

Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost,
was kommen mag.
Gott ist mit uns
am Abend und am Morgen
und ganz gewiss
an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoeffer



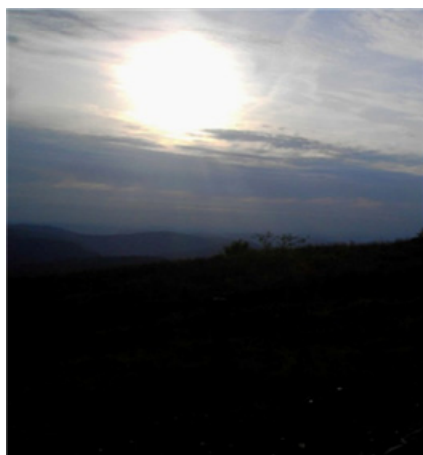
Tübinger Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus



Zurückbleiben
wird die Erinnerung

Liebe Angehörige,

die vergangenen Stunden und Tage waren geprägt von Hoffen und Bangen, vielleicht auch vom Gefühl der Ohnmacht. Manchmal ist dann der Tod eines geliebten Menschen Erlösung von schwerem Leiden, manchmal ist es unfassbare Wirklichkeit, die über uns hereinbricht. Dann wieder gehen uns so viele Gedanken und Fragen durch den Kopf, dass wir sie nicht fassen können. Selbst tröstende Worte scheinen zu versinken.



**Nichts in mir schaut nach vorn,
ich fühle mich verlassen –
auch von Dir, mein Gott?
Gib mir in meine Dunkelheit
ein Zeichen Deiner Nähe!**

Wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus begleiten mit unserer Kraft und unserem Wissen Menschen auf ihrem schwierigen Weg am Ende des Lebens. Wenn wir Schmerzen lindern konnten, gute Zuhörer waren und die Sorge für die Seele tröstlich war, hat unser Einsatz seinen Sinn gehabt.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen, die nun zurückblieben, Gedanken und Hinweise mit auf Ihren Weg geben. Sie soll Ihnen helfen, sich zurechtzufinden in dem, was Sie nun bewegt und den Blick für die Zukunft öffnen.

Sie haben einen lieben Menschen verloren und müssen nun erfahren, was Trauer bedeutet. Wir alle reagieren darauf in ganz unterschiedlicher Weise. Trauer ist sehr schmerzhaft und löst Gefühle aus, die Sie möglicherweise nicht erwartet haben.

Akzeptieren?

Es kann sehr schwer sein, den Verlust eines Menschen zu akzeptieren. Und die Annahme kann lange Zeit in Anspruch nehmen. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn trauernde Menschen in dieser Zeit die Erfahrung machen, dem verstorbenen Menschen wieder zu begegnen, ihn noch einmal zu hören oder sehen.

Körperliche Zeichen

Viele Trauernde fühlen sich erschöpft und körperlich ausgelaugt. Es macht ihnen Mühe zu essen oder zu schlafen. Trauer braucht viel Zeit und ist sehr anstrengend. Sie erleben vielleicht Verzweiflung und Depressionen und es kommt Ihnen so vor, als hätten Sie alles Interesse am Leben verloren. Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass es kein Ziel mehr gibt, dem zu folgen sich lohnt oder dass niemand anderes das durchmachen muss, was Sie gerade erleben. All das sind ganz normale Reaktionen auf einen Verlust und nicht etwa Zeichen dafür, dass sie „verrückt“ werden oder Ihre Familie und Freunde vernachlässigen.

Gefühle

Sie werden Schmerz und Trauer empfinden. Vielleicht treffen auch einige der folgenden Gefühle auf Sie zu: Selbstkritik und Schuldgefühle, panische Angst, Selbstmitleid und Wut,

Irritationen durch andere – sogar durch die verstorbene Person. Wenn Sie diese Gefühle durchleben, wird es Ihnen manchmal so vorkommen, als müssten Sie sie verheimlichen. Aber sie gehören nun einmal zur Trauer dazu. Scheuen Sie sich nicht davor, diese Gefühle mit einem teilnahmevollen Zuhörer zu teilen.

Sie erinnern sich jetzt vielleicht auch an Gefühle des Verlustes, aber auch Gefühle der Liebe gegenüber anderen Menschen in Ihrem Leben, die schon früher gestorben sind.

Vielleicht verletzt es Sie, wenn Sie den Eindruck haben, dass irgendjemand in der Familie oder auch von den Freunden Ihnen aus dem Weg geht. Leider passiert dies oftmals und kommt vermutlich daher, dass andere sich unsicher fühlen und nicht wissen, was sie sagen sollen. Womöglich ist es notwendig, dass Sie selbst den ersten Schritt tun und die anderen wissen lassen, dass Sie gerne über den geliebten Menschen sprechen würden, den Sie verloren haben und dass Sie die Unterstützung der anderen benötigen.

Veränderung

Manchmal erscheint es Ihnen sehr einleuchtend, wenn Sie überlegen, dass das Leben erträglicher wäre, wenn Sie Wohnung oder Haus verlassen, Ihr Hab und Gut aufgeben oder sich ganz von Menschen zurückziehen. Es gibt einen ganz natürlichen Drang im Menschen schmerzhaftes zu vermeiden. Aber leider ist es so, dass solche schnellen Wechsel in den meisten Fällen die Dinge noch schlimmer machen, und derart schwerwiegende Entscheidungen sollten sehr sorgfältig überdacht werden. Sie werden sich sehr intensiven Gefühlen gegenübersehen und werden sie durchleben müssen, ehe es möglich sein wird, Ihr Leben wieder neu zu gestalten.

Wie es weitergeht

Im Laufe der Zeit, wenn der Schmerz etwas nachgelassen hat, werden Sie in die Lage kommen, sich an den Verstorbenen zu erinnern, ohne zugleich wieder in tiefste Trauer zu verfallen. Das kann dann der richtige Zeitpunkt sein, um sich dem Leben wieder neu zuzuwenden. Dann ist es vielleicht wichtig, alte Interessen wieder aufzugreifen und neue Aufgaben zu übernehmen. Vielleicht kommt es Ihnen so vor, als würden



Sie dadurch dem Menschen, der gestorben ist, untreu. Aber bedenken Sie, dass das, was in der Vergangenheit geschehen ist, immer Teil von Ihnen selbst bleiben wird und nicht dadurch beschädigt wird, dass Sie die Gegenwart genießen.

Trauer ist ein sehr individueller Prozess und jeder Mensch reagiert darauf anders. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich in keiner Weise als abnorm empfinden, wenn Ihre Gefühle nicht dem Muster folgen, das in diesem Text skizziert wurde.

Es ist wichtig, sich selbst zu erlauben zu trauern. Es ist aber auch wichtig, sich ab und zu eine Pause in der Trauer zu gönnen und sie evtl. für eine Weile beiseite zu legen – aber Sie brauchen niemals die Erinnerung an den Menschen, den Sie geliebt haben, beiseite zu tun.

(nach einem Text von **Professor Dr. med. Dr. h.c. Christoph Student**)
(Fotos: ©Wilfried Leusing)

Hilfreiche Adressen

Tübinger Hospizdienste e.V.

Wir bieten schwerkranken und sterbenden Menschen und denen, die ihnen nahe stehen, Begleitung, Unterstützung und Beratung an. Auch in der Phase der Trauer sind wir für Sie da.

Offene Gesprächsgruppe der Tübinger Hospizdienste für Menschen in Trauer. Konkrete Termine erfahren Sie unter dieser Kontaktadresse.

Wenn Sie sich informieren möchten, rufen Sie uns an!

Tübinger Hospizdienste e.V.

Beim Herbstenhof 15, 72076 Tübingen

Kontakt:

Einsatzleitung: 07071/ 76 09 49

Fax: 07071/ 96 44 78

E-Mail: info@tuebinger-hospizdienste.de

www.tuebinger-hospizdienste.de

Ambulanter Hospizdienst Reutlingen e.V.

Ambulanter Hospizdienst Reutlingen e.V.

Oberlinstraße 20, 72762 Reutlingen

Kontakt:

Tel.: 07121/ 278-338

Fax: 07121/ 278-950

E-Mail: hospiz-reutlingen@web.de

www.hospiz-reutlingen.de

Ambulanter Hospizdienst Zollern-Alb

AG Hospiz Hechingen – Caritasverb. Dek. Zollern e.V.

Gutleuthausstr. 8, 72379 Hechingen

Kontakt:

Tel.: 07471/ 933-218

Fax: 07471/ 933-232

E-Mail: iav@caritas-hechingen.de

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Vielleicht möchten Sie uns später noch einmal in der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus besuchen. Sie sind uns herzlich willkommen. Wenn Sie ein Gespräch mit Ärzten, Pflegepersonal oder einem Mitarbeitenden aus dem Seelsorgeteam wünschen, rufen Sie bitte vorher an.

Fühlen Sie sich ebenso herzlich eingeladen, an unserem Gedenkgottesdienst für verstorbene Patienten teilzunehmen. Wir informieren Sie gerne.

Adresse:

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Difäm – Deutsches Institut für Ärztliche Mission e.V.

Träger der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen

www.tropenlinik.de

Kontakt:

Klinikpfarrerin Elisabeth Schlunk

Erreichbar über die Telefonzentrale Tel.: 07071/ 206- 0

E-Mail: seelsorge@tropenlinik.de

E-Mail: wilfried-leusing@web.de

In Vertretung Dr. Beate Jakob/Difäm Tel.: 07071/ 206-526

Literatur zum Thema „Trauer“

Sie haben einen lieben Menschen verloren. Vielleicht verspüren Sie mit der Zeit, dass gute Literatur Sie begleiten könnte. Unser Seelsorgeteam kann Sie gerne beraten.