



Ein Wegbegleiter im Trauerfall

*Ich gehe zu denen, die mich liebten,
und warte auf die, die mich lieben.*

Impressum

Herausgeber:

Katholische Kirchengemeinde Blankenfelde – Zossener Damm 39, 15827 Blankenfelde-Mahlow,
Tel.: 03379-372664 – Fax: 03379-207921 – E-Mail: kath.kirche.blankenfelde@t-online.de
und

Evangelische Kirchengemeinde Blankenfelde – Dorfstraße 49, 15827 Blankenfelde-Mahlow
Tel.: 03379-372778 – Fax: 03379-372785 – E-Mail: EKG-Blankenfelde@arcor.de

Verantwortlich: Kath. Kirchengemeinde St. Nikolaus

Redaktion: Cornelia Conradt, Pfr. i.R. Gottfried Kraatz, Horst Leyer, Dr. Ines Liebold,
Judith Lübker, Michael Rösler, Susanne Strecker

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstraße 7, 71522 Backnang

Layout: Michael Socha, Berliner Chaussee 4, 15234 Frankfurt (Oder)

Blankenfelde-Mahlow, April 2020

Vorwort

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“, heißt es im 90. Psalm. Der Tod ist unausweichlich – jeder Mensch wird in seinem Leben mit dem Tod konfrontiert, dem von nahestehenden Menschen und dem eigenen. Der Tod eines Angehörigen oder die Gedanken an den eigenen bevorstehenden Tod können viele unterschiedliche Gefühle und Fragen auslösen. Mit diesem „Wegbegleiter im Trauerfall“ möchten wir als christliche Kirchen in Blankenfelde-Mahlow in guter christlicher Tradition Sterbenden und Trauernden zur Seite stehen. Der Wegbegleiter liefert zunächst wichtige lokale Kontaktadressen in Blankenfelde-Mahlow und Umgebung von Kirchen, Ärzten, Hospizen und Bestattungsinstituten, die im Trauerfall oder zum vorsorgenden Gespräch Betroffene unterstützen. Darüber hinaus trägt er wissenswerte Grundlagen zum Thema Sterben, Sterbebegleitung und Vorsorge zusammen. Schließlich gibt er praktische Hilfen wie beispielsweise eine Checkliste, die es den Angehörigen erleichtert, notwendige Schritte im Trauerfall zu überblicken. Damit richtet sich der Wegbegleiter zum einen an Menschen, die akut von einem Trauerfall betroffen sind und schnelle Übersicht und Unterstützung brauchen, zum anderen aber auch an alle, die Vorsorge treffen möchten für das eigene Sterben oder das von Angehörigen. Mit dem Wegbegleiter möchten wir anregen, sich über das Thema Sterben Gedanken zu machen, darüber in den Familien ins Gespräch zu kommen, um im Trauerfall von den Ängsten und Wünschen der eigenen Angehörigen zu wissen und Vorsorge treffen zu können. Wir hoffen, dass das Nachdenken und Sprechen über den Tod diesem ein wenig von seiner Bedrohlichkeit nimmt, dass es dazu beiträgt, in Frieden aus dieser Welt scheiden zu können. Und wir wünschen allen Sterbenden und Trauernden Hoffnung und Trost. Mögen Sie sich durch die Worte Jesu gestärkt fühlen: „In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.“ Johannes 16,33

Pfarrer Steffen Karas
Kath. Kirche St. Nikolaus Blankenfelde

Pfarrer Steffen Wegener
Ev. Kirche Blankenfelde

Inhaltsverzeichnis

Sorgen kann man teilen	9
Kirchliche Seelsorge	10
Pflegedienste in Blankenfelde-Mahlow und Umgebung	11
Hospizdienste in Blankenfelde-Mahlow und Umgebung	12
Hospize	12
Palliativmediziner	13
Bestatter	13
Vorsorge treffen - ein jegliches braucht seine Zeit	15
Vorsorgevollmacht	16
Patientenverfügung	16
Betreuungsverfügung	17
Bestattungsvorsorgevertrag	17
Testament	17
Notfallordner	18
Beispiel Notfallordner	19
In bestimmten Situationen wird uns bewusst, dass der Tod ganz nahe ist	23
Bewusst Abschied nehmen	24
Abschied nehmen im Krankenhaus	24
Abschied nehmen im Hospiz	25
Abschied nehmen zu Hause	25
Aufgaben in der letzten Lebensphase gut bewältigen	27
Helfernetzwerk schaffen	28
Eine friedliche Atmosphäre schaffen	29
Pflegegerechte Gestaltung der Wohnung	30
Gemeinsame Beschäftigung	30
Die richtige Kost für sterbende Menschen	31
Unterstützende Maßnahmen durch den Begleiter	22

In Frieden Abschied nehmen	35
SeelsorgerIn, Priester oder PfarrerIn rufen	35
Wenn der Tod vorhersehbar ist	36
Die 5 Sterbephasen nach Kübler-Ross	39
Zwingende Formalitäten nach dem Tod	41
Arzt verständigen	42
Wichtige Unterlagen heraussuchen	42
Bestatter anrufen	42
Versicherungen, Arbeitgeber und Angehörige informieren	43
Pflegeheim ausräumen	44
Sterbeurkunde beantragen	44
Nachlass und Erbe	44
Verträge kündigen und ummelden	45
Antrag auf Hinterbliebenenrente stellen	45
Trauerfeier und Beerdigung	47
Wenn ein Mensch seinem Leben ein Ende gesetzt hat	48
Kirchliche Beerdigung von Konfessionslosen	48
Trauergottesdienst	48
Beispielhafter Ablauf einer katholischen Trauerfeier	49
Beispielhafter Ablauf einer evangelischen Trauerfeier	50
Kinder bei der Beerdigung	51
Trauern	53
Trauern und sich trösten lassen	53
Durch die Trauer gehen – für sich sorgen	54
Trauernde begleiten – Gefühle zulassen	54
Kinder und Jugendliche trauern auch	55

Anhang

Anhang	57
Abschied nehmen in der Sterbestunde	57
Trost spendende Lieder, Gebete und Rituale	58
Bewusst Abschied nehmen, wenn der Tod eingetreten ist	64
Auf einen Blick (Checkliste bei Sterbefällen)	67
Bei Eintritt des Trauerfalls	67
In den ersten 24 Stunden	68
In den ersten 36 Stunden	69
Vor der Bestattung	70
Nach der Bestattung	71
Weitere Notizen	72
Bücherempfehlung	73
Quellennachweis	74



Unterstützung

Sorgen kann man teilen

In einer Situation, in der man das Gefühl hat, dass einem alles über den Kopf wächst, tut es gut, gleich mit jemandem sprechen zu können, der einem zuhört. Die kirchliche Telefonseelsorge ist rund um die Uhr 365 Tage im Jahr erreichbar:

Kirchliche Telefonseelsorge
Ihr Anruf ist kostenfrei.

Telefon: 0800-111 0 111 oder
Telefon: 0800-111 0 222

Im Folgenden haben wir für Sie weitere wichtige lokale Kontaktadressen zusammengestellt über die Erreichbarkeit der Büros unserer Kirchengemeinden, Pflegedienste, Hospizdienste, Palliativmediziner und Bestatter.

Kirchliche Seelsorge

Katholische Kirchengemeinde St. Nikolaus Blankenfelde / Ludwigsfelde / Trebbin

Anschrift: Zossener Damm 39, 15827 Blankenfelde
Telefon: 03379-372664
E-Mail: kath.kirche.blankenfelde@t-online.de
Webseite: www.kath-kirche-blankenfelde.de

Evangelische Kirchengemeinden Blankenfelde und Jühnsdorf

Anschrift: Blankenfelder Dorfstraße 49, 15827 Blankenfelde-Mahlow
Telefon: 03379-314712
03379-372778
Webseite: www.ev-kirche-blankenfelde.de

Evangelische Kirchengemeinden Mahlow und Glasow

Anschrift: Rathenaustraße 45, 15831 Blankenfelde-Mahlow
Telefon: 03379-374407
E-Mail: ev.kirchengemeinde.mahlow@t-online.de
Webseite: www.ev-kirchengemeinden-mahlow-und-glasow.de

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Blankenfelde (Baptisten)

Anschrift: Dietmar-Klemt-Straße 2, 15827 Blankenfelde
Telefon: 030-8338380
Mobil: 0176-63806598
E-Mail: info@baptisten-blankenfelde.de
Webseite: www.baptisten-blankenfelde.de

Pflegedienste in Blankenfelde–Mahlow und Umgebung

VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH, häuslicher Pflegedienst und Sozialberatung

Die kostenfreie Sozialberatung berät bei sozialrechtlichen Fragen und unterstützt bei der Beantragung von sozialen Leistungen rund um das Thema Pflege.

Anschrift: Karl-Liebknecht-Straße 19 a-d, 15827 Blankenfelde
Telefon: 03379-375469
Telefax: 03379-375413
E-Mail: pflege-blankenfelde@vs-buergerhilfe.de

Die Johanniter

Anschrift: Diedersdorfer Straße 4 c, 14979 Großbeeren OT Kleinbeeren
Telefon: 033701-277866
Mobil: 0173-6197323

Pflegedienst Life GbR

Anschrift: Berliner Straße 32, 14979 Großbeeren
Mobil: 01577-1566110
Telefon: 033701-409695
Telefax: 033701-409815
E-Mail: info@pflegedienstlife.de
Webseite: www.pflegedienstlife.de

Hospizdienste in Blankenfelde–Mahlow und Umgebung

Chronos

Regionalgruppe Königs Wusterhausen der IGSL-Hospiz e. V.
Ambulanter Hospizdienst für die Region Teltow-Fläming

Anschrift: Schlossplatz 5, 15711 Königs Wusterhausen
Telefon: 0160-94838042
E-Mail: ahd-tf@web.de
Webseiten: www.hospizdienst-chronos.de, www.igsl-hospiz.de

Hospiz- und Palliativberatungsdienst Der Malteser

Anschrift: Briesingstraße 6, 12307 Berlin, Lichtenrade
Telefon: 030-70073318

Ambulanter Palliativ- und Hospizdienst Luckenwalde e.V.

Anschrift: Saarstraße 1, 14943 Luckenwalde
Telefon: 03371-699177
Mobil: 0173-9575475
Webseite: www.hospizdienst-luckenwalde.de

Hospize

Hospiz Ipek gGmbH

Anschrift: Arnold-Böcklin-Straße 14, 15831 Blankenfelde-Mahlow
Telefon: 03379-4490623
Weitere Informationen hierzu:
www.lag-hospiz-brandenburg.de/ueber-uns_mitglieder_adressen.html

Palliativmediziner

Der erste Ansprechpartner sollte immer der Hausarzt sein.

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung SAPV

Dipl. med. Erhard Knote

Anschrift: Ernst-Augustin-Str. 15, 12587 Berlin

Telefon: 030-65 66 68 52

Bestatter

Karsten Beetz Bestattungen e.K.

Anschrift: Stefan-Zweig-Straße 24 , 15831 Blankenfelde-Mahlow

Telefon: 03379-35270

Telefax: 03379-352719

Webseite www.bestattungen-beetz.de

Ideell Bestattungen UG

Anschrift: Zossener Damm 30, 15827 Blankenfelde-Mahlow

Telefon: 03379-311933

Webseite www.ideell-bestattungen.de

Holzhüter Bestattungen

Anschrift: Karl-Liebknecht-Straße 93, 15827 Blankenfelde-Mahlow

Telefon: 03379-5828701

Mobil: 0157-75828575



Vorsorge

Vorsorge treffen - ein jegliches braucht seine Zeit

Vorsorge bedeutet auch, Fürsorge für einen geliebten Menschen zu treffen, ihn zu unterstützen in Krisenzeiten. Dazu gehört, sich darüber Gedanken zu machen und zu entscheiden, was man bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit oder im Sterbefall möchte. Den eigenen Willen im Vorfeld rechtlich zu regeln, ist für die Angehörigen oder Hinterbliebenen eine große Unterstützung. Ehepartner und Kinder können in Deutschland nicht automatisch für die Erkrankten entscheiden. Wer entscheiden darf, ist durch eine Vorsorgevollmacht oder eine rechtliche Betreuung geregelt. Es ist empfehlenswert, dass im Vorfeld in der Familie Gespräche über dieses Thema und besonders die folgenden Aspekte geführt werden.

Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht wird eine Person des Vertrauens bevollmächtigt, für den Unterzeichner vermögensrechtliche und/oder persönliche Angelegenheiten zu entscheiden. Diese können sein:

- Gesundheitspflege/Pflegebedürftigkeit
- Aufenthalt und Wohnungsangelegenheiten
- Behörden und Banken
- Vermögenssorge (In manchen Fällen ist hier ein Notar hinzuzuziehen.)
- Post und Fernmeldeverkehr
- Vertretung vor Gericht
- Untervollmacht
- Betreuungsverfügung
- Geltung über den Tod hinaus
- Weitere Regelungen

Dabei wird die Vertrauensperson angewiesen, von der Vollmacht nur Gebrauch zu machen, wenn der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, eigene Entscheidungen zu treffen. Je genauer die Handlungsanweisungen formuliert sind, desto besser können die persönlichen Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Eine wirksame Vorsorgevollmacht verhindert, dass das Betreuungsgericht einen gesetzlichen Betreuer ernannt, wenn der Betroffene entscheidungsunfähig sein sollte. Zu beachten ist, dass der Bevollmächtigte nur tätig werden kann, wenn ihm die Vorsorgevollmacht im Original vorliegt. Um einen Missbrauch auszuschließen, ist ein Beratungsgespräch mit einem Notar bzw. einem Fachanwalt dringend zu empfehlen.

Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung hält schriftlich die Wünsche des Unterzeichners in Bezug auf medizinische Behandlungen und Pflege fest. Sie tritt dann in Kraft, wenn der Unterzeichner aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit nicht mehr selbst in der Lage ist, seinen Willen zu äußern. Damit sichert die Patientenverfügung sein Recht auf Selbstbestimmung.

Betreuungsverfügung

Eine Betreuungsverfügung ist eine weitere Möglichkeit, selbstbestimmte Vorsorge zu treffen für den Fall, dass jemand seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann.

Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht tritt sie erst dann in Kraft, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen gemäß §§ 1896ff. BGB erfüllt sind.

Das zuständige Gericht berücksichtigt dann bei der Bestellung des Betreuers den schriftlich festgehaltenen Willen des Betroffenen.

Bestattungsvorsorgevertrag

Im Rahmen der Vorsorge für den Sterbefall ist es möglich, mit einem Bestattungsunternehmen der Wahl einen Bestattungsvorsorgevertrag abzuschließen und einen Geldbetrag für die eigene Bestattung einzuzahlen. So kann der Vorsorgende seine persönlichen Wünsche im Hinblick auf seine eigene Bestattung festhalten, und die Hinterbliebenen haben die Sicherheit, im Sinne des Verstorbenen zu handeln, da sie nur noch den Bestatter über den Todesfall informieren müssen.

Testament

Ein Testament gibt die Möglichkeit, sein Vermögen zu Lebzeiten aufzuteilen.

Verstirbt jemand, der kein Testament verfasst hat, gilt die gesetzliche Erbfolge. Findet sich kein Erbe, erbt der Staat. Mit einem Testament kann der Erblasser Vermögensangelegenheiten zu Lebzeiten regeln. Er kann entscheiden, wie sein Vermögen im Todesfall aufgeteilt werden soll, und zum Beispiel auch nichteheliche Lebenspartner, Freunde oder gemeinnützige Organisationen als Erben einsetzen. Solange der Erblasser im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist, kann er sein Testament jederzeit ändern oder widerrufen.

Empfehlenswert ist es, sich notariellen Beistand einzuholen. Schon eine einfache notarielle Beratung kann eine große Hilfe sein.

Notfallordner

Wir selbst haben meist den besten Überblick über unsere eigenen Unterlagen. Doch wenn Angehörige, Bekannte oder Vormunde in die Unterlagen schauen, so sind diese meist überfordert, da sie das Ordnungssystem nicht kennen. Die Einsicht von Angehörigen in die eigenen Unterlagen wird wichtig, wenn z.B. ein Unfall geschehen ist oder wenn eine schwere Erkrankung eintritt. Ein Notfallordner hilft den Angehörigen schnell die nötigen Dokumente und Vollmachten zu finden.

Was gehört in einen Notfallordner?

Das Register eines Notfallordners könnte beinhalten:

1. Daten zur eigenen Person
2. Testament mit Bestattungsverfügung
3. Trauerverfügung
 - Anschriften und Rufnummern der Personen, die eine Benachrichtigung über Ihren Tod erhalten sollen
 - Weisung über Ihr Begräbnis
 - detaillierter Lebenslauf
4. Vorsorgevollmacht
5. Patientenverfügung und Betreuungsverfügung
6. Depot-, Bank- bzw. Kontovollmacht und Informationen über Ihre Finanzen
7. Krankenakten, Organspende- und Gewebespendeausweis
8. Sensible Dokumente wie Geburtsurkunden und Sorgerechtsverfügungen
9. Kontaktdaten von Angehörigen (Wer soll im Notfall benachrichtigt werden?)
10. Notfallhelfer bzw. Dienstleister, die für Sie im Notfall aktiv werden
11. Verträge, Informationen über Abonnements und Mitgliedschaften in Vereinen etc.
12. Informationen über Ihre Vorsorge und Absicherungen
13. Informationen über Ihren Arbeitgeber bzw. das eigene Unternehmen
14. Informationen über Ihre Rentensituation, aktueller Rentenbescheid

Beispiel Notfallordner

Persönliche Daten	Name: _____ Vorname: _____ Anschrift: _____ Geb. Name: _____ Persönliche Identifik.-Nr.: _____ Geburtsort: _____ Konfession: _____ Kirchengem.: _____ Familienstand: _____
Hausarzt	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Facharzt	Name: _____ Facharzt für: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Facharzt	Name: _____ Facharzt für: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Ambulanter Pflegedienst	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Fahrbarer Mittagsdienst	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____

Krankenversicherungsnummer	_____
Krankenzusatzversicherungsnummer	_____
Private Pflegeversicherung	_____
Medikamente	_____ _____ _____ _____
Blutgruppe	_____
Diabetiker Verwahrung Diabetikerausweis	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein _____
Allergien Verwahrung Allergie-Pass	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein _____
Herzschrittmacher	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Epilepsie	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Asthma	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Organspender Verwahrung Organspenderausweis	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein _____
Schwerbehinderung Verwahrung Schwerbehindertenkarte	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein _____
Implantate oder Transplantationen Welche?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein _____ _____

Nahestehende Person, die informiert werden soll	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Nahestehende Person, die informiert werden soll	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Nahestehende Person, die informiert werden soll	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Arbeitgeber	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Vermieter	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____ Kündigungsf.: _____ Mietkaution in Euro: _____
Stromversorger	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Wasserversorgung	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____
Gasversorgung	Name: _____ Anschrift: _____ Telefon: _____



Abschied

In bestimmten Situationen wird uns bewusst, dass der Tod ganz nahe ist

Ein enger Verwandter erkrankt, eine Freundin stirbt. Niemand weiß, wann und wie er selbst sterben wird. Der Tod gehört zum Leben. Es ist wichtig, sich mit dem eigenen Tod oder dem Sterben eines nahen Menschen auseinanderzusetzen, denn Leben und Sterben sind untrennbar miteinander verbunden.

Bewusst Abschied nehmen

Früher wurde das Abschied nehmen von einem Verstorbenen festlich zelebriert, es gehörte zum Leben dazu. Mit viel Zeit wurden Gebete, Lieder und Rituale gefeiert. Heute ist vielen der Umgang mit dem Tod fremd geworden. Für die Trauernden hat jedoch die Verabschiedung noch heute eine große Bedeutung.

Verabschiedung bedeutet, ein Stück bewusst mitzugehen. Alles, an dem sich die Betroffenen beteiligen, bleibt nachhaltig im Gedächtnis zurück. Die Trauernden zeigen im wahrsten Sinne des Wortes Zuneigung. Abschied nehmen heißt, den Verstorbenen zu berühren und zu spüren, bewusst die Veränderungen wahrzunehmen, bis hin zur schmerzlichen Realität, dass er tot ist.

Das und noch viel mehr heißt, bewusst Abschied zu nehmen. Jeder Abschied ist anders.

Abschied nehmen im Krankenhaus

Begleitet man einen Menschen bis zur letzten Stunde im Krankenhaus, ist der berechtigte Wunsch groß, sich in Ruhe von dem geliebten Menschen zu verabschieden. Die Zeit wird einem dort auch gegeben. Man sollte alles mit den Mitarbeitern vor Ort besprechen. In der Regel wird man hier Unterstützung finden.

Zunehmend gibt es palliativ-medizinische Behandlungen und Betreuungen in Krankenhäusern: Wenn eine Krankheit nicht mehr heilbar ist, kann man dort immer noch gut für Patienten oder einen Sterbenden sorgen, indem Schmerzen, Übelkeit, Atemnot und Unruhe gelindert werden.

Nach dem Tod bleibt der Verstorbene noch eine Weile in seinem Zimmer. Hier sollte man fragen, wie lange das möglich ist, wenn das Bedürfnis besteht, noch eine Zeitlang bei ihm zu bleiben oder noch andere Angehörigen erwartet werden. In vielen Krankenhäusern gibt es besondere Räume, um von einem verstorbenen Menschen in Ruhe Abschied zu nehmen. Dabei kann ein Seelsorger begleiten und den Verstorbenen segnen.

Abschied nehmen im Hospiz

Es gibt das ambulante und das stationäre Hospiz. In beiden stehen sterbende Menschen und ihre Angehörigen mit allen ihren Bedürfnissen, Wünschen und Rechten im Zentrum. Im Mittelpunkt ist der Gast mit seinen pflegerischen, körperlichen, sozialen, seelischen und spirituellen Bedürfnissen und deren Befriedigung.

Im Allgemeinen hat ein Hospiz folgende Schwerpunkte:

- Symptome der Erkrankung überwachen
- Beschwerden lindern durch die Schmerztherapie
- Unterstützung der Angehörigen bei der Begleitung
- Sterbebegleitung
- Unterstützung der Trauernden in Einzelgesprächen und Trauergruppen

Abschied nehmen zu Hause

Zu Hause, im vertrauten Umfeld, eigenverantwortlich und im Kreise der Familie zu sterben, ist ein Herzenswunsch vieler Menschen. Angehörige und Freunde sind meist bereit, diesen Wunsch zu erfüllen. Das ist jedoch oft nicht einfach und erfordert eine gute Vorbereitung. Ist diese aber erst einmal abgeschlossen, kann das gemeinsame Erleben der letzten Phase zu einer sehr intensiven und prägenden Erfahrung werden.

Folgende Fragen stellen sich:

- Wie kann man einer Überforderung vorbeugen?
- Wie kann der Ausgleich zwischen Nähe und Distanz gewahrt werden?
- Wie kann man ein Heimatgefühl vermitteln?
- Was ist, wenn eine Versorgung zu Hause nicht mehr möglich scheint?



Lebensqualität

Aufgaben in der letzten Lebensphase gut bewältigen

In der letzten Lebensphase wünschen sich alle Menschen Lebensqualität. Dies beinhaltet, Geborgenheit zu vermitteln und das Umfeld der Lebenssituation anzupassen. Dabei gilt es stets, den schmalen Grad zwischen Wahrnehmung, Umsorgen und Zurückhaltung zu gehen.

Um einen Menschen in der letzten Lebensphase zu begleiten, sollten im Vorfeld einige Fragen geklärt sein:

- Welche Aufgaben kommen auf mich zu?
- Gibt es eine Patientenverfügung?
- Gibt es eine Vorsorgevollmacht?
- Welchen Teil der Pflege möchte ich übernehmen?
- Gibt es professionelle oder ehrenamtliche Helfer in meiner Umgebung?
- Wie schaffe ich eine schöne Atmosphäre?
- Ist die Wohnung geeignet für eine Sterbebegleitung?

Helfernetzwerk schaffen

Die Betreuung eines Sterbenden ist eine 24-Stunden-Aufgabe, die eine einzelne Person völlig überfordern kann. Bevor hier eine Entscheidung getroffen wird, sollten folgende Fragen zuerst beantwortet werden:

- Was will der Sterbende?
- Was kann ich leisten?
- Was will ich?
- Wo sind meine Grenzen und die des Sterbenden?
- Ist der Hausarzt bzw. Palliativmediziner bereit, die ärztliche Versorgung zu übernehmen und macht er Hausbesuche?
- Welcher Pflegedienst kann die häusliche (Palliativ-)Pflege übernehmen?
- Wie sieht mein Helfernetzwerk aus?
Habe ich eine Telefonliste und Aufgabenliste erstellt?
- Wer aus meinem Familienkreis, Nachbarn, Freundeskreis und Bekanntenkreis würde mich unterstützen, und welche Aufgaben würde er übernehmen?
- Gibt es ehrenamtliche Helfer in meiner Umgebung, z.B. aus Kirche, Malteser, Johanniter, Deutsches Rotes Kreuz, Caritas, Diakonie, Hospizdiensten, Volkssolidarität oder sonstigen Einrichtungen, die Erkrankte und Angehörige begleiten? Solche Mitarbeiter erfüllen vielfältige Wünsche und verrichten unterschiedliche Aufgaben. Gespräche haben genau so viel Raum wie Sitzwachen zur Entlastung der Angehörigen oder die Begleitung nach draußen, zum Beispiel für den Arztbesuch oder zum Spaziergehen.

- Ist mein Arbeitgeber bereit, mich von der Arbeit zu befreien?
Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und beantragen Sie eine Arbeitsbefreiung/
Freistellung zur Begleitung eines nahen Angehörigen mit begrenzter Lebens-
erwartung (§ 3 Abs. 6 und § 4 Abs. 3 Satz 2 Pflegezeitgesetz).

Eine friedliche Atmosphäre schaffen

Um einen Sterbenden zu unterstützen, ist es wichtig, eine freundliche Atmosphäre der Geborgenheit, Wärme und Ästhetik zu schaffen. Hierzu gehört beispielsweise:

- Für Ruhe sorgen.
- Vermeiden von Hektik und Stress.
- Durch persönliche Kontakte werden Wärme, Nähe, Sicherheit und wertvolle Momente vermittelt. Dies geschieht durch Berührung der Hände, eine Handmassage, Frisieren der Haare, Gespräche von Herz zu Herz, Vorlesen einer Geschichte oder einfach schweigend dabeizusitzen. Auf die Reaktion des Sterbenden ist zu achten.
- Klären noch offener Fragen:
Möchte der Sterbende noch von jemandem Abschied nehmen?
Gibt es in der Beziehung zueinander vielleicht Dinge, die ausgesprochen werden sollten?
- Über den Sterbenden sollte nicht in dessen Anwesenheit gesprochen werden: taktvolle Rücksichtnahme, respektvolles Verhalten.
- Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre statt einer sterilen Umgebung.
- Für Helligkeit, frische Luft, Ordnung und Sauberkeit im Zimmer sorgen.

Pflegegerechte Gestaltung der Wohnung

Ein wichtiger Punkt ist auch, das Augenmerk auf die Gestaltung des Pflegezimmers zu legen. Da der Pflegebedürftige sich in diesem Zimmer die meiste Zeit aufhält, sollte es geräumig und hell sein. Es ist wichtig, dass hier der Pflegebedürftige, der Hausarzt und der Pflegedienst miteinbezogen werden. Folgende Vorkehrungen könnten getroffen werden:

- Pflegebett bei der Kranken- oder Pflegekasse beantragen
- Nachttisch neben dem Pflegebett
- Aufbewahrungsort für Pflegemittel
- Notruf / Glocke
- Rollstuhleignung überprüfen
- Ausreichende, aber nicht blendende Beleuchtung
- Bewegungsmelder im Flur etc.
- Teppiche rutschfest machen oder entfernen
- Stolperfallen beseitigen
- Türschwellen entfernen oder mit bunten Farben markieren
- Rutschfeste, gut erkennbare Stufen
- Mobile Treppensteighilfen oder Rampen
- Gemütlicher Platz für Mahlzeiten
- Ausreichend Haltegriffe anbringen
- Rutschfeste und mit Sitzgelegenheit versehene Dusche oder Bad
- Sitzerrhöhung auf der Toilette / Toilettensitz
- Beantragung von Fördermitteln für Umbauten (Pflegestärkungsgesetz / PSG1)
- Beantragen von Fördermitteln für Pflegehilfsmittel

Gemeinsame Beschäftigungen

Beschäftigungsalternativen bei Krankheit oder in der letzten Lebensphase sind sehr wichtig. Die Angebote sollten sich jedoch immer nach den Wünschen und Vorlieben des Patienten richten und dem Alter, den Kräften und den geistigen Fähigkeiten entsprechen.

Musik wirkt besonders auf den Menschen. Sie verändert den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz. Musik wirkt therapeutisch, sie kann gute Gefühle und alte Erinnerungen wecken, und sie lässt die Seele jauchzen. Deshalb sollten geliebte Melodien oder Liedtexte oder der gewohnte Radiosender im Repertoire sein. Folgende Beschäftigungsmöglichkeiten sind denkbar:

- Vorlesen
 - aus der Zeitung (z.B. die Lieblingsrubrik)
 - aus einem Buch (z.B. Der Kleine Prinz von Antoine de Saint-Exupéry, Die drei Lichter der kleinen Veronika von Manfred Kyber)
 - aus der Bibel (z.B. die Kinderbibel von Anne de Vries)
- Fotoalben anschauen
- Spielen (z.B. Mensch ärgere Dich nicht!)
- Plaudern
- Schweigen
- Kreatives Malen und Schreiben
- Kochen und Backen
- Ausflüge machen
- Stressbewältigung (z.B. Autogenes Training, Fantasiereisen oder Progressive Muskelentspannung).

Die richtige Kost für sterbende Menschen

Wenn Appetitlosigkeit herrscht, sollte die Kost zwar leicht, aber besonders reich an Vitaminen, Mineralien und Proteinen sein, damit der Körper unterstützt wird. Hierzu gehören die Beachtung der Lieblingsgerichte des sterbenden Menschen und die Berücksichtigung von Allergien und medizinischen Vorgaben. In der Endphase des Sterbeprozesses kommt es häufig vor, dass der sterbende Mensch gar keine Speisen mehr zu sich nehmen möchte. Auch das ist vollkommen in Ordnung und zu respektieren.

Morgens

Morgens ist ein pürierter Haferflockenbrei bzw. Porridge mit natürlichen Säften, je nach Geschmack, zu empfehlen.

Mittags und abends

Mittags und abends empfehlen sich besonders spezielle Trinkmahlzeiten, eine Zubereitung leichter Suppen (z.B. Hühnersuppe, Gemüsebrühe, Kartoffelsuppe und Kürbissuppe) oder ein Gemüsepüree aus gekochtem oder gedünstetem Gemüse.

Zwischenmahlzeiten

Joghurt, Molke oder Buttermilch mit pürierten Früchten sind bei Schluckbeschwerden optimal.

Auf folgende Dinge sollte man achten:

- Weil sich der Geschmack auf bestimmte Speisen immer wieder ändert, sollte man öfter nach Lieblings Speisen oder Lieblingsgetränken fragen.
- Das Essen sollte in Ruhe und ohne jeglichen Druck stattfinden.
- 100 ml können schon genug sein. Oft ist eine einzelne Erdbeere das, was die Kranken mit Genuss und Freude essen können.
- Auch ein Gläschen Wein, Bier oder ein Aperitif eine halbe Stunde vor dem Essen können helfen.
- Bei Appetitlosigkeit ist es oft hilfreich, kleinste und winzige Mengen von Speisen appetitlich angerichtet anzubieten. Das können ein Blümchen und eine Serviette als Tischdecke sein. Auch das Essen in Gesellschaft wirkt oftmals appetitfördernd.
- Es ist darauf zu achten, dass das Essen mit aufrechtem Oberkörper und leicht nach vorne gebeugtem Kopf eingenommen wird, um Verschlucken zu vermeiden. Beim Essen sollte Ruhe vorherrschen. Zeit sollte keine Rolle spielen.

Unterstützende Maßnahmen durch den Begleiter

Für Sie als Angehörige ist es entlastend, am Bett zu sitzen und etwas tun zu können, um Sterbenden auf dem letzten Weg zu unterstützen.

- Bei Unruhe oder auch wenn Sterbende frieren, die Arme und Beine mit warmem Öl einreiben, ganz zart und sacht. Besonders eignen sich Beruhigungsöle, wie z.B. Lavendel- oder Rosenöl. Sie können die Öle zuvor im Wasserbad oder auf der Heizung erwärmen.

- Zur Mundpflege die Flüssigkeit in kleine Sprühflaschen füllen, die der Sterbende bevorzugt getrunken hat, z.B. Kaffee, Bier, Wein oder Säfte. Die Fläschchen gibt es in der Apotheke zu kaufen, mit Pipette oder Sprühaufsatz. Durch das Sprühen wird der Mund angefeuchtet und ein Verschlucken durch zu viel Flüssigkeit wird vermieden. Gleichzeitig erlebt der Sterbende einen ihm angenehmen Geschmack.
- Bei permanenter Atmung durch den offenen Mund weiche Butter oder Honig, je nach Geschmacksvorliebe, auf die Zunge streichen, damit sie nicht so sehr austrocknet.
- Bei geschlossenem Mund vorsichtig die Unterlippe anheben und mit einer Pipette oder einem kleinen Löffel die Flüssigkeit vor die Zahnreihe geben.
- Gerüche werden bis zum Schluss wahrgenommen. Sprühen Sie ein wenig Parfüm oder Duftöl auf das Kopfkissen oder einen Schal, den Sie in die Nähe des Kopfes legen.
- Duftlampen mit ätherischen Ölen helfen bei übel riechenden Ausscheidungen oder großflächigen Wunden, den Geruch zu binden, sodass Sie gut sitzen bleiben können. Dazu verwenden Sie Grapefruit-, Zitronen- oder Mandarinenöl.
- Als Angehörige dürfen Sie Bachblüten zu sich nehmen, Notfallglobuli oder Tropfen. Bachblüten sind Blütenessenzen, die auf emotionaler Ebene unterstützen. Sie helfen, mit dem Ausnahmezustand besser zurechtzukommen, kanalisieren die Angst und die Panik.
- Ruhige, unaufdringliche Musik kann als wohltuend empfunden werden. Denken Sie auch an Musik, die der Sterbende immer gerne gehört hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie eine Lagerung sicherstellen, die die Atmung erleichtert. Ein erhöhter Oberkörper erleichtert das Atmen und das Abhusten und wird deshalb meist als angenehm empfunden.
- Wenn es ein Haustier gibt, lassen Sie es am oder im Bett verweilen, das kann den unruhigen Menschen ganz ruhig machen. Die Tiere bleiben oft so lange dort, bis der Mensch verstorben ist.

Es ist alles richtig, wie Sie es machen, es gibt kein Falsch. Seien Sie achtsam, schauen Sie genau hin, wo Ihre Grenze überschritten wird, und zwingen Sie sich zu nichts. Das einzige MUSS ist, dass jemand stirbt. Dafür gibt es keine Gebrauchsanweisung.

Auszug aus dem Buch von: Bernd Jacoby / Marie-Luise Nieberle „Ich lass Dich nicht allein Sterben“
Kapitel: Was für Begleitende noch wichtig sein könnte.



Verabschieden

In Frieden Abschied nehmen

SeelsorgerIn, Priester oder PfarrerIn rufen

Es kommt immer wieder vor, dass Kranke oder Sterbende, die sonst keine Beziehung zur Religion hatten, sich geistlichen Beistand wünschen. Dies kann Trost, Hilfe und Hoffnung sein.

Kranken und Sterbenden kann die Krankensalbung Kraft und Trost schenken. Die Krankensalbung – traditionell als „letzte Ölung“ bezeichnet – ist ein Sakrament der katholischen Kirche. In der Krankensalbung spricht der Priester dem Kranken die heilende Gegenwart Gottes zu. Er soll dadurch Kraft für seine Genesung schöpfen und Stärke, um sein Leiden zu ertragen. Dem Sterbenden kann sie Glauben und Gottvertrauen auf seinem letzten Weg schenken. Angehörige sind meistens bei dieser Zeremonie dabei und finden es ermutigend und befreiend.

Für den Sterbenden kann ein vertrauliches Gespräch mit einem Seelsorger entlastend sein. Dieses kann gegebenenfalls auch ein Beichtgespräch sein. Es kann dabei helfen, die irdischen Sorgen loszulassen und in Frieden zu gehen.

Viele Menschen haben keine Verbindung zur Kirche oder zu einem Pfarrer oder Seelsorger, und scheuen davor zurück, ihn in Not und Traurigkeit zu kontaktieren, was schade ist.

Ein Anruf ist insbesondere sinnvoll, wenn

- das Bedürfnis besteht, mit jemandem über die Situation zu sprechen,
- man Hilfe zum Ordnen der eigenen Gedanken benötigt,
- die Krankheit als Lebenskrise erfahren wird,
- der Wunsch nach einem Beistand in ethischen Konfliktsituationen besteht,
- Krankheit, Genesung oder auch Sterben der Angehörigen erlebt wird,
- der Wunsch nach Stärkung und Ermutigung durch Gebet und Segen besteht,
- Zuwendung im Sakrament gewünscht wird (Heilige Kommunion, Krankenabendmahl, Beichte, Krankensalbung),
- nach dem Versterben eines Angehörigen eine Aussegnung erfolgen soll.

Wenn der Tod vorhersehbar ist

Wenn der Tod vorhersehbar ist, kann man sich gemeinsam mit dem Sterbenden darauf vorbereiten. Oft kommt dabei manche schmerzliche Erfahrung noch einmal ins Bewusstsein. Unerledigtes, Ungesagtes wollen zu einem guten, versöhnten Ende gebracht werden. Ein bewusster Abschied kann im Rückblick als sehr tröstlich in Erinnerung bleiben. Die Wege des Sterbens sind vielfältig. Es gibt jedoch Anzeichen, die darauf hinweisen, dass der Weg begonnen hat. Es kann Stunden oder Tage dauern, bis schließlich die Organe versagen.

Zeichen, die darauf hindeuten, dass das Leben zu Ende geht, sind:

Veränderungen im körperlichen Bereich

- Sinkender Blutdruck
- Unruhe
- Veränderte Atmung
- Abnahme von Hunger und Durst
- Abnahme der körperlichen Energie
- Veränderter Kreislauf
- Veränderter Stoffwechsel
- Die Augen wirken eingefallen und tiefer. Der Blick ist in die Weite gerichtet. Die Pupillen reagieren immer weniger auf Licht.
- Der Mund steht offen, weil die Muskulatur schlaffer wird.
- Die Gesichtsfarbe ändert sich. Die meisten Menschen haben dann eine etwas gräuliche Gesichtsfarbe, besonders um Mund und Nase.
- An der Körperunterseite, an den Händen und Füßen bilden sich dunkle Flecken.
- Der Puls wird immer schwächer und die Atempausen werden immer länger.
- Die Körpertemperatur verändert sich.
- Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter, blass und bläulich werden.
- Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermäßig.
- Der Puls kann schwach und unregelmäßig sein.
- Es kann sein, dass die Stimme kraftloser wird.

Veränderungen des Bewusstseins

- Realitätsverlust
- Verlust des Zeitgefühls
- Fehlende Orientierung, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit
- „Tunnelerlebnis“
- Einen oder wenige Tage vor dem Tod blühen manche Menschen noch einmal auf. Es scheint ihnen besser zu gehen, sie sind plötzlich „ganz klar“, haben Appetit auf die Lieblingsspeise, möchten noch einmal aus dem Bett oder fragen nach einem bestimmten Besuch.

Manche Menschen fallen in den letzten Tagen in ein Koma. Aus vielen Befragungen von Menschen, die klinisch tot waren und wieder belebt wurden, wissen wir, dass der Mensch, auch wenn er von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein ist, alles hört. Der Hörsinn ist der letzte Sinn, der schwindet. Reden Sie also in seiner Gegenwart, wie sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Auch wenn der andere sich im tiefen Koma befindet, hört er alles, was Sie sagen. Wenn Sie dem anderen noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Es ist keinesfalls zu spät zu sagen, „Es tut mir leid“ oder „Ich liebe dich“, oder was immer Sie ihm sagen möchten.

Wir können ihn auch durch das Atmen im Koma begleiten, indem wir unseren Atem an seinen anpassen. Dadurch kann eine tiefe Verbundenheit entstehen. Wichtig ist, dass wir selber innerlich ganz ruhig sind und bei den anderen nicht eine bestimmte Veränderung bewirken wollen, von der wir meinen, dass sie gut und richtig für ihn wäre, sondern ihn einfach nur durch das gemeinsame Atmen begleiten.

Ob ein Mensch sein Sterben akzeptiert hat oder nicht: Oft gibt es vor dem Tod einen Zeitpunkt, in dem er Frieden findet. Bei manchen ist diese stille Zufriedenheit schon lange vorher zu spüren. Bei anderen tritt diese Wandlung erst in den letzten Augenblicken, ganz kurz, bevor die Seele den Körper verlässt, ein: Eine Wandlung, die wir nicht erklären oder verstehen, sondern nur erahnen und auf dem Gesicht des Verstorbenen wahrnehmen können. Eine Wandlung, die den Betroffenen über alle Ängste und Verzweiflung, die bis zu diesem Zeitpunkt bestanden, hinüberhebt. Da hatte er gerade noch schwere Kämpfe zu durchstehen, das Loslassen wurde unsagbar schwer, und nun liegt ein zufriedener Ausdruck auf seinem Gesicht. Manchmal ist er schon mit dem Eintritt des Todes zu sehen, manchmal breitet sich dieser Ausdruck von Gelöstheit erst nachträglich auf den Zügen des Toten aus.

Manche Angehörige haben quälende Schuldgefühle, wenn sie im Augenblick des Todes nicht bei dem Sterbenden waren, weil sie vielleicht telefonieren waren, sich etwas zum Essen holten oder vorher abreisen mussten. Sie haben das Gefühl: „Jetzt habe ich den anderen im Stich gelassen, gerade im wichtigsten Moment habe ich ihn allein gelassen! Warum bin ich nicht noch geblieben? Warum habe ich es denn nicht gespürt?“ Die Erfahrung zeigt, dass der Sterbende häufig geht, wenn er alleine ist. Vielleicht ist es so für den Sterbenden leichter, sich von dieser Welt und den geliebten Menschen zu lösen?

Und: „Der Moment des Sterbens gehört dem Sterbenden, es ist sein Moment des Übergangs.“ Manchmal wird es uns geschenkt, dabei zu sein und dadurch etwas von dieser anderen Welt zu erahnen.

Aus „Die letzten Wochen und Tage“ von Dr. Daniela Tausch / Lis Bickel

Die 5 Sterbephasen nach Kübler-Ross

Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross beschreibt nach jahrelanger Forschungsarbeit 5 Phasen des Sterbens. Diese Sterbephasen sind keine geradlinigen Prozesse. Sie wechseln oft: z.B. Kann der Sterbende von der Phase „Zustimmung“ in die Phase „Zorn“ oder „Verneinung“ gehen, dann wieder sich in der Phase der „Depression“ oder der Phase des „Verhandelns“ befinden. Nicht immer werden alle Phasen durchlaufen.

Nicht – Wahrhaben Wollen

Dem Menschen ist der Gedanke an den Tod zuwider. Er lehnt es ab, sich damit zu beschäftigen und leugnet ihn.

Zorn / Aggression

Der Mensch wird aggressiv und wütend. Er hat den Eindruck, dass es niemanden in der Welt kümmert, dass er bald sterben wird. Vor allem Ärzte und Krankenschwestern werden oft mit den Emotionen des Patienten konfrontiert.

Verhandeln

In dieser Phase beginnt der Mensch, sich mit seinem Tod zu beschäftigen. Er verhandelt mit denen, von denen er glaubt, dass sie ihn noch heilen oder zumindest seinen Tod aufschieben können: Gott und den Ärzten.

Depression

Da der Mensch in der Folgezeit die Symptome seiner Krankheit immer stärker zu spüren bekommt, wird er hoffnungslos und schließlich depressiv oder auch apathisch. Seine Compliance schwindet und oftmals lehnt er eine weitere Behandlung ab.

Zustimmung

In dieser Phase akzeptiert der Mensch seinen Tod als Teil des Lebenszyklus.



Formalitäten

Zwingende Formalitäten nach dem Tod

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, kommt auf die Hinterbliebenen einiges zu. Es gibt zahlreiche Handlungspflichten, sowohl organisatorisch als auch finanziell (siehe auch Checkliste im Anhang).

Arzt verständigen

Die allererste Formalie nach einem Todesfall ist die Benachrichtigung eines Arztes, denn dieser muss den Verstorbenen untersuchen, Todeszeitpunkt und Todesursache feststellen und wichtige Dokumente (Leichenschauschein, Todesbescheinigung) ausstellen. Wenn der Angehörige im Krankenhaus oder Pflegeheim verstorben ist, übernimmt die jeweilige Einrichtung diesen ersten Schritt. Wenn der Tod jedoch zu Hause eintritt, müssen die Angehörigen den Hausarzt informieren. Ist der Hausarzt nicht zu erreichen, kann man auch den hausärztlichen Notdienst (Tel.: 116117) anrufen.

Wichtige Unterlagen heraussuchen

Ebenfalls unmittelbar nach dem Tod sollte man als Angehöriger alle relevanten Dokumente und Unterlagen heraussuchen. Nach dem Todesfall werden zu unterschiedlichen Zeitpunkten verschiedene Dokumente benötigt. Da manche davon sofort nach dem Tod benötigt werden, ist es ratsam, gleich alle Dokumente herauszusuchen, um diese später parat zu haben. Zu diesen Dokumenten gehören der Totenschein, der Organspendeausweis, Verfügungen des Verstorbenen (Wünsche für die Bestattung, Vorsorgevertrag, Testament etc.), sein Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, Scheidungsurteil, Sterbeurkunde des Ehepartners sowie die Versicherungsunterlagen (Versicherungskarte, Versicherungspolice).

Bestatter anrufen

Familienangehörige haben nicht nur das Recht, sondern zugleich auch die Pflicht, sich um den Leichnam des Verstorbenen zu kümmern. Hierzu gehört die Wahl eines Bestattungsunternehmens, die Entscheidung über die Art und den Ort der Beerdigung und die Wahl der letzten Ruhestätte. Die Pflicht sicherzustellen, dass der Verstorbene innerhalb der gesetzlichen Frist ordnungsgemäß bestattet wird, nennt man Bestattungspflicht. Diese Pflicht trifft die nächsten lebenden Familienangehörigen, angefangen bei dem Ehepartner über Kinder, Eltern und Geschwister bis hin zu Großeltern und Enkeln. Die Bestattungspflicht hat der Gesetzgeber unabhängig von der Erbfolge geregelt, so dass es dafür keine Rolle spielt, ob man im Testament bedacht wurde oder nicht.

Deshalb muss man als nächstes ein Bestattungsunternehmen informieren, das dann alle weiteren Schritte mit den Angehörigen abstimmt. Abhängig davon, ob der Verstorbene bereits einen Vorsorgevertrag mit einem bestimmten Bestattungsinstitut abgeschlossen hat oder nicht, wird entweder dieses Bestattungsinstitut informiert oder irgendein ausgewähltes Bestattungsunternehmen beauftragt.

Versicherungen, Arbeitgeber und Angehörige informieren

Als Nächstes müssen Versicherungen, Arbeitgeber und weitere Angehörige über den Todesfall informiert werden. Die meisten Versicherungsverträge enthalten sehr kurze Fristen, so dass Angehörige unmittelbar nach dem Tod prüfen müssen, welche Versicherungen bestehen und informiert werden müssen. Wird der Todesfall zu spät gemeldet, kann es passieren, dass der Versicherungsanspruch verloren geht und die Versicherung die Auszahlung der Versicherungssumme verweigert. So müssen beispielsweise Lebensversicherung (LV) und Sterbegeldversicherung unverzüglich informiert werden, weil sie sich vorbehalten, die Todesursache überprüfen zu lassen. Bei einem Unfalltod muss die Unfallversicherung in der Regel innerhalb von 48 Stunden informiert werden.

Es gibt aber auch Versicherungen, die man nicht sofort nach dem Eintritt des Todes informieren muss, sondern bei denen man einige Tage Zeit hat. So muss der Verstorbene später von der Kranken- und Pflegeversicherung abgemeldet werden. Seine Versicherungskarte muss man dabei in der Regel zurückschicken.

Andere Versicherungen enden automatisch mit dem Todeszeitpunkt. Hierzu gehört z. B. die Haftpflichtversicherung. Aber auch hier empfiehlt es sich, die Versicherungen möglichst zeitnah zu informieren, da viele Versicherungen die Beiträge ab dem Zeitpunkt, an dem sie von dem Todesfall erfahren, zurückerstatten.

Der Arbeitgeber des Verstorbenen und der eigene Arbeitgeber sind ebenfalls zu informieren. Beim Tod von nahen Angehörigen (Eltern, Geschwistern, Kindern etc.) haben viele Angestellte Anspruch auf einige Tage Sonderurlaub. Gegebenenfalls sind auch etwaige Ansprüche aus einer Betriebsrente zu klären.

Pflegeheim ausräumen

Lebte der Angehörige vor seinem Tod in einem Pflegeheim, muss man sein Zimmer innerhalb von wenigen Tagen räumen. Wie viel Zeit man als Angehöriger genau hat, ergibt sich aus dem Vertrag mit dem Pflegeheim und kann mit der Pflegeheimleitung besprochen werden. Grundsätzlich gilt aber, dass der Heimvertrag mit dem Sterbetag endet. Der einzelne Heimvertrag kann aber Fristen für die Aufbewahrung der persönlichen Gegenstände oder für die Räumung des Zimmers enthalten. Wenn ein Pflegefall verstirbt, müssen seine Angehörigen deshalb prüfen, bis wann sie sein Zimmer im Pflegeheim räumen müssen.

Sterbeurkunde beantragen

Die Sterbeurkunde ist bei einem Todesfall ein sehr wichtiges Dokument, das man bei verschiedenen Stellen (Banken, Behörden etc.) benötigt. Deshalb sollte man sich von der Sterbeurkunde mehrere Ausfertigungen (ca. 5-10) erstellen lassen. Beantragt wird die Sterbeurkunde beim Standesamt, in dessen Bezirk der Angehörige verstorben ist. Um die Sterbeurkunde beantragen zu können, benötigt man einige Unterlagen wie den Personalausweis des Verstorbenen, seine Geburtsurkunde, den Totenschein und abhängig vom Familienstand die Heiratsurkunde, das Scheidungsurteil oder die Sterbeurkunde des bereits verstorbenen Ehepartners. Auch für den Antrag der Sterbeurkunde hat man nur wenig Zeit, da die Anzeige des Sterbefalls beim Standesamt innerhalb von drei Tagen erfolgen muss.

Nachlass und Erbe

Ebenfalls müssen Fragen rund um den Nachlass und das Erbe geklärt werden. Es besteht eine gesetzliche Pflicht, das Testament eines Verstorbenen unverzüglich beim Nachlassgericht abzuliefern. Gibt man das Testament nicht beim Nachlassgericht ab, sondern behält es, macht man sich strafbar. Hierbei handelt es sich um einen Fall der Urkundenunterdrückung, für den man eine Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren oder eine Geldstrafe erhalten kann. Erbrechtlich kann man durch die Unterschlagung des Testaments erbunwürdig werden und damit sein Erbe verlieren. Findet man also ein Testament des Verstorbenen, muss man es so bald wie möglich beim Nachlassgericht einreichen. Das Nachlassgericht setzt dann einen Termin zur Testamentseröffnung fest und informiert die Erben.

Als Erbe muss man beim Nachlassgericht zudem einen Erbschein beantragen und innerhalb von drei Monaten das Finanzamt über die Erbschaft informieren. Der Erbschein ist ein offizieller Nachweis, dass man der rechtmäßige Erbe ist. Er wird zum Beispiel benötigt, um auf die Konten des Verstorbenen zugreifen zu können. Der Erbschein kann auch beantragt werden, wenn kein Testament gefunden wird. In diesem Fall tritt die gesetzliche Erbfolge automatisch ein. Steuerrechtlich müssen die Erben nicht nur unter Umständen Erbschaftssteuer zahlen, sondern ggf. bei Alleinstehenden auch eine Einkommensteuererklärung für die Zeit bis zum Todestag machen. Deshalb sollten Erben alle Belege für Ausgaben und die Steuerbescheide der Vorjahre sammeln.

Verträge kündigen und ummelden

Viele Verträge enden nicht automatisch mit dem Todesfall, sondern müssen separat gekündigt werden. Angehörige müssen sich deshalb einen Überblick verschaffen, welche Verträge der Verstorbene abgeschlossen hat, und diese kündigen. Hierzu gehören z. B. der Mietvertrag, Mobilfunkverträge, Telefonverträge, Internetverträge, Vereinsmitgliedschaften und abonnierte Zeitungen. Wollen Angehörige in der Wohnung wohnen bleiben, müssen die Verträge für Energie, Wasser und Telefon nicht gekündigt, sondern entsprechend auf ihren Namen umgemeldet werden.

Antrag auf Hinterbliebenenrente stellen

Wenn der Ehepartner, der Vater oder die Mutter stirbt, verliert man nicht nur den geliebten Menschen, sondern auch dessen finanzielle Unterhaltsleistungen. Bei bestimmten Hinterbliebenen (Ehepartner, Kinder) fängt die Rentenversicherung diese finanziellen Einbußen teilweise mit der Hinterbliebenenrente auf. Der Begriff Hinterbliebenenrente fasst dabei alle Renten von Todes wegen zusammen, bei denen der Tod einer Person als Versicherungsfall die Leistungspflicht der Versicherung auslöst. Alle diese Renten werden aber nicht automatisch gezahlt, sondern müssen bei der Rentenversicherung beantragt werden. Deshalb müssen z. B. verwitwete Ehepartner nach dem Todesfall einen Antrag auf Witwenrente stellen oder Kinder auf Waisenrente.

Entnommen aus der Webseite: https://www.anwalt.de/rechtstipps/die-wichtigsten-schritte-nach-einem-todesfall-was-muessen-angehoerige-beachten_094131.html



Beisetzung

Trauerfeier und Beerdigung

Die Beerdigung ist seit vielen Jahrhunderten ein Bestandteil der Trauer- und Bestattungskultur mit seinen unterschiedlichen Wegen des Abschiednehmens. Eine häufig gewählte Möglichkeit ist die kirchliche Bestattung.

Für den Trauergottesdienst gibt es einen bestimmten Ablauf mit Gebeten, Liedern, Fürbitten, einer Predigt und einem letzten Segen. Gemeinsam mit einem Pfarrer/Pfarrerin oder einem anderen Seelsorger können die Hinterbliebenen überlegen, welche Musik oder Lieder dem Verstorbenen gefallen würden, was dem Verstorbenen wichtig war und was ihn ausmachte.

In der Regel wird der Seelsorger den Angehörigen zu Hause besuchen oder zu sich zu einem Gespräch einladen. Es ist hilfreich, sich im Vorfeld darauf vorzubereiten.

Dazu kann gehören:

- Stichpunkte machen
- Daten aufschreiben, Lebenslauf herausuchen
- Fotos anschauen
- Besondere Momente des Lebens festhalten
- Lebensmotto, Gedichte, Liedzeilen niederschreiben

Man kann sich aber auch von den Fragen des Geistlichen leiten lassen und gemeinsam das Leben bedenken. Die Hinterbliebenen müssen das Gespräch nicht alleine führen. Ein Bruder, eine Tochter, die Freundin oder der Nachbar können Ihnen zur Seite stehen und eigene Sichtweisen und Erlebnisse beisteuern.

Auch wenn die Angehörigen der Kirche eher fern stehen, ist es angemessen, einen christlich getauften Verstorbenen kirchlich zu beerdigen.

Wenn ein Mensch seinem Leben ein Ende gesetzt hat

Auch im Falle von Suizid kann ein Mensch selbstverständlich kirchlich beerdigt werden. Für die Angehörigen kann gerade dann die seelsorgerische Begleitung eine große Hilfe sein.

Kirchliche Beerdigung von Konfessionslosen

Eine kirchliche Beerdigung von Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – formal nicht Mitglied einer Kirche sind, ist ein Auftrag der Barmherzigkeit.

In einem solchen Fall sollte man keine Scheu haben, das Gespräch mit einem Seelsorger zu suchen. Es ist davon auszugehen, dass die meisten Seelsorger der Kirchen Erfahrungen mit solchen Fällen haben und Unterstützung gewähren, sofern diese gewünscht und benötigt wird.

Trauer Gottesdienst

Christen gedenken ihrer Toten und ehren deren Leib, weil dieser ein Teil der Schöpfung ist. Sie haben den Glauben an das ewige Leben. Das verhindert nicht die Trauer über den Verlust eines lieben Menschen und führt dennoch zu einer Hoffnung für Verstorbene und Leidtragende.

Die im Folgenden beschriebenen Abläufe sind beispielhaft und nicht in Stein gemeißelt. Der Ablauf der Trauerfeier wird im Trauergespräch individuell besprochen, um dem Verstorbenen und der Trauergesellschaft zu entsprechen.

Beispielhafter Ablauf einer katholischen Trauerfeier

1. Station: Aussegnungsfeier in der Kirche oder Friedhofskapelle

- Eröffnung mit Musik
- Begrüßung
- Besinnung, Antwort: Herr, erbarme dich | Christus, erbarme dich | Herr, erbarme dich
- Gebet und Lied
- Biblische Lesung
- Ansprache, kann vom Bibeltext ausgehend das Leben des/der Verstorbenen einbeziehen
- Lied und Psalm
- Fürbitten für die Verstorbenen und die Lebenden
- Vaterunser
- Gebet und Lied
- Gemeinsamer Gang zum Grab

2. Station: Am Grab

- Segnung des Grabes
- Kurzes Schriftwort aus dem Alten oder Neuen Testament
- Beisetzung
 - Der Sarg wird mit Weihwasser besprengt, oft auch mit Weihrauch inzensiert.
 - Erde wird ins Grab geworfen: „Staub bist du und zum Staub kehrst du zurück. Der Herr aber wird dich auferwecken.“
 - Das Grab wird mit dem Kreuz bezeichnet.
- Fürbitten
- Vaterunser – Beide Gebete können entfallen, wenn Aussegnungsfeier und Begräbnis unmittelbar aufeinander folgen.
- Gebet
- Abschluss
 - V: Herr, gib ihm/ihr die ewige Ruhe. | A: Und das ewige Licht leuchte ihm/ihr.
 - V: Herr, lasse ihn/sie ruhen in Frieden. | A: Amen.

Mit den Worten von Lukas 1,28 und 1,42 kann das „Gegrüßet seist du, Maria“ folgen.
Die Angehörigen und alle Anwesenden nehmen Abschied am Grab.

Beispielhafter Ablauf einer evangelischen Trauerfeier

1. Station: Trauerfeier in der Kirche oder Friedhofskapelle

- Glockengeläut der örtlichen Kirche oder der Friedhofskapelle
- Musik zum Eingang
- Bibelspruch und Begrüßung
- Einstimmung – Anlass und Name der verstorbenen Person werden genannt.
- Psalmengebet und Lied
- Evangelium
- Glaubensbekenntnis und Lied
- Ansprache – Ihr Inhalt bringt das Leben der/des Verstorbenen mit der Auferstehung Jesu Christi in Verbindung.
- Musik oder Stille – Je nach Art der Trauerfeier sollen ein Lied oder eine Zeit der Stille den Inhalt der Predigt nachwirken lassen.
- Persönliches Gedenken – Familie und Freunde können an dieser Stelle persönliche Worte sprechen und etwas zum Sarg bringen oder an die Urne legen.
- Überleitende Worte zum Auszug/Schlussegens
- Glocken zum Auszug
- Sarg-/Urnengeleit | Es erfolgt der Gang zum Grab.

2. Station: Am Grab

- Absenken des Sarges bzw. der Urne
- Bestattungswort – Die Pfarrerin bzw. der Pfarrer spricht das Bestattungswort mit dem dreimaligen Erdwurf und den Abschiedssegens zum Grab gewendet, eventuell mit einem Kreuzzeichen.
- Fürbitten und Vaterunser – Das Vaterunser wird gemeinsam gesprochen.
- Auferstehungswort – Anschließend wird das Auferstehungswort der Gemeinde zugesprochen.
- Segen – Der Gemeinde wird der Segen Gottes zugesprochen.
- Nachrufe – Angehörige und Freunde können jetzt einen Nachruf sprechen.
- Im Anschluss daran können Beileidsbekundungen gegenüber den Angehörigen ausgesprochen werden.

Kinder bei der Beerdigung

Auch Kinder werden im Laufe ihres Lebens lernen, dass der Tod zum Leben gehört. Ein natürlicher, aufrichtiger und offener Umgang mit dem Thema Tod hilft ihnen, das zu verinnerlichen. So sollten Kinder bei einer Beerdigung einbezogen werden. Geben Sie den Kindern auf ihre Fragen altersgemäße und ehrliche Antworten und sagen sie nichts, was sie später zurücknehmen oder korrigieren müssten. Seien Sie also glaubwürdig!

Wenn Kinder Erwachsene weinen sehen, könnten einige verunsichert sein. Machen sie den Kindern klar, dass man durchaus weinen darf, wenn man traurig ist. Kinder verstehen das, denn sie haben oftmals einen viel direkteren Zugang zu dem Geschehen, als wir Erwachsenen uns das vorstellen können. Gehen Sie auf die Wünsche des Kindes ein und nehmen sie es zum Trauergottesdienst und zur Beerdigung mit, wenn es das möchte. Das hilft dem Kind zu verstehen und zu akzeptieren, dass der Mensch nun wirklich gestorben ist.

Es ist sinnvoll, das Kind entsprechend darauf vorzubereiten und im Vorfeld zu erklären, was eine Trauerfeier ist und wie sie ablaufen wird und dass dort viele traurige Menschen sein werden. Wenn die Gelegenheit besteht, könnten Sie auch den Pfarrer oder den Trauerredner darauf aufmerksam machen, dass Kinder anwesend sind, vielleicht auch, in welchem Verhältnis diese zu dem oder der Verstorbenen standen, damit er darauf eingehen kann. Es ist gut, im Voraus nahe Verwandte oder den Kindern vertraute Personen miteinzubeziehen, damit diese gegebenenfalls auf die Kinder achten können, wenn z.B. die Eltern durch ihre eigene Trauer zu sehr in Anspruch genommen sind.

Die meisten Kinder malen gerne, das kann ihnen auch helfen, den Tod zu verarbeiten. Oft ist es hilfreich, das Kind anzuregen, etwas zu malen oder zu basteln, was ins Grab mitgegeben oder später zum Grab gebracht werden kann. Ein schönes Erlebnis ist es auch, gemeinsam mit dem Kind in einer Kirche eine Kerze anzuzünden und an den Verstorbenen zu denken. Auch das hilft bei der Verarbeitung des Geschehens.



Trauer

Trauern

„Trauer tut weh, aber sie ist keine Krankheit. Sie kann fraglos krank machen, wenn sie dauerhaft verdrängt oder übergangen wird.“

Marcus Sternberg

Trauern und sich trösten lassen

Der Tod eines nahen Menschen berührt uns in den Grundfesten unserer Existenz. Er löst viele, oft sehr unterschiedliche Gefühle aus. Die gelebte Trauer ist notwendig, damit wir den Tod eines geliebten Menschen verarbeiten und gesund weiterleben können. Trauer ist die Reaktion auf einen bedeutenden Verlust. Gefühle wie Ohnmacht, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Zorn, Schuldgefühle und auch ein großes Vermissen und eine große Sehnsucht nach dem Verstorbenen sind vorherrschend.

Trauer ruft nicht nur seelische Reaktionen hervor, sondern kann auch massive körperliche Beschwerden zur Folge haben, wie Weinen, Druck auf der Brust, Druck im Kopf bis hin zu Kopfschmerzen, Überempfindlichkeit gegenüber Lärm, Energiemangel, Müdigkeit, Trägheit und Schlafschwierigkeiten. Aber auch positive Gefühle wie Erleichterung sind möglich, und wer sie fühlt, muss sich dafür nicht schämen. Trauern ist ein vielschichtiger Prozess, welcher Kraft und Zeit braucht.

Christen vertrauen darauf, dass Gott in jeder Zeit bei uns ist, auch in Zeiten der Trauer und der Schmerzen, auch dann, wenn wir seine Gegenwart nicht spüren können. Er gibt Kraft und stärkt für das Leben.

Durch die Trauer gehen – für sich sorgen

Es gibt nicht „den einen Weg“ zu trauern. Jeder Mensch empfindet den Verlust auf eine andere Weise und trauert individuell in unterschiedlicher Weise. Grundsätzlich ist es wichtig, sich in der Trauerzeit und Ruhe zu gönnen. Ein freundlicher und liebevoller Umgang mit sich selbst ist wichtig und ist der Grundstein für die Trauerbewältigung. Für manche ist es wichtig, sich gesund zu ernähren, andere wollen schlafen, wieder andere möchten Dinge unternehmen, die Spaß machen. Für den einen oder anderen kann ein Spaziergang an das Grab des Verstorbenen bei der Trauerbewältigung helfen. Das Pflegen der Erinnerung durch Fotos anschauen, Musik hören kann für manche bei der Bewältigung hilfreich sein. Auch ein Besuch im Trauercafé oder in einer Trauergruppe kann unterstützen, denn hier besteht die Möglichkeit, das Durchlebte zu teilen und Trost zu erhalten. Besteht der Wunsch, die Wohnung zu verändern, Kleidung auszusortieren, dann ist es eventuell wichtig, die Hilfe einer vertrauten Person zu suchen.

Trauernde begleiten – Gefühle zulassen

Um die Trauer zuzulassen, brauchen Trauernde mitfühlende Menschen: Angehörige, Freunde, Nachbarn, die da sind. Jede Person erlebt die Trauer auf ihre ganz persönliche Art. Trauernde brauchen die Begleitung von Freunden und Bekannten, nicht nur in den ersten Tagen, sondern über Wochen, Monate oder auch Jahre. Der Verlust bleibt, man lernt mit der Zeit mit dem Schmerz zu leben.



Kinder und Jugendliche trauern auch

Auch Kinder und Jugendliche trauern angesichts des Todes einer ihnen nahestehenden Person. Sie haben ein anderes Zeitgefühl und verarbeiten Verluste anders als Erwachsene. Wie die Kinder individuell die Trauer durchlaufen, ist sehr von ihrem Entwicklungsstand abhängig. Es lohnt sich, sich mit diesem Thema aktiv auseinander zu setzen.

Zum Thema Trauer verweisen wir auf die Broschüre
„Die Zeit der Trauer. Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende“
Dr. Daniela Tausch / Lis Bickel



Anhang

Anhang

Trost spendende Lieder, Gebete und Rituale

Lieder, Gebete und Rituale sind Balsam für die Seele und sollten für jeden Menschen individuell gestaltet werden. Sie können Halt und Kraft geben.

Abschied nehmen in der Sterbestunde

Was kann ich tun?

- Einen Pfarrer oder Seelsorger rufen
- Küssen, Berühren, Hand streicheln
- Beten
- Psalmen vorlesen
- Einen Segen sprechen
- Lieder singen oder vorspielen

Auswahl von Gebeten:

Vater unser im Himmel,

geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

Ave Maria

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade,
der Herr ist mit dir.
Du bist gebenedeit unter den Frauen,
und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.
Heilige Maria, Mutter Gottes,
bitte für uns Sünder
jetzt und in der Stunde unseres Todes.
Amen.

Nimm hin, o Herr, meine ganze Freiheit.

Nimm an mein Gedächtnis, meinen Verstand, meinen ganzen Willen.
Was ich habe und besitze, hast Du mir geschenkt.
Ich gebe es Dir wieder ganz und gar zurück und überlasse alles Dir,
dass Du es lenkst nach Deinem Willen.
Nur Deine Liebe schenke mir nach Deiner Gnade.
Dann bin ich reich genug und suche nichts weiter.

Ignatius von Loyola

Gnade, das ist mir genug.

Leben und Sterben lege ich ganz in Deine Hände.

Amen.

Ignatius von Loyola

Brich auf, christliche Seele, von dieser Welt,

im Namen Gottes, des allmächtigen Vaters, der dich erschaffen hat,

im Namen Jesu Christi, des Sohnes des lebendigen Gottes,

der für dich gelitten hat,

im Namen des Heiligen Geistes, der über dich ausgegossen worden ist.

Heute noch sei dir in Frieden deine Stätte bereitet,

deine Wohnung bei Gott im heiligen Zion,

mit der heiligen Jungfrau und Gottesmutter Maria,

mit dem heiligen Josef und mit allen Engeln und Heiligen Gottes.

Du kehrst zurück zu deinem Schöpfer,

der dich aus dem Lehm der Erde gebildet hat.

Mögen dir, wenn du dieses Leben verlässt, die heilige Maria,

die Engel und alle Heiligen begegnen.

Mögest du deinen Erlöser schauen von Angesicht zu Angesicht

und dich der Erkenntnis Gottes erfreuen in Ewigkeit.

Amen.

Wenn ich einmal soll scheiden,

so scheide nicht von mir.

Wenn ich den Tod soll leiden, so tritt du dann herfür.

Wenn mir am allerbängsten, wird um das Herze sein,

so reiße mich aus den Ängsten, kraft deiner Angst und Pein.

Erscheine mir zum Schilde, zum Trost in meinem Tod,

und lass mich sehn dein Bilde, in deiner Kreuzesnot.

Da will ich nach dir blicken, da will ich glaubensvoll,

dich fest an mein Herz drücken. Wer so stirbt, der stirbt wohl.

Text: Paul Gerhardt (1656)

Von guten Mächten treu und still umgeben,

behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Noch will das Alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last.
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das du uns geschaffen hast.

Und reichst du uns den schweren Kelch, den bitteren
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.

Doch willst du uns noch einmal Freude schenken
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann wolln wir des Vergangenen gedenken,
und dann gehört dir unser Leben ganz.

Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
die du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoeffer

Bevor ich mich zur Ruh begeb,

zu dir, o Gott, mein Herz ich heb' und sage Dank für jede Gabe, die ich von dir empfangen habe. Und hab' ich heut missfallen dir, so bitt' ich dich, verzeih es mir! Dann schließ' ich froh die Augen zu, es wacht ein Engel, wenn ich ruh'.
Maria, liebste Mutter mein, lass mich dir empfohlen sein. Dein Kreuz, o Jesu, schütze mich vor allem Bösen gnädiglich. In deine Wunden schließ' mich ein, dann schlaf' ich sicher, keusch und rein. Amen.

Gott Vater, Sohn und Heil'ger Geist,

hilf, dass mein Glaub dich preise,
mein Fleisch dem Geist Gehorsam leist,
des Glaubens Frucht beweise.
Hilf, Herre Christ, aus aller Not,
wenn ich von hinnen scheide,
und führe mich auch aus dem Tod
zur Seligkeit und Freude.

Guter Gott, behüte alle,

die heute Nacht wach liegen, weinen oder über andere wachen; und lass deine Engel die beschützen, die schlafen. Tröste die Kranken, gib Ruhe den Erschöpften, segne die Sterbenden und sei Schutz den Glücklichen um deiner Liebe willen.

Aus den Psalmen vorlesen

Psalm 23 | **Der gute Hirte**

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

Psalm 130 | **Hilferuf aus tiefer Not**

Aus den Tiefen rufe ich, HERR, zu dir:
Mein Herr, höre doch meine Stimme! Lass deine Ohren achten
auf mein Flehen um Gnade.
Würdest du, HERR, die Sünden beachten, mein Herr, wer könnte bestehn?
Doch bei dir ist Vergebung, damit man in Ehrfurcht dir dient.
Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele, ich warte auf sein Wort.
Meine Seele wartet auf meinen Herrn mehr als Wächter auf den Morgen,
ja, mehr als Wächter auf den Morgen.
Israel, warte auf den HERRN, denn beim HERRN ist die Huld, bei ihm ist
Erlösung in Fülle.
Ja, er wird Israel erlösen aus all seinen Sünden.

Psalm 142 | **Hilferuf in schwerer Bedrängnis**

Mit lauter Stimme schrei ich zum HERRN, laut flehe ich zum HERRN um Gnade.
Ich schütte vor ihm meine Klage aus, tue vor ihm kund meine Drangsal.
Wenn auch in mir mein Lebensgeist schwindet: Meinen Pfad, du kennst
ihn. Auf dem Weg, den ich gehe, stellten sie mir eine Falle.

Blicke zur Rechten und schaue: Niemand ist da, der mich beachtet.
Mir ist jede Zuflucht genommen, niemand fragt nach meinem Leben.
Zu dir, HERR, habe ich geschrien, ich sagte: Du bist meine Zuflucht,
mein Anteil im Land der Lebenden.
Vernimm doch meinen Notschrei, denn ich bin tief erniedrigt.
Errette mich vor meinen Verfolgern, denn sie sind mir zu mächtig!
Führe doch mein Leben heraus aus dem Kerker, damit ich deinen Namen
preise! Um mich werden sich Gerechte scharen, denn du tust mir Gutes.

Einen Segen sprechen

Segen ist das gute Wort, verbunden mit einem Zeichen - Mehr noch: Segen ist das Wort, das Gottes Gegenwart herbeispricht. Die Situation, in die Gott hineingesprochen wird, ist unsere Lebenswirklichkeit: Sie ist Wandlung, Abschied nehmen, Neuanfang und Wagnis, ein Leben, zu dem der Tod gehört, das Scheitern, das Leiden und die Hoffnung, das Licht am Ende des Tunnels, der Sinn im Trotzdem.

Einen Segen spenden hat unterschiedliche Bedeutungen. Er bringt zum Ausdruck, dass einem jemand sehr am Herzen liegt und man diesem Menschen Gott anvertraut.

Einen Sterbenden segnen

Unter Handauflegung über den Sterbenden zu sprechen:

Es segne dich Gott, der Vater,
der dich nach seinem Bild geschaffen hat.
Es segne dich Gott, der Sohn,
der dich durch sein Leiden und Sterben erlöst hat.
Es segne dich Gott, der Heilige Geist,
der dich zum Leben gerufen und geheiligt hat.
Gott der Vater und der Sohn und der Heilige Geist
geleite dich über die Schwelle des Todes ins Licht.
Er sei dir gnädig im Gericht
und gebe dir Frieden und ewiges Leben.

Lieder singen oder vorspielen

Durch Singen kann der Glaube gestärkt werden, denn Singen befreit die Seele. Natürlich sind die Musikgeschmäcker verschieden. Hier einige Beispiele.

- **Amoi seg' ma uns wieder**, von Andreas Gabalier
- **Tears in Heaven**, von Eric Clapton
- **Wenn ich tot bin**, von Ich und Ich
- **Missing you**, von Diana Ross
- **„Hallelujah“**, von Leonard Cohen
- **Die letzte Rose aus der Oper Martha**, gesungen von Lila
- **Lass nur ruhig los das Ruder**, von Reinhard May
- **Wo Menschen sich vergessen / Da berühren sich Himmel und Erde**
- **Vater Unser**, Lyrics, von Hanne Haller
- **Von guten Mächten**, von Dietrich Bonhoeffer

Bewusst Abschied nehmen, wenn der Tod eingetreten ist

Nach Eintritt des Todes brechen oft Hektik und Unruhe aus. Das ist unnötig. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und in Ruhe zu überlegen, was man jetzt tun will. Dabei wäre zu überlegen, wie man den Raum möglichst würdevoll gestalten kann. Zum Beispiel können Arzneien und Pflegemittel entfernt werden. Es bietet sich an, Kerzen anzuzünden und eventuell frische Blumen auf den Leichnam zu legen. Ihr Blühen und Verwelken sind ein Symbol für die Vergänglichkeit irdischen Lebens.

Zeit lassen - Was kann noch getan werden?

- Stille halten und sich Zeit nehmen für den Abschied
- Fenster und Türen öffnen
- Hände falten oder übereinander legen
- Augen schließen / Mund schließen / den Verstorbenen kämmen
- Kreuz aufstellen
- Angehörige anrufen
- Mit einem Seelsorger sprechen
- Beten und/oder einen Segen sprechen





Auf einen Blick (Checkliste bei Sterbefällen)

Quelle: <https://www.bestattungen.de/ratgeber/todesfall.html> - Checkliste für den Todesfall

Bei Eintritt des Trauerfalls

Eigene Notizen

<p>Arzt rufen zur Untersuchung und Erstellung des Totenscheins (bei Sterbefällen zu Hause)</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>Benachrichtigung der engsten Angehörigen</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p>Verträge und Verfügungen des Verstorbenen suchen und entsprechend handeln (z.B. Testament, Vorsorgevertrag mit Bestattungsinstitut, Organspende, Willenserklärung zur Feuerbestattung usw.)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Ordner mit allen wichtigen Bestattungsdokumenten anlegen. Vergewissern Sie sich, ob ein Notfallordner angelegt wurde.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

	Ledig	Verheiratet	Verwitwet	Geschieden
Krankenversicherungskarte	✓	✓	✓	✓
Personalausweis	✓	✓	✓	✓
Geburtsurkunde	✓	✓	✓	✓
Heiratsurkunde/ Familienbuch		✓	✓	✓
Sterbeurkunde des Partners			✓	✓
Scheidungsurteil				✓

In den ersten 24 Stunden

Eigene Notizen

Wohnung versorgen (Haustiere und Pflanzen versorgen, ggf. Strom, Gas, Wasser abstellen)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Kontaktieren von Bestattungsunternehmen und Einholen von Angeboten	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Auswahl eines Bestattungsunternehmens und Absprache, welche Aufgaben übernommen werden sollen	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Überführung des Verstorbenen veranlassen	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Liste mit Personen anfertigen, die zur Bestattung eingeladen werden sollen	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Auswahl/Bestimmung des Sarges, der Urne, der Totenbekleidung, Umfang der Trauerfeier usw.	<hr/> <hr/> <hr/>

In den ersten 36 Stunden

Eigene Notizen

Meldung des Todes beim
Standesamt für die Beantragung
der Sterbeurkunde

Meldung des Todesfalles bei der
Kranken- und Rentenversicherung

Meldung des Todesfalls
beim Arbeitgeber



Vor der Bestattung

Eigene Notizen

Trauerfeier planen und Ablauf der Beisetzung besprechen	<hr/> <hr/>
Termine mit Pfarrer absprechen	<hr/>
Beerdigungsfeier in einem Lokal planen	<hr/> <hr/>
Grabstätte und Blumenschmuck auswählen	<hr/> <hr/>
Lebens-/Sterbegeldversicherung zwecks Auszahlung kontaktieren	<hr/> <hr/>
Traueranzeige/Trauerkarten beauftragen	<hr/> <hr/>
Nachlassgericht kontaktieren (Nicht amtliches Testament einreichen, 10 – 15 Erbscheine beantragen)	<hr/> <hr/> <hr/>
Kündigung von laufenden Zahlungen	<hr/>
Meldung des Todesfalls bei Vereinen, Organisatoren, Banken, der Post	<hr/> <hr/>
Abmeldung beim Sozialamt/Versorgungsamt	<hr/> <hr/>
Falls Todesfall im Krankenhaus/ Pflegeheim eintrat, Kleidung und persönliche Gegenstände abholen	<hr/> <hr/> <hr/>

Nach der Bestattung

Eigene Notizen

Verbleib von Kleidung/Gegenständen/Möbeln des Verstorbenen klären	<hr/> <hr/> <hr/>
Danksagungskarten verschicken und/oder Danksagungsanzeige per Zeitungsinsert aufgeben	<hr/> <hr/> <hr/>
Mietvertrag kündigen/ Immobilien klären	<hr/> <hr/> <hr/>
Antrag auf Rentenfortzahlung (3 Monate) beim Rententräger stellen	<hr/> <hr/> <hr/>
Finanzamt kontaktieren (Steuererklärung, Abmeldung Kfz-Steuer)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Räumung der Wohnung	<hr/> <hr/> <hr/>
Nach etwa sechs Wochen das Grab aufräumen und Grabpflege organisieren	<hr/> <hr/> <hr/>
Nach etwa sechs Monaten einen Steinmetz für Grabeinfassung und Grabstein beauftragen	<hr/> <hr/> <hr/>

Buchempfehlungen

Literatur für Erwachsene

Sterbende begleiten, Oskar Mittag

Leben bis wir Abschied nehmen, Elisabeth Kübler-Ross

Dem Sterben Leben geben, Monika Müller

Über das Sterben, Borasio, Gian Domencio

Das Herz wird nicht dement, Udo Baer und Gabi Schotte-Lange

Die Zeit der Trauer, Dr. Daniela Tausch / Lis Bickel

Kind und Tod, Jugendliche und Tod, Geschwistertrauer

Kinder und Tod, Elisabeth Kübler-Ross

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen, Dr. Daniela Tausch / Lis Bickel

Für immer anders – Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Sterbens

Plötzlich ist alles ganz anders – Wenn Eltern an Krebs erkranken, Sylvia Broeckmann

Mama hat Krebs, Susanne Krejsa

Bilderbücher

Leb wohl lieber Dachs, Susan Varley

Abschied von Rune, Margit Kaldhol

Abschied von Opa Elefant, Isabel Abedi

Quellenverzeichnis

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Formular: Vorsorgevollmacht

https://www.bmju.de/SharedDocs/Downloads/DE/Service/Formulare/Vorsorgevollmacht.html?nn=6425014&cms_dlConfirm=true

Bundesnotarkammer

https://www.vorsorgeregister.de/2:97/FAQ/Was_ist_eine_Vorsorgevollmacht.html

Vorsorgeregelungen für ältere Menschen

& Notfall-Ordner

Sonderheft des Seniorenreports 2016

Herausgeber: Landesseniorenrat Thüringen, Prager Straße 5/11, 99091 Erfurt

Vorsorge treffen ...

Eine Anregung zur Datensammlung, die im Notfall wichtig sein kann.

Herausgeber: Pflegestützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel, Amt für Soziale Dienste, Stephan-Heinzel-Straße 2, 24116 Kiel

https://www.anwalt.de/rechtstipps/der-notfallordner_126090.html

<https://www.bestattungen.de/ratgeber/vorsorge/patientenverfuegung.html>

<https://www.gesundheit.de/medizin/alter-und-pflege/medizin-im-alter/sterben-im-hospiz>

Broschüre (PDF_ Datei):

Am Ende bin ich noch immer bei Dir

Sterben – Tod – Trauer – Trost

Herausgegeben vom Amt für Öffentlichkeitsdienst der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland

Königstraße 54, 22767 Hamburg, Ausgabe: April 2014

<http://www.abschied-begleiten.de/aufgaben-ehrenamtliche-hospizarbeit/>

<http://www.pflegeinfos-pflegeversicherung.com/haeusliche-pflege/raeume-pflegegerecht-gestalten/>

Broschüre (PDF_ Datei):

Zu Hause würdevoll leben bis zuletzt

Sepp Raischl / Christophorus-Haus, Christophorus Hospiz Verein e.V., Effnerstr. 93, 81925 München

Die letzten Wochen und Tage – Eine Hilfe zur Begleitung in der Zeit des Sterbens, Dr. Daniela

Tausch / Lis Bickel

<https://www.trauer-wege-leben.de/download/musik-sterbe-trauerbegleitung.pdf>

<https://www.betanet.de/beschaeftigung-in-der-finalen-lebensphase.html>

Bernd Jacoby / Marie-Luise Nieberle „Ich lass Dich nicht allein Sterben“

<https://www.mymoria.de/de/magazin/anzeichen-des-sterbens-woran-erkennt-man-den-bevorstehenden-tod>

https://www.anwalt.de/rechtstipps/die-wichtigsten-schritte-nach-einem-todesfall-was-muessen-angehoerige-beachten_094131.html

<https://trauerdrucksachen.info/blog/anzeichen-des-nahenden-todes/>

<https://www.bestattungen.de/ratgeber/todesfall.html>

Checkliste für den Todesfall kostenlos heruntergeladen

Bildnachweise:

Umschlag - caterpillar-3111734, Bild von silviarita auf pixabay.com
Seite 08 - girl-447701, Bild von lisa runnels auf pixabay.com
Seite 14 - hand-325321, Bild von annazuc auf pixabay.com
Seite 22 - away-4092262, Bild von Johannes Plenio auf pixabay.com
Seite 26 - old people-117717085, Bild von Ruslan Huzau auf shutterstock.com
Seite 34 - hands-894377668, Bild von PeopleImages auf istockphoto.com
Seite 40 - phone-1742841, Bild von Alexas_Fotos auf pixabay.com
Seite 46 - candle-4582300, Bild von utroja0 auf pixabay.com
Seite 52 - mother-941750232, Bild von skynesher auf istockphoto.com
Seite 55 - baby-623417, Bild von Cheryl Holt auf pixabay.com
Seite 56 - book-297379442, Bild von photosky99 auf stock.adobe.com
Seite 65 - flowers-4836548, Bild von HOerwin56 auf pixabay.com
Seite 66 - candles-1452132950, Bild von Daniel Reiner auf shutterstock.com
Seite 69 - clock-126836354, Bild von erika8213 auf stock.adobe.com
Umschlag - butterfly-811198, Bild von Catalin Balan auf pixabay.com



Ein Wegbegleiter
im Trauerfall