

Spuren der Liebe

Kraft schöpfen in
Zeiten tiefer Trauer



Foto: CBM/Hayduk



Inhaltsverzeichnis

Einleitung/Vorwort	4
Ein Interview mit Trauerbegleiterin Christine Hass-Schuster	5

Kaleidoskop der Trauer nach Chris Paul

Kaleidoskop der Trauer nach Chris Paul	9
Orange: Überleben	10
Dunkelgrau: Wirklichkeit begreifen	12
Rosa: Gefühle	14
Grün: sich anpassen	16
Gelb: verbunden bleiben	18
Blau: einordnen	20

Anhang

Die Tat der Liebe – Die Geschichte der Christoffel-Blindenmission	22
Nützliche Adressen	25
Quellennachweise – Literatur und Internet	26
Ihre Ansprechpartner bei der CBM	27
Rat und Informationen für Sie	29

Zum Herausnehmen:

Infoblatt – Ratgeber für den Trauerfall

Faltkärtchen mit Psalm 23

Bestellcoupon

Antworthülle

Sie sind nicht allein!

Einen geliebten Menschen zu verlieren, kann unerträglich sein. Viele begreifen nicht, welcher Sinn im Tod eines Familienmitgliedes oder eines guten Freundes liegen soll. Auf diese Frage gibt es keine endgültige Antwort – mögen Sie anhand der Texte und Gebete in dieser Broschüre den Mut nicht verlieren und trotz des schmerzlichen Verlustes weiter nach vorn schauen.

Stirbt ein geliebter Mensch, müssen wir zunächst oft einfach funktionieren: Wir müssen die Behörden informieren, Schreibearbeit erledigen, die Beerdigung planen. Haben sich diese ersten sehr vollen Wochen gelegt, wird es still. Oft zu still. Dann kommt die Trauer. Dieser Ratgeber lässt Sie nicht allein.

Interview: „Trauernde brauchen Mitgefühl, kein Mitleid“



Foto: privat

Trauerbegleiterin
Christine Hass-Schuster

Der Tod eines geliebten Menschen begleitet uns für den Rest unseres Lebens. Auch gibt es Zeiten, in denen wir Trauernden zur Seite stehen müssen. Wie also umgehen mit den eigenen Gefühlen und denen der anderen? Ein Interview mit Christine Hass-Schuster.

Frau Hass-Schuster, wie reagiert unsere Gesellschaft auf Trauer?

Christine Hass-Schuster: Erst einmal: Trauer ist eine normale Reaktion. Doch Trauer und Tod werden oft tabuisiert. Das ändert sich zur Zeit allerdings. Auch wird Trauerbegleitung wichtiger, denn viele Familienmitglieder leben mittlerweile weit entfernt voneinander und es gibt mehr Single-Haushalte. Also gibt es mehr Menschen, die mit ihrer Trauer allein sind. Zugleich wird die Art des Trauerns individueller: Standards wie das Tragen schwarzer Kleidung werden seltener. Oder ein anderes Beispiel: Früher erwartete die Gesellschaft, dass Betroffene ein Trauerjahr einhalten, in dem sie sich auf eine bestimmte Art verhalten. Heute weiß man, dass Trauer – je nachdem, wer gestorben ist und wie – Jahre dauern kann.

Was hilft Trauernden in der ersten Zeit?

Christine Hass-Schuster: Das soziale Umfeld ist wichtig. Besonders zu Beginn sind Trauernde überfordert mit allem, was emotional und organisatorisch auf sie zukommt. Dann ist es wichtig, wenn sie spüren: „Ich bin nicht allein! Es gibt Menschen, die mich unterstützen.“ Nicht jede und jeder ist in der Lage, um Hilfe zu bitten. Das ist aber eine hilfreiche Fähigkeit! Wichtig ist auch, in sich hineinzuspüren: Was tut mir jetzt gut? Soll ich mir eine Auszeit nehmen oder hilft es, weiter meinem Beruf nachzugehen? – Die Antwort: Geben Sie dem Alltag Struktur; das gibt Sicherheit. Zugleich gilt: Gönnen Sie sich regelmäßig Ruhe. Ich empfehle, sich Momente zu gestalten, die guttun.

Trauernde brauchen außerdem Mut, sich der Realität zu stellen. Dabei ist ein Wechsel hilfreich: Manchmal dürfen Sie die Trauer zulassen, manchmal darf sie verdrängt werden. Diese Balance hilft dagegen, dass sich Trauer festsetzt. Wer sich in seinem Leid erstarrt fühlt, sollte sich bewegen – im wahrsten Sinne: Gehen Sie spazieren, treiben Sie Sport. Aufenthalte in der Natur tun gut.

Kann ich Angehörigen kurz nach dem Tod eines Menschen helfen?

In der Tat bedeuten den Angehörigen sogenannte Kondolenz-Karten oft sehr viel. Ich weiß, es ist nicht einfach, darin die richtigen Worte zu finden. Was den Empfängern hilft ist etwa, wenn ich schreibe, was ich am Verstorbenen geschätzt habe oder was ich mit ihr oder ihm erlebt habe. – Je nachdem wie gut ich die Angehörigen kenne, kann ich auch anbieten, Essen vorbeizubringen. Sie können auch einen Spaziergang vorschlagen oder auf einen Kaffee einladen. Wird das abgelehnt oder auf das Angebot gar wütend reagiert, dürfen Sie das nicht persönlich nehmen. Trauernde machen eine schwere Zeit durch. Nicht hilfreich ist es hingegen zu sagen: „Du kannst Dich immer bei mir melden.“ Trauernde sind oft gar nicht in der Lage, auf andere zuzugehen. Grundsätzlich ist es wichtig, den Verstorbenen beim Namen zu nennen und auch explizit von „Tod“ bzw. „gestorben“ zu sprechen, statt auf Umschreibungen auszuweichen. Das hilft, in der neuen Realität anzukommen.

Wann sollten sich Trauernde professionelle Hilfe suchen?

Christine Hass-Schuster: Zunächst einmal: Erschöpfung und Schlafstörungen gehören zur Trauer dazu. Wenn ich jedoch meinen Alltag nicht mehr bewältigen kann, sollte ich mir Hilfe suchen. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder die Hausärztin. Auch eine Trauerbegleitung kann helfen. Vereine oder Kirchen bieten manchmal sogenannte Trauercafés an. Dort können sich Trauernde austauschen. Bei Symptomen wie etwa Flashbacks oder Panik-Attacken sollten Sie allerdings eine Psychotherapie in Betracht ziehen.

Der Tod eines Menschen liegt eine Weile zurück. Soll ich Angehörige darauf ansprechen?

Christine Hass-Schuster: Da kommt es auf ein gutes Gespür an und auf die Situation: Manche Trauernde freuen sich über Nachfragen und sprechen über ihre Situation. Andere möchten das nicht. Die Frage „Wie geht es dir?“ löst nicht immer positive Gefühle aus. Besser wäre es zu fragen: „Wie geht es dir **heute**?“ Das ist konkreter und erlaubt es, auch über anderes zu sprechen. Wichtig ist ebenfalls der Mut, auf Menschen einfach zuzugehen, sie zu besuchen, ihnen weiter konkrete Angebote zu machen, wie etwa die Tasse Kaffee; es aber nicht persönlich zu nehmen, wenn das abgelehnt wird. Trauernde brauchen Mitgefühl, kein Mitleid.



Was gilt es, bei Gedenktagen und Festen zu beachten?

Christine Hass-Schuster: Unsere Trauerkultur verändert sich. Es geht heute mehr darum, die Erinnerung zu zelebrieren. Neue Rituale entwickeln sich: Manchmal treffen sich Freunde und Familie weiter zum Geburtstag der Verstorbenen. In meiner Familie haben wir etwas aus einer Überlieferung Dietrich Bonhoeffers übernommen: Wir schneiden an Weihnachten einen geschmückten Zweig aus dem Christbaum und legen ihn auf das Grab meines Vaters. Gedenktage sind wichtig und es ist hilfreich zu schauen, was zu einem passt und wie bestimmte Tage begangen werden. Wer nicht zu den engsten Angehörigen gehört, kann sich etwa zum Geburtstag des Verstorbenen melden: „Ich habe X immer zum Geburtstag gratuliert. Ich habe heute an X gedacht.“

Was macht eine Trauerbegleiterin bzw. ein Trauerbegleiter?

Christine Hass-Schuster: Sie oder er kommt in ein Leben, das gerade stillsteht. Die Begleiterin bzw. der Begleiter ist selbst nicht betroffen und hört zu. Das gibt Halt. Trauernde können über die Dinge sprechen, die sie bewegen. Trauerbegleiter helfen, sich der Gefühle bewusst zu werden und sie einzuordnen. Sie unterstützen dabei, Erinnerungen zu bewahren und Ressourcen der Trauernden zu aktivieren. Auch die Frage, wo der Verstorbene für den Trauernden jetzt ist, spielt eine Rolle. Die Begleitung ermöglicht eine Perspektive von außen, die Trauernde in ihrer Situation nicht haben. Sie fährt eine Zeit lang im Lebenszug mit. Dabei gilt: Nicht jeder braucht Trauerbegleitung. Etwa 80 Prozent bewältigen ihre Trauer allein.

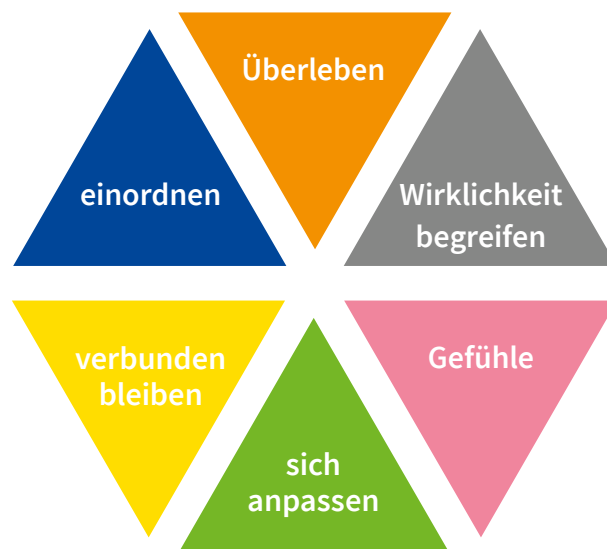


Kaleidoskop der Trauer nach Chris Paul

Die deutsche Trauerbegleiterin Chris Paul hat das ganzheitliche Modell des „TrauerKaleidoskops“ entwickelt: Dieses integriert die Theorien, die in den vergangenen Jahrzehnten weltweit zum Thema „Trauer“ entstanden sind – nachzulesen auf www.trauerkaleidoskop.de. Paul hat das Trauern als Prozess definiert, der verschiedene Bereiche des menschlichen Lebens berührt. Die Bereiche des Lebens, die von einem Verlust beeinflusst werden, nennt die Trauerbegleiterin „Facetten des Trauerns“.

Auf ihrer Website stellt Chris Paul ihr **TrauerKaleidoskop** vor: Es gibt sechs Facetten und jeder ordnet sie einen Begriff und eine Farbe zu. So ist etwa die Facette der vielen unterschiedlichen „Gefühle“ rosa. Für die Facette „verbunden bleiben“ hat Chris Paul strahlendes Gelb gewählt, da sie für viele Trauernde die hoffnungsvollste Facette ist. Für Trauernde und auch für Begleitende sei, so Paul, diese Visualisierung ein hilfreicher Anker im **„erlebten Auf und Ab des Trauerweges“**.

Viele Modelle gehen von aufeinanderfolgenden Phasen des Trauerweges aus. Chris Pauls TrauerKaleidoskop hingegen nimmt an, dass sie nebeneinander existieren – eben wie in einem **Kaleidoskop**: Alle Facetten des Trauerns sind gleichzeitig vorhanden. Aber sie sind nicht immer alle gleich gut sichtbar. Sie mischen sich beweglich zu immer neuen, sich gegenseitig behindernden oder unterstützenden Strukturen.





Überleben

Eine der Facetten im TrauerKaleidoskop von Chris Paul heißt „Überleben“: Ihr ist die Farbe Orange zugeordnet. Leuchtend und schrill wie eine Warnweste. Denn Überleben sei das Gegenteil des Es-sich-gutgehen-Lassens. Überleben, so Paul, ist eine rohe, simple Angelegenheit: Man atmet weiter und übersteht den Tag und die Nacht und den nächsten Tag. „Jeder von uns macht das anders“, sagt sie.

Alles Fühlen, Erinnern und Sprechen ist diesem Anliegen untergeordnet. Überleben hat Vorrang und Überleben ist immer wieder an der Reihe zum Kraftschöpfen und Ausruhen von den Anstrengungen der anderen Trauerfacetten.

Chris Paul bietet eine unvollständige Liste der Möglichkeiten, derer sich Menschen bedienen, um etwas Schlimmes zu überstehen:

„Sich ablenken, laute Musik hören, Fernsehen, Alkohol trinken, im Internet surfen. Sich in Arbeit stürzen. Alles so machen wie zuvor. Reden wie ein Wasserfall. Verstummen. Nähe suchen. Sich zurückziehen. Einschlafen. Innerlich abschalten. Ganz viel Sport. Raus in die Natur. An Schönes denken. Aggressiv werden. Beten oder Meditieren. Pflichtbewusst sein. Für andere da sein. Weglaufen. In der Vergangenheit leben. Die Vergangenheit abstreiten.“

Paul ordnet diese oft widersprüchlichen Verhaltensweisen ein und beruhigt die Trauernden: „Vieles von dem, was Ihnen an Ihrem eigenen Verhalten seltsam und unvernünftig erscheint, ist eine Überlebensstrategie. Das gilt auch für das Verhalten der Menschen um Sie herum.“



Foto: CBM

Psalm 22

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?
Ich schreie, aber meine Hilfe ist ferne.
Mein Gott, des Tages rufe ich, doch antwortest du
nicht, und des Nachts, doch finde ich keine Ruhe.
Unsere Väter hofften auf dich;
und da sie hofften, halfst du ihnen heraus.
Zu dir schrien sie und wurden errettet,
sie hofften auf dich und wurden nicht zuschanden.
Sei nicht ferne von mir, denn Angst ist nahe;
denn es ist hier kein Helfer.
Aber du, Herr, sei nicht ferne;
meine Stärke, eile, mir zu helfen!

Gebet

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

Dietrich Bonhoeffer



Wirklichkeit begreifen



Einer anderen Facette im TrauerKaleidoskop ordnet Chris Paul die Farbe Dunkelgrau zu: „Weil es sich so unerträglich dunkel anfühlen kann, wenn man begreift, dass ein geliebter Mensch ‚wirklich‘ tot ist“, schreibt sie. Es fällt schwer zu verstehen, dass jemand gestorben ist und was das bedeutet. Die Möglichkeit, den Sterbenden und dann den Verstorbenen sehen und berühren zu können, hilft dabei. „Dieses buchstäbliche ‚Begreifen‘ am Sterbebett, bei einer Totenwache oder beim Abschiednehmen unterstützt die Realisierung des Todes“, so Chris Paul.

Sie rät: „Darüber zu sprechen hilft auch dabei, die Wirklichkeit eines Sterbens zu verstehen. Jedes Mal, wenn klar benannt wird, dass jemand gestorben ist (nicht ‚gegangen‘ oder ‚eingeschlafen‘), wird der Tod ein Stück wirklicher.“ Wirklich wird es auch dann, wenn Trauernde anderen von ihrer persönlichen Geschichte des Abschieds erzählen können, oder von ihnen etwas dazu hören; wenn sie sich austauschen und bestätigen können. Hilfreich beim Realisieren ist auch der Zugang zu den Informationen darüber, woran und wie jemand gestorben ist. So entsteht eine zusammenhängende begreifbare Geschichte.

Sterben sei definitiv etwas anderes als Verreisen oder den Kontakt abbrechen, weiß Chris Paul: „Es ist endgültig, nicht zurücknehmbar. Für immer. Diese Wirklichkeit des Todes lernt man nur mit jedem Tag, der vergeht.“ Sterben sei auch deshalb anders als Verreisen, da es Fragen nach dem ‚Danach‘ aufwerfe. Seelenwanderung? Auferstehung? Schwarzes Loch? Wiedergeburt? „Menschen brauchen diese Vorstellungen für ihr ‚Begreifen der Wirklichkeit eines Todes‘.“

Psalm 90,12

Lehre uns bedenken,
dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.

Choral

Wir setzen uns mit Tränen nieder
Und rufen dir im Grabe zu:
Ruhe sanfte, sanfte ruh!
Ruht, ihr ausgesognen Glieder!
– Ruhet sanfte, ruhet wohl. –
Euer Grab und Leichenstein
Soll den ängstlichen Gewissen
Ein bequemes Ruhekissen
Und der Seelen Ruhstatt sein.
– Ruhet sanfte, sanfte ruht! –
Höchst vergnügt
Schlummern da die Augen ein.

Bach Matthäuspassion
Schlusschoral

Gebet

In mir ist es finster – aber bei dir ist das Licht.
Ich bin einsam – aber du verlässt mich nicht.
Ich bin kleinmütig – aber bei dir ist Hilfe.
Ich bin unruhig – aber bei dir ist Friede.
In mir ist Bitterkeit – aber bei dir ist Geduld.
Ich verstehe deine Führung nicht –
aber du weißt den Weg für mich.

Dietrich Bonhoeffer



Gefühle

Dieser Facette ist ein kräftiges Rosa zugeordnet, weil die vielen unterschiedlichen Gefühle so intensiv und stark sind, aber auch zart und zärtlich sein können. Chris Paul schreibt: „Trauerprozesse enthalten eine Vielzahl von Gefühlen: Verzweiflung, Wut, Ohnmacht, Schmerz, Erleichterung, Angst, Neid, Dankbarkeit, Sehnsucht, Liebe und viele mehr.“ Alle diese verwirrenden und überwältigenden Gefühle seien wichtig. „Auch wenn sie anstrengend sind, die Konzentration rauben für den Alltag und einem selbst peinlich sind – sie helfen, den Verlust zu bewältigen.“

Jedes Gefühl bahnt sich seinen Weg auf andere Art, hier einige Beispiele:

Tränen/Rückzug: Darin brechen sich oft Traurigkeit, Verzweiflung und Sehnsucht ihre Bahn.

Geschrei/Streit/Schweigen/Abwendung: Dahinter verbergen sich Rückzug, Wut, Hilflosigkeit oder Abwehr.

Grabbesuche/Trauertagebücher/Gestalten von Erinnerungskisten und Fotoalben: So bewältigen Trauernde ihre Sehnsucht.

Erzählungen/Rituale: In ihnen zelebrieren Trauernde Liebe und Dank.

Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Atemnot, Herzbeschwerden oder starkes Frieren: Auch sie können laut Chris Paul durch tiefe Trauer verursacht sein: Die inneren Kreisläufe sind oft so durcheinander wie die Gedanken und Gefühle – Schlafen und Essen finden nur mit Mühe in den alten Rhythmus zurück. Der körperliche Schmerz braucht den Ausdruck des Seelenschmerzes, um wieder in den Hintergrund zu treten.



Gebet

„Nichts soll dich verwirren,
nichts soll dich beirren, alles vergeht.
Gott wird sich stets gleichen,
Geduld kann erreichen, was nicht verweht.
Wer Gott kann erwählen, nichts wird solchem fehlen:
Gott nur besteht.“

Teresa von Avila

Zitat

Je älter der Mensch wird, umso mehr stellt sich für ihn die Frage nach dem, was bleibt, wenn er die Erde verlässt. Als der Tropenarzt Albert Schweitzer auf sein arbeitsreiches und erfülltes Leben zurückblickte, stellte er fest:

Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe,
die wir Menschen hinterlassen, wenn wir gehen.

Albert Schweitzer

Gedicht

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welken in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andere an. Es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke



Sich anpassen

Der Facette des Anpassens hat Chris Paul die Farbe Grün zugeordnet. „Weil es um uns herum immer etwas Grünes gibt“, wie sie sagt. „Und es in dieser Facette um alles geht, was außerhalb der eigenen Gedanken stattfindet.“

Nach dem Tod eines nahen Menschen ändert sich das eigene Leben – manchmal bleibt keine Minute des Alltags, wie sie vorher war. An diese Veränderungen müssen sich Trauernde anpassen. Sie sind gezwungen, neue Wege zu finden, mit sich selbst und dem Leben umzugehen. Diese Veränderungen betreffen das Zuhause und den Alltag.

Sie betreffen auch die Rollen und Aufgaben, die wir in einer Familie oder Partnerschaft übernehmen. Chris Paul sagt: „Veränderungen, an die Trauernde sich anpassen müssen, betreffen auch die Reaktionen der Menschen, denen man begegnet: etwa in der Nachbarschaft, im Kollegenkreis, in der Lerngruppe oder im Fitnessstudio. Man muss damit umgehen, dass manche Menschen nicht mehr grüßen und andere mit ungebetenen Ratschlägen reagieren. Es kostet Kraft, sich im veränderten Leben zurechtzufinden und neue Rollen und Verhaltensweisen auszuprobieren.“

Erkenntnis

Wenn wir Menschen verlieren, die wir lieben,
sagen wir, dass wir jetzt lernen müssen, ohne sie zu leben.
Vielmehr aber haben wir doch zu lernen,
mit der Liebe zu leben, die geblieben ist.

BARFUSS+WILD



Liebe und Tod

Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben,
weder Engel noch Mächte noch Gewalten,
weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges,
weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur
uns scheiden kann von der Liebe Gottes,
die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.

Römer 8,38-39

Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei.
Aber die Liebe ist die größte unter ihnen.

1. Korinther 13,13

Liebe und Abschied

Trauer ist das Letzte,
was wir denen geben können,
die wir geliebt haben.
Wo tiefe Trauer ist,
war große Liebe.

BARFUSS + WILD



Verbunden bleiben

Dieser Facette ist ein leuchtendes Gelb zugeordnet, weil die Verbundenheit mit dem Verstorbenen für viele Trauernde wie ein Sonnenstrahl ist. Trauerbegleiterin Chris Paul weiß: „Menschliche Beziehungen zwischen Lebenden bestehen aus dem Bewusstsein innerer Verbundenheit, aber auch aus Blicken, Berührungen und gemeinsamen Aktivitäten.“

Nach dem Tod eines Menschen muss man auf alle körpergebundenen Gemeinsamkeiten verzichten und sich mit gedachten und geahnten Bindungsfaktoren begnügen: Erinnerungen und Anekdoten ermöglichen ein Gefühl von Verbundenheit. Träume vom Verstorbenen und die Wahrnehmung von ‚Zeichen‘ schaffen ein Gefühl von innerer Verbindung. Paul beschreibt es so: „Manchmal ist es, als sei der Verstorbene auf eine nicht zu erklärende Weise immer präsent im eigenen Leben, unterstützend und freundlich. Manche empfinden die Verstorbenen wie gute Geister oder Schutzengel, die in entscheidenden Momenten spürbar werden und Rat geben. Verstorbene waren normale Menschen, die Licht- und Schattenseiten hatten.“

Auf der Suche nach innerer Verbundenheit über den Tod hinaus werden beide Seiten und auch alle Widersprüche einer Beziehung näher erinnert. Denn bedrückende und beängstigende Erfahrungen können ebenso innere Bindungen schaffen wie Beglückendes. In der gelben Trauerfacette geht es um das Suchen nach dem, was bleiben soll und dem, was in den Hintergrund treten kann. „Früher dachte man, Trauernde müssten sich komplett von den Verstorbenen lösen, um sich den Lebenden zuwenden zu können. Das gilt als überholt. Trauernde, die sich mit ihren Verstorbenen in positiver und stärkender Weise verbunden fühlen, sind offen für das Leben und die Menschen darin“, sagt Chris Paul.



Trauer

Trauer endet nie, aber sie wandelt sich.
Sie ist ein Übergang, nicht ein Ort, an dem man bleibt.
Trauer ist nicht ein Zeichen von Schwäche
und auch kein Mangel an Glaube.
Sie ist der Preis für Liebe.

BARFUSS + WILD

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.

Prediger 3,1ff.

Dankbarkeit

„Wenn durch einen Menschen
ein wenig mehr Liebe und Güte,
ein wenig mehr Licht und Wahrheit in der Welt war,
dann hat sein Leben einen Sinn gehabt.“

Alfred Friedrich Delp, Jesuitenorden



Einordnen

Dieser Facette hat Chris Paul die Farbe Blau zugeordnet: „Blau wie der Himmel über uns“, schreibt sie, „der so selbstverständlich ist, dass wir ihn oft nicht mehr bemerken.“ Genauso wenig achten wir laut Paul im Alltag darauf, welche Gedanken wir denken, und darum geht es hier: „Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich, sondern sie bewirken auch in unserem Gehirn Höchstleistungen! Jede ‚Warum?‘-Frage, jede Suche nach neuem Lebenssinn ist eine Denkaufgabe. Trauernde versuchen einzuordnen und zu bewerten, was ihnen zugestoßen ist.“

Chris Paul hat es selbst erlebt: „Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen Grundüberzeugungen in Frage: Stimmt das so noch? Oder muss das jetzt alles noch mal neu interpretiert und geordnet werden? Bin ich das Glückskind, die starke Frau, der gute Mensch, für den ich mich immer gehalten habe? Ist die Welt wirklich gerecht? Habe ich mein Schicksal in der Hand, wie ich immer dachte? Heilt Liebe doch nicht alle Verletzungen und Krankheiten? Manchmal bestätigt ein Sterben frühere Erfahrungen und tiefe Ängste. Manchmal widerspricht es dem Optimismus, der bisher stets trug.“

Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart und hat auch Auswirkungen auf die Zukunft: Je hoffnungsloser die Interpretation des eigenen Lebens in der Vergangenheit ausfällt, desto weniger Freude und Zufriedenheit sind für die Zukunft denkbar. Umgekehrt sind Vergangenheits-Deutungen, die Freude und Leid nebeneinanderstehen lassen können, ein guter Ausgangspunkt für wachsende Lebensfreude.



Foto: privat

Chris Paul: Fachfrau für Trauerprozesse

Chris Paul hat verschiedene Bücher geschrieben und bietet in ihrem Institut in Bonn sowie als Gastrednerin und Dozentin Weiterbildungen an. Das ganze Angebot finden Sie auf www.chrispaul.de

Infos zum TrauerKaleidoskop und zur entsprechenden Hörbuch-Fassung finden sich ebenfalls online: www.trauerkaleidoskop.de



Ich bin das A und das O

Ich bin das A und O, spricht Gott der Herr, der da ist und der da war und der da kommt, der Allmächtige. Fürchte dich nicht! Ich bin der Erste und der Letzte und der Lebendige. Ich war tot, und siehe, ich bin lebendig von Ewigkeit zu Ewigkeit und habe die Schlüssel des Todes und der Hölle.

Offenbarung 1,8

Und ich sah einen neuen Himmel

Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, und das Meer ist nicht mehr. 2 Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereitet wie eine geschmückte Braut für ihren Mann. 3 Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; 4 und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. 5 Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu!

Offenbarung 21, 1-5

Der Tod

„Der Tod ist die uns zugewandte Seite jenes Ganzen, dessen andere Seite Auferstehung heißt.“

Romano Guardini

Die Tat der Liebe

Seit über 100 Jahren wendet die Christoffel-Blindenmission (CBM) das Leben von Menschen mit Behinderungen in den ärmsten Regionen der Welt zum Besseren. Dabei unterstützen uns viele Spenderinnen und Spender ihr Leben lang – manche schon in zweiter oder dritter Generation. Unseren **treuen Wegbegleitern** wollen wir ebenso zur Seite stehen wie Sie uns. Mit dieser Broschüre möchten wir ein wenig Hoffnung zurückgeben und Ihnen in schweren Stunden nahe sein.

Geliebte Menschen, die für immer gegangen sind, bleiben uns ein Leben lang in Erinnerung und begleiten uns auf diese Art trotzdem weiter. Uns unvergessen bleibt für immer der CBM-Gründervater Ernst Jakob Christoffel: Mit seinen guten Taten schuf der evangelische Pastor Bleibendes. Als er 1955 im Iran starb, hinterließ er **eine Spur der Liebe**.

Entsprechend seines Mottos „Kein Hilfesuchender darf abgewiesen werden“ nahm der „**Vater der Blinden und Waisen im Orient**“ blinde, gehörlose, körper- und geistig behinderte Menschen, Straßenkinder und Flüchtlinge auf und sorgte für sie unter Einsatz seines Lebens. So ermöglichte er den Ärmsten der Armen Leben, Hoffnung und Zukunft.

Christoffels Überzeugung „**Die Tat der Liebe** ist die Predigt, die jeder versteht“ wirkt bis heute nach und ist auch im 21. Jahrhundert das zentrale Leitmotiv der Christoffel-Blindenmission. Bis heute führen wir seine Arbeit fort, damit Menschen mit Behinderungen in Entwicklungsländern die Chance auf ein besseres Leben erhalten.



Foto: CBM





Nützliche Adressen

Die Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr mit ehrenamtlichen, ausgebildeten Mitarbeitern besetzt und unter Telefon (08 00) 111 0 111 oder (08 00) 111 0 222 anonym und vertraulich erreichbar, außerdem per Web-Mail und Chat unter www.telefonseelsorge.de

www.barfuss-und-wild.de – Begleitung und Anleitung zur Spiritualität in franziskanischer Tradition

Trauerbegleitung

bv-trauerbegleitung.de – Trauerbegleitung in Ihrer Region

www.gute-trauer.de/anlaufstellen – Trauerbegleitung in Ihrer Region

www.trauergruppe.de – Verzeichnis von über 350 Trauergruppen und Trauercafés in Deutschland

www.chrispaul.de – Seminare für Trauernde

www.trauerspruch.de – Vorschläge für Kondolenz- und Trauersprüche. Formulierungshilfen bei Traueranzeigen und -karten

www.agus-selbsthilfe.de – lokale Gruppen für Angehörige um Suizid

www.leben-ohne-dich.de – Selbsthilfe für Familien mit verstorbenen Kindern

www.verwitwet.de – Hilfe für Menschen, die in jungen Jahren ihren Lebenspartner verloren haben

www.ku.de/trauertherapie – Therapie bei anhaltender Trauer

Lesenswert

www.trauerkaleidoskop.de – Kaleidoskop des Trauerns von Chris Paul

www.trauerraum.de – Gebete, Gedichte, Geschichten im Trauerfall aus dem Bistum Essen

magazin.mein-erbe-tut-gutes.de/wissenswertes/trauer-phasen-pendeln-zwischen-trost-und-schmerz/ – verschiedene Arten der Trauer

magazin.mein-erbe-tut-gutes.de/ratgeber/trost-trauernden-beistehen – Wie Sie Trauernden beistehen können

magazin.mein-erbe-tut-gutes.de/menschen/friedrich-schorlemmer-ueber-trauer – Über Trauer: Interview mit dem evangelischen Theologen und Bürgerrechtler Friedrich Schorlemmer

Weiteres

www.cbm.de/anlassspenden – Manche Trauerfamilie entscheidet sich für eine Anlass-Spende. Nutzen Sie dazu das Angebot der Christoffel-Blindenmission. Mehr dazu auf der Website.

Quellennachweise

www.trauerkaleidoskop.de
www.barfuss-und-wild.de
www.dietrich-bonhoeffer.net
www.rilke.de/gedichte/herbst.htm
www.aphorismen.de/zitat/63082
www.gedenkseiten.de

Literaturtipps

Phil Bosmans, Worte des Trostes in Tagen der Trauer
Verlag Herder GmbH 2010,
Broschüre 15 Seiten,
ISBN 978-3-451-32820-6.

Vorbereitet sterben. Wenn der Tod ins Leben tritt
OnckenStiftung, Bad Homburg,
2. Aufl. 2010, 136 Seiten,
ISBN 978-3-87939-009-0.

Jörg Zink, Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages
Bilder und Gedanken zu den Grenzen unseres Lebens.
Kreuz-Verlag Stuttgart,
4. Aufl. 1972, 112 Seiten, ISBN 3-7831-0291-X.

www.ovis-verlag.de – Literatur zu den Themen Tod und Trauer
in verschiedenen Lebensphasen



Foto: CBM

Ihre Ansprechpartner

Das Legate-Team (v. l. n. r.)

Alexander Lauber

Telefon: (062 51) 131 - 145

Carmen Maus-Gebauer

Telefon: (062 51) 131 - 148

Michael Würtenberger

Telefon: (062 51) 131 - 146

Kira Mink

Telefon: (062 51) 131 - 142

Fachbereich Legate

E-Mail: legate@cbm.de





Rat und Informationen für Sie



Der Letzte Wille

Diese Erbrechtsbroschüre erläutert die gesetzliche Erbfolge sowie die Form und Art eines Testaments. Denn wird ein Nachlass nicht geregelt, tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft – die nicht immer dem Letzten Willen der oder des Verstorbenen entspricht.



Gut vorgesorgt!

Unsere Broschüre „Gut vorgesorgt!“ bietet Infos zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Sie gibt Auskünfte zum Pflegestärkungsgesetz und zum Vorsorgevertrag für eine Bestattung. Außerdem erläutert sie die Schritte nach einem Trauerfall.



Aktueller Legatebericht

Unsere Testaments-Spenderinnen und -spender haben 2023 sehr viel ermöglicht! Dank ihnen konnten wir das Leben von Millionen Menschen zum Besseren wenden – Menschen mit Behinderungen in den ärmsten Regionen der Welt! Lesen Sie mehr dazu im Legatebericht.



Infoblatt „Den Letzten Weg regeln“

Der Bestattungsvorsorge-Vertrag ist eine wichtige Ergänzung zum Testament, da dieses meist erst nach der Bestattung eröffnet wird. Legen Sie im Bestattungsvorsorge-Vertrag fest, wie Sie bestattet werden wollen. In der Broschüre erklären wir Ihnen, wie das geht.

Bitte senden Sie Ihre Bestellung an: CBM Christoffel-Blindenmission,
Fachbereich Legate, Stubenwald-Allee 5, 64625 Bensheim, per Fax an (0 62 51) 131-199,
per Telefon an (0 62 51) 131-2 49 oder per E-Mail an legat@cbm.de



So nimm denn meine Hände / und führe mich
bis an mein selig Ende / und ewiglich.
Ich mag allein nicht gehen, / nicht einen Schritt:
wo du wirst gehn und stehen, / da nimm mich mit.

Wenn ich auch gleich nichts fühle / von deiner Macht,
du führst mich doch zum Ziele / auch durch die Nacht:
so nimm denn meine Hände / und führe mich
bis an mein selig Ende / und ewiglich!

evangelisches Gesangbuch Nr. 376
Text: Julie Katharina von Hausmann



Foto: CBM

CBM Christoffel-Blindenmission Christian Blind Mission e. V.

Fachbereich Legate · Stubenwald-Allee 5 · 64625 Bensheim

Telefon: (0 62 51) 1 31 - 2 49

E-Mail: legate@cbm.de · www.cbm.de

Spendenkonto

IBAN: DE46 3702 0500 0000 0020 20 · BIC: BFSWDE33XXX



Stand: August 2024

Die Christoffel-Blindenmission (CBM) ist eine internationale Entwicklungsorganisation. Sie verbessert die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen in den ärmsten Regionen der Welt. Derzeit fördert die CBM 379 Projekte in 40 Ländern. Das Logo und die Marke CBM sind rechtlich geschützt · Mit jeder Spende an die CBM helfen Sie, das Leben von Menschen mit Behinderungen in den ärmsten Gebieten der Erde zu verbessern. Ihre Spende setzen wir für den von Ihnen angegebenen Zweck ein oder dort, wo sie am dringendsten gebraucht wird. · Die CBM Christoffel-Blindenmission Christian Blind Mission e.V. (Anschrift s.o.; dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten) verarbeitet Ihre in dem Spendenformular/Überweisungsträger angegebenen Daten gem. § 6 Nr. 5 DSGVO für die Spendenabwicklung. Die Nutzung Ihrer Daten und ggf. Interessen für werbliche Zwecke erfolgt gem. § 6 Nr. 4 und Nr. 2 DSGVO-EKD. Einer künftigen werblichen Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen. Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Weitere Informationen zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigung und Beschwerde erhalten Sie unter www.cbm.de/datenschutz.