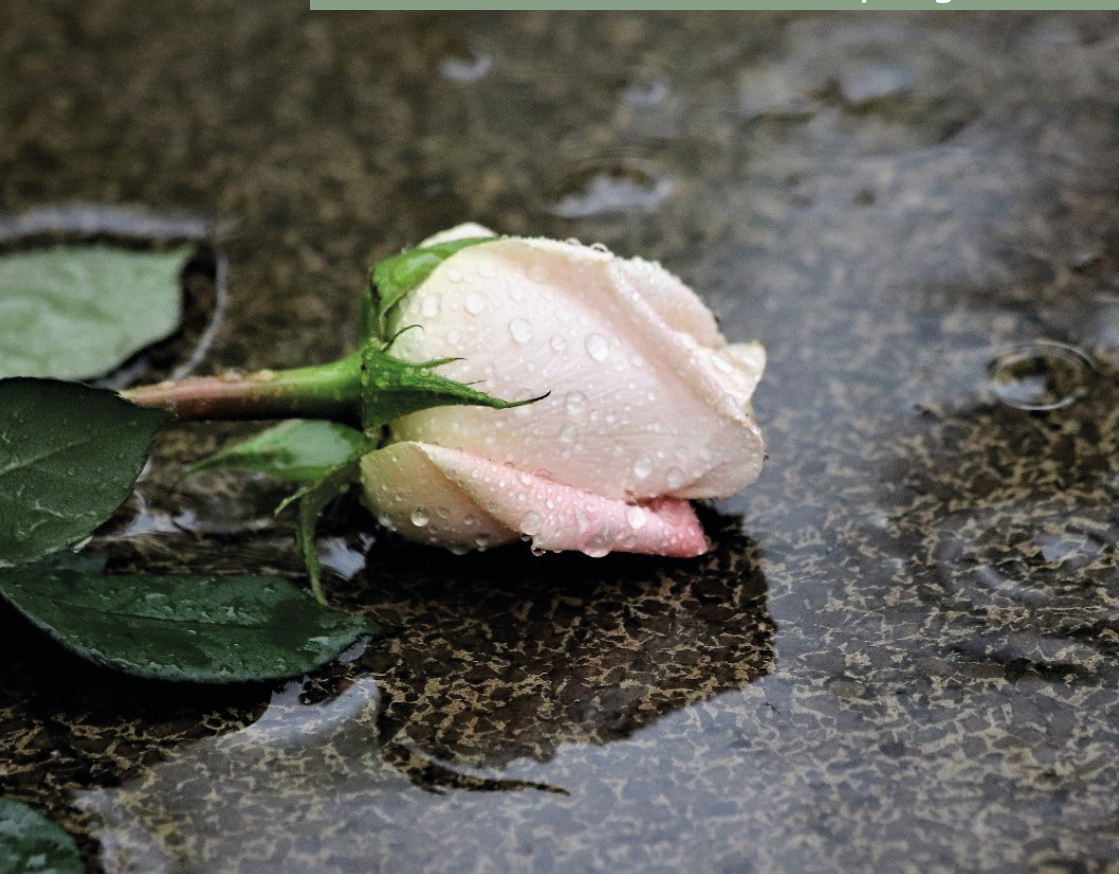




Erzdiözese
Freiburg

TRAUER UND TRAUERENDE VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN

Informationen und praktische Tipps
für Mitarbeitende im Altenpflegeheim





Einführung

Trauer ist in Altenpflegeheimen auf vielfache Weise präsent: die Trauer über den Tod von nahestehenden Menschen, aber auch die Trauer über den Verlust dessen, was im Leben wichtig war und nun nicht mehr möglich ist.

Manchmal besteht eine Scheu, Trauernden zu begegnen, da man nicht so richtig weiß, wie man sich verhalten soll. Diese kleine Broschüre möchte durch die Darstellung von Grundwissen und praktischen Tipps dazu beitragen, Trauernde im Altenpflegeheim besser zu verstehen und die Begegnung im Alltag zu erleichtern. Dementsprechend richtet sie sich vor allem an Mitarbeitende in Altenpflegeheimen.

Im Mittelpunkt stehen ein ganzheitlicher Blick auf Trauerreaktionen und -prozesse sowie die Gestaltung der alltäglichen Begegnungen. Das dargestellte Grundwissen kann helfen, trauernden Angehörigen oder Kolleg:innen einfühlsam zu begegnen. Nicht zuletzt geben die Informationen die Möglichkeit, eigene Trauererfahrungen einzuordnen. Da sich die Trauer von Menschen mit Demenz in vielerlei Hinsicht anders zeigt und den Rahmen dieser Broschüre sprengen würde, gehen wir nicht ausführlicher darauf ein.

Die Broschüre ist keine Anleitung zur Trauerbegleitung. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Trauernde auch nach einigen Monaten gar nicht aus ihrer Trauer „herauskommen“, weisen Sie bitte auf die Möglichkeit professioneller Trauerbegleitung durch Trauerbegleiter:innen, Ärzt:innen, Psycholog:innen, entsprechend qualifizierte Seelsorgende oder andere Fachpersonen hin.

Um deutlich zu machen, dass wir alle Geschlechter einbeziehen, verwenden wir den Gender-Doppelpunkt.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre

Anja Drechsle, Markus Essig, Dr. Ilona Grammer,
Franz-Josef Günther, Dr. Ulrike Hudelmaier

1. Trauer verstehen

1.1. Abschiede gehören zum Leben

Im Laufe des Lebens gibt es viele Abschiede: beim Schuleintritt der Abschied vom Kindergarten, beim Auszug der Kinder der Abschied von ihrem Dasein in der Wohnung, beim Übergang in den Ruhestand der Abschied von der Erwerbsarbeit, beim Umzug ins Pflegeheim der Abschied vom bisherigen Gewohnten und Vertrauten. Manche Abschiede sind mit Freude auf die Zukunft verbunden, andere mit Trauer über den Verlust.

Im Altenpflegeheim begegnen wir oft Menschen, die Vieles verloren haben, was sie ausmachte: ihre körperliche Leistungsfähigkeit, wichtige Beziehungen, ihr Zuhause, ihre Selbstständigkeit und anderes mehr. Beim Betrachten von alten Fotos schwelgen die Bewohner:innen in Erinnerungen, und manchmal kommt Wehmut auf über das, was sie nicht gelebt haben. Auch der Tod nahestehender Menschen macht ihnen zu schaffen. Manchmal sagen Bewohner:innen: „Alle sind vor mir gegangen.“ Trauer zeigt sich nicht nur beim Tod von wichtigen Menschen, sondern kann bei unterschiedlichen Verlusten vorkommen.

1.2. Trauer als Reaktion auf einen Verlust

Trauer hat mit Abschied zu tun. Trauer ist die „Reaktion auf einen bedeutenden Verlust.“¹

In unserer Gesellschaft ist Trauer oft negativ besetzt. In der Tat ist Trauer anstrengend und kostet viel Kraft. Daher wollen Viele die Trauer möglichst schnell weghaben. Doch Trauer ist etwas ganz Normales und braucht nicht verdrängt werden. Im Gegenteil: es ist sogar wichtig, dass man die Trauer durchlebt und so den Verlust verarbeitet. Die Trauerbegleiterin und Buchautorin Chris Paul bringt dies treffend zum Ausdruck, wenn sie sagt „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.“

¹ Lammer: Trauer verstehen, S. 2.

1.3. Unterschiedliche Erstreaktionen und Trauerwege

Wie intensiv die Trauer ist und wie sie sich zeigt, kann abhängig sein von:

- der *Beziehung* zur verstorbenen Person: Ist die Frau/der Mann gestorben, das Kind, ein Elternteil, die Nachbarin, eine gute Freundin/ein guter Freund?
- der *Todesart*: Ist es ein Tod nach langer Krankheit, nach einem plötzlichen Unfall, ein Suizid?
- der *eigenen Lebensgeschichte*: Gab es vorangehende Verluste oder Verluste in Kindheit und Jugend, die nicht angemessen betrauert werden durften oder können?
- der *Persönlichkeit*: Wie geht die Person mit herausfordernden Situation um? Welche konstruktiven Bewältigungsstrategien besitzt sie?
- den *sozialen und materiellen Umständen*: Sind Menschen da, die die trauernde Person verstehen und unterstützen, oder ist sie primär allein? Sind mit dem Tod finanzielle Probleme verbunden?
- der *Bindung zum Bisherigen*: Die Trauer über den Verlust des Bisherigen (Wohnung, evtl. Haustier, Nachbarschaft, soziale Einbindung am Wohnort) ist umso größer, je stärker die Person damit verbunden war.

Bereits die ersten Reaktionen auf die Nachricht des Todes können sehr unterschiedlich sein:²

- Die einen reagieren z.B. vor allem auf der *Gefühlsebene*: Sie weinen, klagen und schreien, suchen die Nähe des Verstorbenen.
- Bei anderen dominiert der *Verstand*: Sie wollen alles verstehen. Sie fragen die Ärzte und Mitarbeitende des Altenpflegeheimes, warum nun der Tod eintrat, ob die verstorbene Person leiden musste usw.
- Wieder andere reagieren damit, dass sie *aktiv* werden: Sie fangen an zu organisieren, räumen das Zimmer aus,

² Vgl. Weiher: Die Religion, die Trauer und der Trost, S. 112.

putzen, waschen, gehen ins Freie.

- Es gibt weiter Menschen, die zunächst scheinbar *keine äußere Reaktion* zeigen: Sie vermeiden (zunächst) die Konfrontation mit der Realität des Verlustes. Bei ihnen geht rein äußerlich betrachtet das Leben weiter wie bisher. Dieses Verhalten stellt oft eine Schutzreaktion dar, weil die Realität noch unerträglich scheint bzw. der Schmerz über den Verlust im Moment noch nicht verkraftet werden kann.
- Auch starke *körperliche* Reaktionen wie Apathie und Schock können auftreten.

Für die Praxis

Da die Situationen vielfältig sind und die Personen unterschiedlich auf den Verlust reagieren, verläuft bei jedem Menschen der Trauerweg anders.

- Es gibt kein richtig oder falsch. Jeder Mensch reagiert so, wie es ihm entspricht und für ihn erträglich ist.
- Es ist hilfreich, wenn Begleitende das Verhalten Trauernder erkennen, akzeptieren und nicht bewerten.

1.4. Trauer berührt den ganzen Menschen

Der Tod eines geliebten Menschen stellt einen tiefen Einschnitt in das Leben dar und berührt sämtliche Dimensionen: die Gefühle, den Körper, das Denken, die sozialen Beziehungen wie auch die Religiosität.

Der Verlust kann *körperliche Reaktionen* hervorrufen wie z.B. Kraftlosigkeit, Rückenschmerzen, Atemnot, Herzrasen, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Frieren oder Schwitzen.

Häufig sind Trauernde in der ersten Zeit einem starken *Chaos der Gefühle und Gedanken* ausgesetzt. Tiefer Schmerz, Traurigkeit, Schuldgefühle, Zorn und Wut können sich mit Liebe und

Dankbarkeit abwechseln. Fragen und Vorwürfe können plagen, wie z.B. „Warum musste meine Tochter so früh sterben?“, „Hätten wir noch mehr für sie tun sollen?“

Am Anfang können Trauernde zudem *zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin- und hergerissen* sein. Die bange Frage, „Wie soll das Leben ohne Dich weitergehen?“, wie auch Erinnerungen an gemeinsam verbrachte Zeiten nehmen viel Raum ein.

Der Verstand will noch nicht begreifen, dass die Person wirklich gestorben ist. Nach und nach kann die Realität des Verlustes durch Erzählen oder durch Rituale wie z.B. den offenen Zugang zur verstorbenen Person im Abschiedsraum, durch Abschiedsfeiern oder die Beerdigung erfasst werden.

Manche Trauernde *träumen von der verstorbenen Person*. Und manche sehen oder hören die verstorbene Person wie als lebende Person und trauern deswegen ihren eigenen Sinnen nicht mehr. Dies kommt öfter vor als man denkt.

Trauer berührt die *Beziehung zum Umfeld*. Unsicherheit entsteht. Wem gegenüber darf ich meine Trauer ausdrücken und wie darf ich sie zeigen?

Trauernde können neu auf *Sinn- und Glaubensfragen* stoßen, die sie nicht in erster Linie beantwortet haben möchten, aber mit anderen teilen wollen.

Auch beim **Heimeinzug** können sich einige der genannten Reaktionen als Ausdruck der Trauer über den Verlust des Bisherigen zeigen, z.B. Müdigkeit, Schwanken der Gefühle (Wut, Angst, Unsicherheit, Dankbarkeit), Hin- und Hergerissensein zwischen der Vergangenheit und der Zukunft.

Wie stark die Trauerreaktionen sind, hängt u.a. davon ab, ob der Einzug ins Heim lange geplant war oder plötzlich vollzogen werden musste.



- Der Trauer Raum geben: Zeit einräumen, erzählen lassen und zuhören – auch wenn es mehrfach das Gleiche ist, Tränen zulassen, Bilder anschauen, eine Kerze anzünden, Gebete, Rituale, zum Grab gehen usw.
- Nicht beurteilen: Verhalten, Gefühle, Gedanken und Träume der trauernden Person nicht bewerten.
- Körperliche Versorgung stabilisieren: Darauf achten, dass trauernde Heimbewohner:innen essen, die Körperpflege zulassen, sich bewegen, genügend Schlaf haben. Eine feste Tagesstruktur kann Halt geben. Wenn Bewohner:innen ständig müde sind oder nicht aufstehen wollen, kann dies mit der Trauer zusammenhängen.
- Eine klare Sprache benutzen: Um die Realität des Todes anzuerkennen, ist es besser zu sagen, „Frau X ist gestorben“ anstatt zu sagen „Frau X ist gegangen“ oder „Frau X ist eingeschlafen“.

1.5. Einen neuen Weg finden

Die Monate bis Jahre dauernde Suche nach einem Weg ohne die verstorbene Person ist mühevoll, da sich das Leben verändert und manches ausgehalten, losgelassen oder neu gelernt werden will. Es ist ein einzigartiger und persönlicher Weg, den jede:r Trauernde für sich selbst gestalten muss. Je nach den Umständen des Todes, der Beziehung zur verstorbenen Person, der Lebensgeschichte, der eigenen Persönlichkeit, dem körperlichen Befinden, der materiellen Situation, dem sozialen Netz, den gesellschaftlichen und kulturellen Normen und der religiösen Orientierung treten einerseits unterschiedliche Herausforderungen auf und können andererseits verschiedene Kraftquellen in Anspruch genommen werden.

Auch Wochen, Monate oder Jahre nach dem Tod können intensive, teils wechselnde und widersprüchliche *Gefühle* auftreten. Sie können ganz plötzlich kommen und ebenso schnell wieder vergehen oder länger anhaltend sein.

Trauer berührt die Beziehungen zu den *Mitmenschen*. Die Rollen verändern sich: Man ist nun beispielsweise Witwe:r oder Halbweise oder Waise. Manche Trauernde haben das Gefühl, als Witwe:r nicht mehr so anerkannt zu sein wie als Frau/Mann von der verstorbenen Person. Die meisten Trauernden schöpfen aus sozialen Beziehungen Kraft. Es tut ihnen gut, wenn sie Mitmenschen haben, die ihnen zuhören, sie verstehen oder mit ihnen einfach etwas Schönes tun, wie z.B. Kaffee trinken oder einen Spaziergang machen.

Das soziale Umfeld kann die Trauer aber auch erschweren, wenn es die Trauer nicht anerkennt. Wenn z.B. eine Heimbewohnerin sehr um die verstorbene Zimmernachbarin trauert und ihr dann gesagt wird: „Nun seien sie doch nicht so traurig. Sie war doch schon 95 Jahre alt. Irgendwann musste sie ja sterben.“ Oder wenn ein Heimbewohner, der sehr um seinen Hund trauert, hören muss: „Es war doch nur ein Hund. Trauern sie ihm doch nicht so lange nach!“

Lange Zeit hat sich die Trauerforschung auf Sigmund Freud berufen und Trauernden empfohlen, die Verstorbenen innerlich loszulassen, um sich dann wieder neu dem Leben zuwenden zu können. Das Ziel des Trauerprozesses hieß: „Lass die verstorbene Person innerlich los.“ Mittlerweile wurde erkannt, wie wichtig eine bleibende *innere positive Verbindung* zur verstorbenen Person sein kann. Die Verbindung zur verstorbenen Person kann sehr unterschiedlich aussehen: Manche Trauernde stellen ein Bild auf und sprechen mit der verstorbenen Person, andere überlegen, wie sie in bestimmten Situationen handeln würde.

Nicht zuletzt kann der Tod eines nahestehenden Menschen bisherige *Denk- und Glaubensmuster* ins Wanken bringen und die Frage nach dem Sinn aufwerfen: „Welchen Sinn hat mein Leben ohne den geliebten Menschen? Warum hat Gott das zugelassen?“ Auch die Frage, wo nun die Verstorbenen sind, beschäftigt nicht wenige. Der Glaube an ein Weiterleben an einem guten Ort/bei Gott kann Trost schenken.

Wie beim Verlust eines Menschen geht auch beim **Heimein-zug** und dem Leben im Heim jede:r einen individuellen Weg. Auch hier geht es darum, den Alltag, die Beziehungen sowie die Erinnerung und Verbindung zum bisherigen Umfeld neu zu gestalten.

! Für die Praxis

- Hören Sie zu, bewerten Sie nicht.
- Halten Sie Schmerz, Tränen und Trauer mit aus, auch wenn es Kraft kostet. Sorgen Sie auch für sich (vgl. Kapitel 4 zur Selbstfürsorge).
- Vermeiden sie Floskeln wie z.B. „Das Leben geht weiter“ oder „Bald geht es wieder aufwärts“.
- Achten Sie auf die Bedürfnisse Trauernder und vermitteln Sie gegebenenfalls an Seelsorgende/Trauerbegleiter:innen.
- Machen Sie mit Trauernden etwas, das ihnen Freude bereitet.
- Unterstützen Sie die Gestaltung einer persönlichen Erinnerungsecke.
- Schaffen Sie Orte des regelmäßigen Gedenkens, z.B. im Fürbittgebet des monatlichen Gottesdienstes oder bei einer jährlichen Gedenkfeier.



2. „Was soll ich nur sagen?“ – Tipps für die Begegnung

2.1. Die eigene Betroffenheit äußern

Manchmal ist es gar nicht einfach, die richtigen Worte gegenüber Trauernden zu finden. Man ist sich unsicher und weiß nicht, wie die Trauernden reagieren. Aus Angst, etwas falsch zu machen, scheint es leichter, Trauernden aus dem Weg zu gehen. Doch dieses Verhalten empfinden Trauernde oft als verletzend. Viel besser ist es, auf Trauernde zuzugehen und ehrlich zu sagen, was man fühlt, z.B. „Ich denke immer wieder an Sie. Ich kann es einfach nicht fassen, dass Ihr Sohn – der noch so jung war – sterben musste. Mir fehlen die Worte.“

2.2. Trauernden zur Seite stehen

2.2.1. Beileid bekunden

Für viele Trauernde ist die Bekundung des Beileids durch ihre Mitmenschen sehr wichtig. Sie spüren dabei, dass es Menschen gibt, die an sie denken und dass sie nicht alleine sind.

Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie Ihr Beileid bekunden, können Sie Ihre Kolleg:innen nach guten Erfahrungen fragen. Wichtig ist jedoch, dass Sie Worte finden, die zu Ihnen passen und Sie sich dabei wohl fühlen.

Im Folgenden finden Sie ein paar Beispiele:

- „Unser Mitgefühl gilt Ihnen und Ihrer Familie. Wir sind gerne für Sie da. Bitte lassen Sie es uns wissen, wenn wir etwas für Sie tun können.“
- „Der Tod Ihrer Mutter berührt uns. Sie wird in der Wohngruppe fehlen. Wir werden sie nicht vergessen.“
- „Wir sind in Gedanken bei Ihnen und wünschen Ihnen viel Kraft für die kommende Zeit.“

2.2.2. Den Trauerweg im Alltag mitgehen

Die meisten Trauernden wollen keine Ratschläge, sondern wünschen sich einfach Menschen, die sich ehrlich für ihre Situation interessieren, zuhören und mit aushalten. Trauer ist ein individueller Prozess, der Zeit braucht. Geben Sie Trauernden diese Zeit.

Manchmal wollen Trauernde auch gar nicht über ihre Trauer reden, sondern mit anderen Menschen etwas ganz Normales und Schönes tun, wie z.B. Karten spielen, über Alltägliches reden, einen Kuchen essen oder Spaziergehen.

Lassen Sie Trauernden die Freiheit, ihr Angebot anzunehmen oder abzulehnen. Seien Sie bei einer Ablehnung nicht gekränkt. Die Ablehnung hat nichts mit Ihnen zu tun. Es ist gut möglich, dass zum Zeitpunkt des Angebots für die trauernde Person einfach etwas Anderes dran ist.



3. Trauerrituale im Altenpflegeheim

Da Verluste – beim Heimeinzug oder beim Tod eines nahestehenden Menschen – oft mit einer großen Verunsicherung und einem Chaos der Gefühle verbunden sind, tun Rituale gut. Sie geben Halt und Orientierung. Wichtig bei der Durchführung von Ritualen ist, den Raum entsprechend herzurichten, auf die Situation und die anwesenden Personen einzugehen und die Worte und Zeichen zu wählen, die für alle möglichst verständlich und stimmig sind.

3.1 Rituale beim Heimeinzug

Wichtig beim Heimeinzug ist, den Abschied vom Bisherigen und die damit verbundene Trauer zu benennen, sowie zuversichtlich in die Zukunft zu schauen. Möglichkeiten sind:

- Persönliche Begrüßung mit einem kleinen Präsent (Blumen, Brot und Salz)
- Willkommenskarte, Begrüßungsschreiben
- Die Lieblingsmahlzeit kochen
- Gebet/Segen zum Einzug, z.B. mit der Bezugspflegerperson
- Die mitgebrachten Möbel, Gegenstände und Bilder bewusst aufstellen

3.2. Rituale bei der Begleitung sterbender Bewohner:innen

Da die Erfahrungen, die beim Sterben von nahestehenden Menschen gemacht werden, Einfluss auf den Trauerprozess haben, ist es wichtig, die Zeit des Sterbens gut zu gestalten. Daher dienen Rituale bei der Begleitung Sterbender nicht nur den Sterbenden, sondern ebenso den An- und Zugehörigen.

Das ehrliche Sprechen über den bevorstehenden Tod, Worte des Dankes und der Würdigung an die sterbende Person, die Erfüllung eines letzten Wunsches oder die Klärung eines noch nicht gelösten Konfliktes können hilfreich sein. Überlegen Sie, wer sich von der sterbenden Person verabschieden möchte und verständigt werden muss, z.B. Angehörige, Freunde, ehemalige Nachbarn.

Hier eine Auswahl an christlichen Ritualen:

- Eine Kerze anzünden und miteinander Gebete sprechen, die für die sterbende Person wichtig waren und sind, z.B. das Vaterunser oder das „Gegrüßet seist Du Maria“
- Eine Kerze anzünden, weil wir nicht glauben, dass das Dunkel uns übermächtigt (vgl. Weihnachten und Ostern)
- Rituale für Sterbende (mit Einbeziehung der Angehörigen)
 - Gebete, z.B. im Gotteslob 18,3; 608,1 oder im Evangelischen Gesangbuch 828
 - Sterbesegen als Zeichen der Stärkung: Den Sterbesegen kann jede:r beten, eine Bestellung des Sterbesegens ist im Shop des Erzbischöflichen Seelsorgeamt möglich³
 - Krankenkommunion/liturgische Feier mit einer Seelsorgerin/einem Seelsorger
 - Einen Priester für die Sakramente rufen. Die Sakramente greifen Themen auf, die oft am Lebensende zur Sprache kommen, z.B. Versöhnung (Beichte). Zudem stärken sie für den letzten Weg (Krankensalbung).

Weltanschaulich neutrale Rituale:

- Eine Kerze anzünden
- Gemeinsam die Lieblingsmusik der sterbenden Person hören
- Einen persönlichen Dank und/oder eine wertvolle Erinnerung sagen
- Ein Schild an die Tür hängen, das auf das Abschiednehmen verweist⁴

³ <https://shop.seelsorgeamt-freiburg.de/>

⁴ z.B. <https://www.altenheimseelsorge-bayern.de/arbeitsgemeinschaft-altenheimseelsorge/materialien/abschied-und-trauer/>

- Die Wohngruppe informieren, dass Herr/Frau N.N. sterbend ist. Die Gemeinschaft in der Wohngruppe kann „Letzte Herzengaben“⁵ (z.B. Sargbeigaben) oder Trostgeschenke für die Angehörigen gestalten (z.B. Steine bemalen/beschriften⁶).



3.3. Verhaltensweisen und Rituale nach dem Tod

Ist ein Mensch gestorben, ist es für die Mitmenschen sehr wichtig, den Tod zu realisieren. Klare und einfühlsame Informationen wie z.B. „Frau N.N. ist heute Nacht gestorben“ und Rituale helfen dabei, die Wirklichkeit des Todes mit allen Sinnen zu begreifen.

Ein „Trauerkoffer“ mit Gegenständen zum Thema „Trauer“ leistet wertvolle Dienste, da hier alles Wichtige an einem Ort gesammelt ist und schnell zur Verfügung steht. Im Trauerkoffer kann Folgendes enthalten sein: Kreuz, LED-Kerze, Gebete, Türhänger, Bilder z.B. tränendes Herz, Vergissmeinnicht, Duftöl, Weihwasser, Tücher, Bibel, Koran, Seidenblumen, Taschentücher, Engel, Marienbild oder -figur.

⁵ Vgl. Wöger: Rituale in Alten- und Pflegeheimen, S. 96ff.

⁶ Vgl. ebd. S. 74f.

3.3.1. Für alle

- Über den Tod informieren
- Eine schwarze Schleife oder ein Bild mit einem Sonnenuntergang an die Tür hängen oder dort platzieren, wo die verstorbene Person am Tisch saß
- Gemeinsame Gebete, die der religiösen Tradition der verstorbenen Person entsprechen⁷
- Bild von der verstorbenen Person aufstellen und erzählen: Welche schöne Begegnung hatte ich mit ihr? Welche Eigenschaft habe ich an ihr geschätzt?
- Gedenkecke/Gedenkort einrichten:
 - Individuelles Erinnerungsbuch für die verstorbene Person, in das später auch die Traueranzeige eingeklebt wird
 - Abschieds- oder Kondolenzbuch im jeweiligen Wohnbereich
 - Buch mit Namen der Verstorbenen und Kerze sichtbar im Eingangsbereich aufstellen
 - Ein Gedenk-Bild gestalten, auf das die Namen der Verstorbenen geschrieben werden, z.B. in die Blätter eines Baumes, in die Flügel eines Engels
 - Stein der Erinnerung: Im Garten der Pflegeeinrichtung wird ein großer Stein aufgestellt, bei dem der Verstorbenen gedacht wird. Zu diesem Stein können bemalte oder beschriftete Erinnerungssteine gelegt oder Blumen gesät werden.⁸
- Aussegnung (= kurze Andacht, z.B. GL 28) bzw. Abschiedsfeier
- Gebet mit Namensnennung im nächsten Gottesdienst

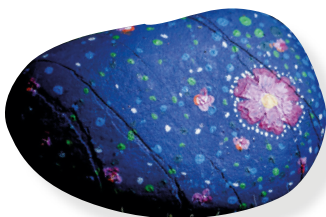
⁷ Die Handreichung „Der Trauer Raum geben. Gemeinsames Gebet zwischen Tod und Begräbnis“ enthält Abschiedsgebete für verschiedene Situationen, u.a. ein Abschiedsgebet fürs Pflegeheim und eines in leichter Sprache. Im Shop des Erzb. Seelsorgeamtes kann die Handreichung bestellt werden: <https://shop.seelsorgeamt-freiburg.de/der-trauer-raum-geben.htm>
Texte, Gebete und Rituale finden sich auch bei Wöger, Rituale in Alten- und Pflegeheimen.

⁸ Vgl. ebd., S. 78.

- Gedenken in der Hauszeitung
- Jährliche Gedenkfeier mit Bewohner:innen, Mitarbeitenden und Angehörigen

3.3.2. Für An- und Zugehörige

- Das Zimmer würdevoll gestalten, z.B. mit Duftlampe, Kerze, Blume, evtl. mit religiösen Symbolen, einem bequemen Stuhl für An- und Zugehörige
- Den An- und Zugehörigen das Gefühl geben, dass sie Zeit haben, sich in Ruhe zu verabschieden
- Die verstorbene Person waschen und anziehen als einen letzten Dienst
- Den An- und Zugehörigen eine Kondolenzkarte der Einrichtung/des Teams geben
- Trostgeschenke z.B. Steine, Herz, Kerze schenken⁹
- Informationen zur Trauer geben¹⁰ und bei Bedarf auf verschiedene Angebote für Trauernde hinweisen
- Die An- und Zugehörigen zu einem Kaffee auf die Wohngruppe einladen
- Die An- und Zugehörigen zur jährlichen Gedenkandacht einladen



⁹ Vgl. ebd., S. 74-77

¹⁰ z.B. die Broschüre „Zeit der Trauer“, Bestellung: <https://shop-palliativ-portal.de/broschueren/90-die-zeit-der-trauer.html#> oder „Du fehlst mir so. Wie Familien die Erinnerung an ihre Verstorbenen lebendig halten können“, Bestellung: <https://fitfuersleben-ebfr.de/service/materialbestellung/>

3.3.3. Für Mitbewohner:innen

- Heimbewohner im nahen Umfeld der verstorbenen Person zeitnah und einfühlsam informieren
- Mit Bewohner:innen letzte „Herzensgaben“ gestalten¹¹ (z.B. Herzen, Engel; ein Tuch bemalen, das über die Verstorbene Person gelegt wird)
- Betreuungsangebot in der Wohngruppe auf die Situation ausrichten, z.B. Raum für das Gespräch geben

3.3.4. Für Mitarbeitende

- Mitarbeitende informieren, die die verstorbene Person kennen (die Mitarbeitenden z.B. in der Verwaltung und Hauswirtschaft nicht vergessen)
- Die verstorbene Person waschen und anziehen als einen letzten Dienst
- In der Teambesprechung eine Zeit zum Gedenken einplanen, z.B. zum Austausch von Erinnerungen
- Teilnahme an der Bestattung
- Einen Hausgottesdienst im Jahr für die Mitarbeitenden feiern, bei dem die Namen der Verstorbenen der letzten Zeit vorgelesen werden und an sie gedacht wird

¹¹ Vgl. Wöger, Rituale in Alten- und Pflegeheimen, S. 96ff.

4. Gut für sich selbst sorgen – Ideen für Mitarbeitende

Die Begleitung Sterbender und Trauernder kann bereichernd, aber auch sehr anstrengend und kräftezehrend sein. Besonders in Situationen, in denen man ohnmächtig geballtem Leid gegenübersteht, bei Zeitmangel, Mehrfachverlusten und Überforderungen ist es wichtig, auf die eigenen Grenzen, Verarbeitungsmöglichkeiten und Kraftquellen zu schauen. Je nach Persönlichkeit werden verschiedene Möglichkeiten gewählt:

Für manche ist z.B. der Austausch unter Kolleg:innen wertvoll, andere wollen bewusst nicht im beruflichen Rahmen darüber nachdenken und reden. Andere wiederum brauchen etwas für die Sinne oder machen einen Spaziergang im Wald. Im Folgenden sind verschiedene Möglichkeiten der Selbstfürsorge genannt. Suchen Sie das aus, was Ihnen guttut.

Setzen Sie sich mit den Themen, die sie beschäftigen, auseinander:

- Lesen Sie ein gutes Buch zum Thema.
- Sprechen Sie mit einer Kollegin/einem Kollegen, im Team oder in der Supervision darüber.
- Machen Sie bei Fallbesprechungen mit – auch wenn die Situation schon einige Zeit zurückliegt.
- Nehmen Sie an einer Fort- oder Weiterbildung teil.
- Vernetzen Sie sich mit Anderen, z.B. im Austausch mit ambulanten Hospizgruppen oder Trauergruppen.
- Üben Sie kleine Rituale ein: Legen Sie z.B. mit dem Ausziehen der Arbeitskleidung bewusst das Belastende des Tages ab oder geben Sie das, was sie bewegt, in einem kurzen Gebet in Gottes Hand.
- Nehmen Sie seelsorgliche Angebote in Anspruch.

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes:

- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung, z.B. beim täglichen Spaziergang, beim Joggen, beim Fahrradfahren im Fitnessstudio. Bewegung baut Stress ab.
- Achten Sie auf genügend Schlaf.
- Entspannen Sie sich bei Übungen zur Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, beim Yoga usw.
- Suchen Sie die Stille.
- Gönnen Sie sich gutes und regelmäßiges Essen.

Pflegen Sie die Beziehungen, die Ihnen wichtig sind:

- Für viele Menschen sind die Familie und Freunde eine große Kraftquelle. Achten Sie darauf, dass Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, nicht zu kurz kommen.
- Planen Sie sich feste Zeiten für die Begegnung mit anderen ein.

Nehmen Sie sich Zeit für schöne Dinge:

- Gönnen Sie sich Auszeiten, nehmen Sie Urlaub.
- Gehen Sie Ihrem Hobby nach.
- Werden Sie kreativ tätig und probieren etwas aus, z.B. Schreiben, Malen, Töpfern.



5. Literaturverzeichnis

- Birkholz, Carmen: Trauer und Demenz. Trauerbegleitung als verstehender Zugang und heilsame Zuwendung, Göttingen 2018.
- Lammer, Kerstin: Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen, Heidelberg 2014.
- Weiher, Erhard: Die Religion, die Trauer und der Trost. Seelsorge an den Grenzen des Lebens, Mainz 1999.
- Wöger, Sabine: Rituale in Alten- und Pflegeheimen. Gestaltung von Trauer- und Abschiedskultur, Norderstedt 2020.
- Görke-Sauer, Martina: Trauerrituale. Abschied gestalten, Fachverlag des deutschen Bestattergewerbes GmbH, Düsseldorf 2013².
- Küpper-Popp, Karolin/Lamp, Ida (Hg.): Rituale und Symbole in der Hospizarbeit. Ein Praxisbuch, Gütersloh, 2016³.
- Pauls, Christa/Sanneck, Uwe/Wiese, Anja: Rituale in der Trauer, Hamburg 2013³.
- Rinder, Nicole/Rauch, Florian: Das letzte Fest. Neue Wege und heilsame Rituale in der Zeit der Trauer, Gütersloh 2016.
- Daiker, Angelika/Seeberger, Anton (Hg.): Zum Paradies mögen Engel dich geleiten. Rituale zum Abschiednehmen, Ostfildern, 2008².
- Jettenberger, Marion: Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung im Pflegealltag. Den Tagen mehr Leben geben. Ein Praxisratgeber, Mühlheim an der Ruhr, 2013.
- Diakonie Deutschland und Krebsverband Baden-Württemberg e.V. (Hg.): Die Zeit der Trauer. Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende, 2017.

Kontakt

Informationen, Veranstaltungen und Vermittlung von
Referent:innen:

Erzbischöfliches Seelsorgeamt
Abt. I, Referat Pastorale Projekte und Grunddienste,
Diakonische Pastoral
Okenstr. 15
79108 Freiburg
Tel. 0761/5144-137
Mail: ppg@seelsorgeamt-freiburg.de

Impressum

Redaktion:

Anja Drechsle

Kur- und Klinikseelsorgerin, Trauerbegleiterin und Referententätigkeit

Markus Essig

Diakon, Altenheimseelsorger

Dr. Ilona Grammer

Referentin für Stationäre Altenhilfe und Hospizarbeit

Franz-Josef Günther

Pastoralreferent, Trauerbegleiter

Dr. Ulrike Hudelmaier

Referentin für Diakonische Pastoral und Altenheimseelsorge,
Trauerbegleiterin

Layout:

Claudia Hirt

Fotos und Illustration:

Pixabay.com

Druck:

Erzbischöfliches Seelsorgeamt, Freiburg i.Br. 2022



Erzdiözese
Freiburg

Herausgeber

Erzdiözese Freiburg
Erzbischöfliches Seelsorgeamt
Abt. I, Referat Pastorale Projekte und
Grunddienste, Diakonische Pastoral
Okenstr. 15
79108 Freiburg
Tel.: 0761/5144-137
Mail: ppg@seelsorgeamt-freiburg.de

Bestellung

Erzbischöfliches Seelsorgeamt
Tel. 0761/5144-115
<https://shop.seelsorgeamt-freiburg.de>

Bestellnummer: 08740222