Nr. 145 / 20. Oktober 2026

Abschiednehmen als Teil des Lebens: Was für Sterbende und Angehörige heilsam ist

Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben und werden doch oft an den Rand der Gesellschaft gedrängt bzw. zur „Privatsache“ erklärt. Wie ein würdiges Abschiednehmen gelingen kann, was Sterbende und Angehörige brauchen und welche Rolle Palliativversorgung, Seelsorge und Trauerbegleitung dabei spielen, darüber informierten Expert:innen am 20. Oktober 2026 bei einer Pressekonferenz der Trauerpastoral der Diözese Linz. Die zentrale Botschaft: Die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen stehen bei der Begleitung im Mittelpunkt und brauchen ein aufmerksames Hinhören.

Der Tod eines nahestehenden Menschen verändert das Leben von einem Moment auf den anderen. Während das Umfeld oft eine rasche Rückkehr in den Alltag erwartet, stehen viele Betroffene vor der Herausforderung, ihr Leben unter völlig veränderten Voraussetzungen neu zu ordnen. Was brauchen Sterbende, um sich von ihrem Leben und ihren Liebsten gut verabschieden zu können? Was brauchen Angehörige, die sich von einem lieben Menschen verabschieden müssen, um mit diesem Verlust weiterleben zu können? Wie können Angehörige mit Verlust und Trauer leben lernen? Welche Rolle spielen Rituale, Spiritualität und Begleitung? Und wie kann ein würdevoller Rahmen für Abschied und Trauer gelingen? Fragen wie diese wurden von Expert:innen aus Palliativmedizin, Hospizseelsorge und Trauerpastoral bei einer Pressekonferenz in Linz anhand von Erfahrungen aus ihrem Arbeitsalltag beantwortet.

Alle drei Expert:innen sind sich einig: Abschied und Trauer sind keine Privatangelegenheit, sondern dürfen offen gezeigt und gelebt werden. Ein bewusster Abschied hilft, das Unbegreifliche ein Stück weit fassbar zu machen, und würdigt die Einzigartigkeit eines jeden Lebens. Wesentlich dabei sind immer die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen – es gibt kein Richtig oder Falsch. Und: Kein Mensch soll sich am Ende des eigenen Lebens oder in der Trauer um einen lieben Menschen allein gelassen erfahren.

Würde und Selbstbestimmung bis zuletzt

Für **Primar David Fuchs, Leiter der Palliativstation St. Louise am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern und Leiter der Abteilung Palliative Care am Ordensklinikum Linz Elisabethinen**, zeigt sich Würde am Lebensende vor allem darin, auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche jedes einzelnen Menschen einzugehen. Palliativmedizin sei ein Baustein der interdisziplinären Hospiz und Palliativversorgung. Sie trage dazu bei, belastende Symptome zu lindern und größtmögliche Autonomie bis zuletzt zu ermöglichen. Vorrangig dabei sei, dass Palliativmedizin rechtzeitig im Verlauf der Erkrankung und nicht erst unmittelbar vor dem Tod für betroffene Menschen verfügbar werde, betonte der Mediziner. Betreut werden nicht nur die Patient:innen selbst, sondern auch Angehörige, die Familie und Kinder.

Diözese Linz
Fachbereich Kommunikation
Verantwortlich:
Michael Kraml

4020 Linz
Herrenstraße 19
Telefon 05 / 1785 - 1130

E-Mail: presse@dioezese-linz.at
Web: https://www.dioezese-linz.at

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung

Bedürfnisse und Wünsche am Lebensende sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich; ein Richtig oder Falsch gibt es nicht, weiß Fuchs. „Für einen Menschen sind vielleicht ein ausführliches Abschiednehmen und viele Besuche wichtig, für einen anderen eher Ruhe und nur wenige Gespräche und Kontakte." Daher brauche es ein aufmerksames Zuhören und Hinhören auf die tatsächlichen Wünsche und die sorgfältige , individuelle Abstimmung des Tagesablaufs mit den Betroffenen. Was die meisten Patient:innen verbinde, sei der Wunsch, „möglichst frei von belastenden Symptomen zu sein und im Bedarfsfall auf eine gute, leistbare Pflege zählen zu können". Fuchs' Plädoyer: „Ich wünsche mir von unserer Gesellschaft, dass wir schwerkranke und leidende Menschen nicht allein lassen – weder medizinisch, pflegerisch und seelsorglich noch finanziell und strukturell – und dass wir uns von ihren konkreten Bedürfnissen leiten lassen."

Jedes Leben ist einzigartig und verdient Würdigung

Als **Hospizseelsorgerin** begegnet **Michaela Helletzgruber** Menschen in einer der sensibelsten Phasen ihres Lebens. Abschiednehmen bedeute für Sterbende, sich vom eigenen Leben zu verabschieden. „Es ist eine Zeit des Rückblicks, des Ordnens und Organisierens, des Erinnerns und der Würdigung dessen, was das eigene Leben ausgemacht hat", so Helletzgruber. Sie betont, wie wichtig es ist, Menschen am Lebensende nicht auf ihre Krankheit zu reduzieren, sondern ihre individuelle Lebensgeschichte sichtbar werden zu lassen. „Gerade am Lebensende möchten viele Menschen erzählen, was sie geprägt hat, wofür sie dankbar sind, worauf sie stolz zurückblicken oder was sie noch aussprechen möchten." Hospiz- und Palliativarbeit würden den Menschen in seiner Ganzheit in den Blick nehmen: in seiner körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Dimension. „Fragen wie ‚Was hat meinem Leben Sinn gegeben?', ‚Was trägt mich jetzt?' oder ‚Welche Spuren hinterlasse ich?' gewinnen oft an Bedeutung", weiß Helletzgruber.

Christliche Seelsorge frage nach den Quellen von Sinn, Hoffnung, Vertrauen und innerer Kraft. „Menschen sprechen über ihren Glauben oder ihre Zweifel, über Beziehungen, Versöhnung, Dankbarkeit und die Erfahrungen, die ihrem Leben Bedeutung verliehen haben. Seelsorge eröffnet einen Raum, in dem diese Fragen Platz haben dürfen." Helletzgruber ist wichtig, in diesem Zusammenhang die Weite und religiöse Offenheit von Hospizseelsorge zu betonen: „Sie richtet sich an alle Menschen, unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit oder Weltanschauung. Im Zentrum stehen Erfahrungen, Hoffnungen, Fragen und Bedürfnisse der Menschen selbst, nicht vorgefertigte Antworten." Gerade diese Offenheit macht Seelsorge für viele Betroffene, Angehörige und Mitarbeitende zu einer wertvollen, stärkenden Begleitung, so die Erfahrung der Hospizseelsorgerin.

Abschied zu nehmen und ein Leben zu würdigen bedeute, Menschen darin zu unterstützen, das eigene Leben bewusst in den Blick zu nehmen und den Weg in Würde zu vollenden. „Es bedeutet, ihnen bis zuletzt zuzusagen: Dein Leben zählt. Deine Geschichte zählt. Du bist wichtig", sagt Helletzgruber, die darauf hinweist, dass Abschied und Trauer keine Privatangelegenheiten sind. Betroffen sind die Familie, der Freundeskreis, Arbeitskolleg:innen, Vereine, ja ganze Gemeinschaften. „Wo Menschen Sterbende begleiten, gemeinsam Abschied nehmen und das Leben würdigen, entsteht Verbundenheit. Wo Geschichten weitererzählt werden, bleibt die Erinnerung an eine einzigartige Persönlichkeit lebendig." Hospizarbeit und Seelsorge stünden „für Begleitung, für Menschlichkeit und für die Überzeugung, dass jedes Leben wertvoll ist – bis zuletzt und darüber hinaus", so Helletzgruber. Die Würde eines Menschen bis zum Ende seines Lebens sichtbar zu machen und zu schützen, sei zentraler Auftrag der Hospizbewegung und der Seelsorge.

Diözese Linz
Fachbereich Kommunikation
Verantwortlich:
Michael Kraml

4020 Linz
Herrenstraße 19
Telefon 05 / 1785 - 1130

E-Mail: presse@dioezese-linz.at
Web: https://www.dioezese-linz.at

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung

„Trauer braucht Zeit, Raum und Begleitung“

Für **Nicole Leitenmüller, Referentin für Trauerpastoral der Diözese Linz**, braucht Trauer vor allem eines: die Möglichkeit, gelebt und gezeigt werden zu dürfen. Jeder Mensch trauere anders, es gebe dabei keinen richtigen oder falschen Weg. Vielmehr brauche es gesellschaftliche Räume, in denen Trauer sichtbar sein dürfe und wo Betroffene Unterstützung erfahren. „Trauer braucht Zeit, Raum und Begleitung“, bringt Leitenmüller es auf den Punkt. Begleitung könne durch Familie und Freundeskreis ebenso erfolgen wie durch ausgebildete Seelsorger:innen, Trauerbegleiter:innen oder kirchliche Gemeinschaften, die Menschen in schweren Zeiten tragen.

„Kein Mensch soll mit seiner Trauer allein bleiben“, formuliert Leitenmüller den Anspruch der Katholischen Kirche in Oberösterreich, die genau aus diesem Grund in der neuen Pfarrstruktur die „Seelsorge rund um Tod und Trauer“ als eigenes Schwerpunktthema verankert hat. „In allen neuen Pfarren werden Teams aufgebaut, die sich noch intensiver als bisher der Seelsorge rund um Tod und Trauer widmen. Haupt- und ehrenamtlich Engagierte begleiten Betroffene einfühlsam auf ihrem Weg der Trauer: vor dem Abschied, in den Tagen der Verabschiedung und in der langen Trauerzeit danach“, weiß die Referentin für Trauerpastoral.

Besonders wichtig für ein gutes Abschiednehmen seien persönlich gestaltete Verabschiedungsfeiern. „Musik, Symbole, Texte und Erinnerungen orientieren sich an der Geschichte des verstorbenen Menschen. Jede Lebensgeschichte verdient es, gewürdigt zu werden. Dabei steht die Kirche allen Menschen offen, unabhängig von ihrer persönlichen Nähe zur Kirche“, betont Leitenmüller, die klarstellt: „Trauer ist keine Schwäche und keine Krankheit, sondern Ausdruck von Liebe und Verbundenheit. “ Kirchliche Verabschiedungsfeiern würden drei Türen öffnen: die Tür der Erinnerung, die Tür der Gemeinschaft und die Tür der Hoffnung. Gemeinschaft sei wichtig, denn: „Abschied braucht das Eingebundensein in ein Netzwerk, in eine Gemeinschaft von Menschen, die da sind, die mit aushalten und mitgehen.“ Die christliche Hoffnung, die bei der Feier zum Ausdruck komme, glaube an das Weiterleben eines Verstorbenen bei Gott und an ein Wiedersehen.

Rituale, ob gemeinsame oder persönliche, seien beim Abschiednehmen besonders heilsam: „Sie geben Orientierung in einer Zeit, die viele Menschen als Ausnahmezustand erleben, und verleihen dem Ausdruck, wofür die Worte fehlen“, sagt Leitenmüller.

5 hilfreiche Rituale bei Abschied und Trauer

1. **Eine Kerze entzünden**

Das Licht einer Kerze kann ausdrücken, wofür oft die Worte fehlen: Erinnerung, Verbundenheit, Bitte, Dank und Hoffnung. Ob zu Hause, am Grab oder in einer Kirche – eine brennende Kerze schafft einen Moment der Nähe und des stillen Gedenkens.

2. **Einen Ort der Erinnerung schaffen**

Trauer braucht Orte. Für viele Menschen ist das Grab auf dem Friedhof ein wichtiger Platz des Erinnerns und der Begegnung mit dem Verstorbenen. Auch zu Hause kann eine persönliche Gedenkecke mit Foto, Kerze, Blumen oder anderen Erinnerungsstücken helfen, dem geliebten Menschen einen bleibenden Platz im Alltag zu geben.

3. Erinnerungen teilen, Geschichten erzählen

Es tut gut, über verstorbene Menschen zu sprechen, ihren Namen auszusprechen und gemeinsame Erinnerungen weiterzugeben. Erzählte Geschichten halten die Beziehung lebendig, würdigen das gelebte Leben, schenken auch nachfolgenden Generationen wertvolle Erinnerungen und geben so dem Verstorbenen einen Platz unter den Lebenden.

4. Besondere Tage bewusst begehen

Geburtstage, Todestage, Allerheiligen, Weihnachten oder Ostern können Anlässe sein, bewusst innezuhalten und zu gedenken. Ein Friedhofsbesuch, das Entzünden einer Kerze oder ein gemeinsames Erinnern in der Familie können helfen, der Trauer Raum zu geben und Verbundenheit zu erfahren.

5. Aussprechen oder aufschreiben, was offen geblieben ist

Nach dem Tod eines geliebten Menschen bleibt manches unausgesprochen: ein Dank, eine Bitte um Verzeihung, ein Wort der Vergebung oder ein „Ich liebe dich“. Es kann hilfreich sein, diese Gedanken in einem Brief an die verstorbene Person oder in einem Trauertagebuch festzuhalten. Worte können entlasten und dabei helfen, mit dem Verlust leben zu lernen.

5 Anregungen für die Begleitung von Trauernden

1. Zuhören statt schnelle Antworten geben

Trauernde brauchen keine gut gemeinten Rat-Schläge („Die Zeit heilt alle Wunden“, „Für ihn/sie war es eine Erlösung“), sondern Menschen, die bereit sind, zuzuhören und den Schmerz mit ihnen auszuhalten.

2. Gefühle zulassen

Trauer hat viele Gesichter und Phasen: Tränen, Wut, Sprachlosigkeit, Erschöpfung oder Verunsicherung. Es gibt keinen „richtigen“ Weg zu trauern. Vermitteln Sie Betroffenen, dass ihre Gefühle sein dürfen, wie sie jetzt gerade sind.

3. Den Verstorbenen beim Namen nennen

Viele Trauernde empfinden es als wohltuend, wenn der verstorbene Mensch nicht verschwiegen wird. Erinnerungen, gemeinsame Geschichten und das Aussprechen seines Namens halten die Verbundenheit lebendig und zeigen: Dieser Mensch wird nicht vergessen.

4. Auch nach dem Begräbnis aufmerksam bleiben

In den ersten Tagen nach einem Todesfall ist die Anteilnahme oft groß. Doch besonders herausfordernd wird für viele die Zeit nach dem Begräbnis: wenn der Alltag zurückkehrt, in dem der Verstorbene schmerzlich fehlt. Ein Anruf, ein Besuch oder die Einladung zu einem Spaziergang können dann viel bedeuten.

5. Einfach da sein

Beim Tod eines Menschen fehlen oft die richtigen Worte. Viele möchten ihr Mitgefühl ausdrücken, wissen aber nicht, wie. Letztlich geht es um ein – manchmal auch schweigendes – Da-Sein, das die Botschaft vermittelt: „Du bist nicht allein. Ich gehe ein Stück dieses schweren Weges mit dir.“

Alle Statements im Wortlaut und konkrete Angebote der Katholischen Kirche in Oberösterreich rund um Tod und Trauer finden Sie in den Presseunterlagen.

Honorarfreie Pressefotos zum Download: © Diözese Linz / Maria Appenzeller

Diözese Linz
Fachbereich Kommunikation
Verantwortlich:
Michael Kraml

4020 Linz
Herrenstraße 19
Telefon 05 / 1785 - 1130

E-Mail: presse@dioezese-linz.at
Web: https://www.dioezese-linz.at

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung