

# 14



## TRAUER BRAUCHT BEGLEITUNG Die Pfarrgemeinde und ihr Platz für Trauernde

thema

TRAUER BRAUCHT BEGLEITUNG  
Die Pfarrgemeinde und ihr Platz für Trauernde

*„Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden“ (Matthäus 5, 4)*

Inhalt	Seite
Thema .....	2
<b>I. Trauer und Aufgaben in der Trauer</b> .....	2
<b>II. Das Trauernetz einer Pfarrgemeinde</b> .....	4
Abschied ermöglichen .....	5
Trauernde trösten .....	6
Totengedenken .....	7
Besuchsdienste .....	8
Trauergruppen .....	8
<b>III. Besondere Situationen in der Trauerbegleitung</b> .....	12
Trauer nach Suizid .....	12
Wenn der Tod am Anfang steht .....	13
<b>IV. Ausbildung und Hilfen für Trauerbegleiter</b> .....	15
Impressum .....	16

**Trauernde trösten und für Lebende und Tote beten** sind grundlegende Aufgaben der Seelsorge und des Dienstes der christlichen Gemeinde an und mit trauernden Menschen. Sie zählen auch zu den Werken der Barmherzigkeit. Die deutschen Bischöfe äußern sich so: „Der Respekt vor der menschlichen Person und die Würde des Menschen verlangen einen achtsamen und würdevollen Umgang mit den Toten und die Bereitschaft, Trauernde in ihrer Trauer nicht allein zu lassen, sondern sie bei ihrem Abschied von den Verstorbenen und bei der notwendigen Trauerarbeit zu begleiten.“<sup>1</sup>

Der christliche Glaube sieht im Sterben nicht nur das Ende des irdischen Lebens, sondern auch den Beginn einer neuen Wirklichkeit bei Gott. Die Hoffnung auf die Auferstehung der Toten und die Vollendung der Welt in Jesus Christus kann helfen, an den Erfahrungen von Leid und Trauer nicht zu zerbrechen. Der christliche Glaube an ein vollendetes Leben nach dem körperlichen Tod ist für viele ein tragfähiger Grund, Not, Schmerz und Leid mit trauernden Menschen zu teilen und mit ihnen nach Hilfe, Trost und Hoffnung zu suchen.

Menschen, die sich im Besuchsdienst einer Pfarrgemeinde, in der Nachbarschaftshilfe oder in einer sozialen Einrichtung engagieren, begegnen Menschen, die eine solche Abschieds- oder Verlusterfahrung machen mussten und um einen nahe stehenden Menschen trauern. Mit Trauer konfrontiert zu werden, ist eine große Herausforderung.

**Was ist in dieser Situation Hilfe, Trost und Hoffnung für die Trauernden?**

**Wie können wir Hoffnung bezeugen in der Trauerpastoral der Gemeinde?**

**Wie kann die Begleitung trauernder Menschen gelingen?**

Dieses Themenheft will

- interessierte und betroffene Gemeindemitglieder, Pfarrgemeinderäte, Besuchsdienste, Seniorenkreise und Seelsorger ermutigen, die Begleitung von Trauernden in deren Lebensraum als Verantwortung der Pfarrgemeinde zu begreifen,
- Informationen geben, um Trauer zu verstehen und zu erkennen,
- neue Impulse und Beispiele geben, wie eine Pfarrgemeinde den Weg der Trauernden begleiten und zum Anwalt für Trauernde werden kann,
- eine Vernetzung von verschiedenen Angeboten der Trauerbegleitung anregen.

Für den Umgang mit Trauernden gibt es keine Handlungsanleitung. Trauer und daraus entstehende Bedürfnisse sind immer individuelles, persönliches Geschehen.

**Es geht darum, sich auf trauernde Menschen einzulassen. Für eine gelingende Begegnung mit Trauernden ist die eigene Auseinandersetzung mit Sterben und Tod unbedingt notwendig.**

## | trauer und aufgaben in der trauer

Verlust und Abschied bleiben niemandem erspart. Mit solchen Erfahrungen zu leben und sie ins Leben zu integrieren, ist eine der größten Aufgaben, vor die Menschen gestellt sind. Dabei ist Trauer eine ganz natürliche Reaktion. Wer trauert, leistet sinnvolle seelische Arbeit. Sie dient dazu, einen einschneidenden, das Leben verändernden Verlust zu bewältigen und sich in der innerlich und äußerlich veränderten Wirklichkeit des eigenen Lebens wieder zurechtfinden zu lernen.

„Trauer ist wie eine tiefe, schmerzende Wunde. Achtsam will die ‚Trauerwunde‘ versorgt werden, erst dann kann sie von innen heraus langsam heilen. Heilen kann unser Schmerz durch Trauern: Tränen, Ängste, Ohnmacht, Wut zulassen. Heilsam sind dabei Begegnungen mit Menschen, die uns mögen. Das Vertrauen auf Gott, dass er mit uns Trostbedürftigen auf dem Weg ist, und die Hoffnung, dass unsere Verstorbenen längst in seinen liebenden Händen gehalten sind, lassen in diesen Notzeiten Trost langsam heranreifen.“<sup>2</sup>

Trauer ist so individuell und verschieden wie die Menschen selbst. Trauernde reagieren unterschiedlich auf allen Ebenen ihres Person-Seins: körperlich, seelisch und in ihrem Verhalten. Die Reaktionen können sehr tiefgreifend (hohes Erkrankungsrisiko) und anhaltend (drei, fünf oder mehr Jahre) sein. Oft treten mehrere, teils gegenläufige Reaktionen auf, nacheinander, durcheinander oder abwechselnd, jedoch durchaus ohne vorhersagbare Regelmäßigkeiten – das ganz normale Chaos der Trauer.<sup>3</sup>

### Trauer

- ist eine spontane, natürliche, normale, lebenswichtige Reaktion auf Verlust und Trennung.
- ist die Möglichkeit, gesund Abschied zu nehmen.
- erfasst den ganzen Menschen und berührt alle seine Lebensbereiche.
- wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet: Trauer hat viele Gesichter.

gemeindecaritas

Trauernde und ihre Begleiter suchen oft nach Orientierung in der Trauer. Formen und Wege des Trauerns sind individuell so unterschiedlich, dass sie durch einheitliche Erwartungsmuster nicht eingeengt werden sollen. „Menschen in Trauer brauchen Freiräume, in denen sie Gefühlen wie Sehnsucht, Enttäuschung, Wut, Schmerz ... Ausdruck geben können. Die eigene Trauergeschichte entfalten bedeutet, im Erinnern die gemeinsame Vergangenheit mit dem Verstorbenen bewusst in die Gegenwart zu holen. Wenn das Gute, was verloren ging, dankbar gewürdigt wird, kann Abschied gelingen.“<sup>4</sup> Männer trauern anders als Frauen. Geschwisterkinder trauern unterschiedlich, je nach Alter, Reife und vorangegangenen Erfahrungen mit Abschieden. Die Unterschiedlichkeit wird zum Problem, wenn die andere Weise des Trauerns in Frage gestellt und nicht geachtet wird. Das Leiden jedes Einzelnen will anerkannt und gewürdigt werden.

Die zu bewältigenden Aufgaben ähneln sich jedoch. Das **Aufgabenmodell nach Kerstin Lammer**<sup>5</sup> gibt Orientierungshilfe und bietet den Begleitern einen Ansatzpunkt zur Unterstützung der Trauer:

- Tod begreifen → Realisation
- Reaktionen Raum geben → Initiation
- Anerkennung des Verlusts → Validation
- Uebergänge meistern → Progression
- Erinnern und Erzählen → Rekonstruktion
- Ressourcen nutzen → Evaluation, Prävention

#### ➤ Den Tod begreifen (Realisation)

Die Tatsache des Todes überhaupt zu realisieren, ist die erste Aufgabe und die Voraussetzung, um den Verlust zu bewältigen. Das kann am besten dann und dort gelingen, wo be-greifen im Wortsinne und ganz körperlich möglich ist: am Totenbett. Die Gelegenheit, die Toten noch einmal zu sehen und Abschied von ihnen zu nehmen, ist wichtig. Selbst das schlichte und unverbrämte Aussprechen der Tatsachen („N.N. ist tot“ oder „N.N. ist gestorben“) hilft, den Tod zu begreifen.

#### ➤ Reaktionen Raum geben (Initiation)

Es hilft Trauernden, wenn sie Raum, Zeit und Gelegenheit für Trauerreaktionen bekommen. Die Faustregel heißt: Den Ausdruck von Gefühlen fördern, nicht fordern! Es ist in Ordnung, wenn jemand Gefühle nicht öffentlich (oder auch nur nicht jetzt, nicht hier, nicht mir) zeigen möchte.

3 Vgl. Kerstin Lammer, Trauerbewältigung. Wie man Anderen und wie man sich selber helfen kann, In: Zeitschrift Lemort Gemeinde, Heft Juni 2005.

4 Sabine und Wolfgang Holzschuh, Trauergeschichten in: [www.trauergeschichten.de](http://www.trauergeschichten.de).

5 Vgl. Kerstin Lammer, Trauer verstehen: Formen, Erklärungen, Hilfen, Neukirchen-Vluyn 2004.

### ➤ **Anerkennung des Verlusts (Validation)**

Allein die gebotene Wertschätzung den Hinterbliebenen gegenüber verlangt es, ihren Schmerz, ihre Wut und ihre Trauer anzuerkennen. Je weniger ein erlittener Verlust sozial wahrgenommen, anerkannt und begleitet wird, desto wichtiger wird es, dass jemand ihn bekräftigt.

### ➤ **Übergänge meistern (Progression, Weiterentwicklung)**

Trauernde müssen sich in zwei Richtungen bewegen: auf den Tod zu und wieder ins Leben hinein. Dabei geht es darum, dass der Verstorbene einen guten Platz im Herzen bekommt und die Trauernden fähig werden, den Blick wieder zu heben für das Leben. Die Fragen „Wer bin ich, wenn mein Verstorbener nicht mehr da ist?“ und „Wie kann ich mit meinem Verstorbenen verbunden bleiben?“ wollen eine Antwort finden. Alles, was man zum ersten Mal ohne die Verstorbenen vollzieht, kann Hürde oder Meilenstein werden: das erste Wochenende, das erste Weihnachtsfest, der erste Geburtstag, die erste Einladung ohne sie oder ihn. In solchen Schwellensituationen sind Hilfen wohltuend, die diesen Übergang begleiten.

### ➤ **Erinnern und Erzählen (Rekonstruktion)**

Erinnern und Erzählen sind unverzichtbare Bestandteile der Verlustbewältigung. Dadurch wird klar, welche Bedeutung der verstorbene Mensch für einzelne hat, was er anderen bedeutet hat und was mit ihm verloren ging. Orte, Zeiten und eine Gemeinschaft des Gedenkens helfen.

### ➤ **Risiken einschätzen, Ressourcen nutzen (Evaluation, Prävention)**

Trauer ist eine Lebenskrise. Die Stressforschung zählt sie zu den „stressful life events“. Sie birgt Gefahren und Chancen. Sie kann zerstörerisch verlaufen oder als Reifungs- und Wachstumsprozess. Trauernde sollen am besten selbst entscheiden, welche Schritte und Schwierigkeiten sie als Nächstes bewältigen werden und wer und was sie dabei unterstützen soll. Sie werden damit von Opfern zu Gestaltern ihrer Trauer.

## II

## das traunetz einer pfarrgemeinde

Zusammen mit ihrem Pfarrer tragen alle in einer christlichen Gemeinde Sorge für die Trauernden. Die Gemeinde lebt aus der Gewissheit der Auferstehung Jesu zu neuem Leben, die für alle Menschen gilt. Daraus kann sie Hoffnung und Trost schöpfen und damit trauernden Menschen Anteilnahme schenken und sie begleiten.

Jede Pfarrgemeinde hat genug Möglichkeiten. Diese können von Ort zu Ort und in der Stadt oder auf dem Land ganz unterschiedlich sein. Zu klären sind vorab folgende Fragen:

- **Wer ist eine erste Ansprechperson für die Trauernden?**
- **Welche Hilfen und Strukturen können wir den Trauernden anbieten?**
- **Welche Möglichkeiten gibt es bei uns, um den Zusammenhang von Liturgie (Trauerfeier, Bestattung) und Diakonie (Trauerbegleitung) enger zu gestalten?**

Trauernde erfahren Trost dadurch, dass sie sich angenommen fühlen. Sie sind dann zunehmend in der Lage, sich auf ihre Trauer einzulassen und sie loszulassen. Die Gemeinde hat die Aufgabe, für Trauernde Foren zu schaffen, sie in bestehende gemeindliche Gruppen einzuladen und einzubinden, in denen eine vertrauensvoll wohlwollende Atmosphäre herrscht. Die Integration Trauernder in gemeindliche Kommunikationsstrukturen ermöglicht Begegnungen der Trauernden untereinander und mit der Gemeinde.

Trauernde brauchen Menschen, die einfühlsam sind und Hilfslosigkeit aushalten, die im Alltag unterstützen und wissen, dass Trauern ein langwieriger Prozess ist. Es braucht Menschen, die ein Stück Weg mitgehen, sowie Strukturen und Räume, wo Trauernde ihren Gefühlen Ausdruck geben können. Begleitende sollten eher die persönlichen Ressourcen der Trauernden zur Verlustbewältigung aktivieren. Hilfe zur Selbsthilfe ist oft sinnvoller als zu viel „Hilfe“.

## Abschied ermöglichen

Die Zurückbleibenden kommen mit ihrer Trauer nachweislich besser zurecht, wenn sie sich von ihren Verstorbenen verabschieden konnten. Aus verschiedensten Gründen können heute Menschen oft nicht in ihrer vertrauten Umgebung sterben. Damit sich Trauernde dennoch würdig von ihren verstorbenen Angehörigen verabschieden können, sollten in Pfarreien, Einrichtungen der Altenhilfe, Krankenhäusern und Hospizen ansprechende Räume zur Verfügung stehen.

Orte für den Abschied gestalten, heißt Räume schaffen, wo Trauernde Solidarität erleben und sie mit ihrem Schmerz in Kontakt kommen können. Sie spüren dort die Nähe zu ihrem nun Verstorbenen. Die Stadt Vilsbiburg schuf hierfür eigens einen neuen öffentlichen Raum, der Modellcharakter für die gesamte Diözese Regensburg hat. Siegfried Heilmer, Stadtpfarrer in Vilsbiburg, beschreibt Sinn und Zweck dieses Trauerhauses so:

*„Von der Erde sind wir als Geschöpf Gottes genommen und kehren zurück in die lichte Herrlichkeit Gottes. Unser Weg führt vom Tod zur Auferstehung. Von dieser Glaubenshoffnung soll unser Trauerhaus künden. In dieser Thematik sind auch die einzelnen Räume unseres Trauerhauses gestaltet. Das Trauerhaus steht für uns im Zeichen des Kreuzes. Im warmen Licht des Alabasters finden wir es im schützenden Oval des Verabschiedungsraumes. Es schützt in umarmender Geste den Trauernden und begleitet ihn mit sanftem Licht im Umgang. Als strahlend goldenes Kreuz behauptet es sich in der Aussegnungshalle. Dort ist es tief in die zentrale Lehmwand geschnitten und mit Blattgold belegt. Das dritte Kreuz liegt in der Fassade der Aussegnung. Handgeschrieben und ins Glas gestrahlt berichtet es vom Leiden, Sterben und Auferstehen des Herrn und legt uns damit die zentrale Botschaft Christi nahe.“*



Auch der „Totenraum“ in der Kinderklinik St. Hedwig, Regensburg, will „in ehrlicher Weise“ mit der Realität des Todes konfrontieren. Der Tod ist eingetreten und wird hier erfahrbar durch das „würdige Gebettetsein“ des verstorbenen Kindes auf dem sog. Sarkophag.

*„In den Gestaltungselementen reduziert auf das Wesentliche erscheint der Raum in seinem durchgängigen Grau nüchtern, fremd, auch kalt. Die Wärme wird hereingetragen durch die Angehörigen, sozusagen durch ihre Liebe und ihre heißen Tränen. Die künstlerische Ausgestaltung trägt der christlichen Botschaft Rechnung. Es gibt eine Hoffnung über den Tod hinaus. Ein Oberpfälzer Kruzifix mit Maria, die ihren Sohn am Kreuz beweint, hängt seitlich an der Wand. Die variablen Farbtafeln des Künstlers Lienhard von Monkiewitsch übersetzen diese Botschaft ins Hier und Jetzt. Der Gedanke der Gotteskindschaft kommt zum Tragen - auch für dieses hier beweinte Kind. Eltern können eine Farbe wählen und dazuhängen und so ihr einzigartig geliebtes Kind erinnern.*

*Zwei großformatige Farbtafeln mit dem starken Kontrast von Rot und Grau verdeutlichen an der anderen Wandseite die Wucht des schlimmen Geschehens. Dem übergroßen Schmerz der Angehörigen und ihrer Liebe soll hier Ausdruck verliehen werden. Dazwischen ist sichtbar ein schwarzer Spalt, der hintergründig eine andere Wirklichkeit erahnen lässt.“*  
(Luitgard Biederer-Wutsios, Seelsorge Klinik St. Hedwig)

## Trauernde trösten

Mit den Trauernden trauern ist Voraussetzung für rechtes Trösten. Menschen in der Pfarrgemeinde können einander unterstützen und in der Trauer beistehen.

### Was tut Trauernden gut?<sup>6</sup>

Trauernde sind meist offen für Aufmerksamkeit, Anteilnahme und Zuwendung. Natürlich gibt es in einer akuten Trauersituation das Bedürfnis, sich einigeln oder verstecken zu wollen. Die Gefahr, dass man Trauernde „stört“, wenn man allzu direkt mit ihnen Kontakt aufnimmt, ist gegeben. Es gibt viele gute und zurückhaltende Wege, Zuwendung und Aufmerksamkeit zu zeigen, zum Beispiel eine SMS, E-Mail oder Postkarte oder ein kurzer Anruf. Was man auf *keinen* Fall tun sollte, ist den Tod negieren, ignorieren oder kleinreden.

Man kann und darf den Trauernden ihren Schmerz nicht nehmen. Die Situation ist traurig, schwierig, schlimm und möglicherweise verbunden mit Fassungslosigkeit. Floskeln wie „Wird schon wieder!“ oder „Ist doch alles nicht so schlimm!“ können die Schwere der Situation nicht mindern. Dem Trauernden geben solche Sätze eher das Gefühl, in seinem Schmerz und in seiner Trauer nicht verstanden und anerkannt zu werden. Und das ist alles andere als hilfreich. Tröstlicher ist ein ernst gemeintes „Ich bin jetzt für dich da“ oder „Du kannst in meiner Gegenwart so sein, wie du dich gerade fühlst“ oder „Ich hör dir zu, erzähl mir, wenn du magst“.

Was Trauernden immer gut tut, ist ehrliches und geduldiges Interesse an ihrer Geschichte, ihren Gefühlen und ihren Gedanken. Vor diesem Interesse scheuen sich viele Menschen, weil sie denken, sie „stoßen damit in eine Wunde“ oder „reißen alte Wunden wieder auf“. Doch für Trauernde ist es meistens wie Balsam auf ihren Wunden. Menschen, mit denen sie offen darüber sprechen können, was ihnen geschehen ist, was sie beschäftigt und was sie fühlen, sind elementar wichtig für den Trauerprozess. Wenn wir so tun, als „wäre alles wieder beim Alten“, negieren wir die Erfahrung, die der Betroffene gemacht hat.

Für Trauernde ist es also wichtig zu erleben, dass andere sie in ihrer Trauer wahrnehmen und für sie da sind. Es gibt viele Arten, Zuwendung zu zeigen. Manchmal sind es ganz kleine und unbeeindruckende Dinge, die gut tun.

Oft suchen Trauernde Sinn stiftende Antworten auf eine Vielzahl aufbrechender existentieller Fragen. „Hilfestellung zu geben, damit Züge von Gottes Heilsgeschichte mit den Menschen in der je eigenen persönlichen Biographie entdeckt werden können, ist Aufgabe des christlichen Zeugnisses.“<sup>7</sup> Die **Thematisierung von Leben, Tod und Trauer** kann aufzeigen, dass das Leben mit dem Tod am Ende, nicht aber am Ziel ist. Gruppen und Arbeitskreise, die sich mit existentiellen Themen beschäftigen, leisten zugleich präventive Hilfe, indem sie Vorbereitung auf Verluste im persönlichen Umfeld ermöglichen. Sich mit dem Sterben auseinandersetzen und eigene Grenzen anerkennen ist eine gute Voraussetzung für die Begleitung von Trauernden.

## Totengedenken

„Christen gedenken der Toten, weil sie leben, nicht damit sie leben.“<sup>8</sup> Dieses Wort der Deutschen Bischöfe bringt zum Ausdruck, was das christliche Verständnis von Leben und Tod ausmacht und welche Beziehung Christen mit ihren Verstorbenen verbindet. In einer Kultur des Gedenkens wird das Bewusstsein wach gehalten, dass der irdische Tod die Gemeinschaft unter den Menschen nicht beendet, sondern umgestaltet.

Die Pfarrgemeinde nimmt Anteil an Tod und Trauer und gedenkt aller Verstorbenen durch:

- das **Fürbittgebet** beim Sonntagsgottesdienst
- individuell gestaltete Totenwachen oder **Totengedenken** mit Gebeten des Abschieds, Liedern, Rosenkranzgebet, Texten
- die Pflege von **Totengedenkbüchern** in Kirchen und Altenheimen. Damit wird sichtbar gemacht, dass auch die Verstorbenen zur Gemeinde gehören. Beigefügte Toten- bzw. Andenkenbildchen oder ein Foto und die Möglichkeit eine Kerze zu entzünden, können die Erinnerung wach halten
- die Nennung der Verstorbenen des jeweiligen Monats im **Pfarrbrief**
- **Mess-Stipendien** mit der Intentionen der Fürbitte oder des Gedenkens für einen Verstorbenen
- **Gedenkgottesdienste**, z.B.
  - an **Allerseelen für alle Verstorbenen des vergangenen Jahres**,
  - **Jahresgedächtnis / Jahrtag**<sup>9</sup>
  - im Gottesdienst zum **Jahresschluss**
  - im Altenheim, in der Sozialstation.

Im Gedenkgottesdienst wird die Erinnerung an die Verstorbenen wach gehalten und die Hoffnung bekräftigt, dass sie bei Gott leben.

*Ein Beispiel: Rund 70 Angehörige feierten in Deggendorf einen Gedenkgottesdienst für die im letzten Jahr verstorbenen Patienten und Bewohner der Sozial- und Pflegestation der Caritas. Ein kleines Team von Caritas-Mitarbeiterinnen bereitet die Feier in liebevoller Arbeit vor. Für jeden Verstorbenen lag ein Treibholz vor dem Altar. Im Gedenken wurden die Namen verlesen und ein Licht vor dem jeweiligen Treibholz entzündet. Die Angehörigen durften das Holz als tröstende Erinnerung mit nach Hause nehmen. Nach dem Gottesdienst blieb Zeit für Erinnerungen und Gespräche. Dabei gab es Kaffee und von den Mitarbeiterinnen selbst gebackenen Kuchen.*

- **Allerseelensingen:** ist ein geistliches Singen und Musizieren zum Einstimmen auf den „Totenmonat“ November mit seinen Totengedenk- und Feiertagen. Für viele Menschen sind die katholisch geprägten Feiertage Allerheiligen und Allerseelen und der damit verbundene Gang auf den Friedhof noch eine Zeit der Erinnerung an Verstorbene, eine Zeit für Trauer und eine Zeit, sich seiner eigenen Endlichkeit bewusst zu werden. Wenn es gelingt, eine lebendige, hoffnungsvolle Erinnerungskultur entstehen zu lassen, kann sich eine Solidargemeinschaft mit den Toten entwickeln. Diese Möglichkeit sich mit dem Thema „Tod und Sterben“ zu beschäftigen spricht auch kirchenferne Menschen an.

### Das Grab als ein Ort des Gedenkens

Für die meisten Menschen ist es wichtig, dass die Erinnerung an Verstorbene auch einen festen Ort hat. Durch ein Grab bleibt der Mensch in der Erinnerung der Gemeinschaft. Die katholische Kirche hält an der namentlichen Bestattung fest. Der Name steht für die Einzigartigkeit, die Würde und den unverlierbaren Wert der Person. Das Grab ist auch der Ort, an dem die Trauer im wörtlichen Sinn Raum gewinnt. Die individuelle Gestaltung und Pflege des Grabes kommt dem menschlichen Bedürfnis entgegen, für den oder die Verstorbene noch etwas tun zu können. Katholische Erinnerungskultur zeigt sich im Grabkreuz, Grableuchte und einem Gefäß mit Weihwasser als religiöse Gedenkzeichen.

<sup>8</sup> Die Deutschen Bischöfe, Nr. 81: Tote begraben und Trauernde trösten. Bestattungskultur im Wandel aus katholischer Sicht., Juni 2005, S. 56.

<sup>9</sup> Gestaltungsvorschlag für einen Gedenkgottesdienst zum Jahresgedächtnis in: Trauerbegleitung, hg. vom Bischöflichen Ordinariat Regensburg, 2003, Tel. 0941 / 597-1601, seelsorgeamt@bistum-regensburg.de



## Besuchsdienste

Eine Gruppe „Trauerbegleitung“ macht es sich zur Aufgabe, **Trauernde** einige Wochen nach dem Tod eines Angehörigen zu **besuchen**. Dies setzt natürlich die Anfrage und die Zustimmung der Besuchten voraus. Der Besuch kann ein sichtbares Zeichen des Glaubens sein, dass mit Tod und Trauerfeier für die Mitgläubigen nicht alles aus ist.

Etwa zwei bis drei Monate nach dem Todesfall hat die große Anteilnahme der Angehörigen und Verwandten, Nachbarn und Freunde meist nachgelassen. Für die Umgebung ist „Normalität“ eingekehrt. Die Besucher laden jetzt den Trauernden ein, im Gespräch das Leben des verstorbenen Angehörigen noch einmal in die Mitte zu stellen. Anders als unmittelbar nach dem Todesfall haben die Trauernden dabei oft mehr Zeit und Ruhe, von ihrem Verstorbenen zu erzählen. Dabei sollen die Menschen in der Trauer wahrgenommen werden und ihre Trauer zulassen können.

Ganz wichtig ist: Trauerbegleiter müssen sich zuvor selbst mit Fragen des Sterbens und Abschiednehmens auseinandersetzen. Welche Rituale können beispielsweise hilfreich und tröstlich sein? Helfende Gespräche sind vor allem dann wichtig, wenn besondere Loyalität oder Schuldgefühle die Hinterbliebenen daran hindern, sich guten Gewissens wieder dem Leben zuzuwenden („Ich liebe dich so sehr, ohne dich kann ich nicht leben“ oder „Wenn du tot bist, kann ich doch nicht glücklich leben!“). Hier ist es hilfreich, zu verdeutlichen, dass man die Verstorbenen in Ehren halten kann, ohne sich selber und das eigene Leben mit ihnen zu begraben. Selbst Treuegelübde gelten nur so lange, „bis der Tod euch scheidet“.

## Trauergruppen

Regelmäßige Treffen in örtlichen Gruppen, einzelne Seminartage oder Wochenenden sind ein Angebot, mit erfahrenen Begleiterinnen, Begleitern und anderen Trauernden ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam werden Wege gefunden, die durch die Trauer hindurch in ein verändertes Leben führen.

### ► Trauercafé – ein Projekt offener Trauerarbeit

Im Trauercafé treffen Trauernde auf Menschen, die Ähnliches erlitten haben und darum einander besser verstehen können. Das Trauercafé ist ein Angebot für alle Trauernden, unabhängig von Konfession und Nationalität. Besucher können spontan kommen. In einer offenen Atmosphäre lernt man sich gegenseitig kennen, trifft sich immer wieder, kommt miteinander ins Gespräch und kann auch mal nur schweigen. Dabei machen viele die Erfahrung, dass sich Trauer gemeinsam leichter ertragen lässt.

Begleitet wird das Trauercafé von Mitarbeiterinnen, die zuhören wollen und gesprächsbereit sind. Die Leitung achtet auf einen offenen und wertschätzenden Umgang miteinander und auf die Einhaltung ein paar weniger Gruppenregeln. Sie trägt dafür Sorge, dass ein ansprechender äußerer Rahmen, eine gestaltete Mitte mit Blumen, Kerzen und eventuell Symbolen gegeben ist. Außerdem ist sie Garant für Kontinuität in der Gruppe. Sie ist verbindlich für Organisation und Ablauf der Treffen zuständig.

Das Trauercafé will Ort der Geborgenheit und Zuversicht sein, ein Ort, an dem man sich austauschen kann und verstanden wird. Hier kann man weinen, jammern, seine Geschichte zum x-ten Mal erzählen oder auch lachen, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, weil ein Trauernder ja angeblich nicht zu lachen habe. Unverzichtbar ist der geschützte Rahmen: Das bedeutet beispielsweise für alle Verschwiegenheit in Bezug auf persönliche



Äußerungen. Es geht um eine Haltung der Wertschätzung, des Zulassens und Annehmens der eigenen Trauererfahrungen und die der anderen. Ratschläge oder Vergleiche – weder im Sinne „wer hat die schlimmste Trauererfahrung“ noch im Sinne „wer findet den besten Weg durch seine Trauer“ – haben hier keinen Platz.

Das Angebot sollte regelmäßig an einem festen Termin stattfinden. Die Ankündigung der Termine kann im Pfarrbrief erfolgen. Dort wird auch darauf verwiesen, dass ein kurzes Vorgespräch mit der Leitung des Trauercafés sinnvoll ist.



**Trauercafé  
"Lebensblüte"**

Du bist mir überall nah:  
in den Blumen,  
in den Bäumen,  
im Wind und in den Sternen  
im Hier und im Jetzt.

**Gib Deiner Trauer Raum...**

Oft fühlen sich Trauernde mit ihrem Schmerz und ihrer Hilflosigkeit allein gelassen und unverstanden. Es kann daher sehr hilfreich sein, Menschen zu begegnen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen, die Ähnliches erlebt haben und empfinden.

Wir möchten Ihnen einmal im Monat in unserem Trauercafé „Lebensblüte“ diesen Raum und diese Zeit geben, sich (bei Kaffee und Kuchen) zu einem solchen Austausch zu treffen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt.

Jedem steht es dabei offen, sich aktiv an den Gesprächen zu beteiligen oder sich lieber zurückzuziehen und einfach nur da zu sein. Der Treff kann Ihnen für den Alltag Kraft geben oder Sie einfach nur herausholen aus dem täglichen Einerlei.  
Das Trauercafé „Lebensblüte“ ist ein unverbindlicher, offener Treff und überkonfessionell.

Sie sind herzlich willkommen an jedem ersten Samstag im Monat:

01.10.11 - 05.11.11 - 03.12.11 - 07.01.12 - 04.02.12 -  
03.03.12 - 07.04.12 - 05.05.12 - 02.06.12 - 07.07.12  
von 15.00 Uhr - 17.00 Uhr  
im Pfarrheim Pettendorf  
Martin-Klob-Str. 6

Als Teilnahmegebühr wären wir für eine Spende dankbar.

**Weitere Informationen bei**  
Barbara Listl 09404/8673  
Beate Senninger 09404/8631  
Zertifizierte Trauerbegleiterinnen

Einzelbegleitung ist gegen einen Unkostenbeitrag möglich.

Beispiel aus der Pfarrei Pettendorf, in: [www.pfarrei-pettendorf.de/trauercafe](http://www.pfarrei-pettendorf.de/trauercafe)

## ► Frühstück für Trauernde

Auch bei einem gemeinsamen Frühstück besteht die Möglichkeit, mit anderen Trauernden ins Gespräch zu kommen. Dabei handelt es sich um ein „niederschwelliges“ Angebot, das z.B. auch im Anschluss an einen Gottesdienst stattfinden kann. Die Teilnahme ist kostenlos.<sup>10</sup>

*Beispiel des Kreis-Caritasverbandes Cham*



**Trauergruppe  
Caritasverband  
für den Landkreis Cham e. V.**

---

„...Es ist schwer, die innere Leere auszuhalten. Das Leben erscheint mir so sinnlos, obwohl ich weiß, dass ich noch gebraucht werde. Es tut einfach weh, wenn ich an die vielen gemeinsamen Jahre denke...“

So geht es vielen Trauernden, die einen geliebten Menschen verloren haben. Deshalb laden wir Sie zum

**Frühstück für Trauernde**

ein. Dort finden Sie Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Die nächsten Treffen sind am

**am 3. Januar,  
7. Februar  
und 6. März 2012.**

**jeweils dienstags ab 9.00 h im Gruppenraum der Caritas,  
Klosterstr. 13 in Cham**

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Caritasverband Cham, Klosterstr. 13, 93413 Cham,  
Tel. 0 99 71/84 69-0, Fax 84 69 -20



## ► Gesprächskreis für Trauernde<sup>11</sup>

Trauernden tut es gut, Menschen zu begegnen, die sich Zeit nehmen, zuhören können und Verständnis aufbringen. Die Gesprächsbereitschaft ist bei Freunden, Nachbarn und in der eigenen Familie oft begrenzt. Gerade dies ist aber für die Trauernden wichtig.

Die Erfahrungen der Gesprächskreise zeigen, dass vor allem der Austausch von Menschen mit ähnlichen Schicksalen von großer Bedeutung ist.

### Beispiel: Gesprächskreis für trauernde Angehörige beim Caritasverband Cham:

Beim Caritasverband Cham trifft sich regelmäßig ein Gesprächskreis für trauernde Angehörige. „Abschied nehmen – Rituale – Dankbarkeit“ oder „Wie stelle ich mir ein Leben ‚drüben‘ vor“ sind u. a. Themen, die gemeinsam besprochen werden.

Trost lässt sich Zeit, manchmal sehr viel Zeit. „Hier ist der Ort und ausreichend Zeit, an dem sie ihre Trauer und ihren Schmerz zulassen können“, sagt Rita Eiber von der Trauergruppe der Chamer Caritas. Sie machte in einem mehrwöchigen Kurs beim Katholischen Frauenbund eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin. In einer Gesellschaft, die den Tod verdrängt und der Trauer keine Zeit lässt, möchte diese Gruppe einen Freiraum bieten, in der Gefühle wie Leid und Schmerz zur Sprache kommen können. Dabei ist es nicht entscheidend, wie lange der Tod des Verstorbenen zurück liegt. Dies können oft schon mehrere Jahre sein. Die Gruppe entstand aus der Chamer Hospizbewegung in Trägerschaft des Caritasverbandes Cham. Die Treffen finden alle zwei Wochen statt. Zusätzlich gibt es telefonische Begleitungen, vor allem für die Personen, die nicht mobil sind oder den Schritt in eine Gruppe noch nicht wagen.

### Beispiel: Trauergesprächskreis in Regenstauf

Jeden Tag lesen wir in der Zeitung Sterbeanzeigen. Menschen, die schmerzlich Abschied nehmen müssen, werden dort für einen kurzen Moment sichtbar. Anschließend verschwinden diese wieder aus dem sozialen Blickfeld. In ihrer Trauer ziehen sie sich in ihrem Schmerz oft zurück. Zudem gibt es wenige Orte, wo jemand offen über seine Trauer sprechen und sie zeigen kann. Daher wurde ein „neuer Ort“ für Trauernde geschaffen: im **Mehrgenerationenhaus** Regenstauf.

Der Trauergesprächskreis trifft sich dort einmal im Monat von **15.00 – 17.00 Uhr im Cafe Pause**. Bei Kaffee und Kuchen findet ein Austausch unter den Trauernden statt. Diakon Holzschuh leitet die Gesprächsrunde, gibt Informationen zum Verständnis von Trauer und Anregungen zur Selbsthilfe auf dem Trauerweg. Der Trauergesprächskreis ist ein offener Treff in Kooperation mit Frau Lohner-Strebl, Seniorenbeauftragte des Marktes, der Pfarrei St. Jakobus und des Dekanates Regenstauf.

gemeinsam **caritas**

## ► Seminare für Trauernde

Der Tod eines lieben Menschen hinterlässt eine große Lücke. Die Gesellschaft erwartet, dass man nach einem Trauerfall möglichst schnell in den Alltag zurückkehrt. Trauernde brauchen aber Zeit und eine Solidargemeinschaft, die ihnen hilft, mit dem Verlust leben zu lernen.

**Seminare für Trauernde** sind Orte, an denen ein offener Umgang mit der Trauer möglich ist.

### Beispiel: Seminar im Haus Werdenfels<sup>12</sup>

*Gott wird alle Tränen von ihren Augen wischen ... (Offb 21,3)*

„Du gehst – und ich muss bleiben.“ Ihr Mann, Ihre Frau, Tochter, Sohn, Vater, Mutter, Schwester, Bruder, Freund, Freundin ... – Menschen, die Ihnen viel bedeuten, sind verstorben. Mit einem Mal stoßen Sie an eine unüberwindliche Grenze, den Tod. Dieser Tod lässt sich nicht mehr rückgängig machen – Sie müssen damit leben lernen.

Geht das überhaupt? Was passiert in der Zeit der Trauer und wie können Sie damit umgehen? Was kann Ihnen helfen, dass der Abschiedsschmerz nachlässt? Wie können Sie Ihrem Verstorbenen einen „guten“ Platz im eigenen Leben einräumen? Kann Ihnen der Glaube Kraft geben? Wie können Sie in Ihrer Trauer den anderen begegnen?

Während der gemeinsamen Tage in Haus Werdenfels wollen wir:

- mit Ihnen über solche Fragen und Ihre Erfahrungen ins Gespräch kommen
- in der Gruppe einander in der Trauer wahrnehmen und mittragen
- Ihnen helfen, sich selbst und andere in der Trauer besser zu verstehen
- entdecken, was Ihnen auf dem Trauerweg weiterhilft

## ► Begegnungstage für Trauernde

- Begegnungstage für Trauernde werden angeboten vom Haus Werdenfels in Zusammenarbeit mit Dr. Sabine und Dr. Wolfgang Holzschuh.<sup>13</sup> Sie finden einmal im Jahr statt und dienen Trauernden zur persönlichen Standortbestimmung: Was war? Was steht an? Ein Gottesdienst mit Segnung stärkt und ermutigt die Teilnehmenden auf ihrem Trauerweg.
- In Zusammenarbeit mit dem Geistlichen Zentrum der Redemptoristen in Cham bietet der Caritasverband Cham regelmäßig einen **Nachmittag für Trauernde** an. Eingeladen sind alle, die um einen Verstorbenen trauern. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Abschied zurück liegt.<sup>14</sup>

## ► Reisen für Trauernde

Das Bayerische Pilgerbüro bietet seit 2010 Reisen mit dem Titel „Auf dem Weg zu neuer Zuversicht“ an. Angesprochen werden damit Menschen nach dem Tod eines geliebten Menschen. Die Reisen wollen einen Weg zeigen, wie man loslassen und neuen Lebensmut finden kann. Das Besondere an diesen Reisen: Die Teilnehmer treffen auf Gleichgesinnte, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und mit denen sie sich austauschen können. Begleitet werden die Reisen von erfahrenen, einfühlsamen und ausgebildeten Referenten, die den Teilnehmern für Gespräche und alle organisatorischen Abläufe der Reise zur Seite stehen.<sup>15</sup>

## ► Kochen mit Trauernden

Der Seele und dem Körper etwas Gutes tun: Menschen, die einen lieben Angehörigen verloren haben, stehen plötzlich vor dem Problem, alleine am Tisch zu sitzen. Häufig fehlt es einfach an Kraft, Motivation und Lust, für sich allein zu kochen. Gemeinsam kochen und miteinander essen steht bei diesen Treffen im Mittelpunkt. Dabei erfahren alle gegenseitig Trost und Zuwendung.

<sup>12</sup> Mehr Infos: Haus Werdenfels, Waldweg 15, Eichhofen, 93152 Nittendorf, Tel. 09404 / 95 02-0, buero@haus-werdenfels.de, www.haus-werdenfels.de

<sup>13</sup> Vgl. [www.trauergeschichten.de](http://www.trauergeschichten.de)

<sup>14</sup> Information und Anmeldung beim Kreis-Caritasverband Cham, Tel. 09971 / 8469 -0.

<sup>15</sup> Bayerisches Pilgerbüro, Postfach 200542, 80005 München, Tel. 089 / 54 58 11-0, [www.pilgerreisen.de](http://www.pilgerreisen.de)



## besondere situationen in der trauerbegleitung

Jeder Todesfall ist mit Kummer und Trauer verbunden. Dabei hat auch die Art des Todes wesentlichen Einfluss auf die Trauer und die Lebensgestaltung danach.

### Hilfe für Angehörige nach Suizid

Fast 10.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben. Die Gründe und Anlässe sind für solch einen Schritt immer individuell. Manche sind für die Hinterbliebenen nachvollziehbar, andere bleiben für immer ein Rätsel. Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem „Warum“, dem Verlassensein, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen. In solchen Fällen ist die Trauerarbeit begleitet von Schuld- und Versagensgefühlen, Scham und Verleugnung, Wut oder Ärger auf den Verstorbenen. Diese besonders schmerzlichen Erschwernisse in der Trauer treten in unterschiedlicher Ausprägung und in unterschiedlichem zeitlichen Abstand auf.

Selbsttötung ist in der Gesellschaft tabuisiert. Verständnislosigkeit, Schuldzuweisungen, Ängste und Schweigen anderer isolieren trauernde Angehörige in ihrem Schmerz.

#### Angebote der Begleitung:

##### - Selbsthilfe / Trauergruppe für Angehörige<sup>16</sup>

Keiner, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welche quälenden Phasen ein Hinterbliebener nach einem Suizid zusätzlich zur „normalen“ Trauer mitmacht. Schuldgefühle, Wut, Angst, Selbstvorwürfe und die immer wiederkehrende Frage nach dem „Warum“ sind nur einige davon. Der Kontakt mit Menschen, die ähnliches erlebt haben, kann sehr hilfreich sein, umso mehr, weil die Umwelt sich bei Suizid oft hilflos fühlt und sich zurückzieht.

##### - Der Krisendienst HORIZONT<sup>17</sup>

ist eine psychologische Beratungsstelle für Suizidprävention und Krisenintervention. Die Aufgabe besteht in telefonischer und persönlicher Beratung; **auch für Angehörige nach Suizid**. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die Anonymität bleibt auf Wunsch gewahrt.

##### - Akute Notfallseelsorge

Die Notfallseelsorge<sup>18</sup> will durch ihre Tätigkeit Menschen in Krisensituationen beistehen und ihnen Wege aus dem Dunkel aufzeigen.

Das Regensburger Kriseninterventionsteam wird über die Integrierte Leitstelle Regensburg (Telefon 112) durch den Rettungsdienst oder die Polizei alarmiert. Durch ihre Einbindung in die Alarmierungsstruktur der Notfallversorgung kann die Notfallseelsorge angemessen schnell und damit auch besonders hilfreich präsent sein. Da es sich hierbei um eine Akutbetreuung handelt, vermittelt diese Einrichtung die Betroffenen auch an weiterführende Beratungs- und Hilfseinrichtungen beider Kirchen weiter.

##### - Telefonseelsorge

Das Angebot der Telefonseelsorge besteht im Zuhören und im Klären, im Ermutigen und Mittragen, im Hinführen zur eigenen Entscheidung und in der Weitervermittlung an geeignete Fachleute und Einrichtungen. Dabei versuchen die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Anrufer in vorurteilsfreier und unbedingter Offenheit anzunehmen. Erreichbar ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr, anonym, unkontrollierbar und gebührenfrei: **Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222, Internet: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**

gemeinde**caritas**

- Andachten, Gottesdienste, Rituale

Menschen, die ihre Trauer nicht in der Intimität einer festen Gruppe äußern wollen, sondern in einer gewissen Anonymität im Kreis gleichfalls Betroffener, können sich bei gottesdienstlichen Feiern und Ritualen an ihre Verstorbenen, die aus dem Leben gegangen sind, erinnern. Sie werden unterstützt bei ihrer Suche nach einem Weg, wie mit der erfahrenen Verletzung weitergelebt werden kann.

Rituale können den Trauerprozess fördern. Dies gilt vor allem dann, wenn Rituale eine Verbindung herstellen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das gelingt über drei wesentliche Schritte: den Verlust bestätigen, den Ausdruck von Trauer fördern und den Hinweis, dass das Leben weitergeht.

## Wenn der Tod am Anfang steht<sup>19</sup>

### Trauer über den Tod eines Kindes vor, während und nach der Geburt

Immer wieder müssen sich Eltern mit dem Tod ihres neugeborenen Kindes oder einer Fehlgeburt auseinandersetzen. Oft stehen die Eltern zunächst unter einem Schock, der sie vor einer sie überflutenden Welle von Gefühlen wie Trauer, Wut, Angst, Hilflosigkeit oder Schuld schützt. Es ist wichtig, einen geschützten Raum zu bieten für die Zeit der Geburt, das Sterben des Kindes und den individuellen Abschied von ihm. In den meisten Krankenhäusern gibt es die Möglichkeit, das tote Kind im Arm zu halten, es zu waschen, anzuziehen und auch den Geschwistern die Gelegenheit zu geben, sich vom Baby zu verabschieden. Betroffene Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass alles, was sie jetzt noch an Eindrücken ihres Kindes sammeln können, nicht nur für die kommende Trauerarbeit reichen muss, sondern auch als Erinnerung für ein ganzes Leben. Die Erfahrung zeigt: Je mehr die Eltern in der Zeit von Tod bis zur Bestattung selber handeln und mitgestalten können, desto besser können sie mit der Trauer umgehen und die Trauer in ihr Leben integrieren. Wieder zu Hause werden die Eltern weiter mit dem Tod ihres Kindes konfrontiert: es gibt kein gemeinsames Leben mit dem Kind. Der einzige Beweis, dass es existiert hat, könnten Fotos vom toten Kind, vielleicht ein Hand- oder Fußabdruck sein; eine Spur des Kindes, die die Eltern erreicht, wenn sie sich auf die Suche nach ihrem Kind machen. In der Öffentlichkeit wird wenig über die damit verbundene Not gesprochen. Die Belastung der betroffenen Familien bleibt meist unbekannt. Manchmal wächst bei den Eltern das Bedürfnis, der „verborgenen Beziehung“ zu dem tot geborenen Kind Ausdruck zu verleihen und die Trauer zu „veröffentlichen“.

In Bayern besteht Bestattungspflicht auch für Fehlgeborene, einzeln oder in Grabfeldern. Können die Eltern nicht bestatten, muss das Klinikum es übernehmen. Wissenschaftliche pathologische Untersuchungen dürfen nur nach ausdrücklicher Genehmigung der Eltern vorgenommen werden, auch hiernach muss das Kind würdevoll bestattet werden.

Selbsthilfe im Internet:

- ▶ [www.sternenkinder.de](http://www.sternenkinder.de)
- ▶ [www.sternenkinder-eltern.de](http://www.sternenkinder-eltern.de)
- ▶ [www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de)

### Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“

In der Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“ treffen sich Väter und Mütter, die ein Kind verloren haben. Wichtig ist den Betroffenen, dass Sterben und Tod des eigenen Kindes nicht zum Tabu werden. Hier darf zur Sprache kommen, was sie erlebt und empfunden haben, weil Menschen, die Ähnliches erfahren, anders einander mitteilen können. Gemeinsam gestalten sie die Trauer und versuchen durch Zuhören, Reden und kreatives Tun wieder Schritte ins Leben zurückzufinden.

---

<sup>19</sup> Vgl. ACK in Baden-Württemberg (Hg.), *Eltern trauern um ihr totes neugeborenes Kind*, Stuttgart 2006.



Gruppen Trauernder Eltern<sup>20</sup> gibt es in vielen Städten. Gemeinsam wird nach Wegen gesucht, mit diesem Schicksal zu leben, gemeinsam wird nach Antworten gesucht. Elemente der gegenseitigen Unterstützung sind:

- **Zuhören** und gemeinsam den langen Weg der Trauer gehen
- **Trauer zulassen**, so wie sie sich bei jedem ganz unterschiedlich äußert (Tränen, Wut, Sprachlosigkeit, Klage ...)
- Im Gespräch Trauer **teilen und mitteilen**
- **Privatsphäre und Verschwiegenheit** zusichern
- Nicht nur reden, sondern auch hin und wieder **etwas gemeinsam tun** (Ausflüge, Grabgestecke gestalten, Stand beim Weihnachtsmarkt der sozialen Initiativen, ...).

### Kerzen für Sternenkinder

Gerade der Dezember, in dem Kinder ganz besonders in den Mittelpunkt rücken und sich alle auf das Fest der Geburt Christi freuen, ist für viele trauernde Eltern eine ganz besonders schwierige Zeit. Deshalb findet traditionell am zweiten Sonntag im Dezember der 1996 erstmals initiierte Weltgedenktag verstorbener Kinder, das sogenannte „worldwide candle lighting“ (Weltweites Kerzenleuchten) statt. Überall auf der Erde werden um 19 Uhr Kerzen angezündet. Durch die unterschiedlichen Zeitzonen ergibt sich so eine symbolische Lichterwelle, die in 24 Stunden einmal um die ganze Erde wandert.

Das Bild eines Lichtes, das um die Welt geht, und das Gefühl, mit diesem Ritual nicht alleine, sondern mit allen trauernden Eltern der Stadt, des Landes und der ganzen Welt verbunden zu sein, ist für viele Eltern tröstlich.

### Gedenkgottesdienst für Kinder, die zu klein oder zu krank sind, um leben zu können

In Regensburg beteiligen sich trauernde Eltern an dieser Aktion in Form eines Gedenkgottesdienstes in Schloss Spindlhof.<sup>21</sup>

### Kuren für trauernde Eltern

Auch in einigen Kurkliniken wird der Schwerpunkt Trauerbegleitung angeboten.<sup>22</sup> Eine einfühlsame Begleitung und Betreuung soll die Trauernden in dem Prozess unterstützen, den Verlust zu akzeptieren und sich dem Leben zuzuwenden. Die Indikationsstellung nach ICD 10 für stationäre Vorsorge und Rehabilitation liegen hier im Bereich der psychosomatischen, psychovegetativen Beschwerden.

**gemeindecaritas**

<sup>20</sup> Verwaiste Eltern Landkreis **Cham**, Ansprechpartner: Reinhard Bachl, Tel. 09941 / 3719, [bachl.reinhard@arcor.de](mailto:bachl.reinhard@arcor.de);  
Selbsthilfegruppe **Dingolfing / Landau**, Ansprechpartnerin: Barbara Dannerbeck, Tel. 08731 / 723, [bastda@hotmail.de](mailto:bastda@hotmail.de);  
Verwaiste Eltern **Laberweinting**, Ansprechpartner: Lydia und Gerhard Englbrecht, Tel. 08772 / 918571;  
Selbsthilfegruppe **Landshut**, Ansprechpartner: Christine u. Albert Miller, Werner Kühnert, Tel. 08741 / 927143 und 0871 / 24739;  
VKKK **Ostbayern** e.V., Ansprechpartnerin: Dagmar Gerl, Tel. 0941 / 299075, [info@vkkk-ostbayern.de](mailto:info@vkkk-ostbayern.de);  
Verwaiste Eltern **Plattling / Deggendorf**, Ansprechpartnerin: Edith Lehmann, Tel. 0991 / 30466;  
Selbsthilfegruppe Trauernde Familien **Regensburg**, Ansprechpartnerin: Regina Tuschl, Tel. 09404 / 95 33 78,  
und [www.veid.de](http://www.veid.de), [www.trauernde-familien-eltern-regensburg.de](http://www.trauernde-familien-eltern-regensburg.de), [www.verwaiste-eltern-regensburg.de](http://www.verwaiste-eltern-regensburg.de);  
Selbsthilfegruppe **Schwandorf**, Ansprechpartner: Dieter Walter, Tel. 09436 / 723;  
Selbsthilfegruppe **Weiden**, Ansprechpartnerin: Christine Wittmann, Tel. 0961 / 45619;  
**weitere Gruppen** des Landesverbandes Bayern können bei den Verwaisten Eltern München e.V., [VerwaisteEltern@t-online.de](mailto:VerwaisteEltern@t-online.de), Tel. 089 / 480 88 99 0 angefragt werden.

<sup>21</sup> Verantwortlich: Seelsorge KUNO, Renate Brunner und Heidi Käab-Eber, Tel. 0941 / 944-2027 oder -2028

<sup>22</sup> Informationen dazu finden Sie auf [www.kag-muettergenesung.de](http://www.kag-muettergenesung.de). Die Caritas bietet auch eine Online-Beratung an: [www.beratung-caritas.de](http://www.beratung-caritas.de).  
Hier können Sie sich auf direktem Weg und ganz anonym von Fachleuten beraten lassen.

Vgl. auch Caritas-Haus St. Hedwig, Bad Steben, Tel. 09288 / 9719-0, [mkkur@caritas-bamberg.de](mailto:mkkur@caritas-bamberg.de); Kurklinik Sellin, Präventions- und Rehabilitations-einrichtung für Mutter, Vater und Kind, Tel. 038303 / 90-0, [klinik-sellin@mutter-kind.de](mailto:klinik-sellin@mutter-kind.de); Mutter-Kind-Kurklinik „Baltic“, Großenbrode, Tel. 04367 / 995-0, [kurhaus-baltic@aw-kur.de](mailto:kurhaus-baltic@aw-kur.de).

# IV

## ausbildung und hilfen für trauerbegleiter

### Aus- und Fortbildungen, Beratungen für Menschen, die Trauernde begleiten:

**Dr. Sabine und Dr. Wolfgang Holzschuh**, Am Marktlehenfeld 4, 93128 Regenstauf,  
Tel. 09402 / 50 07 56, [info@trauergeschichten.de](mailto:info@trauergeschichten.de), [www.trauergeschichten.de](http://www.trauergeschichten.de)

Seminare und Vorträge u.a. zu folgenden Themen:

- Trauerbegleitung im Notfall – erste Hilfen
- Trauergruppen initiieren – Impulse für die Gruppenarbeit
- Trauer in der Schule – Verstehenszugang und Umgangsweisen
- Mit Kindern über den Tod sprechen – Anregungen für Eltern, Erzieher ...
- Tod und Trauer im Krankenhaus – Erfahrungen und Umgangsweisen
- Trauer und Schuld – eine Auseinandersetzung

**Hospizverein Regensburg**, Roritzerstraße 6, 93047 Regensburg, Tel. 0941 / 5 83 95 83,  
[info@hospiz-verein-regensburg.de](mailto:info@hospiz-verein-regensburg.de), [www.hospiz-verein-regensburg.de](http://www.hospiz-verein-regensburg.de)

Der Hospizverein Regensburg will Betroffene auf ihrem Weg durch die Trauer ermutigen und unterstützen, damit sie die schmerzliche Zeit als heilsam erfahren können. Dazu bieten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Folgendes an: offene Gesprächskreise, geschlossene Trauergruppen, Trauerkreise (für Mütter und Väter, deren Kind zu klein oder zu krank war, um leben zu können) und ein Trauercafe (jeden ersten Samstag im Monat).

**Grundkurs Trauerbegleitung** für Ehrenamtliche in Haus Werdenfels, Tel. 09404 / 9 50 20, [anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de), [www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de). Der Kurs bietet eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer, hilft Trauernden begegnen und vermittelt praktische Hilfen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden ein qualifizierendes Zertifikat, das Inhalte und Zeitumfang des Kurses mit einschließt.

Verschiedene **Seminare und Fortbildungen zum Thema Trauerbegleitung** bietet die Katholischen Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern e.V., Ostengasse 27, 93047 Regensburg, Tel. 0941 / 5 69 60, [info@kap-regensburg.de](mailto:info@kap-regensburg.de), [www.kap-regensburg.de](http://www.kap-regensburg.de).

Mit einem Seminar **Sterbe- und Trauerbegleitung in sozialen und medizinischen Einrichtungen** wendet sich die Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V. (Tel. 0941 / 5 86 85 22, [fobi@kjf-regensburg.de](mailto:fobi@kjf-regensburg.de)) an pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen der Kinder-, Jugend- und Behindertenhilfe und an Pflegenden in Krankenhäusern, Seniorenheimen, Ambulanten Pflegestationen. Ziele der Seminarreihe sind Sensibilität zu schaffen, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu ermöglichen, persönliche und fachliche Handlungskompetenzen zu entwickeln und einen Handlungsleitfaden für die eigene Einrichtung zu entwickeln.

Eine **Basisschulung in Trauerbegleitung** des Bayerischen Landesverbandes des Katholischen Deutschen Frauenbundes (München, Tel. 089 / 28 62 36, [info@frauenbund-bayern.de](mailto:info@frauenbund-bayern.de)) besteht aus vier aufeinander aufbauenden Seminarblöcken, die über ein Jahr verteilt sind. Kernthemen sind: Blick auf eigene Trauererfahrungen und Fähigkeiten im Umgang mit Lebenskrisen, Fachwissen zum Thema Trauer und Trauerbegleitung, Erarbeitung von Themeneinheiten für Gesprächskreise und Wissenswertes zu Kommunikation und Gruppendynamik für Gruppenleiterinnen. Zwischen den einzelnen Schulungsblöcken sind Vertiefungsarbeiten zu machen, ebenso finden Treffen in Regionalgruppen statt. Die Schulung in Trauerbegleitung schließt ab mit dem Erwerb eines Zertifikates, das in Zusammenarbeit mit der Hospizakademie Bamberg ausgestellt wird.

Eine **Vernetzung „Trauerbegleitung“** findet statt unter der Federführung von R. Ebner, Diözesaner Fortbildungsbeauftragter, Tel. 0941 / 597- 26 10, [fortbildung@bistum-regensburg.de](mailto:fortbildung@bistum-regensburg.de).

## Praktische Arbeitshilfen:

ACK in Baden-Württemberg (Hg.), Trauerbegleitung in der Gemeinde. Stuttgart, 4. Auflage 2006, ackbw@t-online.de

Bayerischer Landesverband des Kath. Deutschen Frauenbundes e.V. (Hg.), „Ich möchte, dass eine mit mir geht ...“ Arbeitshilfe zur Begleitung eines Gesprächskreises für Trauernde. 8. Auflage 2006; zu beziehen über Bayerischen Landesverband des KDFB e.V., München, Tel. 089 / 286236, info@frauenbund-bayern.de" info@frauenbund-bayern.de

Bistum Regensburg (Hg.), Trauerbegleitung. Kinder und Trauer. März 2003; zu beziehen über das Bischöfliche Seelsorgeamt, Tel. 0941 / 597-160, seelsorgeamt@bistum-regensburg.de

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V. (Hrsg.), Abschied nehmen. Eine Handreichung für Angehörige, Regensburg 2011; zu beziehen über: Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V., Öffentlichkeitsarbeit, Von-der-Tann-Straße 7, 93047 Regensburg, Tel. 0941 / 5021-144, presse@caritas-regensburg.de

Die deutschen Bischöfe, Nr. 97: „Der Herr vollende an Dir, was er in der Taufe begonnen hat.“ Katholische Bestattungskultur angesichts neuer Herausforderungen, Bonn 2011 (bestellbar oder als pdf-Datei kostenfrei abrufbar unter [www.dbk.de](http://www.dbk.de)).

Deutsche Bischofskonferenz (Hrsg.), Wenn der Tod am Anfang steht. Hinweise zur Begleitung, Seelsorge und Beratung. Arbeitshilfe Nr. 174. Bonn 2005 (bestellbar oder als pdf-Datei kostenfrei abrufbar unter [www.dbk.de](http://www.dbk.de)).

Katholische Landvolkbewegung Deutschlands (Hg.), Trauer ist wie verletzte Liebe. Trostorte für Trauernde. Werkblätter der Katholischen Landvolkbewegung Deutschlands 2/2007; zu beziehen über Tel. 02224 / 71031, bundesstelle@klb-deutschland.de

## Hilfreiche Links:

[www.trauergeschichten.de](http://www.trauergeschichten.de)  
[www.veid.de](http://www.veid.de)

## Weiterführende Literatur:

**Daiker Angelika, Seeberger Anton**, Geh ein Wort weiter. Ein Trauerbegleiter für 365 Tage. Schwabenverlag 2004.

**Wolfgang Holzschuh**, Die Trauer der Eltern bei Verlust eines Kindes. Eine praktisch- theologische Untersuchung (= Studien zur Theologie und Praxis der Seelsorge 37), Würzburg Echter Verlag, 2. Aufl., 2000.

**Hannah Lothrop**, Gute Hoffnung - jähes Ende. Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern. München, Kösel Verlag, 8. Aufl., 2000.

14

 **BISTUM  
REGENSBURG**



Steuerungsgruppe Gemeindecaritas:  
Roland Batz | Jürgen Beier | Andreas Jordan | Maria Plank  
Franz Prem | Gero Utz | Horst Wagner | Anita Voitl

**gemeindecaritas**

Herausgegeben vom  
Bischöflichen Ordinariat Regensburg  
Referat Diözesane Caritas  
und vom Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit

Konzeption und Inhalt: Referat Gemeindecaritas  
Von-der-Tann-Str. 7, 93047 Regensburg  
Telefon: (0941) 5021-103  
Telefax: (0941) 5021-209  
[gemeindecaritas@caritas-regensburg.de](mailto:gemeindecaritas@caritas-regensburg.de)  
[www.caritas-regensburg.de](http://www.caritas-regensburg.de)

