



Abschiednehmen

Eine Orientierung für Angehörige

Ökumenisches Seelsorgezentrum
am Klinikum der Universität
München – Großhadern







Liebe Angehörige!

Sie befinden sich in einer Situation des – möglichen – Abschieds von einem nahe-
stehenden Menschen. Vielerlei Gefühle im
Spannungsfeld zwischen Trauer, Sorge, viel-
leicht Wut, aber auch Dankbarkeit und Hoff-
nung mischen sich ineinander. Viele Betrof-
fene sagen, man fühlt sich wie leer und es
fällt schwer, die eigenen Gefühle einzuord-
nen. Vieles, was gesagt wird, kommt nicht
so richtig an. Man steht neben sich, alles ist
irgendwie unwirklich, wie im Traum...

In dieser Situation war eine Seelsorgerin /
ein Seelsorger unserer Klinik bei Ihnen. Es
ist uns wichtig, Ihnen unsere Anteilnahme
auszudrücken und Ihnen viel Kraft zu wün-
schen.

Vielleicht finden Sie auf diesen Seiten die
eine oder andere Orientierung, die Sie als
hilfreich empfinden – das würde uns freuen!

Am Bett eines Menschen in Todesnähe

Es ist nicht leicht, am Bett eines Menschen auszuhalten, der vielleicht oder bestimmt bald sterben wird. Das Äußere ist oft verändert, ebenso die Atmung, manchmal beunruhigt uns ein Stöhnen, Schweiß steht auf der Haut. Haben Sie keine Sorge, all das ist in dieser Lebensphase normal und kein Hinweis etwa auf Schmerzen oder Atemnot. Ärzte und Pflegende tun alles, damit Ihr Angehöriger nicht leidet.

Meist befindet sich der Mensch in Todesnähe auch in einem veränderten Bewusstseinszustand. Jetzt ist es gut, wenn vertraute Menschen da sind, wenn **vertraute Stimmen** gehört werden, vertraute Hände die **Berührung** nicht scheuen. Seien Sie gewiss: Was Sie sagen oder sagen wollen, wonach Ihnen ist, das alles überträgt sich, wenn Sie sich innerlich ganz auf Ihren Angehörigen hin ausrichten.

Wenn es geht, erlauben Sie Ihrem Angehörigen, den Weg zu gehen, der für ihn selbst der richtige und beste ist, auch wenn der mögliche Verlust Sie schmerzt.

Es ist unsere Erfahrung, dass manche Menschen nur im Kreis Ihrer Nächsten gut sterben können, andere dagegen brauchen das Alleinsein. Achten Sie auf Ihr eigenes Gefühl und ermöglichen Sie beides. Sie brauchen sich also keine Vorwürfe machen, wenn Sie gerade im Augenblick des Todes nicht da waren.

Manchmal warten Sterbende noch auf einen bestimmten Menschen. Überlegen Sie deshalb, wer das möglicherweise sein könnte.

Lassen Sie sich Zeit! Niemand drängt Sie! In der Regel können Sie bleiben, solange Sie wollen, und kommen und gehen, wie es für Sie richtig ist.

Oft besteht Unsicherheit, ob man **Kinder** einer solch schwierigen Situation aussetzen darf. Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Kinder mitzubringen. Das konkrete Erleben belastet in aller Regel weniger als das, was sich die kindliche Phantasie womöglich ausmalt. Wir wissen heute, dass die Schutzmechanismen der kindlichen Psyche verlässlich sind. Kinder finden das für sie passende Verhältnis von Nähe und Distanz in solchen Situationen gut, wenn man sie zu nichts drängt. Fragen Sie Ihr Kind, was es möchte! Wir stehen Ihnen hier gerne unterstützend zur Verfügung. Auf Intensivstationen muss die Anwesenheit von Kindern mit dem Personal abgestimmt werden.



Am Totenbett eines Menschen

Viele Menschen scheuen die Nähe und den Anblick eines Toten, auch oder gerade wenn es der nächste Angehörige ist. Das ist verständlich. Und doch: **Schauen Sie gerade jetzt genau hin!** Auch wenn die Gesichtszüge Ihres Verstorbenen vielleicht verändert sind, die Haut fahl und eingefallen, der Körper schon langsam erkaltet: In der Regel strahlt das Gesicht eines toten Menschen Würde, Ruhe, Frieden und innere Schönheit aus, selbst dann, wenn sich im Gesicht noch das Ringen mit dem Tod widerspiegelt.

Haben Sie keine Angst vor Berührung. Trauen Sie sich, Ihren Gefühlen Ausdruck zu geben. Nehmen Sie sich diese letzte Zeit und fragen Sie sich: Wer war mir dieser Mensch?



Alles, was durchlebt wurde, Liebe und Schmerz, Freud und Leid, Ängste und Hoffnungen, Gelingen und Misserfolg, Vollendetes und Unvollendetes, alles ist noch einmal auf besondere Weise im Raum gegenwärtig.

Sagen Sie noch einmal einen Dank und einen guten Wunsch, geben Sie das Leben Ihres Angehörigen bewusst aus der Hand und legen Sie es, wenn es Ihrem Glauben entspricht, in Gottes Hände. Ein Vater unser, ein Kreuzzeichen auf die Stirn, das Anzünden einer Kerze, all das kann beim Abschied helfen.

Ihr Verstorbener bleibt noch eine ganze Zeit auf Station. Falls es noch nicht geschehen ist, versorgen die Pflegenden jetzt den Körper ein letztes Mal, waschen ihn, entfernen Zugänge, geben ihm ein würdiges Aussehen. Vielleicht möchten Sie bei diesem letzten Dienst mithelfen? Fragen Sie die Pflegenden, ob und wie weit das möglich ist! Auf jeden Fall haben Sie danach weiterhin die Möglichkeit bei Ihrem toten Angehörigen zu sein. Überlegen Sie, ob noch jemand verständigt werden muss, wem ein „letztes Lebewohl“ ermöglicht werden müsste.

Treffen Sie Vereinbarungen mit dem Pflegepersonal, wie viel Zeit Sie brauchen. Gehen Sie erst dann vom Totenbett weg, wenn Sie das Gefühl haben: Jetzt ist es gut!



Ein Gebet

Gütiger Gott,
du weißt um uns
und die schweren Stunden,
die wir gerade durchleben,
diese Stunden,
in denen uns das Leben selbst zur Frage wird

Herr, wir bitten dich,
hilf uns aushalten in unserer Unsicherheit,
in unseren Zweifeln, in unserer Angst

Nähre in uns die Hoffnung
und das Vertrauen,
dass du es bist,
dessen Hand uns hält und birgt,
in allem, was geschieht.

In deine Hände sei das Leben von gelegt,
alles was war und ist und sein wird.

Wir ahnen,
bei dir ist Leben, Heilung und Trost.
So komm uns entgegen, guter Gott,
und lass uns deine Nähe und deinen Beistand
erfahren.

Hilf uns, wenn es sein muss, voneinander
Abschied zu nehmen.
Schenke uns deine versöhnende Liebe
und führe uns alle zum ewigen Leben bei dir.

Gebetsanregungen aus: „Mit Kranken beten“
Dt. Liturgisches Institut Trier, Materialstelle für Gottesdienst/
Nürnberg

Wie es weiter geht

Auch der Arzt / die Ärztin wird noch einmal auf Sie zukommen und Ihnen für Fragen zur Verfügung stehen. Er / sie ist auch zur sogenannten „Leichenschau“ verpflichtet, um den Totenschein ausstellen zu können. Er / sie wird Sie unter Umständen auch fragen, ob Sie mit einer Obduktion des Leichnams einverstanden sind, um Aufschlüsse über die genaue Todesursache oder Besonderheiten der Erkrankung zu gewinnen. Gleich ob Sie zustimmen oder ablehnen: Ihr Wunsch wird in jedem Fall respektiert. Nur bei unklarer Todesursache ist die Obduktion gesetzlich vorgeschrieben.

Auch wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt Ihren Verstorbenen noch einmal sehen wollen, ist dies im Aufbahrungsraum grundsätzlich möglich. Bitte haben Sie Verständnis, wenn es dazu einer längeren Vorbereitungszeit bedarf. Wenden Sie sich an das Personal der Station!

Beauftragen Sie dann von zu Hause aus ein Bestattungsinstitut Ihrer Wahl. Dessen Mitarbeiter sind erfahren und beraten Sie gerne über alle Möglichkeiten, die das Bestattungsrecht eröffnet. Das **Bestattungsinstitut** erledigt alles, was notwendig ist. Sie müssen nichts selbst tun, womit Sie sich überfordert fühlen.

Nichts hat jetzt wirklich Eile. Im Vordergrund soll das Begreifen dessen stehen, was sich in letzter Zeit ereignet hat.

Trauer und Trost

Trauer ist etwas Normales, Trauer braucht ihre Zeit und dafür gibt es keine Regel. Trauer muss gelebt werden. „Die Trauer ist der Trauernden einziger Trost“, so drückt es ein erfahrener Trauerbegleiter aus.

Der Verlust eines nahestehenden Menschen muss erst begriffen und in den Lebens-Alltag integriert werden. Es ist natürlich, dass jetzt alles „zu viel“ erscheint. Erst nach und nach kann man die eigenen Kraft- und Trostquellen wieder erkennen und nutzen.



Trauernde berichten, dass folgende Möglichkeiten hilfreich sind:

- Sich Zeiten der Ruhe gönnen, den eigenen Bedürfnissen Raum geben.
- Die Unterstützung anderer Menschen suchen, Hilfsangebote von Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn annehmen. Bedenken Sie dabei: Andere Menschen sind Ihnen gegenüber jetzt vielleicht unsicher. Sagen Sie deshalb deutlich, was Sie sich von ihnen wünschen, was Sie brauchen und was Sie nicht wollen!
- Rituale und Symbole helfen: ein Bild aufstellen, eine Kerze anzünden, ein Gebet sprechen, ...
- Sich „beschäftigen“ und „ablenken“ ist hilfreich. Wichtig ist es aber auch, die eigenen Gefühle zuzulassen!
- Wenn Sie Erleichterung verspüren, erlauben Sie es sich, auch diese wahrzunehmen.





Folgende Gefühle werden in Zeiten der Trauer, besonders in den ersten Tagen und Wochen, als belastend erlebt, sind aber normal:

- Hilflosigkeit, Ohnmacht
- Angst, Verzweiflung
- Wut, Zorn
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- Leere, Empfindungslosigkeit
- Schuld, Reue
- Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit

Manchmal schwanken diese Gefühle stark und treten nach Phasen der „Normalität“ erneut auf. Manchmal kann Trauer auch so stark belasten, dass es ratsam ist, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Das gilt insbesondere, wenn sich die oben beschriebenen Symptome über mehrere Wochen nicht verändern oder gar verstärken. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen!



Die schwersten Wege


Die schwersten Wege
werden alleine gegangen,
die Enttäuschung, der Verlust,
das Opfer,
sind einsam.

Selbst der Tote der jedem Ruf antwortet
und sich keiner Bitte versagt
steht uns nicht bei
und sieht zu
ob wir es vermögen.

Die Hände der Lebenden die sich ausstrecken
ohne uns zu erreichen
sind wie die Äste der Bäume im Winter.

Alle Vögel schweigen.

Man hört nur den eigenen Schritt
und den Schritt den der Fuß
noch nicht gegangen ist aber gehen wird.



Stehenbleiben und sich Umdrehn
hilft nicht. Es muss
gegangen sein.
Nimm eine Kerze in die Hand
wie in den Katakomben,
das kleine Licht atmet kaum.
Und doch, wenn du lange gegangen bist,
bleibt das Wunder nicht aus,
weil das Wunder immer geschieht,
und weil wir ohne die Gnade
nicht leben können:
die Kerze wird hell vom freien Atem des Tags,
du bläst sie lächelnd aus
wenn du in die Sonne trittst
und unter den blühenden Gärten
die Stadt vor dir liegt,
und in deinem Hause
dir der Tisch weiß gedeckt ist.
Und die verliebten Lebenden
und die unverliebten Toten
dir das Brot brechen und den Wein reichen -
und du ihre Stimmen wieder hörst
ganz nahe
bei deinem Herzen.

Hilde Domin, Die schwersten Wege.

Aus: dies., Gesammelte Gedichte

© S.Fischer Verlag GmbH Frankfurt am Main 1987, S.118f.



Eine **Gedenkfeier** für die verstorbenen Patienten und Mitarbeiter unseres Hauses findet jedes Jahr am Donnerstag nach dem 2. November (Allersee-len) um 18.30 Uhr in der Klinikkirche statt. Dazu sind alle Angehörige, Freunde und Bekannte herzlich eingeladen.

Hier erhalten Sie **weiterführende Unterstützung** und **Informationen** über Beratungsstellen, Selbsthilfe- und Trauergruppen, therapeutische Angebote:

- Ihre Kirchengemeinde sowie Caritas und Diakonie
- Die Telefonseelsorge
(0800-1110111 oder 0800-1110222)
- Die Sozialberatung Ihrer Gemeinde/Stadt

• _____

Sie wurden begleitet von

Name

Falls Sie Fragen haben, erreichen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinikseelsorge unter folgenden Telefonnummern:

Katholische Seelsorge: (089) 7095-4556

Evangelische Seelsorge: (089) 7095-4554

www.klinikseelsorge-lmu.de