

Vom Lebenslauf zur Trauerfeier - rund um einen Todesfall

Memento

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 Kalénko¹

Zertifikatsabschlussarbeit Nachdiplomstudium Ausbildungspfarrerin
Andrea Kutzarow, Januar 2007

¹ Mascha Kalénko, aus: Voss-Eiser Mechtild, Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens, S. 32.

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	S. 3
A. Das Telefongespräch	S. 4 – 5
1. Kontakt über die politische Gemeinde	
2. Kontakt von zuhause aus	
3. Beteiligte Personen	
B. Die Aussegnung	S. 5 – 6
C. Das Trauergespräch	S. 6 – 12
1. Der Ort des Trauergesprächs	
2. Die Personen am Trauergespräch	
3. Hilfsmittel zur Eröffnung	
4. Was bekannt ist, macht weniger Angst	
5. Vom Lebenslauf zur Predigt	
6. Abschluss des Trauergesprächs	
D. Das Verfassen der Bestattungspredigt	S. 12 – 13
1. Die Vorgehensweise	
2. Vom Umgang mit Wünschen	
E. Nach der Trauerfeier	S. 13
Schlusswort	S. 14
Literaturverzeichnis	S. 15
Kommentierte Literatur für trauernde Kinder	S. 16
Anhang	

Vorwort

Bei einem Todesfall bin ich als Seelsorgerin ebenso gefragt wie als rituelle Begleiterin.² An der Trauerfeier steht die Pfarrerin auf dem Prüfstand: Gelingt es ihr, das Leben der Verstorbenen im Licht des Evangeliums zu würdigen?

Im Vikariat werden die Grundlagen gelegt für die eigene Kasualpraxis. Oft werden die Aufgaben rund um einen Todesfall als Schwelle erlebt, wo die eigene Identität als künftige Pfarrerin auf dem Prüfstand steht. Die erste Beerdigung im Vikariat kann deshalb Angst machen. Die folgenden Gedanken möchten helfen, diese Schwellenangst abzubauen, den Weg zu einer kompetenten Trauerbegleitung zu ebnen und Hilfestellung zu geben, effizient zu einer auf den Verstorbenen abgestimmte Trauerfeier zu kommen.

² Walter Neidhart spricht sogar vom „Zeremonienmeister“ als Rolle, die die Pfarrperson im Beerdigungszeremoniell inne hat (Walter Neidhart, Die Rolle des Pfarrers beim Begräbnis, S. 231).

A. Das Telefongespräch

Für die Betroffenen ist ihr Todesfall einmalig und schmerzhaft. Dem sollte bereits am Telefon mit dem richtigen Ton und der nötigen Anteilnahme Rechnung getragen werden. Wenn die erste Kontaktaufnahme gelingt, wird auch die weitere Vorbereitung einfacher.

1. Meist werde ich direkt von der politischen Gemeinde kontaktiert, kurz nachdem die Angehörigen den Todesfall gemeldet haben. Es gilt, erste Informationen zu sammeln. Oft ist ein persönlicher Kontakt mit der Trauerfamilie möglich. Dann spreche ich meine Anteilnahme aus, stelle mich vor und erkläre, wie es von kirchlicher Seite weiter geht. Da diesem Telefongespräch der nötige intime Rahmen fehlt, werde ich es kurz halten, einen Termin für das Trauergespräch vereinbaren und die Angehörigen bitten, sich erste Gedanken zu machen über einen Lebenslauf und über besondere Musik- und Textwünsche.

2. Es kann sein, dass mich jemand aus der Trauerfamilie gleich nach dem Todesfall von zuhause aus anruft. Hier wird das Gespräch persönlicher. Ich frage nach dem Befinden der Angehörigen und nach der Art, wie der Verstorbene gestorben ist. Es ist von Vorteil, sich bereits hier Notizen zu machen, da Wichtiges in diesen ersten Minuten ausgesprochen wird. Es fallen Worte wie: Erlösung, Schreck, Schmerzen, Entsetzen, Dankbarkeit und Schuld. Diese Stichworte geben bereits eine bestimmte Richtung an.

Meist ruft mich jemand aus dem weiteren Familienkreis an. Deshalb bitte ich nach einiger Zeit darum, auch mit der oder dem am direktesten Betroffenen sprechen zu dürfen.

3. Wenn möglich versuche ich bereits am Telefon zu klären, wer am Trauergespräch anwesend sein wird. Wer ist aus welchem Grund verhindert? Gibt es einen Familienteil, den man nicht dabei haben will? Ich bitte darum, möglichst die ganze Familie zum Gespräch einzuladen.

B. Die Aussegnung

Wenn mich die Angehörigen von zuhause aus anrufen, ist der Verstorbene oft noch im Haus. Dann frage ich nach, ob ich vorbeikommen soll um mit ihnen eine Aussegnung zu gestalten. Dazu nehme ich eine Regenbogen-Kerze, kleine Kerzen und das Gesangbuch mit. Ich lese nach Wunsch einen Psalm oder ein Lied und spreche ein freies Gebet, in das ich die Bitten der Angehörigen hineinnehme.³

Dann ermutige ich die Angehörigen, sich Zeit zu nehmen, für den Abschied, der Verstorbenen noch etwas zu sagen, eine kleine Kerze anzuzünden und sie ihr zur Seite zu stellen. Zum Abschluss beten wir gemeinsam das Unser Vater und die Aussegnung endet mit einem so-

³ Beispiel: Gott, sie/er ist von uns gegangen. Gleich werden laute geschäftige Schritte die Stille zerstören. All die Dinge, die getan werden müssen, werden wichtig sein. Fremde Hände werden sie/ihn berühren. Sie werden uns trennen. Jetzt gehören der Augenblick der Stille und der letzte Moment uns. Und so möchte ich Dir danken, Gott, für alles, und für die Liebe die er/sie mir geschenkt hat. Sein/Ihr Lachen werde ich vermissen Individuelles einfügen Ich streichle noch mal über sein/ihr Haar und bitte dich: Lass sie ihren/ihn seinen letzten Weg in Frieden gehen. Schenk ihm/ihr einen Friedensengel, einen starken Führer und Wächter auf seinem Weg. (aus Domay, der gottesdienst, S. 464 und frei ergänzt durch eine Bitte aus der orthodoxen Liturgie).

nannten Valatsegen und dem dreimaligen Kreuzeszeichen auf der Stirn oder auf die Hand des Verstorbenen.⁴

C. Das Trauergespräch

1. Der Ort des Trauergesprächs:

In unserem Dorf ist es selbstverständlich, dass man sich im Haus der Verstorbenen trifft. Die Wohnung der Verstorbenen erzählt viele Geschichten. Worauf ich schaue, wenn ich in eine Wohnung komme:

- Welche Bilder hängen an der Wand
- Hängen Sinnsprüche da
- Ist der Konfspruch aufgehängt
- Liegt die Bibel oder das Gesangbuch neben dem Bett
- Gibt es Vitrinen, in denen besonders wichtige Gegenstände aufbewahrt werden (sportliche Medaillen, Reisesouvenirs, spezielles Porzellan)
- Gibt es Pflanzen, die liebevoll gepflegt werden
- Hat es Tiere im Stall oder Haustiere in der Wohnung

⁴ Beispiel 1: Es segne dich Gott, der Vater, der dich nach seinem Bild geschaffen hat. Es segne dich Gott der Sohn, der dich durch sein Leiden und Sterben erlöst hat. Es segne dich Gott, der Heilige Geist, der dich zum Leben beruft und heiligt. Gott geleite dich durch das Dunkel des Todes und gebe dir Frieden und ewiges Leben. (aus: Evangelisch-reformiertes Gesangbuch, Nr. 771, 8. Jahrhundert, S. 917).

Beispiel 2: Es segne dich Gott, der Vater, der dir das Leben geschenkt und dich gnädig durch diese Welt geleitet hat. Es segne dich Gott der Sohn, der dich durch den Tod begleitet und zur Auferstehung führt. Es segne dich Gott der Heilige Geist, der dir Glauben geschenkt und Hoffnung gegeben hat, das ewige Leben zu erlangen. So segne dich der Dreieinige Gott, der dich seine Herrlichkeit schauen lassen möge ohne Ende bis wir uns eines Tages wiedersehen. (aus Neue Praxishilfe Beerdigung, Hg. Ernst Fellechner, S. 319. Der letzte Satz ist von mir ergänzt).

Beispiel 3: Jesus Christus sei bei dir, dich zu beschützen. Er gehe vor dir her, dich sicher zu geleiten. Er stehe hinter dir, dich zu schirmen. Er schaue dich gnädig an, bewahre dich und segne dich. (Quelle unbekannt).

Alle diese Informationen notiere ich mir und bringe sie später ins Trauergespräch ein.

2. Die Personen am Trauergespräch:

Ich versuche darauf zu achten, dass ich alle Personen im Blick habe. Ich setze mich so, dass ich gut schreiben kann, ohne dass ich später Rückenschmerzen habe. Ich schaue darauf, dass keiner der Anwesenden in der zweiten Reihe sitzen muss. Wer ist da? Wer fehlt und warum? Diese Angaben geben mir Aufschluss über das Familiengefüge. Trauer ist immer eine Familienangelegenheit, auch wenn am Gespräch nur eine Person anwesend ist.⁵ Auch Kinder sollten nicht vergessen werden.⁶

3. Hilfsmittel zur Eröffnung des Trauergesprächs

Falls nicht schon bei der Aussegnung eine Kerze entzündet wurde, bringe ich nun eine Regenbogenkerze mit und bitte, diese im Andenken an den Verstorbenen und als Zeichen unserer christlichen Hoffnung anzuzünden. Dann bitte ich darum, ein Foto der Verstorbenen aufzustellen. Bis zu diesem Zeitpunkt haben alle Beteiligten funktioniert, sind auf einer Achterbahn der Gefühle gefahren und ich erachte es als meine Aufgabe, nun etwas Ruhe in die Situation zu bringen. Ich versuche die Stimmung der Menschen zu erfassen und frage reihum, wie es ihnen geht. Ich frage, ob sie schlafen konnten und gegessen haben. Wenn der Todesfall traumatisch war (Suizid, Unfall, Kindestod) und ich das vorher weiss, be-

⁵ vgl. dazu auch Morgenthaler, Systemische Seelsorge, S. 229ff.

⁶ Kinder können ihre Trauer vielleicht nicht verbal ausdrücken. Umso wichtiger ist es, sie anzusprechen. Dazu gibt es gute Bilderbücher. Sie können auch eine Zeichnung machen für den Verstorbenen oder ein Symbol gestalten, das sie dann mit ins Grab legen. Ein gutes Geschenk für grössere Kinder ist das Bastel-, Mal und Schreibbuch: Wohnst Du jetzt im Himmel? Ein Abschieds- und Erinnerungsbuch für trauernde Kinder. Siehe Dazu die kommentierte Literaturliste am Schluss.

reite ich mich auf das Gespräch besonders vor.⁷ Ich lese die verfügbare Fachliteratur und bereite mich auch innerlich vor, zum Beispiel durch ein Gebet oder einen kurzen Spaziergang.⁸ In diesem Fall wird die Seelsorge grösseren Raum einnehmen. Die Warum-Frage wird oft das Gespräch eröffnen. Dieses Warum birgt den Verzweiflungsschrei des Nichtverstehens und der Sinnlosigkeit ebenso wie die Frage nach der persönlichen Schuld. All dem sollte Raum gegeben werden.

Oft wird gleich zu Beginn eines Trauergesprächs geschildert, wie die Trauerfamilie die letzten Tage und Stunden mit dem Verstorbenen erlebten. Dieses Erzählen ist wichtig. Oft ist die Pfarrerin die erste, die einfach mal zuhört und deshalb lasse ich diesem Erzählen Raum. Es ist entscheidend, dass bereits zu Beginn des Gesprächs alle zu Wort kommen.⁹ Eine wichtige Frage ist die nach den Abwesenden. Gibt es eine geschiedene Frau, Kinder aus erster Ehe, oder eine Schwester, mit der die Familie in Zwist lebt? Wie werden diese Abwesenden in die Abdankungsfeier einbezogen? Darf ich mit ihnen Kontakt aufnehmen? Dürfen sie an der Abdankungsfeier dabei sein?¹⁰

⁷ Im Anhang findet sich ein Merkblatt aus dem Kurs Notfallseelsorge und ein Merkblatt des Kantonsärztlichen Dienstes Aarau. Ebenso sei auf die vielfältige Literatur zum Thema Seelsorge bei Suizid verwiesen.

⁸ „Schon bevor ich zur betroffenen Familie gehe, bereite ich mich innerlich vor. Das kann in Kürze geschehen, durch bewusstes Atmen, Gebete, einen Blick in Blumen oder Wolken. Ich kann etwas mir Vertrautes mitnehmen, eine Bibel, eine Geschichte, einen Stein, ein Tuch, einen Duft (gegen den Spitalgeruch). Mutig und vertrauensvoll sage ich mir: Ich gehe nicht allein, ich habe einen seelischen „Rucksack“ dabei. Das stärkt mich und ermöglicht es mir, ehrlich zu sein und den Eltern offen zu begegnen.“, aus: Detlef Hecking, Clara Moser Brassel: Wenn Geburt und Tod zusammenfallen. Ökumenische Arbeitshilfe für Seelsorgerinnen und Seelsorger bei Fehlgeburt und perinatalem Kindstod, S. 61-62.

⁹ Eine junge Frau von 30 Jahren hat mich eines Tages angerufen und mitgeteilt, sie sei an ihrem Wohnort wieder in die Kirche eingetreten. Sie hätte am Trauergespräch zur Vorbereitung der Abdankung ihres Vaters wohltuend erlebt, dass ich sie ansprach und fragte, wie es *ihr* denn gehe und was *sie* zu all den Vorschlägen meine, die ihre Brüder schon die ganze Zeit lautstark und wortgewaltig vorbrächten. Zum ersten Mal in der ganzen Trauer habe jemand von ihr Notiz genommen.

¹⁰ Wenn jemand von der Familie ausgeschlossen wird, zum Beispiel die Freundin des Vaters, der sich das Leben genommen hat, und der man nun in der Familie die Schuld gibt, so bestehe ich darauf, mit

4. Was bekannt ist, macht weniger Angst

Auch im Dorf kann man nicht voraussetzen, dass der Trauerfamilie unsere Abdankungspraxis vertraut ist. Es gilt zu erklären, was zu welcher Zeit und an welchem Ort stattfinden wird.¹¹ Es gilt Möglichkeiten aufzuzeigen, wo die Hinterbliebenen an der Abdankungsfeier mitwirken können, wenn sie das möchten.¹² Wenn ich merke, dass die Abdankungsfeier Angst weckt, versuche ich herauszufinden, weshalb. Sind es die vielen Leute? Ist es die Angst, vor anderen in Tränen auszuweichen? Ist es die Angst, die Situation nicht ertragen zu können? Ansprechen hilft, Lösungen zu finden, auch in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt. Ich spreche auch über meine Rolle: Soll ich die Hinterbliebenen abschirmen? Darf ich sie stützen, wenn nötig? Wünscht jemand eine Sitzgelegenheit am Grab?

Nach dieser Eröffnung frage ich, ob die Trauernden bereit sind, sich auf die Details der Trauerfeier einzulassen. Hier kommt meine Checkliste zum Einsatz.¹³ Sind diese Fragen geklärt, leite ich über zum Lebenslauf. Wenn kein Lebenslauf gewünscht wird, bitte ich, mir aus dem Leben des Verstorbenen zu erzählen. Ich mache ab, dass die Trauerfamilie mir deutlich sagt, wenn sie mir etwas erzählt, dass ich nicht aussprechen darf. Ich schreibe mit und streiche mir bereits während des Gesprächs wichtige Dinge an. Auch wenn das Trauergespräch von diesem Zeit-

dieser Person Kontakt aufzunehmen, ihr ein persönliches Gesprächsangebot zu machen und sie nach Wunsch zu einem anderen Zeitpunkt auf den Friedhof zu begleiten.

¹¹ Ein möglicher Ablauf befindet sich im Anhang.

¹² Möchte jemand die Urne selber bis zum Grab tragen? Gibt es ein Symbol, das die Trauerfamilie mitnehmen und der Verstorbenen ins Grab legen möchte? Möchten sie die Kirche speziell schmücken mit Blumen und Kerzen oder einem Symbol (zum Beispiel eine Trompete bei einem Musiker)? Möchte jemand aus der Familie einen Text lesen?

¹³ Siehe Anhang.

punkt von meiner Seite aus zielgerichtet verläuft (am Schluss des Gespräches will ich die Trauerfeier grob geplant haben), gelten immer noch dieselben Gesprächsregeln wie in jedem Seelsorgegespräch.

5. Vom Lebenslauf zur Predigt

Die Bestattungspredigt hat die Funktion, das Leben des Verstorbenen im Licht des Evangeliums zu würdigen und den Hinterbliebenen Trost und Hoffnung für die Zukunft zu geben. Diese beiden Dimensionen sollten schon im Trauergespräch zum Tragen kommen.¹⁴ Selbstverständlich ist mir die spirituelle Dimension dieses Anspruchs bewusst.

Um das Leben des Verstorbenen kennenzulernen, gibt es eine Reihe guter Fragemöglichkeiten.¹⁵ Je nach Kasus werde ich die Fragen anders gewichten und anders stellen.¹⁶ Mir hilft es, wenn ich das Leben der Verstorbenen chronologisch aufrolle. Ich bitte die Anwesenden, von der Kindheit und dem Elternhaus zu erzählen, gehe über zu den Lehr- und Wanderjahren, zur Heirat und Familiengründung und dann zum Erwerbsleben, zur Pensionierung und schliesslich zu Krankheit und Tod. Ich lasse die Anwesenden erzählen und frage nach, wo es mir nötig scheint. Mit der Zeit bekomme ich ein Bild des Verstorbenen. Und die Angehörigen erhalten Raum, das scheinbar verlorene Familienmitglied durch die gemeinsame Erzählung wieder in die Familiengeschichte zu

¹⁴ Manfred Josuttis benennt die Rolle des Pfarrers folgendermassen: „Als Sprecher der Angehörigen soll er (der Pfarrer) deren Emotionen verbalisieren, als Prediger des Evangeliums soll er das Wort der Verheissung in einer hoffnungslosen Situation weitersagen, aus: Der Vollzug der Beerdigung, S. 194.

¹⁵ Siehe dazu die Liste Systemischer Fragen im Anhang von Christoph Morgenthaler, Systemische Seelsorge, S. 239. Auch Christoph Stebler, Die drei Dimensionen der Bestattungspredigt, S. 163-170 gibt konkrete Anregungen. Einige seiner Fragen finden sich im Anhang.

¹⁶ Handelt es sich um einen plötzlichen Kindstod, so halte ich mich an den Leitfaden zum Gespräch von Detlef Hecking/Clara Moser Brassel, aaO., S. 32-33. Diese Seite findet sich im Anhang.

integrieren. Wenn ich nach besonderen Vorkommnissen und typischen Aussprüchen frage, wird während des Trauergesprächs oft gelacht.

Gegen Ende des Gespräches frage ich behutsam nach der religiösen Biographie des Verstorbenen. Diese Fragen sollten nicht im Stil eines Glaubensverhörs daherkommen, sondern dem Ziel dienen, das Leben des Verstorbenen im Lichte des Evangeliums würdigen zu können, ohne dass es für die Angehörigen aufgesetzt wirkt. Vielleicht hat er seinen Konfessionsspruch aufgehängt oder auswendig gewusst? Vielleicht hat sie in der Bibel gelesen und Stellen angestrichen? Was hat er gedacht, über den Himmel? Haben die Angehörigen mit dem Verstorbenen über den Tod gesprochen und darüber, was nachher kommt? Und was denken sie selbst darüber?

6. Abschluss des Trauergesprächs

Wenn ich das Gefühl habe, genug zu wissen, kündige ich das Ende des Gespräches an. Ich bedanke mich, für die Zeit, die sich alle genommen haben. Ich danke für die Offenheit beim Gespräch. Ich frage, ob jemand noch etwas sagen möchte? Dann hinterlasse ich meine Visitenkarte mit der Aufforderung, mich jederzeit zu kontaktieren, wenn den Angehörigen noch etwas Wichtiges einfällt oder wenn sie mich brauchen. Ich kündige an, dass ich zwei Wochen nach der Beerdigung anrufen werde und dann einen Termin, für einen Besuch abmachen werde. Ich frage nach, wie die Familie die Zeit bis zur Abdankungsfeier verbringt und schlage ihr so eine Brücke in die Zukunft. Wer muss wann wieder arbeiten? Wie wird das Leben weitergehen? Zum Schluss biete ich an, ein kurzes Gebet zu sprechen als Abschluss unserer Vorbereitung und/oder sage der Trau-

erfamilie, dass ich sie in der nächsten Zeit in mein persönliches Gebet einschliessen werde.

D. Das Verfassen der Bestattungspredigt

1. Die Vorgehensweise ist individuell. Ich mache folgende Schritte¹⁷:

- a) Farbiges Markieren der Kernaussagen
- b) Übergeordnetes Thema suchen
- c) Suchen eines passenden Bibeltextes (sofern nicht schon durch Trauerfamilie vorgegeben)¹⁸
- d) Suchen von passenden Liedern (falls nicht schon am Trauergespräch gemeinsam bestimmt), Gebeten und Lesungstexten (auch aus dem literarischen Raum)
- e) Schreiben der Predigt: Kurze Auslegung des Bibeltextes, Verknüpfung mit der Biographie des Verstorbenen, tröstlicher Ausblick für die Hinterbliebenen.

Bei der Predigt und beim ganzen Abschiedsgottesdienst sollte darauf geachtet werden, dass weder die theologische noch die biographische Dimension zu kurz kommt, sondern Beides im Gleichgewicht bleibt.¹⁹ Die ganze Trauerfeier sollte im Idealfall einem Spannungsbogen folgen: vom Ausdruck der Trauer, über die Würdigung des Lebens des Einzelnen, bis zum Trost durch das Evangelium und einem vertrauensvollen Ausblick in

¹⁷ Christoph Stebler beschreibt fünf Schritte, wie er nach dem Trauergespräch zur Bestattungspredigt kommt. AaO S. 273-277.

¹⁸ Hier zeigt es sich, ob ich aus einem reichen Schatz von biblischen und literarischen Texten schöpfen kann, die ich mir im Laufe der Zeit angeeignet habe.

¹⁹ Genau so Christoph Stebler, aaO., S. 277.

die Zukunft für die Hinterbliebenen.²⁰ An dieser Stelle sei vor leeren Floskeln gewarnt. Zu trösten vermag nur, was authentisch daherkommt. Auch mein eigener Glaube steht hier auf dem Prüfstand. Glaube ich das wirklich, was ich verkündige? Würden mich meine eigenen Worte zu trösten vermögen?

2. Vom Umgang mit Wünschen

Wünsche der Trauerfamilie sind eine Möglichkeit, wie sich die Trauernden aktiv in die Trauerfeier einbringen können und ein Ausdruck von Trauerarbeit. Deshalb versuche ich Wünschen gegenüber offen zu sein. Grundsätzlich soll eine Abdankungsfeier als eine christliche, evangelisch-reformierte Feier erkennbar sein. Dennoch bleibt genug Raum für Individuelles. Meine Grundregel lautet: Je ausgefallener der Wunsch, desto eher wird er seinen Platz am Rand der Feier erhalten. Es empfiehlt sich, bei Textbeiträgen von anderen Mitwirkenden das Manuskript vorgängig zu verlangen.

E. Nach der Trauerfeier

Es versteht sich von selbst, dass die Pfarrerin die Trauerfamilie nach der Trauerfeier persönlich verabschiedet. Ob sie am Leidmahl teilnimmt oder nicht, muss jede und jeder für sich entscheiden. Da die Angehörigen in der Kirche sehr mit sich und der Trauersituation beschäftigt sind, haben sie vielleicht nicht viel von der Predigt mitbekommen. Umso mehr freuen sie sich, wenn sie diese beim nächsten Besuch schriftlich bekommen und in Ruhe nachlesen können.

²⁰ Praktische Beispiele finden sich in der Praxishilfe Beerdigung und Neue Praxishilfe Beerdigung.

Die Trauerarbeit für die Familie ist nach der Trauerfeier ebensowenig abgeschlossen, wie für die Pfarrerin. Für die Trauerfamilie war es der Anfang, eines langen Weges. Für die Pfarrerin, eine Begegnung auf Zeit, die durch eine Begleitung über kurz oder lang ausgedehnt wird. Beim Nachtrauerbesuch empfiehlt es sich, nachzufragen, wie die Angehörigen die Beerdigung erlebt haben. Es sollte deutlich werden, dass Kritik erwünscht ist. Aber auch Lob darf hier mit auf den weiteren Weg genommen werden. Mit der Trauerfamilie muss die Beziehung neu geklärt werden: Ist eine weitere seelsorgerliche Begleitung erwünscht oder verabschiedet man sich im guten Einvernehmen bis zu einer weiteren Begegnung?

Schlusswort:

In der seelsorgerlichen Trauerbegleitung ebenso wie in der öffentlichen Abdankungsfeier stehen wir Pfarrerinnen und mit uns die Kirche auf dem Prüfstand. Was haben wir zu bieten auf dem Markt der religiösen und nichtreligiösen Anbieter? Was ist unser Plus? Wir sind im besten Fall Expertinnen rund um einen Todesfall, rituelle Begleiter ebenso wie Seelsorgerinnen, die ein Leben im Licht des Evangeliums individuell würdigen und verabschieden können und den Hinterbliebenen ihren Weg in die Zukunft etwas leichter machen können. Das ist meines Erachtens eine Kernaufgabe im Pfarramt. Und dieser müssen wir uns stellen, immer wieder neu. Die Kraft dazu mögen wir mit Gottes Hilfe empfangen, unser Handwerk aber müssen wir selber pflegen.

Literaturverzeichnis:

- Domay, Erhard und Köhler, Hanne, Hg, der gottesdienst. Liturgische Texte in gerechter Sprache, Gütersloh ²1998 S. 458ff
- Evangelisch-reformiertes Gesangbuch, Basel 1998, S. 914ff. zum Gebet am Sterbebett
- Fellechner, Ernst, Hg. Praxishilfe Beerdigung, Nidderau 1996
- Fellechner, Ernst, Hg, Neue Praxishilfe Beerdigung, Nidderau 2001, S. 317ff Zur Aussegnung
- Hecking, Detlef, Moser Brassel, Clara: Wenn Geburt und Tod zusammenfallen. Ökumenische Arbeitshilfe für Seelsorgerinnen und Seelsorger bei Fehlgeburt und perinatalem Kindstod, Zürich 2006
- Heinzer, Ruedi, Mit Kranken beten. Gebete und Bibelworte zu Besuch und Gottesdienst, Hg, Zürich 1993
- Josuttis, Manfred, Der Vollzug der Beerdigung. Ritual oder Kerygma? In; ders.; Praxis des Evangeliums zwischen Politik und Religion. Grundprobleme der Praktischen Theologie, München ²1980, 188-206
- Morgenthaler, Ernst, Systemische Seelsorge, Stuttgart ²2000, S. 229ff und bes. S. 239
- Neidhart, Walter, Die Rolle des Pfarrers beim Begräbnis, in: Wort und Gemeinde. Festschrift E. Thurneysen, Zürich 1968, S. 226-235
- Laumer, August. Tröstet, tröstet mein Volk (Jes. 40,1). Zur Trostfunktion der homiletischen Verkündigung, in: Scheuchenpflug, Peter, Hg., Tröstende Seelsorge. Chancen und Herausforderungen für christliches Handeln in der pluralen Welt. Studien zur Theologie und Praxis der Seelsorge 60, Würzburg 2005, S. 214-226.
- Stebler, Christoph, Die drei Dimensionen der Bestattungspredigt. Theologie, Biographie und Trauergemeinde, Zürich 2006
- Voss-Eiser, Mechtild, Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens... Texte aus der Erfahrung von Trauernden, Freiburg ⁵1997

Kommentierte Literatur für trauernde Kinder:

- Hermann, Inger, Solé-Vendrell Carme, Du wirst immer bei mir sein. Düsseldorf 2000. Dieses Bilderbuch erzählt die Geschichte von einem Autounfall. Dabei kommt der Vater ums Leben. Der kleine Peter spürt die stärkende Gegenwart des Vaters in seinem Leben.
- Schinder, Regine, Pele und das neue Leben. Eine Geschichte von Tod und Leben, Lahr ¹⁰1999. Bilderbuch: Der kleine Pele verliert seinen Spielkameraden Tomo. Der gemeinsame Garten, den er mit seinem Freund angelegt hat, wird ihm zum Gleichnis für das neue Leben.
- Saalfrank, Heike, Goede, Eva, Abschied von der kleinen Raupe, Würzburg ⁴2000. Bilderbuch: Mit wunderschönen Bildern wird die Geschichte einer Freundschaft zwischen einer Raupe und einer Schnecke erzählt.
- Eckardt, Jo, Wohnst du jetzt im Himmel? Ein Abschieds- und Erinnerungsbuch für trauernde Kinder, Gütersloh 2005. Dieses Buch lädt zum Schreiben, Zeichnen und Gestalten ein. Das Ziel ist, die verstorbene Person in das eigene Leben zu integrieren und nicht zu vergessen.

Anhang:

- Checkliste fürs Trauergespräch
- Systemische Fragen bei Trauergesprächen von Christoph Morgenthaler
- Fragen im Trauergespräch von Christoph Stebler
- Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis
- Bewältigung eines seelischen Schocks oder einer Krise
- Leitfaden zum Gespräch von Detlef Hecking/Clara Moser Brassel
- Möglicher Ablauf einer Abdankungsfeier

Checkliste fürs Trauergespräch

- 1) Adressen der Angehörigen aufschreiben für die Einladung zum Ewigkeitssonntag
- 2) Todesanzeige lesen. Welches Wort steht weshalb darüber? Weshalb wurde welches Motiv gewählt?
- 3) Foto des Verstorbenen. Wo ist das Bild aufgenommen? Was zeigt das Foto vom Verstorbenen?
- 4) Ablauf der Feier erklären. Wie wird es sein?
- 5) Wer wird erwartet. Grösse der Trauergemeinde. Vereine?
- 6) Sind Kinder dabei? Miteinbeziehen am Grab (Brief, Zeichnung, Kerze, Blumen)
- 7) Wie soll ich reden? Deutsch oder Mundart?
- 8) Lebenslauf. Wer schreibt ihn? Liest ihn?
- 9) Weitere Textbeiträge der Trauerfamilie gewünscht?
- 10) Lieder? Welche?
- 11) Musik: Besondere Wünsche?
- 12) Anrede des Verstorbenen. Ruf- oder amtlicher Name
- 13) Gibt es in der Verwandtschaft katholische Mitchristen? Ist Weihwasser am Grab gewünscht?
- 14) Werden Blumen ins Grab geworfen. Blumenschmuck für die Kirche?
- 15) Dank an wen?
- 16) Leidmahl wo? Wer ist eingeladen?
- 17) Kollekte?
- 18) Info an kath. Kirchgemeinde, falls ein Angehöriger kath. ist.

Systemische Fragen bei Trauergesprächen

Fragen nach den Veränderungen im System

- Worüber möchten Sie jetzt sprechen, ohne dass an der Abdankung davon die Rede sein wird?
- Was wird jetzt anders in Ihrer Familie? Was wird fehlen? Wer wird am ehesten das Fehlende ergänzen können, wollen, müssen? Wer wird dies sicher nicht tun?
- Für wen in der Familie ist dieser Todesfall am schlimmsten? Wer wird vermutlich am einfachsten darüber hinwegkommen? Wie lange, wie schnell wird dies gehen?

Fragen nach der Bewältigung des Verlusts

- Wie schaffen Sie es, dass Sie diese Situation bewältigen? Wie machen Sie es, dass es nicht (noch) schlimmer wird?
- Wie haben Sie es geschafft, sich Zeit zu nehmen, nun alle hier zu sein? Weshalb sind gerade Sie gekommen? Weshalb können andere nicht dabei sein?
- Wer entwickelt in dieser Abschiedssituation besondere Kräfte? Wie lange werden diese Kräfte voraussichtlich ausreichen?
- Wer ist im Moment besonders traurig? Wer kann seine Trauer am wenigsten gut zeigen? Wie hilft das den anderen?
- Worauf, auf welche Stärken, Einstellungen, Ressourcen, welchen Glauben können Sie sich einzeln oder als ganze Familie beziehen, um diesen Verlust zu überwinden?

Fragen nach Ausnahmen

- Wenn eine verstorbene Person in einem sehr positiven oder negativen Licht geschildert wird: Gab es Ausnahmen? Häufig? Selten? Wie war dies? Wie war dies je für die einzelnen anwesenden Beteiligten?
- Was hätte XY am liebsten getan, wenn das Problem nicht gewesen wäre?
- Wenn ein Wunder geschähe und Sie könnten nochmals einen bestimmten Moment im vergangenen Leben gemeinsam mit dem oder der Verstorbenen erleben, welches wäre dieser Augenblick? Was wäre Ihnen dabei besonders wichtig? Würden Sie etwas anders machen?

Fragen nach dem Glaubenssystem

- Weshalb ist XY gerade so gestorben? Welche Bedeutung geben Sie diesem Tod?
- Was hoffen Sie für XY über den Tod hinaus? Was hat dieser Mensch verdient?
- Wie, glauben Sie, denkt Gott von XY? Wie wird Gott helfen?
- Wie haben Sie Gottes Gegenwart im vergangenen Leben gespürt?

Zirkuläre Fragen

- Wenn jemand etwas sagt, das »dicke Luft« signalisiert, können andere darauf angesprochen werden: Was denken Sie zu dem, was Frau X soeben gesagt hat? Können Sie dem ganz zustimmen?
- Wenn der Verstorbene hier wäre: Was würde er selber über seinen Tod sagen? Würde er aus seiner Sicht etwas anders formulieren oder ergänzen? Was würde er nicht gerne hören? Worüber würde er sich besonders freuen?
- Was würden andere in der Familie, die jetzt nicht da sind, über den Verstorbenen sagen?
- Was sagen Menschen, die an die Abdankung kommen, zu diesem Todesfall?
- Was denken Sie, dass ich von diesem Todesfall, dieser Familie, diesem Gespräch denke?

Fragen im Trauergespräch von Christoph Stebler in Auswahl

- Ihre Mutter hat ihren Lebenslauf selbst verfasst. Was hätten Sie anders geschrieben als Ihre Mutter?
- Was hätten Sie weggelassen oder zusätzlich geschrieben
- Erinnern Sie sich an typische Erlebnisse, von denen Sie sagen können: Ja, so ist er gewesen?
- Was für Ereignisse gibt es im Leben Ihres Vaters, die ihn für sein Leben geprägt haben?
- Erinnern Sie sich an typische Aussprüche Ihrer Mutter, Aussprüche, die Ihnen geblieben sind?
- Welches Bild sehen Sie, wenn Sie an Ihre verstorbene Schwester denken?
- Was war für Sie schwierig im Umgang mit Ihrem Vater?
- Sehen Sie auch positive Seiten an dieser Eigenheit Ihrer Mutter?
- Sie haben gesagt, dass sein Leben nur Arbeit war. Woran ist Ihnen das deutlich geworden? Was wäre gewesen, wenn er einmal seiner Arbeit nicht mehr hätte nachgehen können?
- Sie haben gesagt, dass Ihre Mutter es schwer im Leben hatte. Hätte sie das selbst auch so gesagt? Woran haben Sie gemerkt, dass sie es schwer im Leben hatte? Gab es auch Ausnahmen?
- Sie haben gesagt, dass er die Natur liebte. Wie hat sich denn die Liebe zur Natur bei Ihrem Onkel gezeigt? Wo hat er in seinem Alltag diese Liebe erleben können?
- Sie haben gesagt, dass die Verstorbene immer für die Familie da war. Wie hat sich das gezeigt? Wie haben Sie das persönlich erlebt?

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

- Sport und Fitness-Training in den nächsten 1-2 Tagen kann etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern.
- Teil dir Deine Zeit ein - lass dich nicht hängen.
- Du bist normal und hast normale Reaktionen - mach Dich nicht selber verrückt.
- Rede mit Menschen - Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- Versuche nicht, Deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder!
- Bleib in Kontakt mit anderen - Du bist den anderen nicht egal!
- Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- Verbringe Zeit mit anderen Menschen.
- Hilf Deinen Kameraden, indem Du schaust, wie es den anderen geht und indem ihr über Eure Gefühle redet.
- Es ist normal, wenn Du Dich schlecht fühlst -es ist hilfreich, wenn Du darüber mit anderen redest.
- Wenn Du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden Deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- Tue Dinge, die Dir gefallen.
- Denke daran, dass auch die Menschen in Deiner Umgebung ihren Stress haben.
- Fäll jetzt keine grossen Entscheidungen.
- Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest Du nicht ausweichen. So behältst Du die Kontrolle über Dein Leben. Wenn Dich z.B. jemand fragt, was Du essen willst, solltest Du antworten, auch wenn es Dir eigentlich egal ist.
- Sieh zu, dass Du viel Ruhe bekommst.
- Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- Iss regelmässig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.

Für Freunde und Familienmitglieder

- Das wichtigste, das Ihr tun könnt ist Zeit mitbringen und zuhören.
- Wenn Ihr nicht gefragt werdet, bietet von Euch aus an, dass Ihr da seid und zuhören könnt.
- Achtet zusammen mit Euren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.
- Helft bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen.
- Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- Erzählt Euren Bekannten nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichert ihnen, dass Ihr mit ihnen leidet, dass Ihr Euch bemüht, sie zu verstehen und dass Ihr ihnen helfen wollt.

Wann benötigen Sie professionelle Hilfe?

- Wenn Sie sich noch einen Monat nach dem Ereignis abgestumpft fühlen oder extrem aktiv sind.
- Wenn sich Ihre Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren, oder wenn Sie angespannt, verwirrt, leer oder erschöpft sind.
- Wenn Sie von Angstgefühlen oder Alpträumen gequält werden und an Schlafstörungen leiden.
- Wenn Sie mit niemandem über Ihre Gefühle sprechen können, obwohl Sie den Wunsch und das Bedürfnis dazu verspüren.
- Wenn Ihre Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickeln.
- Wenn Sie immer wieder Unfälle haben.
- Wenn Sie seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder Medikamente einnehmen.
- Wenn Ihre Arbeitsleistung nachlässt.
- Wenn die Schulleistungen Ihrer Kinder abnehmen.
- Wenn Ihre Kinder den Unfallhergang immer wieder genau gleich schildern oder nachspielen.

Wo finden Sie Hilfe?

- Bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin

oder bei folgenden Adressen:

- Telefon 143
Die Dargebotene Hand
- Telefon 144
Sanitätsnotruf
- Telefon 062 837 50 60
Opferhilfe Aargau

- Seelsorgerinnen und Seelsorger Ihrer Gemeinde
- Psychiaterinnen und Psychiater
- Psychologinnen und Psychologen
- Externer Psychiatrischer Dienst (EPD) in Aarau, Baden, Frick oder Wohlen
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD) in Aarau und Baden, Rheinfelden und Wohlen

Bewältigung eines seelischen Schocks oder einer Krise

nach einem ausserordentlichen Ereignis



Gesundheitsdepartement
Kantonärztlicher Dienst, 5004 Aarau

Bewältigung eines seelischen Schocks oder einer Krise

Normale Gefühle und Empfindungen

(Beispiele)

- Angst**
 - allein zu sein
 - vor der Zukunft
- Hilfslosigkeit**
 - Schwächen zeigen
 - entlöst sein
- Trauer**
 - über Verlust
 - über Verletzungen
 - über Verstorbene
- Sehnsucht**
 - nach dem, was ich verloren habe
- Schuldgefühle**
 - warum habe ich überlebt und andere nicht?
 - warum ist mir das passiert?
- Scham**
 - hätte ich nicht besser reagieren können?
- Ärger**
 - über das, was geschehen ist
- Erinnerungen**
 - an Gefühle
 - an Begegnungen mit Menschen, die verletzt oder gestorben sind
- Enttäuschung**
 - dass es nie mehr so sein wird, wie es einmal war
- Hoffnung**
 - dass es doch wieder einmal besser wird
- Gefühllos**
 - leer, ausgebrannt
- Körperliche Reaktionen**
 - Müdigkeit, Herzflattern
 - Schlaflosigkeit
 - Schwindel, Brechreiz

Sie haben sehr belastende Erlebnisse durchgemacht. Jeder Mensch geht anders mit derartigen Ereignissen um, und das ist richtig und gut so. Dieser Flyer zeigt Ihnen die verschiedenen normalen Reaktionsmöglichkeiten auf ausserordentliche Geschehnisse. Er beschreibt, was Sie tun und wo Sie bei Bedarf Hilfe von Fachpersonen erhalten können.

Lassen Sie Empfindungen zu! Das wirkt heilend. Haben Sie keine Angst davor, dass Sie die Selbstkontrolle verlieren könnten. Das Unterdrücken von Empfindungen kann zu ganz anderen und möglicherweise sehr schwierigen Problemen führen. Weinen kann Erleichterung bringen!

Und meine Kinder?

Normale Gefühle und Reaktionen bei Kindern sind:

- ungewöhnliche, innere Unruhe
- sie spielen das Erlebte immer wieder genau gleich
- Reizbarkeit, der Wunsch allein zu sein
- ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung, Angst vor dem Dunkeln

Hinweise und Ratschläge

- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie darüber, auch mit Ihren Kindern.
- Benützen Sie jede Gelegenheit, die Ereignisse und Erfahrungen nochmals durchzugehen.
- Expecten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen automatisch auslöscht. Es ist möglich, dass Ihre jetzigen Gefühle nicht einfach verschwinden, sondern Sie weiter beschäftigen werden.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Schlafen, Erholen, Nachdenken und mit jenen Menschen zusammen zu sein, die Ihnen nahe stehen.
- Drücken Sie Ihre Bedürfnisse klar und deutlich aus.
- Versuchen Sie, sobald als möglich, zu Ihrem normalen gewohnten Alltag zurückzukehren.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen, sich in Spiel und Zeichnungen ausdrücken. Schicken Sie sie bald wieder zur Schule und zu den gewohnten Aktivitäten.
- Lassen Sie nichtbetroffene Vertrauenspersonen (z.B. Gotte oder Götti, Kindergartenlehrpersonal, Lehrperson) mit Ihrem Kind reden. Ein Kind kann sich gegenüber jemandem, der nicht traumatisiert ist, besser öffnen.
- Unfälle geschehen häufiger in Stresssituationen. Seien Sie vorsichtig im Strassenverkehr und im Umgang mit Maschinen.

Möglicher Ablauf einer Abdankungsfeier

Auf dem Friedhof

Gebet bei der Urne bzw.
beim offenen Sarg
Gang zum Grab
Liturgischer Gruss
Begrüssung und Verlesung der
Lebensdaten
Lesung Psalm oder Gedicht
Einleitung Bestattung
Bestattung
Kurzes Wort mit Erdwurf
Gebet
Unser Vater
Persönlicher Abschied
Segen
Fahnengruss (Vereine)

In der Kirche

Eingangsspiel
Eingangswort
Begrüssung
Gebet
Lied
Lesung
Lied
Lebenslauf
Zwischenspiel
Predigt
Zwischenspiel
Gebet
Mitteilungen
Lied
Unser Vater
Segen