle Ängste hervor, denen wir uns als Menschen nur ‚gut dosiert‘ stellen können.

Die Gefühle wollen wahrgenommen und durchlebt werden – damit wir

die Wirklichkeit des Todes und des Verlustes richtig begreifen. Was die durch den Verlust erzwungenen Veränderungen für uns bedeuten, kann sich uns erst nach und nach erschließen: Hier kommt ein Deutungsprozess in Gang: Was war? Was ist? Was bleibt? Was ist der Sinn von dem allem? In der Erinnerung deuten wir Situationen, Aufgaben, die Beziehung ... neu. Selbst wenn jemand gedanklich schon vielfach die Situation des Verlustes vorweg genommen hatte, ist es dann doch anders, wenn er wirklich eintrifft. Denn nun findet der Verlust nicht mehr nur in einem Gedankenprozess statt, sondern real in der Gegenwart!

Wer einen geliebten Menschen verliert, hat oft den sehnlichen Wunsch, dass der Verlust rückgängig gemacht wird: Der Mensch soll wieder da sein! Manchmal sieht man auf einmal einen Verstorbenen für Momente wieder in seinem Sessel sitzen, hört ihn zur Tür hereinkommen, fühlt seine Hand ... Und dann realisieren wir, dass das ja gar nicht möglich ist. Manche bekommen Angst, nun verrückt geworden zu sein. Aber sie sind nicht verrückt: Hier wird deutlich, wie eng die Beziehung zu dem verlorenen Menschen immer noch ist. Selbst der Tod hat nicht die Macht, sie zu zerstören. Solange wir mit dem Verstorbenen zusammen leben konnten, haben wir mit ihm diese Beziehung ‚im Außen‘ gelebt, in der Realität. Nachdem er endgültig gegangen ist, muss diese Beziehung in ‚unserem Innen‘, in unserem ‚Seelenraum‘ neu mit ihm gestaltet werden. Wir brauchen dafür unsere Verstorbenen nicht loszulassen. Was wir gezwungenermaßen loslassen müssen, ist der verständliche, aber unrealistische Wunsch, dass alles so werden könnte wie vor dem Verlust. Denn so wird es leider nicht mehr sein! Wir können aber unsere Beziehung mit ihm auf neue Art zu gestalten versu-

chen: Zum Beispiel indem wir uns an den geliebten Menschen erinnern und uns fragen, was er uns in unserer Situation sagen würde, was er jetzt tun würde, wenn er da wäre. Wie er uns trösten würde. Was er gewollt hätte ... Wir können unseren Verstorbenen in unserem Herzen sagen, was wir für sie empfinden oder dass wir nun weiterleben müssen mit dem Guten (oder auch Schlechten), was sie uns gegeben haben. Dass wir dies verwandeln wollen und müssen, um uns unserer Gegenwart und Zukunft zu stellen. Kurz: Wir können in einen inneren Dialog mit ihnen treten und sie so in uns lebendig sein lassen.

Parallel zu diesem inneren Prozess ist ein Anpassen an die neuen äußeren Umstände nötig. Eventuell müssen wir Aufgaben übernehmen, die früher der Mensch wahrgenommen hatte, den wir nun verloren haben. Oder wir müssen diese Aufgaben wenigstens delegieren. Neue Wege müssen gefunden werden, wie sich Bedürfnisse von uns befriedigen lassen, um die sich früher der Mensch kümmerte, der nun nicht mehr für uns da ist.

Der Prozess: Von Phasen zu Gleichzeitigkeit und Wellen

Um verständlich zu machen, was beim Trauern passiert, glaubten Forscher eine Zeit lang, Gesetzmäßigkeiten für Trauerprozesse formulieren zu können: Sie stellten die Theorie auf, dass das Trauern in „Phasen“ erfolge: Auf eine „Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens“ folge z.B. eine „Phase der Emotionen“ (insbesondere der Wut), schließlich der „Resignation/Depression“ und am Ende die „Hinnahme und Akzeptanz“ des Verlustes. Phasenmodelle erwecken den Anschein, als liefen Trauerprozesse gradlinig von einem Ausgangspunkt zu einem Ziel. Dem widerspricht die Wirklichkeit. Es ist nicht so, dass jemand weiter in

seinem Prozess ist, nur weil er scheinbar bereits die Phase der Emotionen hinter sich gelassen hat. Oder dass er wieder zurückgeworfen ist, weil sich erneut heftiger Schmerz einstellt. Viele Verarbeitungsmechanismen unserer Seele laufen gleichzeitig ab. Die beschriebenen Trauerphänomene und -aufgaben, die es in einem Trauerprozess zu bewältigen gilt, kommen und gehen. Zwar mag es Dinge geben, die für einen Menschen am Anfang seines Trauerprozesses standen und dann nicht mehr wiederkamen (z.B. Appetitlosigkeit oder Schlaflosigkeit), aber tatsächlich sind die grundlegenden Phänomene oft wie die Gezeiten des Meeres: Wellen von Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen kommen und gehen – mal heftig und dann wieder sanft. Und dann immer wieder die Bestrebungen, das alles zu ordnen, die Bedeutung neu zu erfassen, den Sinn von all dem zu finden ...

Individualität des Trauerns

Eine Zeitangabe, wie lange ein Trauerprozess zu dauern habe, gibt es nicht. Der eine Mensch braucht lange für einen Trauerprozess – vielleicht ein Leben lang, eine andere lässt die Trauer schnell hinter sich. Wie sich ein Prozess gestaltet, ist abhängig davon, mit wie viel Stabilität und Kraftquellen ein Mensch in den Trauerprozess eintritt, wie viel Erfahrung er damit hat, mit Veränderungen umzugehen, wie tief der spezielle Verlust ihn trifft, wie viel Unterstützung er in seiner Umgebung bekommt ... Auch seine Einstellung und Vorstellung zu Endlichkeit und Tod spielen eine Rolle. Für einige ist die Vorstellung tröstlich, dass sie in der Ewigkeit mit dem Menschen wieder zusammen sein werden, den sie verloren haben. Andere lehnen diese Vorstellung ab. Fest steht jedenfalls: Wer sich mit Gedanken und

Vorstellungen über Verlust und Tod bereits auseinandergesetzt hat, für den wird es oft leichter, wenn er davon selbst betroffen ist.

*Dr. Elke Seifert
Pfarrerin,
Bad Orb (EKKW)*

Raum für persönliche Trauerrituale auf dem Friedhof

Ein trüber, wolkenverhangener Tag im Frühjahr. Mit Gaby, einer Fotografin, bin ich auf dem evangelischen Friedhof in Neumünster unterwegs, weil wir die dortigen christlichen Gemeinschaftsgrabanlagen für ein Buchprojekt fotografieren wollen. Dieser Friedhof ist beispielhaft für seine liebevoll angelegten Grabanlagen, die in Form von christlichen Symbolen gestaltet wurden. Inzwischen gibt es schon acht von ihnen. Eine weitere ist gerade in Planung. Auf jeder dieser Grabanlagen haben etwa zweihundert Urnen Platz. An jedem Grab ist eine Tafel mit dem Namen angebracht. Gepflegt werden die Grabanlagen von den Friedhofsgärtnern. Sie tragen Namen wie Apostelgarten, Himmelsgarten, Schmetterlingsgarten und Glaube, Hoffnung, Liebe.

Während wir von einem Grabfeld zum nächsten gehen, sehe ich eher flüchtig ein Paar mit mehreren heliumgefüllten bunten Luftballons in der Hand an uns vorbeigehen und denke mir nichts weiter dabei. Anders Gaby. Ihr geschulter Blick für lohnenswerte Fotomotive bewegt sie dazu, dem Paar zu folgen. Die beiden gehen zum Schmetterlingsgarten. In der Mitte der Grabanlage bleiben sie stehen, halten sich an den Händen, und irgendwann lassen sie ihre farbenfrohen Luftballons fliegen, an deren Schnüren zwei Briefe hängen. Gaby fotografiert diese Szene. Und dann geht sie behutsam zu dem Paar, erzählt davon und fragt, ob sie die Fotos veröffentlichen darf. Das Paar willigt ein und erzählt ihr, sie würden um zwei Menschen trauern, die sie vor Kurzem verloren hätten.

Mich hat dieses Erlebnis sehr berührt. Es zeigt, wie wichtig die Gestaltung von Friedhöfen ist. Eröffnen sie trauernden Menschen einen Raum für ihre ganz persönlichen Trauerrituale? Überwiegend sehen wir auf Friedhöfen heute noch klassisch angeordnete Reihengräber, auf vielen schreibt eine rigide Ordnung vor, was erlaubt ist und was nicht. Dies bewirkt oftmals, dass Menschen ihnen fern bleiben. Sie suchen sich andere Orte, an denen sie ihrer Toten gedenken können. Doch nicht immer gelingt ihnen das.

Wir wissen heute, dass es für das Gelingen eines Trauerprozesses wesentlich ist, eine neue Form der Beziehung zu dem Toten zu finden. Und ob wir die Nähe zu unseren Toten empfinden und leben können, hängt auch davon ab, welche rituellen Ausdrucksformen eine Kultur dafür bereitstellt. Was für eine Gedenk- und Erinnerungskultur sie hat. Trauernde brauchen zeitgemäß gestaltete und nachvollziehbare Angebote von Bestattungs- und Trauerritualen. Deren Wirkkraft unterstützt sie dabei, den Abschied zu vollziehen – von ihren Toten und von dem gemeinsamen Leben, das sie nicht mehr haben. Außerdem tragen sie mit dazu bei, dass sich Trauernde an ein Leben ohne den toten Menschen anpassen können.

Trauernde brauchen dafür Orte, an denen verschiedene Formen des Gedenkens möglich sind. Orte, die zugleich eine hohe symbolische Kraft haben. Sie bewirken, dass trauernde Menschen sich dort den Toten näher fühlen als an anderen Orten, und sie eröffnen ihnen einen Raum für ihre Trauer.

Dr. Carmen Berger-Zell
*Diakonisches Werk Hessen,
Frankfurt (EKHN)*



Wenn Kinder trauern

So wie Erwachsene trauern auch Kinder unterschiedlich. Nicht zuletzt ist dies abhängig vom Alter und dem damit verbundenen Verständnis von Tod. Dennoch lassen sich einige Grundsätze zur Trauer bei Kindern festhalten.

Verhaltensänderungen

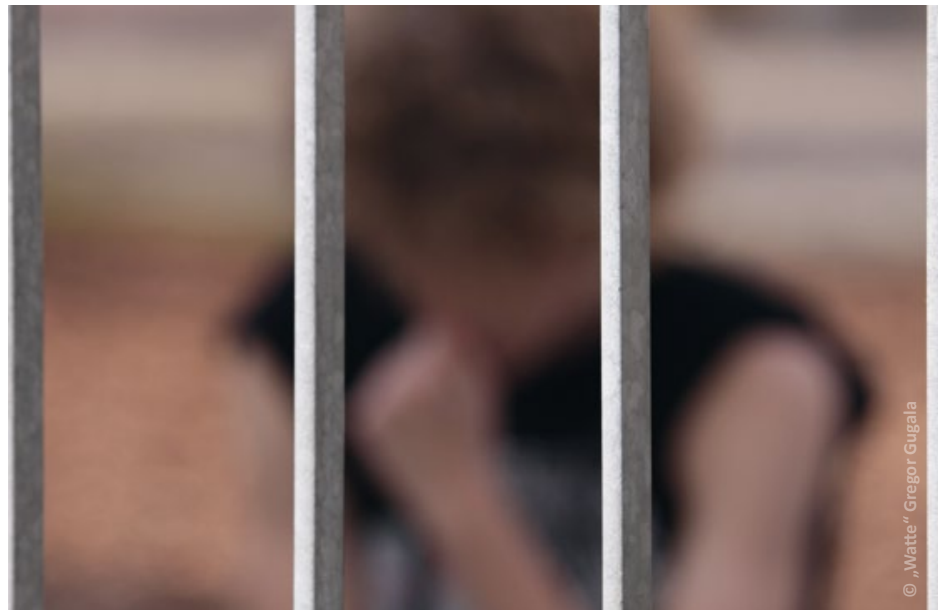
Viele Kinder zeigen ein massiv verändertes Verhalten mit großen Stimmungsschwankungen, von z.B. Wut bis Teilnahmslosigkeit. Die Wut eines trauernden Kindes kann sich willkürlich an alle Personen im sozialen Umfeld richten, weil das Kind den Verlust als ungerecht empfindet. Manchmal drückt sie sich auch in direkten Vorwürfen an die Eltern oder andere aus, die den Tod nicht ‚verhindert‘ haben. Erwachsene sind von diesen kindlichen Reaktionen oft verunsichert, da sie diese als unangemessen erleben. Manche Kinder fallen in frühere Entwicklungsphasen zurück, ‚verlernen‘ bereits erworbene Fähigkeiten oder trauen sich manches nicht mehr zu. Mit der Übernahme von Verhaltensweisen des oder der Verstorbenen versuchen Kinder, sich ihm oder ihr nahe zu fühlen.

Spiel als Ausdrucksform

Kinder können ihre Gefühle oft nicht in Worte fassen. Vor allem jüngere Kinder vollziehen das Erlebte im Spiel nach – im eigenen Rollenspiel oder mit Figuren und Puppen. Aber auch in anderen kreativen Aktivitäten, wie Malen oder Musik, verleihen sie ihrer Trauer Ausdruck und verarbeiten den Verlust dadurch. Dabei kann ihre Stimmung von großer Traurigkeit ganz plötzlich in fröhliche Spielfreude umschlagen.

Schuldgefühle und Ängste

Schuldgefühle kommen vor allem bei Grundschulkindern vor. Sie fühlen



© „Watte“ Gregor Guggala

sich verantwortlich für den Tod eines nahe stehenden Menschen, weil sie glauben, ihn mit Wünschen oder Gedanken herbeigeführt zu haben. Sie fühlen sich schuldig, weil sie noch am Leben sind. Dazu kommt oft die Angst, weitere Personen aus dem näheren Umfeld oder sie selbst könnten ebenfalls sterben. Manche Kinder übernehmen die Verantwortung für trauernde Erwachsene in der Familie. Sie haben das Gefühl, diese schützen zu müssen, und gestehen sich deshalb die eigene Trauer nicht zu.

Unterstützende Begleitung

Kinder wollen in den Abschiedsprozess einbezogen werden. Ausflüchte oder abmildernde Umschreibungen, die das Kind schützen sollen, verunsichern es eher. Hilfreich ist eine ehrliche, kindgerechte Information. Das ermöglicht Kindern, sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen und Abschied zu nehmen. Erleben Kinder Erwachsene, die in ihrem Gefühlsleben genauso hin- und hergerissen sind, gestehen sie sich ihre eigenen Empfindungen eher zu. Da mit einem Todesfall in der Regel weitere Veränderungen im Leben eines Kindes einhergehen, ist es wichtig, ein Stück Alltag aufrecht zu erhalten. Dazu gehören alltägliche

Abläufe und Rituale. Erinnerungsrituale und Besinnungsräume helfen, den Trauerprozess aktiv zu gestalten.

Eltern oder andere erwachsene Bezugspersonen sind oft in ihrer eigenen Trauer so gefangen, dass sie nur bedingt in der Lage sind, ein Kind in seiner Trauer zu begleiten und aufzufangen. Hier kann auch dem Besuchsdienst eine unterstützende Rolle zukommen. Dies setzt allerdings ein gefestigtes Vertrauensverhältnis voraus.

Dorothea Eichhorn

Dipl. Sozialarbeiterin (FH),
Leitung Diakonische Sozialarbeit,
Diakonisches Werk Fürth (ELKB)

*Jesus spricht: Denn ich lebe,
und ihr sollt auch leben.*

Johannes 14,19



Offenheit für Turbulenzen der Trauer

Ich besuche eine Freundin, deren Bruder vor fünf Wochen mit 49 Jahren überraschend gestorben ist. Sie hatte ein sehr enges Verhältnis zu ihm. Bei meinem Besuch in der vergangenen Woche und in einem Telefonat vor vier Tagen hat sie viel geweint. Nun bin ich wieder bei ihr. Recht fröhlich hat sie mich begrüßt und erzählt: Sie hat sich vorgestern neue Schuhe gekauft und gestern ihre Balkonkästen bepflanzt. Ich bekomme Schuhe und Blumen gezeigt und freue mich mit ihr daran. Dann gehen wir ins Wohnzimmer. Auf einmal sagt sie nachdenklich: „Da mache ich solche Sachen. Als ob nichts geschehen wäre.“ Und nach einer kurzen Pause: „Aber was soll ich denn machen?! Er kommt doch nicht wieder.“ Nun weint sie und erzählt von ihrem Bruder und davon, was er ihr bedeutet hat. Ich höre zu. Sie wird ruhiger. Plötzlich sagt sie: „Genug davon. Sag mal, hast du auch gehört, dass ...?“ Später erzählt sie wieder von ihrem Bruder und weint ...

Jede*r trauert anders. Doch für alle Trauernden gilt: Trauer ist Chaos, ein Chaos von Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Hoffnung, Anklagen, Fragen. Diese kommen und gehen, wechseln sprunghaft, wiederholen sich, ändern sich. Mal scheint etwas geklärt, dann ist alles wieder durcheinander. Manches will immer wieder erzählt werden. Das ist für die Betroffenen äußerst anstrengend und zwischendrin braucht es anderes, ‚Entlastungszeiten‘, um wieder Kraft zu schöpfen ... Dies alles überkommt Trauernde, sie entscheiden es nicht.

Begegnungen mit Trauernden sind Begegnungen mit diesen Turbulenzen der Trauer, dem momentanen Zustand der Trauernden, ihren aktuellen Bedürfnissen und ihrer individuellen Trauer-Weise. Ich kann nichts Bestimmtes erwarten und mich auf nichts Bestimmtes einstellen. Statt-

dessen kommt es darauf an wahrzunehmen, welche Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Fragen die Trauer in meinem Gegenüber in diesem Moment hochspült, und wie er oder sie damit umgeht. Dies gilt es ohne Wertung zu akzeptieren und aufzunehmen, auch wenn es nicht meinen Vorstellungen von Trauer oder dem Besuch entspricht. Dann kann es gelingen, meinem Gegenüber beim Bewältigen der Aufgabe, die ihm die Trauer jetzt gerade aufdrängt, eine hilfreiche Begleitung zu sein: beim Aushalten des Schmerzes, beim Kraft-Schöpfen, beim Ausleben von Wut, beim Lachen, beim Weinen, beim Schweigen, beim Ordnen von Erinnerungen ...

Solche Begegnungen brauchen große Offenheit, Konzentration, intensive Wahrnehmung, Einfühlung, Kraft, Flexibilität und oft auch Aushalten eigener Hilflosigkeit. Und ich brauche dafür innere Stabilität und Abgrenzung, damit ich mich nicht selbst in dem Chaos der Trauer verliere. Darauf kann ich mich vorbereiten: Indem ich mir zum Beispiel vor der Begegnung Ruhe gönne. Indem ich mir meine eigene Art zu trauern und mögliche Erwartungen und Befürchtungen vergegenwärtige, um diese nicht unbewusst in die Begegnung hineinzutragen. Indem ich Gott um Offenheit, hilfreiche Worte und hilfreiches Schweigen bitte, um Aushalten eigener Hilflosigkeit und Erkennen eigener Grenzen.

Doris Noack

*Fachreferentin Besuchsdienst,
Kassel (EKKW)*

*Herr, in deine Hände
sei Anfang und Ende,
sei alles gelegt.*

*Eduard Mörike
(1804-1875)*

Beim Aufgang der Sonne

Beim Aufgang der Sonne
und bei ihrem Untergang
erinnern wir uns an sie

Beim Wehen des Windes
und in der Kälte des Winters
erinnern wir uns an sie

Beim Öffnen der Knospen
und in der Wärme des Sommers
erinnern wir uns an sie

Beim Rauschen der Blätter
und in der Schönheit des Herbstes
erinnern wir uns an sie

Zu Beginn des Jahres
und wenn es zu Ende geht
erinnern wir uns an sie

Wenn wir müde sind
und Kraft brauchen
erinnern wir uns an sie

Wenn wir verloren sind
und krank in unserem Herzen
erinnern wir uns an sie

Wenn wir Freuden erleben,
die wir so gerne teilen würden
erinnern wir uns an sie

So lange wir leben
werden auch sie leben,
denn sie sind ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.

aus: „Tore des Gebets“, reformiertes jüdisches Gebetbuch in: Mechthild Voss-Eiser, Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens, Texte aus der Erfahrung von Trauernden, Herder-Verlag, Freiburg, 7. Aufl. 2006

Mit Trauernden im Gespräch

Ein Gespräch mit einem Trauernden fordert und belastet uns mehr als ein Alltagsgespräch: Wir begegnen hier einem Menschen, der Schmerzliches durchmacht, und das lässt uns nicht unberührt. Wir fühlen spontan mit dem Trauernden mit, eigene Trauererfahrungen werden re-aktiviert, und unvermittelt sind auch wir konfrontiert mit dieser leidvollen Seite des Lebens. Und das geht tief. Unser Mitgefühl darf aber nicht ins Mitleidige abrutschen. Hier liegt eine erste Herausforderung: Sich nicht verführen zu lassen, vorschnell helfen und trösten zu wollen, mit der guten Absicht, den Schmerz des Trauernden abzumildern bzw. zu verkürzen. Wir alle kennen die Palette solcher Tröstungsversuche: „Er hat doch ein schönes Alter erreicht ...“, „Jetzt muss er nicht mehr leiden ...“, „Sei doch froh ...“, „Andere haben es noch schwerer ...“. Mit solchen Sätzen reden wir das Erleben Trauernder klein. Dies gilt auch für gute Ratschläge wie „ein Tapetenwechsel täte dir jetzt gut!“ und Versuche, das Gespräch auf praktische Erfordernisse zu lenken, weg von den bedrückenden Gefühlen. Gut gemeint, aber wenig hilfreich! Denn niemand kann dem Betroffenen sein Leid abnehmen oder es schmälern und auch nicht seinen Weg durch die Trauer abkürzen. Uneingeschränkt gilt: Der Weg durch die Trauer ist der Weg aus der Trauer. Gut,

wenn wir uns das schon vor einem Gespräch bewusst machen! Das entlastet! Und wir können dem Trauernden dann das geben, was im Rahmen eines Gesprächs möglich ist – vorausgesetzt wir beherzigen die Leitlinien hilfreicher Gespräche.

Leitlinien

Hierzu zählt an erster Stelle die Grundhaltung, in der wir dem Trauernden begegnen: In der Art, wie ich mich ihm körperlich zuwende, ja zuneige, mit ihm in Augenkontakt gehe, ihm misch und stimmlich mein warmherziges Mitgefühl zeige, sieht und spürt er, ganz ohne Worte, meine Anteilnahme. Und allein das schon wird ihm gut tun. Ich gehe auf Augenhöhe mit ihm und signalisiere ihm meine Wertschätzung: Ich nehme dich als Trauernden ernst, dem dieses Leid zugemutet wird. Ich sehe und würdige, was du gerade durchmachst. Ich respektiere und akzeptiere dich als Person, auch in deinem ganz eigenen Trauerverhalten. Ich stehe dir jetzt solidarisch zur Seite, bleibe dabei aber auch authentisch und echt, im achtsamen Kontakt mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen und Sorge gut für mich, sollte mir deine Trauer zu sehr unter die Haut gehen. – Ohne große Worte werde ich so für mein Gegenüber zu einem Beistand.

Im Zentrum steht der Trauernde, auch im Gespräch, und ich höre ihm zu. D.h. ich versuche mich empathisch in ihn einzufühlen, quasi in seine Haut zu schlüpfen, um die Welt mit seinen Augen sehen zu können.

Dabei ist es von Vorteil, wenn wir über einige Grundkenntnisse der Trauerpsychologie verfügen, so z.B. über den Trauerverlauf. Denn das Trauererleben ist nicht nur subjektiv. Es folgt auch psycho-logischen Gesetzmäßigkeiten. Droht uns z.B. eine Todesnachricht außer Fassung zu bringen, werden unsere Gefühle vorübergehend auf Eis gelegt. Dieser Gefühlsschock löst sich dann aber doch in einem Gefühlschaos auf, und der Betroffene erlebt sich wie auf einer Achterbahn. Aber auch das macht Sinn, sagen die Trauerpsychologen, denn diese heftigen und bedrängenden Gefühle zwingen den Trauernden, sich der Tatsache des Verlustes zu stellen (aus und vorbei, nie mehr wieder), den Verlust anzunehmen und auch die Veränderungen, die dieser Verlust mit sich bringt. – Eine not-wendende Traueraufgabe!

Hierbei helfen und unterstützen wir einen Trauernden, wenn wir ihm aktiv zuhören. Also ihm nicht nur, wie im Alltag üblich, zuhören, sondern auch noch zurückmelden (spiegeln), was ich gehört und an körpersprachlichen

Signalen gesehen habe und welche Gefühle bei mir angekommen sind. Fast fragend und tastend im Tonfall wiederhole ich mit meinen Worten das Wahrgenommene oder fasse es zusammen: „Habe ich Sie richtig verstanden ...?“, „Sie meinen, dass ...?“, „Ich sehe viel Wut in ihren Augen ...“. Wir korrigieren und bewerten dabei nichts: „Sie meinen, die Ärzte hätten mehr tun können ...?“ Und genau das ist ein Geschenk für den Trauernden: Er hört und spürt sich, wie in einem Echo, noch einmal selbst, mit dem Aha-Effekt: „... ach so, ja genau ... so habe ich das gemeint und genau so empfinde ich das!“ Im Schutz eines solchen Gesprächs kann der Trauernde auch Gefühle zulassen, die er sich sonst vielleicht verbieten würde, z.B. seine Wut auf den Verstorbenen.

Wir ermutigen den Trauernden, dran zu bleiben an seiner Selbsterforschung und ruhig auch die dunklen Ecken in seinem Inneren auszuleuchten: „Mögen Sie weiter erzählen, wie das war?“

Auch Schweigen tut gut

Vielleicht schweigt der Trauernde aber auch unvermittelt, z.B. weil er erschöpft ist. Dann spiegeln wir auch das und fragen ihn, ob er das Gespräch beenden möchte. Oder aber er schweigt, weil er den Faden verloren

hat, ganz verwirrt oder erschüttert ist, ein schmerzliches Gefühl oder ein unliebsamer Gedanke hoch kommen will ... Dann greifen wir auch diese Irritationen spiegelnd auf und ermutigen, sich Zeit zu lassen. Auch das darf jetzt sein, versichern wir, und es ist in Ordnung für uns, mit zu schweigen. „Trösten ... besteht oft nur darin, liebevoll zu schweigen und schweigend mit zu leiden.“ (Otto von Leixner) Gesprächspausen und Schweigen sind willkommen in Trauergesprächen: Da gärt etwas in der Tiefe, und so manches Mal blitzt gerade in solchen Phasen der Stille unvermittelt ein heilsamer Gedanke auf. Vielleicht stellt sich aber auch am Ende eines Gesprächs ein Stillwerden im Miteinander ein. Vieles klingt nach, und miteinander verbunden in einem guten Kontakt braucht es dann keine Worte mehr.

Wechselnder Gesprächsbedarf

Der Gesprächsbedarf eines Trauernden kann ganz unterschiedlich sein, je nachdem wo er in seiner Trauerverarbeitung gerade steht.

Wenn der akute Trauerschmerz z.B. erst einmal abgeklungen ist, können viele Fragen aufbrechen, Fragen wie diese: „Wo ist der Verstorbene jetzt?“ oder „Wie weiter leben ohne ihn?“ In dieser Zeit wünschen sich Trauernde,

dass wir in einen partnerschaftlichen Erfahrungs- und Gedankenaustausch miteinander kommen, wir auch Stellung beziehen und unsere persönliche Meinung äußern. Denn auch das hilft dem Trauernden, seine eigene Sichtweise zu klären und sich selbst besser verstehen zu können.

Es wird auch Zeiten geben, in denen der Trauernde gern und ausgiebig von dem Verstorbenen erzählen möchte, um ihn im Erinnern aufleben zu lassen. Oder aber es ist an der Zeit, Altlasten aus der Beziehung ‚abzutragen‘, ... Und vielleicht ist es dann auch hilfreich, den Trauernden auf ein Trauercafé oder eine Trauerwanderung aufmerksam zu machen.

Alles hat seine Zeit auf dem Trauerweg, und am Ende des Tunnels sehen wir wieder Licht! In dieser Zuversicht gehen wir in die Gespräche mit Trauernden.

Marianne Bofinger
Seminarleiterin,
Brensbach (EKHN)

© „Suche“ Beate Alefeld-Gerges

Hilfe in der Not

Die Begegnung mit Trauernden löst bei vielen von uns tiefe Unsicherheit aus. Das Leid des Anderen ist schwer auszuhalten. Wir möchten so gerne helfen. Doch es gibt keinen einfachen Trost. Worte erscheinen so banal. Nichts kann den Verlust ausgleichen. Aber wer selbst schon getrauert hat, weiß, dass es manchmal ganz unscheinbare Situationen sind, an die wir uns später als tröstlich erinnern.

Trauernden können wir im Besuchsdienst ganz überraschend begegnen, nicht nur wenn wir sie gezielt besuchen. Die Ursachen der Trauer können dabei ganz unterschiedlich sein. Wenn wir überwiegend ältere Gemeindeglieder besuchen, stellen Todesfälle den Hauptgrund dar. Aber auch eine Scheidung oder der Verlust des Arbeitsplatzes, z.B. unter den Gästen bei einem Geburtstag oder bei Besuchen von Neuzugezogenen, sind möglich.

Deutlich erinnere ich mich noch an den Besuch bei Frau M. zu deren 75. Geburtstag. Gleich als sie öffnete, erkannte ich, dass hier getrauert wurde. Die schwarze Kleidung, vor allem aber die rotgeränderten Augen verunsicherten mich. Was sollte ich nun tun? Mich mit einer Entschuldigung wieder verabschieden, war sicher nicht angemessen. Der Besuch, auf den ich mich eigentlich vorbereitet hatte, war aber auch nicht möglich. Vorsichtig sprach ich die Glückwünsche aus, denn es war ja der Geburtstag. Aber sofort im Anschluss drückte ich mein Mitgefühl aus. Frau M. erzählte, dass ihr Mann am Vorabend nach längerer Krankheit verstorben war. Ich fragte, ob ich etwas tun könne. Gleichzeitig fragte ich mich: Was kann man in dieser Situation schon tun? Ich konnte Frau M. ja den Verlust nicht nehmen, auch nicht mildern.

Und doch gibt es Möglichkeiten beizustehen. Frau M. bat mich: „Ach blei-



ben Sie doch bitte ein bisschen. Es ist jetzt so schwer allein zu sein. Meine Tochter ist schon unterwegs, aber sie wohnt doch in Hamburg. Da dauert es noch, bis sie da ist.“ So bin ich geblieben. Ich fragte Frau M., ob sie von ihrem Mann erzählen möchte. Frau M. hat mir daraufhin erzählt, wie sie ihren Mann kennengelernt hat und wie sie gemeinsam das Haus gebaut haben. Wie ihr Mann seit mehreren Jahren langsam abgebaut hat und sie zuletzt aufgrund seiner Demenz nicht mehr erkannt hat. Ich bin geblieben, bis die Tochter angekommen war. Für mich ist die Zeit trotz der besonderen Umstände schnell vergangen. Und Frau M. hat sich anschließend besonders für den Beistand bedankt.

Für uns Besuchsdienstmitarbeitende sind unsere Möglichkeiten auch davon abhängig, in welcher Bezie-

hung wir vor dem Trauerfall zu den Angehörigen standen. Wenn wir einen Menschen bereits regelmäßig besucht haben, kennen wir den Trauernden und seine Verhältnisse. Wir wissen, ob sich Familienangehörige z.B. um die Planung der Trauerfeier kümmern können. Wir können unsere Hilfe anbieten, z.B. beim Adressieren der Umschläge für die Traueranzeigen, oder eine warme Suppe bringen oder Einkäufe erledigen. Wir können auch den Kontakt zum Pfarramt herstellen. Am wichtigsten ist es jedoch, für den anderen da zu sein, mit ihm die Situation auszuhalten und zuzuhören. Das können wir auch bei Menschen, die wir zum ersten Mal besuchen.

Friederike Kaiser
Besuchsdienstmitarbeiterin,
Wiesbaden (EKHN)

Trauerfeier nach sieben Jahren

Ihr Mann starb nach langer Krankheit am frühen Morgen. Sie lag neben ihm im Ehebett als er seinen letzten Atemzug tat. Viele Wochen hatte sie ihn begleitet auf dem letzten Weg. Nun war er tot. Zwei Tage ließ sie ihn noch in seinem Bett liegen. Sie wollte ihn nicht so schnell ‚wegbringen‘ lassen. Immer wieder legte sie sich zu ihm, sah ihn an und nahm mehr und mehr wahr, dass er tatsächlich gestorben war. Sie brauchte diese Zeit, sagt sie im Nachhinein.

Sie waren als Paar immer sehr aufeinander bezogen. Kinder hatten sie keine, zum Rest der Familie gab es wenig Kontakt. Sie hatten immer viel miteinander geredet, auch über den Tod und das Leben danach. Aber nicht über die Beerdigung und die Trauerfeier. Warum nicht, wusste sie nicht. Und jetzt fühlte sie sich hilflos. So rief sie ein Bestattungsunternehmen an und ließ ihren Mann seebestatten. Sie nahm an der Bestattung nicht teil, malte aber ein großes Ölbild vom Meer, auf dem sie an eine bestimmte Stelle einen Punkt setzte. Die Liebe zum Meer hatte sie mit ihrem Mann sehr verbunden, und nun gab das Bild mit dem Punkt ihr das Gefühl zu wissen,

wo ihr Mann jetzt war. Das Bild hing im Esszimmer. Jeden Tag schenkte es ihr Trost.

Sechs Jahre später besuchte sie eine Messe ‚Tod und Leben‘. Hier wurde sie völlig unerwartet noch einmal mit dem Tod ihres Mannes konfrontiert und spürte, wie sehr ihr das Ritual zum Abschied fehlte. Weder sie noch die gemeinsamen Freunde hatten richtig Abschied genommen. Sie beschloss, wenn möglich, das Ritual nachzuholen. Mit diesem Anliegen wandte sie sich an die Pastorin ihrer Gemeinde. Gemeinsam überlegten sie, was nach sechs Jahren ein angemessenes Ritual sein könnte. Klar war, Wasser musste eine Rolle dabei spielen.

Mitte Januar, am 7. Todestag des Mannes, fand am Abend in der Dunkelheit die Trauerfeier statt. Eingeladen waren die gemeinsamen Freunde, die dafür sehr dankbar waren. Die Pastorin empfing sie alle an der Kirche. Gemeinsam wanderten sie schweigend zu der kleinen Brücke, die über den kleinen Fluss des Ortes führte. Die Pastorin begrüßte die Trauergemeinde und sprach ein Gebet. Danach erinnerte ein Freund ausführlich an den

längst Verstorbenen. In ihrer Predigt legte die Pastorin Verse aus Römer 8 aus: „Ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben uns scheiden kann von der Liebe Gottes.“ Als Zeichen der Verbundenheit mit dem längst Verstorbenen zündeten alle Anwesenden eine Schwimmkerze an, um sie dann dem Strom des Flusses anzuvertrauen. Ein Freund hatte eine lange Holzkelle geschnitzt, mit der die Lichter vorsichtig ins Wasser gelassen wurden. Nun schwammen sie in Richtung Meer. Manche machten nach dem ersten Lostanzen Halt am Ufer, andere schippten fröhlich mit dem Strom des Wassers und trugen das Licht zügig hinaus, bis es außer Sichtweite war.

Andächtig schweigend verfolgte die Trauergemeinde die Lichter auf dem Wasser. Nach einer gefühlten Ewigkeit erklang das gemeinsame Vaterunser. Und nach dem Segen machte sich die Trauergemeinde auf den Weg, um am Tisch unter dem Bild mit dem Punkt im Meer gemeinsam zu Abend zu essen.

Helene Eißer-Daub

*Referentin für Besuchsdienstarbeit,
Haus kirchlicher Dienste, Hannover*



© „Leere“ Beate Alefeld-Gerges

Trauernden begegnen

Angebote für Trauernde

Manche Trauercafés und Trauergruppen bieten u.a. auch gemeinsame Ausflüge, zum Teil an spirituelle Orte, und Urlaube über Weihnachten und Silvester an. Mancherorts bietet Trauerwandern die Möglichkeit, mit sich und der eigenen Trauer in Bewegung zu kommen und sich in der Natur in Bewegung mit anderen auszutauschen. Erkundigen Sie sich nach Angeboten für Trauernde in Ihrer Region.



Trauercafé – ein niederschwelliges Angebot

Trauercafés bieten Trauernden die Möglichkeit, sich mit Menschen, die einen ähnlichen Verlust erlitten haben, über ihre Trauer auszutauschen. Dazu gibt es Treffen für verschiedene Zielgruppen, z.B. Trauernde nach Partnerverlust ab 50 Jahre, verwaiste Eltern oder trauernde Angehörige nach Suizid.

Die monatlichen Treffen werden von ausgebildeten Trauerbegleiter*innen geleitet. Jederzeit kann jemand neu dazu kommen. Nach einer Einstimmung mit einem Text, der die Trauer aufgreift, folgt eine Vorstellungsrunde, in der jeder Besucher seinen Namen nennt und, soweit es ihm möglich ist, kurz etwas zu seinem Verlust sagt. Danach ist Zeit für Kaffeetrinken und Gespräche, oder es ergibt sich ein Thema, über das sich alle austauschen wollen. Am Ende gibt es einen Text der Ermutigung, z.B. einen Irischen Segen.

Annette Carstens
Diakonin, Bremen



Besuchsdienst-Aktion vor Totensonntag

AKTION ROSE DER LIEBE

Ab dem 26.11.2018 verteilt der Evangl. Besuchsdienst Rosen an Familien im Kirchspiel Kirchbrombach, die 2018 einen geliebten Menschen verloren haben.

Darüber hinaus gespendete Rosen werden an Bewohner eines Pflegeheims im Umkreis verteilt.

Spenden Sie in der Zeit vom **08.10.-25.11.2018** für je 2,- Euro eine **Rose der Liebe**.

Die Spendenbox finden Sie bei:

Heidi's Blumenläden TEL. 06063 - 4928
GARTENSTRASSE 2
64753 BROMBACHTAL
WWW.BLUMEN-BROMBACHTAL.DE

Dem Leben sind Grenzen gesetzt
Aber die Liebe ist grenzenlos



Trauergruppen

Die Trauergruppe ist ein Angebot für Personen, die den Verlust eines geliebten Menschen zu beklagen haben und den Trauerweg gemeinsam mit anderen Betroffenen gehen möchten. In einem Gesprächskreis, der sich einmal im Monat trifft, dürfen alle Gedanken und Gefühle geäußert werden – ob sie gut oder schlecht, ungewöhnlich oder belanglos erscheinen. Alles findet hier Raum in einer geschützten Atmosphäre. Ziel der Gespräche ist letztendlich, die Akzeptanz des Verlustes zu fördern und Wege zu finden, mit dem Verlust und der Trauer zu leben. Die Zeit heilt diese Wunde nicht. Aber mit der Zeit wird der Schmerz weniger und erträglicher. Das Gefühl der Trauer kann sich in ein Gefühl der Liebe und Dankbarkeit verwandeln.

aus dem Internet-Auftritt der „Trauergruppe Gelnhausen“ unter dem Dach von SEKOS (Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen).

Leitung: Helga Czysewski

Ein neuer Himmel, eine neue Erde ... Andacht zu Offenbarung 21,1-7

Ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde. Denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, und das Meer ist nicht mehr.

Tagebuch Freitag, 31. Oktober

Drei Tage sind seit der Beisetzung vergangen. Alles ist unwirklich. Ich muss zu mir selbst kommen, irgendwie fühlen, was geschehen ist. Alles kommt mir vor wie durch eine Glaswand. Es ist, als wäre ich ganz allein auf der Erde, und alle Menschen drum herum sind nur Requisiten in einem Theater.

Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereitet wie eine geschmückte Braut.

Montag, 24. November

Heute musste ich zum Rathaus – der ganze Schriftkram. Ich habe Scheu, auf der Straße andere anzusehen. Vor allem, wenn ich Leute sehe, die ganz augenscheinlich eng zusammengehören. Durch die Jahre waren mir unsere Ehe und das Leben in unserer Familie selbstverständlich geworden. Aber wenn ich jetzt andere sehe, versetzt es mir jedesmal einen Stich. Ein stechender Schmerz, den ich Jahre nicht kannte. Am liebsten würde ich auf die Leute zurennen und ihnen ins Ohr rufen: Wisst ihr eigentlich, was ihr da habt? Was für ein wertvolles, zerbrechliches Glück?

Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein.

Samstag, 13. Dezember

Das Einzige, was ich mir wirklich vorher ganz klar gemacht habe: Die Wohnung wird sehr leer sein, und die Abende werden schwierig werden. Zumal, wenn wie heute die Kinder bei ihren besten Freunden übernachten. Schön, dass das geht und dass sie die Freunde haben. Aber ich sitze hier und überlege: Was füllt einen Raum und was macht ihn leer? Das Haus ist zu groß. Warum haben wir damals eigentlich so groß gebaut?

Und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.

Freitag, 9. Januar

Seit Beginn des Jahres arbeite ich wieder ganz normal. Und Weihnachten ist schon vorbei. Ich hatte mich so sehr davor gefürchtet. Jetzt ist Alltag, einigermaßen geregelt. Aber nun beginnt auch, dass alle uns wieder haben wollen, als wäre nichts geschehen. Jeden Tag sind es weniger, die noch fragen. Was zu tun ist, bekomme ich auf die Reihe, auch mit den Kindern. Aber ich bin wahnsinnig dünnhäutig. Nachrichten z.B.: Ich weiß nicht, wie das andere aushalten, wie ich das früher ausgehalten habe. Ich glaube, ich habe mir einfach nicht vorgestellt, dass diese Menschenschicksale wirklich sind. Ich bin mit meinem Kummer wahrhaftig nicht allein. Meine kleine Welt ist zerbrochen und jetzt sehe ich erst den tiefen Riss, der über die ganze Erde geht und blutet.

Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe ich mache alles neu! Und er spricht: Schreibe, denn diese Worte sind wahrhaftig und gewiss!

Dienstag, 21. Oktober

Übermorgen ist der erste Todestag. Was für ein Jahr. Es ist beides: unwirklich kurz und unwirklich lang. Ich kann kaum glauben, dass unser Abschied fast ein Jahr zurück liegen soll. Was habe ich, was haben auch die Kinder in diesem Jahr alles gearbeitet und verarbeitet. Ich habe Fähigkeiten an mir entdeckt, die ich mir nie zugetraut hätte. Ich habe mich nicht verkrochen. Ich habe geübt und gelernt, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Ich bin nicht, durch, wie man so sagt, gewiss nicht. Wahrscheinlich geht das gar nicht. Die alten Selbstverständlichkeiten kehren nicht mehr zurück. Ich bin verwundet, und ich spüre jeden Tag, dass meine ganze Welt verwundet ist. Aber es geht irgendwie.

Und er sprach zu mir: Es ist geschehen. Ich bin das A und das O, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst. Wer überwindet, der wird es alles ererben, und ich werde ihr Gott sein, und sie werden mir wie Kinder sein. Amen.

Hans-Peter Daub
Pastor, Theologischer Vorstand
der Dachstiftung Diakonie,
Hannover

Hiob: Streitbare Trauer – streitbarer Glaube

Das Buch Hiob ist nicht nur Ergebnis einer langen Überlieferungs- und Bearbeitungsgeschichte, sondern wirkte auch zu allen Zeiten in Kunst und Literatur fort. Beides zeigt, dass die darin angesprochenen Lebenserfahrungen immer wieder neue Interpretationen anregen.

Es war ein Mann im Lande Uz, der hieß Hiob

Ein sehr wohlhabender Mensch wird zum Spielball einer Wette des Teufels mit Gott, so erzählt die Rahmengeschichte (Hiob 1,1-2,13; 42,7-17). Wenn es jemandem gut geht, so der Grundgedanke, dann kann er leicht fromm sein. Was aber, wenn ...? Die Wette wird abgeschlossen. Es folgen Ereignisse, die eine ‚Hiobsbotschaft‘ nach der anderen zur Folge haben: Hiob verliert seinen Reichtum, seine Kinder. Dann wird er krank und entstellt.

Der Dulder und der Rebell

Trotzdem verflucht Hiob Gott nicht. „Der Herr hat’s gegeben, der Herr hat’s genommen. Gelobt sei der Name des Herrn“ (Hiob 1,21b). Dieser Satz markiert die sprichwörtliche

‚Hiobs-Geduld‘. Diese könnte gut als kontrollierte Trauer verstanden werden. Im Folgenden bleibt es nicht dabei. Seine Freunde besuchen ihn, bekunden in angemessener Weise ihre Anteilnahme (zu den Ausdrucksformen siehe S. 22-23) und schweigen lange mit ihm (Hiob 2,11-13).

Das geschilderte Verhalten erscheint wie ein Wegbereiter für die anschließende Klage und Auseinandersetzung mit dem Unglück. Hiob klagt, Hiob fragt, ja er wünscht sich, nie geboren worden zu sein (Hiob 3). Seine Freunde widersprechen, versuchen zu erklären, beschwichtigen. Einer (Eliphas, Hiob 4 und 5) wendet ein, dass er doch gesündigt haben müsse, um seine Misere zu verdienen, der zweite (Bildad, Hiob 8) will ihn davon überzeugen, dass sein Leid ihm am Ende zum Guten gereichen wird. Der dritte (Zophar, Hiob 11) gibt zu bedenken, dass Hiobs Schicksal ein Geheimnis sei, dessen Sinn sich eines Tages enthüllen werde. Die Einwände, Erklärungsversuche und Tröstungsabsichten scheitern. Hiob rebelliert dagegen. Aus seiner Klage wird Anklage Gottes, schließlich fordert er einen Prozess.

Wer bis an das Ende beharrt ...?

Letztlich erwidert ihm Gott (Hiob 38-39). Er antwortet nicht auf Hiobs Fragen, sondern zeichnet ein überwältigendes Bild seiner Schöpfungsmacht. Davor kapituliert Hiob, und Gott wendet alles zum Guten.

Die Fragen nach dem Ursprung menschlichen Leids und nach der Gerechtigkeit Gottes werden nicht befriedigend beantwortet. Das hat in der Wirkungsgeschichte des Buches viele zu weiterem Nachdenken, zum Widersprechen und Interpretieren herausgefordert. Versteht man das Hiobbuch als Dokument eines Trauerprozesses, so lassen sich Klage, Abwehr, die Auseinandersetzung mit Erklärungen und Deutungen als Stationen auf seinem Weg durch Leid und Schmerz begreifen; und seine Kapitulation vor Gottes Größe als Beginn einer Verwandlung seines inneren Bildes von Gottesbeziehung und Glaube.

Sebastian Herzog

Referent im Amt für Gemeindedienst,
Nürnberg (ELKB)





© „Erleuchtung“ Gregor Gugala

„Da wurden ihre Augen geöffnet, und sie erkannten ...“

Die Emmausjünger (Lukas 24,13-35)

Zwei Menschen auf dem Weg. Sie gehen weg von Jerusalem, wo Jesus gekreuzigt wurde, hin nach Emmaus. Sie verlassen den Ort der Verzweiflung. Wer um einen Menschen trauert, wer begreift, dieser Tod ist Wahrheit, kann dem Schmerz nicht ausweichen. Die Jünger tun sich zusammen, gehen zu zweit und reden miteinander. Das entlastet. Aber sie bleiben in ihrer Trauer und Verzweiflung gefangen und erkennen Jesus nicht, als er sich ihnen nähert. Hoffnung und Wirklichkeit sind auseinandergebrochen. Gefangen in der eigenen Welt, blind vor Kummer, finden sie keinen Zugang zur Umwelt. Jesus bleibt ein Fremder für sie. Und obwohl dieser die Geschichte kennt, ermutigt er die beiden, ihre Geschichte zu erzählen. Gibt Raum für die Welt, in der sich die Jünger bewegen, für deren eigene Sicht der Dinge, für deren eigene Gefühle. Und die Jünger halten inne und berichten, was passiert ist, von Anfang an. Sie öffnen ihr Herz, erzählen von ihrer Enttäuschung, ihrer Hoffnungslosigkeit, ihrem Zweifel und dem Schrecken, den halben Weg nach Emmaus. Und Jesus

hört zu, lange, ohne zu unterbrechen, den langen halben Weg nach Emmaus.

In der Mitte der Trauer dann der Versuch Jesu, diesem Lebensabschnitt eine Deutung zu geben. Schriftauslegung: „Ihr Toren!“ Warum so verkümmert in den eigenen Blick? Warum um Himmels willen so verzweifelt? Ihr seid doch Teil der großen Geschichte Gottes, die nicht in Frage steht. Ein mutiges Wort von außen. Eine Verstörung. Aber in der Mitte der Trauer gehen Worte der Weisheit noch ins Leere, bleibt diese Auslegung den Jüngern fremd. Noch bleiben sie verwoben in ihrem eigenen begrenzten Erleben.

Als sie sich dem nächsten Dorf nähern, bitten sie Jesus bei ihnen zu bleiben. Beim Eintreten in eine fremde Gemeinschaft nicht allein. Einer kennt die Geschichte schon. Das schützt. Es sind nicht die Worte, sondern es ist die Nähe des Menschen Jesus, die die Jünger bewegt, ihn zum Bleiben aufzufordern, noch einen Schritt weiter mitzugehen. Einen Schritt in die Tiefe, noch weiter in den eigenen Schmerz: „Denn

es will Abend werden.“ Es geht um die dunkle Seite, die sonst nicht Thema werden kann und die Verschwiegenheit fordert. Auch diesen Schritt geht Jesus mit. Bleibt bei ihnen und isst mit ihnen zu Abend. Und nun erkennen sie ihn. Aus dem ‚Fremden‘ wird einer, der sie versteht, der mit ihnen gemeinsam woanders ankommt. Im Zusammensein finden sie das Verlorene wieder. Aus dem profanen Abendessen wird das Abendmahl, die Vergewisserung, in der eigenen Gebrochenheit nicht auf sich allein gestellt zu sein, sondern in die Gottesgeschichte eingebunden. So kehrt Ruhe ein in die Seelen. Der ‚Fremde‘ kann gehen. Die Jünger merken, schon auf dem Weg hatte sich die Veränderung angemeldet: „Brannte nicht unser Herz in uns?“ Sie wurden verstanden und haben verstanden. Und nun können auch sie aufbrechen, den Weg zurück antreten nach Jerusalem. Menschliche Wirklichkeit und Hoffnung haben sich neu verbunden.

Helene Eißen-Daub

*Referentin für Besuchsdienstarbeit,
Haus kirchlicher Dienste, Hannover*

„Sammele meine Tränen in deinem Krug“ (Psalm 56,9)

Trauer in der Bibel

Was erwartet uns, wenn wir die Bibel auf der Suche nach Stellen zum Thema „Trauer“ aufschlagen? Zunächst einmal: Es reicht nicht aus, nur nach diesem Wort zu suchen. Zu vielfältig sind die Begriffe, die Trauerprozesse beschreiben und entsprechende Äußerungen wiedergeben. Seufzen, Klagen, Weinen, Zittern und Zagen, selbst Heulen, Zähneklappern und Schreien sind Ausdruck für die Auseinandersetzung mit den Widrigkeiten des Lebens. Und sie dienen dazu, die Stationen des Weges aufzuzeigen, der notwendig ist, um Verluste, Abschiede, Grenz- und Todeserfahrungen zu verarbeiten.

Uns fremde Ausdrucksformen

So vertraut uns die Gefühle der Ohnmacht und Gefährdung sein mögen, die der Trauer in biblischen Erzählungen zu Grunde liegen, so fremd sind manchmal – vor allem im Alten Testament – ihre Ausdrucksformen: Das Zerreißen der Kleider (z.B. 2. Samuel 1,11), das Rasieren einer Glatze oder des Bartes (z.B. Jeremia 16,6 bzw. 3. Mose 19,27), das Anlegen eines bestimmten Lendenschurzes (hebräisch saq – hier findet sich eine Wurzel unseres heutigen Ausdrucks „in Sack und Asche gehen“), das Verhüllen von Kopf und Gesicht (z.B. Ezechiel 24,17.22), das Schlagen auf Brust oder Lenden (z.B. Jesaja 32,12), das Sitzen auf dem Boden (z.B. 2. Samuel 13,31) und das Einritzen der Haut (z.B. 5. Mose 14,1).

Die Vielfalt und die Art dieser ‚Trauer‘-Handlungen weisen nicht nur auf einen anderen Kulturkreis hin, sondern auch auf eine andere Zeit und Gesellschaftsform. Diese Ausdrucksformen sind nicht nur im Leben des Einzelnen zu finden, sondern kommen auch im öffentlichen Zusammenhang

bei politischen oder Natur-Katastrophen vor. Wir können sie verstehen als eine Art ‚Selbstminderung‘, d.h. die Abschieds- oder Todeserfahrung wird in begrenzter Weise und für eine bestimmte Zeitspanne im eigenen Leben abgebildet.

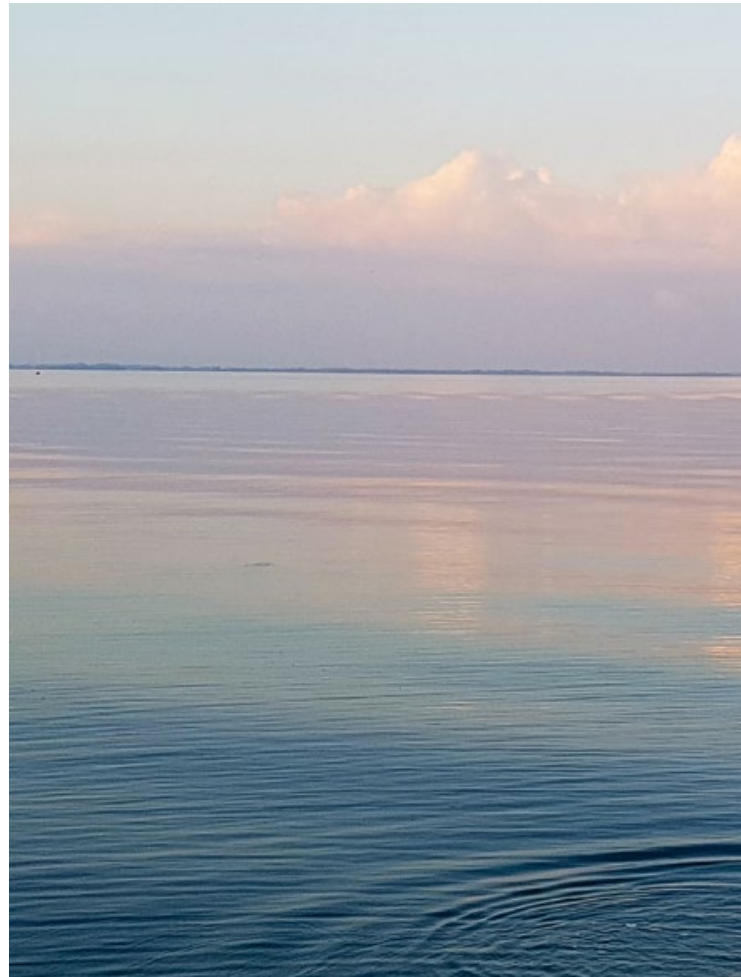
Wehe-Ruf und Leichenlied

Das Alte Testament bietet auch eine Anzahl sprachlicher Trauer-Bekundungen, manche davon finden sich auch im Neuen Testament wieder. Das Leichenlied (z.B. 2. Samuel 1,19-27) und die Untergangsklage (z.B. Jeremia 9,17-19) werden von Spezialist*innen vorgetragen. In ihnen wird auf die Geschichte des oder der Toten oder der Zerstörung einer Stadt zurückgeblickt. Sie dienen der Vergewärtigung des Verlustes und der damit verbundenen Gefühle. Damit sind sie unserer Todesanzeige und Grabrede nicht unähnlich. Schmerzens- und Wehe-Ruf (z.B. Jeremia 22,18; vgl. Matthäus 11,21) bieten auch nicht spezialisierten Beteiligten die Möglichkeit, ihre Ergriffenheit auszudrücken, ihr Beileid zu bekunden und ihre Emotionen zu äußern.

Ich hülle den Himmel in Trauer ... (Jesaja 50,3)

Die alttestamentlichen Propheten geben der Trauer hin und wieder einen übertragenen Sinn: Gott hüllt

den Himmel in Trauer um der Verfehlungen des Volkes Israel willen. In den Klageliedern Jeremias erhebt



Jerusalem ihre Stimme und weint um sich selbst und ihre Kinder. In Jeremia 4-6 und 8-10 wird dieses Motiv noch erweitert: Jerusalem als trauernde Frau klagt nicht nur über die Erniedrigung, die sie erleidet, sondern die ganze Natur und Architektur spiegeln die Trauer wider. In allen diesen Texten wird die Trauer über eine gestörte Beziehung zu Gott der Trauer um einen geliebten Menschen gleich gestellt.

Das Thema „Trauer“ kommt im Alten Testament in verschiedenen Zusammenhängen zum Tragen (Erzählungen aus der Geschichte Israels, bei

den Propheten, sogar in Rechtsvorschriften). Die Ausdrucksformen sind so vielfältig, dass sie hier nicht alle erwähnt werden können. Diese Tatsachen zeigen: Trauerprozesse spie-

der Evangelien als „Passionsgeschichte mit ausführlicher Einleitung“. Aber auch einzelne Beobachtungen unterstützen diese Überlegung (Phänomene des Trauerprozesses (siehe auch S. 8-9) sind als Stichworte fett gedruckt).

Wie nach einem **Schock** fliehen die Jünger nach Galiläa und zerstreuen sich (Matthäus 26,56; Markus 16,8). Für die **Suche nach dem Schuldigen** sind mehrere Motive überliefert (Judas – Markus 14,20.21; der Hohe Rat und das Volk – Matthäus 26,65.66; Pilatus – Matthäus 27,24). Für eine Ablehnung, ein **nicht-wahr-haben-Wollen** könnten die Szene im Garten Gethsemane (Markus 14,32-42), die visionären Schilderungen Markus 13 (als eine die Realität ausgleichende Fantasie) und die Verleugnung des Petrus (Matthäus 26,69-75) Belege sein.

len im Leben an unterschiedlichen Stellen eine Rolle, sie gehören zum Leben dazu. Ihnen den nötigen Raum zu geben ist wichtig.

Das Neue Testament – Dokument eines Trauerprozesses

Betrachten wir es als Ganzes, so lässt sich das Neue Testament als Ausdruck eines Trauerprozesses samt der unterschiedlichen Phänomene darin verstehen. Es geht um das Verarbeiten der Tatsache, dass Jesus in seiner irdischen Form nicht mehr gegenwärtig ist. Ein erster Hinweis darauf findet sich in der häufigen Bezeichnung

Eine Schlüsselstellung nimmt im Zusammenhang mit Trauerprozessen die biblische Überlieferung vom Abendmahl ein. In seiner frühen Form (siehe 1. Korinther 11,23-25) lag der Akzent noch nicht auf der zukünftigen Gemeinschaft der christlichen Gemeinde, sondern auf der Vergewärtigung der Gemeinschaft mit Jesus. So trägt es (auch) die Züge des Phänomens der **Kontrolle**, wie es oft bei Bestattungen (und anschließend dem Leichenschmaus) wahrscheinlich ist, wenn die Trauer noch wenig Zeit und Raum bekommen konnte. Gleichzeitig aber sind schon die Spuren

gelegt, die eine **Verwandlung** von der irdischen Leibhaftigkeit Jesu zu einer anderen Art von Gegenwart weisen. Um diese Verwandlung geht es in vielen Fragen, die die Jünger nach Jesu Tod und auch die ersten christlichen Gemeinden hatten. Und auch wir heute stehen vor der Herausforderung: Wie können wir Jesu Gegenwart denken und erfahren – also ein gutes und tragfähiges inneres Bild von ihm haben?

Trauer und Trost

Trauer als Bestandteil menschlichen Lebens erfährt in der Bibel eine kaum zu überschätzende Beachtung. Viele Situationen und Ausdrucksformen werden geschildert, Trauer ist menschlicher Alltag und gleichzeitig besondere Herausforderung. Auch Jesus wird als angefochtener Mensch gezeigt (Lukas 22,42 vgl. auch Matthäus 27,46).

Ein Trauerprozess steht auch an der Wiege des christlichen Glaubens. Immer wieder stellt sich die aktuelle Frage: Welche innere Bedeutung hat Jesus für uns Menschen in seiner Nachfolge – heute, jetzt, da sein Wirken auf der Erde in immer weitere Ferne rückt. Und welchen Trost kann uns der christliche Glaube bieten auf den Wegen unserer Trauer? Trauer ist individuell. Was als Trost empfunden wird, auch. Der Beter des 56. Psalms gibt einen Hinweis. Er betet: „Sammle meine Tränen in deinem Krug.“ Dann fährt er fort: „Ohne Zweifel, du zählst sie.“ Trauer braucht Begleitung. Manchmal ist der Augenblick dafür geeignet, manchmal nicht. Die Vorstellung, dass jemand meine Tränen zählt, sie nicht verloren sind, ist für mich tröstlich. Denn wenn sie nicht verloren gehen, dann sind sie auch nicht vergeblich.

Sebastian Herzog
Referent im Amt für Gemeindedienst,
Nürnberg (ELKB)



© „Dankbarkeit“ Beate Alefeld-Gerges



Besuch bei einer Trauernden

Ich (B) besuche Frau G. heute zum ersten Mal allein, nachdem sie vor kurzer Zeit ihren Mann (86) verloren hat, den ich regelmäßig besuchte. Ich klopfe, gehe hinein. G sitzt mit der ganzen Familie am Kaffeetisch in der Küche. Sie steht sofort auf.

1. G: „Wie schön, dass Sie kommen. Meine Tochter hat mir schon erzählt, dass Sie mich besuchen wollen. Wir wollen in mein Wohnzimmer gehen, dort haben wir mehr Ruhe.“

Wir gehen ins Wohnzimmer. G bietet mir einen Sessel an.

2. B: „Haben Sie sich ein wenig erholt, seit ich Sie vor ein paar Wochen beim Arzt traf?“

3. G: „Ja, es ist etwas besser geworden, aber es ist alles noch sehr schwer. Es gibt Tage, an denen habe ich wieder etwas mehr Kraft, aber an anderen Tagen kann ich es nicht aushalten, allein zu sein. Dann sitze ich hier und nehme an nichts teil.“

4. B: „Sie sind dann nur traurig.“

5. G: „Ja, es ist schwer, so plötzlich allein zu sein. Und er war doch im-

mer so gesund. Jeden Tag hat er die Kühe gefüttert, das war allein seine Arbeit, und nun musste er fallen. Er ist im Stall auf dem Heu ausgerutscht. Er war gerade vom Kaffeetisch aufgestanden, und ich wollte ihm so gern noch eine Tasse einschenken, aber er hatte es eilig. Kaum war er im Stall, da riefen die anderen schon: Der Opa ist gefallen! Als dann der Arzt kam, hatte er gleich Bedenken, ob das wieder gut würde. In solchem Alter einen Oberschenkelhalsbruch. Aber Opa war ja so gesund. Und dann dies. Nach der Operation bekam er es an der Lunge. Wir hörten es beim Atmen. Wir haben ihn jeden Tag besucht. Ich bin immer bis abends bei ihm geblieben. Und als es dann immer schlechter ging, wollte ich auch nachts dort schlafen.“ (G weint bei dem ganzen Bericht.) „Aber der Arzt sagte, ich müsse auch an meine Kräfte denken. Dann sind wir doch nach Haus gefahren. Am letzten Abend, als wir auch merkten, dass es zu Ende ging, standen wir lange ganz still an seinem Bett. Und dann war er bewusstlos. ... Da sind wir nach Haus gefahren, weil der Arzt meinte, es könne noch die ganze Nacht

dauern. Als wir kaum zu Haus waren, rief das Krankenhaus an, dass der Opa eingeschlafen sei. Ich sagte gleich: Warum sind wir nur weggefahren?“

6. B: „Sie dachten, es wäre besser gewesen, wenn Sie bei Ihrem Mann geblieben wären? Meinen Sie das jetzt auch noch?“

7. G: „Sein wirkliches Sterben hat er nun allein gehabt. Aber er war ja vorher bewusstlos. ... Wir haben ja noch seinen Arm gestreichelt.“ (kurze Pause) „Das war alles zu viel für mich. Ich habe gedacht, was muss man noch alles aushalten? Erst aus der Heimat weggejagt, dann ist die Tochter auf der Flucht gestorben. Am schlimmsten ist es, wenn ich abends ins Bett gehe. Bei uns war das so, dass mein Mann mir immer noch etwas erzählte. Zuletzt war er in seinen Gedanken oft auf unserem Hof in der alten Heimat. Dann saß er wie früher oft mit einem Block und Stift im Bett und verteilte die Arbeit für den nächsten Tag. Erst wenn das erledigt war, konnte er schlafen.“

G weint nicht mehr, sie hat inzwischen sogar gelächelt.

8. B: „Es hat Ihnen nichts ausgemacht, dass Ihr Mann etwas verwirrt war in diesen Erzählungen der letzten Zeit?“

9. G: „Nein, ich habe ihn dabei gelassen. Ich war sehr froh, dass er so von zu Haus sprach, das hat mich mit unserer Heimat und Vergangenheit verbunden – und nun sagt keiner mehr ein Wort. Bald haben wir die Heimat auch vergessen. Ich will jetzt auch nicht mehr in der Heimatzeitung lesen.“

10. B: „Ich glaube, dass es schwer für Sie ist, allein zu sein, weil die Verbindung zu Ihrem Mann sehr eng war. Wenn ich Sie beide besuchte, hatte

ich auch dieses Gefühl der Verbundenheit.“

11. G: „Ja, eine solche Ehe. Wir haben uns nie erzürnt. Höchstens mal, wenn er mit Kuhdreck an den Schuhen hier ins Zimmer kam. Dann habe ich geschimpft. Daran muss ich nun so oft denken. ... Nun bin ich immerzu krank. Eines kommt nach dem anderen. Der Arzt hat gesagt, ich muss unbedingt meine Ruhe haben. Aber hier ist so viel Arbeit. Nun war da noch die Silberhochzeit der jungen Leute. Nicht so groß wie sonst, aber doch die Verwandten und Nachbarn. Für mich war das sehr schwer. Aber die Kinder haben sich gefreut.“ (kurze Pause) „Erst sind wir jede Woche zweimal zum Friedhof gefahren. Nun fahren wir noch einmal in der

Woche. Es ist ja so wenig Zeit. ... Ich muss doch jetzt auch füttern.“

12. B: „Wenn jetzt Arbeit auf Sie wartet, möchte ich lieber gehen. Ich komme bald wieder ...“

An der Tür:

13. G: „Ich habe mich sehr über Ihren Besuch gefreut. Wenn Sie wieder kommen wollen, rufen Sie doch vorher an. Dann können wir zusammen Kaffee trinken.“

14. B: „Das werde ich tun. Ich komme sehr gern zu Ihnen. Ich denke auch an Ihren Mann, wenn er so fröhlich aus dem Stall kam. Es ist für mich wichtig, ihn gekannt zu haben.“

Anregungen zur Arbeit mit dem Gesprächsprotokoll

1. Tauschen Sie sich zu den beiden folgenden Themen Trauernder aus: Waren Sie in Begegnungen mit Trauernden auch schon hiermit konfrontiert? Wie sind Sie damit umgegangen, wie haben Sie reagiert? Wo oder wann sind Sie möglicherweise an Grenzen gestoßen?

A: Frau G. erzählt ausführlich vom Verlauf des Sterbens ihres Ehemannes. Indem Trauernde dies immer wieder tun, entlasten sie sich und verarbeiten den Verlust. Dass dabei meist nur positiv von dem Verstorbenen gesprochen wird, ist ein Zeichen dafür, wie schmerzlich der Verlust erlebt wird (11), ebenso körperliche Schwäche (2/3/11).

B: Ein besonderes Problem scheint für Frau G. zu sein, dass sie im Augenblick des Sterbens nicht

bei ihrem Mann war. Allerdings wird nicht ganz klar, ob sie dies bedauert, sich vielleicht sogar Vorwürfe macht oder ob sie froh ist, dass sie diesen Moment nicht miterlebt hat. Eine Nachfrage der Besucherin bringt keine Klarheit (7). Es gilt heute als wünschenswert, dass ein Mensch bei seinem Sterben durch ihm nahestehende Menschen bis zum Eintritt des Todes begleitet wird. Es geschieht aber nicht selten, dass Menschen in einem Moment sterben, in dem gerade niemand anwesend ist. Offenbar gibt es Menschen, die lieber allein sterben. „Sein wirkliches Sterben hat er ganz für sich allein gehabt“, sagt G (7).

2. Diskutieren Sie: Die Besucherin geht auf die Situation der Trauernden ein. Sie lässt sie erzählen, nimmt ihre Gefühlslage auf (4/10), fragt einfühlsam nach (2/6/8) und berichtet, wie sie den Verstorbenen erlebt hat (14). Es könnte die

Frage auftauchen: Hätte die Besucherin Frau G. mehr trösten sollen? Aber Vorsicht! Die Trauernde ist in einer Phase, in der sie sich der Größe und Schmerzlichkeit ihres Verlustes bewusst wird. Dies geschieht eben auch, indem sie anderen davon erzählt. Schneller oder gar billiger Trost („Das wird schon wieder!“) hätte den Eindruck erwecken können: ‚Ich werde in meinem Schmerz nicht ernst genommen.‘ Die Besucherin dagegen signalisiert der Trauernden: Ich höre, wie groß dein Schmerz ist.

3. Was möchten Sie aus der Beschäftigung mit diesem Gesprächsprotokoll für eigene künftige Begegnungen mit Trauernden mitnehmen?

aus: Dieter Große, Gespräche bei Besuchen, Beispiele aus der Praxis, Haus kirchlicher Dienste, Hannover, etwas gekürzt und ergänzt von Helene Eißén-Daub

Schmerzliche Verluste – eigenes Erleben

Es gibt nicht die eine richtige Art zu trauern. Jede und jeder von uns trauert anders, hat ihren/seinen eigenen ‚Trauerstil‘. Wie wir trauern, hängt u.a. von unserer Persönlichkeit ab. Doch leicht setzen wir unseren eigenen Trauerstil als ‚allgemein‘ oder gar ‚richtig‘ und erwarten ihn auch von anderen Trauernden oder drängen ihn diesen sogar auf („Meinen Sie nicht, Sie sollten sich dafür mehr Zeit nehmen?“ „Sie müssten aber auch wieder unter die Leute gehen!“). Den eigenen Trauerstil zu kennen und sich mit anderen Trauerstilen zu befassen, kann helfen, dies zu vermeiden.

Dr. Bianca Reith

Diakonin, Seminarleiterin,
Großenlöder-Uffhausen (EKKW)

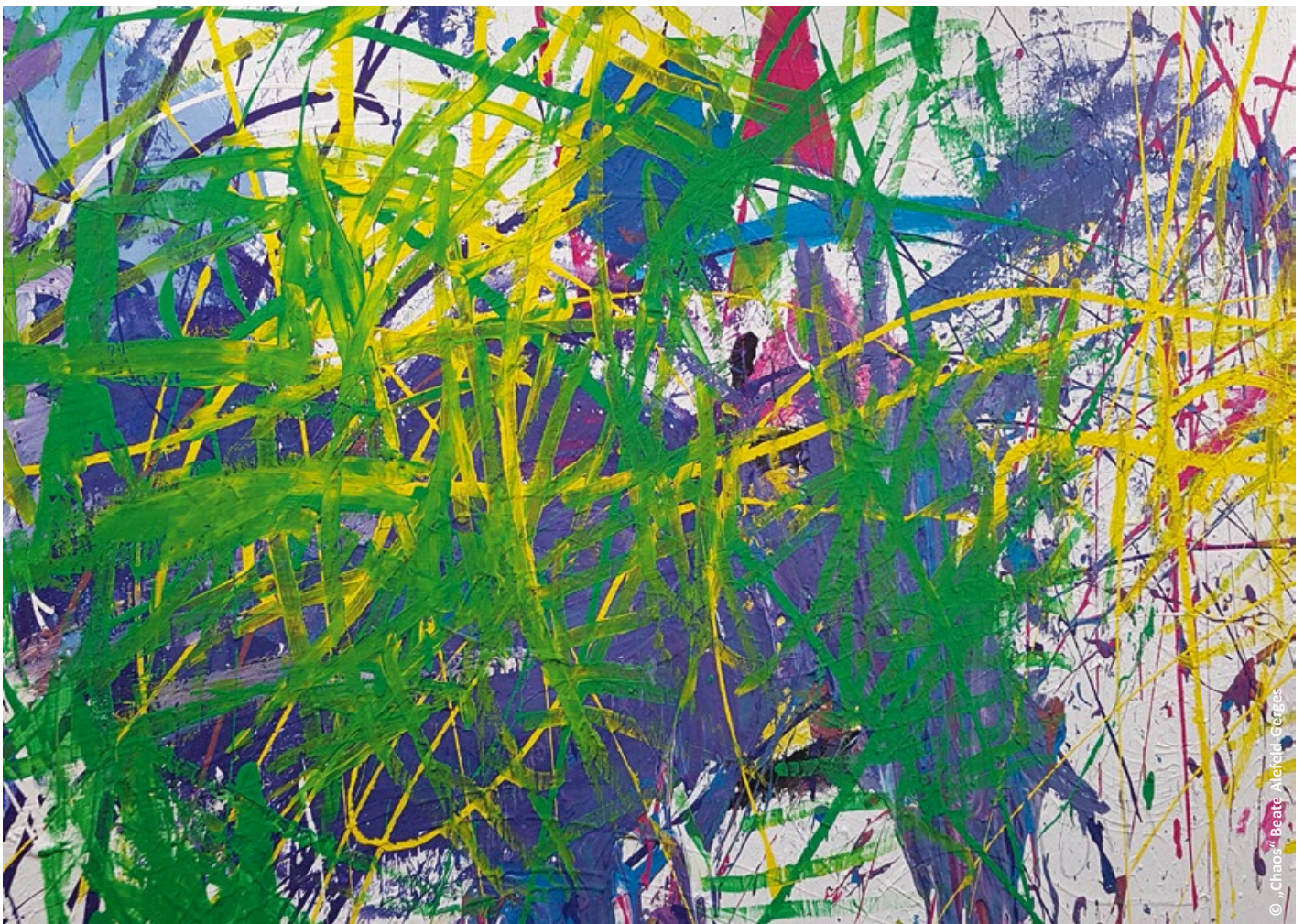
A: EINZELARBEIT

1. **Erinnern Sie sich an schmerzliche Verluste, die Sie schon erlitten haben, und notieren Sie diese.**
2. **Wählen Sie fünf Verluste aus und überlegen Sie für diese: Was waren meine Empfindungen, meine Gefühle? Und was waren meine Reaktionen? Notieren Sie diese bei dem jeweiligen Verlust.**
3. **Betrachten Sie die notierten Empfindungen/Gefühle und Reaktionen. Welche haben bzw. zeigen Sie öfter bei Verlusten?**

4. **Überlegen Sie: Was sehen andere von diesen Empfindungen und Reaktionen? Wovon wissen andere gar nichts?**
5. **Bedenken Sie: Was tut mir gut, wenn ich trauere? Was kann ich gar nicht gebrauchen?**

B: GRUPPENARBEIT

6. **Tauschen Sie sich in Kleingruppen (ca. drei Personen) über die Punkte 3-5 aus.**



© „Chaos“ Beate Alefeld, 2019

Fallbeispiele

Ball der einsamen Herzen

Eine Pastorin erzählt: In meiner Gemeinde starben vor ein paar Jahren innerhalb von drei Monaten fünf Männer, im Alter zwischen 40 und 45 Jahren. Alle hatten Familie. Ich habe alle fünf Witwen nach der Trauerfeier noch einige Male besucht. Nach einem halben Jahr habe ich sie zu einem gemeinsamen Treffen eingeladen. So entstand eine Trauergruppe, die sich einmal im Monat traf, und der sich im Laufe der Zeit auch weitere verwitwete Frauen anschlossen. Nach gut einem Jahr kam ich abends in die Gruppe, und irgendetwas war anders als sonst. Eine sehr gelöste Stimmung, eine fast alberne Atmosphäre. Als ich fragte, was denn der Grund für die fröhliche Stimmung sei, sagte eine der Frauen: „Das kann man einer Pastorin nicht erzählen!“ Eine andere meinte: „Warum denn nicht?“ Und nun erzählten sie, dass sie am Abend zuvor zusammen beim ‚Ball der einsamen Herzen‘ gewesen seien und einen sehr netten, fröhlichen Abend verbracht hätten. Und sie fragten, wie ich das denn fände?

Überlegen Sie in der Gruppe, welchen Antworten oder einzelnen Aussagen der Antworten Sie etwas abgewinnen können:

1. „Ich freue mich, dass Sie einen schönen Abend gehabt haben, aber bedenken Sie, dass man so die Trauer nicht einfach bezwingen kann.“
2. „Was haben denn Ihre Kinder dazu gesagt?“
3. „So ein Ball der einsamen Herzen ist ja eine relativ unechte Situation. Ich frage mich, ob diese Erfahrung wirklich hilfreich ist.“
4. „Wenn sich nun wirklich bei der einen oder anderen von Ihnen eine neue Partnerschaft anbahnt, muss man natürlich mit negativen Reaktionen aus dem Umfeld rechnen.“
5. „Ich finde es völlig okay, dass Sie dort waren. Schön, dass Sie einen so lustigen Abend hatten.“

Fusion

Frau T., Leiterin einer Besuchsdienstgruppe, deren Mitarbeitenden Jubilare und Jubilarinnen zum Geburtstag besuchen, berichtet von einem ersten Treffen ihrer Gruppe mit der Besuchsdienstgruppe der Nachbargemeinde.

Seit zwei Monaten seien die Gemeinden fusioniert, und nun müssten auch beide Besuchsdienstgruppen zusammenfinden und auf Wunsch des Kirchenvorstandes ein gemeinsames Konzept erarbeiten. Die Gruppe von Frau T. hatte sich schon vorher mit der zuständigen Pastorin Gedanken gemacht, wie die Zusammenarbeit gelingen könnte, und wollte bei diesem Treffen der anderen Gruppe ihre Ideen vorstellen. Die Nachbargemeinde hatte sich noch keine Gedanken gemacht. So sei bei dieser Begegnung ein großes Ungleichgewicht

entstanden. Die Mitarbeitenden der Nachbargemeinde hätten mehrfach geäußert, ihnen würde ja ein fertiges Konzept vorgesetzt und sie würden sich nicht über den Tisch ziehen lassen. Das sei nun wirklich nicht die Absicht ihrer Gruppe gewesen, irgendjemanden über den Tisch zu ziehen. Schlussendlich seien alle ratlos und frustriert auseinander gegangen. Frau T. sagte: „Ich glaube, es war eine große Traurigkeit im Raum!“

Überlegen Sie in der Gruppe:

1. Was bewegt die Mitarbeitenden der beiden Gruppen? Worauf bezieht sich die Traurigkeit?
2. Wie kann es in dieser Situation weitergehen?
3. Welche Unterstützung könnte für die freiwilligen Mitarbeiter*innen ggf. hilfreich sein?

„Sie wechseln die Straßenseite!“

Frau G. (54 Jahre alt) hat vor vier Jahren ihren Sohn und vor zwei Jahren ihren Mann verloren. Beide starben an Krebs. Weil sie sich in ihrem Haus sehr einsam fühlte, verkaufte sie dieses und zog mit ihrer Tochter (16 Jahre alt) vom Dorf in ein kleines Reihenhauses in der nahegelegenen Kleinstadt, wo die Tochter zur Schule geht und sie ihre Arbeitsstelle hat.

Einige Zeit nach dem Umzug wurde sie von Frau Z. vom Besuchsdienst der Kirchengemeinde für Neuzugezogene aufgesucht. Mit großer Dankbarkeit bat Frau G. die Besucherin ins Wohnzimmer. Schnell kamen beide ins Gespräch. Frau Z. war ganz überrascht, wie offen Frau G. erzählte. Von ihrem Umzug, von der Traurigkeit, die sie immer noch so sehr gefangen hielt, und von ihrer großen Einsamkeit und dem Gefühl der Verlassenheit. Sie sei ganz bewusst in die Stadt gezogen, weil sie hier viele Menschen kenne und gehofft hatte, schnell würde sie ein tragendes Netz finden. Aber das sei noch nicht gelungen. Obwohl sie viele Menschen kenne und der Tod ihres Sohnes und ihres Mannes ja schon eine Weile her seien, mache sie immer noch die Erfahrung, dass die Menschen die Straßenseite wechseln würden, wenn sie ihr begegneten. Sie habe doch keine ansteckende Krankheit!

Überlegen Sie in der Gruppe:

1. Aus welchem Grund wechseln die Menschen die Straßenseite, wenn sie Frau G. in der Stadt begegnen? Können Sie diese Reaktion auf eine Trauernde nachvollziehen?
2. Tauschen Sie Ideen aus, wie Sie als Besucherin in dieser Situation hilfreich sein können.

Helene Eißer-Daub

Referentin für Besuchsdienstarbeit,
Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Perlen der Trauer

ist ein Set, bestehend aus einem kleinen bunten Perlenarmband und einem Begleitheft mit Bildern und Texten (Verlag Neues Buch, Idee und Text: Armin Beuscher). Das Set zeigt: Trauer ist kein grauschwarzes Einerlei, sondern eine bunte Mischung unterschiedlichster Erlebens- und Gefühlsqualitäten. An die schwarze Perle der Klage reiht sich die gelbe Perle der Dankbarkeit, daran die graue des Leids, dann die blaue Perle der Erinnerung ... Im Erleben der Trauer geht es nicht so geordnet ab, wissen die Begleittexte. Da kann es drunter und drüber gehen, und die rote Perle der Liebe wird plötzlich zurück gedrängt durch die violette des Protestes, diese durch die gelbe der Dankbarkeit ... Es geht bunt her in der Trauer – das ist die erste Botschaft der Trauerperlen.

Dann werden hier keine Trauersteine, sondern Perlen der Trauer angeboten. Perlen wie sie in der Auster entstehen, wenn ein Schmutzpartikel eindringt und die Auster es mit einer

Perlmuttertschicht einschließt, um es unschädlich zu machen. Das ist die zweite Botschaft: Wenn wir unsere Trauer zulassen und sie uns anverwandeln, erwachsen daraus auch bereichernde Erfahrungen, kostbare Perlen. Viele Texte im Begleitheft nehmen diese Wandlungserfahrungen auf.

Das Set kann auch in (Besuchsdienst-)Gruppen zum Thema Trauer eingesetzt werden: Sich selbst eine Perlenkette auffädeln, mit Zeit zum Nachsinnen über die gewählten Trauerfarben und das individuelle Nebeneinander der bunten Trauerqualitäten und das im Austausch mit den anderen. Spannend auch die Fragen, was sich im Trauerprozess gewandelt hat, was aus dem Schmerz erwachsen ist und was mein ‚Perlmutter‘ ist, mit dem ich das Schmerzliche wandle ...

Marianne Bofinger
Seminarleiterin,
Brensbach (EKHN)



Trauerbänder

„Das Licht besiegt die Dunkelheit“
– Sprucharmband –
Ein Symbol für Jugendliche
und Kinder in Trauer

Das Armband gibt Eltern, Unterrichtenden und allen, die mit jungen Menschen arbeiten, die Möglichkeit, trauernden Kindern und Jugendlichen zu signalisieren, dass ihre Trauer wahrgenommen wird. Es kann gezielt an Betroffene weitergegeben werden, damit die Trauer sichtbar werden kann. Der Geber oder die Geberin hat die Möglichkeit, zu wertschätzenden Worten ein spürbares Symbol hinzuzufügen. Es kann eine Hilfe sein, Trauer zuzulassen, zu kommunizieren und zu bearbeiten.

Weil Trauer individuell sehr verschieden empfunden wird, ist es dem Empfänger oder der Empfängerin des Bandes überlassen, ob und wie lange das Band getragen wird. Vielleicht wechselt es auch irgendwann die Adresse, weil der Träger oder die Trägerin es als Trost an eine andere Person weitergibt, die auch trauert.

Die Armbänder können hier bestellt werden: www.hkd-material.de

Helene Eifsen-Daub, Roger Moch,
Ruth Stieber
Ev.-Luth. Landeskirche Hannover

Lassen wir sie nicht allein

Buchtipps

Kinder und Jugendliche trauern anders: Wenn ein Haustier verstorben ist, die beste Freundin aus der Stadt fortzieht, die Mutter das Kinderzimmer verlassen muss oder ein Elternteil verunglückt, dann ist es wichtig zu wissen, wie junge Menschen mit kleinen und großen Abschieden umgehen. Und wie wir sie in ihrer Trauer begleiten können.



Trauerarbeit mit Jugendlichen
B. Alefeld-Gerges/S. Sigg
144 Seiten, Fotos, inkl. Downloadcode für Zusatzmaterial
Best.-Nr. 2316 **19.95**

Das Handbuch für Schule, Schul- und Jugendsozialarbeit bietet fundierte Hintergrundinformationen zur Trauer junger Menschen und vielfältige methodische Angebote, um trauernde Jugendliche zu begleiten: Gesprächseröffnungen, Impulstexte, Rituale, Übungen und Anregungen zur Arbeit mit neuen Medien. Außerdem: Pädagogische Hinweise zum Umgang mit Trauer- und Schock-Reaktionen auf medial vermittelte Katastrophen oder Suizid.



Tabuthema Trauerarbeit
M. Franz
264 Seiten, kartoniert
Best.-Nr. 1342 **19.95**

In der Kita erfahren die Kinder, wie ihre Fähigkeiten beinahe täglich wachsen. Einen starken Einschnitt in den Zugewinn an immer neuen Möglichkeiten bilden jedoch die kindlichen Erfahrungen von Verlust, Abschied und Tod. Wie Erzieherinnen der kindlichen Trauer begegnen können und wie sie die Eltern in die Trauerarbeit miteinbeziehen können, zeigt dieses einzigartige Praxisbuch.



Trauerarbeit mit Kindern
M. Franz
DIN A4, 30 Fotokarten, beidseitig bedruckt, inkl. methodischer Hinweise, in Sammelmappe, inkl. Downloadcode
Best.-Nr. 51560 **19.95**

Wer Kinder in ihrer Trauer begleiten will, muss wissen, wie Kinder trauern. Und sie bzw. er muss sich selbst mit dem Thema „Sterben, Tod und Trauer“ auseinandersetzen. Die Themenkarten laden durch Fotos, Zitate und Reflexionsfragen zum Dialog ein, um mit Kolleg*innen und Eltern gemeinsam darüber nachzudenken, was trauernde Kinder brauchen.

Fotokarten für Supervision und Weiterbildung



Ehrenamtliche und hauptberufliche Mitarbeiter*innen in Hospizen und in der Palliativbetreuung benötigen Supervision, um Überforderungen und Übertragungen bei der Begleitung Sterbender zu vermeiden. Das Arbeitsmaterial fördert den Austausch darüber, welche Positionen, Vorstellungen und welchen Zugang die Kursteilnehmer*innen zu Themen wie „Alter“, „Krankheit“, „Sterben“, „Endlichkeit“ etc. haben.

Hospizarbeit und Palliative Care
M. Gratz
DIN A4, 30 Fotokarten, beidseitig bedruckt, inkl. methodischer Hinweise, in Sammelmappe, inkl. Downloadcode für Zusatzmaterial
Best.-Nr. 51531 **19.95**

Bestellen Sie hier:

www.donbosco-medien.de
service@donbosco-medien.de
Tel.: 089/48008-330, Fax: -309

**DON
BOSCO**

LEBENDIG. KREATIV. PRAXISNAH.

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg

Pfarrer Lutz Krüger

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer

Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06031 1629-50, Fax: -51

silke.kehl.zsb@ekhn-net.de



Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg

Pfarrer Sebastian Herzog

sebastian.herzog@afg-elkb.de

Gabriele Stoll

gabriele.stoll@afg-elkb.de

Tel.: 0911 4316-281 und -280

www.afg-elkb.de



Landeskirchenamt

Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Fachreferentin: Doris Noack

Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409

doris.noack@ekkw.de

www.ekkw.de/service



Haus kirchlicher Dienste

der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Haus kirchlicher Dienste

Besuchsdienstarbeit

Archivstraße 3, 30169 Hannover

Pastorin Helene Eißén-Daub

Tel.: 0511 1241-589

eissen-daub@kirchliche-dienste.de

www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel, v.i.S.d.P.: Doris Noack * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißén-Daub.

Redaktionsbeirat: Marianne Bofinger, Dorothea Eichhorn, Helene Eißén-Daub, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Raimar Kremer, Doris Noack, Elke Seifert.

Korrektur: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Druckerei Conrad Nürnberg GmbH, Fürth

Bildernachweis: © Gaby Gerster (S. 10), © Uwe Huchthausen (S. 28 unten), © Norman Kläß, EMA (S. 19, 32), © Pixabay (S. 18 links, mitte, 31, 32), © S. Neubauer (S. 28 oben), Wiebke Ostermeier © www.lichtmomente.de (S. 18 rechts)

Redaktionsschluss: 3. März 2019

Druckauflage: 4000 Exemplare

ISSN 2195-3147

Abonnementpreise:

ab 1 Exemplar	4,10 €	ab 10 Exemplaren	3,10 €
ab 4 Exemplaren	3,70 €	ab 15 Exemplaren	2,90 €
ab 7 Exemplaren	3,40 €	ab 20 Exemplaren	2,70 €

Ein Abonnement umfasst zwei Hefte jährlich, jeweils zuzüglich Versandkosten, und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Jahresende gekündigt wird.

Einzelpreis: 3,00 €

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg
Telefon 06031 1629-60
E-Mail: silke.kehl.zsb@ekhn-net.de

Titel der letzten Ausgabe (2-2018): Segen

Thema der nächsten Ausgabe (2-2019): Kriegskinder-Kriegsenkel



Besuchsdienstag in Hannover Feine Antennen

Manche Menschen können ‚zwischen den Zeilen lesen‘. Oder sie erspüren schon beim Betreten eines Zimmers, wie es den Anwesenden geht. Manch eine*r kann auch sehr gut zuhören, und man schüttet ihm/ihr gerne sein Herz aus. Solche Begabungen sind hilfreich für die Arbeit im Besuchsdienst. Aber es kann auch anstrengend sein, solch eine feine Wahrnehmung zu haben, und man muss unter Umständen erst lernen, die Lasten anderer nicht zu lange mit sich herumzutragen.

Erst seit einigen Jahren spricht sich herum, dass hinter diesen besonderen Gaben eine besondere seelische Ausstattung steckt, die ‚Wahrnehmungsbegabung‘ oder auch ‚Hochsen-

sibilität‘. Was das genau bedeutet und wo die Chancen und Schwierigkeiten liegen, soll an diesem Fachtag Thema sein. Nach einem einführenden Vortrag kann das Gehörte in Workshops vertieft und die Bedeutung für die Besuchsdienstarbeit reflektiert werden.

9. September 2019

Termin: 10 bis 16 Uhr
Ort: Hanns-Lilje-Haus
Knochenhauerstr. 33
Hannover
Anmeldung: bis 9. August 2019
im HkD
Leitung: Helene Eißen-Daub
Referentin: Christiane Seresse,
Pastorin, Schafheim
Kosten: 30 Euro
Tel.: 0511 1241-544
E-Mail: besuchsdienst@kirchliche-dienste.de

Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen – in allen vier Landeskirchen

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Besuchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchsdienstgruppen bieten wir Fortbildungen vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Gesprächsführung
‚Annehmendes Gespräch‘
- Körpersprache
- Vom Glauben reden
- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Besuche bei alten Menschen
- Erinnerungsarbeit mit alten Menschen
- Geburtstagsbesuche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen
- Begleitung Sterbender
- Trauernde begleiten
- Warum?

Besuche bei kranken Menschen
Diese Fortbildungen in einzelnen Besuchsdienstgruppen werden inhaltlich und zeitlich den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend gestaltet.

Kontaktdaten für Anfragen: Siehe S. 30

„Besuchsdienst . organisieren . leiten . gestalten“

Loseblattsammlung für Leitungspersonen im Besuchsdienst

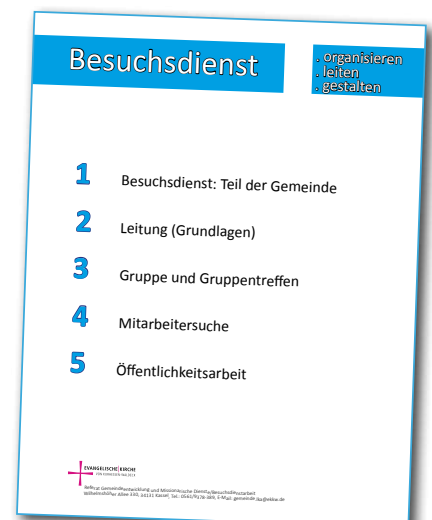
Inhalte sind:

- 1: Beitrag, Einbindung und Vernetzung des Besuchsdienstes in der Gemeinde – Muster: schriftliche Vereinbarungen, Ausweis, Grußkarten
- 2: Funktion von Leitung – Leitungsaufgaben im Besuchsdienst – Leitungsmodelle - Jahresplanung
- 3: Bedeutung und Ablauf der Grup-

- pentreffen – Methoden-Vorschläge für Erfahrungsaustausch – Grundlagen Gruppendynamik – Umgang mit Konflikten
- 4: Neue Mitarbeitende suchen und finden: Voraussetzungen – Schritte – Tipps
 - 5: Planung der Öffentlichkeitsarbeit – Muster – Ideen - Tipps

Download unter:

ekkw.de/service, hier: Gemeindeentwicklung, Besuchsdienst



Gespräch mit einer Notfallseelsorgerin

Frau Gassert, Sie werden als Notfallseelsorgerin an Unfallorte, zu Gewaltverbrechen und anderen Tragödien gerufen. Sie sind auch dabei, wenn Menschen schlimme Nachrichten überbracht werden – ich stelle es mir schwierig vor, in einer solchen Situation das „Richtige“ zu sagen.



Sandra Gassert: „Das Richtige gibt es nicht. Nie. Ich denke, es gibt überhaupt nur wenige Worte, die Leid treffend wiedergeben – und die zu finden, ist unendlich schwer. Gut ist es, einfach da zu sein. Mit Worten, einer Geste oder einer Berührung zu signalisieren: ‚Ich bin da. Ich helfe dir, diesen Tag zu überstehen. Ich halte deinen Schmerz mit dir aus und helfe dir, Halt zu finden.‘ Wie das aussieht? Manches Mal bin ich der Manager der Krise, dann wieder weine ich mit, halte jemanden im Arm oder trinke mit den Betroffenen Tee – denn der wärmt und man kann sich an der Tasse festhalten. Und immer schweige ich ganz viel ... Denn Worte zu finden, die wahr sind und nicht bloß platt oder banal, das ist eben schwer.“

Zitiert aus: Ortswechsel Zwischenraum. Evangelisches Religionsbuch für Gymnasien 10, Claudius-Verlag München 2012, S. 51. Das Gespräch mit Frau Gassert führte Ingrid Grill-Ahollinger, München.