



---

In Würde leben.  
In Würde sterben.

Eine Handreichung der  
Bremer Heimstiftung



Das Loslassen von unerfüllbaren Träumen  
und das Freigeben von Menschen,  
an denen dein Herz hängt,  
ist wohl das Schwerste,  
was es im Leben gibt.

Aber so, wie du nicht nur einatmen  
und die Luft in dir behalten kannst,  
sondern wieder ausatmen,  
gleichsam freigeben musst, um leben zu können,  
so kannst du dich neuen Begegnungen nur öffnen,  
wenn du die Hoffnungen aufgeben kannst,  
die sich verbraucht haben.

Denn alles hat seine Zeit,  
einatmen und ausatmen,  
halten und hergeben,  
binden und lösen,  
Abschied nehmen und neu beginnen.

Christa Spilling-Nöker

## Vorwort

Liebe Bewohner und Angehörige,  
liebe Mitarbeiter,

wenn Sie diese Broschüre zur Hand nehmen,  
dann wahrscheinlich in einer für Sie sehr  
belastenden Situation: Ein Angehöriger, ein  
Mitbewohner, ein Ihnen anvertrauter Mensch  
wird bald sterben oder ist bereits in einem  
Haus der Bremer Heimstiftung gestorben.

Wir wollen Sie mit dieser Broschüre ermuti-  
gen, dem Thema Tod und Sterben das Tabu zu  
nehmen und es vielmehr hinein zu nehmen  
in die Normalität eines jeden Lebens!

Natürlich durchkreuzt der Tod die Lebenslüge  
von ewiger Jugend und Spaßgesellschaft!  
Doch zugleich haben wir miteinander als  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Angehö-  
rige, Mitbewohner und Ehrenamtliche in  
unseren Einrichtungen und mit unseren  
Diensten die Chance, nicht nur das Sterben,  
sondern das Leben insgesamt ein Stück  
menschlicher und reifer zu machen.

Wenn diese Broschüre einen kleinen Beitrag  
dazu zu leisten vermag, so hat sie ihren Sinn  
erfüllt.

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Künzel  
Vorstand  
der Bremer Heimstiftung





Ich starb als Mineral,  
um Pflanze zu werden.  
Ich starb als Pflanze,  
um Tier zu werden.  
Ich werde als Mensch sterben,  
um in Engelsgestalt aufzusteigen.  
Weiter und weiter werde ich gehen.

Rumi

Wenn Du den Geist des Todes wirklich sehen willst,  
musst Du Dein Herz zum Körper des Lebens hin öffnen.  
Denn Leben und Tod sind eins,  
wie der Fluss und das Meer eins sind.

Khalil Gibran

### Zu dieser Broschüre

Die hier vorliegende Broschüre ist das Arbeitsergebnis einer Gruppe von Fachkräften der Bremer Heimstiftung sowie haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Hospiz Horn e.V. Gemeinsam haben wir eine Handreichung für Mieter, Bewohner, pflegebedürftige und alte Menschen, Angehörige, Nachbarn, Kooperationspartner und Mitarbeiter erstellt, um allen Beteiligten mehr Sicherheit und Mut im gemeinsamen Umgang mit dem Sterben, dem Tod und der Trauer zu geben.

Wir wünschen uns, dass unsere Texte zu Gesprächen anregen und zum weiteren Austausch und Miteinander führen.

Am Beginn der Handreichung steht unsere Handlungsorientierung zur „Sterbebegleitung in der Bremer Heimstiftung“. Sie ist richtungweisend für unsere Haltung und unser Tun.

Unter den Überschriften

- Hospizidee und Palliative Care
- Nachdenken über Leben und Sterben:  
Vorsorgen und verfügen
- Die Zeit des Sterbens
- Rituale: Den Abschied gestalten
- Die Zeit der Trauer
- Wohin gehen wir?

finden Sie, was uns zum jeweiligen Thema wichtig ist: Unsere gemeinsamen Überlegungen, Informationen, Anregungen und Hinweise auf weiterführende Literatur. Die genannten Bücher stellen übrigens eine sehr persönliche Auswahl der Mitglieder der Arbeitsgruppe dar.

Da es im Umgang mit dem Sterben oft schwierig ist, die richtigen Worte zu finden, haben wir Gedichte und Texte zusammengetragen, die dabei helfen sollen, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen und Trost zu spenden.

An dem Tag, wenn der Tod an Deine Tür  
klopfen wird,  
was wirst Du ihm anbieten?  
Ich werde meinem Gast das volle Gefäß  
meines Lebens vorsetzen.  
Ich werde ihn nicht mit leeren Händen  
gehen lassen.

Rabindranath Tagore



**In Würde leben.  
In Würde sterben.**

**Handlungsorientierung  
zur Sterbebegleitung  
in der Bremer Heimstiftung**

Sterben und Tod sind natürliche Grenzen des Lebens.

In der Bremer Heimstiftung streben wir danach, hilfe- und pflegebedürftige Menschen nach ihren Wünschen im Leben und im Sterben zu begleiten, zu pflegen und zu versorgen.

Im Mittelpunkt unserer Handlungen steht der Mensch mit seiner Würde, die er bis zum Ende seines Lebens und darüber hinaus gewahrt wissen will. Wir achten auf die Selbstbestimmung und die Rechte der von uns betreuten Menschen, die unverbrüchlich bis zum Tod eines jeden gelten. Dafür versuchen wir den aktuell geäußerten Willen (Aussagen, Verhalten, Körpersprache) zu ermitteln. Den verfügbaren Willen (Vollmachten und Patientenverfügung) wollen wir in Zusammenarbeit mit den Angehörigen und gesetzlichen Vertretern verstehen und umsetzen.

Respekt vor der Persönlichkeit, den Eigenarten und der Verletzlichkeit der Hilfebedürftigen, Kranken und Sterbenden sind richtungsgebend für unsere Handlungen. Wir versuchen dabei, den Entwicklungsprozess eines jeden Menschen, auch in seiner Bedürftigkeit, zu respektieren.

Wir beachten die Weltanschauung und die Religion der Menschen und bemühen uns seelischen Beistand zu geben oder zu vermitteln.

Wir richten uns nach den Prinzipien des Palliative Care. Dafür arbeiten wir, wenn möglich, mit den Angehörigen, Betreuern, Ärzten und anderen Berufsgruppen zusammen. Haupt- und Ehrenamtliche der ambulanten Hospizdienste in Bremen ergänzen unsere Arbeit.

Wir setzen uns für die Umsetzung des Hospizgedankens, für größtmögliche Schmerzfreiheit, lindernde Pflege, Geborgenheit und Sicherheit der sterbenden Menschen ein. Wir unterstützen Sterbende darin, so selbstbestimmt wie möglich zu leben und dabei, dass sie in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

Wir unterstützen die Mitarbeiter durch Fortbildung und Schulungen.

Wir setzen uns für den würdevollen Umgang und mitmenschliches Handeln in der Pflege und Versorgung der Sterbenden ein. Fach- und Teamgespräche, Beratung und die Möglichkeit der Ethischen Fallbesprechung sollen die Lebensqualität der Menschen und die Qualität unserer Arbeit sichern.

Wir unterstützen die Angehörigen in der Zeit des Abschieds und der Trauer, soweit es uns möglich ist.

Wir setzen auf die gemeinsame Fürsorge, partnerschaftliche Zusammenarbeit und die Vernetzung mit Angehörigen, Betreuern, Ärzten, Therapeuten, Ehrenamtlichen und Seelsorgern zum Wohle der schwer kranken und der sterbenden Menschen.

Bremen im April 2013



Wenn es soweit sein wird  
mit mir,  
brauche ich den Engel  
in dir.

Bleibe still neben mir,  
in dem Raum,  
jag den Spuk, der mich schreckt  
aus dem Traum,  
sing ein Lied vor dich hin,  
das ich mag,  
und erzähle was  
war manchen Tag.

Zünd ein Licht an,  
das Ängste verscheucht,  
mach die trocknen Lippen mir feucht,  
wisch mir die Tränen und den Schweiß  
vom Gesicht,  
der Geruch des Verfalls  
schreckt dich nicht.

Halt ihn fest, meinen Leib,  
der sich bäumt,  
halte fest, was der Geist  
sich erträumt,  
spür das Klopfen, das schwer  
in mir dröhnt,  
nimm den Lebenshauch wahr,  
der versöhnt.

Wenn es soweit sein wird  
mit mir,  
brauch ich den Engel  
in dir.

Friedrich Karl Barth  
und Peter Horst

### Hospizidee und Palliative Care

Hospizbegleitung beginnt in der letzten Lebenszeit eines Menschen und fragt danach, was ein Mensch und seine Angehörigen brauchen. Wir begleiten Sie in dieser Zeit durch Zuwendung, Verständnis und Unterstützung. Die Wünsche und Bedürfnisse der Sterbenden und ihrer Angehörigen sind die Grundlage für gemeinsame Entscheidungen.

Das Leben bis zuletzt in Würde zu leben, keine Schmerzen zu haben sowie jemanden, der zuhört und die Hand hält, diese Wünsche werden oft geäußert und an uns herangebracht.

Im hohen Alter und mit fortschreitenden Erkrankungen können sich in der letzten Lebenszeit Symptome, wie z. B. Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit einstellen, die oft durch palliative Maßnahmen gelindert werden können.

Palliative Geriatrie hat das Ziel, alten, unter mehreren Krankheiten leidenden Menschen ein beschwerdearmes und würdiges Leben und Sterben zu ermöglichen und ist Bestandteil des Fürsorgekonzepts von Palliative Care (lat. Pallium = Mantel, Care = umsorgen).

Unsere palliativ-geriatriisch geschulten Pflegekräfte unterstützen die Betroffenen, die Angehörigen und die Mitarbeiter in den Einrichtungen. Sie möchten unseren Bewohnern mit deutlich begrenzter Lebenserwartung ein hohes Maß an Lebensqualität und Selbstständigkeit durch Linderung von Symptomen ermöglichen. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Umgang mit ethischen Fragen des Alters, z. B. Entscheidungsfähigkeit, Abwägung von Nutzen und Risiken medizinischer Eingriffe, Konflikte im Umgang mit Patientenverfügungen.

Die ambulanten Hospizdienste Hospiz Horn e.V. und Hospiz Bremen-Nord e.V. bieten als Kooperationspartner der Bremer Heimstiftung Begleitung, Beratung und Hilfe an.

Die ehrenamtlichen Begleiter bringen Zeit und ein Stück Alltag in das Leben der Bewohner ein.

Sie haben sich in Kursen und Seminaren umfassend auf die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen vorbereitet. Ihr Angebot ist eine unentgeltliche Hilfe, die zusätzlich zu den Leistungen der Einrichtungen angeboten wird.

Alle Begleiter und Begleiterinnen der Hospizdienste unterliegen der Schweigepflicht.



Hospiz Horn e.V.  
Riekestraße 2  
28359 Bremen  
Tel.: 0421 - 235 235  
E-Mail: HospizHorn@aol.com  
www.hospiz-horn.de



Hospiz Bremen-Nord e.V.  
Hammersbecker Straße 228  
28755 Bremen  
Tel.: 0421 - 658 61 08  
E-Mail: info@hospiz-bremen-nord.de  
www.hospiz-bremen-nord.de

Auskünfte erteilt auch der  
Hospiz- und PalliativVerband Bremen e.V.  
www.HPV-Bremen.de



Eines lege ich Euch allen ans Herz:  
Leben und Tod sind eine ernste Sache.  
Schnell vergehen die Dinge.  
Seid ganz wach,  
niemals achtlos,  
niemals nachlässig.

Zen-Meditation

Denke immer daran, dass es nur  
eine wichtige Zeit gibt:  
Heute. Hier. Jetzt.

Leonid Tolstoi

### Nachdenken über Leben und Sterben: Vorsorgen und verfügen

Wir möchten unser Leben soweit es geht nach unseren Wünschen und Vorstellungen gestalten. Mit vorausschauender Planung und Vorsorge versuchen wir uns gegen die Wechselfälle des Lebens abzusichern.

Unser Lebensende bleibt dabei oft unberücksichtigt, denn viele Menschen meinen, das eigene Sterben, der eigene Tod sei doch nicht planbar.

Aber was geschieht, wenn Umstände eintreten, in denen ein Mensch nicht mehr selbst für sich sprechen und Entscheidungen treffen kann? Wer beantwortet die Fragen der Ärzte zu Wünschen bei der Behandlung, ob palliative Pflege oder die Einleitung lebenserhaltender Maßnahmen im Sinne des Betroffenen sind?

Viele Angehörige haben es schwer, wenn sie den Willen eines schwerkranken oder sterbenden Menschen nicht kennen und keine Befugnisse haben, Entscheidungen in seinem Sinne zu treffen. Außerdem wissen viele Menschen nicht, dass weder Ehepartner noch Kinder automatisch befugt sind stellvertretend für ihre Angehörigen zu entscheiden und zu handeln.

Deshalb ist es hilfreich, sich über die eigenen Ängste, Wünsche und Vorstellungen zum Leben mit schwerer Krankheit oder Behinderung, über das Sterben und den Tod Gedanken zu machen. Es ist ratsam, mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen. Für Situationen, in denen es nicht möglich ist selbst Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen ist es sinnvoll, die persönlichen Wünsche auch schriftlich festzuhalten.

Sind in einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung eine oder mehrere Personen benannt, die den Willen des Kranken vertreten sollen, muss vom Betreuungsgericht keine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden. Mit den Ausführungen in einer Patientenverfügung kann ein Schwerkranker oder Sterbender sein Selbstbestimmungsrecht auch dann ausüben, wenn er selbst nicht in der Lage ist, seine Wünsche eindeutig mitzuteilen. Eine Patientenverfügung ist dabei nichts Unabänderliches. Sie kann jederzeit widerrufen oder aktualisiert werden.

Informationen und Unterstützung zur Erstellung von Vollmachten und Verfügungen erhalten Sie unter anderem bei den ambulanten Hospizvereinen.

Wichtig ist es, dass Pflegekräfte Kenntnis von der Existenz solcher Verfügungen haben und wissen, wo sie aufbewahrt werden. In Entscheidungsfragen brauchen sie einen festen Ansprechpartner, der Vertretungsvollmacht besitzt und im Sinne des Betroffenen Entscheidungen treffen kann. So können die Wünsche des Kranken berücksichtigt werden.

#### Literaturhinweise:

- Gian Domenico Borasio (2011):  
Über das Sterben. Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen.  
C.H. Beck, München
- Michael de Ridder (2010):  
Wie wollen wir sterben?  
Ein ärztliches Plädoyer für eine neue Sterbekultur in Zeiten der Hochleistungsmedizin  
Deutsche Verlags-Anstalt, München
- Verbraucherzentrale NRW (2007):  
Ein Lebensende in Würde.  
Ratgeber für Sterbebegleitung und Trauerfall  
Düsseldorf

Lass' mich in den letzten Stunden meines Lebens nicht allein.  
Sprich mit mir, auch wenn es nicht so aussieht, dass ich alles verstehe. Ich höre Dich.  
Halte mich nicht fest, denn ich bin auf dem Weg.  
Wenn ich nicht mehr spreche, will ich es mit der Hand sagen: wische mir den Schweiß  
von der Stirn und feuchte meine Lippen an.  
Gib mir Zeit zu klären, was ich noch zu klären habe.  
Tröste mich, wenn die Angst kommt und lindere meinen Schmerz.  
Halte Unruhe von mir fern und erspüre meine Bedürfnisse.  
Sorge für eine Atmosphäre, in der ich mich wohl fühlen kann (Wärme, sanftes Licht,  
Musik, Blumen, ...).

Aus der Arbeitsgruppe „Trauerrituale“ der Bremer Heimstiftung

#### Literaturhinweise:

- Annette Kulbe (2008):  
Sterbebegleitung. Hilfen zur Pflege Sterbender  
Urban & Fischer, München Jena
- Johann-Christoph Student / Annedore Napiwotzky (2007):  
Palliative Care. Wahrnehmen – verstehen – schützen  
Georg Thieme Verlag, Stuttgart
- Cornelia Knipping (Hg) (2007):  
Lehrbuch Palliative Care  
Verlag Hans Huber, Bern
- Beate Lakotta / Walter Scheels (2008):  
Noch mal Leben vor dem Tod. Wenn Menschen sterben  
Deutsche Verlags-Anstalt, München

#### Die Zeit des Sterbens

Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung. Sie ist Wegbegleitung bis an die für uns sichtbare Grenze des Lebens. In dieser Zeit ist es uns besonders wichtig, im Gespräch zu bleiben und gemeinsam immer wieder neu auf die jeweilige Situation einzugehen.

In der letzten Lebenszeit verändern sich die Bedürfnisse. Unruhezustände und ein letztes Aufblühen können Anzeichen des nahen Todes sein. Der sterbende Mensch hat häufig weniger Energie. Er zieht sich meist zurück und hat ein erhöhtes Ruhebedürfnis. Manchmal möchte er sogar die vertrauten Menschen nicht um sich haben. Der Appetit lässt nach, manchmal bis zur Ablehnung aller angebotenen Speisen und Getränke.

Für Freunde und Angehörige ist diese Zeit oft schwer. Sie sind jederzeit willkommen. Die Mitarbeiter der Bremer Heimstiftung stehen Ihnen bei. Gerade auch, wenn es um so wichtige Fragen wie Essen und Trinken am Lebensende geht. Sie halten ja – so der Volksmund – Leib und Seele zusammen. Vielleicht hilft es sich klar zu machen, warum ein Mensch essen und trinken muss – um am Leben zu bleiben. Um aus dem Leben zu gehen braucht er keine Nahrung mehr. Heute weiß man, dass es den Sterbenden sogar belasten kann, wenn er zur Nahrungsaufnahme überredet wird.

Unsere palliative Pflege stellt sich auf die veränderten Bedürfnisse des sterbenden Menschen ein. Alle Pflegehandlungen orientieren sich an seinen Wünschen. Seinem Ruhebedürfnis wird Rechnung getragen. Körperpflege findet in dem Umfang statt wie es die Befindlichkeit zulässt. Wir bieten Wunschkost an und drängen nicht zum Essen. Anstelle großer Trinkmengen braucht ein Sterbender gute Mundpflege. Sie sorgt dafür, dass der Mund innen befeuchtet bleibt und der Sterbende keinen Durst empfindet.

Wesentlich ist es, die Leiden des Sterbenden zu lindern. Eine angepasste Schmerztherapie und die Behandlung anderer Krankheitszeichen erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt.

Es ist gut wahrzunehmen, wie viel Nähe der Sterbende jetzt braucht und wünscht, was er wissen und klären möchte.

Der sterbende Mensch möchte vielleicht ein Familienfoto in seinem Blickfeld haben, gedämpftes Licht, Lieblingsmusik. Ein angenehmer Duft kann die Atmosphäre und das Wohlbefinden im Zimmer unterstützen. Den Mitarbeitern steht für die Zeit des Sterbens ein Palliativ-Koffer zur Verfügung. Mit Bildmotiven, Düften, verschiedenen Symbolen oder Musik kann unter Berücksichtigung der Biographie des Sterbenden seine Umgebung gestaltet werden.

Die Begleitung des Sterbeprozesses stellt auch für erfahrene Mitarbeiter immer wieder eine besondere Situation dar. Ehrenamtliche Mitarbeiter der Hospizdienste bieten allen Beteiligten emotionale Unterstützung und Entlastung an. Es kann sinnvoll sein, einen Seelsorger hinzuzuziehen, der ein offenes Ohr für den Sterbenden, seine Sorgen und Fragen hat.

Jeder, ob Angehöriger oder Mitarbeiter, sollte für sich klären dürfen, wie tief er sich in die Sterbebegleitung persönlich einbringt. Miteinander reden und aufeinander hören ist in dieser Zeit für alle Beteiligten eine große Hilfe.

Der Tod hat keine Bedeutung –  
 ich bin nur nach nebenan gegangen.  
 Ich bleibe, wer ich bin  
 und auch ihr bleibt dieselben zusammen.  
 Was wir einander bedeuten, bleibt bestehen.  
 Nennt mich bei meinem vertrauten Namen,  
 sprecht in der gewohnten Weise von mir  
 und ändert euren Tonfall nicht!  
 Hüllt euch nicht in einen Mantel aus Schweigen  
 und Kummer – lacht wie immer über kleine  
 Scherze, die wir teilen.  
 Wenn ihr von mir sprecht, so tut es ohne Reue  
 und ohne jegliche Traurigkeit.  
 Leben bedeutet immer nur Leben,  
 es bleibt so bestehen – immer – ohne Unterbrechung.  
 Ihr seht mich nicht, aber in Gedanken bin  
 ich bei euch – irgendwo, ganz in der Nähe –  
 nur ein paar Straßen weiter.

Henry Scott Holland



### Rituale: Den Abschied gestalten

Abschied, Tod und Trauer treffen uns meist unverhofft. Rituale können in der Zeit des Abschieds und der Trauer Halt geben, tröstlich sein und Sinn stiften. Für viele Menschen ist es wichtig, in dieser Zeit nicht allein zu sein. Indem sie etwas gemeinsam tun, können Menschen ihre Trauer zeigen und ihre Hoffnungen teilen. In einem gemeinsam gestalteten Abschied können Erinnerungen und Gefühle ihren Ausdruck finden.

Es gibt viele verschiedene Symbole als Zeichen der Trauer. Sie sind unmittelbar mit den Trauer Ritualen verbunden. Sie stehen für unsere Empfindungen und drücken Wertschätzung gegenüber dem Verstorbenen und seinen Angehörigen aus.

Trauersymbole sind z. B. Kerzen, Blumen, das Blatt, die Rose, das Kreuz, Engel, das Schiff oder der Kahn. Auch das Aufstellen eines Bildes vom Verstorbenen und der Trauerflor sind Zeichen, die der Trauer Ausdruck geben.

Das Überbringen einer Todesnachricht ist eine schwere Aufgabe. Einfühlsames Sprechen hilft, diese Information zu begreifen. Mit unserer Anteilnahme, z. B.: „Mein Beileid. Ich wünsche Ihnen Kraft und Zuversicht.“ drücken wir unser Mitgefühl aus. Trauerkarten sprechen den Angehörigen unsere Achtung und unseren Respekt gegenüber dem Verstorbenen aus und spenden Trost für die Zeit der Trauer, die nun bevorsteht.

Wenn ein Mensch verstorben ist, können das Segnen, das Waschen und das Aufbahren des Toten, die Todesanzeige, die Trauerfeier, die Bestattung und die anschließende Dankagung Bestandteile des Abschieds und unserer Trauerkultur sein. Diese Rituale können begleitet werden von Trauerreden, Fürbitten, Gebeten, Liedern, Gedichten und guten Wünschen für den Verstorbenen und die Trauernden.

Mit dem Innehalten und gemeinsamen Schweigeminuten zeigen die Lebenden, dass sie die Alltagsroutine durchbrechen, um der Toten zu gedenken. Dies ist auch ein Zeichen der Achtung vor dem Leben und dem Tod.

Wenn ein Mensch in einem Haus der Bremer Heimstiftung gestorben ist, bleibt meist genug Zeit für die Angehörigen, sich von ihm in seiner gewohnten Umgebung zu verabschieden. Die Mitarbeiter bereiten das Zimmer vor und begleiten die Trauernden, wenn sie es wünschen. In den Wohnküchen oder im Restaurant kann als Hinweis auf das Geschehen der Essplatz des Verstorbenen für kurze Zeit frei bleiben und geschmückt werden.

In manchen Häusern ist an zentraler Stelle eine Erinnerungstafel angebracht, auf der das Versterben eines Bewohners mit Namen und Lebensdaten angezeigt wird. Viele Häuser oder Bereiche haben ein Gedenkbuch, in das der Name, Geburtsdatum und Todestag, ein Foto, Erinnerungen und Nachrufe der Mitarbeiter, der Mitbewohner und der Angehörigen über die gemeinsame Zeit mit dem Bewohner eingetragen werden können. In der Hauszeitung wird jeweils der Verstorbenen des Vormonats gedacht.

Gemeinsam mit Ehrenamtlichen oder Trauerbegleitern der ambulanten Hospizdienste halten die Mitarbeiter der Einrichtungen auf Wunsch in einer Gedenkstunde inne. Sie verabschieden sich noch einmal von den Verstorbenen und sprechen das aus, was sie im Nachhinein noch sagen wollen oder auf dem Herzen haben.

Für alle Beteiligten – Angehörige, Mitbewohner, Ehrenamtliche und Mitarbeiter – gibt es in den meisten Einrichtungen einmal im Jahr eine Gedenkfeier oder einen Gottesdienst für die Verstorbenen des vergangenen Jahres. Beim anschließenden Kaffeetrinken werden oft sowohl nachdenkliche als auch schöne Erinnerungen ausgetauscht.





Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit  
eines geliebten Menschen ersetzen kann,  
man soll das auch gar nicht versuchen.  
Man muss es einfach aushalten und durchhalten.  
Das klingt zunächst sehr hart,  
aber es ist zugleich ein großer Trost.  
Denn, indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt,  
bleibt man durch sie miteinander verbunden.  
Es ist verkehrt, wenn man sagt,  
Gott füllt die Lücke aus.  
Er füllt sie gar nicht aus,  
sondern er hält sie gerade unausgefüllt  
und hilft uns dadurch,  
unsere alte Gemeinschaft miteinander  
– wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren.  
Je schöner und voller die Erinnerungen,  
desto schwerer die Trennung.  
Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung  
in eine stille Freude.  
Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel,  
sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Dietrich Bonhoeffer

### Die Zeit der Trauer

**„Trauer ist die Möglichkeit der Seele des Menschen, mit Verlusten fertig zu werden. Trauer ist keine Krankheit. Nicht gelebte Trauer kann jedoch krank machen.“**

Jorgos Canacakis

Trauer gehört zu den intensivsten Erfahrungen eines Menschen und wird auch erlebt in Momenten wie z. B.

- Abschied von der Kindheit
- Loslassen der Kinder
- Verlust der Heimat
- Verlust der Arbeit
- Verlust von geliebten Tieren

Trauer um einen verstorbenen Menschen erfasst jedoch neben Angehörigen auch Mitbewohner, Mitarbeiter aus Pflege, Betreuung und Versorgung der Heimstiftung.

Trauer braucht Zeit und ist sehr anstrengend, sie kann sehr schmerzhaft sein und wird auch körperlich empfunden: Sie nimmt den Atem, man fühlt sich müde und erschöpft, findet keinen Schlaf oder hat keinen Appetit.

Trauer kann mit unerwarteten starken Gefühlen verbunden sein. Traurigkeit ist ein wesentliches, jedoch nicht das einzige Gefühl, mit dem wir auf das Ende einer Beziehung antworten: Ohnmacht, Verzweiflung und Angst, Wut, Hass und Schuldgefühle, Erleichterung und Sehnsucht können die Hinterbliebenen in ein Gefühlschaos stürzen.

All dies Erleben ist normal und Ausdruck dieser besonderen Zeit. Im Verlauf der Trauer durchlebt man in Gedanken noch einmal die gemeinsamen Zeiten mit allen Höhen und Tiefen und es geschieht langsam Veränderung. So wird es schließlich möglich, den Verlust anzuerkennen und das eigene Leben wieder neu zu beginnen.

Trauer ist ein sehr individueller Prozess und jeder Mensch reagiert darauf anders. Deshalb ist es wichtig, dass jeder genau hinspürt, was für ihn jetzt wichtig ist, was er jetzt braucht, z. B.

- Gemeinschaft – Rückzug
- Reden – Schweigen
- Weinen – Lachen
- Nähe – Distanz
- Musik, Gedichte – Bewegung, Tanz
- Malen – Gartenarbeit
- oder etwas ganz anderes

Wieder  
ein Abschied,  
der endgültig ist.

Ich lerne, damit  
umzugehen,  
und  
doch  
ist der Schmerz  
jedes Mal  
für eine Weile  
stärker  
als ich.

Kristiane Allert-Wybranietz



In unserer Kultur ist der November die Zeit des Totengedenkens. In den Häusern der Heimstiftung nehmen wir diese Tradition wieder auf und bieten im November Gottesdienste oder Gedenkfeiern an verstorbene Bewohner für Angehörige, Mitbewohner und Mitarbeiter an. Durch den gemeinsamen Abschied geben wir der Trauer Raum und würdigen die Verstorbenen.

Zur Begleitung trauernder Menschen gibt es in Bremen verschiedene Angebote. Die Adressen erfahren Sie über:

Hospiz Horn e.V.  
Rieckestraße 2  
28359 Bremen  
Tel.: 0421 - 235 235  
E-Mail: [HospizHorn@aol.com](mailto:HospizHorn@aol.com)  
[www.hospiz-horn.de](http://www.hospiz-horn.de)

Hospiz Bremen-Nord e.V.  
Hammersbecker Straße 228  
28755 Bremen  
Tel.: 0421 - 658 61 08  
E-Mail: [info@hospiz-bremen-nord.de](mailto:info@hospiz-bremen-nord.de)  
[www.hospiz-bremen-nord.de](http://www.hospiz-bremen-nord.de)

Literaturhinweise:

- Karina Kopp-Breinlinger /  
Petra Rechenberg-Winter (2008):  
In der Mitte der Nacht, beginnt ein neuer Tag  
Kösel Verlag
- Barbara Dobrick (2010):  
Wenn die alten Eltern sterben  
Herder Verlag
- Lis Bickel / Daniela Tausch-Flammer (2001):  
In meinem Herzen die Trauer  
Herder Verlag



„Wie es sein wird, wenn wir die Grenze dieses Lebens betreten haben, wenn sein letzter Atemzug vorbei ist – wer kann es sagen? ... Das Sterben ist wie das Geborenwerden für uns, die erste auffällige Veränderung. Bei der Geburt sehen wir plötzlich den Menschen, wir glauben ihn in dem Augenblicke entstanden, weil er für unser Auge da ist; aber der Beginn seiner Entstehung liegt anderswo und ist so unscheinbar und klein, dass ihn kein menschliches Werkzeug der Wissenschaft entdecken kann. Könnte es mit dem Sterben nicht auch so sein? Nur ein Augenblick des Sterbens ist für uns sichtbar, das Aufhören des Atmens. Stirbt der Mensch nicht unausgesetzt jahrelang vor seinem Tode, ja seit seiner Geburt – und lebt er nicht noch nach dem Aufhören des Atmens wer weiß wie lange?“

Adalbert Stifter

### Wohin gehen wir?

Die zutiefst menschlichen Fragen nach dem Ursprung und Ziel unseres Lebens werden seit Menschengedenken gestellt.

Die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod findet sich in alten Mythen, überlieferten Schriften und in den Weltreligionen wieder.

Schon in der Steinzeit gaben die Menschen ihren Toten wertvolle Gegenstände für die Reise in das Jenseits mit. Die über viertausend Jahre alten Totenbücher der Ägypter lesen sich wie eine Gebrauchsanleitung für das Jenseits, die dem Verstorbenen beim „Heraustreten ins Licht“ helfen sollten.

Das tibetische Totenbuch stammt vermutlich aus dem 8. Jahrhundert. Es beschreibt, was mit der Seele zwischen Sterben und Wiedergeborenwerden geschieht. Buddhisten und Hinduisten glauben an den ewigen Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt. Dieser schicksalhafte Kreislauf endet erst mit dem Eingang in das Nirwana.

In den großen monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam glauben die Menschen auf die Wiederauferstehung der Toten beim Jüngsten Gericht und hoffen auf ein Wiedersehen mit geliebten Menschen im Paradies.

Skeptiker weisen den Glauben an ein Leben nach dem Tod zurück. Bereits Demokrit (460 – 370 v. Chr.) teilte die Jenseitsvorstellungen der alten Griechen, ein Weiterleben nach dem Tod in der Unterwelt, dem Hades, nicht. Seine Erkenntnis, dass die Materie größtenteils aus leerem Raum besteht, überzeugte Demokrit davon, dass mit dem Tod die Rückkehr in die ursprüngliche „Leere“ verbunden sei.

Neurophysiologen erklären heute Sauerstoffmangel, die Ausschüttung von Glückshormonen und eine stressbedingte Übererregung bestimmter Hirnareale für das Ablaufen eines Lebensfilms und das Sehen von Lichterscheinungen bei Nahtoderfahrungen für verantwortlich.

Nach Erkenntnissen der modernen Physik scheinen Diesseits und Jenseits nicht mehr so getrennt wie bisher angenommen. Lichtteilchen haben eine Doppelfunktion: Sie sind gleichzeitig Partikel und Welle. Quanten reagieren auf mysteriöse Weise miteinander, obwohl sie Lichtjahre voneinander entfernt stehen. Der französische Atomphysiker Jean Charon (1920 – 1998) sieht im universellen Dialog der Elementarteilchen das, was Mystiker und Gläubige als die allgegenwärtige göttliche Liebe bezeichnen.

„Was wir Diesseits nennen, ist im Grunde die Schlacke, die Materie, also das, was greifbar ist. Das Jenseits ist alles Übrige, die umfassende Wirklichkeit, das viel Größere“, sagt der Physiker Hans Peter Dürr, ehemaliger Leiter des Max-Planck-Institutes in München. So gesehen geht unser Bewusstsein nach dem Tod nur dorthin, wo es eigentlich schon immer war.

„Ein Tropfen kehrt in den Ozean zurück“. Dieser Vergleich des Urgrunds der Wirklichkeit mit einem großen Wasser stammt aus dem Zen-Buddhismus. Und auch unser altes Wort „Seele“ bedeutet ursprünglich nichts anderes als „zum See gehörig“.

Wohin gehen wir? Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen, Hoffnungen und Wünsche. Es ist hilfreich und bereichernd, sich gemeinsam darüber auszutauschen.

### Impressum

Herausgeber:  
Bremer Heimstiftung  
Marcusallee 39  
28359 Bremen

Koordination und Gesamtedaktion:  
Petra Scholz

Textbeiträge:  
Wir bedanken uns bei folgenden Mitarbeiterinnen  
der Bremer Heimstiftung und des Hospiz Horn e.V.:  
Anne Christensen  
Marina Düßmann  
Erika Nola  
Sabine Löther  
Barbara Ohm  
Gabriele Paschke  
Christiane Quast  
Leonore Sell

Fotos:  
Martha Hüttmeyer,  
ehemalige Hausleitung der Stiftungsresidenz  
Luisental der Bremer Heimstiftung

Produktion:  
[mm] maïté müller, Hannover

Druck:  
Schmidtdruck

Erscheinungsdatum:  
04/2013

Bezugsadresse:  
KundenCentrum der Bremer Heimstiftung  
Marcusallee 39  
28359 Bremen

Unkostenbeitrag:  
3,- Euro

### Memento

Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang.  
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.  
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?

Allein im Nebel tast ich todentlang,  
Und lass mich willig in das Dunkel treiben,  
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.

Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;  
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.  
Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur,  
Doch mit dem Tod der anderen muss man leben.

Mascha Kaléko

---

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;

weinen hat seine Zeit,  
lachen hat seine Zeit,  
klagen hat seine Zeit,  
tanzen hat seine Zeit;

Steine werfen hat seine Zeit,  
Steine sammeln hat seine Zeit;  
herzen hat seine Zeit,  
aufhören zu herzen hat seine Zeit.

Prediger