Dr. Wolfgang Kramer
Haberlandstr. 6
10779 Berlin
Tel.: 030 / 211 99 34

Samstag, den 22. Februar 2003

Wegweiser zum Kolloquium am Samstag, dem 22. Februar 2003 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr mit dem Thema:

„Der Hospizgedanke in der Sterbebegleitung II: Trauer, Tod und Sterben. Grundlegende und praktische Aspekte aus humanistischer Sicht."

Veranstaltet vom Humanistischen Freidenkerbund Brandenburg e.V.,
Fachverband weltliche Trauer- und Bestattungskultur in Bernau

„Studieren und tiefe Betrachtungen versetzen gewissermaßen die Seele in eine höhere Sphäre, und geben ihr eine unkörperliche Pflege, welches eine Art von Schule und Ähnlichkeit des Todes ist: oder es heißt auch soviel, daß alles Nachdenken, alle Weisheit dieser Welt sich endlich in dem einen Punkte auflöst, uns zu lehren, den Tod nicht zu fürchten."

Michel de Montaigne, Philosophieren heißt sterben lernen, in: Ders., Essais, Frankfurt 1996, S. 7 – 31, hier: S. 7

„Es ist ungewiß, wo uns der Tod erwartet; erwarten wir ihn also allenthalben! Sinnen auf den Tod ist Sinnen auf Freiheit. Wer sterben gelernt hat, versteht das Dienen nicht mehr. Für den hat das Leben kein Übel mehr, der die Wahrheit einsieht; das Leben aufgeben ist kein Übel. Zu sterben wissen, das befreit uns von aller Lehnspflicht und von jedem Zwange."

Ebenda, S. 16

Themen- und Diskussionsvorschläge:

1. **Philosophische und soziologische Aspekte von Trauer, Sterben und Tod: Das kupierte Ende – eine Gesellschaft der Trauervermeidung.**

2. **Vom Wesen der Trauer – zum Unterschied zwischen Trauer und Depression – die vier Trauerphasen nach Verena Kast – welche Aufgaben sind während des Trauerprozesses zu bewältigen? – wie kann ich Trost vermitteln?**

3. **Was heißt Sterben? Was bedeutet Tod? – Spiritualität und Tod – Umgang mit den Toten – Rituale des Abschiednehmens**

1. Philosophische und soziologische Aspekte von Trauer, Sterben und Tod: Das kupierte Ende – eine Gesellschaft der Trauervermeidung.

„Wer zu sterben weiß, der bleibt Sieger."
Seneca

„Alt sein oder auch nur altern sich spüren, heißt: Zeit haben im Körper und in dem, was man so Seele nennen mag, der Kürze halber. Jung sein, das ist: den Körper hinauswerfen in die Zeit, die keine Zeit ist, sondern Leben, Welt und Raum."

Jean Améry, Über das Altern. Revolte und Resignation Stuttgart 1977, S.26

Aber es gibt Situationen, die in ihrem Wesen bleiben, auch wenn ihre augenblickliche Erscheinung anders wird und ihre überwältigende Macht sich in Schleier hüllt: ich muß sterben, ich muß leiden, ich muß kämpfen, ich bin dem Zufall unterworfen, ich verstricke mich unausweichlich in Schuld. Diese Grundsituationen unseres Daseins nennen wir Grenzsituationen.
Das heißt, es sind Situationen, über die wir nicht hinaus können, die wir nicht ändern können. Das Bewußtwerden dieser Grenzsituationen ist nach dem Staunen und dem Zweifel der tiefere Ursprung der Philosophie.
Im bloßen Dasein weichen wir oft vor ihnen aus, indem wir die Augen schließen und leben, als ob sie nicht wären. Wir vergessen, daß wir sterben müssen, vergessen unser Schuldigsein und unser Preisgegebensein an den Zufall. Wir haben es dann nur mit den konkreten Situationen zu tun, die wir meistern zu unseren Gunsten und auf die wir reagieren durch Plan und Handeln in der Welt, getrieben von unseren Daseinsinteressen.
Auf Grenzsituationen aber reagieren wir entweder durch Verschleierung oder, wenn wir sie wirklich erfassen, durch Verzweiflung und durch Wiederherstellung: wir werden wir selbst in einer Verwandlung unseres Selbstbewußtseins."

Karl Jaspers, Einführung in die Philosophie, München 1973, S. 18

„Aufgeworfen findet sich diese Frage am prinzipiellsten in den Werken Leo Tolstojs. Auf einem eigentümlichen Weg kam er dazu. Das ganze Problem seines Grübelns drehte sich zunehmend um die Frage: ob der Tod eine sinnvolle Erscheinung sei oder nicht. Und die Antwort lautet bei ihm: für den Kulturmenschen – nein.
Und zwar deshalb nicht, weil ja das zivilisierte, in den ‚Fortschritt', in das Unendliche hineingestellte einzelne Leben seinem eigenen immanenten Sinn nach kein Ende haben dürfte. Denn es liegt ja immer noch ein weiterer Fortschritt vor dem, der darin steht; niemand, der stirbt, steht auf der Höhe, welche in der Unendlichkeit liegt.
Abraham oder irgend ein Bauer der alten Zeit starb ‚alt und lebensgesättigt', weil er im organischen Kreislauf des Lebens stand, weil sein Leben auch seinem Sinn nach ihm am Abend seiner Tage gebracht hatte, was es bieten konnte, weil für ihn keine Rätsel, die er zu lösen wünschte, übrig blieben und er deshalb ‚genug' daran haben konnte.
Ein Kulturmensch aber, hineingestellt in die fortwährende Anreicherung der Zivilisation mit Gedanken, Wissen, Problemen, der kann ‚lebensmüde' werden,, aber nicht: lebensgesättigt. Denn er erhascht von dem, was das Leben des Geistes stets neu gebiert, nur den winzigsten

Teil, und immer nur etwas Vorläufiges, nichts Endgültiges, und deshalb ist der Tod für ihn eine sinnlose Begebenheit.
Und weil der Tod sinnlos ist, ist es auch das Kulturleben als solches, welches ja eben durch seine sinnlose ‚Fortschrittlichkeit' den Tod zur Sinnlosigkeit stempelt. Überall in seinen späten Romanen findet sich dieser Gedanke als Grundton der Tolstojschen Kunst."

Max Weber, Der Beruf zur Wissenschaft, in: Ders., Soziologie. Universalgeschichtliche Analysen. Politik, Stuttgart 1973, S. 311–339, hier: S. 318

„Die Gesellschaft des ausschließlich intensiven Lebens hatte 1974 jede Symbolik des Sterbens und des Todes eingebüßt. Kaum einer verstand noch („vom Knochenmann" abgesehen) die Semantik des Todes (Stundenglas, Sensenmann u.a.). Es war den Menschen das Verhältnis zur vergehenden Zeit abhanden gekommen. Zeit war verplant und durchstrukturiert. Deshalb war im Krankenhaus in der Nähe von Strebenden keine Uhr, kein Kalender mehr zu finden. Deshalb befanden sich die Betten Sterbender bereits wie in der Leichenhalle in der Mitte des Raums, falls sie nicht schon aus dem Zimmer entfernt worden waren. Für die Medizin sollten die Räume, in denen gestorben wurde, nicht von den Menschen erzählen. Es gab nur beschädigte Organe, aber keine ganzheitlichen Personen."

Franco Rest, hier zit. nach: Jürgen Fliege / Fritz Roth, Lebendige Trauer. Dem Tod bewusst begegnen, Bergisch Gladbach, 2002 S. 58

„Die Sterblichkeit des Menschen steht im Widerspruch zu unserer Gesellschaft, die den Glauben an die Grenzenlosigkeit ebenso pflegt wie an die Ersetzbarkeit: Alles ist jederzeit verfügbar, alles scheint machbar. Es schwindet das Gefühl für das Begrenztsein, für das Unwiederbringliche einzelner Lebensphasen. Damit schwindet auch das Gefühl für die Endlichkeit."

Jürgen Fliege / Fritz Roth, Lebendige Trauer. Dem Tod bewusst begegnen, Bergisch Gladbach, 2002, S. 122

Gesellschaftskritische Überlegungen vgl. in: Jürgen Fliege / Fritz Roth, a.a.O., insbes.: S. 41f., S. 53 – 64, S. S.122f.

- Die Unerfahrbarkeit von Sterben und Tod in der von Medialität bestimmten Gesellschaft (Ebenda, 53ff.) – „der mediale, der „unsichtbare"Tod" (vgl. ebenda, S. 54 u. S. 59)

- Die Verdrängung von Tod und Trauer als eine Folge der Konsumgesellschaft – Über den Zusammenhang von Globalisierung und Orientierungslosigkeit (vgl. ebenda, S. 41f.)

- Die Ortlosigkeit der Trauer – Verlust der Rituale – Trend zur anonymen Beerdigung - (vgl. ebenda, S. 60ff.)

- Die Unvereinbarkeit von einer auf Fortschritt programmierten Gesellschaft und Tod / Ende / Abbruch (vgl. Zitat Max Weber, a.a.O.)

2. Vom Wesen der Trauer

Was ist Trauer?

- Trauer ist ein sehr starkes Gefühl als Reaktion auf Verluste.
- Trauer ist Teil des Lebens.
- Trauer ist ein Prozess.
- Trauer unterscheidet sich grundlegend von der Depression.
- Trauervermeidung ist sowohl ein individuelles als auch ein gesellschaftliches Phänomen.

Depressionen

Trauer und Depression sind zwei völlig unterschiedliche Reaktionsformen auf Verluste.

In der Trauer erfolgt eine bewußte Auseinandersetzung mit dem Verlust, der auf diese Weise verarbeitet wird.
Die Depression ist der Versuch, den eingetretenen Verlust nicht akzeptieren und betrauern zu müssen. Der Verlust wird verdrängt.

Freud hat aufgezeigt, daß der Melancholiker bzw. der Depressive im Gegensatz zum Trauernden den Verlust eines ambivalent besetzten Liebesobjektes verleugnet und dieses unbewußt introjiziert, d.h. es dabei gleichsam in das eigene Ich aufnimmt. Das verlorenene Liebesobjekt besteht im Ich des Melancholikers fort. Die Anklagen, die unbewußt dem verlorenen Objekt gelten, treffen damit das Ich, was klinisch als Schuldgefühl und Selbstvorwurf zum Ausdruck kommt. Der Verlust bzw. die Trennung wird dadurch verleugnet und die Trauer wird unterbunden.

Depression ist als chronifizierte Kränkungsreaktion zu verstehen, bei der der Kränkungsanlaß unbewußt geworden ist.

Allen Depressionen ist gemeinsam, daß die Betroffenen so mit ihrer Problematik beschäftigt sind, daß sie sich Neuem gegenüber nicht wirklich öffnen können. Die Vergangenheit gerinnt klischeehaft im Krankheitsbeginn, und die Zukunft wird undenkbar.
Depressive Patienten sind mit ihren Klagen und Anklagen auf die Gegenwart bezogen, Vergangenheit und Zukunft haben subjektiv keine Bedeutung.

Symptome:

- Gedrückte depressive Stimmung, Freudlosigkeit (evtl. „Morgentief“).
- Interessenverlust.
- Erhöhte Ermüdbarkeit.
- Verminderung des Antriebs und der Energie.

- Psychomotorische Hemmung oder Agitiertheit (d.h. Erregung).
- Verminderte Konzentration.
- Vermindertes Selbstwertgefühl.
- Schuldgefühle, Gefühl der Wertlosigkeit.
- Negative, d.h. pessimistische Zukunftsperspektiven.
- Suizidale Gedanken / Handlungen (ca. 10 % der Depressiven sterben am Suizid).
- Schlafstörungen mit frühmorgendlichem Erwachen.
- Appetit- und Gewichtsverlust.
- Libidoverlust.

Vier Phasen der Trauerreaktion (Einteilung nach Verena Kast)

- Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens.
- Phase der aufbrechenden Emotionen.
- Phase des Suchens und Sich-Trennens.
- Phase des neuen Weltbezuges.

Welche Aufgaben sind während des Trauerprozesses zu bewältigen?

- Die Realität des Verlustes akzeptieren.
- Schmerz oder emotionale Aspekte des Verlustes erfahren.
- Anpassung an eine Umgebung, in der das Verlorene fehlt.
- Für die tote Person im emotionalen Leben einen neuen Platz finden.

Was ist Trost?

- Trost ist die Kraft der Lebensermutigung, die Kraft der Weisen, eine Stimme des Herzens.
- Trost ist kein Vertrösten, kein Halten in Abhängigkeit, sondern ein Mitgehen, ein Mitbangen, ohne darin mit unterzugehen.
- Der Tröstende geht mit, nimmt die Rolle des Trauernden ein, um darin zu verstehen und doch wieder herauszutreten.
- Der Tröstende kann Spiegel werden für den Trauernden, wird Verkörperung von Hoffnung auf das Gelingen des Weges.

- Rituale können Trost spenden.

„Denn die Trauer ist eine der vielfältigen Formen des Gefühls der Liebe. Und genau wie die Liebe verträgt auch die Trauer keine Reglementierung, sondern sie verlangt nach Ausdruck."

Jürgen Fliege / Fritz Roth, Lebendige Trauer. Dem Tod bewusst begegnen, Bergisch Gladbach, 2002, S. 52

Trauer ist keine Krankheit, vielmehr hat sie heilende Wirkung. **(Vgl. ebenda, S. 69)**
„Trauer braucht Ausdruck, braucht Heimat." **(Ebenda, S. 70)**
„Trauer braucht Gemeinschaft und Nähe, Miteinander und vor allem Mit-Menschen" **(Ebenda, S. 72)**

„Trauern heißt, Gefühle zu zeigen für den Menschen, mit dem man so viel erlebt hat und der mein Leben mitgestaltet hat. Und es gilt auch zu feiern, dass dieser Mensch mein Leben und die Welt bereichert hat." **(Ebenda, S. 79)**
„Die Trauer ist zeitlos, denn die Liebe höret nimmer auf" **(Ebenda, S. 88)**

„Genauso gibt es nach einem schweren Verlust den „Trauer-lag", eine Zeit, in der wir nur langsam begreifen, was geschehen ist. Mit dem Kopf wissen wir, dass wir sterblich sind oder ein geliebter Mensch tot ist. Doch um dies auch mit dem Herzen zu begreifen, brauchen wir viel, viel Zeit und vor allem Erfahrungs- und Ausdrucksmöglichkeiten.

Trauernde wollen begleitet und nicht bevormundet werden. Doch die Trauer gilt in unserer Gesellschaft zunehmend als Krankheit und nicht mehr als ein natürlicher Prozeß, der den Menschen hilft, sich in einer überaus schwierigen Lebenssituation zurechtzufinden."

(Ebenda, S. 88f.)

„Zwar bendet der Tod das Leben, er beendet aber nicht die. Die Beziehung zu dem Verstorbenen wird noch lange Zeit aufrechterhalten, vielleicht ein ganzes Leben lang.
Oft verstehen Trauernde „loslassen" als vergessen. Das Therapieziel darf nicht ein „Loslassen" in dieser Bedeutung sein, es muß vielmehr darum gehen, dass der Trauernde die Beziehung zu dem Menschen, den er verloren hat, neu gestaltet." **(Ebneda, S. 90)**

„"Staub bist, und zu Staub wirst du werden". Leider sind diese Sätze oft nicht erfahrbar, sie bleiben Theorie. Das Fühlen, das Begreifen der Asche führt dem Trauernden vor Augen, dass nur das Vergängliche des Verstorbenen beigesetzt wird. Das, was den Menschen ausgemacht hat, kann den Hinterbliebenen nieman nehmen, solange es in ihrer Erinnerung lebendig bleibt. Der trauernde erhält die Chance, zu entdecken, dass es neben dem „Loslassen" ein „Festhalten" gibt, ein Festhalten qal der Begegnungen, Gedanken, Worte und Erlebnisse, die die einen mit dem Verstorbenen verbinden." (Ebenda, !05)

3. Was heißt Sterben? Was bedeutet Tod?

„Ein sterbender Mensch in unserem Sinn ist derjenige Mensch, dessen Tod in absehbare Nähe gerückt ist, der also nach ärztlicher Einschätzung innerhalb weniger Wochen oder Monate sterben wird.
Er leidet an einer Erkrankung, die durch ärztliches Vermögen nicht mehr heilbar ist (insbesondere an einer durch Behandlung nicht mehr aufhaltbaren Krebs- oder Aids-Erkrankung) und bei der die unmittelbare Todesursache (z.B. Nierenversagen, Versagen der Atmung, Herzversagen, nicht mehr beherrchbare Blutvergiftung u.ä.) bereits absehbar geworden ist.“ (J.-C Student / A. Busche, Zu Hause sterben, Hannover 1990, S. 4)

- Sterben ist jener Abschnitt des Lebens, der dem Tod vorausgeht; Sterben ist Teil des Lebens; der Tod ist das nicht mehr.
- Im Sterben erfährt der Mensch seine Endlichkeit.
- Loslassen und Abschied nehmen.
- Annehmen müssen (sowohl sein gelebtes Leben als auch seinen Tod).
- Sterben ist auch das Erfahren von Schmerzen.
- Sterben kann auch die Erfahrung von Dank und Liebe sein.

Objektiv gesehen ist Sterben der „Vorgang des Erlöschens der Lebensfunktionen bis zum Tod“. Atmung und Herzschlag werden schwächer, bis sie schließlich aussetzen – der Mensch ist gestorben, er ist tot ...

- Der Tod bedeutet ein Aufhören des Lebens entweder für den Gesamtorganismus oder für einzelne seiner Teile (Nekrose).
- Todeseintritt: wenn spontane Rückkehr zu Lebensfunktionen nicht mehr möglich. Grenze für Reanimation setzt das ZNS (ca. 6 Min.).
  Andere Organe „leben“ noch länger: Nieren ca. 6 Stunden, Samenzellen 24 – 72 Stunden, Knochen und Bindegewebe noch länger.
- Todeszeichen: unsichere T.: Pulslosigkeit, Areflexie, Pupillenstarre, Atemstillstand.
  sichere T.: Totenflecken (nach ca. ½ - 1 Stunde)
  Totenstarre (Anhäufung von Milchsäure in der Muskulatur) – Beginn nach ca. 2 - 3 Std. – volle Ausbildung nach ca. 6 – 9 Std.
- Atolyse: Auflösung des Eiweißes und anderer Stoffe durch körpereigene Fermente.
- Fäulnis: Mitwirkung von Bakterien.

Die Phasen des Sterbens (nach Elisabeth Kübler-Ross)

Bei vielen Todkranken lassen sich fünf Phasen der seelischen Auseinandersetzung mit ihrem Schicksal beobachten. Die Phasen sind beim einzelnen verschieden lang und intensiv, so daß sie nicht immer in der geschilderten typischen Weise und Reihenfolge auftreten.

1. Nichtwahrhabenwollen

Die/der PatientIn hört erstmalig von ihrer lebensbedrohlichen Erkrankung. Unvorbereitet und besonders bei nicht behutsamer Vermittlung gerät sie unter Schock, was Abspaltung der Realität und der Gefühle zur Folge hat. „Ich doch nicht, das muß ein Irrtum sein!“ Unbewußte Verleugnungsstrategien setzen ein.

2. Zorn

Zorn, Wut und Groll richten sich gegen Krankheit und Tod (oftmals auch Neid gegenüber Lebenden, „Warum gerade ich“), drückt sich aber aus gegenüber Pflegenden und Angehörigen, auch gegen Gott. Der Patient ist mit nichts zufrieden, oft „schwierig“.
Wichtig ist für Betreuer und Begleitende, den Zorn nicht persönlich zu nehmen. Durch Einfühlung wird angemessener Umgang möglich: „Wie würde ich mich fühlen, wenn ich plötzlich vom vitalen Dasein abgeschnitten wäre?“

3. Verhandeln

Versuch, das Unvermeidliche durch eine Art Handel aufzuschieben. Hoffnung, für Wohlverhalten mit Verlängerung des Lebens belohnt zu werden. („Noch bis zur Geburt meines Enkels!“ u.ä.) Manchmal Versprechungen wie „den Körper der Wissenschaft widmen“ (Opfergabe). Dahinter verbergen sich oft unbewältigte Ängste und Schuldgefühle.

4. Depression

Depression als Reaktion auf

- die Ohnmacht, die eigenen Lebensziele und Vorhaben weiter zu verfolgen
- Schuldgefühle: Unmöglichkeit im Leben begangene Fehler wiedergutzumachen
- den Verfall der Kräfte und der äußeren Schönheit
- den drohenden Verlust der geliebten Menschen
- das Schamgefühl und die Angst vor dem Verlust der menschlichen Würde
- den Schmerz des Loslassens

Die Depression kann bis in tiefe Verzweiflung, Resignation und Gefühlsstarre führen.

5. Zustimmung

Die Zustimmung wird möglich, wenn in der vierten Phase Trauerarbeit geschieht (allein oder in Begleitung)

Versöhntsein mit dem eigenen Leben und Sterben, unerledigte Geschäfte bewältigt haben, Einverständnis, innerer Frieden.
Nicht mehr Anteil nehmen am Leben draußen und an den nahestehenden Menschen.
Großes Ruhebedürfnis, viel schlafen, kaum noch reden wollen.

Zur Differenz zwischen Sterben und Tod

Sterben und Tod sind nicht dasselbe, und entsprechend sollten diese beiden Begriffe streng voneinander unterschieden werden.:

Sterben ist der Übergang vom Leben zum Tod. Es gibt unzählige Arten und Formen zu sterben, aber es gibt nur einen Tod.
Und zu diesem einen Tod seine je eigene, seine je persönliche Stellung zu gewinnen – dies sollte wieder vermehrt als eine zentrale Lebensaufgabe begriffen werden.

Die Wissenschaft steht heute dem Tod ebenso ratlos gegenüber wie seit eh und je. Gewiß, der Prozeß des Sterbens lässt sich mit wissenschaftlichen Mitteln immer besser begreifen; aber was dieser Tod ist und was er bedeutet – diese Frage betrifft eine Dimension jenseits des wissenschaftlichen Erkenntnisbegriffs. Die Wissenschaft vermag vom Tod lediglich zu sagen: der Tod, das ist das unwiderrufliche Aufhören der Lebensfunktionen Kreislauf, Atmung und Hirntätigkeit, bzw. das nicht mehr rückgängig zu machende Aufhören der biologischen Prozesse in unserem Organismus.

Auch die Philosophie weiß nicht, was der Tod ist; und auch sie steht dem Sinn der Vergänglichkeit ratlos gegenüber. Die Philosophie ist nicht in der Lage, ein konkretes Wissen über den Tod zu vermitteln, denn der Tod ist unerfahrbar und damit – im Unterschied zum Prozeß des Sterbens – kein möglicher Gegenstand wissenschaftlicher Erkenntnis. Die Philosophie vermag lediglich Aussagen zu machen über unser Verhalten zu Tod und Vergänglichkeit.

Und doch ist der Tod ständig gegenwärtig. Der Tod bezeichnet nicht nur den Stillstand aller Lebensfunktionen, er ist nicht nur der Name für das Lebensende, sondern auch eine fundamentale Lebensmacht, die das Dasein ein Leben lang bestimmt und strukturiert.
Die einzige Zukunftsgewissheit besteht in der Gewissheit des Todes. Die Todesgewissheit ist heute, ist jetzt, ist jederzeit da. Wir sind darum mitten im Leben vom Tod gezeichnet. Dies besagt, dass der Tod nicht nur jener ferne Punkt am Ende des Lebens ist, sondern als Möglichkeit stets anwesend ist.

Ähnlich wie Sterben und Tod unterschieden wurde, ist auch eine Differenzierung zwischen Furcht vor dem Sterben und Todesangst vorzunehmen.

Furcht vor dem Sterben ist Furcht vor den konkreten, meist negativen Begleitumständen des aus dem Leben Scheidens: Schmerzen, Ausgeliefertsein an die medizinischen Apparate, Angewiesensein auf Hilfe, Verlust der Persönlichkeit, des eigenen Willens, der Würde.

Todesangst ist etwas gänzlich anderes: sie ist unbestimmter und unheimlicher, sie ist Angst vor dem Zustand des Nichtmehrseins, Angst vor jenem unvorstellbaren Zustand, wo ich als

Person ausgelöscht sein werde. Sie ist Angst vor unserer Endlichkeit, Angst vor jenem Unbekannten, vor jenem Nichts das auf uns wartet.

Vgl. hierzu die Grundthese der Existenzphilosophie Martin Heideggers: Alle Angst, so vermittelt sie sich auch artikulieren möge, ist letztlich Angst vor dem Tode, Angst vor dem Nichts, vor der Annihilation meiner selbst

Spiritualität und Tod

„Der Anblick von Toten hat in der Regel nichts Abschreckendes. Im Gegenteil: In den meisten Gesichtern liegt ein tiefer Frieden, so, als hätten die Toten eine andere Wirklichkeit gesehen, die für die Lebenden noch nicht greifbar ist. Jeder Tote hilft, die eigene Lebendigkeit neu zu entdecken und zu bewerten. Er vermittelt den Überlebenden auf einfache,aber sehr eindringliche Weise, was es bedeutet, „tot oder lebendig“ zu sein.“

Jürgen Fliege / Fritz Roth, Lebendige Trauer. Dem Tod bewusst begegnen, Bergisch Gladbach, 2002, S. 74

„Die Begegnung mit Sterbenden und Toten bedeutet für viele Menschen eine spirituelle Erfahrung, die für sie die tröstende Botschaft enthält: Wir Menschen leben auf einer anderen Ebene weiter.“ **(Ebenda, S. 75)**

„In den meisten Fällen hat das im Tode ruhende Gesicht auch die Kraft, das Wort „Wiedersehen“ in seiner ganzen Tiefe erfahrbar zu machen. Zum einen vermittelt es dem Hinterbliebenen den Eindruck, dass der Verstorbene „etwas wieder gesehen“ hat, eine Spiritualität erfahren hat, für die wir Menschen in unserem irdischen Leben häufig „blin“ geworden sind. Gleichzeitig kann diese Wahrnehmung aus dem Hoffen auf ein „Wiedersehen“ eine tröstliche Gewissheit werden lassen.“ **(Ebenda, S. 75f.)**

Umgang mit den Toten – Rituale des Abschiedsnehmens

Vgl hierzu ebenda, S. 60ff., S. 73, S. 78 und S. 101ff.

Literaturverzeichnis Älterwerden, Vergänglichkeit Trauer, Sterben, Tod, Sterbebegleitung

Améry, Jean, Über das Altern. Revolte und Resignation, Stuttgart 1977 (1968)

Ders., Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod, Stuttgart 1979 (1976)

Aurel, Marc, Wege zu sich selbst, Hamburg 1965, Seite 21

Baudrillard, Jean, Die politische Ökonomie und der Tod, in: Ders., Der symbo-

lische Tausch und der Tod, München 1982 (frz. 1976), S.193 – 295
Bittner, Günther, Das Sterben denken um des Lebens willen, Frankfurt 1995
Bobbio, Norberto, Vom Alter – De senectute, Berlin 1997, (ital. 1996)
Breloer, Gerhard (Hrsg.), Sinnfragen im Alter. Beiträge der Wissenschaft, Münster 2000
Canacakis, Jorgos, Ich begleite dich durch deine Trauer, Stuttgart 1990
de Beauvoir, Simone, Das Alter, Reinbek bei Hamburg 1997
de Montaigne, Michel, Philosophieren heißt sterben lernen, in: Ders., Essais, Frankfurt 1976, S. 7 - 31
Decher, Friedhelm, Die Signatur der Freiheit. Ethik des Selbstmords in der abendländischen Philosophie, Lüneburg 1999
De Hennezel, Marie/Leloup, Jean-Yves, Die Kunst des Sterbens. Der Tod und wie wir mit ihm umgehen können, Frankfurt am Main, 2000
Deutsche Buddhistische Union e.V. (Hrsg.), Im Spiegel des Todes. Beiträge zu Tod und Sterben aus buddhistischer Sicht, München 1995
Döring, Eberhard, Sinn des Lebens – Sinn des Todes. Perspektiven unserer Existenz, Düsseldorf und Bonn 1994
Dracklé, Dorle, (Hrsg.), Alt und zahm? Alter und Älterwerden in anderen Kulturen, Berlin 1998
Elias, Norbert Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen, Frankfurt 1982 S. 100
Epikur, Philosophie der Freude, Stuttgart 1973
Everding, Gustava / Westrich, Angelika, Würdig leben bis zum letzten Augenblick. Idee und Praxis der Hospizbewegung, München 2001
Filmer, Werner, Susanne Fleer: Abschied vom Leben. Gespräche mit einer Sterbenden, München 1991

Fliege, Jürgen / Roth, Fritz Lebendige Trauer. Dem Tod bewusst begegnen, Bergisch Gladbach, 2002
Frankl, Viktor E. / Kreuzer, Franz, Im Anfang war der Sinn. Von der Psycho-analyse zur Logotherapie. Ein Gespräch, München 1994 (1982), S. 56f.
Fuchs, Michael (Hrsg.), Sterben und Sterbebegleitung. Ein interdisziplinäres Gespräch, Stuttgart1996 – (Bundesministerium für Familie, Senioren Frauen und Jugend – Band 122)
Fuchs, Richard, Das Geschäft mit dem Tod. Plädoyer für ein Sterben in Würde, Düsseldorf 2001
Golek, Michael, Standort und Zukunft der ambulanten Hospizarbeit in Deutschland, Münster 2001
Heller, Andreas u.a. (Hrsg.), Kultur des Sterbens. Bedingungen für das Lebensende gestalten, Freiburg 2000
Hucklenbroich, Peter / Gelhaus, Petra (Hrsg.), Tod und Sterben. Medizinische Perspektiven, Münster 2001
Jaspers, Karl, Einführung in die Philosophie, München 1973

Ders., Was ist Philosophie?, München 1980
Kast, Verena, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1982
Kübler-Ross, Eisabeth, Interviews mit Sterbenden, Gütersloh 1996 (amerik. 1969)
Dies., Was können wir noch tun? Antworten auf Fragen nach Sterben und Tod, Gütersloh ´94
Dies., Das Rad des Lebens (Autobiographie), München 2000
Langenmayr, Arnold, Trauerbegleitung. Beratung – Therapie – Fortbildung, Göttingen 1999
Levine, Stephen, Sein lassen. Heilung im Leben und im Sterben, Bielefeld 2001
Mittag, Oskar, Sterbende begleiten. Ratschläge und praktische Hilfen, Stuttgart 1994
Renz, Monika, Zeugnisse Sterbender. Todesnähe als Wandlung und letzte Reifung, Paderborn 2000
Rösing,Ina, Petzold, Hilarion, (Hrsg.), Die Begleitung Sterbender. Theorie und Praxis der Thanatotherapie, Paderborn 1992
Saunders, Cicely, Hospiz und Begleitung im Schmerz. Wie wir sinnlose Apparatemedizin und einsames Sterben vermeiden können, Freiburg im Breisgau 1993
Dies., Brücke in eine andere Welt. Was hinter der Hospizidee steht, Freiburg 1999
Schmitz-Scherzer, Reinhard, (Hrsg.), Altern und Sterben, Bern 1992
Stoddard, Sandol, Die Hospiz-Bewegung, Freiburg 1982
Student, Johann-Christoph (Hrsg.), Das Hospiz-Buch, Freiburg 1999
Ders./Klie, Thomas, Die Patientenverfügung. Was Sie tun können, um richtig vorzusorgen, Freiburg 2001
Tausch-Flammer, Daniela, Sterbenden nahe sein. Was können wir noch tun?, Freiburg 1996
Dies./Bickel, Lis, Wenn ein Mensch gestorben ist – wie gehen wir mit dem Toten um?, Freiburg im Breisgau 1995
Weber, Max, Der Beruf zur Wissenschaft, in: Ders., Soziologie. Universal-geschichtliche Analysen. Politik, Stuttgart 1973, S. 311 – 339
Weiß, Wolfgang, Im Sterben nicht allein. Hospiz. Ein Handbuch, Berlin 1999
Wilkening, Karin, Wir leben endlich. Zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer, Göttingen 1998