

Alte Eltern

***Anregungen und Materialsammlung
für Familienkreise***



Alte Eltern

Junge Gemeinschaft
Der Familienverband im Bistum Münster
Hafenweg 11a, 48155 Münster
Tel.: 02 51/6 09 76-40
Fax: 02 51/6 09 76-51
e-mail: familie@jg-muenster.de

Texte und Bildauswahl: Angelika Kathemann, Hans-Dieter Sauer
Layout: Claudia Völkerling

2. AUFLAGE (DURCHGESEHEN) SEPTEMBER 2014

Alte Eltern

Anregung und Materialsammlung für Familienkreise

	Seite
<i>Vorwort</i>	4
<i>Texte</i>	
„Warum unterstütze ich meine Eltern?“	5
„Die Unsicherheit meiner Eltern“	6
Zur Pflegesituation in Deutschland/Karikatur	7
Interview – „Ich habe es unterschätzt“	8
Beobachter Sozialkunde	10
Gebet aus Afrika	11
<i>Bärenstarke Tipps</i>	
<i>Anregungen für den Familienkreis</i>	
A - Schatzkiste der Erinnerungen	12
B – Ich mit 80	12
C - Gebete, Gedichte, Elfchen	12
D – Über die letzten Dinge	13
E – Zu Hause oder im Heim	14
F - „Der Großvater und das Tröglein“	14
Anregungen für ein Gespräch	15
Bibelzitate	16
Alte Eltern (Phil Bosmans)	17
Video Tipp – „Demenz – Filmratgeber für Angehörige“	18
Video Tipp – „Vergiss mein nicht“	19
Video Tipp – „Zeit des Vergessens“	20
<i>Der Tod in unserem Leben</i>	
Plötzlich und Unerwartet	21
Mit Trauer und Hoffnung Abschied nehmen	23
Eine Bitte nach dem Tod	24
Gebete für Verstorbene	25



Vorwort

Jede und jeder von uns hat Eltern. Lange Zeit waren sie unsere Weggefährten. Wir sind von Vater / Mutter oder beiden großgezogen worden, haben Kindheit und Jugend mit ihnen verlebt. Doch jetzt stellen wir fest: Mit IHREM zunehmenden Alter wachsen UNSERE Anstrengungen. Mit dem Älterwerden kommen Krankheiten, eine eingeschränkte Mobilität, und vielleicht die Kauzigkeiten. Und wir? Wir haben jetzt evtl. selbst eine Familie und stecken mitten in der Elternrolle.

In dieser Situation verändert die Hilfsbedürftigkeit unserer alten Eltern uns beide. Den Spagat zwischen den Ansprüchen und Erwartungen der eigenen Familie und den vermeintlichen Verpflichtungen unseren Eltern gegenüber können wir kaum aushalten. Und manchmal kommt es zum Rollentausch: Wir übernehmen Verantwortung für die Pflege unserer Eltern, und sie lassen Verantwortung los und müssen um Unterstützung bitten.

Vor 100 Jahren hätte es diese Arbeitshilfe nicht gegeben, denn sie wäre nicht notwendig gewesen. Durch die generationsübergreifende Hilfe und Pflege in der großfamiliären Situation wurde das Altwerden der Groß- bzw. Urgroßeltern in einer stabilen Umgebung aufgefangen. Heute kann das so in vielen Familien nicht bewältigt werden. Es treten viele Fragen und Schwierigkeiten auf. Viele verschiedene Institutionen kommen von außen auf uns zu und bieten ihre Hilfe an: (Betreutes Wohnen, Altersheim, häusliche Pflegedienste, Ehrenamtliche der Gemeinde, Selbsthilfegruppen, usw.). Was ist für uns Kinder und unsere Eltern möglich und eine gute Entscheidung, der alle innerlich zustimmen können? Dazu kommt: Dies ist oft nicht von Endgültigkeit, sondern ein Prozeß, der ständig überprüft werden muß.

Natürlich erleben wir auch die Freude unserer Eltern über ihren Lebensabend in Ruhe und Beschaulichkeit, ihren Spaß mit den Enkelkindern, ihren gelassenen Umgang mit der Zeit.

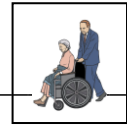
All diese Fragen, die Bedenken aber auch die Freuden sollen in dieser Anregung zur Sprache kommen. Dabei haben wir Erfahrungen von verschiedenen Leuten zusammengetragen, bewährte Hilfsangebote gesammelt, um allen Mut zu machen, die sich mit diesem Thema und ihren alten Eltern auseinander setzen wollen.

Gleichfalls haben wir Gestaltungsvorschläge für einen Gesprächsabend im Familienkreis sowie Gebete und Geschichten für eine thematische Runde wieder gegeben. Eine Literaturliste und Internethinweise ergänzen diese Sammlung.

Wir, Angelika und Hans-Dieter, wünschen Euch Antworten auf die vielen Fragen und viel Freude an dieser Arbeitshilfe.

Angelika Kathemann
-Bildungsreferentin -

Hans-Dieter Sauer
- Pastoralreferent -



Warum unterstütze ich meine Eltern?

Für Frauen und Männer, die vor der Entscheidung stehen, ob und wie sie ihre unterstützungsbedürftigen Eltern pflegen oder betreuen sollen, kann es hilfreich sein, neben einer klaren Bestandsaufnahme auch die eigenen Beweggründe zu erforschen: Warum unterstütze ich? Mit auftretenden Konflikten kann ich dann besser umgehen, wenn ich um ihre Ursprünge weiß. Der Grund unserer Hilfeleistung hat auch Einfluss auf die Qualität der Pflegebeziehung. Bei jedem von uns gibt es eine andere Gewichtung. Wir geben hier Stichworte aus dem Buch: "Meine Eltern werden älter" von Petra Nispel (vgl. Literatur) wieder.

1. **Es ist eine Selbstverständlichkeit und ein moralisches Gebot**, hilfsbedürftigen Menschen zur Seite zu stehen. Schuldgefühle sind ein sicheres Zeichen für die Wirksamkeit einer Norm. Sie treten dann auf, wenn wir glauben, uns zu wenig zu kümmern.
2. **Es ist ein Pflichtgefühl**: Entstanden in der Erziehung / Sozialisation. Die Geschlechtszugehörigkeit an sich ist schon ein Beweggrund. Frauen fühlen sich eher aufgefordert, Unterstützung zu leisten. Söhne pflegen nur in Ausnahmefällen.
3. **Es ist Liebe, Verbundenheit und Zuneigung**. Aber wo Liebe der starke Antrieb ist, sind auch Pflichtgefühle vorhanden. Pflicht und Neigung gehen Hand in Hand. Eine äußerst distanzierte Beziehung der Kinder zu den Eltern ist zunächst keine "gesunde" Ausgangsposition für die Übernahme von Verantwortung, besonders für eine Hauspflege. Wenn fundamentale Nähegefühle fehlen, wird das Helfen erschwert. Die Hilfe wird als Last empfunden, da aus reinen Pflichtgefühlen heraus gehandelt wird. Vielleicht sind erwachsene Kinder mit einem stark beeinträchtigten Verhältnis zu ihren Eltern, die aus diesem Grund nicht selbst pflegen möchten, einfach ehrlicher, weil sie um die zu erwartenden Beziehungs-Schwierigkeiten wissen. Allerdings schließt "Distanz" nicht aus, dass man sich um eine gute Versorgung von Mutter oder Vater kümmert.
4. Es pflegt das ewige "schwarze Schaf" der Familie, um etwas wieder gut zu machen, in der Hoffnung auf verspätete Liebesbeweise. Wenn das "Buhlen" um Anerkennung eine tragende Rolle spielt, besteht die Gefahr einer aufopferungsvollen Pflege, die den Pflegenden einer ständigen Überforderung aussetzt, zumal oft die ersehnte Anerkennung ausbleibt.
5. "Sie ist doch meine Mutter" bedeutet: Die Wurzeln unserer Identität werden berührt. Es gibt eine unsichtbare Nabelschnur, die stärker ist als Pflicht und Liebe. Die Eltern-Kind-Beziehung ist im Vergleich zu allen anderen Beziehungsmustern unangefochten die bedeutsamste, und das mag die hohe Verantwortungsbereitschaft erklären.
6. Es ist die Hoffnung auf eine allerletzte Aussöhnung zwischen Eltern und Kindern.
7. Es ist eine caritative Einstellung: Nächstenliebe, Mitleid, Hilfsbereitschaft.
8. Ältere Pflegende suchen ein befriedigendes Aufgabenfeld: Die Helfer-Rolle bringt eine sinnvolle Betätigung und Bestätigung.
9. Es sind ethisch-religiöse Leitbilder wie das 4. Gebot: Du sollst Vater und Mutter ehren.



10. Es ist das Versprechen einem verstorbenen Elternteil gegenüber: "Sorge für Mutter, wenn ich nicht mehr da bin!"
11. Es ist die Wiedergutmachung: Man möchte das zurückgeben, was man als Kind von den Eltern empfangen hat. Aus Dankbarkeit oder zur Schuldbegleichung.
12. Es ist die Aussicht auf finanzielle Zugewinne und Erbschaften.

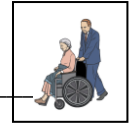


Die Unsicherheit meiner Eltern.

Was wissen wir über die Wünsche und Befindlichkeit unserer Eltern? Kann ich als Tochter / Sohn einen offenen, unverschleierte Blick ihrer Bedürfnisse erhalten? Einige wenige Möglichkeiten:

1. Sie zeigen ein verhaltenes Zurückziehen: "Ich möchte euch nicht zur Last fallen."
2. Die Kindespflicht soll erfüllt werden: "Du kannst uns nicht einfach hier sitzen lassen!" Auch hier werden Ansprüche zuerst an die Tochter gestellt, selbst dann wenn das Verhältnis zu den Söhnen besser ist. Wenn Männer pflegen, hat es den Charakter des Besonderen. Studien ergaben: Eltern, die von Söhnen gepflegt wurden, waren weniger auf Hilfe angewiesen. Bei Töchtern wird dem Nachlassen der Kräfte unbewusst nachgegeben.
3. Heutige alte Eltern stellen weniger Ansprüche, weil sie die Berufs-, Freizeit und Bildungserfordernisse ihrer Kinder und Enkel kennen und berücksichtigen. Sie tragen den neuen Lebensstrukturen Rechnung: "Intimität auf Abstand."
4. Eine Abhängigkeit von anderen/ Hilfe von außen mindert das Selbstwertgefühl. Erleben unsere Eltern die Hilfe durch die Kinder als Rollentausch und wehren sie sich dagegen?
5. Entscheidend für die Einstellung unserer Eltern ist auch die Tatsache, ob sie selbst ihre Eltern oder Schwiegereltern unterstützt / gepflegt haben. Vorerfahrungen führen zu zwei Haltungen: ich möchte auch so umsorgt werden, oder: diese Belastungen möchte ich euch nicht zumuten.

Schlusswort: Eltern unserer Generation geht es mehr um das Da-Sein, wenn Hilfe gebraucht wird, und zwar in Form von Besuchen, Briefen, Anrufen und kleineren Unterstützungsleistungen. Ein Da-Sein auch bei Abwesenheit, das ein Gefühl vermittelt, dass Tochter/Sohn sich darum kümmern und sorgen, dass man versorgt ist.



Pflegesituation in Deutschland

Das Statistische Bundesamt zum Thema Pflegestatistik (Stand 31.12.2011)

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Pflege im Heim | 29,7 % |
| | Pflege zu Hause | 70,3 % |
| 2. | nicht pflegebedürftig (ab 75 Jahren)
von den pflegebedürftigen sind: | 68,8 % |
| | Pflegestufe I | 54,8 % |
| | Pflegestufe II | 32,8 % |
| | Pflegestufe III | 12,4 % |
| 3. | pflegende Angehörige: | |
| | Frauen | 80,0 % |
| | Ehepartner | 27,0 % |
| | Kinder | 54,0 % |
| | Schwiegertochter /- sohn | 7,0 % |
| | sonstige Personen | 12,0 % |
| 4. | Belastungsfaktoren: | psychische Veränderungen des demenziell Erkrankten
Zunahme und Schwere der somatischen Erkrankungen
Präsenz zu jeder Tages- und Nachtzeit
Einbußen von Lebensqualität, sozialer Kontakte
Gesamtdauer der Pflege über 5,6 Jahre
hohe finanzielle Belastung |
| 5. | Entlastungsmöglichkeiten: | Heimeinweisung
Arbeitsteilung mit anderen Angehörigen
stundenweise Betreuung durch freiwillige Helfer/innen
Tagesbetreuung / Tagespflege / hauswirtschaftliche Hilfen
Schulung und Weiterbildung / Pflegeberatung annehmen
Angehörigengruppen, z.B. für Demenzkranke |

Die Familie ist der
Welt größter
Pflegedienst



Seltenes Mobiliar?

Sie hat Anspruch auf
solidarische
Unterstützung und
tatkraftige Entlastung,
wenn die Bereitschaft
und die Fähigkeit zur
Pflege erhalten bleiben
sollen.



„Ich hab´ es unterschätzt!“

JG-Interview mit Corinna Schmidt aus Hamm, die ihre 80 jährige Schwiegermutter zu Hause in Hamm pflegt. Mit 39 Jahren ist sie selbst Mutter von zwei Kindern (Maik 3 J. und Gina-Marie 5 Jahre alt). Ihr Mann arbeitet im Schichtdienst

JG: Frau Schmidt, seit wann leben sie in diesem Drei-Generationen-Haushalt zusammen?

Schmidt: Genau genommen wohnen wir seit 1999 Wand an Wand in einem Mehrfamilienhaus. Meine Schwiegereltern wurden damals so hilflos und krank, dass in den Sohn- oder Tochterfamilien überlegt wurde, wer sie aufnehmen kann, bzw. was wir tun sollen. Da haben wir zuerst "hier" gerufen, und einen Umzug von Münster nach Hamm organisiert. Mein Schwiegervater hatte zu dem Zeitpunkt schon Knochenkrebs, wurde dann zu Hause noch von seiner unter Arthrose leidenden Ehefrau gepflegt, bis es nicht mehr ging. Er starb 2001 fünf Stunden nachdem ich selbst einen gesunden Sohn im gleichen Krankenhaus zur Welt gebracht hatte. Eine Etage über dem Kreißsaal.

Danach kam für meine Schwiegermutter ein großes Loch. Auch weil die selbst verordnete Aufgabe, den Ehemann zu pflegen (solange es geht) jetzt wegfiel. Hüftoperation, Schlaganfall, Inkontinenz: Mit diesen Stichworten kam sie Anfang 2003 nach mehreren Klinikaufenthalten zu mir zurück.

JG: Sie haben selbst zwei Kleinkinder.....**Schmidt:**....und ein drittes nebenan.....

JG: ... da liegt doch ein volles Programm an, wie geht das?

Schmidt: Ich mache den kompletten Haushalt für meine Schwiegermutter: waschen, kochen, putzen, Körperpflege, Besorgungen, etc. und wenn ein Arztbesuch ansteht, muss ich schauen, wer unsere Kleinen solange nimmt.

JG: Wo haben sie Hilfe?

Schmidt: Dreimal täglich kommt der Pflegedienst und macht morgens eine kleine und abends eine große Grundpflege. Sie machen mittags einen Toilettengang und stellen die Medikamente. Der Rest bleibt bei mir.

JG: Sie sagten, dass sich trotzdem was verbessert hat?

Schmidt: Damals, als es vor vier Jahren um die Entscheidung ging, habe ich alles mit meinem Mann besprochen. "Komm zu uns!", haben wir gesagt, "wir machen das schon." Heute muss ich sagen: "Wir haben es unterschätzt." Nicht nur dass Maik noch geboren wurde, auch die ca.25 Stunden in der Woche, die ich drinsteckte, haben mich überfordert. Aber ich mochte meine Schwiegermutter und ich wollte unbedingt helfen.

JG: Woher kam die Veränderung?

Schmidt: Es ging immer auch um mein schlechtes Gewissen, nach dem Motto: "Tu ich auch genug für sie?" Im Sommer 2003 haben wir für unseren eigenen Urlaub eine Kurzzeitpflege in einem Dorstener Pflegeheim beantragt, und der Heimleiter sagte zu mir direkt: "Haben sie jetzt kein schlechtes Gewissen! Sie dürfen ihre Schwiegermutter auch mal drei Wochen abgeben!" - Ich fühlte mich ertappt, aber gleichzeitig lag da was Positives drin. Ich spürte nämlich: Du bist innerlich zerrissen, wirst deiner Familie nicht gerecht und gehst körperlich zugrunde. Du musst etwas ändern!

Ich bekam eine Kur im Herbst und der Psychologe brüskierte mich zunächst mit dem Satz: "Sie sind selber schuld!" Im Gespräch kam heraus: Ich bringe mich selbst in eine Überlastungssituation hinein, lese zu viele Wünsche ab, mache den Kranken unselbständig. Wenn



ich alles erledige, stellt sich der Kranke darauf ein. Sein Rat: "Ziehen sie sich zurück." Aus diesem Satz wurden konkrete Schritte:

- eine Putzfrau übernimmt jetzt die Pflege der Wohnung
- ich melde mich mal für 1-2 Stunden ab, stehe nicht immer nebenan parat
- ein besserer Pflegedienst (sie glauben gar nicht, was es da für Unterschiede gibt)
- andere Dienste kommen ins Haus: Fußpflege, Krankengymnastik, Arzt, etc.

Ein Blasenkatheder hat zusätzlich die Toilettengänge erleichtert.

Auch meine Schwiegermutter, die übrigens nicht dement ist, hat für sich diese Distanzierung verarbeitet. Meine Kur hat sie respektiert, und mein Recht auf Wohlergehen auch. Sie weiß: Nur wenn es mir auch gut geht, auch körperlich, dann kann sie hier bleiben. Wenn ich, die Schwiegertochter gefährdet bin, muss sie ins Heim, also strengt sie sich an, hilft mit, um da bleiben zu können.

Es geht mir jetzt körperlich besser, aber das Verpflichtungsgefühl bleibt: Ich kann meine Eltern nicht alleine lassen.

JG: Und ihr Mann?

Schmidt: Auch da haben wir wieder mehr Zeit füreinander, es gibt weniger Störungen im Tagesablauf.

JG: Möchten Sie ihren Kindern ein Beispiel geben, in etwa: Auch ich möchte später von euch

Schmidt: Nein, auf gar keinen Fall. Man kann es niemanden zumuten oder verlangen. Auch vom Ehepartner eigentlich nicht. Man soll nicht darauf pochen, dass man etwas zurück bekommt. Man sollte so vernünftig sein und früh genug, wenn man fit ist und Anschluss findet, in ein Heim gehen. Dort kann man dann noch in die Gemeinschaft hinein wachsen.

JG: Haben Sie Forderungen in den politischen Raum?

Schmidt: Die Kürzungen bei der Rente sind fatal. Die Pflegedienste müssen besser überprüft werden. Die Versuchung ist groß, alte alleinstehende Pflegebedürftige bei den Abrechnungen zu betrügen.

JG: Ihre Wünsche für 2004 ?

Schmidt: Gesundheit und viel Zeit für mich und meine Familie.

JG - Nachwort: In jeder Kommune gibt es Broschüren oder Info-Material über alle Altenheime, Pflegedienste, Ambulante Dienste, Seniorenangebote, Vergünstigungen usw. Meistens ist der Seniorenbeirat oder das zuständige Sozialamt der Herausgeber.





Am 16. August 2004 kam die Antwort von Frau Schmitt, dass wir das Interview auch in der Arbeitshilfe drucken dürfen. Gleichzeitig ergänzte sie folgende Zeilen:

Hallo Herr Sauer,

ich freue mich sehr, dass das Interview so eine tolle Resonanz gefunden hat. Selbstverständlich können Sie es weiter verwenden.

Hier bei uns tut sich nun auch etwas. Wir haben durch einen Zufall herausgefunden, dass meine Schwiegermutter ohne Probleme sich ihr Frühstück und Abendbrot selber zubereiten kann (d.h. Brote bzw. Brötchen schmieren bzw. belegen). Uns gegenüber tut sie aber immer so, als ob das außerhalb ihrer Möglichkeiten liegt. Also werde ich jetzt die nächste Hürde nehmen und ihr klarmachen, dass sie das in Zukunft selber machen muß. So nach dem Motto: "Mensch, ist ja toll, dass Du das alleine kannst. Und damit Du das nicht verlernst, solltest Du in Zukunft Dir die Brote selber machen." Das kannst du prima alleine und bist dann von mir unabhängig."

Ich habe nämlich das große Glück, dass meine Kinder ab September in die Übermittag-Betreuung gehen können. Das heißt endlich Freizeit für mich. Allerdings nur für ein Jahr, denn dann kommt unsere Tochter in die Schule.

Ab 11. September beginne ich eine Ausbildung bei der Telefonseelsorge. Freue mich schon sehr darauf.

Alles Gute für Sie und weiterhin noch schöne Ferien.

MfG

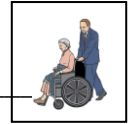
Zum Interview mit Frau C. Schmidt und den Zahlen des Statistischen Bundesamtes (s.o) stellen Psychologen und Berater fest:

"Die Kommunikation zwischen Jung und Alt ist nicht einfach. Die Alten werden mit Krankheiten und Verlusten konfrontiert, die Kinder fühlen sich zurück gedrängt. Das Verhältnis ist gespannt und jede/r ist verunsichert. Kein Wunder, denn die Rollen sind vertauscht. Die Kinder glauben sich im falschen Film, wenn sie plötzlich sagen, Mutter oder Vater sollen sich wärmer anziehen, denn draußen sei es kalt. Die Eltern dagegen müssen sich eingestehen, plötzlich von ihren Kindern abhängig zu sein. Die meisten erwachsenen Kinder wollen ihren Eltern helfen, wenn diese einmal betagt sind.



Es ist für sie selbstverständlich, etwas von dem zurück zu geben, was sie bekommen haben.

Entgegen allen Schlagzeilen vom Zusammenbruch der Familie und den verlassenem Alten, gibt es die familiäre Solidarität nach wie vor: Über 80 % der RentnerInnen verbringen ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden oder wohnen bei den Kindern. Das zeigt, dass die Kinder helfen wollen! Es verrät aber nicht, unter welchen Bedingungen geholfen wird. Denn die Lebenssituation der Kinder kollidiert oft mit der Not der Eltern. Die Probleme beginnen meist mit einfachen Handreichungen. Unmerklich rutscht man dann mehr und mehr in einen Zyklus von Abhängigkeit und Schuldgefühlen. Wenn sich Kinder dann abgrenzen, haben sie schnell das Gefühl, nicht mehr die guten Söhne oder Töchter zu sein. Nicht alles, was einer totalen Hingabe zuwiderläuft, ist aber ein Vertrauensbruch oder mangelnde Zuneigung. Die Beziehung zwischen Eltern und Kinder lässt sich nicht auf eine ökonomische Formel reduzieren.



Ein klarer Umgang mit Ansprüchen und Verständnis für die jeweilige Lebenssituation sind nötig. Vor allem die Frauen sind eingeklemmt zwischen Kindern, Beruf und Eltern, brennen aus und werden depressiv. Berater ermuntern hier die betroffenen Frauen, sich selbst wieder ernst zu nehmen, sich nicht nur auf die Hilfe in der Familie zu stützen, sondern auch Hilfe von außen anzunehmen. Das entspannt die Beziehung. Und ganz wichtig: Erwartungen austauschen! Wenn die Probleme thematisiert werden, kommt etwas in Bewegung, sind oft andere Lösungsschritte möglich.

Die Frage, was man seinen Eltern schuldet, muss jede/r für sich beantworten. Wichtig ist, dass man nur so viel macht, wie man will und kann - sonst kommt es nie gut heraus." (aus: "Beobachter", Zeitschrift für Sozialkunde, 12. Mai 2000)

Die Tage, die mir noch bleiben....

Selig, die Verständnis zeigen für meinen stolpernden Fuß
Und meine lähmende Hand.

Selig, die begreifen, dass mein Ohr sich anstrengen muss,
um aufzunehmen, was man zu mir spricht.

Selig, die wissen, dass meine Augen trüb und meine Gedanken träge sind.

Selig, die mit freundlichem Lachen verweilen, um ein wenig mit mir zu plaudern.

Selig, die niemals sagen: „Das haben Sie mir heute schon zweimal erzählt.“

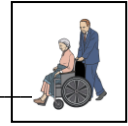
Selig, die verstehen, Erinnerungen an frühere Zeiten in mir wachzurufen.

Selig, die mich erfahren lassen, dass ich geliebt, geachtet und nicht allein
gelassen bin.

Selig, die mir in ihrer Güte die Tage, die mir noch bleiben, erleichtern.

Aus Afrika





Bärenstarke Tipps

A) Schatzkiste der Erinnerungen

Ein Gesprächsabend im Familienkreis steht unter dem Thema:

„Schöne Erinnerungen an meine Eltern.“

Zur Vorbereitung werden die Erwachsenen gebeten, etwas Typisches der Eltern (Vater oder Mutter), was in bleibender positiver Erinnerung geblieben ist, mitzubringen. Dies kann aufgeschrieben oder tatsächlich mitgebracht werden. Eine liebevoll verzierte Käseschachtel oder ein Blatt Papier, auf dem eine Schatztruhe aufgemalt ist, genügen: Jetzt können die Erinnerungen aufbewahrt, aufgemalt, aufgeschrieben werden. Im 2. Schritt beginnen der Austausch und der Einblick in die Schatzkisten. Dabei gibt es sicher viel zu Assoziieren.

B) Ich mit 80

Die Anregung zu diesen Tipps stammt aus dem Buch "Alt und Jung. Das Abenteuer der Generationen", erschienen 1997 im Stroemfeld-Verlag (Basel). Sie sind gedacht für Eltern in Familien, die sich als sogenannte Sandwich-Generation bezeichnen.

- Lasst (eure) Kinder kleine Aufsätze schreiben zu dem Thema "Ich mit 80". Vielleicht bekommen ihr Impulse und es ist spannend und aufschlussreich, deren Phantasien über das Alter zu hören bzw. zu lesen. Wo und wie kommen wir vor, wo die Großeltern? Gibt es ein "Alte Leute Ideal"?
- Führt diese Übung einmal in eurem FK durch. Nicht nur Dreißigjährige, auch Eltern von großen Kindern stellen sich die Frage: Was wird sein, wenn ich so alt bin, wie die Großeltern meiner/unserer Kinder. Was wird sein, wenn wir alle eine Generation weiter gerutscht sind?



C) Gebete, Gedichte, Elfchen

Ein Gesprächsabend im Familienkreis steht unter dem Thema:

„Abschied und Wiedersehen“

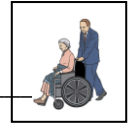
Zur Vorbereitung werden die Erwachsenen gebeten, Gedichte, Texte und Gedanken zum Thema zu sammeln und mitzubringen. Fundstellen sind sicher das Gotteslob, Literatur, Todesanzeigen in der Zeitung, Schulbücher (Deutsch, Religion).

Im 1. Schritt werden die Texte vorgestellt und besprochen.

2. Es ist oft hilfreich, den „Sitz im Leben“, also den Hintergrund, die Lebenssituation und die Absicht des Verfassers/ der Verfasserin zu diskutieren.

In einem 3. Schritt können die Texte auf die eigene Lebenswirklichkeit bezogen werden: Was spricht mich an, was lehne ich ab.

4. Es ist dann zum Abschluss denkbar, zu meditativer Musik, eigene Texte, Gedichte oder Elfchen zu schreiben.



Das Elfchen

Der Niederländer Jos van Hest ist der Ansicht, dass das einzelne Wort mehr Gewicht erhalten sollte. Er erfand die Gedichtform das Elfchen.

Das Elfchen, ein Gedicht aus elf Wörtern und 5 Zeilen

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Zeile = 1 Wort | evtl. eine Farbe |
| 2. Zeile = 2 Wörter | wer oder was hat diese Farbe? |
| 3. Zeile = 3 Wörter | wo es ist / was es tut / genauere Bestimmung |
| 4. Zeile = 4 Wörter | etwas mehr erzählen / evtl. mit „ich“ |
| 5. Zeile = 1 Wort | Abschluss |

Beispiele:

grün
immer grün
baut mich auf
lässt mich nicht los
Hoffnung

blau
frische Luft
kleine Wolken ziehen
Wind und Weite dazu
Seeluft

braun
kleine Bohnen
lassen sich malen
lässt sich gut rösten
Kaffee

Augen
des Sterbenden
blicken mich an
mir fehlen die Worte
Gott

Wiedersehen
sprach Vater
zu seiner Tochter
im Himmel, vielleicht bald
Erfüllung

Geschichten
spannend erzählt
Vorrecht der Großeltern?
Kinder erzählen die Zukunft
Träume

D) Über die letzten Dinge.....

Ein Gesprächsabend im Familienkreis steht unter dem Thema:

Im Angesicht des Todes - was möchte ich noch klären?

Lebe so, als wäre jeder Tag dein letzter, und der erste vom neuen Leben. Was hast du eigentlich immer vor dir her geschoben....später....aber stell dir vor: morgen ist Schluß. Was würdest du in solch einer Situation noch klären, erledigen, tun wollen?

Zum Abschluss eine Möglichkeit zur Einzelbesinnung vorsehen – mit anschließendem Austausch.



E) Zu Hause oder im Heim.....

Einen Altersheim-Fachmann in den Familienkreis einladen. Er bzw. sie stellt ggf. das eigene Haus vor, spricht über die Bedingungen, finanziellen Auswirkungen....

Das gleiche: Jeder Seniorenbeirat einer Kommune hat einen Altersheim-Beauftragten, der sehr sachkundig über die Pflege- und Altersheim-Situation vor Ort berichten kann, z.B. über Trägerschaften, Angebote, Standards.



F) Der Großvater und das Tröglein

Der alte Großvater geht gebrechlich daher und zittert an seinem Stock; er hat keine Zähne mehr und hört und sieht nicht viel. Wenn er am Tisch saß und zitterte, so verschüttete er häufig Essen, und es floß ihm auch zuweilen wieder etwas aus dem Mund. Das ekelte dann seinen Sohn und dessen Frau, und deswegen musste der alte Großvater endlich hinter dem Ofen in einer Ecke essen. Sie gaben ihm etwas in einem irdenen Schüsselchen, und er wurde nicht einmal satt. So sah er betrübt nach dem Tisch, und die Augen wurden ihm naß. Neulich hat er sein irdenes Schüsselchen zerbrochen. Die junge Frau keifte sehr mit ihm, er sagte aber nichts, sondern seufzte nur. Sie kauften ihm ein hölzernes Schüsselchen für ein paar Pfennige, und daraus musste er gestern Mittag zum ersten Mal essen.

Als sie aßen, schleppte der kleine Knabe auf der Erde kleine Brettchen zusammen. Der junge Mann fragte: „Was machst du da, Peter?“ „Ich mache ein Tröglein“, sagte das Kind. „Daraus sollen Vater und Mutter essen, wenn ich groß bin.“

Der Mann und seine Frau sahen sich eine Weile an. Dann holten sie weinend den alten Großvater an den Tisch und ließen ihn mitessen.

Schwedisches Märchen



Anregungen für ein Gespräch

- Wahrscheinlich gab es zu der Zeit, als diese Geschichte geschrieben wurde, noch keine Altenwohnheime, sonst hätten die Kinder den alten Großvater längst dorthin abgeschoben. Zu deutlich ist ihre Abneigung über die Ungeschicklichkeit des alten Mannes.
- Nicht die Existenz von Altenwohnheimen ist verwerflich, auch nicht die Einlieferung des Vaters oder der Mutter in ein solches Heim. Entscheidend ist allein die Motivation. Werden Eltern abgeschoben oder ist die Heimunterkunft für sie von Vorteil? Vgl. dazu die Ausführungen auf S.5 („Warum unterstütze ich meine Eltern?“).
- Die Sorge um die alten Menschen, um Eltern und Großeltern, ist eine große Verpflichtung für die Kinder. Die Eltern, die den Kindern das Leben gegeben haben, müssen in ihrer Gunst ganz vorne stehen. Alle Völker haben dafür ein feines Gespür gehabt. Vergleiche dazu die Bibelzitate, die Sprichwörter, etc. auf S. 16.
- Gott hat im 4. Gebot, das neben dem 3. ebenfalls positiv formuliert ist und nicht für Kinder, sondern für die mittlere Generation gegeben wurde, die Ehrung der Eltern als Verpflichtung auferlegt und darin eine Verheißung gebunden: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, wie es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht hat, damit du lange lebst und es dir gut geht in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“ (Dtn 5, 16; Ex 20, 12)
- Das Abschieben des Großvaters an einen Nebentisch kann vieles bedeuten: wenig Hilfeleistung gewähren, keine Kontakte pflegen, wenig Besuche machen, sich der Eltern schämen, ihre Erfahrungen nicht ernst nehmen, sich über ihre Unbeholfenheit lustig machen, auf ihren Besitz spekulieren. Das Zurückholen des Großvaters an den Tisch der Kinder bedeutet Zufriedenheit für alle in der Familie. Ein japanisches Sprichwort heißt: „Die größte Kulturleistung eines Volkes sind die zufriedenen Alten“.
- „Viel Schuld rächt sich bereits auf Erden“. Das scheint den Eltern deutlich zu werden, als der kleine Junge an Gefäßen für sie bastelt, die er nicht Schüsselchen, sondern Tröglein nennt. Aus Trögen fressen Tiere; eine solche Behandlung schienen die Eltern in ihrem Lebensabend zu befürchten, nachdem ihr Sohn ihnen einen Spiegel vorgehalten hatte. Der Zusammenhang ist geblieben: „Ehre Vater und Mutter, damit es dir gut geht.“

Herr Jesus Christus,

Du hast dich um alle Menschen gesorgt, besonders um die, die der Hilfe bedurften, um die Schwachen und Kranken, um die Kinder und Leidenden, um die Gebrechlichen und Alten. Noch am Kreuz hast du deiner Mutter deine Liebe gezeigt.

Für uns sind Alte und Kranke oft eine Belastung. Wir stoßen uns an ihrer Lebensweise.

Wir ärgern uns über ihre Beanspruchung, wir mißachten ihre Ratschläge.

Oft möchten wir uns von ihnen trennen, um frei und ungestört leben zu können.

Gib uns ein Herz für die Mühseligen und Beladenen, damit wir ihnen gegenüber tolerant und umgänglich sind. Lass uns die Konflikte zwischen den Generationen in Würde und Anstand bestehen. Schenke allen Kindern hohen Respekt vor ihren Eltern, damit das Wohlergehen der Menschen auf Erden zunimmt.



Bibelzitate:

Neben dem bekannten 4. Gebot aus dem Buch Exodus gibt es weitere biblische Hinweise auf das enge Band der Generationen:

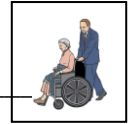
- Ex 21, 15 Wer seinen Vater oder seine Mutter schlägt, wird mit dem Tode bestraft.
- Ex 21, 17 Wer seinen Vater oder seine Mutter verflucht, wird mit dem Tode bestraft.
- Sir 7, 27.28 Ehre deinen Vater von ganzem Herzen, vergiss niemals die Schmerzen deiner Mutter! Denk daran, dass sie dir das Leben gaben. Wie kannst du ihnen vergelten, was sie für dich taten
- Sir 22, 9 Wohlgeratene Kinder lassen die Herkunft ihrer Eltern vergessen.
- 2 Kor12, 14b Denn nicht die Kinder sollen für die Eltern sparen, sondern die Eltern für die Kinder.
- Lev 19, 32 Du sollst vor grauem Haar aufstehen, das Ansehen eines Greises ehren und deinen Gott fürchten
- Spr 17, 6 Eine Krone der Alten sind Kindeskind, der Kinder Ruhm sind ihre Väter
- Sir 6, 34 Verweile gern im Kreis der Alten
- Ps 71, 9 Verwirf mich nicht, wenn ich alt bin, verlass mich nicht, wenn meine Kräfte schwinden
- Spr 23,22 Verachte deine Mutter nicht, wenn sie alt wird

Der Epheserbrief Kapitel 6 erinnert an das Versprechen, das sich aus dem 4. Gebot im Exodus Buch ergibt: Ehre Vater und Mutter, damit es dir gut ergeht und du lange lebst. Es ist ein Segenszuspruch!

Eine Lebensweisheit aus Japan:

Die Eltern ertrinken in der Liebe zu ihren Kindern. Elternliebe übertrifft Kindesliebe um das Hundertfache. Und: Was du deinen Eltern schuldig bist, weißt du erst, wenn du selber ein Kind hast.





ALTE ELTERN (Von Phil Bosmans)

Erinnerst du dich noch an Vater und Mutter?
Du weißt doch – die beiden Menschen,
die dich in diese seltsame Welt gesetzt haben.
Vielleicht sind sie längst tot.
Vielleicht geht es dir ein bisschen nach,
dass sie in den letzten Jahren ihres Lebens
so wenig von dir gehabt haben.
Vielleicht leben sie noch. Dann möchte ich dich fragen:
Welchen Platz nehmen sie eigentlich bei dir ein?
Nicht in deinem Haus sondern in deinem Herzen?

Redest du mehr über sie als mit ihnen?
Über ihre Krankheiten, ihre altmodischen Ansichten,
über Rente, Wohnung und Versicherung?
Behandelst du sie wie Menschen,
die nicht mehr mitkommen, die abgeschrieben sind?
Vielleicht denkst du, für sie ist gut gesorgt,
und zu jedem Fest bekommen sie einen Blumenstrauß.

Und doch fehlt ihnen alles, wenn sie nicht spüren,
dass du sie gern hast und dass du dankbar bist.
Wenn ihnen dein Herz, deine Freundschaft fehlt.
Für die alten Eltern musst du vor allem ein Herz haben.
Sie hören und sehen vielleicht nicht mehr gut,
aber dein Herz spüren sie ganz genau.
Ihr Glück liegt in deinen Händen.

Aus „Leben jeden Tag“ von Phil Bosmans





Video-Ausleihe

Die folgenden Filme können alle kostenlos bei der Bischöflichen Mediothek (Kardinal von Galen-Ring 55 in Münster, 0251-4956166) ausgeliehen werden. Die Filme werden bei Bedarf auch von der Mediothek zugeschickt. Weitere Filme und Informationen über www.bistum-muenster.de/mediothek

A) „Demenz – Filmratgeber für Angehörige“

97/360 min/f – LVR – Deutschland 2010

Der Filmratgeber "Demenz" greift die wesentlichen Themen rund um die Betreuung von Menschen mit Demenz auf und lässt Betroffene, Angehörige und Experten zu Wort kommen. Ziel ist es, pflegenden Angehörigen konkrete Hilfen für den Alltag zu bieten und ihr Verständnis für das Verhalten von Menschen mit Demenz zu fördern. –

"Eines Tages ..." (97 min/f – Roswitha Ester/Torsten Reglin – Deutschland 2009). Der Spielfilm zeigt drei packende, ineinander verwobene Geschichten zum Thema "Leben mit Demenz": Eines Tages spürt Frieder, dass er "schwarze Löcher" in seiner Erinnerung hat; seine Frau und die Kollegen vermuten einen "Burn-out". – Annette und Leon suchen einen Weg für die weitere Betreuung ihrer demenzkranken Mutter. Doch Ihre Vorstellungen davon gehen weit auseinander. – Jakob lebt schon lange in seiner eigenen Welt. Seine Frau Margot umsorgt ihn liebevoll und vergisst dabei völlig ihr eigenes Leben. Die Beraterin Miriam hilft ihr, einen entscheidenden Schritt zu tun. –

Themenfilme (360 min/f – Angela Giebmeier/Tom Levens – Deutschland 2010). Konkrete Hilfe für Angehörige ist das Ziel der 12 Themenfilme. Ärzte, Pflegekräfte, Experten und Angehörige steuern ihre Erfahrungen mit dem Thema in zahlreichen Interviews bei. Dazwischen zeigen Spielfilmszenen typisches Verhalten, bringen Konflikte auf den Punkt und weisen erste Lösungswege. Die Mischung aus Fiktion und realen Erlebnisberichten ermöglicht vielschichtige Einblicke in den Alltag mit Demenz und gibt wertvolle Hinweise für die häusliche Betreuung, ergänzt durch medizinische und rechtliche Informationen. – Materialien auf CD-Rom bieten schriftliche Zusammenfassungen zu den Themenfilmen, teilweise ergänzt durch weiterführende Texte und Hinweise, sowie Veröffentlichungen der Landesinitiative Demenz-Service NRW, Artikel, Kopiervorlagen Kontaktadressen und Links.





B) „Vergiss mein nicht“

88 min/f – David Sieveking – Deutschland 2012



Dokumentarfilmer David Sieveking nimmt die Zuschauer mit auf eine ungemein persönliche Reise seiner Familie. Seine Mutter Gretel leidet an schwerer Demenz. Um seinen Vater, der sich seit Jahren um seine Frau kümmert, etwas zu entlasten, übernimmt David für einige Wochen die Pflege seiner Mutter.

Mit dem Einverständnis der Familie dokumentiert er diese Zeit, in der er Sohn, Betreuer und Dokumentarfilmer in einer Person ist. Durch die offene und ehrliche Art seiner Mutter lernt David sie noch einmal ganz neu und von einer anderen Seite kennen. Aus der Krankheit entsteht ein Neuanfang, und aus David Sievekings biographischem Filmprojekt wird eine Liebeserklärung an das Leben und die Familie – eine Reise in die Vergangenheit seiner Eltern, dem Schlüssel seiner eigenen Geschichte.

Anne Steinwart:

Wünsch dir was, sagte die gute Fee

Alt und weise möchte ich werden
und unerschrocken.

Eine eigensinnige Alte
mit silbernen Haaren
ohne Strümpfe,
in lila Sandalen,
und Lachfalten möchte ich haben



C) „Zeit des Vergessens“

2 Filme/1 Bilderbuchkino – Matthias-Film – Deutschland

Alzheimer und Demenz gehören immer stärker zum Bild unserer Gesellschaft. Die betroffenen Menschen sind unsere Partner, Eltern, Freunde oder Nachbarn. Statt auf medizinisch-biologische Lösungen zu warten, müssen wir uns der Frage stellen, wie wir in den Familien, in Beziehungen und in der Gesellschaft mit den Menschen umgehen wollen, deren kognitive Fähigkeiten größeren Veränderungen unterworfen sind. Institutionelle Hilfen und technische Hilfsmittel können uns unterstützen, doch die zentrale Aufgabe besteht darin, ein akzeptierendes, tolerierendes und stützendes Umfeld zu schaffen.

Der Kurzfilm *Ach Luise* (30 min/f – Irene Graef – 2008) erzählt die Geschichte des Ehepaares Luise und Friedrich. Als die Demenzerkrankung der Ehefrau voranschreitet, muss Friedrich widerstrebend erkennen, dass er sie nicht mehr allein pflegen kann. Er bringt sie in ein Pflegeheim, wo sie auf ihre Jugendliebe Hans trifft.

Dunkelrot (10 min/f – Frauke Thieleke – 2008) zeigt den Alltag von Hannah, die an Alzheimer erkrankt ist und zunehmend in der Erinnerung an vergangene Zeiten lebt, und ihrem Ehemann Erich, der sich unermüdlich, aufopfernd und bis zur Grenze des Erträglichen um das Wohlergehen und um Nähe zu seiner Partnerin bemüht.

Das Bilderbuchkino „Als Oma seltsam wurde“ (nach dem Buch von Ulf Nilsson/Eva Eriksson – 2009) erzählt die Geschichte eines Enkels, der beim wöchentlichen Besuch der Oma eines Tages besorgniserregende Veränderungen in deren Verhalten feststellt. Es richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und deren Eltern und macht die Bedeutung eines sensibilisierten und tolerierenden Umfeldes deutlich.



Plötzlich und unerwartet.....

Ein sehr persönlicher Bericht über den Tod des eigenen Vaters.

Telefon in der Nacht. Ich werde gar nicht richtig wach. Mein Mann geht dran. Ich merke an seiner Reaktion, das was passiert ist. Dann legt er auf, nimmt mich in den Arm und sagt: „Dein Vater hat einen Herzinfarkt gehabt, die Notärztin konnte nichts mehr für ihn tun. Er ist vor einer halben Stunde gestorben. „ Ich begreife es nicht, Papa und Mama sind doch im Urlaub in Freudenstadt. Papa tot! Was ist mit Mutti? Sie hat vor 17 Jahren einen Schlaganfall gehabt und ist auf fremde Hilfe angewiesen? Die Notärztin hatte sich wohl um sie gekümmert, und man hatte ihr ein anderes Zimmer gegeben. Der Hoteldirektor war wohl die restliche Nacht bei ihr geblieben und hatte für die morgendliche Versorgung einen örtlichen Pflegedienst bestellt.

In der Nacht sind wir dann zu meinem Bruder gelaufen und haben ihm sagen müssen, das Papa tot ist. Gemeinsam haben wir überlegt was wir tun sollen. Ich wäre ja am liebsten sofort losgefahren, ich wollte hin. Eine weitere Überlegung, wen müssen wir noch benachrichtigen? Ich habe dann Papas jüngsten Bruder angerufen und es ihm mitgeteilt.

Gegen 6 Uhr sind mein Bruder und ich losgefahren, fünf Stunden bis zum „Urlaubsort“ meiner Eltern. Fünf Stunden in denen wir überlegt haben wie wir es machen sollen mit Beerdigung, Überführung, Todesanzeigen und Beerdigungskaffee. Fünf Stunden in denen immer wieder Erinnerungen an Begebenheiten und Geschichten hochkamen. Fünf Stunden in denen wir immer mal wieder geweint haben und weiter überlegen, wie es jetzt mit Mutti laufen kann. Die ganze Pflege und Versorgung hatte Papa gemacht.

Im Hotel angekommen, hat uns der Direktor berichtet, dass Papa noch um Hilfe telefonieren wollte, aber über dem Telefon zusammen gebrochen ist. Mutti hat dann wohl ihre Schiene angelegt (mit Schiene und Stock konnte sie zu dieser Zeit noch laufen) und ist zum Nachbarzimmer gelaufen und hat Hilfe geholt.

Wir haben dann die Sachen zusammen gepackt. Papas Sachen, die er nie mehr tragen würde.

Dann kam der Bestatter aus Freudenstadt, der Papa in der Nacht in die Pathologie des hiesigen Krankenhauses gebracht hatte. Ich wollte Papa sehen. Der Bestatter ist mit mir zur Pathologie gefahren. Papa dort zu sehen war hart, kalt, nackt und unwiderruflich.

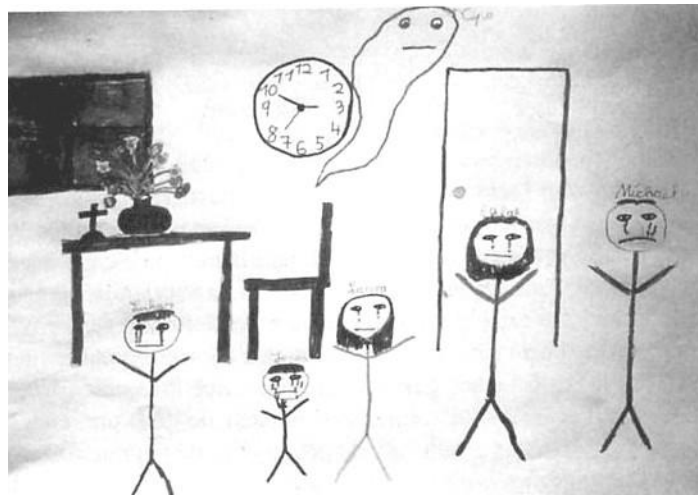
Wieder im Hotelzimmer sollten wir einen Sarg aussuchen. Das ging uns viel zu schnell. Nachdem ich mir telefonisch Rat bei einer Bekannten von OMEGA geholt hatte, haben wir ein Bocholter Bestattungsunternehmen mit der Überführung beauftragt. Im Anschluss bedankten wir uns beim Hoteldirektor für seine Hilfe und fuhren mit zwei Autos zurück.

Die erste Nacht habe ich bei meiner Mutter geschlafen. In den nächsten darauf haben die Enkelkinder im Wechsel ihr Lager im Wohnzimmer aufgeschlagen.





Am Morgen sind mein Bruder und ich zum Bocholter Beerdigungsinstitut gefahren. Hier begrüßte uns die Inhaberin, mit ihr haben wir alles besprochen. Mir war es wichtig, dass alle Abschied nehmen konnten und hierfür genug Zeit bis zur Beerdigung war, darum haben wir Papa in einer kleinen Leichenhalle einer Nachbargemeinde aufbahren lassen. Hier konnten wir in aller Ruhe Abschied nehmen, beten, weinen, herausgehen aus der Leichenhalle und noch mal wieder hereinkommen. Wir haben Papa auch noch einige Grabbeigaben in den Sarg gelegt und Jonas, das jüngste Enkelkind hat Opa noch ein Bild gemalt.



Heute, vier Jahre nach Papas Tod, lebt Mutti noch in ihrer Wohnung. Meine Bruder und ich teilen uns die Pflege, immer im Wechsel alle 2 oder 3 Tage. Zu Anfang kam der Pflegedienst 2 mal in der Woche zum baden, heute brauchen wir die Hilfe 2 mal am Tag. In den ersten Jahren ging Mutti 3 mal in der Woche in ein Tagespflegeheim, heute ist das aus gesundheitlichen und finanziellen Gründen nicht mehr möglich. Damit sie jederzeit um Hilfe rufen kann, haben wir einen Telefonnotruf. Frau T. hilft uns im Haushalt und geht mit Mutti 1 mal im Monat zum Altenachmittag. Jeden 1. Dienstag im Monat gehe ich mit ihr zur Schlaganfallgruppe, die bei uns von der Familienbildungsstätte angeboten wird. Wir nehmen dafür den Fahrdienst des DRK wahr.

Trotz vieler Hilfen ist die Versorgung und Pflege von Mutti anstrengend und zeitintensiv, auch brauchen wir viel Kraft und Durchsetzungsvermögen bei Ärzten und Krankenkassen. Es ist schön zu sehen, dass Mutti sich wohlfühlt und sowohl bei uns wie auch bei den Schwestern vom Pflegedienst mit ihrem trockenen Humor immer wieder für Erheiterung sorgt. Wir werden solange es eben geht ihr ermöglichen in der eigenen Wohnung zu leben.

Angelika Kathemann



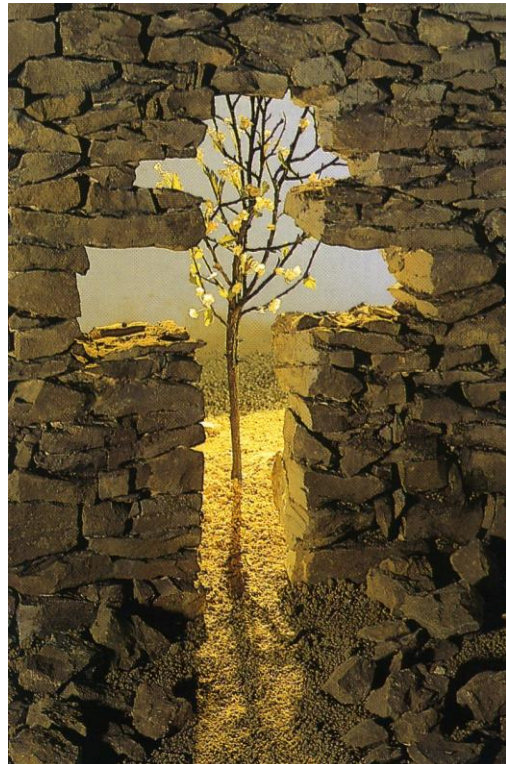
Mit Trauer und Hoffnung- Abschied nehmen

Der Respekt vor dem Menschen gebietet, die Trauerfeier und Beisetzung so zu gestalten, dass sie dem Verstorbenen gerecht werden und dass die Angehörigen Hilfe beim Abschied und Perspektiven in ihrer Trauer erfahren. Dabei ist es für die Christen von Anfang an eine große Chance gewesen, angesichts des Todes zu bezeugen, was sie glauben und was sie für die Lebenden und Verstorbenen erhoffen.

So schreibt um 362 der römische Kaiser Julian Apostata: "Was ist der Grund, dass wir unsere Augen nicht auf das richten, wodurch die gottlose Religion der Christen Verbreitung gefunden hat, nämlich auf ihre Güte gegen die Fremden und auf die Sorgfalt, die sie auf die Bestattung ihrer Toten verwenden".

Selten leuchtet die spirituelle Kraft unseres Glaubens so auf, wie in der Situation von Tod und Beisetzung. Wir dürfen unsere Verstorbenen weitergeben in die Lebenskraft Gottes. Alle Menschen, auch jene, die im Glauben und in der kirchlichen Praxis nicht so sehr zu Hause sind, haben eine Ahnung davon, dass der Mensch mehr ist, als wir nach seinem Tod der Erde übergeben. Dieses ‚Mehr‘ dürfen wir in unserer Liturgie für die Verstorbenen benennen, es in Wort und Zeichen deuten und so die Hoffnung auf Auferstehung bezeugen.

Gern stelle ich hier kurz eine Praxis vor, mit der wir seit etwa 15 Jahren in meiner früheren Gemeinde St. Ida zu Münster wirklich gute Erfahrungen gemacht haben. Bei Beerdigungen haben wir den Angehörigen angeboten, zur Eucharistiefeier, die der Beisetzung vorausgeht, den Sarg mit in die Kirche zu nehmen und vor dem Altar aufzustellen. Die innere Teilnahme am Gottesdienst ist bei allen spürbar gewachsen, sie war tiefer und von größerer Aufmerksamkeit. Die Gebete zur Einsegnung wurden am Ende der Messe in der Kirche gesprochen; der Sarg wurde anschließend zum Friedhof gefahren, die Trauergemeinde fuhr mit eigenen PKW'S. Nach einer kurzen Sammlung auf dem Friedhof zogen wir mit dem Sarg zum Grab und setzten den Verstorbenen bei, ohne die Verdopplung eines 2. Gottesdienstes in der Trauerhalle. Fast alle Angehörigen wünschten diese Form der Beisetzung, häufig auch mit einem Wortgottesdienst. Auch nach dem Pfarrerwechsel geht diese Praxis wie selbstverständlich weiter. Der Impuls zu dieser Form ging vom örtlichen Bestatter aus, der in jeder Weise sehr kooperativ war.



Die Angehörigen wünschen sich im Angesicht des Todes naher Menschen, dass wir ihnen einfühlsam begegnen in Tagen großer Belastung; die Situation gebietet, die Feier der Beisetzung spirituell-gläubig zu gestalten und Worte zu finden, die das Leben dieses Verstorbenen zur Sprache bringen, das Gesicht bleibt auch im Tod einmalig, und Worte, die das so unterschiedliche Empfinden der Angehörigen persönlich ausdrücken. So war und ist es für mich selbstverständlich, in jedem Trauergottesdienst zu predigen und diese Predigt individuell vorzubereiten, um dem Verstorbenen mit der je einmaligen Lebensgeschichte gerecht zu werden und um den Angehörigen die Hoffnung zu erschließen, die aus unserem Glauben für das Leben und das Sterben erwächst.

Ewald Spieker



Eine Bitte nach dem Tod

Jemand wird nach meinem Tod in meine Wohnung kommen und räumen müssen: aufräumen in Schränken und Schubladen und Kästen, in meinem "Lebensraum". Je nachdem, wie nahe die Beziehungen zu mir waren – es wird nicht leicht sein. Die Aufräumenden werden auf manches stoßen, das unordentlich und verstaubt in den Ecken liegt, vielleicht Zeichen von Krankheit und Schwäche, aber auch – gelebten Lebens!

Die Gefühle der Aufräumenden werden schwanken und die Gedanken sich in verschiedene Richtungen bewegen.

Doch nun die Bitte:

- Habe große Ehrfurcht vor meinem Wohnraum, in dem ich gelebt, gelitten, Freude empfunden habe.
- Achte meine ganz persönliche Welt in Briefen, Bildern und Musik.
- Gesammelte Steine, Muscheln und vieles anderes waren für mich Boten der Schöpfung Gottes.
- Erinnerungsgegenstände haben einen Wert für mich, anderen wird er verborgen bleiben.
- Behalte deine Gedanken, Empfindungen und Beurteilungen für dich, bewahre das Geheimnis der Nähe.
- Zum Schluss möchte ich dir heute schon danken für diesen Liebesdienst, für deinen Respekt vor meinem „Lebens-Raum“.

Wie es auch ausgehen mag, es wird sicher meine Ewigkeitserfahrung im Himmel nicht stören. Und doch möchte ich heute, noch hier und heute lebend, auf meine Bitten aufmerksam machen. Für mich und für andere.



Gebete

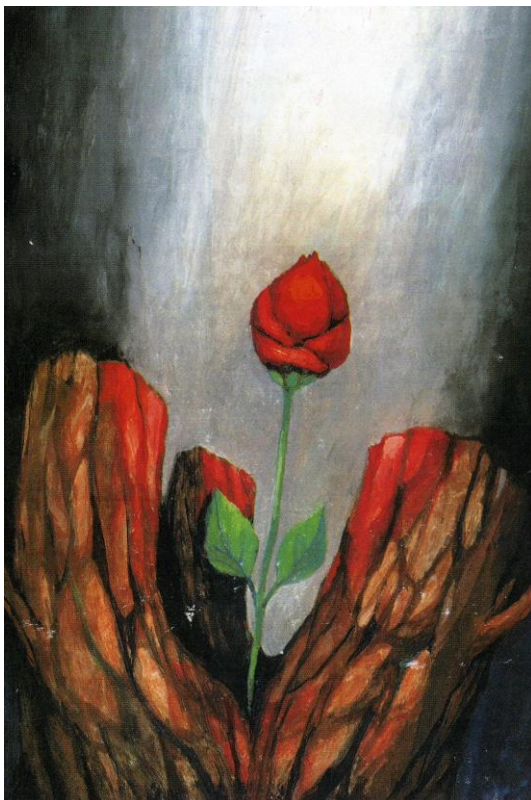
Gott segne unsere Augen,
dass wir weinen können
und nicht in der Kälte unserer Trauer erstarren.

Gott segne unsere Begegnungen,
damit wir Menschen finden,
die uns geduldig und verstehend zuhören.

Gott segne unseren Mund,
damit wir Worte finden für unsere Trauer und unseren Schmerz.

Gott segne unser Herz,
dass unsere Erinnerung wie ein Nest wird,
in dem wir dich bergen können.

Gott segne uns damit,
dass unser Glaube nicht zerbricht
und unsere Hoffnung wächst,
denn du siehst und hörst,
tröstest und befreist
unseren Tod
zu neuem Leben.



Wir danken Dir, Herr und Gott

für diesen Menschen, der so nahe und
kostbar war und der aus dieser Welt von
uns gegangen ist.

Wir danken Dir für alle Freundschaft
und Liebenswürdigkeit,
die von ihm ausgegangen ist.

Wir bitten Dich: Nichts von diesem Leben
möge je verloren gehen.
Was er getan hat, soll wie ein Samenkorn
in die Erde gelegt sein und wachsen.
Lass alles worin er groß war, auch
weiterhin zu uns sprechen, gerade jetzt,
wo er gestorben ist.
Lass uns Deine Verheißung erkennen:
Auch im Tod wirst Du uns treu sein. – Amen.



Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann,
und man soll das auch gar nicht versuchen;
man muss es einfach aushalten und durchhalten.

Das klingt zunächst sehr hart,
aber es ist doch zugleich ein großer Trost;
denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt,
bleibt man durch sie miteinander verbunden.

Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus;
er füllt sie gar nicht aus,
sondern er hält sie vielmehr gerade unausgefüllt
und hilft uns dadurch, unsere echte Gemeinschaft miteinander,
wenn auch unter Schmerzen, zu bewahren.

Je schöner und voller die Erinnerungen,
desto schwerer die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung
in eine stille Freude.

Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel,
sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Dietrich Bonhoeffer

Lasst uns beten zu Gott,
der unser Gott sein will,
der in Jesus unseren Tod nicht gescheut hat,
beten zum Gott des Lebens,
dass er uns kennen möge
bei unserem Namen,
dass er uns,
dass er unsere Schwester/unseren Bruder...
aufnehme in seinen Frieden.
Gott, du hast uns versprochen,
„Ich werde da sein“ – so ist dein Name.
Mache wahr, was du uns verheißen hast.
Verleugne nicht das Werk deiner Hände,
diesen Menschen, den du geschaffen hast.
Wir können nicht glauben,
dass alles, was er für uns bedeutet hat,
nun verloren wäre und vorbei.
Im Glauben sind wir eins mit diesem Menschen,
dem Glauben, an dem er festgehalten hat,
dem Glauben an dich, den Gott des Lebens,
der uns ins Leben ruft und uns liebt,
heute und alle Tage bis in Ewigkeit. Amen.

PS. 77, 2-3

Ich rufe zu Gott, ich schreie
ich rufe zu Gott, bis er mich hört.

Am Tag meiner Not suche ich den
Herrn;
unablässig erhebe ich nachts meine
Hände,
meine Seele lässt sich nicht trösten.





Der Familienverband im Bistum Münster
Hafenweg 11a, 48155 Münster
Tel.: 02 51/6 09 76-40
Fax: 02 51/6 09 76-51
e-mail: familie@jg-muenster.de
www.jg-muenster.de