Pressekonferenz
der Trauerpastoral der Diözese Linz

20. Oktober 2026 | OÖ. Presseclub

Am Ende eines Lebens

Was es für ein gutes Abschiednehmen braucht

Wenn ein Mensch stirbt, verändert sich für die Hinterbliebenen von einem Moment auf den anderen alles. Ihre Welt scheint stillzustehen, während sie sich für die anderen weiterdreht. Tod und Trauer haben in der Gesellschaft wenig Raum. Von Trauernden wird nicht selten erwartet, dass sie rasch wieder „zur Alltags-Normalität zurückfinden“, doch diese vertraute Normalität gibt es nicht mehr.

Auch Menschen am Lebensende stehen vor besonderen Herausforderungen. Sterben ist nicht nur ein körperlicher Prozess. Fragen nach Beziehungen, Versöhnung, Dankbarkeit, Schuld oder dem Loslassen gewinnen oft noch einmal an Bedeutung. Ein gutes Abschiednehmen ist deshalb für Sterbende ebenso wichtig wie für ihre Angehörigen.

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?

Bei der Pressekonferenz geben Expert:innen aus Palliativmedizin, Hospizseelsorge und Trauerpastoral Einblicke in ihren Arbeitsalltag, teilen wissenschaftliche Erkenntnisse und berichten von Erfahrungen, die zeigen: Ein guter Abschied kann Halt geben, Beziehungen vertiefen und den Weg durch die Trauer erleichtern.

Ihre Gesprächspartner:innen:

Prim. Dr. David Fuchs, Leiter der Palliativstation St. Louise am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern und Leiter der Abteilung Palliative Care am Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Dipl.-Päd.in Michaela Helletzgruber, Hospizseelsorgerin im St. Barbara Hospiz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Nicole Leitenmüller BEd, Referentin für Trauerpastoral der Diözese Linz

Diözese Linz
Fachbereich Kommunikation
Verantwortlich:
Michael Kraml

4021 Linz
Herrenstraße 19, Pf. 251
Telefon 0732 / 772676 - 1130

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

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung

Statement von Primar Dr. David Fuchs

Leiter der Palliativstation St. Louise am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern und Leiter der Abteilung Palliative Care am Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Würde und Autonomie bis zuletzt

Würde am Lebensende muss sich, genauso wie davor im Leben, an konkreten Bedürfnissen und individuellen Wünschen orientieren, damit sie konkret und für den einzelnen Menschen greifbar wird. Palliativmedizin kann als ein Baustein der Hospiz- und Palliativversorgung helfen, bei besonders schwer erkrankten und stark betroffenen Menschen das Erleben von Würde und das Ausüben von Autonomie denkbar werden zu lassen.

Dazu gehört unter anderem eine oft komplexe medikamentöse Behandlung von Atemnot, Angst, Schlaflosigkeit, Juckreiz, Schmerzen oder anderer belastender Beschwerden, aber auch die sorgfältige Abstimmung des Tagesverlaufs oder die Mitbetreuung von An- und Zugehörigen, der Familie und insbesondere von Kindern.

Vordringlich ist, dass Palliativmedizin rechtzeitig im Verlauf der Erkrankung und nicht erst unmittelbar vor dem Tod für betroffene Menschen verfügbar wird – bei vielen Krebserkrankungen heißt das, dass eine kontinuierliche Mitbetreuung ab der Diagnose sinnvoll ist.

Was dann am Lebensende wichtig ist, unterscheidet sich stark zwischen einzelnen Menschen. Die meisten von uns verbindet der Wunsch, möglichst frei von belastenden Symptomen zu sein und im Bedarfsfall auf eine gute, leistbare Pflege zählen zu können. Das ist nicht selbstverständlich und ein wichtiges Arbeitsfeld z. B. der Palliativsozialarbeit und -pflege.

Den individuellen Bedürfnissen versuchen wir soweit als möglich nachzukommen. Für einen Menschen sind vielleicht ein ausführliches Abschiednehmen und viele Besuche wichtig, für einen anderen eher Ruhe und nur wenige Gespräche und Kontakte. Während eine Person möglichst viele Aspekte der Therapie und des Tagesablaufs gestalten und bestimmen möchte, legt eine andere diese Aspekte lieber in unsere Hände.

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, nur unterschiedliche Facetten des Erlebens von Autonomie und Würde.

Von unserer Gesellschaft wünsche ich mir, dass wir schwerkranke und leidende Menschen nicht alleine lassen, weder medizinisch, pflegerisch und seelsorglich noch finanziell und strukturell. Und dass wir sterbenden Menschen aufmerksam zuhören und uns von ihren konkreten Bedürfnissen leiten lassen.

Kontakt

Andrea Fürtauer-Mann
Pressesprecherin Ordensklinikum Linz
andrea.fuertauer-mann@ordensklinikum.at
T: +43 732 7677 - 4707
M: +43 664 8854 1564

Statement von Dipl.-Päd.in Michaela Helletzgruber

Hospizseelsorgerin im St. Barbara Hospiz am Ordensklinikum Linz Elisabethinen und Referentin der Notfallseelsorge OÖ

Einblicke in seelsorgliche Hospizarbeit

In meiner Arbeit als Hospizseelsorgerin begegne ich Menschen und ihren Angehörigen in einer der sensibelsten Phasen ihres Lebens: am Ende eines Lebensweges. Dabei wird mir immer wieder bewusst: Abschiednehmen bedeutet weit mehr, als das Ende des Lebens zu betrauern. Für die sterbende Person selbst bedeutet es vor allem, 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.

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Geschichte in sich. Sie besteht aus Freude und Leid, aus Beziehungen, Hoffnungen, Erfolgen und Brüchen. Wenn ein Mensch stirbt, endet sein Leben, aber nicht seine Bedeutung. Deshalb ist es so wichtig, Räume zu schaffen, in denen diese Lebensgeschichte sichtbar werden darf. 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. Sie wollen als Mensch wahrgenommen werden, nicht allein als Patient:in oder Bewohner:in.

Die Hospizbewegung richtet ihren Blick auf den Menschen in seiner Ganzheit. Neben der medizinischen Versorgung und der Linderung von Beschwerden spielen auch seelische, soziale und spirituelle Bedürfnisse eine wesentliche Rolle. Fragen wie „Was hat meinem Leben Sinn gegeben?“, „Was trägt mich jetzt?“ oder „Welche Spuren hinterlasse ich?“ gewinnen oft an Bedeutung.

Hier kommt die Hospizseelsorge als ganzheitlicher Ansatz zum Tragen. Christliche Seelsorge fragt nach den Quellen von Sinn, Hoffnung, Vertrauen und innerer Kraft. In meiner Arbeit erlebe ich, wie wertvoll solche Gespräche sein können. 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.

Eine würdevolle Begleitung am Lebensende gelingt im Zusammenwirken verschiedener Berufsgruppen. Hospiz- und Palliativversorgung leben von der engen Zusammenarbeit von Medizin, Pflege, Sozialarbeit, Psychologie und Seelsorge. Jede Profession bringt ihre eigene Perspektive ein. Gemeinsam entsteht ein Netz der Begleitung, das den Menschen in seiner körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Dimension wahrnimmt. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seiner unverwechselbaren Lebensgeschichte, nicht die Krankheit.

Hospizseelsorge versteht sich dabei als Seelsorge mit spiritueller Weite und religiöser Offenheit. 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 und stärkenden Begleitung. Sie schenkt Halt, stärkt Menschen in einer vulnerablen Lebensphase und trägt dazu bei, dass sie sich gesehen, verstanden und begleitet fühlen. Denn ein Leben zu würdigen, heißt letztlich, den Menschen in seiner ganzen Einzigartigkeit ernst zu nehmen – bis zuletzt.

Immer wieder darf ich erleben, wie dankbar Betroffene, Angehörige und Mitarbeitende meine „Arbeit“ annehmen. Oft genügt schon das Gefühl, mit den eigenen Fragen, Ängsten, Hoffnungen oder Zweifeln nicht allein zu sein und wahrgenommen zu sein. Gespräche – ernsthafte wie humorvolle, Zeiten der Stille, Rituale oder gemeinsame Erinnerungen werden als stärkend, entlastend und tröstlich erlebt. Sie können helfen, Ressourcen zu entdecken, Hoffnung zu bewahren und Kraft für die herausfordernde Situation zu finden.

Abschied zu nehmen und ein Leben zu würdigen bedeutet deshalb weit mehr als die Begleitung eines Sterbeprozesses. Es bedeutet, Menschen darin zu unterstützen, das eigene Leben bewusst in den Blick zu nehmen, das Wesentliche zu erkennen und den Weg in Würde zu vollenden. Es bedeutet, ihnen bis zuletzt zuzusagen: *Dein Leben zählt. Deine Geschichte zählt. Du bist wichtig.*

Abschied und Trauer sind keine rein privaten Angelegenheiten. Sie betreffen Familien, Freundeskreise, Kolleginnen und Kollegen, 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.

Die Würde eines Menschen ist nicht abhängig von seiner Leistungsfähigkeit, seinem sozialen Status, seinem Gesundheitszustand oder seinem Alter. Sie begleitet ihn von Anfang bis zum Ende seines Lebens. Diese Würde sichtbar zu machen und zu schützen, ist ein zentraler Auftrag der Hospizbewegung und der Seelsorge.

Das Abschiednehmen erinnert uns daran, dass Sterben zum Leben gehört. Es lädt uns ein, hinzuschauen, statt wegzusehen, zuzuhören, statt zu urteilen und Menschen auf ihrem Weg gut zu begleiten. Wir stärken auch das Bewusstsein dafür, was ein erfülltes, menschliches und solidarisches Miteinander ausmacht. Dafür stehen Hospizarbeit und Seelsorge: für Begleitung, für Menschlichkeit und für die Überzeugung, dass jedes Leben wertvoll ist – bis zuletzt und darüber hinaus.

Kontakt

Dipl.-Päd.in Michaela Helletzgruber,
Seelsorgerin im Hospiz St. Barbara Linz
Referentin der Notfallseelsorge OÖ
Schulstraße 4 | 4040 Linz
M: 0676 8776 3970
E: notfallseelsorge@dioezese-linz.at

Statement von Nicole Leitenmüller, BEd.

Referentin für Trauerpastoral der Diözese Linz

Der Trauer Zeit und Raum geben

Der Tod eines geliebten Menschen teilt das Leben in ein „Davor“ und ein „Danach“. Nichts ist mehr so, wie es war. Es kann sich anfühlen, als würde man plötzlich allein auf einem unbekannten, steinigen Weg stehen. Den vertrauten Alltag gibt es nicht mehr, man muss sich neu orientieren.

Trauer braucht Zeit. Es braucht Zeit, um diesen unbegreiflichen Verlust ins eigene Leben zu integrieren. Jeder Mensch trauert anders, Trauerphasen verlaufen sehr unterschiedlich. Es darf Zeit brauchen, ohne den geliebten Menschen leben zu lernen. Wie ein schwerer Rucksack wird die Trauer nicht von heute auf morgen leichter.

Trauer braucht Raum. Raum für Tränen, Erinnerungen, Wut, Dankbarkeit, Ohnmacht, Stille … Auch hier gilt: Alles darf da sein, es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur den eigenen Weg. Trauer ist allgegenwärtig: Sie lässt sich nicht auf den Friedhof, die Kirche oder das stille Kämmerlein beschränken. Nach heutigem Verständnis braucht Trauer Räume im Leben und in der Gesellschaft, in denen sie sichtbar sein darf.

Trauer braucht Begleitung. Jeder Mensch muss seinen persönlichen Weg der Trauer gehen. Doch wenn jemand ein Stück des Weges mitgeht, muss sie nicht allein getragen werden. Ein mitfühlendes Gegenüber, das zuhört und den Schmerz mitaushält, kann entlasten. Vertraute Menschen, ausgebildete Trauerbegleiter:innen, eine Gemeinschaft, die trägt, können in der Trauer unterstützen.

Trauer braucht Ausdrucksformen. Nach dem Tod eines geliebten Menschen brauchen Betroffene Möglichkeiten, um ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen und Erinnerungen lebendig zu halten. Rituale und persönlich gestaltete Verabschiedungs- und Gedenkfeiern, verständnisvolle Begleiter:innen sowie Orte des Austauschs und des gemeinsamen Erinnerns können dabei unterstützen.

Wenn ein Mensch stirbt, bricht eine Beziehung nicht einfach ab – sie verändert ihre Gestalt. Die Verabschiedung eines lieben Menschen hilft dabei, dieser neuen Gestalt Raum zu geben. Sie macht sichtbar, was ein Menschen anderen bedeutet hat, würdigt sein Leben und ermöglicht das gemeinsame Trauern um einen geliebten Menschen. Und sie bildet eine Schwelle – sowohl für die Verstorbenen als auch für die Hinterbliebenen.

Menschen in ihrer Trauer nicht alleinlassen

Kein Mensch soll mit seiner Trauer allein bleiben. Mit diesem Anspruch hat die Katholische Kirche in Oberösterreich in ihrer neuen Pfarrstruktur die „Seelsorge rund um Tod und Trauer“ als eigenes Schwerpunktthema verankert. Gerade dort, wo Strukturen neu geordnet werden, setzt die Kirche bewusst einen Akzent: Menschen in den entscheidenden Wendepunkten ihres Lebens und in Ausnahmesituationen zu begleiten. Daher werden in allen neuen Pfarren 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.

Diese Begleitung der Menschen bei Lebenswenden – Geburt und Taufe, Hochzeit, Krankheit, Sterben und Tod – gehört zum Grundauftrag der Kirche. Wo das Leben sich wandelt, wo es anfängt und wo es endet, wollen wir da sein, möchten wir nah bei den Menschen sein. Wenn jemand um einen geliebten Menschen trauert, tut er das auf seine ganz persönliche Weise. Aber jeder Mensch soll die Erfahrung machen, dass er in seiner Trauer nicht alleingelassen ist.

Kirchliche Feiern und Rituale ermöglichen einen würdigen Rahmen für die existentielle Erfahrung des Todes. Verabschiedungsfeiern (Totenwache, Requiem, Beisetzung) werden sehr persönlich gestaltet. 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.

Kirchliche Verabschiedungen erzählen vom Leben eines Menschen, verbinden Angehörige, Freunde und Wegbegleiter miteinander und feiern die christliche Hoffnung, dass mit dem Tod nicht alles zu Ende ist. Sie bringen den Glauben zum Ausdruck, dass der Verstorbene bei Gott geborgen ist und dass der Tod Durchgang ist zu einem neuen, ewigen Leben.

Ein so begangener Abschied holt den Tod zurück in die Mitte des Lebens – denn Sterben und Tod gehören zum Menschsein. Wo der Trauer öffentlich Raum gegeben wird, wird deutlich: Es ist erlaubt zu weinen, traurig, ohnmächtig oder auch wütend zu sein. Trauer ist keine Schwäche und keine Krankheit, sondern Ausdruck von Liebe und Verbundenheit. Wer gemeinsam mit anderen trauert, erfährt Halt, Ermutigung und die Kraft, den eigenen Weg weiterzugehen.

Kirchliche Verabschiedungsfeiern öffnen also drei Türen:

- die Tür der Erinnerung: Das einzigartige Leben eines Menschen wird gewürdigt.
- die Tür der Gemeinschaft: Familie, Freunde, Nachbarn finden ihren Platz und tragen die Trauer mit. Abschied braucht das Eingebundensein in ein Netzwerk, in eine Gemeinschaft von Menschen, die da sind, die mit aushalten und mitgehen.
- die Tür der Hoffnung: Auch wenn das Leben eines Menschen in dieser Welt zu Ende ist, glaubt die christliche Hoffnung an sein Weiterleben bei Gott und an ein Wiedersehen.

Wege in den Abschied

Wie Menschen einen Abschied erleben, hängt auch davon ab, wie sie mit dem Tod konfrontiert werden. Zwei Situationen bzw. Todesarten unterscheiden sich dabei grundlegend – und stellen Betroffene und Begleitende vor sehr unterschiedliche Aufgaben.

Abschied nach plötzlichem Tod

Stirbt ein Mensch unerwartet und plötzlich – etwa durch einen Unfall, eine akute Erkrankung, Suizid oder ein unerwartetes Versagen des Herzens –, bricht für die Hinterbliebenen von einer Sekunde zur anderen eine Welt zusammen. Es gibt keine Zeit, sich innerlich auf den Verlust vorzubereiten, nichts mehr konnte gesagt oder gemeinsam entschieden werden. Viele Betroffene beschreiben diesen Zustand als Schock, als einen Nebel aus Fassungslosigkeit, Taubheit und Orientierungslosigkeit.

Schock, Fassungslosigkeit und das „Nicht wahrhaben wollen“ stehen am Anfang: „Das kann nicht wahr sein.“ Die Realität des Todes lässt sich nur schwer erfassen. Die Trauerarbeit beginnt später und oft stürmischer: Weil die Wirklichkeit erst nach und nach angenommen werden kann, schieben sich Schock und Betäubung wie ein schützender Mantel vor die eigentliche Trauer.

Der Abschied muss gestaltet werden, ohne dass das Leben schon im Abschied war: Die Verabschiedungsfeier wird hier oft zum ersten Ort, an dem der Tod überhaupt real wird – und damit umso wichtiger. Sie kann helfen, dem Unfassbaren einen ersten Rahmen zu geben.

Begleitung braucht hier besonders viel Feingefühl und Geduld: Nicht erklären, sondern dableiben und mit aushalten – über Tage, Wochen und Monate, weil die Trauer oft erst spät ihren vollen Schmerz entfaltet.

Abschied nach (längerer) Krankheit

Ist ein Mensch nach längerer, schwerer Krankheit gestorben, hatten Angehörige Zeit, sich dem Abschied Schritt für Schritt zu nähern. Das kann entlasten – und es kann trotzdem oder gerade deshalb sehr schwer sein.

Schon vor dem Tod beginnt das Abschiednehmen, oft Stück für Stück, in kleinen Verlusten. Manche trauern schon, während sie noch hoffen und pflegen – diese antizipierte Trauer kann emotional zutiefst erschöpfen. Gleichzeitig ist zu Lebzeiten Zeit für Abschiedsrituale: ein letztes Gespräch, ein gemeinsam gebetetes Vaterunser, ein Wunsch zur Gestaltung der Beisetzung … Was zu Lebzeiten noch geteilt werden konnte, kann Hinterbliebenen später Halt geben.

Die Zeit nach dem Tod ist dennoch schwer. Auch wer sich vorbereiten konnte, ist nie „fertig“ vorbereitet. Wenn die Pflege, der Alltag in einer stationären Einrichtung, die ständige Sorge enden, entsteht oft eine schmerzhafte Leere – der Blick in ein Leben, das sich neu ordnen muss. Die Verabschiedungsfeier würdigt den ganzen Weg: Sie erzählt nicht nur vom Ende, sondern von der ganzen Geschichte – von Krankheit, von Zuwendung, von Liebe, die bis zuletzt getragen hat.

Ob plötzlich oder nach langer Krankheit: Trauer braucht Zeit, Raum und Menschen, die mitgehen. Es gibt keinen „leichteren“ Weg, sich von einem lieben Menschen zu verabschieden. In beiden Situationen gilt: Die Verabschiedungsfeier hilft, das Unbegreifliche in Worte, Zeichen und Gemeinschaft zu fassen – und den Hinterbliebenen zu zeigen: Du trauerst nicht allein.

Die Kraft von Ritualen

Rituale spielen beim Abschiednehmen eine besondere Rolle. Sie tragen, wenn Worte fehlen. Sie geben Orientierung in einer Zeit, die viele Menschen als Ausnahmezustand erleben. Sie verleihen dem Ausdruck, wofür die Worte fehlen.

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."

Kontakt

Nicole Leitenmüller, BEd.
Referentin für Trauerpastoral
M: 0676 8776 3364
E: nicole.leitenmueller@dioezese-linz.at

Nähe tröstet: Kirchliche Angebote in Zeiten des Abschieds und der Trauer

Die Katholische Kirche in Oberösterreich bietet ein breites Spektrum an Begleitangeboten, die ein engmaschiges Netz der Unterstützung für Trauernde schaffen. Diese Angebote reichen von einer intensiven Einzelbegleitung über Gesprächsgruppen bis hin zum einfachen, aber wertvollen Da-Sein.

Sternenkinder-Gedenkfeiern und -Gedenkstätten
Auch Eltern, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verlieren, brauchen einen Ort für ihre Trauer und für die Erinnerung an ihr Kind. Ökumenische Sternenkinder-Gedenkfeiern und eigene Gedenkstätten geben diesem frühen Abschied Raum und machen deutlich: Dieses kleine Leben gehört dazu und wird nicht vergessen. Die ökumenische Sternenkinder-Gedenkfeier mit Bischof Manfred Scheuer und Superintendent Gerold Lehner findet heuer am Samstag, 12. Dezember 2026 um 15.00 Uhr in der Ursulinenkirche in Linz statt. www.dioezese-linz.at/sternenkinder

Trauerbegleiter:innen
Knapp 80 ausgebildete Trauerbegleiter:innen bieten im Netzwerk der „Spirituellen Wegbegleiter:innen“ Besuchsdienst und Gesprächsbegleitung an, unterstützen bei der Gründung von Selbsthilfegruppen, begleiten im Sinn von Nachbarschaftshilfe oder helfen bei der Gestaltung von Totenwachen. https://www.dioezese-linz.at/spirituelle-wegbegleiter

Trauerpastoral
Die Fachstelle für Trauerpastoral der Diözese Linz veranstaltet regelmäßig Lehrgänge sowie Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen zum Thema Tod und Trauer. Gerade im Hinblick auf den Pfarrstrukturprozess der Diözese Linz ist es wichtig, Haupt- und Ehrenamtliche zu diesem Thema aus- und weiterzubilden, damit konkrete Unterstützung vor Ort angeboten werden kann.

Trauerbegleitung in Pfarren
Viele Pfarrgemeinden in Oberösterreich bieten regelmäßige offene Runden an, in denen Trauernde den Schmerz zulassen, sich mit anderen Betroffenen austauschen und seelsorgliche Begleitung in Anspruch nehmen können. Auch Trauercafés, „Weihnachten ohne dich“ oder Segensfeiern für Trauernde werden angeboten. Außerdem veranstaltet das Katholische Bildungswerk Vorträge zum Thema Tod und Trauer.

Trauerbegleitung in Krankenhäusern und Altenheimen
Krankenhaus- und Altenheimseelsorger:innen bieten Gesprächsbegleitung für Kranke bzw. Sterbende und deren Angehörige an, gestalten Abschiedsrituale und (Gedenk-)Gottesdienste.

Notfallseelsorge
Die Notfallseelsorge hat die Aufgabe, Menschen in akuten Krisensituationen beizustehen sowie kompetent zu begleiten und beim Bewältigen der emotionalen Herausforderungen zu unterstützen. Sie bietet einen wichtigen Raum für Trost, Hoffnung und Zuversicht in schweren Zeiten.
http://www.dioezese-linz.at/notfallseelsorge

TelefonSeelsorge – Notruf 142
Die Mitarbeiter:innen der TelefonSeelsorge stehen rund um die Uhr kostenlos für anonyme Gespräche zur Verfügung, in denen Betroffene ihr Herz ausschütten können und Informationen zu unterstützenden Angeboten erhalten. https://www.dioezese-linz.at/telefonseelsorge

Diözese Linz
Fachbereich Kommunikation
Verantwortlich:
Michael Kraml

4021 Linz
Herrenstraße 19, Pf. 251
Telefon 0732 / 772676 - 1130

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

Angebote in Bildungshäusern
Auch diözesane Bildungshäuser, wie etwa das Bildungshaus Schloss Puchberg und das Bildungshaus Greisinghof bieten Seminare und Fortbildungen zum Thema Trauer an. Im Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau in Linz gibt es eine Gruppe für trauernde Eltern, eine Gruppe für trauernde Eltern und Geschwister, eine Gruppe für Trauernde sowie die Möglichkeit zu Einzeltrauerbegleitung.

Angebote der Caritas
Die mobilen Hospiz- und Palliativteams der Caritas begleiten schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer in den Bezirken Linz, Linz-Land, Rohrbach, Urfahr-Umgebung, Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf und Braunau. Darüber hinaus gibt es spezielle Angebote für Trauernde in den Bezirken Rohrbach und Steyr.
Das KinderPalliativNetzwerk begleitet Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit lebensbedrohlichen und/oder lebensverkürzenden Erkrankungen sowie ihre Familien. Das Angebot steht in ganz Oberösterreich zur Verfügung. Im Mittelpunkt steht die gesamte Familie mit ihrem sozialen Umfeld – von Eltern und Geschwistern bis hin zu wichtigen Bezugspersonen in Kindergarten, Schule oder Betreuungseinrichtungen. Dabei hat die Betreuung in der vertrauten Umgebung höchste Priorität. Auch beim Abschiednehmen und in der Trauer stehen wir Kindern, Jugendlichen und ihren Angehörigen zur Seite. http://caritas-ooe.at/hilfe-angebote/hospiz/

Bücher und Arbeitshilfen zum Thema Trauer
Die diözesane Buchhandlung „Buch & Segen“ bietet umfangreiche Materialien rund um das Thema Tod und Trauer an – von Arbeitshilfen für die Gestaltung von Totenwachen und Begräbnisfeiern über Erfahrungsberichte Trauernder bis hin zu Erinnerungs- und Geschenkbüchern sowie Büchern zur Begleitung in der Trauerphase. www.buchundsegen.at

Trostkoffer der Pfarre Linz-Mitte
Der Trostkoffer der Pfarre Linz-Mitte richtet sich an Familien mit Kindern von etwa 3 bis 12 Jahren und begleitet sie auf ihrem persönlichen Weg durch die Trauer. Der Trostkoffer lädt ein zum Schauen, Hören, Lesen und Kreativsein. Er bietet Raum zum Kuscheln, Erinnern, Reden und Schweigen und möchte helfen, Nähe zuzulassen und gemeinsam durch die Zeit der Trauer zu gehen. Der Trostkoffer enthält unter anderem Kinderbücher und Informationen für Erwachsene, ein Stofftuch und ein Kuscheltier, ein Säckchen mit Blumensamen und ein Kaleidoskop, eine Schatzkiste zum Gestalten für persönliche Erinnerungsstücke, eine Kerze zum Verzieren und ein Begleitheft mit Anregungen. https://www.dioezese-linz.at/linz-mitte

Ausleihen ab Ende Oktober möglich bei:

- Pfarrgemeinde Linz-St. Severin | Lederergasse 50, 4020 Linz | Seelsorgerin Andrea Weixlbaumer, andrea.weixlbaumer@dioezese-linz.at
- Pfarrbüro Pfarre Linz-Mitte | Herrenstraße 26, 4020 Linz | Pastoralvorständin Monika Weilguni, 0676 8776 5622, monika.weilguni@dioezese-linz.at

Hilfreiches und Wissenswertes zum Thema Trauerbegleitung unter
https://www.dioezese-linz.at/trauerhilfe