

Die Broschüre »Hilfen für Trauernde« (4. Auflage) ist veranlasst von der Initiative »Ja zur Trauer – Ja zum Leben« der katholischen Kirchengemeinden in Schweinfurt.

Sie ist ausschließlich für den internen Gebrauch bestimmt und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit und juristische Korrektheit.

Als Quellen dienten u.a.:

- Was tun, wenn jemand stirbt?
 Hrsg. von der Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände e.V. | Bonn 2011
- Pisarski, Waldemar Anders trauern, anders leben | München 2006
- Specht-Tomann Monika / Trapper Doris,
 Wege aus der Trauer | Stuttgart 2006

Folgende Dienstleistungsunternehmen und Firmen in Schweinfurt haben freundlicherweise die Herausgabe dieser Broschüre finanziell unterstützt:

Herzlichen Dank!

- Meder, Bestattungen | Obere Straße 10 | 22 09721 1431
- Notare Dr. Ott und Dr. Dörnhöfer | Roßbrunnstraße 9 | 🕿 09721 7166-0
- Baumbach Jürgen, Blumen | Hennebergstraße 2 | 2 09721 32823
- Schwarz Bettina, Blumen | Roßbrunnstraße 27 | 🕿 09721 28001
- · sowie das Krankenhaus St. Josef



EIN WORT ZUVOR

.

Ja zur Trauer - Ja zum Leben

Trauern tut weh. Trauer zu bewältigen bedeutet nicht selten seelische »Schwerstarbeit«. Dabei fühlen sich viele in ihrem Schmerz unverstanden und allein gelassen. Die vorliegende Handreichung richtet sich an Menschen, die eine ihnen nahe stehende Person durch Tod verloren haben und in ihrer Trauer Unterstützung suchen, und auch an Menschen, die dieser Situation nicht unvorbereitet begegnen wollen.



Sie finden eine Reihe ganz praktischer Anregungen und Hinweise. Besonders hilfreich erscheinen die verschiedenen Gesprächsangebote. Aus einer gelingenden Begegnung können Ermutigung und Trost erwachsen. Wo Erfahrungen geteilt werden, wo Trauer und Schmerz einen Raum bekommen, dort kann besonders gut neues Vertrauen ins Leben entstehen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie zunehmend »Ja« sagen lernen zu Ihrer Trauer und damit »Ja« zu Ihrem Leben. Möge Ihnen die Broschüre, die Sie in Händen halten, dabei helfen.

Für das katholische Dekanat Schweinfurt

Reiner Fries | Dekan

4 – Ja zur Trauer – Ja zum Leben

Formalitäten

Was ist zu tun, wenn jemand gestorben ist

Dringliche Formalitäten und Entscheidungen

Ein Todesfall zieht eine Vielzahl von Verpflichtungen und Entscheidungen nach sich, die kurzfristig und spontan zu erledigen sind. Grundsätzlich sind die Angehörigen verpflichtet, für die Vorbereitung und Durchführung der Bestattung selbst zu sorgen, und können die nachstehenden Formalitäten persönlich abwickeln. Mit entsprechendem Auftrag übernehmen Bestattungsinstitute diese Dienstleistungen.

Bei Beerdigungen in Schweinfurt ist eine Rücksprache mit der Friedhofsverwaltung der Stadt erforderlich, wenn es um Terminabsprachen und die Vergabe von Grabstellen geht. Die MitarbeiterInnen der Friedhofsverwaltung beraten kostenfrei und individuell. Sie sind zu erreichen im Hauptfriedhof | Am Friedhof 17 | 97422 Schweinfurt | © 09721 51-493 oder 09721 51-118.

- Unmittelbar nach dem Tod eines Menschen muss ein Arzt (Hausarzt) verständigt werden, der den Totenschein ausstellt. In Krankenhäusern, Altenheimen und bei Unfalltod wird die Ausstellung der Todesbescheinigung ohne Zutun der Angehörigen veranlasst. In einigen Fällen (z.B. Suizid, ungeklärte Unfallursache) muss die Polizei eingeschaltet werden, um die genaue Todesursache zu untersuchen.
- Der Todesfall muss beim zuständigen Standesamt gemeldet werden, das daraufhin die **Sterbeurkunde** ausstellt. Bei Sterbefällen in Schweinfurt ist der zuständige Standesbeamte unter ② 09721 51-4459 bzw. im 1. Stock des Rathauses, Zimmer 126 zu erreichen. Dort müssen außer dem Totenschein (bei Versterben im Krankenhaus auch Sterbefallanzeige) folgende Bescheinigungen vorgelegt werden:
 - Ledige: Geburtsurkunde und Personalausweis des/der Verstorbenen
 - **Verheiratete**: Heiratsurkunde *(Familienstammbuch)* und Personalausweis des/der Verstorbenen
 - **Geschiedene**: Heiratsurkunde (*Familienstammbuch*), Personalausweis des/der Verstorbenen und rechtskräftiges Scheidungsurteil.
 - **Verwitwete**: Heiratsurkunde (*Familienstammbuch*), Personalausweis des/der Verstorbenen und Sterbeurkunde oder Todeserklärung für den schon verstorbenen Ehegatten.

Die Sterbeurkunde sollte in mehreren Exemplaren ausgefertigt werden zur späteren Vorlage bei anderen Institutionen wie Gemeindeverwaltung, Versicherungen, Banken, Krankenkassen, Arbeitgeber etc. Der Totenschein mit Sterbebuchnummer des zuständigen Standesamtes ist Voraussetzung, um eine Bestattung zu ermöglichen.

Hinweis: Der Anzeigende selbst muss sich durch Personalausweis, Reisepass oder zumindest Führerschein ausweisen.

- Das Bestattungsinstitut mit der Überführung des/der Toten zum Friedhof/Krematorium beauftragen. Die Bestattungsunternehmen informieren über die Durchführung einer Bestattung und bieten direkte Hilfe und Unterstützung bei nahezu allen zu erledigenden Dingen, z.B. im Rahmen der Beisetzung, bei der Auswahl des Sarges und des Blumenschmuckes, bei Behördengängen.
- Die Bestattungsform (Erd-, Feuer-, Seebestattung etc.) festlegen falls der/die Verstorbene keinen Wunsch geäußert hat. Eine Entscheidung über den Ort der Beisetzung treffen (in der Regel am Wohnort – mit Genehmigung der Stadtverwaltung auch andernorts).
- Den Zeitpunkt der Beisetzung mit der Friedhofsverwaltung festlegen. Nach dem Bestattungsrecht darf eine Beerdigung frühestens 48 Stunden nach dem Todesfall erfolgen; innerhalb von 96 Stunden (vier Werktagen) muss sie erfolgt sein. Ausnahmen bedürfen einer Genehmigung. Falls noch kein Nutzungsrecht an einer Grabstelle besteht, ist die Friedhofsverwaltung für die Vergabe einer Grabstelle zuständig. Eine Terminabsprache ist auch mit der Kirchengemeinde zu treffen (Pfarrer/Organist).
- Bekanntgabe des Todesfalles (siehe Seite 8).
- Gestaltung des Trauergottesdienstes/Requiems und der kirchlichen Begräbnisfeier mit dem/der Seelsorger/in des zuständigen Pfarramtes besprechen (Kontaktadressen finden Sie im Telefonbuch oder über die Dekanatsbüros).

Wenig bekannt ist, dass jede/r
Verstorbene bis zu 36 Stunden
nach dem Tod im Haus bzw. in
der Wohnung verbleiben darf.
Angehörige haben dabei die Gelegenheit, bewusst Abschied zu
nehmen und dadurch ein Stück
wichtiger Trauerarbeit zu leisten.
Sie können den Leichnam – ggf.
unter Mithilfe des Bestatters –
waschen und ankleiden, in Stille
ausharren, ein Gebet sprechen,
bei der Einsargung und Schließung des Sarges dabei sein.

Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. Johannes 12,24

Es ist rat- und heilsam, sich Zeit zu nehmen für die Vorbereitung und mögliche Mitgestaltung der Trauerfeier, um in angemessener und würdiger Weise und in persönlichem Ausdruck Abschied nehmen zu können. Die Erfahrung zeigt: »Billig, kurz und schmerzlos« erweist sich im Nachhinein oft als schmerzhaft und quälend.

 Beerdigungskosten entstehen u.a. für ▶ Sarg, Blumenschmuck, Todesanzeigen, Sterbebilder ▶ Dienstleistungen des Bestattungsinstitutes ▶ Gebühren wie z.B. Grabbereitstellung, Feuerbestattung, Sargträger, Requiem ▶ Grabnutzungsgebühren und Grabsteinkosten.

Hinweis: Für Bestattungskosten können Sozialleistungen beantragt werden, soweit den hierzu Verpflichteten (*Hinterbliebenen, Erben*) nicht zugemutet werden kann, die Kosten zu tragen.

FRISTGERECHTE BENACHRICHTIGUNGEN

- Fristgerecht zu benachrichtigen sind u.a. folgende Institutionen, soweit von ihnen Leistungen bezogen wurden oder durch den Todesfall zu erwarten sind:
- Lebens- und private Rentenversicherungen (Fristen beachten!)
- Private Sterbegeldversicherung
- Rentenservice der Deutschen Post AG bei verstorbenen Rentnern Niederlassung Rente Service | 13497 Berlin | ☎ 01803 124578
- Unfallversicherung (Fristen beachten!)
- Gewerkschaften
- Betriebliche Unfallversicherung oder auch die Berufsgenossenschaft bei Arbeitsunfällen (*Fristen beachten!*) und Berufskrankheiten
- Amt für Versorgung und Familienförderung (Versorgungsamt)
- Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) Kreuz 25 | 95445 Bayreuth | ☎ 0921 605-03

Hinweis: Hinterbliebenenbezüge, auch Betriebsrenten – falls Anspruch besteht – sind innerhalb eines Monats nach dem Todesfall anzumelden. Die Beschäftigten im Bereich der Sozialversicherung geben Schweinfurter Bürgern und Bürgerinnen gerne Auskunft und sind ihnen, wenn es um Rentenfragen oder andere versicherungsrechtliche Probleme geht, behilflich:

- Amt für soziale Leistungen | Rathaus | Zimmer 118 | 👁 09721 51-3911
- Auskunft geben auch die zuständigen Versicherungsältesten und die Rentenversicherungsträger.
- Bankgeschäfte regeln. Ggf. Erbschein beim zuständigen Amtsgericht/Nachlassgericht beantragen. Bei Unsicherheit fachliche Unterstützung (z.B. eines Notars) einholen!
- Fragen bezüglich eines Testamentes/Erbvertrages mit dem Nachlassgericht klären (Amtsgericht am Wohnsitz des/der Verstorbenen). Ggf. einen Anwalt, Notar oder Steuerberater einschalten. Wer ein Testament des/r Verstorbenen besitzt, muss es unverzüglich dem Nachlassgericht aushändigen.
- Laufende Verträge prüfen, ggf. kündigen oder umschreiben, z.B. Auflösung von Mitgliedschaften in Verbänden und Vereinen, Kündigung von Zeitschriftenabonnements und Mietverträgen; Abmeldung von Telefon, Rundfunk- und Fernsehgerät ...

Unterlagen nicht voreilig wegwerfen; sie könnten noch nützlich bzw. erforderlich sein.

• Wachsamkeit: Vorsicht ist geboten vor Zeitgenossen, die selbst aus dem Tod eines Menschen noch Kapital schlagen wollen, z.B. zweifelhafte Rechnungen zunächst gar nicht zahlen, sondern eine Vertragskopie verlangen. Wenn Unsicherheiten bestehen, lieber erst Rat einholen!



Bekanntgabe und Traueranzeige

Telefon/Trauerbriefe

Die telefonische Benachrichtigung, Trauerbriefe bzw. -karten sind persönliche Formen, den Verwandten, Freunden und Bekannten den Tod eines/einer Angehörigen mitzuteilen.

Todesanzeige in der Zeitung

Die Todesanzeige enthält den Hinweis auf den Tod der Person, ihren Namen (evtl. Geburtsnamen, Titel, Berufsbezeichnung), den Geburts- und Todestag, die Namen der Hinterbliebenen, sowie Zeit und Ort der Trauerfeier/Beerdigung.

Darüber hinaus können Sie Ihrer Trauer persönlich Ausdruck geben, Eigenschaften der verstorbenen Person oder Besonderheiten ihres Lebens erwähnen oder ein Stück Lebensgeschichte erkennbar werden lassen.

Wenn ein Mensch aus dem Glauben gelebt hat, können Sie ein Symbol christlicher Hoffnung abbilden lassen (Kreuz, Sonne, Licht, Osterkerze) oder ein Hoffnungswort (der Bibel) anfügen:

- Wir sind sehr traurig.
- Für die gemeinsamen Jahre, die wir erleben durften, sind wir dankbar.
- Seine Hilfsbereitschaft (\dots) werden wir uns zum Vorbild nehmen.
- Ihr soziales Engagement war ermutigend für viele.
- Im Glauben an die Auferstehung verstarb ...
- In Krankheit und Hoffnungslosigkeit hat sie nicht aufgehört, auf Christi Beistand zu vertrauen.
- Wir danken für das Beispiel seines Lebens und Glaubens.

- ..

STERBEBILDER

Sterbebilder sind ein Andenken an den/die Verstorbene/n und halten die Erinnerung lebendig. Sie beinhalten in der Regel ein Bild des/der Verstorbenen, seine/ihre Lebensdaten, ein Gebet, ein Schrift- oder Hoffnungswort.

Ich dürste nach Leben

So erfahre ich mein Leben, Herr, grau, entfärbt, trostlos. Einsam gehe ich meinen Weg voller Sehnsucht nach Wärme, nach Licht, nach Hoffenkönnen. Einem entlaubten Baum bin ich gleich, der nur den Winter kennt. O Herr, ich möchte meine Wurzeln tief hineinsenken ins Erdreich deiner Liebe.

Wenn die Kraft deines Geistes mich durchströmt, kann meine Erstarrung sich lösen, kann ungeahntes Leben hervorbrechen, und was ich jetzt als undurchdringliches Grau erlebe, wird durchlichtet sein. Ich werde wieder atmen können, weil du mich lebendig machst.

Kranzschleifen

Blumen und Kränze sind sehr alte Zeichen für das Leben. Die Textaufdrucke können der christlichen Hoffnung Ausdruck geben, Trauer und Schmerz aussprechen, Dank und Erinnerung für eine gemeinsame Lebenszeit ausdrücken oder auch ganz persönliche Worte wiedergeben, mit denen man gewohnt war, Abschied zu nehmen:

- Verbunden über den Tod hinaus
- Im Vertrauen auf Gott
- Du fehlst uns
- In Liebe und Treue
- Auf Wiedersehen
- Danke
- ...



Jeder Mensch geht in der Trauer einen persönlichen Weg

Der Versuch, die in der Literatur verschiedentlich beschriebenen »Phasen der Trauer« in Ansätzen zu skizzieren, mag Ihnen helfen, den ganz persönlichen Weg besser wahrzunehmen und bewusster zu erleben. Dabei ist festzuhalten: Jede und jeder erlebt die unterschiedlichen Phasen mehr oder weniger intensiv, kürzer oder länger, in anderer Reihenfolge oder Gestalt. Da gibt es Auslassungen, Sprünge, Wiederholungen. Jeder Mensch geht eben seinen eigenen Weg in der Trauer.

Im Angesicht des Todes

Mein Gott, allein zurückzuhleihen nach soviel Jahren geteilter Freuden, geteilter Nöte, geteilter Hoffnungen, geteilten Lebens ist grausam. Mein Herz will es nicht begreifen, dass der Tod uns, die wir zusammengehören, auseinander riss. Finem waidwunden Tier bin ich gleich, das keine Zuflucht findet. In unermessliche Tiefen falle ich. Fang mich auf, Gott; fang mich auf!

DIE PHASE DES »NICHT-WAHRHABEN-WOLLENS«

Diese Phase steht zu Beginn. Was geschehen ist, darf nicht sein, kann nicht stimmen. Es trifft mich wie ein Schock. Trauernde fallen über Stunden oder manchmal Tage in Empfindungslosigkeit, fühlen sich selbst wie tot, starr. Oder Tränen brechen hervor. Menschliche Wärme ist jetzt besonders nötig und HelferInnen, die mittun, das Notwendige zu besorgen und zu verrichten.

DIE KONTROLLIERTE PHASE

Unerlässliche Anforderungen im Zusammenhang mit der Beerdigung konfrontieren unweigerlich mit der Wirklichkeit des Todes. Hektische Aktivität macht sich breit. Für den eigenen Schmerz bleibt wenig Raum. Die Trauer geht in die »kontrollierte Phase«. Mich selber beherrschen, meine Gefühle möglichst unter Kontrolle halten – das hilft mir, in diesen Tagen zu überleben. Innerlich tief erschüttert, haben Trauernde gleichzeitig das Gefühl »Alles ist unwirklich und fern. Ich bin BeobachterIn eines Schauspiels«. Der Besuch eines vertrauten Menschen oder ei-

nes Seelsorgers kann Raum schaffen für Ruhe und Besinnung. Vielleicht gelingt es ihm, mir das Gefühl zu vermitteln: Ich muss mich nicht zusammenreißen, ich darf loslassen, meinen Schmerz und meine Tränen zeigen. Da ist jemand, der mich so nimmt, wie ich bin.

Das Requiem und die Beerdigung, die Gemeinschaft der Mitfeiernden geben Stütze und Halt. Die Gebete und biblischen Lesungen nehmen meine Gefühle, meine Erfahrungen, meine Fragen auf, können Trost sein in der Erschütterung.

DIE PHASE DES ÜBERGANGS

Es folgt eine eher stille und sehr schmerzliche Zeit. Jetzt entscheidet sich, ob die Wunde heilen darf und ich zurückfinde ins Leben. Trauernde ziehen sich gern zurück; alle Kraft und Energie brauchen sie für sich selber. Es ist eine Phase des Suchens und Festhaltens am Gewohnten – Erinnerungen an den/die Verstorbene/n werden wachgehalten in Bildern und im inneren Zwiegespräch – und gleichzeitig des Sich-Trennen-Müssens. Wie in allen Phasen gibt es auch hier Gefühle der Verzweiflung, der Wut, der Schuld, der Niedergeschlagenheit, der Einsamkeit, aber auch der Dankbarkeit und Freude. Wichtig ist, den Schmerz nicht zu unterdrücken. Trauernde sollten ihre Geschichte, ihre Phantasien erzählen dürfen, immer wieder.

DIE PHASE DES SICH-WIEDER-ÖFFNENS

Trauernde erleben: Das Leben geht weiter. Auch mein Leben geht weiter. Ich bin innerlich nicht dauernd mit dem Verlust beschäftigt. Es gibt eine Zukunft. Dazwischen kommen schmerzhafte Einbrüche – der Todestag, der Geburtstag, Weihnachten ... – doch sie klingen wieder ab. Einzelne Gegenstände, die dem/der Verstorbenen gehörten, kann ich gut beiseite räumen. Der Gang zum Friedhof bekommt eine andere Qualität. Neben das Gefühl des Verlustes tritt mehr und mehr Dankbarkeit für all das, was schön, gut und erfreulich war. Es ist, als ob Fenster und Türen aufgingen, die lange verschlossen waren.



13

- Versuchen Sie, Ihre Trauer als Teil Ihres Lebens anzunehmen. Geben Sie ihr Raum und Zeit. Lassen Sie die Trauer fließen. Weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist. Vor allem haben Sie Geduld mit sich.
- Lassen Sie alles zu, drängen Sie nichts zurück: Alle Gefühle, Gedanken und Reaktionen Ihres Körpers dürfen sein und haben ihren berechtigten Platz.
- Suchen Sie jemanden, mit dem Sie reden und Ihre Trauer teilen können, jemanden, der aufmerksam zuhört und Sie nicht mit klugen Ratschlägen abspeist, jemanden, von dem Sie sich angenommen und verstanden fühlen.
- Gönnen Sie sich Ruhe und eine Umgebung, die es Ihnen möglich macht, auf sich und Ihren Körper zu achten. Suchen Sie den Kontakt zur Natur. Ernähren Sie sich gesund.
- Finden Sie persönliche Rituale, die Ihnen helfen, Ihren ganz eigenen Trauerweg zu gehen. Das können zeitliche Rituale (z.B. jeden Morgen eine kleine innere Zwiesprache mit dem/der Verstorbenen), örtliche Rituale (z.B. einen bestimmten Ort aufsuchen und Kraft schöpfen) oder andere Rituale (z.B. Erinnerungsecke mit Foto und Kerzenlicht einrichten) sein.
- Schuldgefühle gehören zu einem normal verlaufenden Trauerprozess dazu. Wer könnte schon von sich behaupten, eine Beziehung ohne jedes Versäumnis gelebt zu haben? Suchen Sie nach den eigenen Anteilen und klären Sie die Beziehung zu dem verstorbenen Menschen. Wenn Schuldgefühle Ihr seelisches Leben stark beeinträchtigen, sollten Sie unbedingt das Gespräch mit einem erfahrenen Seelsorger oder Psychologen suchen. Es ist wichtig, dass Sie lernen, sich selber zu vergeben und Vergebung zu finden.
- Besonders entlasten kann der Kontakt zu anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation stehen. Suchen Sie das Gespräch mit anderen Trauernden oder schließen Sie sich einer Trauergruppe an.
- Scheuen Sie sich nicht, andere Menschen (Verwandte, Freunde, Nachbarn ...) um Hilfe zu bitten. Manche finden allein nicht den Mut, einem/r Trauernden zu begegnen, obwohl sie es möchten. Bauen Sie ggf. Ihrerseits eine Brücke, indem Sie konkret um Unterstützung bitten.

- Vermeiden Sie in der Zeit der Trauer zusätzliche Veränderungen von größerer Tragweite in Ihrem Leben (Umzug, Hausverkauf o.ä.). Sie könnten Gefahr laufen, die Trauersituation zu verdrängen oder übereilte Entscheidungen zu treffen.
- Suchen Sie nach ganz persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Trauer. Ein »Trauertagebuch« schreiben, malen, ein gutes Buch lesen, einen Ort aufsuchen, an dem Sie ganz mit Ihrer Trauer verbunden sind – es gibt viele Möglichkeiten, die eigenen Gefühle kreativ auszudrücken.
- Nehmen Sie sofern es Ihnen im Augenblick entspricht aktiv am (gottesdienstlichen) Leben Ihrer Kirchengemeinde teil. Biblische Texte, Kirchenlieder, Psalmen können tröstlich und heilsam sein.
- Getrauen Sie sich, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Suchen Sie das Gespräch mit einem erfahrenen Berater, einem Seelsorger, einem Psychologen, einem Therapeuten oder Trauerbegleiter.

Segenswunsch eines trauernden Menschen

Gesegnet seien alle, die mir jetzt nicht ausweichen. Dankbar bin ich für jeden, der mir einmal zulächelt und mir seine Hand reicht, wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die, die mich immer noch besuchen, obwohl sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir erlauben, von dem Verstorbenen zu sprechen. Ich möchte meine Erinnerungen nicht totschweigen. Ich suche Menschen, denen ich mitteilen kann, was mich bewegt. Gesegnet seien alle, dir mir zuhören, auch wenn das, was ich zu sagen habe, sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle, die mich nicht ändern wollen, sondern geduldig so annehmen, wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle, die mich trösten und mir zusichern, dass Gott mich nicht verlassen hat ...

An einen trauernden Menschen

Gib Raum deiner Trauer. Verschließe sie nicht in dir. Dass du nicht leblos wirst, versteinert. Gib deinem Schmerz Ausdruck, Stimme, Gestalt. Teile ihn mit den Lebenden und den Toten. Und bewege die Fragen, die aufsteigen aus dem Grab dessen, den du verloren hast.

Und wenn du dich wieder erhebst, setze deinen Fuß auf den Weg des Friedens. Ein langer Weg ist es, noch wenig erforscht, weil er gelebt werden will, gegangen werden will, Schritt für Schritt, mühsam oft. Aber die Kraft aus dem Grab wird dir zuwachsen, wird Hoffnung nähren und Zuversicht, dass Brücken gebaut werden der Verständigung mit dem Wissen aus den Gräbern.

Gesprächsangebote für trauernde Menschen

Anlaufstellen für ein vertrauliches (und kostenfreies) Gespräch unter vier Augen

- Seelsorgerinnen und Seelsorger der katholischen und evangelischen Kirchengemeinden (*Telefonbuch unter "Kirchen"*)
- MitarbeiterInnen des GesprächsLadens | Manggasse 22 | 97421 Schweinfurt
 № 09721 | 207955 | Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi 10.00–14.00 Uhr und Do, Fr 14.00–18.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung
- KrankenhausseelsorgerInnen (Telefonvermittlung der Kliniken)
- MitarbeiterInnen des Hospizvereins SW e.V. | Hospizhandy 0171 3314192
- MitarbeiterInnen der Malteser-Hospizgruppen | Malteser Hilfsdienst e.V. Alois-Türk-Straße 2 | 97424 Schweinfurt | 22 09721 930911-0
- Telefonseelsorge | gebührenfrei unter 🕿 0800 1110111 bzw. 0800 1110222
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Würzburg Friedrich-Stein-Straße 28 | 97421 Schweinfurt | 2 09721 18487
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werkes Schweinfurt e.V. Luitpoldstraße 14 | 97421 Schweinfurt | 2 09721 23638
- Selbsthilfegruppe »Trauernde Eltern« | Kontakt: Karin Bayer | 🕿 09721 41534

Weitere mögliche Anlaufstellen sind u.a. das Seniorenbüro | Petersgasse 5 | 97421 Schweinfurt | © 09721/51-3968 und das Katholische Senioren-Forum Anton-Niedermeier-Platz 7 | 97421 Schweinfurt | © 09721 27106

Möglichkeiten zu Gesprächen in einer Trauergruppe

- Offener Gesprächskreis jeden 2. Montag im Monat von 18.00–19.30 Uhr in der Palliativstation | Neutorstraße 9/11, 3. Stock (in Zusammenarbeit mit der Krankenhausseelsorge St. Josef)
- Fester Trauergesprächskreis im GesprächsLaden (vierzehntägig innerhalb eines festgelegten Zeitraumes; 7 Abende), um den Trauerprozess bewusst zu gestalten.

Aktuelle Informationen (z.B. auch zu den ökumenischen Trauergottesdiensten in den Kliniken) finden Sie jeweils unter www.gespraechsladen-schweinfurt.de, Stichwort: Trauerbegleitung – oder erhalten Sie telefonisch im GesprächsLaden unter 20721 207955.

Gebet

Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir: Herr, höre meine Klage!

Höre auf mein Beten, achte auf mein lautes Flehen!

Denn ich bin arm und gebeugt, die Trauer drückt mich ganz zu Boden.

In mir ist es dunkel geworden. Der Mensch, der zu meinem Leben gehörte, ist nicht mehr.

Die Sonne, die mir sonst den Tag erhellte, erreicht nicht die Finsternis meines Herzens.

Ich muss wandern in der Schlucht der Todesschatten; Betrübnis und Unsicherheit umfassen meine Seele.

Du aber bist mir Licht und Hoffnung; du geleitest mich auf meinen Wegen.

Wo meine eigne Hand ins Leere greift, ergreift mich die deine in großem Erbarmen.

Wo ich von Tränen und Fragen erfüllt bin, führst du mich zum Ruheplatz am Wasser.

So hoffe ich in meiner Trauer auf dich, auch wenn ich deinen Willen noch nicht fassen kann.

Ich will auf dich hoffen und vertrauen in meiner Not und meinem Suchen.



Möglichkeiten der Vorsorge

Jede und jeder von uns kann durch Unfall oder eine schwere Krankheit in eine Situation kommen, in der ihr/ihm selbstverständliches Handeln verwehrt ist oder sinnvolle Entscheidungen für die Zukunft nicht mehr getroffen werden können. Es ist deshalb ratsam, rechtzeitig Vorsorgeregelungen zu treffen und entsprechende schriftliche Willenserklärungen abzugeben. Zu regelnde Angelegenheiten sind z.B. Vermögensangelegenheiten, Wohnungsangelegenheiten, Gesundheits- und Behandlungsvorsorge, Fragen in Zusammenhang mit der Bestattung, Nachlassabwicklung.

Vorsorge lässt sich z.B. Treffen durch

- den Abschluss einer (möglicherweise notariell beglaubigten bzw. beurkundeten)
 Vorsorgevollmacht mit Patienten- und Betreuungsverfügung, ggf. auch mit Vollmacht zur Nachlassabwicklung. Eine Handreichung und ein Formular »Christliche Patientenverfügung durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Behandlungswünsche und Patientenverfügung« (herausgegeben von der Deutschen Bischofskonferenz und dem Rat der Evangelischen Kirchen in Deutschland in Verbindung mit weiteren Mitglieds- und Gastkirchen der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland) kann im GesprächsLaden Schweinfurt in der Manggasse 22 zum Selbstkostenpreis erworben werden. Empfehlenswert in diesem Zusammenhang ist die vom Bayerischen Staatsministerium der Justiz herausgegebene Broschüre »Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung«, die im Buchhandel erhältlich ist.
- die Erstellung eines »Merkblattes für die Hinterbliebenen« (Aufstellung über persönliche Verhältnisse wie z.B. Versicherungen, Konten, Verträge, Vermögen und getroffene Vorsorgeregelungen; Angaben darüber, wer im Todesfall benachrichtigt werden muss; Willensbekundung bzgl. Ort und Art der Bestattung). Eventuell ist es angebracht, für die Erstellung die Hilfe eines Notars in Anspruch zu nehmen.
- den Abschluss eines Vorsorgevertrages mit einem Bestattungsunternehmen, der den Hinterbliebenen viele Entscheidungen abnehmen bzw. erleichtern kann.
- ein **Gespräch mit dem Bankberater** zwecks Sicherstellung der finanziellen Situation des überlebenden Partners.

19



Literaturhinweise

Viele Bücher beschäftigen sich mit dem Thema »Tod und Trauer«. Sie geben praktische Hinweise im Zusammenhang mit einem Todesfall. Sie beschreiben Trauerprozesse, geben spirituelle Impulse und Anregungen für den Umgang mit Trauer und zeigen Wege der Trauerbegleitung auf.

- · Mechthild Ritter Wenn ein Kind stirbt. Ein Begleiter für trauernde Eltern und Geschwister Stuttgart, 2003
- · Herbert Scheuring Wege durch die Trauer | Würzburg, 2003
- Herbert Scheuring Mit der Trauer leben. Von Abschied und Neubeginn | Würzburg, 2007.
- · Roland Kachler Meine Trauer wird dich finden | Kreuz-Verlag, 2011
- Monika Specht-Tomann, Doris Tropper Wege aus der Trauer | Stuttgart, 2006
- Kerstin Lammer Trauer verstehen. Formen – Erklärungen – Hilfen | Neukirchen, 2010.
- Alan Wolfelt Für Zeiten der Trauer. Wie ich mir selbst helfen kann, 100 praktische Anregungen | Stuttgart, 2002.

Textnachweis

- Seite 9 __ Sabine Naegeli, aus: Du hast mein Dunkel geteilt | Freiburg, 1984
- Seite 10 __ Sabine Naegeli, aus: Du hast mein Dunkel geteilt | Freiburg 1984.
- Seite 13 __ Marie-Luise Wölfing
- Seite 14 __ Doris Henninger (gekürzt)
- Seite 16 Gebet frei nach verschiedenen Psalmen



Zeit der Trauer

Du, meine Zuflucht, verlass mich nicht. wenn ich mich taste durch die Enge finsterer Schluchten. Erhelle den Weg mir für den nächsten Schritt und lass mich dann und wann ein Stück Himmel schauen zwischen Fels und Fels. Nimm meine Hand, wenn die Angst mich anfällt und der Abgrund sich auftut neben meinen Füßen. Lass mich nicht Schaden nehmen am Ort der Verlassen heit. Halt mich fest, wenn mein Innenland überflutet wird von den Wogen der Trauer.