



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Norddeutschland



Am Ende bin ich  
noch immer bei Dir

**Sterben – Tod – Trauer – Trost**



*Gott, du bist unsere Zuflucht für und für. ... Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.*

PSALM 90, 1 UND 12

## Inhalt

Abschied nehmen   Sterben im Krankenhaus	5
Sterben im Hospiz	6
Zuhause sterben	8
Woran erkennt man, dass ein Mensch im Sterben liegt?	10
Was muss ich nach dem Tod eines Menschen zuhause tun?	13
Wann rufe ich die Pastorin oder den Pastor?	14
Formalitäten nach dem Tod eines Menschen	16
Der Bestatter   Kosten einer Bestattung	18
Traueranzeigen   Vorsorgeverträge	20
Vorbereiten der Beerdigung   Trauerfeier	22
Verse und Texte aus der Bibel	24
Der Trauergottesdienst   Die Trauerfeier	27
Lieder für eine Beerdigung	29
Kinder bei der Beerdigung	30
Die Bestattung auf dem Friedhof	33
Der Friedhof – Ort der Erinnerung	34
Nach der Beerdigung	37
Durch die Trauer gehen – für sich sorgen	38
Jahrestage   Trauern in der Gemeinde	42

Es gibt Zeiten im Leben, in denen uns bewusst wird, dass wir sterblich sind: Ein Angehöriger erkrankt, eine Freundin stirbt. Oder ein Kind ist in großer Gefahr unversehrt geblieben. Es ist gerade noch einmal gut gegangen – aber es hätte auch ganz anders enden können. Niemand weiß, wann und wie er selbst sterben wird. Der Tod gehört zum Leben. Sich jedoch mit dem eigenen Tod oder dem eines nahen Menschen zu beschäftigen, sich auf den Tod vorzubereiten, braucht meist einen Anstoß.

## Dieses Heft

kann Ihnen helfen, wenn ein Ihnen nahestehender Mensch stirbt oder wenn Sie sich selbst mit dem Thema Sterben und Beerdigung beschäftigen möchten.

Es kann Sie begleiten in Zeiten des Sterbens und der Trauer. Sie finden auf den folgenden Seiten Hinweise und Informationen, um mit der Situation und den damit verbundenen Aufgaben besser umzugehen. Gerade wenn in kurzer Zeit viele Entscheidungen getroffen werden müssen, kann die Broschüre Ihnen Rat und Orientierung geben. Der christliche Glaube, Gebete und Texte aus der Bibel können dabei stärken und trösten.

### Hinweise:

- In dieser Broschüre wechseln männliche und weibliche Bezeichnungen einander ab. Wir haben um der Lesbarkeit willen darauf verzichtet, an jeder Stelle beide Geschlechter zu benennen. Es sind aber jeweils beide gemeint.
- Ein Teil der Auflage ist mit Beiheftern von Kirchenkreisen oder kirchlichen Einrichtungen versehen. Dort finden Sie regionale Informationen und Ansprechpartnerinnen.



Foto: Johann Jacob





## Abschied nehmen

Manchmal geht es ganz schnell, zuweilen braucht das Sterben lange Zeit. Etwa die Hälfte der Menschen stirbt hierzulande im Krankenhaus, etwa ein Drittel in einem Pflegeheim. Für manche ist ein Hospiz der letzte Lebensraum.

Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie möglich ist und wie Sie brauchen, um sich von dem Sterbenden zu verabschieden.

## Sterben im Krankenhaus

Auch wenn ein Mensch im Krankenhaus stirbt, können Angehörige noch Zeit mit ihm gemeinsam verbringen und sich von ihm in Ruhe verabschieden. Wenden Sie sich an die Mitarbeitenden auf der Station. Sie werden Sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten unterstützen. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen.

Zunehmend gibt es palliativ-medizinische Behandlungen in Krankenhäusern: Wenn eine Krankheit nicht mehr heilbar ist, kann man dort immer noch gut für einen Patienten oder einen Sterbenden sorgen, indem Schmerzen, Übelkeit, Atemnot und Unruhe gelindert werden.

Nach dem Tod bleibt der Gestorbene noch eine Weile in seinem Zimmer. Fragen Sie, wie lange das möglich ist, wenn Sie noch eine Zeitlang bei ihm sein wollen oder noch andere Angehörige erwarten. In vielen Krankenhäusern gibt es besondere Räume, um von einem toten Menschen in Ruhe Abschied zu nehmen. Dabei kann eine Pastorin, zum Beispiel die Krankenhauseelsorgerin, Sie begleiten und den Verstorbenen aussegnen.





### Ambulante Hospizdienste

Ehrenamtliche eines ambulanten Hospizdienstes können Menschen in der letzten Lebensphase unterstützen. Es gibt eine Reihe christlicher Hospizdienste. Diese übernehmen allerdings keine Pflege. Sie begleiten Sterbende und ihre Angehörigen zuhause, im Hospiz oder im Krankenhaus.

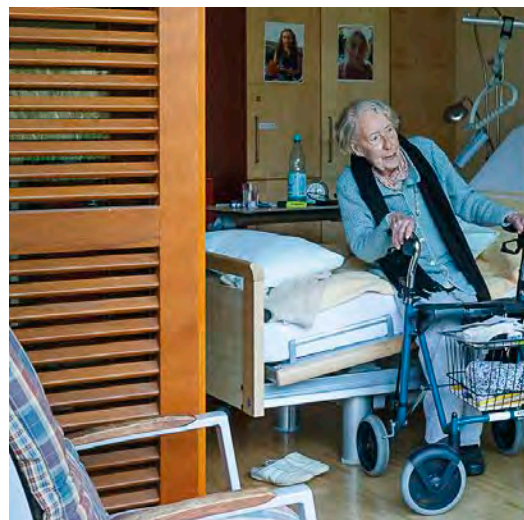
## Sterben im Hospiz

Wenn davon auszugehen ist, dass das Leben eines Menschen nur noch wenige Monate oder Wochen dauern wird, kann er in einem Hospiz gepflegt werden. Für die Aufnahme braucht man eine ärztliche Verordnung. Die Aufnahme ist unabhängig von der persönlichen finanziellen Situation. Es gibt auch christliche Hospize.

Im Hospiz ist der sterbende Mensch kein Patient mehr, sondern ein Gast. Ebenso im Blick sind die Angehörigen. Es wird auf das körperliche, seelische, soziale und religiöse oder spirituelle Wohl des Sterbenden geachtet. Der Tagesrhythmus wird seinen individuellen Bedürfnissen angepasst. Es geht darum, das Sterben möglichst gut zu begleiten, die letzten Tage eines Menschen so angenehm wie möglich zu gestalten.



Fotos: Markus Scholz



### Verfügungen für das eigene Sterben

Wenn ein naher Mensch im Sterben liegt, setzt man sich unweigerlich auch mit der eigenen Sterblichkeit auseinander. Es ist nicht leicht, über die eigene Sterblichkeit und die damit verbundenen Fragen nachzudenken – aber es ist auch sehr sinnvoll, entlastend für Sie selbst und Ihre Angehörigen, dies rechtzeitig zu tun. Wenn Sie bei vollem Bewusstsein Entscheidungen treffen möchten für den Fall, dass Sie Ihr Selbstbestimmungsrecht in Gesundheitsfragen nicht mehr

selbst ausüben können, sollten Sie die Handreichung ‚Christliche Patientenvorsorge‘ lesen und ausfüllen. Sie können das Heft beim Kirchenamt der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) bestellen und finden darin Formulare für eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Behandlungswünsche und eine Patientenverfügung.

[www.ekd.de/patientenverfuegung](http://www.ekd.de/patientenverfuegung) oder per E-Mail an [versand@ekd.de](mailto:versand@ekd.de), Telefon: 05 11 | 27 96-460

# Zuhause sterben

Manche Menschen möchten zuhause in ihrem vertrauten Umfeld sterben. Oft ist das auch möglich. Denken Sie in dem Fall rechtzeitig über folgende Fragen nach:

- Lässt die familiäre und häusliche Situation dies zu?
- Ist ein (Palliativ-) Arzt bereit, die ärztliche Versorgung zu übernehmen? Macht er Hausbesuche und kennt er sich in Schmerztherapie aus?
- Wenn Angehörige betreuen und pflegen, überlegen Sie, ob es Menschen gibt, die dabei zeitweise entlasten können.
- Welcher Pflegedienst kann die häusliche (Palliativ-)Pflege übernehmen?
- Über den Hausarzt oder das Krankenhaus kann die sogenannte Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV) vermittelt werden. Palliativ-Pflege-Teams unterstützen Angehörige darin, dass Sterben zuhause möglich ist.
- Besprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt, in welcher Situation Sie einen Notarzt rufen oder nicht.
- Welche Hilfsmittel werden benötigt?
- Gibt es für den Fall, dass die Sterbende nicht mehr selbst entscheiden kann, eine Bevollmächtigte? Gibt es eine Patientenverfügung (s. S. 6 | 7)?
- Bedenken Sie, dass Sie an Grenzen kommen können, an denen Sie neu entscheiden müssen.



*Deine Augen sahen mich, als ich noch nicht bereit war,  
und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch  
werden sollten und von denen keiner da war.  
Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken!  
Wie ist ihre Summe so groß!*

*Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als der Sand:*

*AM ENDE BIN ICH NOCH IMMER BEI DIR.*

PSALM 139, 16–18





# Woran erkennt man, dass ein Mensch im Sterben liegt?

Menschen sterben unterschiedlich, jeder auf seine Weise – so wie er auch auf seine Weise gelebt hat. Aber es gibt Anzeichen dafür:

- Oft zieht sich der sterbende Mensch mehr und mehr zurück und schläft viel. Er interessiert sich immer weniger für die Außenwelt und wendet sich nach innen.
- Viele Sterbende möchten weniger essen und trinken und brauchen es auch nicht. Flüssige Nahrung wird oft lieber angenommen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.
- Die Mundpflege wird dafür umso wichtiger. Nach Absprache mit der Ärztin oder dem Pflegenden können Sie versuchen, mit einem Teelöffel kleine Mengen Flüssigkeit in den Mund zu geben. Oft tun auch Eiswürfel gut, die gelutscht werden können, oder zerstoßenes Eis mit etwas Saft. Man kann auch mit einem Tupfer, in Tee oder Saft getaucht, den Mund austreichen.
- Die Pausen zwischen den Atemzügen werden länger. Oft denkt man, jeder Atemzug wäre der letzte.
- Die Augen sind geschlossen oder halb geöffnet, die Pupillen reagieren immer weniger auf Licht.
- Fühlen und Hören sind die Sinne, die am längsten lebendig sind. Sie können zu dem Sterbenden sprechen, ruhig die Hand halten oder ihm etwas vorsingen.
- Sterbende wirken meistens teilnahmslos und geben keine Reaktionen mehr auf ihre Umwelt. Da zu sein, auch in der Stille, wird wichtiger als Worte. Wenn Sie sich als Begleiterin darauf einlassen, können Sie die Erfahrung machen, eine Weile aus dem Alltag und der Zeit herausgehoben zu sein.

Foto: Johann Jacob



**Wenn der Tod vorhersehbar ist**, können Sie sich gemeinsam mit der Sterbenden darauf vorbereiten. Oft kommt dabei manche schmerzhaft Erfahrung noch einmal zum Bewusstsein. Unerledigtes, Ungesagtes will zu einem guten, versöhnten Ende gebracht werden. Ein bewusster Abschied kann im Rückblick als sehr tröstlich in Erinnerung bleiben. Alte Worte aus der Bibel, ein Psalm, ein Lied, ein Gebet oder ein Gedicht können Halt geben, wenn eigene Worte fehlen.

Manche Menschen möchten noch einmal das Abendmahl feiern. Wenden Sie sich dafür an Ihre Pastorin. Sie kommt auch zu Ihnen nach Hause. Es tut dem Sterbenden gut, die Nähe von geliebten Menschen zu spüren. Gleichzeitig kann es für den Sterbenden hilfreich sein, wenn er weiß, dass sie ihn gehen lassen können. Nicht selten tritt der Tod in einem Moment ein, in dem der sterbende Mensch ohne seine Angehörigen ist.

**Ein plötzlicher Tod**, ein schwerer Unfall oder Unglück sind ein Schock. Oft ist die Situation dann von Panik, Hektik und Hilflosigkeit geprägt. Wahrscheinlich wird eine Ärztin schnell zur Stelle sein. Oft wird aber auch eine Notfallseelsorgerin gerufen, um den Hinterbliebenen beizustehen. Danach können Sie auch jederzeit eine Gemeindepastorin um Beistand bitten. Es kann lange dauern, ein Ereignis zu verarbeiten, von dem man förmlich überrollt wird.

*Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.*

## PSALM 23

Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit werden  
mir folgen mein Leben lang,  
und ich werde bleiben im Hause  
des Herrn immerdar.

## Was muss ich unmittelbar nach dem Tod eines Menschen zuhause tun?

Sie müssen nicht sofort etwas unternehmen. Lassen Sie sich Zeit für Ihre Gefühle und ein erstes Begreifen. Schauen Sie die Gestorbene noch einmal an. Es kann sein, dass die Tote Ihnen fremd vorkommt. Aber oft ist das weniger schrecklich als erwartet. Sie können zu der Gestorbenen sprechen, für sie beten oder sie segnen. Vielleicht danken Sie für das, was Sie gemeinsam erlebt haben. Tun Sie, wonach Ihnen ist. Sie können die Tote anfassen oder streicheln. Manche Menschen halten eine Totenwache. Wenn Sie mit der Toten nicht allein sein mögen, rufen Sie vertraute Menschen, die bei Ihnen sind.

Nachdem der Tod eingetreten ist, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt, am besten Ihren Hausarzt, rufen, der den Tod feststellt und einen Totenschein ausstellt. Bei einem vorhersehbaren Tod in der Nacht können Sie damit bis zum Morgen warten.

Ein Toter darf bis zu 36 Stunden zuhause bleiben. Man kann sogar beim Ordnungs- oder Gesundheitsamt (ortsabhängig) beantragen, diese Frist zu verlängern. Darum kümmert sich am besten der Bestatter.

Bei einem plötzlichen, unvorhergesehenen Todesfall, zum Beispiel bei einem Unfall oder einer Selbsttötung, kann in der Regel kein natürlicher Tod bescheinigt werden. Dann ermittelt routinemäßig die Polizei, und meistens ist eine Obduktion erforderlich. Dies ist für die Angehörigen besonders schwierig und begrenzt ihre Rechte und Möglichkeiten. Gerade dann kann es gut sein, Ihren Pastor oder einen Notfallseelsorger zu rufen. Das tut die Polizei oder Feuerwehr für Sie.



# Wann rufe ich die Pastorin oder den Pastor?

Manchen Menschen tut es gut, wenn ihr Pastor sie während einer schweren Krankheit oder in einem absehbaren Sterbeprozess begleitet. Andere kennen die Seelsorger ihrer Gemeinde kaum und scheuen sich möglicherweise, Kontakt zu ihnen aufzunehmen. Man muss nicht regelmäßiger Kirchgänger sein, um sie anzurufen. Ihr Pastor kann Sie und Ihre Angehörigen begleiten, so wie es die Situation zulässt und Sie es möchten. Seelsorger hören zu, nehmen sich Zeit, suchen mit Ihnen nach Worten, wo Sterben und Tod die Sprache verschlagen, halten Tränen, Stille und Traurigkeit mit Ihnen aus.

Sie können Ihre Pastorin informieren, wenn der Tod spürbar nahe ist. Manche Sterbende wünschen sich ein letztes Abendmahl, ein Gebet oder einen Segen für die letzte Reise.

Sie können Ihre Pastorin auch erst dann anrufen, wenn ein Bestattungsunternehmen den Verstorbenen abgeholt hat. Manchen Menschen hilft es, sich früh Gedanken über die Trauerfeier auf dem Friedhof oder in der eigenen Kirche, der Heimatgemeinde, im vertrauten Gotteshaus zu machen. Andere brauchen einen Menschen an ihrer Seite, der ihnen hilft, den Tod überhaupt erst einmal zu begreifen.

*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.*

RÖMER 8, 38–39



## Aussegnung

Wenn ein Mensch gestorben ist, ist für die Angehörigen oft erst einmal vieles zu bedenken und zu erledigen. Der Amts- oder Hausarzt kommt, um den Totenschein auszustellen. Manchmal klingeln Nachbarn oder Freunde, die schon etwas gehört haben. Es kann guttun, sich noch einmal Zeit zu nehmen, bevor die Bestatterin kommt und die Verstorbene das Haus oder Krankenzimmer für immer verlässt. Sie können Ihre Pastorin bitten, die Verstorbene zuhause oder im Krankenhaus auszusegnen, sie also noch einmal zu segnen und mit Ihnen gemeinsam zu beten. So wird spürbar: Dieser Mensch ist zwar gestorben, aber er ist und bleibt in Gottes Hand.



# Formalitäten nach dem Tod eines Menschen

Mit manchen formalen Erledigungen und Gängen können Sie sich Zeit lassen. Dinge, die schnell gehen müssen, können Sie der Bestatterin überlassen. Der vom Arzt ausgestellte Totenschein muss bis zum nächsten Werktag beim Standesamt sein.

Dem **Standesamt** müssen folgende Dokumente vorgelegt werden (das kann auch die Bestatterin oder eine andere Person für Sie tun):

- Totenschein
- Familienbuch oder Geburtsurkunde des Verstorbenen
- Heiratsurkunde und ggf. ein rechtskräftiges Scheidungsurteil
- Bei Verwitweten die Heiratsurkunde und die Sterbeurkunde des bereits verstorbenen Ehegatten

Sie bekommen dann die Sterbeurkunde, die Sie für weitere Formalitäten brauchen.

## Zu benachrichtigen sind außerdem:

- Die Bestatterin
- Der Pastor zur Vorbereitung der Beerdigung (das ist auch über die Bestatterin möglich). Manchmal ist eine Terminabstimmung nicht sofort möglich. Haben Sie etwas Geduld, Ihr Pastor wird auf jeden Fall Zeit für Sie haben.
- Die Krankenkasse
- Die Pensions- oder Rentenkasse, ggf. Zusatz-Rentenversicherungen und andere Versorgungsträger
- Versicherungen aller Art, um diese in Anspruch zu nehmen (Lebensversicherung, Sterbeversicherung) oder zu kündigen
- Wenn vorhanden: Bestattungsvorsorgevertrag (beim Bestatter hinterlegt)
- Ggf. der Pflegedienst



- Ggf. der Vermieter, die Telefongesellschaft(en), die Bank(en) oder Sparkasse(n)
- Ggf. der Arbeitgeber
- Ggf. die Notarin

Ein Erbschein ist nur erforderlich im Erbfall, zum Beispiel bei Vermögen oder Immobilienbesitz (zur Änderung des Grundbuches).

Prüfen Sie, ob die Verstorbene Mitglied in **sozialen Netzwerken** im Internet war. Entscheiden Sie, welche dieser Seiten Sie löschen lassen. Es gibt Firmen, die so etwas übernehmen können. Wenn Sie Seiten nicht schließen, achten Sie regelmäßig darauf, was dort geschieht.

Es gibt inzwischen auch Trauerportale im Internet, in denen an Verstorbene erinnert werden kann, oder die Möglichkeit, sich mit anderen Trauernden online auszutauschen (s. dazu Seite 41).

# Der Bestatter

Nach dem Tod eines nahen Menschen müssen Sie in kurzer Zeit viele Entscheidungen treffen, Dinge veranlassen und organisieren. Vieles davon kann man, wenn ein Sterben absehbar ist, schon vorher mit einem Bestatter verabreden. Sonst sollten Sie sich möglichst bald nach dem Tod mit einem Bestattungsunternehmen in Verbindung setzen.

Es gibt eine Reihe von Aufgaben, die der Bestatter übernehmen kann, aber nicht muss:

- Behördengänge (Standesamt), Besorgen der Sterbeurkunde und ggf. von Überführungsdokumenten
- Klären der Bestattung und ihrer Form (Erd-, Feuer- oder Seebestattung)
- Abholung und Überführung der Verstorbenen (das muss der Bestatter tun)
- Versorgung der Verstorbenen (waschen und kleiden)
- Persönlicher Abschied (wann? wo?)
- Auswahl des Sarges und des Sargschmucks sowie Klärung der Kosten dafür
- Wahl des Friedhofs und Finden einer Grabstelle
- Termin des Trauergottesdienstes und der Beisetzung
- Musikalische Begleitung
- Eventuell eine Zusammenkunft der Trauergäste nach der Beerdigung in einem Restaurant, Dorfgemeinschafts- oder Gemeindehaus

Überlegen Sie sich, was Sie von diesen Aufgaben gerne abgeben möchten, zum Beispiel Behördenangelegenheiten und Formalitäten, mit denen Sie sich in diesen Tagen nicht unbedingt belasten müssen. Bedenken und äußern Sie aber auch, worum Sie sich gerne selbst oder zusammen mit anderen Menschen kümmern möchten. Es kann heilsam und stärkend sein, persönliche und gestalterische Dinge selbst zu tun. Darauf stellen sich zunehmend mehr Bestatterinnen ein. Dazu kann gehören, die Verstorbene zu waschen und einzukleiden. Auch die Traueranzeige können Sie formulieren oder den Blumenschmuck aussuchen. Einige Bestatterinnen bieten inzwischen die persönliche Gestaltung des Sarges oder der Urne an.



# Kosten einer Bestattung

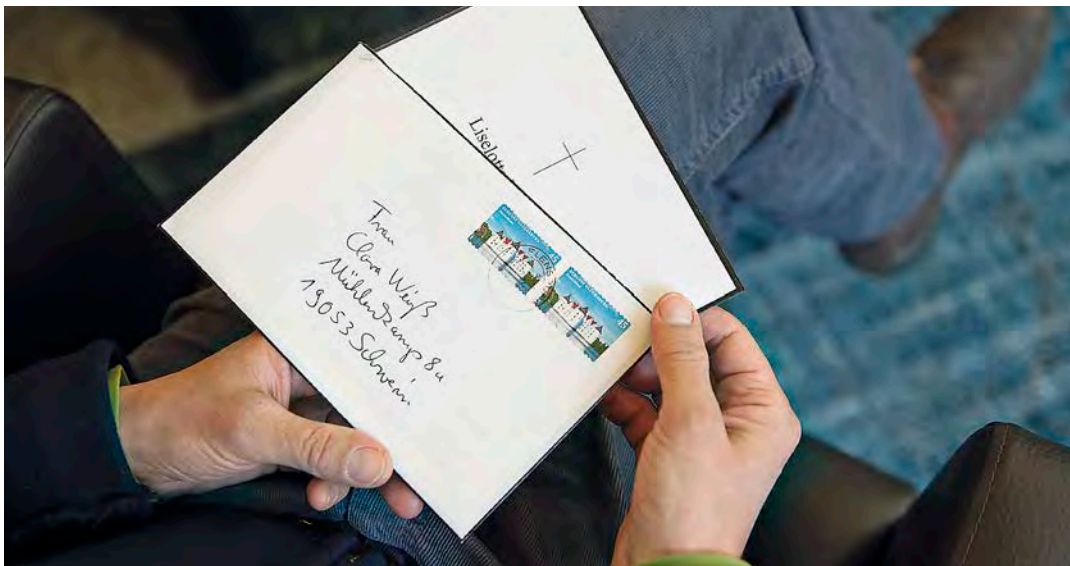
Die Kosten einer Bestattung setzen sich zusammen aus verschiedenen Positionen:

- Leistungen der Bestatterin: prüfen Sie genau, was diese Leistungen oder auch Pauschalangebote enthalten und ob die Mehrwertsteuer bereits eingerechnet wurde. Ein verständliches, transparentes Angebot, das die einzelnen Posten sauber auflistet, ist ein Zeichen von Seriosität.
- Gebühren für Totenschein und Sterbeurkunde
- Gebühren für die Verwahrung des Toten
- Todesanzeigen
- Blumenschmuck
- Friedhofsgebühren
- Eventuell Kremation
- Eventuell ein Zusammenkommen der Trauergäste nach der Beerdigung
- Grabstein

Es ist – in Anbetracht einer Gesamtsumme von ein paar tausend Euro – überhaupt nicht pietätlos, verschiedene Angebote einzuholen und zu vergleichen. Zunehmend gibt es Bestattungsangebote im Internet. Hier sollten Sie besonders auf Stimmigkeit und Seriosität achten und genau hinsehen, was für den angegebenen Preis geleistet wird.







## Traueranzeigen

Den Tod eines verstorbenen Menschen können Sie mit Traueranzeigen, die Sie per Post verschicken, und auch mit einer Traueranzeige in der Zeitung bekannt geben. Manchmal fehlen eigene Worte, um den Verlust zu formulieren. Dann können alte Worte aus der Bibel oder dem Gesangbuch helfen. Dafür finden Sie in diesem Heft Vorschläge auf den Seiten 24 und 25.

Vorlagen gibt es auch beim Bestatter, die je nach persönlichen Umständen verändert werden können.

Entscheiden Sie, ob Sie dem Bestatter eine Adressliste der Empfänger zusammenstellen oder ob Sie die Briefe selbst versenden möchten. Lassen Sie sich für gedruckte Anzeigen vorher Muster von Papier, Schriftart und Druck zeigen.

Wenn gewünscht, veranlassen Sie eine Traueranzeige in der Zeitung.

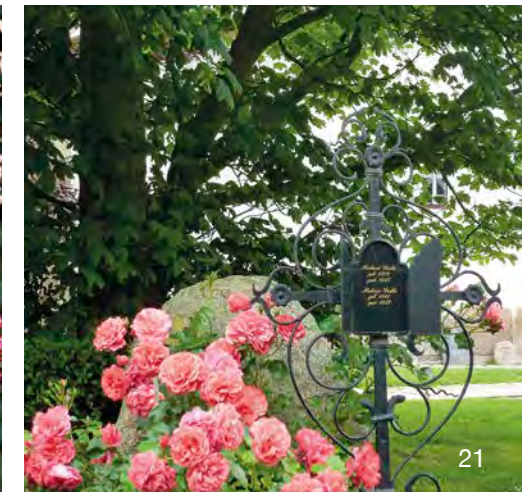
**Achtung:** Bei öffentlicher Bekanntgabe des Termins einer Beerdigung sollten Sie darauf achten, dass während der Trauerfeier jemand unter der angegebenen Adresse im Haus oder in der Wohnung ist (Einbruchgefahr!).

## Vorsorgeverträge

Das Sterbegeld, mit dem die Bestattung eines Verstorbenen bezahlt werden kann, war nur noch bis zum Jahr 2004 eine Leistung der Gesetzlichen Krankenkassen und ist mittlerweile ganz abgeschafft worden. Lediglich in der Beamtenversorgung gibt es noch solche Zahlungen. Wer für seine eigene Bestattung vorsorgen und seine Hinterbliebenen entlasten will, kann dafür Geld ansparen, das für diesen Zweck geschützt ist. Sie können sich dabei von einem Bestatter oder einer Versicherung beraten lassen.

Informieren Sie sich aber genau, ob das angebotene Produkt zu Ihren Bedürfnissen passt. Am besten ist eine Versicherung, die unabhängig von einem Bestattungsunternehmen in Leistung tritt, oder ein unabhängiges Treuhandkonto.

Wenn Sie den Vorsorgevertrag direkt mit einer Bestatterin abschließen, dann sprechen Sie vorher mit Ihren Angehörigen oder anderen Menschen, die sich um Ihre Beerdigung kümmern werden. Diese müssen informiert und sollten mit Ihren Verfügungen einverstanden sein. Auch wenn es schwerfallen mag: Sprechen Sie rechtzeitig miteinander, entscheiden Sie möglichst gemeinsam und in wechselseitigem Respekt. Machen Sie sich deutlich, dass Ihre Entscheidungen auch Weichenstellungen für Ihre Familie bedeuten.



## Vorbereiten der Beerdigung Trauerfeier

So verschieden, wie Menschen leben, so unterschiedlich sind auch die Möglichkeiten, von ihnen Abschied zu nehmen. Für den Trauergottesdienst gibt es einen Ablauf mit Gebeten, Liedern, einer Predigt und einem letzten Segen. Das ist hilfreich, denn so müssen die Angehörigen keine eigene Form erfinden. Sie können aber mit der Pastorin gemeinsam überlegen, welche Musik zu dem Verstorbenen passt, was ihm wichtig war in seinem Leben und Sterben, was sie ausgemacht hat.

In der Regel wird die Pastorin Sie zu Hause besuchen oder Sie zu sich zu einem Gespräch einladen. Manchen Menschen hilft es, sich vor diesem Gespräch mit der Pastorin Stichworte und Daten aufzuschreiben oder Fotos herauszusuchen, die besonders wichtige Momente des Lebens festhalten. Vielleicht finden Sie in den Unterlagen einen Tauf- oder Trauspruch oder ein Gedicht, eine Liedzeile oder etwas wie ein Lebensmotto, das den Verstorbenen charakterisiert. Sie können sich aber auch von den Fragen ihrer Pastorin leiten lassen und gemeinsam das Leben bedenken, dass Sie mit diesem besonderen Menschen geteilt haben. Sie müssen das Gespräch nicht allein führen. Ein Bruder, eine Tochter, die Freundin oder ein Nachbar können Ihnen zur Seite stehen und eigene Sichtweisen und Erlebnisse beisteuern.



Auch wenn die Angehörigen der Kirche eher fern stehen, ist es angemessen, einen Verstorbenen kirchlich zu beerdigen, wenn er Christ war.

Wenn ein Mensch seinem Leben selbst ein Ende gesetzt hat, kann er selbstverständlich kirchlich beerdigt werden. Für die Angehörigen kann gerade dann die seelsorgerliche Begleitung eine große Hilfe sein.

Wie bei der Taufe, zur Konfirmation und zur kirchlichen Trauung steht auch bei einem Trauergottesdienst ein Bibelwort im Mittelpunkt der Predigt. Wenn es einen besonderen Satz, einen schönen Spruch in der Bibel gibt, der Sie tröstet, der Ihnen passend erscheint oder der den Verstorbenen begleitet hat, nehmen Sie diese Worte gern mit in das Gespräch. Sie können es aber auch der Pastorin überlassen, zu dem, was Sie erzählen, passende Worte zu finden.



## Verse und Texte aus der Bibel für eine

*Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; Gott aber sieht das Herz an.*  
1. SAMUEL 16, 7

*Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Gott, hilfst mir, dass ich sicher wohne.*  
PSALM 4, 9

*In deine Hände befehle ich meinen Geist; du hast mich erlöst, du treuer Gott.*  
PSALM 31, 6

*Du stellst meine Füße auf weiten Raum.*  
PSALM 31, 9

*Ich aber hoffe auf dich und spreche: Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen.*  
PSALM 31, 15-16

*Gott, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.*  
PSALM 36, 6

*Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht.*  
PSALM 36, 10

*Gott, ich traue auf dich, lass mich nimmermehr zuschanden werden. Errette mich durch deine Gerechtigkeit und hilf mir heraus, neige deine Ohren zu mir und hilf mir!*  
PSALM 71, 1-2

*Gott, du bist unsre Zuflucht für und für. Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden, bist du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.*  
PSALM 90,1-2

*Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*  
PSALM 103, 2

*Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich Gott über die, die ihn fürchten.*  
PSALM 103, 13

*Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.*  
JESAJA 41, 10

*Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt; und wer da lebt und glaubt an mich, der wird nimmermehr sterben.*  
JOHANNES 11, 25

*Ihr aber sollt mich sehen, denn ich lebe, und ihr sollt auch leben.*  
JOHANNES 14, 19

## Traueranzeige oder Beerdigung

*Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.*  
JOHANNES 14, 27

*Denn unser keiner lebt sich selber, und keiner stirbt sich selber. Leben wir, so leben wir dem Herrn; sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Darum: wir leben oder sterben, so sind wir des Herrn.*  
RÖMER 14, 7-8

*Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.*  
1. KORINTHER 13, 13

*Wir sind schon Gottes Kinder; es ist aber noch nicht offenbar geworden, was wir sein werden. Wir wissen aber: wenn es offenbar wird, werden wir ihm gleich sein; denn wir werden ihn sehen, wie er ist.*  
1. JOHANNES 3, 2

*Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.*  
1. JOHANNES 4, 16

*Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.*  
HEBRÄER 13, 14





# Der Trauergottesdienst

## Die Trauerfeier

Informieren und überlegen Sie sich, wo und wann der Trauergottesdienst stattfinden sollte. Das ist in der Friedhofskapelle möglich oder auch in der Kirche Ihrer Gemeinde. Sie können das mit Ihrem Pastor besprechen. In den Kirchengemeinden gibt es dazu unterschiedliche Regelungen.

Der Gottesdienst besteht im Wesentlichen darin, sich zu verabschieden und die Verstorbene in Gottes Hände zu geben. Er hilft, zu realisieren, dass das gemeinsame Leben zu einem Ende gekommen ist – und zugleich offen dafür zu bleiben, dass Gott auch Macht hat über die Grenzen unseres Lebens hinaus. Christen glauben daran, dass die Menschen auch nach ihrem Tod bei Gott zuhause sind. Sie werden auferstehen, so wie Christus auferstanden ist – auch wenn wir jetzt nicht verstehen, wie das gehen kann. Die Liebe Gottes ist mächtiger als der Tod. Sie kann bewahren, reinigen und aufheben, was das gelebte Leben ausgemacht hat. Das, was im Glauben, in der Hoffnung, in der Liebe gelebt ist, das hat Teil an dem unzerstörbaren, ewigen Leben, das Gott selber ist.

### Elemente des Trauergottesdienstes:

- Begrüßung
- Musik | Gesang
- Gebet
- ein Bibelwort
- Traueransprache | Predigt
- Fürbitte
- Segen

Gottes Zusage gilt über den Tod hinaus:

*Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst;  
ich habe dich bei deinem Namen gerufen,  
du bist mein!*

JESAJA, 43,1







### Abschied am Sarg | am Grab

Bei einer Erdbestattung wird der Sarg ins Grab gesenkt:  
Der Leib wird wieder zu Erde werden.



In der Bibel wird erzählt, wie der Mensch (hebräisch: Adam) von der Erde (hebräisch: Adama) genommen ist. Und zugleich berichtet sie, dass dieser Mensch auch nach seinem Tod ganz zu Gott gehört. Gott hat dem Tod die absolute, trennende Macht genommen. Darum spricht der Pastor am Grab von der biblischen Auferstehungsbotschaft und betet mit allen das Vaterunser. Der Segen entlässt alle wieder unter Gottes Schutz und Begleitung in ihr weiteres Leben ohne den Verstorbenen.

## Lieder für eine Beerdigung

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>EG 56</b>        | Weil Gott in tiefster Nacht erschienen |
| <b>EG 65,1-4</b>    | Von guten Mächten                      |
| <b>EG 85,1+9+10</b> | O Haupt voll Blut und Wunden           |
| <b>EG 99</b>        | Christ ist erstanden                   |
| <b>EG 153</b>       | Der Himmel, der ist                    |
| <b>EG 171</b>       | Bewahre uns Gott, behüte uns Gott      |
| <b>EG 175</b>       | Ausgang und Eingang (Kanon)            |
| <b>EG 346,1+5</b>   | Such, wer da will, ein ander Ziel      |
| <b>EG 347</b>       | Ach bleib mit deiner Gnade bei uns     |
| <b>EG 361</b>       | Befiehl du deine Wege                  |
| <b>EG 365</b>       | Von Gott will ich nicht lassen         |
| <b>EG 380:</b>      | Ja ich will euch tragen                |
| <b>EG 396,1-3</b>   | Jesu, meine Freude                     |
| <b>EG 481</b>       | Nun sich der Tag geendet               |
| <b>EG 482</b>       | Der Mond ist aufgegangen               |
| <b>EG 483</b>       | Herr, bleibe bei uns (Kanon)           |
| <b>EG 487</b>       | Abend ward, bald kommt die Nacht       |
| <b>EG 488</b>       | Bleib bei mir Herr!                    |
| <b>EG 526</b>       | Jesus, meine Zuversicht                |
| <b>EG 529</b>       | Ich bin ein Gast auf Erden             |

Dies sind einige Beispiele aus dem Evangelischen Gesangbuch (EG). Sprechen Sie mit dem Pastor über persönliche Wünsche zur musikalischen Begleitung.





# Kinder bei der Beerdigung

Es ist gut, mit Kindern offen und so aufrichtig wie möglich über den Tod zu sprechen. Versuchen Sie, auf ihre Fragen altersgemäße und ehrliche Antworten zu geben. Sagen Sie Kindern nichts, was Sie später zurücknehmen müssten. Kinder können verunsichert sein, wenn sie ihre Eltern oder andere Erwachsene weinen sehen. Aber sie verstehen, dass sie traurig sind. Kinder haben oft einen viel unmittelbareren Zugang zu dem Geschehen als Erwachsene.

Wenn ein Kind es möchte, sollte es mitgenommen werden zum Trauergottesdienst und zur Beerdigung. Das ist keine Überforderung, sondern kann im Gegenteil helfen, zu verstehen, dass ein Mensch wirklich gestorben ist. Sie können einem Kind vorher erklären, was bei einer Trauerfeier passiert und dass dort viele traurige Menschen sind. Eventuell kann man auch die Pastorin vorher informieren, damit sie auf ein



Fotos: Ingo Socha



Kind oder mehrere Kinder besonders eingehen kann. Wenn die Eltern in ihrer Trauer sehr belastet sind, ist es gut, wenn eine andere vertraute Person, die möglichst wenig betroffen ist, das Kind im Blick behält. Diese könnte auch, falls das Kind es nicht mehr möchte, die Beerdigung verlassen.

Um den Tod zu verarbeiten, kann es helfen, wenn Kinder Bilder dazu malen. Je nach Alter können sie auch etwas basteln oder schreiben, was bei der Beerdigung in das Grab mitgegeben oder später zum Grab gebracht wird. Sie können mit ihnen, auch in Kirchen, die man später gemeinsam besucht, eine Kerze anzünden. Es gibt eine Reihe von passenden Bilderbüchern, die man in aller Ruhe gemeinsam ansehen kann.

## Kirchliche Beerdigung von Menschen, die nicht in der Kirche waren

Es wird oft danach gefragt, ob Menschen kirchlich beerdigt werden können, die nicht Mitglied in der Kirche waren. Wenn die evangelischen Angehörigen eine Bestattung ihres Familienmitglieds wünschen, das keiner christlichen Religion angehört hat, dann ist dies möglich – sofern der Verstorbene nichts dagegen gehabt hätte.

Auch dann, wenn der Verstorbene selbst keine kirchliche Bestattung wollte, kann eine Pastorin für Sie als Hinterbliebene unabhängig von der Beisetzung ein Abschiednehmen in der Kirche ermöglichen.





Foto: Johann Jacob

## Die Bestattung auf dem Friedhof

Es gibt verschiedene Formen der Bestattung. Üblich sind die Sargbestattung oder die Urnenbeisetzung in der Erde. Auf dem Friedhof gibt es neben Familien- oder Einzelgräbern eine Reihe anderer Möglichkeiten, zum Beispiel Rasengräber, Baum- oder Gemeinschaftsgräber. Fragen Sie, ob Sie die Grabstelle nur für die gesetzlich vorgeschriebene Mindestzeit (diese ist regional unterschiedlich) nutzen können oder darüber hinaus auch für Ihre Nachkommen.

Die Gebühr für eine Bestattung ist mittlerweile fast unabhängig von ihrer Form. Manche Menschen denken, dass eine anonyme Bestattung am preisgünstigsten wäre. Das ist aber in der Regel nicht der Fall. Kostengünstigere Alternativen, zum Beispiel ein Rasengrab, können Sie beim Friedhof erfragen.

Wer über eine Seebestattung oder eine anonyme Bestattung nachdenkt, sollte im Blick haben, dass es dann nach der Beisetzung keinen bestimmten Ort gibt für die Trauer. Für Angehörige kann dies aber eine große Rolle spielen. Das wird ihnen oft erst später bewusst.

Auf vielen kirchlichen Friedhöfen gibt es Grabfelder unter Bäumen. Die Namen der beigesetzten Verstorbenen sind dort in unterschiedlichen Formen zu lesen. Diese Grabfelder sind eine gute Alternative zu Bestattungswäldern, die in der Regel in frei zugänglichen Forstgebieten angelegt sind. Bedenken Sie die Vorteile eines Friedhofs wie Zugänglichkeit, Verkehrsverbindungen, befestigte Wege oder die Nähe von sanitären Anlagen.

Sich bereits zu Lebzeiten für eine Grabstelle zu entscheiden und das Finanzielle hierfür zu regeln, ist auf vielen kirchlichen Friedhöfen möglich.



Foto: Johann Jacob





# Der Friedhof – Ort der Erinnerung

Der Friedhof ist nicht nur Ort der Beisetzung, sondern auch der Trauer und der Erinnerung.

Kirchliche Friedhöfe sind im Eigentum der örtlichen Kirche und Bestattungsort für alle Bürger. Die Kirchengemeinden übernehmen im Friedhofsbereich Aufgaben der Kommunen.



Foto: Johann Jacob

Die Mitarbeitenden der Friedhöfe bemühen sich, mit den Angehörigen angemessen und behutsam umzugehen, die eine Grabstätte erwerben oder sich zur Gestaltung beraten lassen. Viele Trauernde zieht es für lange Zeit immer wieder auf den Friedhof und zum Grab des Verstorbenen. Deshalb sind die Friedhöfe so gestaltet, dass sie Trauernde ansprechen und trösten. Das Grab ist für sie ein wichtiger Ort der Trauer. Sie gestalten den Grabstein und das Grab auch für den Verstorbenen, bringen ihm so über den Tod hinaus Wertschätzung entgegen und halten sein Andenken lebendig. Jeder Mensch trauert anders, und dies kann sich in verschieden gestalteten Gräbern ausdrücken. Sich um ein Grab zu kümmern, kann auch trösten. Wenn es nicht möglich ist, persönlich die Grabpflege zu übernehmen,

kann man diese abgeben oder sich von vornherein für eine pflegefreie Grabstätte entscheiden.

Kirchliche Friedhöfe mit ihren Gräbern erinnern an persönliche Lebensgeschichten und ebenso an die gemeinsame Geschichte an einem Ort. Die Namen und Daten der Verstorbenen geben Erinnerungen einen Platz – für die Trauernden und für ihre Nachkommen. Kein Mensch sollte nach seinem Tod ohne ein Zeichen der Erinnerung einfach für immer verschwinden. Wir vertrauen darauf, was in der Bibel geschrieben steht:



Foto: Johann Jacob



*Ich werde seinen Namen nicht austilgen aus dem Buch des Lebens, und ich will seinen Namen bekennen vor meinem Vater und vor seinen Engeln.*





## Nach der Beerdigung

### Trauern und sich trösten lassen

Der Tod eines nahen Menschen berührt uns in den Grundfesten unserer Existenz. Er löst viele, oft sehr unterschiedliche Gefühle aus. Er kann seelische, häufig aber auch massive körperliche Reaktionen haben. Zu trauern ist etwas anderes als traurig zu sein. Trauern ist ein schmerzhafter, vielschichtiger Prozess. Er braucht Kraft und Zeit. Wenn man sich darauf einlässt, kann es gelingen, den erlebten Verlust zu verarbeiten und neu ins Leben zurückzufinden. Wer seiner Trauer Ausdruck geben kann, kann auch wieder frei werden für Freude und Lebenszuversicht. Wer den Tod eines geliebten Menschen irgendwann annehmen kann, kann neue Hoffnung und einen neuen Sinn für das eigene Leben entwickeln.

Christen glauben daran, dass Gott in der Zeit der Trauer und des Schmerzes ganz nah bei den Menschen ist. Auch wenn er fern scheint, ist er da und trägt durch den Schmerz hindurch. Er gibt Kraft für jeden neuen Tag und stärkt für das Leben.

### Trauernde begleiten – Gefühle zulassen

Um die Trauer zuzulassen, brauchen Trauernde mitfühlende Menschen. Angehörige, Freunde, Nachbarinnen, die da sind. Wenn Sie einen trauernden Menschen begleiten, helfen Sie ihm am meisten, wenn Sie Schmerz, Traurigkeit, auch Wut und Schuldgefühle aushalten. Sie helfen, wenn Sie die Trauer nicht verdrängen und nicht kleinreden. Sie helfen, wenn Sie den Trauernden nicht von seinen Gefühlen ablenken wollen. Sondern wenn Sie sich darauf einlassen, ihm zuhören, sich von der Verstorbenen erzählen lassen, auch wenn sich die Geschichten wiederholen. Fragen Sie, was der Trauernde braucht. Machen Sie sich klar, dass Sie die Trauer nicht leichter Hand mildern können – Sie können sie aber teilen. Untröstlichkeit auszuhalten ist eine Form von Trost. Lassen Sie die Trauernde nicht zu lange allein. Manchmal, gerade kurz nach dem Tod, tut es auch gut, wenn einfach jemand da ist, etwas zu Essen mitbringt, die Trauernde von bestimmten Arbeiten entlastet.





Oft scheint es schwer, die richtigen Worte zu finden, um seinem Mitgefühl Ausdruck zu verleihen. Vertrauen Sie Ihren eigenen Gedanken und Worten mehr als fertigen Formulierungen. Wichtig ist, dass Sie deutlich machen, dass Sie die Trauer des anderen wahr- und ernstnehmen. Es kann tröstlich sein, selbst etwas von der Verstorbenen zu erzählen – eine Erinnerung, etwas, was man besonders an ihr gemocht oder geschätzt hat. Und es hilft, deutlich zu machen, dass Sie – so weit wie es Ihnen möglich ist - für die Trauernde da sind, wenn sie Sie braucht.

## Durch die Trauer gehen – für sich sorgen

Wenn Sie trauern, können Sie auch selbst etwas für sich tun: Gehen Sie barmherzig und freundlich mit sich und Ihrem Körper um. Nehmen Sie Rücksicht auf sich, nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, versuchen Sie zu essen und zu schlafen. Oft hilft es, in den Garten oder die Natur zu gehen.

Fühlen Sie sich nicht gedrängt, Ihre Wohnung zu verändern, wenn es nicht sein muss. Der Impuls dazu wird von alleine kommen, früher oder später. Bitten Sie andere um Hilfe, wenn Sie sie brauchen, und nehmen Sie Hilfe an. Es kann Ihnen vielleicht auch gut tun, jemand anderem bei etwas behilflich zu sein.

Besuchen Sie so oft Ihnen danach ist das Grab des Verstorbenen, pflegen und gestalten Sie das Grab. Sie können anderen von dem Verstorbenen erzählen. Es ist auch nicht merkwürdig, von Zeit zu Zeit für sich selbst mit dem Gestorbenen zu reden – wer lange Zeit miteinander gesprochen hat, kann das Gespräch nicht einfach plötzlich abreißen lassen. Sie können sich an den



Toten erinnern mit all seinen guten Seiten, seinem Humor und seiner Liebenswürdigkeit – aber auch mit seinen Unvollkommenheiten und Schwächen, über die Sie sich vielleicht auch geärgert oder unter denen Sie gelitten haben.

Es ist nicht ungewöhnlich, Gefühle des Zornes gegenüber dem Verstorbenen zu haben, der Sie verlassen hat. Manchmal gibt es so etwas wie ein Schuldgefühl, nun weiter zu leben ohne den anderen. Auch Eifersucht gegenüber Menschen, die noch ihre Geliebten um sich haben, kann auftauchen. Wenn Sie sich diese Gefühle zugestehen, werden diese Sie nicht beherrschen.

Pflegen Sie Ihre Erinnerungen so wie es Ihnen gut tut. Sie können Fotos anschauen und aufstellen, Musik hören, die Sie gerne mit dem Verstorbenen gemeinsam gehört haben. Sie können auch Orte besuchen, an denen Sie gemeinsam waren. Versuchen Sie, mit Menschen zusammen zu sein, die Sie verstehen und annehmen.







Foto: Johann Jacob



Foto: Johann Jacob



Foto: Johann Jacob

Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie einmal Ihre Trauer beiseiteschieben, weil Sie mit etwas in der Gegenwart beschäftigt oder sogar beglückt sind. Das hilft Ihnen, in Ihr eigenes Leben zurückzufinden, sich selbst und Ihre Bedürfnisse zu spüren.

**Trauerkleidung** kann für Sie in dieser Zeit ein Schutz sein und anderen signalisieren, besonders achtsam mit Ihnen umzugehen. Es kann aber auch sein, dass die dunkle Kleidung Sie irgendwann beschwert und einsam macht. Entscheiden Sie am besten selbst – von Tag zu Tag – was Ihnen persönlich angemessen erscheint und in welcher Kleidung Sie sich zuhause fühlen.

Es gibt inzwischen verschiedene **Trauerportale im Internet**. Es mag sein, dass so eine Seite für eine Verstorbene, die Ihnen nahestand, für Sie tröstlich ist. Das kann auch abhängig davon sein, in welchem Alter ein Mensch gestorben ist und wo überall Menschen sind, die um ihn trauern. Sie sollten sich aber rechtzeitig bewusst machen, wem Sie diese Seite zugänglich machen und ob Sie die Möglichkeit haben, so eine Seite einmal wieder zu löschen. Wenn eine Trauer nach einer bestimmten Zeit bewältigt ist, kann es besser sein, eine Gedenkseite im Internet zu schließen. Wer eine solche Seite bereits selbst zu Lebzeiten einrichtet, sollte daran denken, dass seine Angehörigen diese Seite vielleicht später einmal löschen wollen. Manchen Menschen ist so eine Form der Trauerbewältigung fremd. Man sollte nicht enttäuscht sein, wenn sie sich dieser Form des Online-Gedenkens nicht anschließen mögen.

Seelsorger und Pastorinnen können Ihnen in der Zeit der Trauer zur Seite stehen. Wenn die Belastungen zu groß werden, kann man auch andere professionelle Hilfe annehmen, sich einen Trauerbegleiter oder eine Selbsthilfegruppe suchen.

Lassen Sie sich Zeit. Die Lücke wird bleiben. Aber irgendwann kann sie Teil Ihres Lebens werden und nicht mehr so wehtun.



# Jahrestage

Frühere Generationen hielten sich an das Trauerjahr nach dem Tod eines Menschen. Tatsächlich ist das erste Jahr nach einem Verlust oft das schwerste. Durch alle Jahrestage, die man gemeinsam begangen hat, muss man nun ohne den geliebten Menschen gehen. Es kann Ihnen helfen, gerade diese Tage besonders zu gestalten. Sie können alleine oder mit anderen zusammen etwas Besonderes machen oder nahestehende Menschen bitten, dann bei Ihnen zu sein. Die gemeinsame Erinnerung kann alle bereichern.

## Trauern in der Gemeinde – der Ewigkeitssonntag

In Ihrer Kirchengemeinde wird am Sonntag nach der Beerdigung gemeinsam an den Verstorbenen gedacht und für seine Angehörigen gebetet. Sie sind zu diesem Gottesdienst besonders eingeladen.

Der Ewigkeitssonntag, der auch Totensonntag genannt wird, ist der letzte Sonntag im Kirchenjahr – der Sonntag vor dem ersten Advent. An diesem Tag wird in den Kirchengemeinden und auf den Friedhöfen gemeinsam an die Gemeindeglieder gedacht, die im zurückliegenden Kirchenjahr gestorben sind. Die Namen der Verstorbenen werden vorgelesen und sie werden in das Gebet eingeschlossen. Es kann gut für Sie sein, gemeinsam mit anderen, die ebenfalls einen nahen Menschen verloren haben, diesen Gottesdienst zu feiern.

*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. ... Siehe, ich mache alles neu. ... Ich bin das A und das O, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.*

DIE OFFENBARUNG DES JOHANNES, 21, 3–6

## IMPRESSUM

Herausgegeben vom Amt  
für Öffentlichkeitsdienst der Nordkirche  
Königstraße 54, 22767 Hamburg  
Telefon: 0 40 | 306 20 – 1100  
info@afoe.nordkirche.de



### Konzept, Text und Redaktion:

Anne Christiansen, Hamburg (verantwortlich)  
Johanne Hannemann, Kiel  
Dr. Dietmar Schicketanz, Rostock  
Andreas Wandtke-Grohmann, Hamburg  
Margrit Wegner, Lübeck  
Martin Wiesenberg, Greifswald

### Beratend:

Dirk Abts, Friedhofsbeauftragter, Kirchenkreis Hamburg-Ost  
Michael Brems, Krankenhausseelsorge in der Nordkirche  
Stefan Dabringhaus, Bestatter, Lübeck  
Ulrike Drechsler, Friedhofsleiterin, Hamburg  
Ingrid Schumacher, Krankenhausseelsorgerin, Hamburg  
Dr. med. Susanne Westermann, Schmerzmedizinerin, Lübeck

**Wir bedanken uns** für die Unterstützung und Mitarbeit bei Sonja Ahrens, Erna Anemüller, Gerda Fuchs, Michaela Hahmann, Svenja Holzweissig, Pastor Bernd Müller-Teichert, Lilly, Antje, Walther und Dr. Claudia Prym, Lovisa.

**Gestaltung:** Andreas Salomon-Prym, [www.foto-plus-design.de](http://www.foto-plus-design.de)

**Fotos:** Andreas Salomon-Prym (alle nicht besonders gekennzeichneten)

**Druck:** Druckzentrum Neumünster GmbH

Diese Broschüre wurde gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

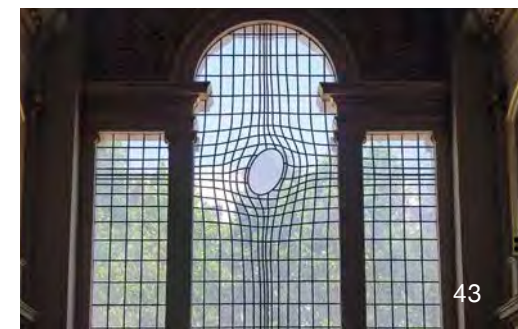


**Bestellungen:** [www.bestellung-nordkirche.de](http://www.bestellung-nordkirche.de)

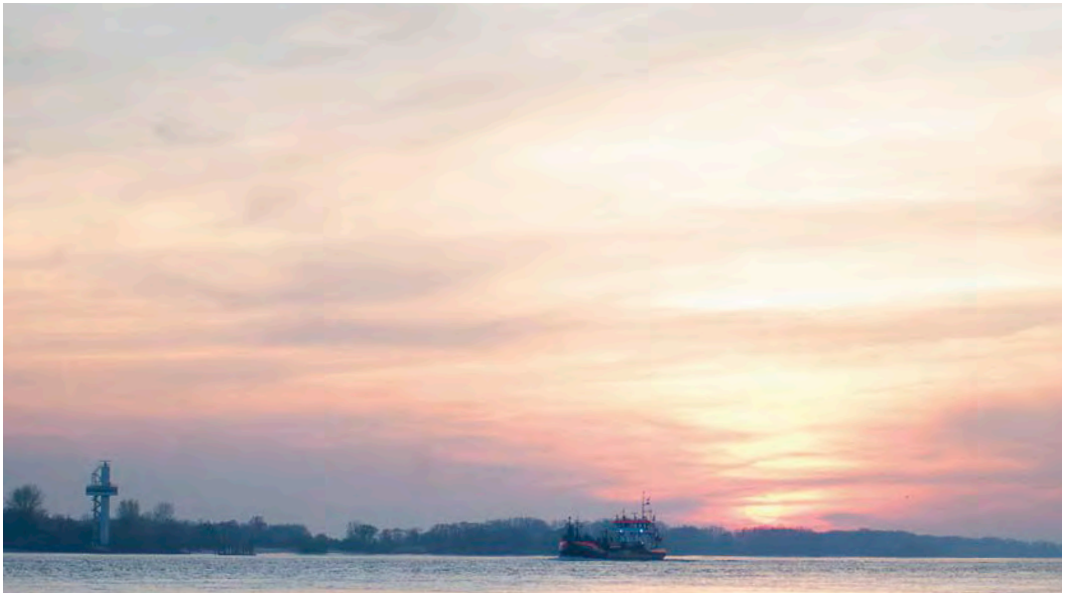
Telefon: 0 40 | 306 20 – 1100

2. Auflage, Januar 2020

[www.nordkirche.de](http://www.nordkirche.de)







Dieses Heft bekommen Sie von:

### **Hilfreiche Seiten im Internet:**

**[www.ratgeber-beerdigung.de](http://www.ratgeber-beerdigung.de)**

**[www.nordkirche.de](http://www.nordkirche.de)**

[www.nordkirche.de/adressen/  
kirche-vor-ort/friedhoefe](http://www.nordkirche.de/adressen/kirche-vor-ort/friedhoefe)

[www.kirchliche-friedhoefe.de](http://www.kirchliche-friedhoefe.de)

[www.krankenhauseelsorge-hamburg.de](http://www.krankenhauseelsorge-hamburg.de)  
(Raum Hamburg)

[www.krankenhauseelsorge-nordkirche.de](http://www.krankenhauseelsorge-nordkirche.de)  
(Raum Schleswig-Holstein und  
Mecklenburg-Vorpommern)

[www.trauernetz.de](http://www.trauernetz.de)

[www.ekd.de/glauben/sterben.html](http://www.ekd.de/glauben/sterben.html)

[www.diakonie.de/broschueren/  
wie-kinder-trauern](http://www.diakonie.de/broschueren/wie-kinder-trauern)

### **Telefonseelsorge:**

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Chatberatung:

<https://online.telefonseelsorge.de>

Telefon: 0800 | 111 0 111

oder 0800 | 111 0 222