

A photograph of a family walking away from the camera on a path covered in fallen autumn leaves. The father, on the left, wears a green and white plaid shirt and dark pants. The mother, on the right, wears a red and green plaid shirt and dark pants. A young child in a yellow patterned shirt and jeans walks between them, holding their hands. The child is wearing a pink hat. The background is a soft-focus forest with trees and foliage. The overall mood is peaceful and contemplative.

Simon Rogler
Weiterleben

*Der Tod verändert das
Leben - nicht die Liebe*



tredition®



www.tredition.de

Simon Rogler

Weiterleben

**Der Tod verändert das Leben - nicht die
Liebe**



www.tredition.de

© 2021 Simon Rogler

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-32703-0

Hardcover: 978-3-347-32704-7

e-Book: 978-3-347-32705-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALT

Vorwort

Der Tod – Der Verlust eines geliebten Menschen

Meine Gedanken zum Thema

Sterben aus seelsorgerischer Sicht

Sterben in unserer Gesellschaft

Was wünsche ich mir für mich und für meine Angehörigen?

Sterben und Sterbebegleitung aus pflegerischer Sicht

Wie mit dem Suizid eines geliebten Menschen umgehen?

Sie haben einen Angehörigen durch einen Suizid verloren?

Sternenkinder

Ich habe ein Kind verloren. Was brauche ich jetzt für mich und was ist mir wichtig?

Die Regenbogenbrücke

Was ist nur los an der Regenbogenbrücke?

Die Regenbogenbrücke

Was ich meinem Tier Wünsche auf seinem letzten Weg?

Trauer und ihre Formen

Trauerrituale

Nach dem Tod

Die Trauerfeier

Sterbebilder

Abschied nehmen Mit Kindern

Trauerzeremonie

Die Beerdigung

Wenn Kinder sterben

Wenn Tiere sterben

Gestalten Sie sich Ihre eigene Gedenkecke

Wie Ich mir meine eigenen Gedanken mache zur Trauerfeier und Beerdigung?

Neue Wege gehen

Gedenkfeiern, Jahrestage Und Co

Dankbarkeit

Das Leben geht weiter

ANHANG

Literaturempfehlungen

Linkliste

Mit der Trauer achtsam umgehen

Weiterleben

Der Tod verändert das Leben –
nicht die Liebe

Danksagung

Dieses Buch entstand aus einer Idee heraus bei einer Palliativweiterbildung. Wir alle werden geboren und wir alle werden sterben. Nichts in unserem Leben ist so sicher wie dieser Satz.

Viele Angebote für Angehörige sind zeitlich begrenzt und in unserer Gesellschaft noch mit Tabus behaftet. Ich sehe mich mit diesem Buch nicht als professionellen Therapeuten, sondern als Wegbegleiter für Angehörige.

Ich danke daher allen Menschen, die bei der Entstehung des Projekts mitgeholfen haben, die es mir ermöglicht haben meine eigenen Erlebnisse und Erfahrungen schriftlich zu Wort zu bringen, damit es für Sie als Angehöriger nach dem Tod eines geliebten Menschen leichter wird mit dem Abschied und der Trennung umzugehen.

Ein Dank gilt meinen Eltern, ohne die ich jetzt nicht wäre, wo ich jetzt bin.

Meiner Oma für meine frühen Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Thema Tod. Wir sind nicht alleine, denn einer ist immer bei uns und wacht über uns. Dies mag sich für den ein oder anderen sehr religiös anhören. Aber ich bin mir sehr sicher, dass es jemanden gibt der auf uns begleitet.

Vorwort

Jeder von uns hat schon einmal den Verlust eines geliebten Menschen oder eines Haustieres erlebt. Der Verlust ist sehr schmerzhaft und die Trauer kann uns jahrelang begleiten.

In unserer Gesellschaft hat Trauer kaum Zeit und Raum, um den Verlust des Menschen, den man liebte zu betrauern. Unsere Gesellschaft ist funktional und es gibt kaum noch Chancen die Trauer zu leben. Doch auch hier gibt es immer wieder einmal Unterschiede.

Die Trauer zeigt sich in verschiedenen Formen und in verschiedenen Zeiten. Sie kann unterschiedlich lange sein. Einer trauert kurz, der nächste länger. Geht die Trauer jedoch jahrelang so sprechen wir über eine chronische Trauer, die Hilfe bedarf.

Besonders der Verlust von Sternenkindern stellt Eltern vor eine Herausforderung und bekommen in diesem Buch ein eigenes Kapitel. Manche Ehen zerbrechen an dem Verlust, andere lernen es damit umzugehen und dem nächsten Kind in Liebe zu begegnen.

Ich widme der Regenbogenbrücke genauso ein einzelnes Kapitel in diesem Buch. In der Gesellschaft ist es noch immer verpönt um ein Tier zu Trauer. Wer selbst ein Tier über die Regenbogenbrücke begleiten musste, versteht was ich meine. Auch hier ist die Trauer eigen und braucht einen eigenen Raum.

Sie werden lesen, dass es Möglichkeiten gibt mit der Trauer umgehen zu lernen. In der heutigen Zeit, die von Corona geprägt ist, bekommen Abschiede eine neue Bedeutung. Gerade wenn man sich nicht mehr von

seinen Liebsten verabschieden kann. Hier denke ich insbesondere an die Menschen, die an Corona alleine verstorben sind auf den Intensivstationen dieser Welt oder an Einsamkeit in den Pflegeheimen verstorben sind.

Die Toten verdienen Respekt auf ihrer letzten Reise. Nicht nur von uns, die wir sie begleiten, sondern von jedem der um sie trauert.

Auf der Seite www.trauernmitsimon.com biete ich Ihnen eine Plattform zum Austausch mit Betroffenen. Nutzen Sie das Forum und tauschen Sie sich aus.

Es grüßt Sie

Ihr Simon Rogler

Der Tod – der Verlust eines geliebten Menschen

Der Tod kommt oftmals überraschend und ohne Vorwarnung. Für manche Menschen kommt er manchmal in Form einer langen Krankheit oder als Unfall. Manchmal begegnet uns der Tod in der Nacht, auf der Straße oder er signalisiert ein langsames Sterben, so wie es bei Dementen oftmals der Fall ist.

Bekommt ein Mensch die Diagnose Krebs oder einer anderen tödlichen Erkrankung, so stellen sich dem Menschen Fragen, die er zum Teil nicht alleine beantworten kann. Krebs kann heilbar sein, wenn die eigene Einstellung zur Gesundheit eine positive ist. Nicht jeder Mensch ist jedoch bereit zu kämpfen und das sollte uns Angehörigen auch bewusst sein. Natürlich ist es für uns schmerzhaft, wenn sich ein schwerkranker Mensch dazu entscheidet, bewusst aus dem Leben zu gehen. Dies ist noch nicht in allen Ländern der Welt gestattet. Die Schweiz ist eines der wenigen Länder, die den Exit lebt und wo der Mensch sich bewusst dazu entscheiden kann, selbstbestimmt aus dem Leben zu scheiden. Dies hat jedoch sehr viel Bürokratie und darf nur unter Aufsicht durchgeführt werden. Die Schweiz ist sehr speziell mit dem Thema Tod und eines der wenigen Länder, wo man seinem Leben bewusst ein Ende setzen kann, wenn eine schwere Erkrankung, für die es keine Heilung mehr gibt, das Leben in Leiden versetzen würde.

Als Pflegekraft erlebe ich den Tod so häufig, dass ich mich selbst mit meinem eigenen Sterben und meinen Wünschen bereits

auseinandergesetzt habe. Der Tod macht mir keine Angst mehr. Das war etwas was ich für mich in jungen Jahren hatte. Damals erschien mir der Tod fremd und unbekannt. Doch je länger ich in der Pflege arbeite und je mehr Menschen ich in den letzten Stunden ihres Lebens begleiten durfte, desto geringer wurde meine eigene Angst.

Der Tod ist in den Krankenhäusern dieser Welt genauso allgegenwärtig wie auf der Straße. Niemand weiß, wann und wo er einen ereilt. Die Stunde unseres Todes können wir genauso wenig bestimmen wie die Stunde unserer Geburt. Doch während unseres Lebens mit der Geburt beginnt, endet unser Leben mit dem Tode. Mit dem Tod erlöschen die Vitalzeichen unseres Lebens. Wir verlassen diesen irdischen Körper, damit unsere Seele frei wird und aufsteigen kann. Für viele ist es ein schmerzhafter Prozess das irdische Leben loszulassen. Gerade wenn einen noch Dinge belasten, die noch nicht geklärt sind, ist es schwieriger zu gehen und sich von dieser Welt zu verabschieden. In meinem Beruf als Pflegekraft erlebe ich dies sehr oft, daher widme ich einen Teil dieses Ratgebers auch der seelsorgerischen Betreuung. Oftmals erfahre ich von nicht geklärten Problemen, die der Sterbende noch auslösen muss, bevor er gehen kann. Manchmal gibt es die Möglichkeit dies via Seelsorge zu klären, aber nicht immer ist dies der Fall. Besonders dann, wenn Familien zerstritten sind, wird es umso schwieriger das Loslassen zu erleichtern.

Der Tod verändert das Leben, aber nicht die Liebe so sagte meine Oma oftmals. Sie wurde einundneunzig und war einer der wenigen Menschen, die mit dem Thema Tod offen umgegangen ist. Meine Oma starb an gebrochenem Herzen, nachdem meine Mama selbst bestimmt zu Hause nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben ist. Für mich selbst war diese Zeit eine sehr schwierige Zeit. War ich doch kilometerweit von zu Hause entfernt. Doch ich hatte das Glück, meine Mutter kurz vor ihrem Tode noch einige Stunden zu sehen und zu erleben. Viele Signale des Sterbenden werden von uns Angehörigen nicht erkannt oder auch gesehen. Meine Mutter hat am Tage vor ihrem

Tode immer wieder das Bett verlassen wollen, um nach Hause zu gehen. Sie würde abgeholt werden. Wir haben sie immer wieder in ihr Bett zurückgelegt, weil sie körperlich schon so schwach war, dass sie nicht mehr alleine hätte stehen können. Der Tod ist allgegenwärtig. Er zeigt sich in den verschiedensten Formen und er sendet seine Boten kurz vor dem Ende unseres Lebens. Der Tod bezeichnet das Ende unseres Daseins auf dieser Welt. Er zeigt einen Verlust auf, mit dem wir am Anfang nur sehr schwer umgehen können. Dies geschieht in Form von Trauer, die unterschiedliche Phasen hat. Hierzu möchte ich in einem besonderen Kapitel eingehen.

Warum macht der Tod uns Angst? Warum erleben wir den Tod in den Jahren des Lebens so unterschiedlich?

Wenn wir jung sind, gehen wir mit dem Thema Tod anders um. Erst im Alter verstehen wir die erst die Großeltern. Der Tod spiegelt unsere eigene Endlichkeit in dieser Welt und zeigt uns, dass wir nicht immer hier sein werden. Wir alle haben die Möglichkeit aus unserem Leben etwas zu machen, etwas für die Nachwelt zu hinterlassen. Vielleicht wird man sich in fünfzig Jahren noch an uns erinnern, vielleicht auch nicht.

Wir werden vergessen, wenn wir vergessen werden. Wer die Erinnerung lebt, vergisst nicht. Doch Erinnerung kann auch pathologisch werden, wenn man nur noch in der Vergangenheit lebt. Unser Leben geht auch nach dem Tode eines geliebten Menschen weiter. Am Anfang drehen sich tausende von Fragen in unserem Kopf. Nicht alle Fragen finden Antworten. Manche von uns machen sich Vorwürfe oder geben sich die Schuld. Doch dem Tod können wir nicht entkommen, wir können nur lernen mit ihm umzugehen.

Der Tod ist das Ende unseres Lebens. Er geht mit verschiedenen Sterbephasen einher, die unwiederbringlich das Ende signalisieren. Für Angehörige ist diese Zeit eine sehr schwere Zeit, so zeigt sie doch auf, dass der geliebte Mensch bereit ist diese Welt zu verlassen.