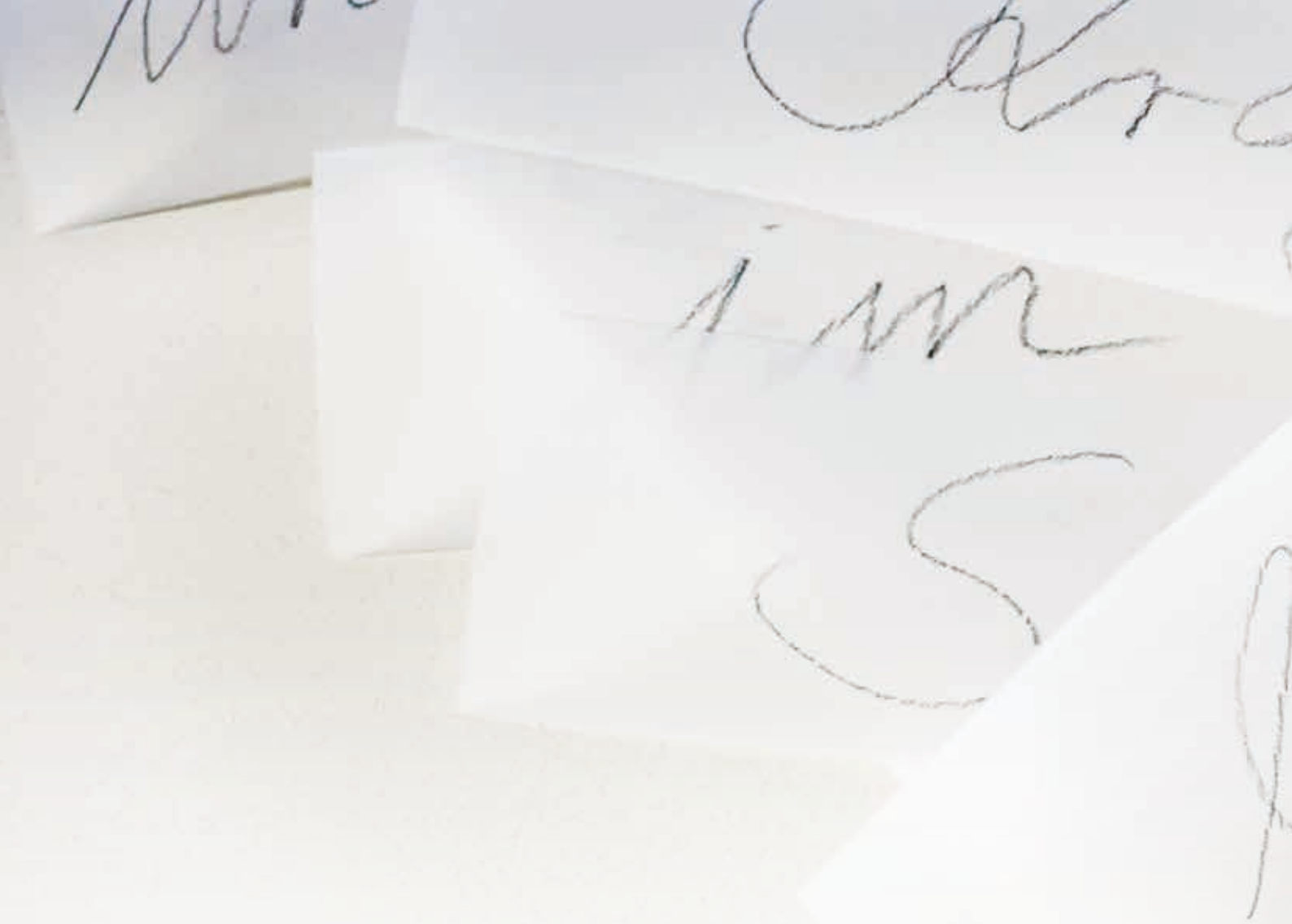
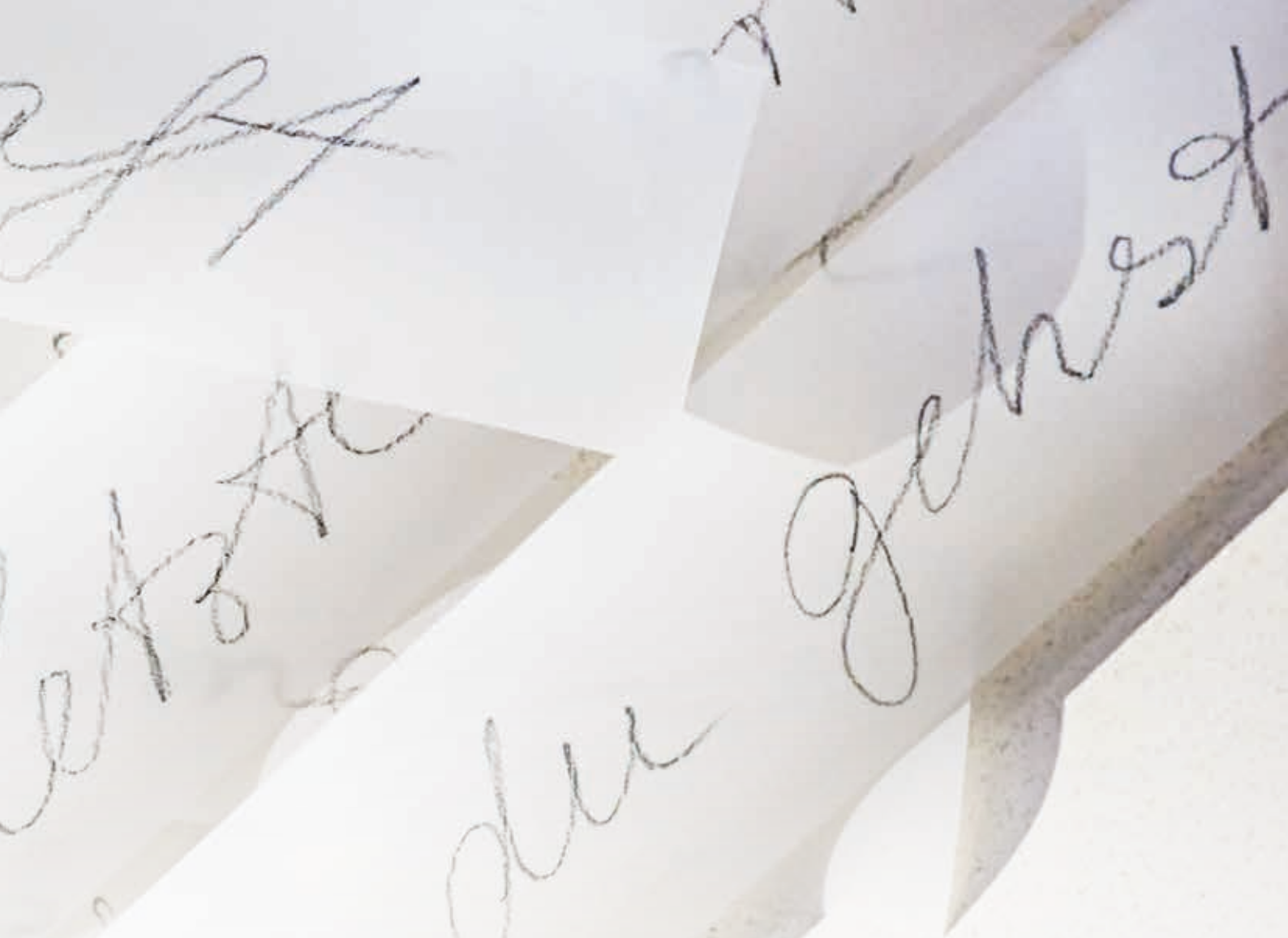
Diakonie Hessen

Abschied am Lebensende

Für Angehörige und Begleitende



Sterben begleiten	Seite 5
Hörst Du mich noch?	Seite 6
Wie ist das Sterben?	Seite 7
Essen und Trinken	Seite 8
Körperliche Zeichen	Seite 9
Was kann ich tun?	Seite 10
Ich habe Dir noch so viel zu sagen	Seite 11
Vater unser	Seite 12
Wohin gehst Du?	Seite 14
Gebete und Segen	Seite 15
Rituale nach dem Sterben	Seite 16
Bücherhinweise	Seite 17
Adressen mit Unterstützungsangeboten	Seite 18
Impressum	Seite 19



Liebe Angehörige, liebe Begleitende,

für Sie naht eine Zeit des Abschieds. Ein Mensch, der für Sie sehr bedeutsam ist und zu Ihrem Leben gehört, liegt im Sterben. Viele Menschen haben Angst vor den letzten Tagen und Stunden. Sie haben Angst vor dem Moment des Todes.

Wie ist es, wenn ein Mensch stirbt? Habe ich die Kraft, sie oder ihn bis an die Grenze zu begleiten?

Was auch immer Sie fühlen und denken, seien Sie sich sicher: Sie sind nicht allein! Andere Menschen sind da und begleiten Sie auf diesem Weg: Ärzte und Ärztinnen, Pflegende, Hospizmitarbeitende, eine Seelsorgerin oder ein Seelsorger. In Gesprächen mit ihnen haben Sie vielleicht auch schon die ein oder andere Frage beantwortet bekommen. Sie wissen, welche körperlichen Veränderungen in der Zeit des Sterbens auftreten können. Oder wissen auch, dass die Schmerzbehandlung heute so gut ist, dass sie die Beschwerden und Leiden auf ein erträgliches Maß mindern kann.

Haben Sie daher bitte keine Scheu. Wann immer Sie eine Frage haben oder auch das Gefühl „Ich brauche jemanden an meiner Seite“: Sprechen Sie diejenigen an, die Sie begleiten.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Heft etwas finden, das Sie gerade brauchen: Informationen, Gebete, Worte für die Seele, Ermutigung und Trost.

Sterben begleiten

Manche Menschen warten mit dem Sterben,
bis alle da sind.
Manche passen diesen einen kleinen Moment ab,
in dem niemand da ist –
und sterben genau dann.
Es ist ihr Weg, ihre einzigartige Weise,
aus dieser Welt zu gehen.

Nun gehst du. Auf deine Weise.
Ich begleite dich.
Auf meine Weise.
Ich atme ein.
Ich atme aus.
Ich spüre in mich hinein,
ich spüre zu dir hin.
Wir gehen noch ein Stück gemeinsam.
Bis unsere Wege sich trennen.

Vertrauen

Gott sagt: Hört mir zu (...),
die ihr von mir getragen werdet
von Mutterleibe an
und vom Mutterschoße an mir aufgeladen seid:
Auch bis in euer Alter bin ich derselbe,
und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet.
Ich habe es getan;
ich will heben und tragen und erretten.

(Jesaja 46,3-4)

Hörst Du mich noch?

„Ich bin unsicher –
so gerne würde ich dir helfen
und weiß noch nicht, wie.“

Nähe

Was nimmt ein sterbender Mensch noch wahr? Wenn er nicht mehr spricht? Wenn sie nicht mehr antwortet und ihr Blick womöglich in die Ferne gerichtet ist? Merkt er überhaupt noch, dass jemand bei ihm ist? Wir wissen, dass die Fähigkeit zu hören mit am längsten erhalten bleibt. Hinzu kommt: Für uns Menschen ist das, was wir in der Gegenwart eines anderen Menschen fühlen, meist bedeutsamer als seine Worte. Wir spüren, ob jemand freundlich oder eher abweisend ist. Wir merken, ob wir mit dem, was wir brauchen, wahrgenommen und wertgeschätzt werden. Darum können wir uns oft auch sehr viel besser an unsere Gefühle erinnern als daran, was jemand gesagt hat. Wichtiger als Worte ist die Haltung, in der sie gesprochen werden. Und wichtiger als das Reden ist es, da zu sein. Schätzen Sie dies nicht gering. Für viele Menschen ist es ein großes Geschenk, wenn vertraute Menschen sie im Sterben nicht alleinlassen. Ohne große Worte einfach da sind.

Dies alles gilt auch für Menschen mit Demenz. Bei ihnen sind mitunter das Gedächtnis und die Sprache stark beeinträchtigt. Doch sie behalten ihre Fähigkeit, mit dem Körper Gefühle auszudrücken, bis zum Schluss.

Wenn Sie Kontakt aufnehmen wollen, reden Sie so, als könne er oder sie alles verstehen. Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich einen Stuhl und setzen sich ans Bett. Vielleicht berühren Sie auch vorsichtig einen Arm, halten die Hand oder streicheln sie sanft. Wenn Ihr Angehöriger seine Hand wegziehen sollte, empfinden Sie dies bitte nicht als persönliche Zurückweisung. Es ist normal, wenn sterbende Menschen in der letzten Phase ihres Lebens keine oder nur noch wenige körperliche Berührungen wollen.

Bedenken Sie aber auch: Ihr Angehöriger und auch Sie selbst brauchen neben den Zeiten der Nähe auch Zeiten des Alleinseins. Stille ermöglicht Ihnen, zur Ruhe zu kommen. Darum erlauben Sie sich, immer mal wieder das Zimmer zu verlassen. Gehen Sie etwas trinken oder tun Sie, wonach Ihnen gerade ist.

Der dich behütet,
schläft nicht. *(Psalm 121,3b)*

Wie ist das Sterben?

Es mag Schmerzen geben und Not,
vielleicht auch Kampf, Unruhe oder Frieden.
Es wird nicht alles „perfekt“ sein,
nicht alles schön.
Wir haben Angst vor einem qualvollen Tod.
Wir wollen ein friedvolles, sanftes Sterben.
Wir wünschen uns Schmerzfreiheit und Geborgenheit.

Es gibt keine Regeln, wann oder wie genau ein Mensch stirbt. Der Tod ist nicht planbar. Manche Sterbende wissen genau, wann sie sterben werden, andere nicht. Auch Ärzte und Pflegeprofis werden immer wieder vom Sterbeverlauf überrascht.

Letztlich sind alle, die Sterbenden beistehen, unerfahren. Wir wissen nicht, wie es ist, sein Leben lassen zu müssen.

So unterschiedlich, wie wir Menschen sind, ist auch unser Sterben verschieden. Jeder Mensch stirbt anders. Wir sollten darum Sterbenden gegenüber auch jegliche Form des Ratschlags und der Anleitung vermeiden. Wenn wir uns fragen, was wir tun können, kann eines uns helfen: dem anderen Vertrauen. Die Sterbenden sagen oder zeigen uns, was sie brauchen.

Alles hat seine Zeit

Ein jegliches hat seine Zeit,
und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:
geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;
pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;
töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;
abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;
klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;
Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit;
herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit;
suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit;
behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;
zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit;
schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit;
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.
(Prediger 3,1–8)

Essen und Trinken

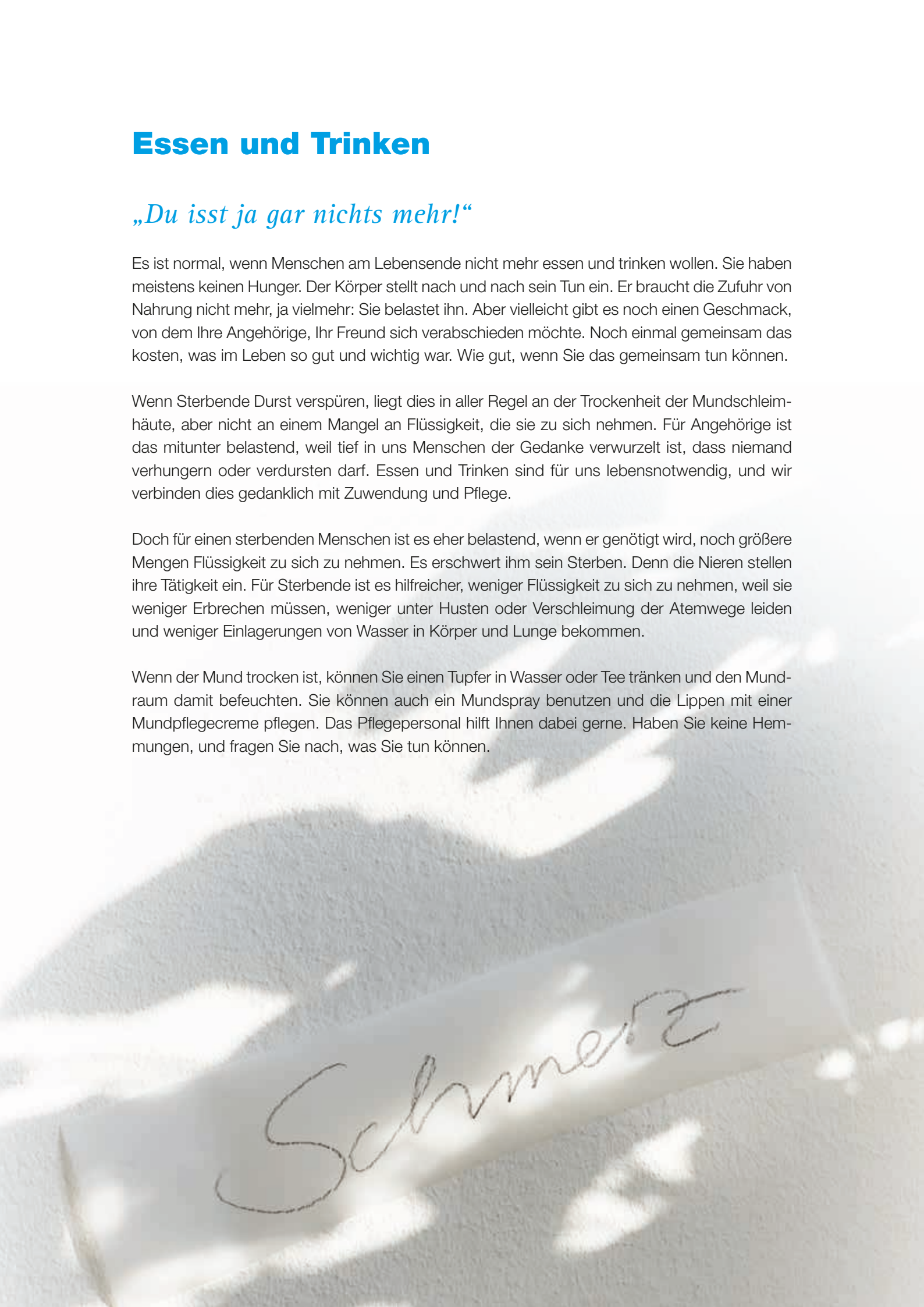
„Du isst ja gar nichts mehr!“

Es ist normal, wenn Menschen am Lebensende nicht mehr essen und trinken wollen. Sie haben meistens keinen Hunger. Der Körper stellt nach und nach sein Tun ein. Er braucht die Zufuhr von Nahrung nicht mehr, ja vielmehr: Sie belastet ihn. Aber vielleicht gibt es noch einen Geschmack, von dem Ihre Angehörige, Ihr Freund sich verabschieden möchte. Noch einmal gemeinsam das kosten, was im Leben so gut und wichtig war. Wie gut, wenn Sie das gemeinsam tun können.

Wenn Sterbende Durst verspüren, liegt dies in aller Regel an der Trockenheit der Mundschleimhäute, aber nicht an einem Mangel an Flüssigkeit, die sie zu sich nehmen. Für Angehörige ist das mitunter belastend, weil tief in uns Menschen der Gedanke verwurzelt ist, dass niemand verhungern oder verdursten darf. Essen und Trinken sind für uns lebensnotwendig, und wir verbinden dies gedanklich mit Zuwendung und Pflege.

Doch für einen sterbenden Menschen ist es eher belastend, wenn er genötigt wird, noch größere Mengen Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Es erschwert ihm sein Sterben. Denn die Nieren stellen ihre Tätigkeit ein. Für Sterbende ist es hilfreicher, weniger Flüssigkeit zu sich zu nehmen, weil sie weniger Erbrechen müssen, weniger unter Husten oder Verschleimung der Atemwege leiden und weniger Einlagerungen von Wasser in Körper und Lunge bekommen.

Wenn der Mund trocken ist, können Sie einen Tupfer in Wasser oder Tee tränken und den Mundraum damit befeuchten. Sie können auch ein Mundspray benutzen und die Lippen mit einer Mundpflegecreme pflegen. Das Pflegepersonal hilft Ihnen dabei gerne. Haben Sie keine Hemmungen, und fragen Sie nach, was Sie tun können.



Körperliche Zeichen

Schmerzen

Häufig haben Menschen am Lebensende auch körperliche Schmerzen. Doch dank der medizinischen Möglichkeiten kann Sterbenden heute geholfen werden, Schmerzen auf ein erträgliches Maß zu mindern. Falls Sie beobachten sollten, dass Ihr Angehöriger oder Ihre Freundin unruhiger wird oder aussieht, als habe er oder sie Schmerzen, verständigen Sie bitte den behandelnden Arzt oder das Pflegeteam. Bei sterbenden Menschen kommt es vor, dass das Phänomen des „Durchbruchschmerzes“ auftreten kann. Dieser äußert sich in einer plötzlichen Zunahme des Schmerzes. Es ist darum sinnvoll, neben der regelmäßigen Gabe eines Schmerzmittels auch ein schnell wirksames Präparat vor Ort zu haben, das im Bedarfsfall genommen werden kann.

Atmung

Nichts fürchten wir mehr als zu ersticken. Wer in seinem Krankheitsprozess immer wieder unter Atemnot leidet, hat Angst, am Ende auch auf diese Weise zu sterben. Atemnot kann aber wirksam medizinisch behandelt werden! Hinzu kommt: In der unmittelbaren Sterbephase sind die Körperfunktionen so eingeschränkt, dass der Bedarf an Sauerstoff deutlich sinkt. So kann es sein, dass in den letzten Tagen und Stunden vor dem Tod Menschen sogar leichter atmen können als in der Zeit davor. Die Gabe von Sauerstoff ist jedoch in der Regel nicht hilfreich. Sie kann die Atemwege sogar austrocknen. In der letzten Phase des Sterbens kann es auch sein, dass ein rasselndes Atemgeräusch auftritt. Dieses Geräusch wird durch Schleim im Kehlkopfbereich oder in den tieferen Atemwegen hervorgerufen. Mitunter kann es sehr laut sein. Es entsteht, weil die Muskulatur erschlafft ist und dadurch kein kraftvolles Husten und Schlucken mehr möglich ist. Eine Behandlung ist meist nicht nötig, weil das Rasseln für den Sterbenden nicht belastend ist. Ähnlich wie beim Schnarcher leidet das Umfeld im Gegensatz zum Betroffenen. Ein Absaugen des Schleims ist selten hilfreich, da diese Maßnahme für Sterbende sehr belastend sein kann und der Effekt der Geräuschminderung nur für kurze Zeit anhält. Das Geräusch lässt sich manchmal durch Medikamente oder Umlagern verringern. Manchmal setzt die Atmung auch aus und fängt mit einem tiefen Atemzug wieder an.

Fehlende Orientierung und Verwirrtheit

Der Großteil der Menschen durchläuft an seinem Lebensende eine Phase, in der sie zunehmend müder und schwerer aufweckbar werden. Sie verlieren mitunter auch jegliches Zeitgefühl. Es kann sein, dass der Sterbende über nicht nachvollziehbare Ereignisse spricht, anwesende Personen nicht erkennt oder über Menschen redet, die schon tot sind. Das kann für nahestehende Personen schmerzhaft und irritierend sein. Fast scheint es, als entferne sich der vertraute Mensch zunehmend in eine andere Welt. Oft kündigt sich diese Phase durch kurze nächtliche Episoden des Verwirrtseins an, die tagsüber zunächst eher seltener auftauchen. Für den Sterbenden ist es nicht hilfreich, ihm sein Erleben ausreden zu wollen.

Unruhe

Unruhe kann viele Ursachen haben. Vielleicht gibt es noch etwas zu regeln. Vielleicht fällt es ihm oder ihr auch schwer, Sie, andere oder das Leben selbst loszulassen. Vielleicht ist es aber auch die Angst vor dem, was kommt. In solchen Momenten ist es hilfreich, wenn der Sterbende nicht allein ist. Wenn da jemand ist, der ihm das Gefühl gibt, ich bin nicht allein. Der im wahrsten Sinne des Wortes Halt gibt.

Was kann ich tun?

Wenn der Körper seinen Weg sucht, aus dem Leben zu gehen, dann ist es oft schwer auszuhalten, dies mit anzusehen. Wir können ihm diese Arbeit nicht abnehmen – genauso wenig, wie wir für eine Gebärende die Wehen übernehmen können. Doch wie bei einer Geburt Hände gehalten, Schweiß abgetupft, Eiswürfel gereicht und Mut zugesprochen werden, können Sie auch hier Ihre Angehörige, Ihren Freund im Sterben unterstützen.

In die Ruhe kommen

Sie werden merken, wie sich gegen Ende die Atmosphäre verändert. Es ist wie eine Konzentration auf diese eine Aufgabe. Helfen Sie dabei, dass dies möglich ist. Sorgen Sie für Klarheit, für Ordnung, für Ruhe, für frische Luft. Vielleicht mögen Sie ein wenig Lavendelöl oder einen anderen Duft, der guttut, einsetzen.

Helfen

Sie werden sehen oder spüren, was Not tut. Zögern Sie nicht, die Profis in Ihrer Nähe zu fragen, wenn Ihnen etwas auffällt. Ein kühler Waschlappen, eine warme Hand auf der Stirn, den Kopf anders lagern, den Mund anfeuchten, auf die Schmerzen achten. Vielleicht kommt Ihnen ein Lied in den Sinn? Summen oder singen Sie es. Ein Gedicht taucht auf, oder ein Satz kreist in Ihren Gedanken? Sagen Sie es laut. Sie haben den Impuls, ein Gebet zu sprechen? Tun Sie es. All dies kann Ihrer Angehörigen, Ihrem Freund beim Sterben helfen. Auch wenn Sie wenig oder nie in der Kirche waren. Fragen Sie nach einer Pfarrerin, einem Pfarrer, wenn Sie Fragen bewegen, die keine Medizinerin beantworten kann. Manchmal sind es die alten Rituale, die plötzlich tragen.

Abschied nehmen

Brennt Ihnen etwas auf der Seele? Worte, die gesagt werden wollen? Dann sagen Sie sie jetzt. Wenn Sie unsicher sind, ob es nicht zu belastend für Ihren Angehörigen, Ihre Freundin ist, versuchen Sie dies: Flüstern Sie in seine/ihre Hand. Schreiben Sie es in einen Brief und legen ihn unters Kopfkissen, oder schicken Sie ihn als Papierschiffchen auf eine Bachreise. Fritz Roth sagte einmal „Trauer ist Liebe“. Er beschrieb, dass Verliebte verrückte Dinge für ihre Liebsten tun, ohne zu fragen, ob das erlaubt ist. Abschied nehmen und trauern ist genauso. Erlauben Sie sich – auch wenn es für andere merkwürdig aussehen mag –, auf Ihre Weise Abschied zu nehmen.

Sie dürfen Pause machen

Sie werden noch viel Kraft brauchen. Teilen Sie sich Ihre Kräfte ein. Erlauben Sie sich, eine Pause zu machen, einen Spaziergang, ein Nickerchen. Vielleicht haben Sie Angst zu gehen, weil er oder sie gerade dann den letzten Atemzug machen könnte. Haben Sie Vertrauen, dass es so richtig sein wird. Manche Menschen können nur gehen, wenn sie allein sind. Oder sie warten auf Sie. Erlauben Sie sich, Ihre Kräfte wieder zu sammeln, erlauben Sie Freundinnen und Angehörigen, Sie zu unterstützen.

Was ist mit den Kindern?

Auch Kinder brauchen Abschied. Sie brauchen Begleitung, Ehrlichkeit und Ihre Achtsamkeit. Das alles im Blick zu haben ist manchmal schwer. Kinder verstehen, wenn die Erwachsenen überfordert sind. Sie können einem Kind in einfachen Worten sagen, wie es Ihnen geht: „Ich bin traurig und durcheinander, weil dein Opa stirbt. Er sieht jetzt anders aus und atmet schwer. Das macht mich hilflos. Aber wir sind jetzt hier und sagen ihm auf Wiedersehen.“ Kinder haben gute Ideen. Sie bringen Blumen, malen Bilder, singen und tanzen. Sie sind traurig und im nächsten Moment haben sie Hunger. Sie sorgen auf diese Weise gut für sich selbst. Das Sterben gehört zum Leben. Kinder können das begreifen, wenn wir sie beteiligen. Es wird ihnen helfen, Abschied zu nehmen. So wie uns Erwachsenen.

Ich habe Dir noch so viel zu sagen

„Hätten wir nur ab und zu über das Sterben gesprochen!“

Letzte Worte

Abschied nehmen fällt schwer. Im Wissen darum, dass nicht mehr viel Zeit bleibt, bewegt Sie wahrscheinlich Vieles: Was sage ich noch?

Darf ich über das Sterben, über den Tod sprechen?
Darf ich über meine Gefühle sprechen? Meine Angst? Meine Dankbarkeit?
Was ist mit meinen alten Wunden, die ich mit mir herumtrage? Mit den Verletzungen, über die ich nie sprach?
Wohin mit meinen Enttäuschungen über nicht erfüllte Erwartungen und Hoffnungen.
Darf ich jetzt noch sagen, was mich verletzt hat? Darf ich sagen, was ich bedaure?
Darf ich um Verzeihung bitten?

Muss immer alles gesagt werden? Ist es nicht manchmal besser zu schweigen? Wie viel kann ich einem sterbenden Menschen in einem klärenden Gespräch noch zumuten?

Leider haben wir darauf keine eindeutigen Antworten. Es hängt von vielem ab. Vom Zustand der Sterbenden, vom Umfeld, von Ihrer eigenen Kraft. Wichtig zu wissen ist, dass das direkte Reden nicht der einzige Weg ist, etwas zu klären oder zu einem friedvollen Ende zu bringen.

Wenn Sie nicht den Mut haben oder wenn Sie das Gefühl haben, es ist nicht hilfreich, alles in einem persönlichen Gespräch zu klären – wenn er oder sie womöglich abblockt und nicht reden will –, dann gibt es auch Alternativen:

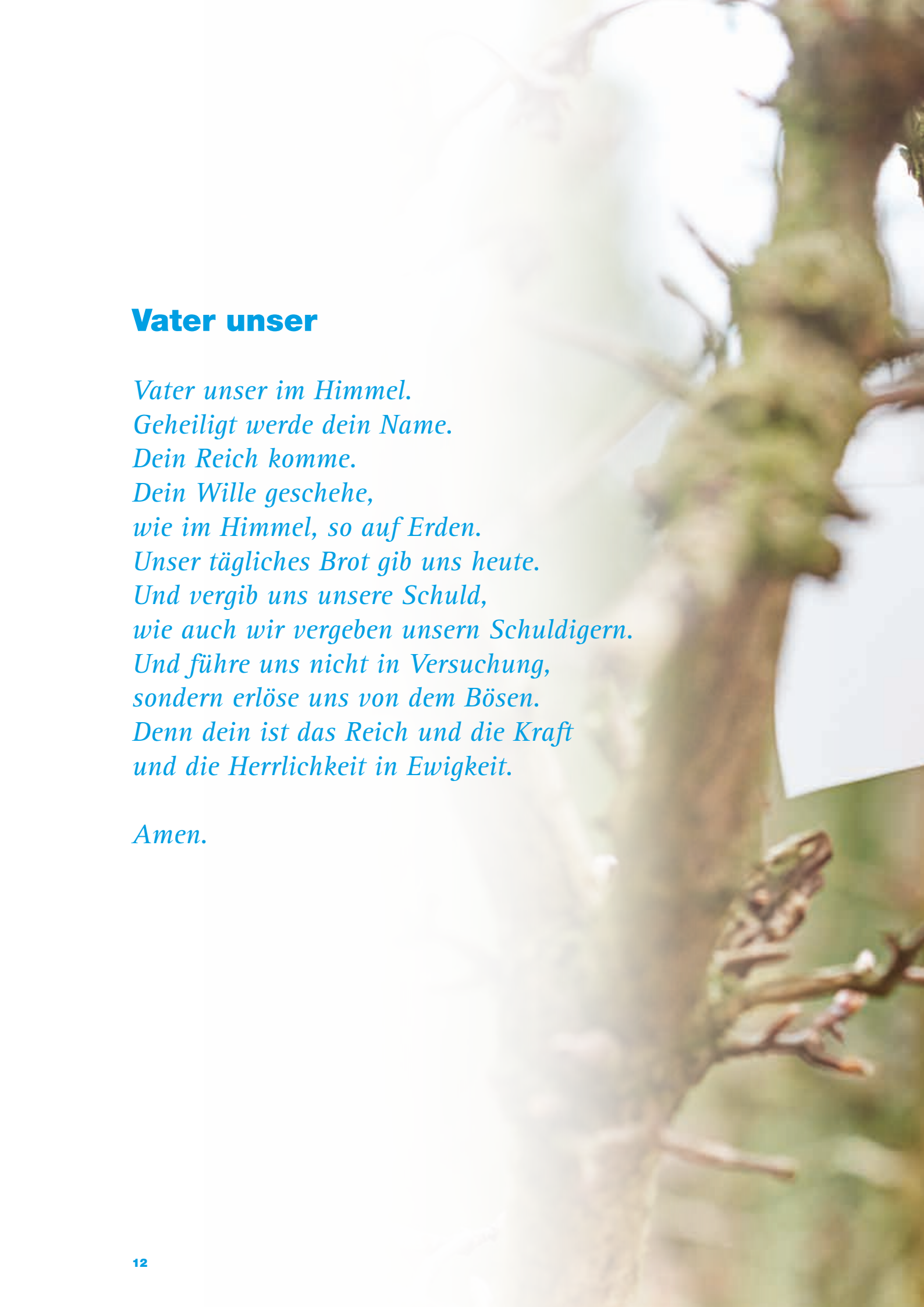
Sie können einen Brief schreiben, den Sie ihm oder ihr mit ins Grab legen.
Sie können sich eine Vertrauensperson suchen und mit ihr darüber reden.
Sie können sich seelsorgliche Begleitung suchen.
Sie können in Gedanken ein Gespräch führen, mit Freundinnen das Glas erheben oder alles Gott erzählen.

Meine Zeit steht
in deinen Händen.
(Psalm 31,15)

Vater unser

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.



Goddag

Wohin gehst Du?

Die Bibel hat uns einige Bilder vorgeschlagen, wie es sein mag, wenn wir sterben.

Samenkorn

Ich halte einen Sonnenblumensamen in der Hand. Ich erinnere mich, wie es war.
Ich steckte ihn in die Erde. Ein kleines Grün kam hervor. Und dann leuchtgelbe Kraft.

> *„Es könnte aber jemand fragen: Wie werden die Toten auferstehen und mit was für einem Leib werden sie kommen? ... Was du säst, wird nicht lebendig, wenn es nicht stirbt. So auch die Auferstehung der Toten. Es wird gesät ein natürlicher Leib und wird auferstehen ein geistlicher Leib.“*
>
> *(1. Korinther 15,35–36.42a.44a)*

Von Angesicht zu Angesicht

So viele Fragen, so viele Antworten offen. So viel nicht zu Ende gelebt. So kurz das Leben. Das darf so sein. Ich muss nicht alles wissen oder verstehen. Ich bin bereits verstanden. Ich werde ganz sein, bei Gott.

> *„Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin.“*
>
> *(1. Korinther 13,12)*

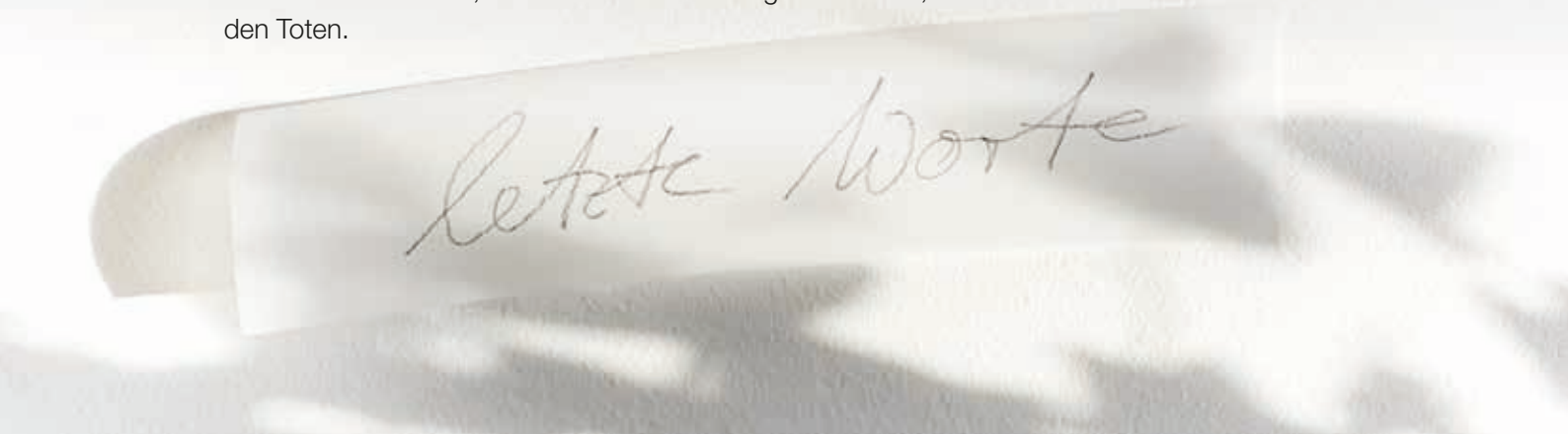
Gemeinschaft der Lebenden und der Toten

Christen glauben an ein Leben nach dem Tod. Und an eine Gemeinschaft der Lebenden und der Toten – die Gemeinschaft der Heiligen. Die Beziehungen zwischen den Lebenden und den Toten sind mit dem Tod nicht zu Ende – aber sie verändern sich. Manchmal spüren wir das am Tag, manchmal in unseren Träumen. Dann sind unsere Toten uns ganz nah. Zeit und Raum – wie wir sie kennen – verändern sich, sind durchlässig. Wir bleiben verbunden.

> *„Ich glaube an die Gemeinschaft der Heiligen,*
> *Vergebung der Sünden,*
> *Auferstehung der Toten*
> *und das ewige Leben.“*
>
> *(Aus dem Apostolischen Glaubensbekenntnis)*

Aufstehen

Diese seltsame, kraftvolle Geschichte – Jesus, der stirbt und wieder aufersteht. Sie lebt und wirkt jetzt. Im Geschehen des Sterbens. Jesus kennt und trägt die Schmerzen, die Hoffnungslosigkeit, die Gottverlassenheit, die Entschlossenheit, den Frieden. Ging uns voraus in ein Leben, in dem der Tod keine Macht mehr hat. Etwas davon scheint in unsere Welt, in der wir zurückbleiben. Wir dürfen aufstehen, wir dürfen leben. Getragen von Gott, verbunden mit den Lebenden und den Toten.



Gebete und Segen

Gott,
gib mir Kraft,
ich habe sie nötig.
Würdevoll sterben,
ohne Schmerzen,
ohne Atemnot,
ohne Angst,
friedlich gehen,
in liebevoller Weise,
das wünsche ich mir für N.N.
Amen.

Ach, Gott,
es ist ein Kampf.
Bald hab ich keine Kraft mehr.
Hilf ihr/ihm zu gehen.
Hilf mir,
N.N. gehen zu lassen.
Amen.

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 23

Gott,
ich weiß nicht, ob ich wirklich bereit bin, dir N.N. anzuvertrauen.
Mal denke ich: Ja, ich schaffe es, ihn/sie loszulassen.
Ich bin so weit und kann N.N. gehen lassen.
Der Arzt sagt, es gebe keine Hoffnung auf Heilung mehr.
Und ich sehe ja auch, wie krank N.N. ist – sterbenskrank.
Aber gibt es wirklich keine Hoffnung mehr?
Noch ist er/sie da.
Abschied nehmen fällt so schwer.
Noch darf ich N.N. beschenken.
Der Abschied naht!
Bleibe bei uns, Gott,
bleibe bei uns.
Amen.

Gott segne dich und behüte dich,
Gott lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig,
Gott schaue dich freundlich an und schenke dir Frieden.
Amen.

Rituale nach dem Sterben

Ihre Angehörige, Ihr Freund ist gestorben.
Lassen Sie sich Zeit zum Begreifen und Abschiednehmen.
Denn es ist noch immer ein Übergang aus dem Leben in den Tod.
Tun Sie es auf Ihre Weise. Es gibt viele Möglichkeiten.

Das Fenster öffnen

Früher wurde das Fenster geöffnet, damit die Seele gehen kann. Ein Ritual, das hilft zu begreifen, was geschehen ist. Alles, was nun folgt, kann Ihnen helfen, im wahrsten Sinne des Wortes zu be-greifen, dass dieser Mensch gestorben ist. Wenn Sie sich dafür Zeit nehmen, kann Ihnen das in Ihrer Trauer helfen.

Langsam machen

Früher wurden die Uhren angehalten. Denn dies ist eine andere Zeit. Alles steht still. Sie müssen nichts übereilen. Wenn Sie von anderen gedrängt werden sollten, erlauben Sie sich, „Stopp!“ zu sagen und erst einmal zu spüren, was nun dran ist. Sie können Ihren Verstorbenen in einen Abschiedsraum bringen lassen. Sie können Ihre Verstorbene zu sich nach Hause holen, um dort Abschied zu nehmen. Das und vieles andere ist möglich!

Anfassen

Begreifen heißt auch anfassen. Zu spüren, wie die Hand, das Gesicht kälter wird. Haben Sie keine Angst davor. Auch Kindern hilft es, noch einmal Kontakt aufzunehmen, wenn sie das wollen. Sie dürfen Ihren Angehörigen waschen und ankleiden. Vielleicht auch nur das Gesicht, die Hände. Ein letzter Liebesdienst.

Liebesdienste allein und mit anderen

Das Kissen mit Blumen schmücken, ein Lied summen, gemeinsam singen, im Kreis mit den anderen stehen und an den Händen halten, einen Segen sprechen, das Vater unser beten, die Pfarrerin, den Pfarrer zu einer Aussegnung bitten, bewusst atmen, letzte Worte sagen, weinen, lachen, essen und trinken in der Nähe des Verstorbenen, so lange, bis Sie sagen können: Jetzt ist es gut. Jetzt kann der nächste Schritt getan werden.

Werde ich dich finden

Du gehst –
werde ich dich finden
Erinnerungen an lachendes Glück
Sanft berührend
unsere Herzen
Dir ganz nah
Bleib doch –
mein!

Bücherhinweise

Wir haben Ihnen eine kleine Auswahl an Büchern zusammengestellt.
Auf www.trauernetz.de finden Sie weitere Empfehlungen.

Für Erwachsene

Handreichung der Diakonie Hessen, Mit Sterbenden leben – achtsam sein, Frankfurt am Main 2015. (Gratis erhältlich per Mail an gap@diakonie-hessen.de)

Gian Domenico Borasio, Selbstbestimmt sterben. Was es bedeutet. Was uns daran hindert. Wie wir es erreichen können, München 2014.

Barbara Dobrick, Wenn die alten Eltern sterben. Das endgültige Ende der Kindheit, Freiburg 2015.

Atul Gawande, Sterblich sein. Was am Ende wirklich zählt. Über Würde, Autonomie und eine angemessene medizinische Versorgung, Frankfurt am Main 2015.

Monika Specht-Tomann, Der letzte Wunsch: zu Hause sterben. Impulse für pflegende Angehörige, Stuttgart 2014.

Thomas Sitte (Hg.), Die Pflegetipps. Palliative Care, 15. Aufl. Fulda 2016.
(Gratis erhältlich unter www.palliativstiftung.de/verlag-shop.html)

Bronnie Ware, 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden, München 2015.

Für Menschen mit geistiger Behinderung

Ramona Bruhn, Benjamin Straßer (Hg.), Palliative Care für Menschen mit geistiger Behinderung. Interdisziplinäre Perspektiven für die Begleitung am Lebensende, Stuttgart 2014.

Bäume wachsen in den Himmel. Sterben und Trauern. Ein Buch für Menschen mit geistiger Behinderung, Marburg 3. Aufl. 2012.

Für und mit Kindern

Wolf Erlbruch, Ente, Tod und Tulpe, München 2007.

Peter Prange (Hg.) Platz da, ich lebe! Ein Haus zum Sterben voller Leben:
Die Kinder und Jugendlichen des Hospiz Balthasar. München 2. Aufl. 2012.

Heike Saalfrank, Eva Goede, Abschied von der kleinen Raupe, Würzburg 20. Aufl. 2015.

Peter Schössow, Gehört das so??! Die Geschichte von Elvis, München 2005.

Dietrich Niethammer, Wenn ein Kind schwer krank ist: Über den Umgang mit der Wahrheit, Berlin 2010.

Für Jugendliche

Dada Peng, Mein Buch vom Leben und Sterben, Gütersloh 2013.

Eric-Emmanuel Schmitt, Oskar und die Dame in Rosa, Frankfurt am Main 2005.

Monika Specht-Tomann/Doris Tropper, Wir nehmen jetzt Abschied.
Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod, Düsseldorf 3. Aufl. 2011.

Stephanie Witt-Loers, Trauernde Jugendliche in der Familie, Göttingen 2014.

Adressen mit Unterstützungsangeboten

Hospiz und Palliativmedizin

Wegweiser Hospiz und Palliativmedizin in Deutschland
www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de

Fachverband für die spezialisierte ambulante Palliativversorgung in Hessen (SAPV)
www.fachverband-sapv.de

Ambulante Hospizdienste

Arbeitsgemeinschaft Hospizarbeit und Sterbebegleitung in der Diakonie Hessen
www.diakonie-hessen.de/ueber-uns/arbeitsfelder/gesundheit-alter-und-pflege/hospiz-und-palliativpflege.html

Arbeitsgemeinschaft Hospiz in der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN)
www.ag-hospiz.de

Hospiz- und PalliativVerband Hessen e. V. (HPVH)
www.hospize-hessen.de

Koordinierungs- und Ansprechstelle für Dienste der Sterbebegleitung und Angehörigenbetreuung in Hessen (KASA)

www.kasa-hessen.de

Stationäre Hospize in diakonischer Trägerschaft

Evangelisches Hospiz Frankfurt am Main gGmbH
Rechneigrabenstraße 12
60311 Frankfurt am Main
Telefon: 069 299879-0
E-Mail: info@hospiz-frankfurt.de
www.hospiz-ffm.de

Agaplesion Haus Samaria Hospiz gGmbH
Paul-Zipp-Straße 171
35398 Gießen
Telefon: 0641 96063930
E-Mail: info@haus-samaria-giessen.de
www.haus-samaria-giessen.de

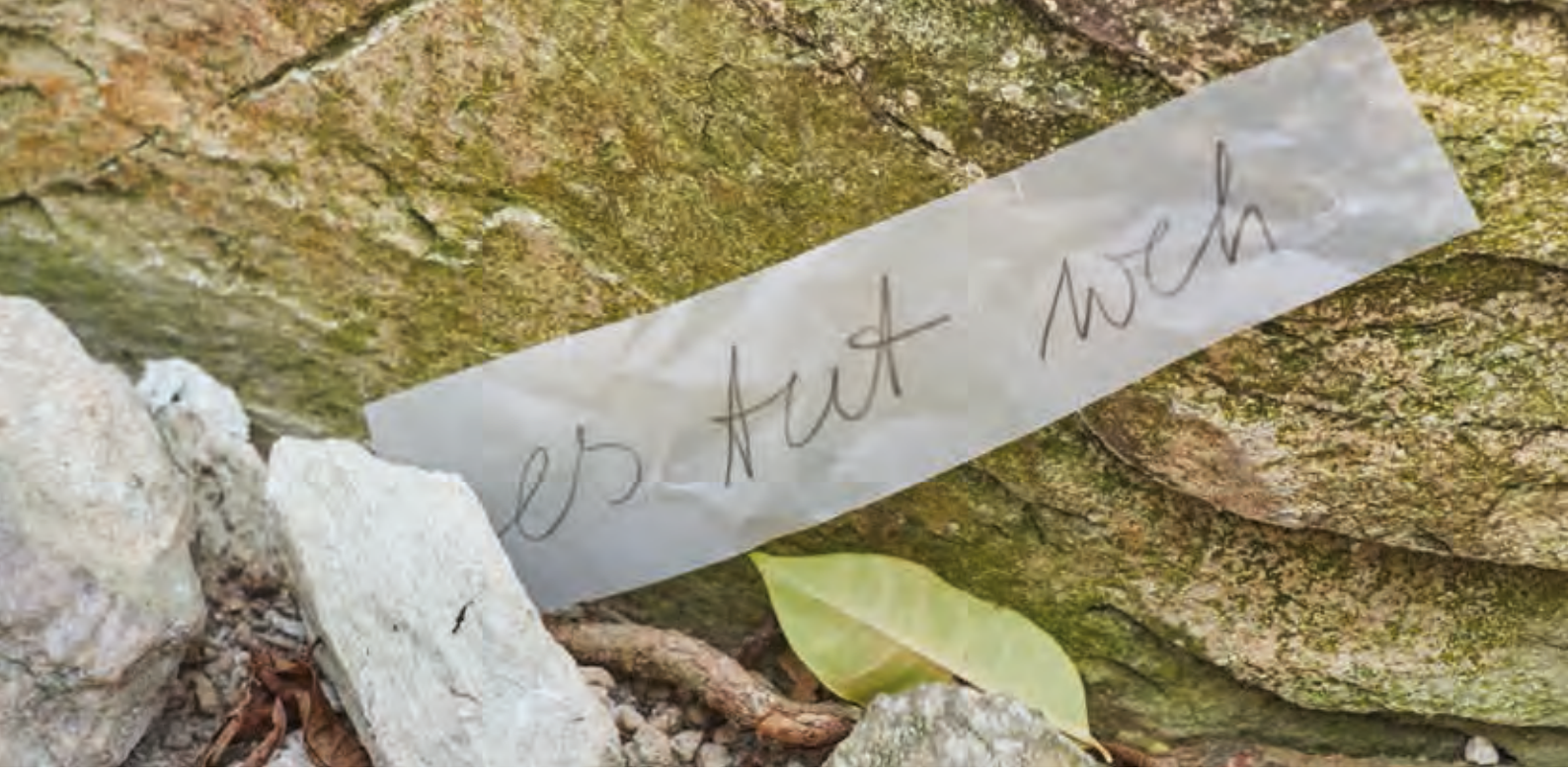
Hospiz Kassel
Konrad-Adenauer-Straße 1
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
Telefon: 0561 3169-767
E-Mail: info@hospizkassel-gesundbrunnen.org
www.hospizkassel-gesundbrunnen.org

Agaplesion Elisabethenstift
Elisabethen-Hospiz Darmstadt gGmbH
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
Telefon: 06151 403-7670
E-Mail: hospiz@eke-da.de
www.agaplesion-elisabethenstift.de

Weitere Unterstützung

Wenn Sie in Ihrer Trauer Unterstützung brauchen, sei es in Form von Gesprächen oder bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe, ist die evangelische Kirche Ihnen gerne behilflich. Sie können sich an das Zentrum für Seelsorge und Beratung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau wenden: Telefon: 06031 162950 oder www.zsb.de.

Auch auf der Internetseite www. trauernetz.de finden Sie Unterstützungsangebote.



Impressum

Herausgeber:
Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e. V.
Bereich Gesundheit, Alter und Pflege
Ederstraße 12
60486 Frankfurt am Main

Redaktion:
Dr. Carmen Berger-Zell (verantw.), Annegret Zander

Gestaltung Layout:
Piva & Piva – Studio für visuelles Design
Heidelberger Straße 93
64285 Darmstadt
Telefon: 06151 68508
E-Mail: piva.piva@t-online.de

Bilderstellung:
Gaby Gerster
Feinkorn
Mühlgasse 24 (Hinterhaus)
60486 Frankfurt am Main
Telefon: 069 95297575
E-Mail: contact@feinkorn.de

Lektorat:
Niko Raatschen
E-Mail: n.raatschen@web.de

Druck:
Plag gGmbH
Sandweg 3
34613 Schwalmstadt
Telefon: 06691 1471
Fax: 06691 22266
E-Mail: info@plagdruck.de
Fachkräfte des grafischen Gewerbes leisten zusammen mit Schwerbehinderten qualifizierte Arbeit.

Danksagung
Die Broschüre wurde mit freundlicher finanzieller Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft Hospiz in der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) erstellt. Wir bedanken uns bei Heinke Geiter, Beate Jung-Henkel, Sabine Müller und Dr. Mathias Pfisterer für ihre Unterstützung und Anregungen.

Die Bibelstellen wurden entnommen aus: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Diakonie ® ist eine eingetragene und geschützte Wortmarke.

Du bist hier, Gott,
bei uns mit deiner Kraft,
hilfst uns im Sterben,
im Leben
bis zum letzten Atemzug.