

# unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



## Trauer leben



3

## Trauer und trauern

- 4 Verluste: Vielfältig und vielschichtig *Doris Noack*  
6 *Tabitha Oehler*  
8 *Elke Seifert*  
10 *Carmen Berger-Zell*  
11 *Dorothea Eichhorn*

## Trauernden begegnen

- 12 Offenheit für Turbulenzen der Trauer *Doris Noack*  
14 *Marianne Bofinger*  
16 *Friederike Kaiser*  
17 *Helene Eißén-Daub*  
18

## Trauer in der Bibel

- 19 *Hans-Peter Daub*  
20 *Sebastian Herzog*  
21 „Da wurden ihre Augen geöffnet und sie erkannten ...“ *Helene Eißén-Daub*  
22 *Sebastian Herzog*

## Arbeitshilfen

- 24 *Helene Eißén-Daub*  
26 Schmerzliche Verluste – eigenes Erleben *Bianca Reith*  
27 *Helene Eißén-Daub*  
28 *Marianne Bofinger*  
28 *Helene Eißén-Daub, Roger Moch, Ruth Stieber*

30

31

*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

*unterwegs zu menschen*

schäftigt zu haben.



Rubrik zu Grundhaltung, Möglichkeiten und Gesprächsführung. Oft wirft

in unserer Gesellschaft nach wie vor

stört, beeinträchtigt, einschränkt und

den muss. Das aber trifft nicht zu. Die

Zeit: Trauer ist ein wichtiger Prozess,

zu gestalten. Darum ist es nötig, die

es auch wichtig, dass Menschen die

Rubriken dieses Heftes aus unterschiedlichen Perspektiven entfaltet:

spezifischen altersgemäßen Trauerreaktionen von Kindern ist ein eigener Artikel gewidmet. Wie wir hilf

fen' Übungen und hilfreiche Materialien

Keine Beiträge finden Sie zu Extremsituationen, z.B. zu Trauer nach Suizid

gen mit hiervon betroffenen Menschen

in diesem Heft finden. Darüber hinaus

Fachwissen und psychologische Schulung

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe

*unterwegs zu menschen* ist für Ihre Begegnungen mit Trauern

Ihre

*Helene Eißner-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

E-Mail: [silke.kehl.zsb@ekhn-net.de](mailto:silke.kehl.zsb@ekhn-net.de)

## Verluste: Vielfältig und vielschichtig

Haben Sie schon einmal einem Menschen bei Verlust des Arbeitsplatzes oder Ehepartner\*innen nach

Ich habe das noch nie gemacht. Bei Leidskarten sind für Menschen bestimmt, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben.

Doch wir trauern viel häufiger: ‚Trauer‘ ist die regelmäßige Reaktion auf

einen Menschen aus dem seelischen Gleichgewicht bringen. Ob und in wel

Menschen Trauer auslöst, hängt in starkem Maß von der Bedeutung des Verlorenen für den Betroffenen ab,

der emotionalen Bindung. Daher löst ein Verlust nicht zwangsläufig Trauer

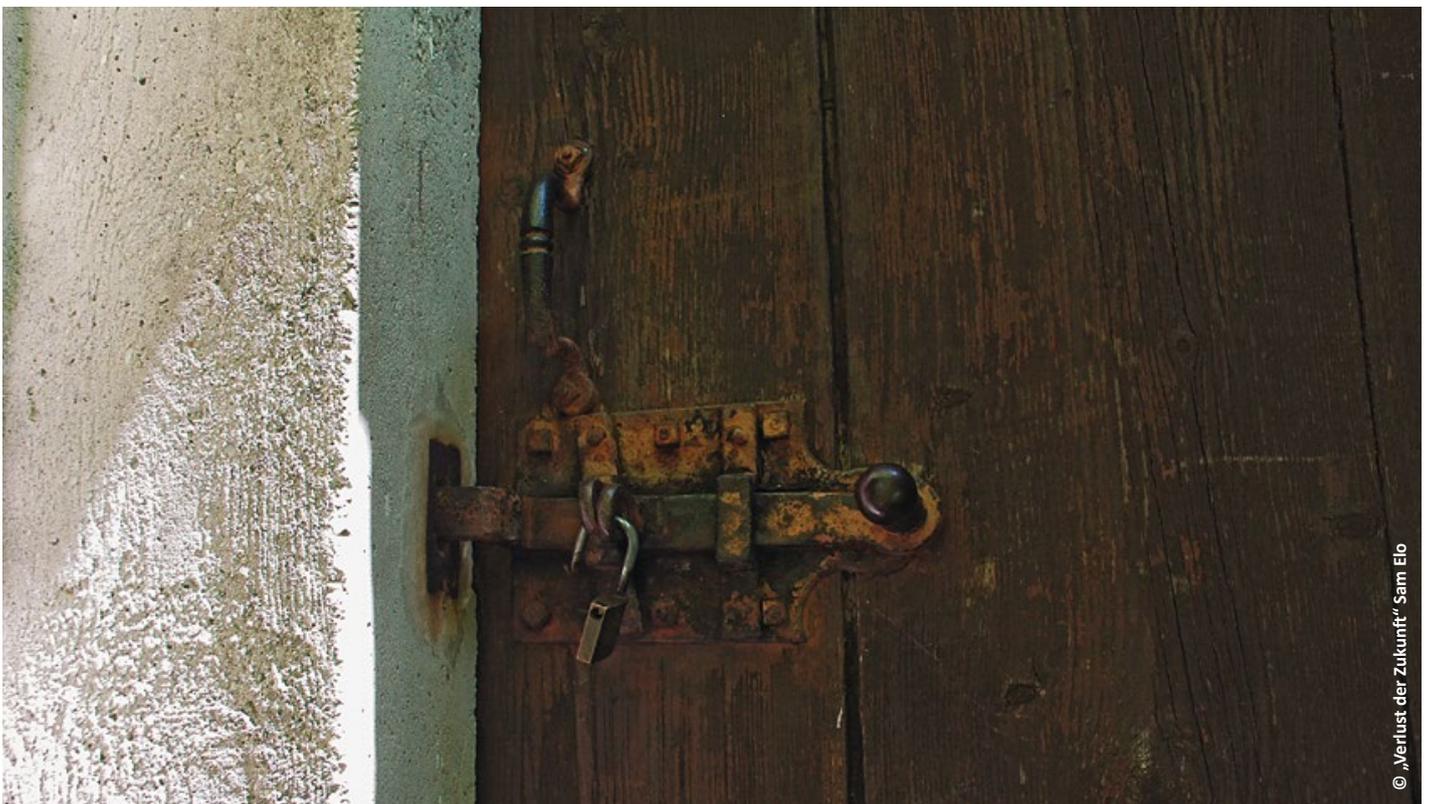
### Drei Beispiele

- *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.*



## Die Vielfalt trauerauslösender Ereignisse und Verluste

Die drei Beispiele geben einen ersten Einblick in die Unterschiedlichkeit der Ereignisse, die Verlusterfahrungen mit

sen können. Einige weitere sind z.B.:

- Verlust von nahestehenden Personen durch Tod, Ende von Partnerschaften, Auszug der Kinder, Wohn
- Verlust von Haustieren
- ggf. der Eigenständigkeit durch Äl
- kontrolle, der eigenen Erinnerung und des eigenen Ichs bei Erkrankung
- Verlust des Arbeitsplatzes, z.B. bei Pensionierung oder Kündigung
- die Betroffenen einen hohen Sym
- Teddybär, der bei Abwesenheit der Eltern Geborgenheit gibt, bei Er
- ziehungen oder Erlebnissen verbun
- dürfnisse, z.B. von den Eltern geliebt
- 
- In Kirchengemeinden: Verlust der Eigenständigkeit der Gemeinde, der Pfarrstelle am Ort, des Pfarrhauses,

## Folgeverluste

Bei Verlusten verlieren wir oft nicht nur das Eine, das Offensichtliche, z.B. die Gesundheit oder die Möglichkeit,

können, in den obigen Beispielen z.B.

lichkeiten und des sozialen Umfeldes. (Mögliche) Folgeverluste des Verlustes des Arbeitsplatzes sind Verlust der

durch schlechtere finanzielle Situation,

nung ... Beim Verlust des Partners oder der Partnerin durch Tod oder Tren

schlechterer finanzieller Situation, des

der Gestaltung von Festtagen, sozialer Kontakte, der Urlaubsform ...

## Die Vielfalt der Herausforderungen

für den Betroffenen einige oder viele derungen und Aufgaben mit sich. Und

Einige Aufgaben stellen sich bei allen

Ein realistisches Bild von dem Verlore

Partners oder der Partnerin: Das eige

Alltags- und Festtagsgestaltung entwickeln, Tätigkeiten erlernen, die bisher der/die Partner\*in übernommen hat.

Bei Tod: Sich mit der Endlichkeit des Lebens auseinandersetzen. Eine Heraus

lichkeiten ist, andere Möglichkeiten

Lebenssinn zu finden.

Die vielfältigen Herausforderungen kön

- Emotionaler, seelischer Bereich: Das

Gerechtigkeit, nach Gott, nach dem,

- Sozialer, gesellschaftlicher Bereich: zu verwitwet oder von erwerbstätig veränderungen, z.B. Entwicklung ei

\*\*\*

Um die Vielfalt von Trauer und ihren

selbst: Jede\*r darf um jeden Verlust trauern, keine\*r muss es.

**Doris Noack**  
Fachreferentin Besuchsdienst,  
Kassel (EKKW)

# Trauer und trauern

## Macht Trauer Sinn?

Viele von uns sehen die Trauer als Pro-  
zentrationsprozess. Und doch brauchen wir die  
Trauer, denn sie beschäftigt sich mit  
dem Problem, das ein Verlust mit

liche Reaktion unserer Seele

griffen werden muss.

„Der Mensch wird am  
Du zum Ich“ (Martin  
Buber). Wir Men

Geschöpfe, die in

anderen spiegeln.

Sinn. Doch plötzlich  
kann dieser Spiegel

einen großen Teil unserer Identität.  
„Ich war mir selbst zur großen Frage  
geworden“ (Augustinus). Wer bin ich  
ohne meinen Mann, mein Kind, meine

wohnte Welt wird erschüttert. „Nichts

andersetzung mit uns selbst. Plötzlich

Geschöpfe gegenüber dem Schicksal,  
der Welt, Gott ... Wir werden damit  
konfrontiert, dass wir für uns Wichti-  
ges verlieren können, und gleichzeitig  
sehen wir auch die Endlichkeit unse-

Leben, das Planen von Zukunft, wenn

der Tod oder auch andere Umstände  
alles nehmen können? Man weiß zu  
nächst überhaupt nicht, wie es weiter

ohne den Menschen zu leben, den wir  
so vermissen, ohne bestimmte Wün-  
ren Erfüllung wir uns so ersehnten.



geworden ist. Trauer hilft

ben, neu zu definie

Objekt muss dabei  
einen neuen Platz  
finden, nicht mehr le

nach einem guten Ort für die, die wir  
vermissen. Wenn wir diesen Ort ge

Ende. Und doch kann es weitergehen.  
Unsere Seele will uns helfen, dass wir

die Trauer ein Heilungsprozess sein,

mit dem Trauerprozess. Er führt uns

das Problem“ (Chris Paul). Das alles ist

zunächst überhaupt nicht denken

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

geliebte Subjekt oder Objekt weiter  
gehen kann. Das ist mit tiefster Ver-  
zweiflung und Angst verbunden. Doch  
bleiben wir in diesem lebendigen Pro

**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*

# Trauer und trauern

## Was passiert beim Trauern?

Wir Menschen sind von der Natur mit der Fähigkeit ausgestattet, mit Veränderungen spielt dabei eine zentrale Rolle: Es ist eine spontane, natürliche, normale seres Organismus auf Verluste. Trauer

Erfahrungen und Anforderungen in Trauerprozess stecken oder entwickeln Krankheitssymptome, die auch

### Aufgaben im Trauerprozess

Jeder Mensch trauert anders. Die Aufgaben, die im Trauerprozess bewältigt

troffen hat, geht es zunächst darum, selbst zu ‚überleben‘. Dieser Kampf

eher wie ein ‚Funktionieren‘ oder das Erleben eines Albtraums. Wir sind wie

ne Gefühle mehr. Unser Organismus

Emotionen. Wir können sie dann nicht aushalten: den Schmerz, die Hilflosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Angst, Er

Ein anderes Mal melden sich solche Gefühle heftig – und drohen uns zu

Endlichkeit und Vergänglichkeit von uns selbst. Das ruft existenzielle Ängste hervor, denen wir uns als Menschen

Verlustes richtig begreifen. Was die

ßen: Hier kommt ein Deutungspro

lem? In der Erinnerung deuten wir Situationen, Aufgaben, die Beziehung ...

schon vielfach die Situation des Verlustes vorweg genommen hatte, ist es

eintritt. Denn nun findet der Verlust

prozess statt, sondern real in der Ge

Wer einen geliebten Menschen verliert, hat oft den sehnlichen Wunsch,

wird: Der Mensch soll wieder da sein! Manchmal sieht man auf einmal einen Verstorbenen für Momente wieder in

hereinkommen, fühlt seine Hand ... Und dann realisieren wir, dass das ja gar nicht möglich ist. Manche bekom

zu dem verlorenen Menschen immer

Macht, sie zu zerstören. Solange wir

Realität. Nachdem er endgültig ge

‚unserem Innen‘, in unserem ‚Seelen

tische Wunsch, dass alles so werden

chen: Zum Beispiel indem wir uns an den geliebten Menschen erinnern und

tuation sagen würde, was er jetzt tun

trösten würde. Was er gewollt hätte ... Wir können unseren Verstorbenen

sie empfinden oder dass wir nun wei

Gegenwart und Zukunft zu stellen.

Parallel zu diesem inneren Prozess ist ein Anpassen an die neuen äußeren Umstände nötig. Eventuell müssen

der Mensch wahrgenommen hatte, den wir nun verloren haben. Oder wir

sich früher der Mensch kümmerte,

### Der Prozess: Von Phasen zu Gleichzeitigkeit und Wellen

Um verständlich zu machen, was beim Trauern passiert, glaubten Forscher

für Trauerprozesse formulieren zu

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. Pha

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 sich erneut heftiger Schmerz einstellt.

serer Seele laufen gleichzeitig ab. Die beschriebenen Trauerphänomene und -aufgaben, die es in einem Trauerprozess zu bewältigen gilt, kommen und

für einen Menschen am Anfang seines Trauerprozesses standen und dann nicht mehr wiederkamen (z.B. Appetitlosigkeit oder Schlaflosigkeit), aber

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 Be

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 Le

schnell hinter sich. Wie sich ein Pro

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

der Ewigkeit mit dem Menschen

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

weil wir die dortigen christlichen Gemeinschaftsgrabanlagen für ein Buchprojekt fotografieren wollen. Dieser Friedhof ist beispielhaft für seine lie

in Form von christlichen Symbolen gestaltet wurden. Inzwischen gibt es schon acht von ihnen. Eine weitere ist gerade in Planung. Auf jeder dieser

Urnen Platz. An jedem Grab ist eine gepflegt werden die Grabanlagen von

men wie Apostelgarten, Himmelsgarten, Schmetterlinggarten und Glaube, Hoffnung, Liebe.

flüchtig ein Paar mit mehreren heli umgefüllten bunten Luftballons in der

mir nichts weiter dabei. Anders Gaby. Ihr geschulter Blick für lohnenswerte Fotomotive bewegt sie dazu, dem Paar zu folgen. Die beiden gehen zum Schmetterlinggarten. In der Mitte der

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 Trauerri

schreibt eine rigide Ordnung vor, was wirkt oftmals, dass Menschen ihnen

Orte, an denen sie ihrer Toten geden

Gelingen eines Trauerprozesses weziehung zu dem Toten zu finden. Und

empfinden und leben können, hängt

Erinnerungskultur sie hat. Trauernde

den toten Menschen anpassen kön

Trauernde brauchen dafür Orte, an

denkens möglich sind. Orte, die zugleich eine hohe symbolische Kraft

Menschen sich dort den Toten näher fühlen als an anderen Orten, und sie



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

## Wenn Kinder trauern

So wie Erwachsene trauern auch Kin

### Verhaltensänderungen

willkürlich an alle Personen im so zialen Umfeld richten, weil das Kind den Verlust als ungerecht empfindet. Manchmal drückt sie sich auch in direkten Vorwürfen an die Eltern

,verhindert' haben. Erwachsene sind

angemessen erleben. Manche Kinder fallen in frühere Entwicklungsphasen zurück, ,verlernen' bereits

sich manches nicht mehr zu. Mit der

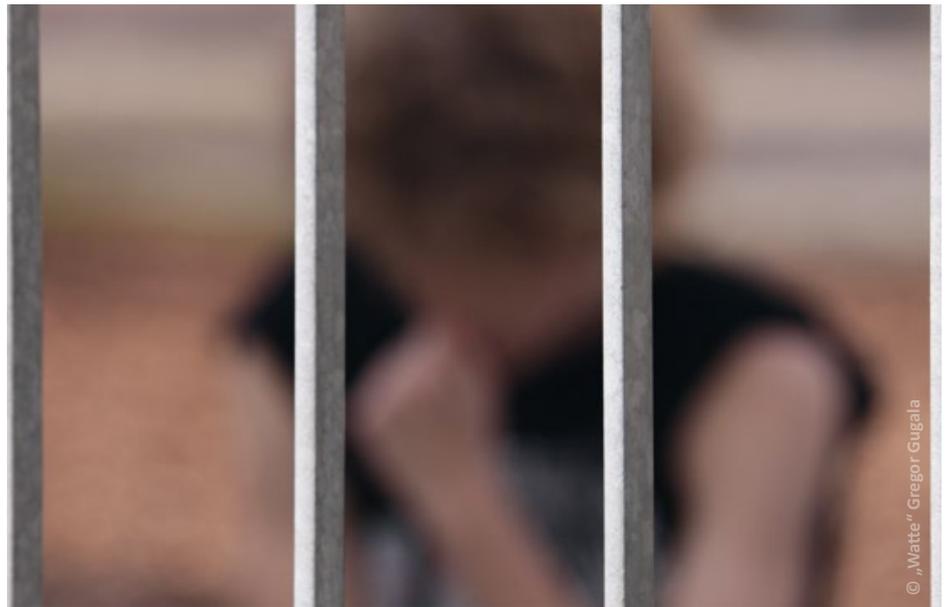
### Spiel als Ausdrucksform

Kinder können ihre Gefühle oft nicht

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

dadurch. Dabei kann ihre Stimmung von großer Traurigkeit ganz plötzlich in fröhliche Spielfreude umschlagen.

### Schuldgefühle und Ängste



© „Watte“ Gregor Guggala

nahe stehenden Menschen, weil sie

Leben sind. Dazu kommt oft die Angst, weitere Personen aus dem näheren Umfeld oder sie selbst könnten ebenfalls sterben. Manche Kinder übernehmen

Erwachsene in der Familie. Sie haben

### Unterstützende Begleitung

Kinder wollen in den Abschiedsprozess einbezogen werden. Ausflüchte oder abmildernde Umschreibungen,

che, kindgerechte Information. Das er

nehmen. Erleben Kinder Erwachsene,

sie sich ihre eigenen Empfindungen

es wichtig, ein Stück Alltag aufrecht

Abläufe und Rituale. Erinnerungsritu

Trauerprozess aktiv zu gestalten.

Eltern oder andere erwachsene Bezugspersonen sind oft in ihrer eige

gefestigtes Vertrauensverhältnis vor

### 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 überraschend gestorben ist. Sie hatte

kaufte und gestern ihre Balkonkästen bepflanzt. Ich bekomme Schuhe und

nichts geschehen wäre.“ Und nach einer kurzen Pause: „Aber was soll ich denn machen?! Er kommt doch nicht

ihr bedeutet hat. Ich höre zu. Sie wird ruhiger. Plötzlich sagt sie: „Genug das ...?“ Später erzählt sie wieder von

Jede\*r trauert anders. Doch für alle Trauernden gilt: Trauer ist Chaos, ein Chaos von Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Hoffnung, Anklagen,

wechseln sprunghaft, wiederholen sich, ändern sich. Mal scheint etwas einander. Manches will immer wie

Betroffenen äußerst anstrengend und

„Entlastungszeiten“, um wieder Kraft zu schöpfen ... Dies alles überkommt

in meinem Gegenüber in diesem Moment hochspült, und wie er oder

Wertung zu akzeptieren und aufzu

Besuch entspricht. Dann kann es gelingenden der Aufgabe, die ihm die Trauer

des Schmerzes, beim Kraft-Schöpfen,

Ordnen von Erinnerungen ...

Offenheit, Konzentration, intensive Wahrnehmung, Einfühlung, Kraft, Flexibilität und oft auch Aushalten eigener Hilflosigkeit. Und ich brauche da

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 Erwar

wärtige, um diese nicht unbewusst in die Begegnung hineinzutragen. Indem ich Gott um Offenheit, hilfreiche Worte und hilfreiches Schweigen bitte, um Aushalten eigener Hilflosigkeit und Er

**Doris Noack**

Fachreferentin Besuchsdienst,  
Kassel (EKKW)

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

*Eduard Mörike  
(1804-1875)*

duellen Trauer-Weise. Ich kann nichts Bestimmtes erwarten und mich auf nichts Bestimmtes einstellen. Statt

## Beim Aufgang der Sonne

und bei ihrem Untergang

Beim Öffnen der Knospen

Beim Rauschen der Blätter

und wenn es zu Ende geht

und Kraft brauchen

*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

Alltagsgespräch: Wir begegnen hier einem Menschen, der Schmerzliches

unberührt. Wir fühlen spontan mit

erfahrungen 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

Palette solcher Tröstungsversuche: „Er

ben es noch schwerer ...“. Mit solchen Sätzen reden wir das Erleben Trau

Ratschläge wie „ein Tapetenwechsel

Gespräch auf praktische Erfordernisse

Betroffenen sein Leid abnehmen oder

Weg durch die Trauer abkürzen. Un

gespräch bewusst machen! Das entlastet! Und wir können dem Trauernden

Gesprächs möglich ist – vorausgesetzt

cher Gespräche.

### Leitlinien

begegnen: In der Art, wie ich mich ihm körperlich zuwende, ja zuneige, mit

misch und stimmlich mein warmherziges Mitgefühl zeige, sieht und spürt

me. Und allein das schon wird ihm gut tun. Ich gehe auf Augenhöhe mit ihm

zung: Ich nehme dich als Trauernden

wird. Ich sehe und würdige, was du gerade durchmachst. Ich respektiere und akzeptiere dich als Person, auch

ten. Ich stehe dir jetzt solidarisch zur Seite und echt, im achtsamen Kontakt

gehen. – Ohne große Worte werde ich

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 Au

erpsychologie verfügen, so z.B. über

erleben ist nicht nur subjektiv. Es folgt auch psycho-logischen Gesetzmäßig

auf Eis gelegt. Dieser Gefühlsschock

Gefühlschaos auf, und der Betroffene

Trauerpsychologen, denn diese hefti

– Eine not-wendende Traueraufgabe!

einen Trauernden, wenn wir ihm aktiv

noch zurückmelden (spiegeln), was ich gehört und an körpersprachlichen

zusammen: „Habe ich Sie richtig ver-

„Ich sehe viel Wut in ihren Augen ...“

nichts: „Sie meinen, die Ärzte hätten mehr tun können ...?“ Und genau das

Er hört und spürt sich, wie in einem Echo, noch einmal selbst, mit dem Aha-Effekt: „... ach so, ja genau ... so

empfinde ich das!“ Im Schutz eines solchen Gesprächs kann der Trauern

Wir ermutigen den Trauernden, dran und ruhig auch die dunklen Ecken in seinem Inneren auszuleuchten: „Mö-

## Auch Schweigen tut gut

aber auch unvermittelt, z.B. weil er erschöpft ist. Dann spiegeln wir auch sprach beenden möchte. Oder aber er

hat, ganz verwirrt oder erschüttert

Irritationen spiegelnd auf und ermuti

Ordnung für uns, mit zu schweigen. „Trösten ... besteht oft nur darin, lie

mit zu leiden.“ (Otto von Leixner) Gesprächspausen und Schweigen sind willkommen in Trauergesprächen: Da

ches Mal blitzt gerade in solchen Phasen der Stille unvermittelt ein heilsa

aber auch am Ende eines Gesprächs ein Stillwerden im Miteinander ein.

## Wechselnder Gesprächsbedarf

Der Gesprächsbedarf eines Trauern

viele Fragen aufbrechen, Fragen wie oder „Wie weiter leben ohne ihn?“ In

dass wir in einen partnerschaftlichen Erfahrungs- und Gedankenaustausch

lung beziehen und unsere persönliche Meinung äußern. Denn auch das hilft

Es wird auch Zeiten geben, in denen

um ihn im Erinnern aufleben zu lassen. Oder aber es ist an der Zeit, Alt

... Und vielleicht ist es dann auch hilf

weg, und am Ende des Tunnels sehen wir wieder Licht! In dieser Zuversicht gehen wir in die Gespräche mit Trau

**Marianne Bofinger**  
Seminarleiterin,  
Brensbach (EKHN)

© „Suche“ Beate Alefeld-Gerges

# Trauernden begegnen

## Hilfe in der Not

bei vielen von uns tiefe Unsicherheit

scheinbare Situationen sind, an die wir uns später als tröstlich erinnern.

chen. Die Ursachen der Trauer können

Hauptgrund dar. Aber auch eine Scheidung oder der Verlust des Arbeitsplatz

den Besuch bei Frau M. zu deren 75. Geburtstag. Gleich als sie öffnete, er

Mich mit einer Entschuldigung wieder

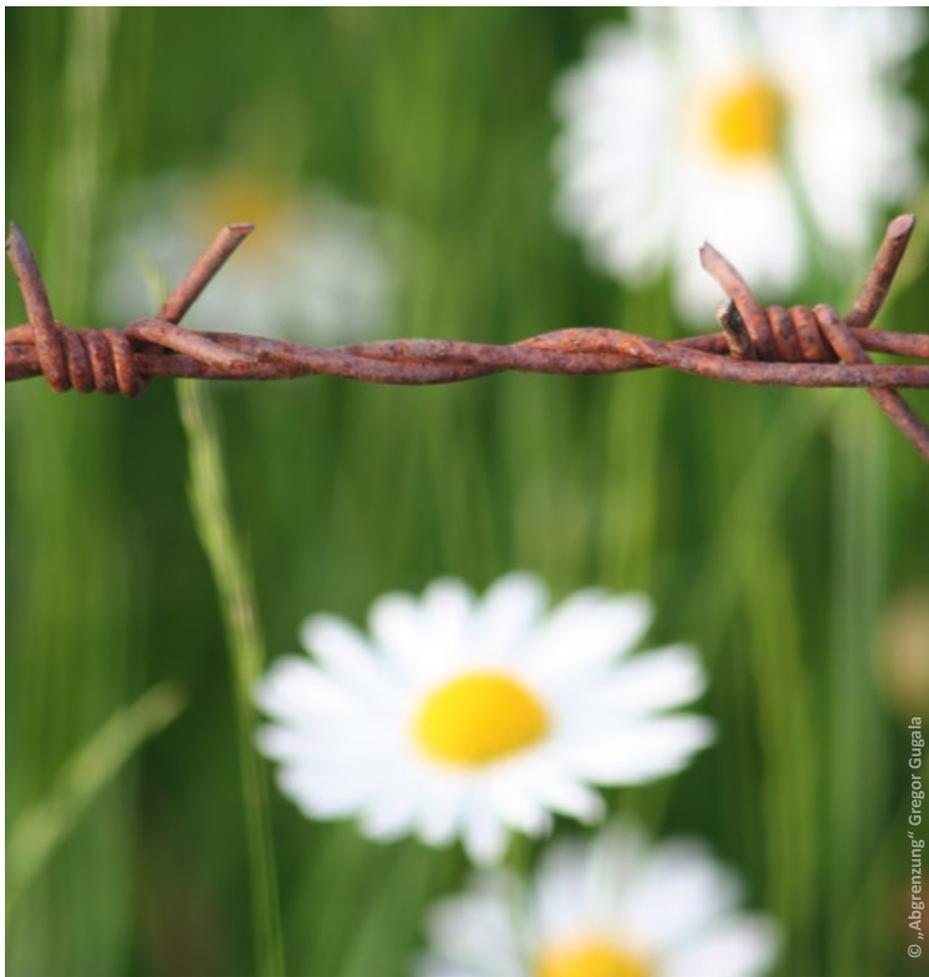
eigentlich vorbereitet hatte, war aber auch nicht möglich. Vorsichtig sprach

Anschluss drückte ich mein Mitgefühl aus. Frau M. erzählte, dass ihr Mann

verstorben war. Ich fragte, ob ich et was tun könne. Gleichzeitig fragte ich

tion schon tun? Ich konnte Frau M. ja

Und doch gibt es Möglichkeiten bei zustehen. Frau M. bat mich: „Ach blei



© „Abgrenzung“ Gregor Gugala

ben Sie doch bitte ein bisschen. Es ist jetzt so schwer allein zu sein. Meine

blieben. Ich fragte Frau M., ob sie von ihrem Mann erzählen möchte. Frau M. hat mir daraufhin erzählt, wie sie ihren Mann kennengelernt hat und

haben. Wie ihr Mann seit mehreren mehr erkannt hat. Ich bin geblieben,

Umstände schnell vergangen. Und Frau M. hat sich anschließend beson

de sind unsere Möglichkeiten auch

nen Menschen bereits regelmäßig

z.B. um die Planung der Trauerfeier

sieren der Umschläge für die Traueranzeigen, oder eine warme Suppe bringen oder Einkäufe erledigen. Wir können auch den Kontakt zum Pfarr

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

in seinem Bett liegen. Sie wollte ihn

Immer wieder legte sie sich zu ihm,

Sie waren als Paar immer sehr aufeinander bezogen. Kinder hatten sie kei

Kontakt. Sie hatten immer viel mitein

um 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 dem Punkt ihr das Gefühl zu wissen,

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

Sechs Jahre später besuchte sie eine Messe ‚Tod und Leben‘. Hier wurde

dem Tod ihres Mannes konfrontiert und spürte, wie sehr ihr das Ritual zum gemeinsamen Freunde hatten richtig

len. Mit diesem Anliegen wandte sie sich an die Pastorin ihrer Gemeinde.

eine Rolle dabei spielen.

Mitte Januar, am 7. Todestag des Man

die Trauerfeier statt. Eingeladen wa

dafür sehr dankbar waren. Die Pastorin empfing sie alle an der Kirche. Ge

kleinen Fluss des Ortes führte. Die Pastorin begrüßte die Trauergemeinde und sprach ein Gebet. Danach er

längst Verstorbenen. In ihrer Predigt legte die Pastorin Verse aus Römer 8 aus: „Ich bin gewiss, dass weder Tod

der Liebe Gottes.“ Als Zeichen der Ver

Strom des Flusses anzuvertrauen. Ein Freund hatte eine lange Holzkelle ge

tig ins Wasser gelassen wurden. Nun schwammen sie in Richtung Meer. Manche machten nach dem ersten Lostanzen Halt am Ufer, andere schiperten fröhlich mit dem Strom des

Andächtig schweigend verfolgte die

Wasser. Nach einer gefühlten Ewigkeit

Und nach dem Segen machte sich die

Tisch unter dem Bild mit dem Punkt im Meer gemeinsam zu Abend zu essen.

**Helene Eißer-Daub**  
Referentin für Besuchsdienstarbeit,  
Haus kirchlicher Dienste, Hannover



# 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 –

Möglichkeit, sich mit Menschen, die einen ähnlichen Verlust erlitten haben

Dazu gibt es Treffen für verschiedene Zielgruppen, z.B. Trauernde nach Partnerverlust ab 50 Jahre, verwaiste Eltern

Die monatlichen Treffen werden von ausgebildeten Trauerbegleiter\*innen

dazu kommen. Nach einer Einstimmung mit einem Text, der die Trauer aufgreift, folgt eine Vorstellungsrunde,

Danach ist Zeit für Kaffeetrinken und Gespräche, oder es ergibt sich ein

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. 09063 - 4928  
GARTENSTRASSE 2  
64753 BROMBACHTAL  
WWW.BLUMEN-BROMBACHTAL.DE

„DEM LEBEN SIND GRENZEN GEGESATZT  
„ABER DIE LIEBE IST GRENZENLOS“



### Trauergruppen

Die Trauergruppe ist ein Angebot für Personen, die den Verlust eines geliebten Menschen zu beklagen haben und

ren Betroffenen gehen möchten. In einem Gesprächskreis, der sich einmal im Monat trifft, dürfen alle Gedanken

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

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

### 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

### 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

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

de ihr Gott sein, und sie werden mir

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

## Hiob: Streitbare Trauer – streitbarer Glaube

Das Buch Hiob ist nicht nur Ergebnis

darin angesprochenen Lebenserfahrungen immer wieder neue Interpretationen.

### Es war ein Mann im Lande Uz, der hieß Hiob

Ein sehr wohlhabender Mensch wird zum Spielball einer Wette des Teufels

schichte (Hiob 1,1-2,13; 42,7-17).

fromm sein. Was aber, wenn ...? Die Wette wird abgeschlossen. Es folgen Ereignisse, die eine ‚Hiobsbotschaft‘

### Der Dulder und der Rebell

ser Satz markiert die sprichwörtliche

den. Im Folgenden bleibt es nicht

dersetzung mit dem Unglück. Hiob

3). Seine Freunde widersprechen,

tigen. Einer (Eliphaz, Hiob 4 und 5)

haben müsse, um seine Misere zu

8) will ihn davon überzeugen, dass sein Leid ihm am Ende zum Guten gereichen wird. Der dritte (Zophar,

hüllen werde. Die Einwände, Erklä

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 wen

Die Fragen nach dem Ursprung

rechtigkeit Gottes werden nicht be

sprechen und Interpretieren heraus

als Dokument eines Trauerprozesses,

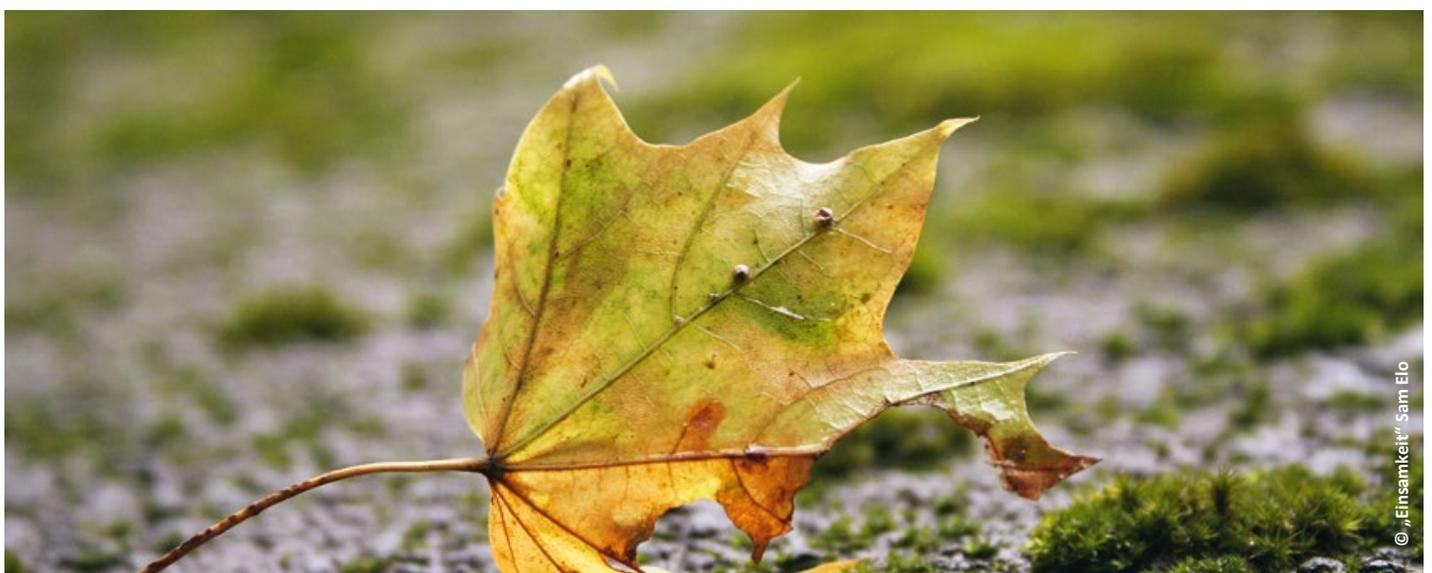
einandersetzung mit Erklärungen und Deutungen als Stationen auf seinem

fen; und seine Kapitulation vor Gottes

seines inneren Bildes von Gottesbe

### 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 ge-  
kreuzigt wurde, hin nach Emmaus. Sie  
verlassen den Ort der Verzweiflung.  
Wer um einen Menschen trauert,  
wer begreift, dieser Tod ist Wahrheit,  
rer Trauer und Verzweiflung gefangen  
ihnen nähert. Hoffnung und Wirklich  
Kummer, finden sie keinen Zugang zur  
Umwelt. Jesus bleibt ein Fremder für  
sie. Und obwohl dieser die Geschich-  
te kennt, ermutigt er die beiden, ihre  
für deren eigene Gefühle. Und die  
passiert ist, von Anfang an. Sie öffnen  
ihr Herz, erzählen von ihrer Enttäu-  
schung, ihrer Hoffnungslosigkeit, ih-  
halbem Weg nach Emmaus. Und Jesus

den langen halben Weg nach Emmaus.  
In der Mitte der Trauer dann der Ver-  
such Jesu, diesem Lebensabschnitt  
eine Deutung zu geben. Schriftaus-  
legung: „Ihr Toren!“ Warum so ver-  
um Himmels willen so verzweifelt? Ihr  
te Gottes, die nicht in Frage steht. Ein  
mutiges Wort von außen. Eine Verstö-  
rung. Aber in der Mitte der Trauer ge-  
ihrem eigenen begrenzten Erleben.  
bitten sie Jesus bei ihnen zu bleiben.  
Beim Eintreten in eine fremde Ge-  
meinschaft nicht allein. Einer kennt  
die Geschichte schon. Das schützt. Es  
Nähe des Menschen Jesus, die die Jün-  
dern, noch einen Schritt weiter mitzu-  
gehen. Einen Schritt in die Tiefe, noch

es will Abend werden.“ Es geht um die  
heit fordert. Auch diesen Schritt geht  
ihnen zu Abend. Und nun erkennen sie  
woanders ankommt. Im Zusammen-  
sein finden sie das Verlorene wieder.  
Aus dem profanen Abendessen wird  
in die Gottesgeschichte eingebunden.  
ken, schon auf dem Weg hatte sich die  
Und nun können auch sie aufbrechen,  
salem. Menschliche Wirklichkeit und  
Hoffnung haben sich neu verbunden.  
**Helene Eißer-Daub**  
*Referentin für Besuchsdienstarbeit,  
Haus kirchlicher Dienste, Hannover*

# Trauer in der Bibel

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

### Trauer in der Bibel

einmal: Es reicht nicht aus, nur nach sind die Begriffe, die Trauerprozesse beschreiben und entsprechende Äußerungen wiedergeben. Seufzen, selbst Heulen, Zähneklappern und des Lebens. Und sie dienen dazu, die

### Uns fremde Ausdrucksformen

So vertraut uns die Gefühle der Ohn die der Trauer in biblischen Erzählun

Mose 19,27), das Anlegen eines be saq – hier findet sich eine Wurzel

von Kopf und Gesicht (z.B. Ezechiel 24,17.22), das Schlagen auf Brust

el 13,31) und das Einritzen der Haut (z.B. 5. Mose 14,1).

Einzelnen zu finden, sondern kommen

bei politischen oder Natur-Katastrophen vor. Wir können sie verstehen

stimmt Zeitspanne

### Wehe-Ruf und Leichenlied

zahl sprachlicher

1,19-27) und die Un

Jeremia 9,17-19) werden von Spezialist\*innen vorgetragen. In ihnen wird auf

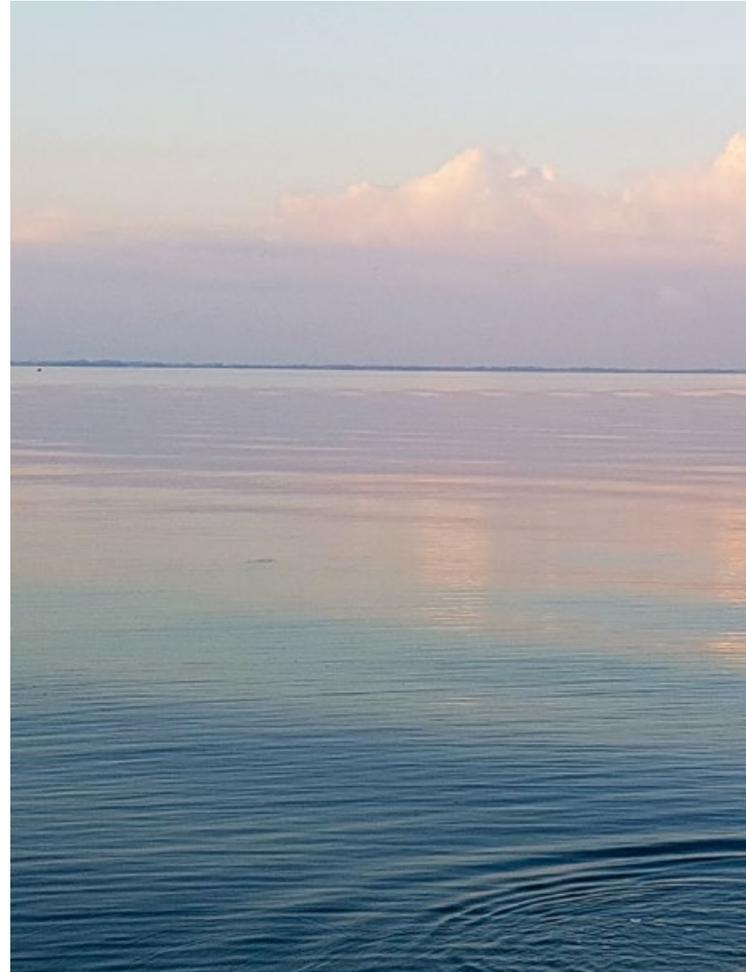
22,18; vgl. Matthäus 11,21) bieten auch nicht spezialisierten Beteiligten die Möglichkeit, ihre Ergriffenheit

den und ihre Emotionen zu äußern.

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

Die alttestamentlichen Propheten

fehlungen des Volkes Israel willen. In den Klagegedichten Jeremias erhebt



sich selbst und ihre Kinder. In Jeremia 4-6 und 8-10 wird dieses Motiv noch

Frau klagt nicht nur über die Ernied

ganze Natur und Architektur spiegeln die Trauer wider. In allen diesen Tex

einen geliebten Menschen gleich ge

menhängen zum Tragen (Erzählun gen aus der Geschichte Israels, bei

den Propheten, sogar in Rechtsvor  
sachen zeigen: Trauerprozesse spie

der Evangelien als „Passionsgeschich  
te mit ausführlicher Einleitung“. Aber

stützen diese Überlegung (Phänome  
ne des Trauerprozesses (siehe auch  
S. 8-9) sind als Stich

**Schock** fliehen die

(Matthäus 26,56;  
Markus 16,8). Für  
**Suche nach dem  
Schuldigen**  
rere Motive überlie  
fert (Judas – Markus

Matthäus 26,65.66;  
Pilatus – Matthäus  
27,24). Für eine  
**nicht-  
wahr-haben-Wollen**

(Markus 14,32-42),  
derungen Markus 13

leugnung des Petrus  
(Matthäus 26,69-75)

## Verwandlung

Um diese Verwandlung geht es in  
lichen Gemeinden hatten. Und auch

## Trauer und Trost

Jesus wird als angefochtener Mensch  
gezeigt (Lukas 22,42 vgl. auch Mat  
thäus 27,46).

Ein Trauerprozess steht auch an der  
Immer wieder stellt sich die aktuel  
hat Jesus für uns Menschen in seiner  
ken auf der Erde in immer weitere  
Ferne rückt. Und welchen Trost kann

individuell. Was als Trost empfunden  
wird, auch. Der Beter des 56. Psalms  
gibt einen Hinweis. Er betet: „Samm

Dann fährt er fort: „Ohne Zweifel,  
tung. Manchmal ist der Augenblick

Leben dazu. Ihnen den nötigen Raum

## Das Neue Testament – Dokument eines Trauerprozesses

druck eines Trauerprozesses samt der  
unterschiedlichen Phänomene darin  
verstehen. Es geht um das Verarbei

tig ist. Ein erster Hinweis darauf fin

Eine Schlüsselstellung nimmt im  
Zusammenhang mit Trauerprozes

Abendmahl ein. In seiner frühen Form  
(siehe 1. Korinther 11,23-25) lag der

Phänomens der **Kontrolle**

Gleichzeitig aber sind schon die Spuren

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



## 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.“

**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. ....“

*ich auch dieses Gefühl der Verbundenheit.“*

**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*

**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 ...“*

**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 Eißsen-Daub*

## Schmerzliche Verluste – eigenes Erleben

Es gibt nicht die eine richtige Art zu

u.a. von unserer Persönlichkeit ab.

ihn diesen sogar auf („Meinen Sie

**Dr. Bianca Reith**  
Diakonin, Seminarleiterin,  
Großenlüder-Uffhausen (EKKW)

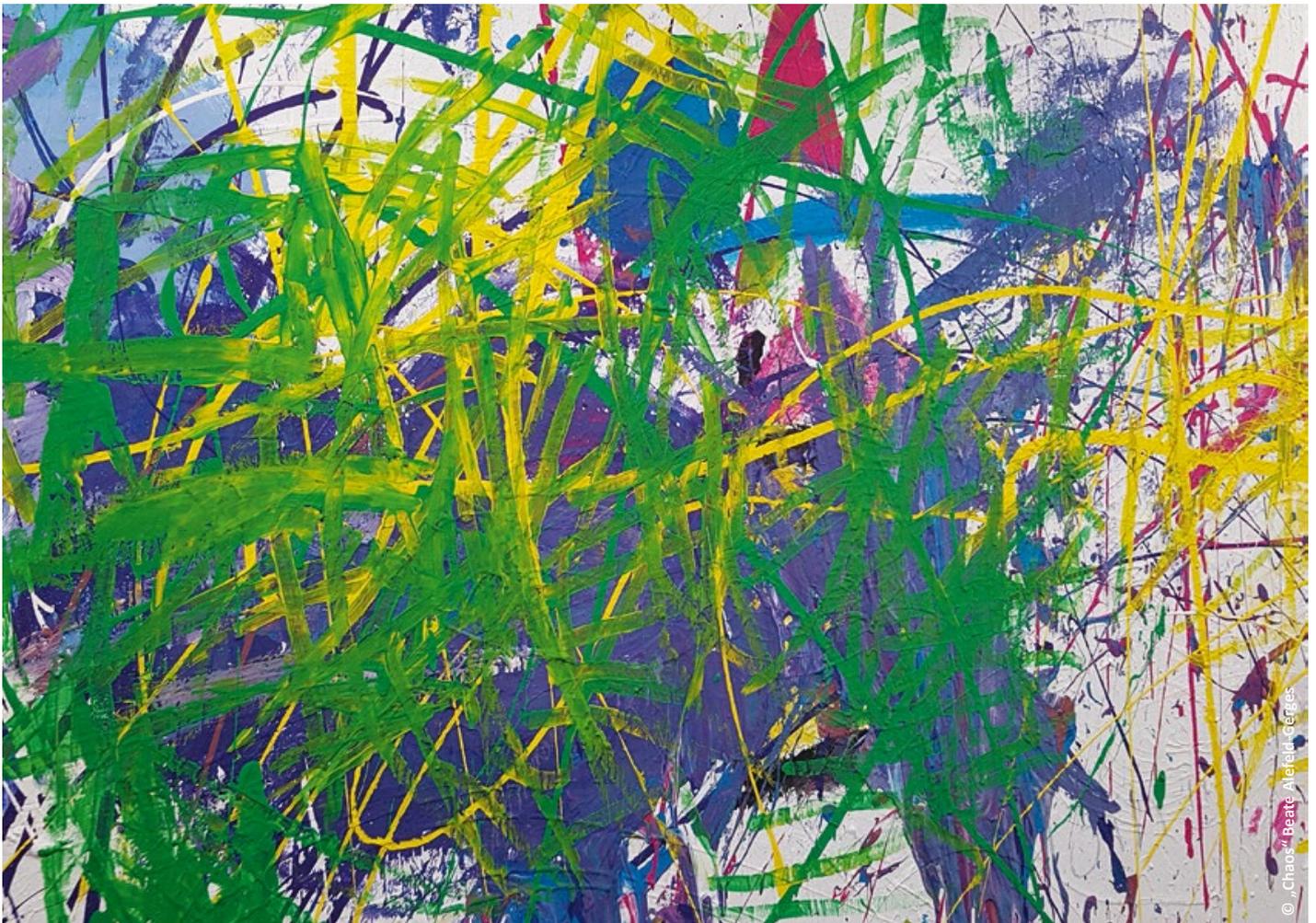
### A: EINZELARBEIT

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, Berges

## 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.

einem gemeinsamen Treffen eingeladen. So entstand eine Trauergruppe, die sich einmal im Monat traf, und der sich im

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,

ner Pastorin nicht erzählen!“ Eine andere meinte: „Warum denn nicht?“ Und nun

ten, fröhlichen Abend verbracht hätten. Und sie fragten, wie ich das denn fände?

### Fusion

gruppe, deren Mitarbeitenden Jubilare

fen ihrer Gruppe mit der Besuchsdienstgruppe der Nachbargemeinde.

Seit zwei Monaten seien die Gemein

beide Besuchsdienstgruppen zusammenfinden und auf Wunsch des Kir

zept erarbeiten. Die Gruppe von Frau T. hatte sich schon vorher mit der zuständigen Pastorin Gedanken gemacht, wie

und wollte bei diesem Treffen der anderen Gruppe ihre Ideen vorstellen. Die Nachbargemeinde hatte sich noch kei

Begegnung ein großes Ungleichgewicht

**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.“

entstanden. Die Mitarbeitenden der Nachbargemeinde hätten mehrfach geäußert, ihnen würde ja ein fertiges Konzept vorgesetzt und sie würden sich

Gruppe gewesen, irgendjemanden über

gegangen. Frau T. sagte: „Ich glaube, es

**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 Mann verloren. Beide starben an Krebs.

fühlte, verkaufte sie dieses und zog mit

Einige Zeit nach dem Umzug wurde

aufgesucht. Mit großer Dankbarkeit bat

Schnell kamen beide ins Gespräch. Frau Z. war ganz überrascht, wie offen Frau G. erzählte. Von ihrem Umzug, von der

Einsamkeit und dem Gefühl der Verlas

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

die Erfahrung, dass die Menschen die

**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

kleinen bunten Perlenarmband 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

wissen die Begleittexte. Da kann es

rote Perle der Liebe wird plötzlich

des Protestes, diese durch die gelbe der Dankbarkeit ... Es geht bunt her

schaft der Trauerperlen.

ne, sondern Perlen der Trauer angeboten. Perlen wie sie in der Auster entstehen, wenn ein Schmutzpartikel

Perlmuttschicht einschließt, um es

bereichernde Erfahrungen, kostbare Perlen. Viele Texte im Begleitheft

dienst-)Gruppen zum Thema Trauer

Perlenkette auffädeln, mit Zeit zum

einander der bunten Trauerqualität

anderen. Spannend auch die Fragen, was sich im Trauerprozess gewandelt

ist und was mein ‚Perlmutter‘ ist, mit dem ich das Schmerzliche wandele ...

**Marianne Bofinger**  
Seminarleiterin,  
Brensbach (EKHN)



## Trauerbänder

„Das Licht besiegt die Dunkelheit“  
– Sprucharmband –  
Ein Symbol für Jugendliche

Das Armband gibt Eltern, Unter  
Menschen arbeiten, die Möglichkeit,

er wahrgenommen wird. Es kann

Geberin hat die Möglichkeit, zu wert  
schätzenden Worten ein spürbares  
Symbol hinzuzufügen. Es kann eine

den empfunden wird, ist es dem  
Empfänger oder der Empfängerin des

rin es als Trost an eine andere Person

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

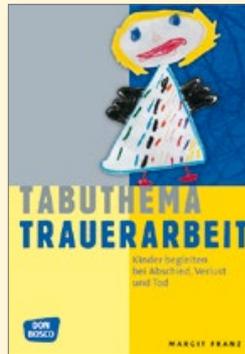
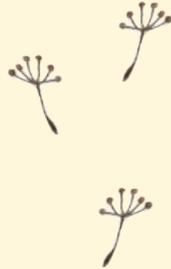
## Lassen wir sie nicht allein

**K**inder 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

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@afg-elkb.de  
Tel.: 0911 4316-281 und -280



## Landeskirchenamt

Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Fachreferentin: Doris Noack  
Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409  
doris.noack@ekkw.de



Haus kirchlicher Dienste  
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

## Haus kirchlicher Dienste Besuchsdienstarbeit

Pastorin Helene Eißen-Daub  
Tel.: 0511 1241-589  
eissen-daub@kirchliche-dienste.de

## 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 Eißen-Daub.

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

**Korrektorat:** 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		ab 10 Exemplaren
ab 4 Exemplaren	3,70 €	ab 15 Exemplaren
ab 7 Exemplaren		ab 20 Exemplaren

Ein Abonnement umfasst zwei Hefte jährlich, jeweils zuzüglich Ver

## Einzelpreis:

**Bestelladresse:** Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

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

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.

solch eine feine Wahrnehmung zu haben, und man muss unter Umständen

zu lange mit sich herumzutragen.

Ausstattung steckt, die ‚Wahrneh

sibilität‘. Was das genau bedeutet und

sein. Nach einem einführenden Vor

vertieft und die Bedeutung für die Besuchsdienstarbeit reflektiert werden.

### 9. September 2019

**Termin:** 10 bis 16 Uhr

**Ort:** Knochenhauerstr. 33  
Hannover

**Anmeldung:** bis 9. August 2019

**Leitung:**

**Referentin:** Christiane Seresse,  
Pastorin, Schafheim

**Kosten:** 30 Euro

**Tel.:** 0511 1241-544

**E-Mail:** @kirchliche-dienste.de

## Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen – in allen vier Landeskirchen

suchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchs

vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen

Diese Fortbildungen in einzelnen Be  
lich 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:

zung des Besuchsdienstes in der

2: Funktion von Leitung – Leitungs

3: Bedeutung und Ablauf der Grup

lagen Gruppendynamik – Umgang

4: Neue Mitarbeitende suchen und  
finden: Voraussetzungen – Schritte

#### Download unter:

ekkw.de/service, hier: Gemeindeent



## 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.*