

Nicht allein gelassen

*Eine Handreichung
zur Begleitung
von schwer kranken
und sterbenden
Menschen*

Deutsche Bibelgesellschaft

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	
Zur Einführung		
Zehn Merksätze zur Begleitung Sterbender	7	
Auf dem Weg – Meditation zur Einstimmung	13	
Texte zum Vorlesen		
Vorlesetexte aus der Bibel	16	
Dichterische Worte	61	
Gebete	65	
Andachten		
Krankensegnung und Krankensalbung	88	
Die Krankensalbung	90	
Andachten am Sterbebett	93	
Vorbereitung zur Andacht am Bett eines soeben verstorbenen Menschen	106	
Andachten beim Verstorbenen	107	
Zum Abschluss		
Ich nehme Abschied –		
Meditation zum Abschluss einer Sitzwache	121	
Zur Begleitung Trauernder	124	
Quellennachweis	127	

Vorwort

Die vorliegende Handreichung ist aus der Praxis von Menschen entstanden, die es zu ihrer Aufgabe gemacht haben, Schwerkranke und Sterbende zu begleiten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser »Sitzwachengruppe« in Pflegeheimen, Krankenhäusern und in den Familien orientieren sich dabei ganz bewusst an den Wünschen und Bedürfnissen der Menschen, die sie begleiten. Sie erleben immer wieder, dass sich manche in solchen Augenblicken aufschließen und nach dem Sinn und dem Ziel ihres Lebens fragen. Im Gespräch ergibt sich dann oft der Wunsch, dass gemeinsam ein Gebet gesprochen, ein Lied gesungen wird oder Worte aus der Bibel vorgelesen werden.

In solchen Situationen hat es sich bewährt, eine Auswahl von Gebeten, Bibelworten und Andachten zur Hand zu haben. So ist eine Handreichung entstanden, die wichtige und bewährte Texte ohne langes Blättern und Suchen bietet. Auch für die Begleitenden ist es hilfreich, in langen Nächten Worte zu haben, die man meditieren und beden-

ken kann; denn die Begleitung eines sterbenden Menschen geht nicht spurlos an uns vorüber.

Wichtig ist, sich mit dem Inhalt und den einzelnen Angeboten dieses Buchs schon zuvor so vertraut zu machen, dass darauf im Ernstfall schnell und unkompliziert zurückgegriffen werden kann.

Sterbebegleitung ist eine Aufgabe über Konfessionsgrenzen hinweg. Deshalb ist dieser Band in ökumenischer Zusammenarbeit entstanden und bietet Texte und Elemente aus dem Traditionsgut der evangelischen wie der katholischen Kirche. Die Bibeltexte sind aus der Lutherbibel und der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift entnommen. Biblische Texte bilden den Hauptteil der vorgeschlagenen Leseabschnitte. Sie können Menschen Hoffnung machen, auch wenn sie keine Erfahrung im Lesen und Meditieren der biblischen Botschaft haben.

Außerdem finden Sie wertvolle Hinweise für die Begleitung Schwerkranker und Sterbender. Bilder und Meditationen sollen auf diesen Dienst einstimmen und das Erlebte bewältigen helfen.

So kann dieses Büchlein zu einem wertvollen Begleiter für alle werden, die den letzten Weg mit anderen gehen wollen.

Angelika Daiker

Ursula Lesny

Hermann Schäfer

Im Buch verwendete Abkürzungen

L: Lutherbibel

E: Einheitsübersetzung

EG: Evangelisches Gesangbuch

GL: Gotteslob 2013

GL (1975): Gotteslob 1975

Zehn Merksätze zur Begleitung Sterbender

1. Nähe spüren lassen

Sterbende erleben ihre Umwelt oft mehr über ihre Sinne als über Worte. Deswegen kommt es darauf an, zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu berühren.

2. Aktiv zuhören

Versuchen Sie, einfühlsam und geduldig zuzuhören. Oft wird keine Antwort, sondern nur Zuhören von Ihnen erwartet. Es ist wichtig, auch Körpersignale und kleine Gesten zu beachten (Stimme, Mimik, Handbewegungen, Blickkontakt). Lassen Sie sich auf keinen Fall dazu verleiten, von den eigenen Erfahrungen zu sprechen! Halten Sie Ihre eigenen Vorstellungen und vor allem irgendwelche Ratschläge unbedingt zurück.

3. Achtung vor der Persönlichkeit

Wir respektieren die Persönlichkeit des Sterbenden. Selbst Angehörige können nicht alles über einen Menschen wissen. So wie der Mensch jetzt ist – in all seiner Hilflosigkeit und Schwäche –, ist er von Gott geliebt.

4. Gefühle zulassen

Gefühle gehören zu dieser Begleitung und haben ihr Recht. Auch Helferinnen und Helfer sollten sie bei sich wahrnehmen und gelten lassen. Es ist besser, sich einzugestehen: »Ich fühle mich ganz hilflos ...«, als in hektische Betriebsamkeit zu verfallen.

5. Loslassen und freigeben

Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleiter wissen, dass sie Abschied nehmen müssen. Nur bis zu einem gewissen Punkt ist die Begleitung möglich – den letzten Schritt geht jeder allein. Je stärker ein sterbender Mensch spürt, dass Angehörige oder andere Begleitpersonen ihn loslassen, desto leichter wird auch er es können.

6. Sich Zeit nehmen und Ruhe schaffen

Das Da-sein und Da-bleiben am Sterbebett erfordert Aufmerksamkeit und gesammelte Kraft. Alltagsgeschäfte und Nebenbeschäftigungen wie Handarbeit oder Lesen haben hier keinen Raum. Wer im Moment zu sehr mit eigenen Angelegenheiten belastet ist, überlegt sich, ob er oder sie jetzt den Dienst der Sterbebegleitung tun kann. Nur im ruhigen, gesammelten Dasein für den anderen liegt die eigentliche Kraft.

7. Für angemessene äußere Bedingungen sorgen

Das Sterbezimmer sollte aufgeräumt sein, wenn es irgend möglich ist. Vielleicht können Sie eine Rose oder eine Kerze so hinstellen, dass sie vom Krankenzimmer aus gut gesehen werden kann. Vermeiden Sie alle störenden Geräusche. Und bei Nacht gilt: keine grelle Lichtquelle! Achten Sie darauf, den Raum ein wenig zu erhellen – viele Sterbende wünschen Licht.

8. Körperliche Erleichterung verschaffen

Versuchen Sie, den kranken Menschen so gut wie möglich zu pflegen und seine Schmerzen zu lindern. Zu einer solchen Pflege gehören auch Mundpflege, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und ähnliche Dinge. Mit Duftölen helfen Sie dem Sterbenden und sich selbst, zu entspannen und die Sinne anzuregen.

9. Wünsche erfüllen

Wenn der Sterbende es wünscht, veranlassen Sie, dass bestimmte Personen herbeigeholt werden, vielleicht auch der Gemeindepfarrer. Wenn der Sterbende damit vertraut ist, beten und singen Sie mit ihm und sprechen bekannte und liebgewordene

Texte. Wenn er damit nicht vertraut ist, fragen Sie ihn, ob er diesen Dienst wünscht. Jeder Mensch hat körperliche, seelische, geistige und religiöse Bedürfnisse – gerade auch im Sterben.

10. Die Botschaft wahrnehmen

Helferinnen und Helfer in der Sterbebegleitung werden an ihre eigene Sterblichkeit erinnert. Sie haben die Chance, das Sterben als Teil ihres Lebens zu begreifen.

Wenn es so weit sein wird mit mir

Wenn es so weit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in dir.

Bleibe still neben mir in dem Raum,
jag den Spuk, der mich schreckt, aus dem Traum,
sing ein Lied vor dich hin, das ich mag,
und erzähle, was war manchen Tag.

Zünd ein Licht an, das Ängste verscheucht,
mach die trockenen Lippen mir feucht,
wisch mir Tränen und Schweiß vom Gesicht,
der Geruch des Verfalls schreck dich nicht.

Halt ihn fest, meinen Leib, der sich bäumt,
halte fest, was der Geist sich erträumt,
spür das Klopfen, das schwer in mir dröhnt,
nimm den Lebenshauch wahr, der verstöhnt.

Wenn es so weit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in dir.

Friedrich Karl Barth, Peter Horst



Auf dem Weg – Meditation zur Einstimmung

Richte unsere Füße auf den Weg des Friedens.

Lukas 1,79 (L)

In wenigen Minuten muss ich gehen. Ob ich den Menschen kenne, den ich begleiten soll? Vielleicht bin ich ihm schon einmal begegnet. Vielleicht ist er mir sogar sehr vertraut. Vielleicht ist er mir aber auch ganz fremd, und ich habe gerade erst seinen Namen erfahren.

Ich setze mich in meine Lieblingsecke in der Wohnung, zünde eine Kerze an und schließe die Augen. Was erwartet mich? Kann ich mit dem Menschen reden? Wird er mich verstehen? Werde ich ihn verstehen? Ist er überhaupt ansprechbar? Hat er Schmerzen? Habe ich Kraft genug, mich auf den gemeinsamen Weg einzulassen?

Es ist mir nicht leicht ums Herz. Werde ich die richtigen Worte finden? Spüre ich, was er braucht; spüre ich, was ich tun soll, wenn er etwas von mir will?

Ich kann nichts weiter tun als die Herausforderung annehmen, hingehen und darauf vertrauen, dass ich im richtigen Augenblick das Rechte sagen und tun kann. Ich weiß, dass ich nicht allein gehe. Gott begleitet mich auf diesem Weg. Ich bin nicht allein gelassen.

Dietrich Bonhoeffer hat gesagt:

Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage
so viel Widerstandskraft geben will,
wie wir brauchen.

Aber er gibt sie nicht im Voraus,
damit wir uns nicht auf uns selbst,
sondern allein auf ihn verlassen.

Ich bete still für mich:

Wache du, Herr, mit denen,
die wachen oder weinen in dieser Nacht.
Hüte deine Kranken,
lass deine Müden ruh'n,
segne deine Sterbenden,
tröste deine Leidenden,
erbarme dich deiner Betrübten
und sei mit deinen Fröhlichen.

Aurelius Augustinus

Dann stehe ich auf, lösche meine Kerze, gehe in die Küche und trinke einen Schluck Wasser, ehe ich mich auf den Weg mache. Ich nehme meine Tasche mit den Dingen, die ich brauchen werde: mein Vorlesebuch »Nicht allein gelassen«, die Bibel, das Gesangbuch, mindestens zwei Päckchen Papiertaschentücher, eine Kerze, eine Duftlampe und wohlriechendes Duftöl, dazu Streichhölzer.

Morgen werde ich ein Stück weiter sein.

Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort.
Und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.

Joseph von Eichendorff

Vorlesetexte aus der Bibel

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung von hilfreichen Texten und Worten aus der Bibel, die nach Themen geordnet sind. Besonders die Psalmtexte sind ein Gebetsangebot und können auch gemeinsam von den Betroffenen und ihren Begleitern gesprochen werden. Die kurzen Bibelworte eignen sich zur häufigen Wiederholung: So können sie immer wieder meditiert und verinnerlicht werden. Grundsätzlich gilt: Wer die Texte schwer kranken oder sterbenden Menschen vorlesen möchte, sollte sich zunächst selbst mit dem Inhalt vertraut machen. Das erleichtert die Auswahl, und wir können so vielleicht am ehesten Trost und Hilfe geben. Sie finden Texte zu folgenden Themen:

<i>Trostworte</i>	17
<i>Die Bitte um Beistand</i>	32
<i>Die Frage nach dem Ziel des Lebens</i>	38
<i>Die Hoffnung in Leben und Sterben</i>	44
<i>Christus – unser Erlöser</i>	48
<i>Vertrauen zum lebendigen Gott</i>	53
<i>Die Botschaft der Auferstehung</i>	56

Trostworte aus den Psalmen

Der gute Hirte

Der Herr ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße
um seines Namens willen.
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen
mein Leben lang, und ich werde bleiben
im Hause des Herrn immerdar.

Psalm 23 (L)