

A photograph of a peaceful landscape at sunset. Several large, leafy trees stand in a field of tall grass. A simple wooden bench is positioned in the middle ground. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The sky is filled with soft, orange-hued clouds.

STERBEN ABSCHIED TRAUER

*Angebote in unserer Pfarre Zell an der Pram
und weitere Möglichkeiten*



*Nichts war umsonst
Wenn wir einmal gehen müssen.
Es bleibt die Liebe,
die wir verschenkt haben.
Es bleibt die Hoffnung,
die wir anderen ins Herz gelegt haben.
Es bleibt der Glaube,
der uns über den Tod hinaussehen lässt.
Es bleibt die Zuversicht,
die wir verbreitet haben.
Es bleiben unsere Arme,
die beschützt haben.
Es bleiben unsere Füße,
die auf andere zugegangen sind.
Es bleiben die guten Worte,
die wir gesprochen haben.
Das alles bleibt – nichts war umsonst*

Roland Breitenbach

Der Tod ist Teil unseres Lebens...

...So sagen wir. Und dennoch erschrecken wir oft, wenn er dann da ist.

Manchmal ist er eine Erlösung, manchmal bringt er großes Leid für die Zurückbleibenden. Er stellt uns vor die Frage nach dem, was nach dem Tod sein wird.

In dieser Grenzerfahrung, die Familie, Freunde und Wegbegleiter machen, möchten wir als Pfarrgemeinde Zell mitgehend an der Seite der Menschen sein. Wir wollen mit ihnen die Fragen aushalten, in Angst und Trauer beistehen und vom Glauben her die Hoffnung auf die Auferstehung aufkeimen lassen. Es ist uns ein Anliegen, dass alle Menschen in Würde, mit Respekt und Wertschätzung verabschiedet werden.

Diese Broschüre möchte Orientierung, Hilfe und Anregung in dieser schwierigen Zeit sein. Du findest Texte des Trostes und der Ermutigung, Kontaktdaten und Hilfen für die Zeit der Trauer.

Gerne sind wir für dich da!

*Das Team der Trauerbegleiter*innen
der Pfarrgemeinde Zell an der Pram*

Vorbereitungen zu Lebzeiten

Sich mit dem Tod und Sterben auseinanderzusetzen ist ein Thema, das uns alle angeht. Je früher wir das artikulieren und unsere Wünsche und Anliegen bei unseren Nächsten deponieren, desto persönlicher kann ein Abschied geschehen.

Daher ist es sehr wertvoll, unsere Vorstellungen in den Blick zu nehmen. Zum Beispiel:

- Persönliche Wünsche – Begräbnisablauf, Einladungen, Erd- oder Feuerbestattung, Bestattungsunternehmen, Finanzen
- Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
- Testament

Ein Mensch liegt im Sterben

Für die Zeit der Krankheit und Schwäche und im höheren Alter kann das **Sakrament der Krankensalbung** oder die **Krankensegnung** ein heilsames Zeichen zur inneren Stärkung und der Nähe zu Christus sein.

Nimm dir Zeit für den Abschied um diesen in Würde und Ruhe zu begleiten. Jeder Abschied und Tod ist etwas zutiefst intimes und persönliches und braucht individuelle Begleitung.

Wenn du außerhalb deiner Familie und Freunde Beratung oder Informationen brauchst, suche dir Unterstützung. Zum Beispiel:

- Seelsorge in der Pfarre
- Hilfsdienste vom Roten Kreuz
- Mobiles Hospiz

Der Segen der Trauernden

Gesegnet seien alle,
die mir jetzt nicht ausweichen.
Dankbar bin ich für jeden,
der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht,
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,
die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir erlauben
von dem Verstorbenen zu sprechen.
Ich möchte meine Erinnerungen
nicht totschrveigen. Ich suche Menschen,
denen ich mitteilen kann, was mich bewegt.

Gesegnet seien alle, die mir zuhören
auch wenn das, was ich zu sagen habe,
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,
die mich nicht ändern wollen,
sondern geduldig so annehmen,
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,
die mich trösten und mir zusichern,
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Marie Luise Wölfling



Wünsche eines sterbenden Menschen



**Lass mich in den letzten Stunden
meines Lebens nicht allein,**
dennoch will ich manchmal auch alleine sein.

**Bleibe bei mir, wenn mich Zorn, Angst,
Verzweiflung und Traurigkeit heimsuchen.**
Hilf mir, Frieden zu finden.

Wenn du noch etwas sagen willst, tu es jetzt.
Die Zeit ist begrenzt und kostbar,
das Abschiednehmen ist da.

**Sag etwas, was es mir nicht schwerer,
sondern leichter macht,**
mich zu trennen und loslassen zu können.

Halte meine Hand.
Ich will es mit der Hand sagen.

**Versuch, aufrichtig zu sein
und sprich so mit mir,**
wie du immer mit mir gesprochen hast.

Denk nicht, wenn du ratlos an meinem Bett sitzt,
dass ich nichts mehr wahrnehme.

Ich höre alles was du sagst,
auch wenn ich schweige.

**Vieles geschieht zu dieser Zeit in der Stille
beim Nichtstun -**
es ist daher gut, wenn du einfach da bist.

**Wische mir den Schweiß von der Stirn,
befeuchte meine trockene Zunge und Lippen,**
gib mir ausreichend Mittel gegen Schmerzen,
wenn ich diese brauche....

**Wenn nur noch Zeichen sprechen,
so lass sie sprechen.**
Dann wird auch das Zeichen zum Wort.

Ich wünsche mir und dir, dass du beten kannst.
Nimm dir mit, was wir zusammen erlebt haben,
als eine Kostbarkeit und sei dankbar für alles.

**Du sollst von mir wissen, dass ich
der Auferstehung näher bin als du selbst.**

**Überfordere dich nicht, auch in dieser
schwierigen Zeit brauchst du Ruhe.**
Lass dir von der Familie oder anderen Personen helfen.

Der Tod ist da - letzter Weg in seiner Vielfalt

Die Zeit vom Versterben bis zur Beerdigung ist eine Zeit des Übergangs, die der Würde des Menschen entsprechen soll.

Rituale und Gedenkfeiern spielen eine zentrale Rolle im Trauerprozess, da sie sowohl den Trauernden als auch der Gemeinschaft helfen, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Sie können Halt, Sicherheit, Orientierung und Hoffnung geben und bieten eine Struktur, an der man sich orientieren kann.

Wenn du vom Sterben eines lieben Menschen betroffen bist, mischen sich unter die Trauer auch viele Fragen.

Was ist bei einem Todesfall zu veranlassen:

- Verständige die nächsten Angehörigen.
- Die Seelsorger unserer Pfarrgemeinde begleiten euch gerne in dieser Zeit - melde dich direkt oder im Pfarrbüro.
- Verständige den Arzt (nach österreichischem Gesetz muss der Arzt die Todesursache feststellen).
- Rufe den Bestatter an und vereinbare einen Termin.

Nimm dir genügend Zeit für stummes Verweilen, für Tränen, Erinnerungen hochkommen lassen, Gebet und Berührung. Der Verstorbene hört dich immer noch. Der Hörsinn ist das letzte was schwindet.

Die Bestattungsunternehmen tun ihr Bestes, Hinterbliebene bei Organisation und Ablauf behilflich zu sein. Der Abholungspunkt kann mit ihnen ohne Zeitdruck vereinbart werden.

Sterbeglocke

Auf Wunsch kann das Läuten der Sterbeglocke veranlasst werden. In der Regel macht es unser Diakon Anton Haunold. Du kannst es auch durch Meldung im Pfarrbüro veranlassen.

Damit wird der Sterbefall der Pfarrgemeinde bekannt gemacht. Viele Menschen halten kurz inne und denken an den verstorbenen Menschen und die Trauernden.

Gespräch mit dem Bestatter

Das Bestattungsunternehmen Mayer/Luger ist ein großer Beistand in der Begleitung und Ablauf der Vorbereitungen. Alle organisatorischen Belange werden durch einfühlsame Beratung im persönlichen Gespräch geklärt.

Trauergespräch

Trauer ist die Reaktion der Seele auf Verlust. Sie kann sich ganz unterschiedlich zeigen: In Angst, Schock, Wut, Schuldgefühlen, Aggression, Verzweiflung, Zorn, Sehnsucht, Einsamkeit, Liebe, Dankbarkeit, Nicht wahrhaben Wollen und tiefem Schmerz.

Es ist wichtig, dass du diese Trauer zulässt. Auch wenn es ein langer Weg ist. Trauer ist nötig, damit du dein Leben wieder neu ordnen kannst.

Oftmals fühlen sich Menschen in der Trauerbewältigung sehr einsam. Wenn du das Bedürfnis nach einem Gespräch und/oder Begleitung hast, sind wir Trauerbegleiter*innen gerne für dich da.

Es gibt aber auch andere Angebote. Telefonnummern von zur Verfügung stehenden Personen oder Einrichtungen siehe Anhang...

Die Feier der Totenwache

In der Regel ist die Totenwache ein Gebet für den verstorbenen Menschen am Vorabend der Beerdigung. Es ist dies eine ganz besondere Zeit. Im Sarg/Urne ist der Verstorbene noch unter uns.

Durch das Gebet der Totenwache zeigen wir einander, dass wir gemeinsam trauern, mittragen und mitbeten wollen. Die Trauergemeinde setzt ihre Hoffnung gemeinsam auf Gott.

Die Totenwache wird in unserer Pfarre in Absprache mit den Angehörigen unter Berücksichtigung von persönlichen Wünschen vorbereitet und gestaltet.

Vor und nach der Totenwache können in der Sakristei Messintentionen aufgeschrieben werden.

Der Trauergottesdienst

Rituale und Gedenkfeiern spielen eine zentrale Rolle im Trauerprozess, da sie sowohl den Trauernden als auch der Gemeinschaft helfen, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten.

Die konkrete Gestaltung dieser Feier wird ebenfalls mit den Angehörigen besprochen. Es ist schön, wenn Sie sich in diese Feier einbringen: z.B. durch das Formulieren der Fürbitten, persönlichen Texten, Musik nach Wahl, Chor.....

Der Zeitpunkt und die Form der Bestattung wird mit dem Bestatter und der Pfarrgemeinde abgesprochen.

Gedenkgottesdienst

Einmal im Jahr bieten die Trauerbegleiter einen Gedenkgottesdienst für die Angehörigen der im letzten Jahr verstorbenen Menschen an. Anschließend laden wir zu einer Agape ins Pfarrzentrum ein, wo es noch die Gelegenheit zum Austausch gibt.

Besonders belastende Todesursachen

Der Tod eines Kindes, Suizid, Tod durch Krebs oder durch einen Unfall sind Sterbeursachen, die sprachlos machen und nach dem WARUM fragen lassen. Erklärungen und Antworten können nicht gegeben werden oder bleiben aus. Schmerz, Verzweiflung und Kummer plagen unser Denken und Fühlen und blockieren das Sprechen und das Sich-Mitteilen. Es bleibt eine Lücke im Leben der Hinterbliebenen.

Trösten kann man nicht, den Verlust ersetzen kann man auch nicht, Schuldgefühle nehmen kann man nicht. Aber einfach da sein, das kann man.

Gedenkstätte für Sternenkinder

Ein besonderer Ort ist auch unsere Gedenkstätte für die Sternenkinder auf dem Friedhof. Sie lädt zum Verweilen und Innehalten ein. Weiters gibt es eine Bestattungsmöglichkeit für Kinder, welche das Licht der Welt nicht erblicken konnten.



Dunkelheit

Vollkommene Dunkelheit

Nein, vollkommene Dunkelheit ist es nicht.

*Irgendwo dringt immer noch durch ein Fenster
ein wenig Licht, ein leiser Schimmer.*

Aber dennoch: Es ist finster.

Ich sitze im Finstern und der oder die andere neben mir auch.

So ist es, wenn ich in mir gefangen bin.

So ist es, wenn ich nicht weiter sehe als bis zu mir selber.

So ist es, wenn es im Leben dunkel ist.

*Wenn Dunkelheit mich umfängt
und mich auf mich selber zurückwirft.*

Im Dunkeln sein!

Das kann wohl tun. Das kann aber auch furchtbar sein.

Beerdigung von Personen, die aus der Kirche ausgetreten sind

Die Beerdigung von Menschen und die Begleitung der trauernden Angehörigen ist für uns Seelsorger*innen in den Pfarren eine wichtige Aufgabe. Die Gründe, warum jemand aus der Kirche ausgetreten ist, sind oft nicht mehr wirklich nachvollziehbar. Deshalb ist es uns wichtig, dass wir die Verstorbenen würdig verabschieden und die Angehörigen gut begleiten.

*Herr, ich will beten, aber ich kann es nicht
Ich will glauben, aber ich kann es nicht.
Ich will lieben, aber ich kann es nicht.
Ich will mich freuen, aber ich kann es nicht.
Ich will dir vertrauen, aber ich kann es nicht.
Ich will hoffen, aber ich kann es nicht.
Herr, manchmal möchte ich von dir weglaufen,
aber du lässt mich nicht los:
Herr, ich möchte zu dir beten,
aber mir fehlen die Worte.
Schenke du mir Worte.
Oder schenke mir,
dass auch mein Schweigen ein Gebet ist.*

Rainer Haack



Wir sind für dich da!

Priester / Seelsorger **Walter Miggisch** 4721 Altschwendt 22, Tel. 0676 87765016

Diakon / Seelsorger **Anton Haunold** Hofmark 17, 4755 Zell an der Pram, Tel. 0664 9117946

Seelsorgerin **Barbara Haidinger-Schuster** Tel. 0676 8776 5884

Bestatter **Walter Mayer** Tel. 0664 332 7233 oder 0676 490 8044

Totenwachen **Maria Ertl** Tel. 0664 9765494

Trauerbegleiterin **Claudia Standler** Tel. 0650 9849608

Trauerbegleiterin **Tina Demmelbauer** Tel. 0650 2728981

Pfarrbüro **Gerda Ellerböck** Pfarrsekretärin Tel. 07764 20450

Weitere Kontaktmöglichkeiten

Telefonseelsorge OÖ

Ein Gesprächsangebot der Diözese Linz,
24 Stunden, 7 Tage die Woche, gebührenfrei.

Telefonnummer: 142

Krisenhilfe OÖ

Die Krisenhilfe kann rund um die Uhr telefonisch in Anspruch genommen werden. Bei traumatischen Ereignissen, die das seelische Gleichgewicht erschüttern können, gibt es auch die Möglichkeit einer kostenlosen persönlichen Begleitung über einen begrenzten Zeitraum in der Beratungsstelle oder in bestimmten Situationen auch zu Hause.

Solche traumatischen Ereignisse können sein: ein Todesfall, das plötzliche Bekanntwerden einer schweren Erkrankung, ein Verkehrsunfall, Fluchterfahrung oder eine Katastrophe.

Nummer der Krisenhilfe: 0732/2177

Lebenscafe für Trauernde

Das Lebenscafe ist ein offener Treffpunkt und unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Es ist ein Angebot für alle Menschen,

- die durch Trauer belastet sind und über ihre Trauer sprechen oder einfach zuhören und da sein wollen
- die sich mit anderen Trauernden austauschen wollen
- die sich auf ihrem Trauer- und Lebensweg beraten, begleiten oder unterstützen lassen wollen.

Termine: Jeden 3. Samstag im Monat von 09.00–11.00 Uhr

Ort: Familienzentrum Schärding, Tummelplatzstraße 7,
4780 Schärding

Das Lebenscafe für Trauernde ist ein Angebot des Roten Kreuzes.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Angebote für Kinder und Jugendliche im FIM

mit **Elisabeth Birgeder**, MA, Elementarpädagogin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, LSB, Traumafachberaterin und Traumapädagogin i.A.

Anmeldung: 0664/39 79 303 oder 0681/207 181 20

Kinder trauern anders

Manchmal brauchen Kinder Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Trauer. Im Rahmen der Begleitung werden Wege gesucht, um mit dem Verlust umzugehen und einen Platz für die Trauer zu schaffen.

Zielgruppe: ab 6 Jahren

Erstgespräch: kostenlos, mit Bezugspersonen ohne Kind

Termine: Einzelstunde nach telefonischer Vereinbarung (MO-FR ab 13.00)

Kosten: Erstgespräch kostenlos, anschl. € 25,- pro Termin

Anmeldung: 0664/3979303

<https://familienzentrum.at/event/wohin-mit-meiner-trauer>

Jugendliche in der Krise - Schmerz hat viele Gesichter

Trauer, Schmerz und Angst haben viele Gesichter und zeigen sich in vielen Formen und zu unterschiedlichen Zeiten. Vor allem in jungen Jahren, können diese überwältigenden Gefühle eine enorme Belastung im Alltag werden.

Durch Gespräche, kreative Mittel und individuell angepasste Methoden bringen wir gemeinsam Unausprechliches an die Oberfläche und suchen einen guten Weg diese Dinge zu integrieren. So kann Leben und Entwicklung wieder möglich werden.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Kosten: Erstgespräch kostenlos, anschl. € 25,- pro Termin

<https://familienzentrum.at/event/jugendliche-loesungssuche-in-der-krise>

Herr über Leben und Tod,

Du hast eine Seele zu dir genommen, die du einst ins Leben gerufen hast. Sei barmherzig mit ihr. Aber sei auch barmherzig mit den Zurückbleibenden, die nicht nur der Verlust schmerzt, sondern die auch die Angst vor dem eigenen Tod bei Ereignissen wie diesen immer wieder einholt.

Wir wissen nicht, was „hinter dem Zaun“ ist, aber wir dürfen hoffen, denn du hast uns Leben versprochen. Das Leben ist dein Ziel mit uns, auch das Leben nach dem Tod. Wir werden dem Tod nicht entrinnen, denn in deiner Gerechtigkeit wird er uns alle ereilen. Aber wir können die Angst überwinden, mit Vertrauen zu dir.

Jeden Tag gehen wir alle einen Schritt weiter auf unser Ende zu. So hilf uns denn, nach dem letzten Schritt weiter zu gehen, wie auch immer, und lass bis dahin die, die uns vorausgegangen sind, bei uns nicht in Vergessenheit geraten. Lass uns nicht in Angst und Schrecken vor dem Ende leben, sondern in Hoffnung auf das Weitergehen. Amen.

Rabeya Müller

