

Ratgeber Gestaltung von Abschiedsfeiern

Omega 90 asbl



August 2017

Omega 90 asbl
reconnue d'utilité publique
138, rue Adolphe Fischer
L-1521 Luxembourg
29 77 89-1
www.omega90.lu
info@omega90.lu

Inhalt

Vorwort	5
I. Spiritualität und Religion	7
II. Erste Schritte	9
1. Das Leben des Verstorbenen	9
2. Die Gestaltung der Abschiedsfeier	10
3. Ort der Abschiedszeremonie	11
III. Inhalte der Abschiedszeremonie	12
1. Ankommen und Einstimmung	12
2. Die Eröffnungsmelodie	13
3. Eröffnungsspruch oder Gedicht	14
4. Begrüßung der Gäste	14
5. Meditativer Text oder längeres Gedicht	14
6. Persönliche Geschichte oder lyrischer Text	14
7. Liedvortrag	15

8. Gedenkrede und Nachrufe	15
9. Stille oder Erinnerungslied	16
10. Dankesworte, gute Wünsche und Abschiedsrituale	16
11. Ausklang	17
12. Begleitung des Sarges oder der Urne	18
13. Am Bestattungsort	18
14. Kinder bei Abschiedsfeiern	19
15. Bestattung von Kindern	20
IV. Trauer	21
V. Omega 90	25
VI. Nützliche Adressen, Telefonnummern, Internetseiten	27
VII. Bibliografie	28



Vorwort

In den letzten Jahren besteht ein Trend zur Individualisierung der Bestattungskultur. Der zunehmende Wunsch nach persönlichen Abschiedsfeiern in Luxemburg hat Omega 90 veranlasst, diesen Ratgeber der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.

Ein Todesfall wirft viele Fragen auf: Die direkten Angehörigen müssen neben der Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen den letzten Weg des Verstorbenen organisieren. Einer der ersten Schritte führt zum Standesamt, um den Todesfall zu melden. In diesem Gespräch ergibt sich die Frage, ob der Verstorbene mit einer zivilen oder einer religiösen Zeremonie verabschiedet wird. Das Ziel dieses Ratgebers ist, den Angehörigen Ideen für die Gestaltung dieser Feier zu vermitteln. Die beschriebenen Schritte und Inhalte der Feier treffen vor allem auf zivile Abschiedsfeiern zu. Vieles kann aber auch im Rahmen einer religiösen Feier von Nutzen sein.

Wie ist der Ablauf einer Abschiedsfeier? Welche Musik kann gespielt werden? Welche Texte können gelesen werden? Welche Symbole und Rituale des Abschieds möchten die Hinterbliebenen durchführen? Können dem Verstorbenen Sarg- oder Grabbeigaben mitgegeben werden?

Wir haben in diesem Ratgeber versucht, auf diese Fragen einzugehen und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten des Abschieds darzustellen.

Die Abschiedsfeier stellt einen Teil gelebte Trauerkultur dar und ist ein wichtiges Ereignis im Trauerprozess.

Sie bietet den Gefühlen des Abschieds, der Trauer und der Würdigung der verstorbenen Person einen geeigneten Rahmen.



I. Spiritualität und Religion

Menschen, die an eine Religion gebunden sind, fühlen sich mit ihren spirituellen Fragen oft in ihrer Religion aufgehoben. Aber Spiritualität ist viel weiter und offener zu verstehen als Religiosität. Man kann unter Spiritualität alles verstehen, was einem Menschen grundlegend wichtig ist in seinem Leben, seine Werte, was seinem Leben Sinn und Orientierung gibt oder seine Einstellung zu wichtigen Dingen des Lebens. Dazu gehören auch Glaubensüberzeugungen (z. B. Was kommt nach dem Tod? Kommt überhaupt etwas?), die vielleicht nicht mit den Vorstellungen der bekannten Weltreligionen übereinstimmen. Anders ausgedrückt: Spiritualität kann, muss aber nicht religiös sein.

Das Wissen um den bevorstehenden Tod berührt beim Sterbenden und den Angehörigen in der Regel spirituelle Fragen. Diese schwingen auch bei der Abschiedsfeier mit.

Es ist wichtig, dass der Leiter der Abschiedsfeier, der Pfarrer oder der religiöse Glaubensvertreter diese Themen beim Vorbereitungsgespräch mit den Angehörigen anspricht und entsprechend in die Abschiedsfeier mit einbringt. So kann die Würdigung des Verstorbenen auf sehr persönlicher Ebene erfolgen. Es können zum Beispiel bestimmte Symbole oder Rituale eingesetzt und Musikstücke ausgewählt werden, welche die Persönlichkeit und die Werte des Verstorbenen repräsentieren. Dies sind Themen, die auch in den Abschiedsreden angesprochen werden können.



II. Erste Schritte

Folgende wichtige Themen sollten für eine individuelle und persönliche Gestaltung der Abschiedsfeier berücksichtigt werden und können im Gespräch mit dem Leiter der Abschiedsfeier besprochen werden.

Der Leiter oder Verantwortliche ist bei religiösen Feiern der Pfarrer oder der Vertreter einer anderen religiösen Gemeinschaft. Bei zivilen Feiern kann es eine außenstehende Person (eine ehrenamtliche oder eine speziell für diese Zeremonie ausgebildete Person), ein Angehöriger oder eine Person aus dem Bekanntenkreis sein. Sie unterstützt die Hinterbliebenen bei der Gestaltung der Zeremonie. Dies umfasst das Sammeln von Informationen über den Verstorbenen, möglicher Wünsche und Erwartungen der Angehörigen, das Einbeziehen von Freunden, die Regie der Zeremonie, usw. Im Folgenden verwenden wir der Einfachheit halber nur noch den Begriff „Leiter der Feier“.

1. Das Leben des Verstorbenen

Eine Checkliste:

- Eltern des Verstorbenen
- Geburtsort und Wohnorte
- Ausbildung und berufliche Tätigkeit
- Partner, Ort und Zeit der Eheschließung
- Namen und Alter der Kinder, Enkelkinder
- Wichtige Personen im Leben des Verstorbenen
- Jubiläen und Feste, Feierlichkeiten
- Urlaube und Hobbys
- Mitgliedschaft in Vereinen
- Bezeichnende Charakterzüge

- Typische Redewendungen und Aussprüche
- Herausragende Ereignisse
- Gesundheit
- Fragen nach der spirituellen Ausrichtung des Verstorbenen
- Was soll in einer Gedenkrede jedenfalls erwähnt werden?
- Was sollte nicht erwähnt werden?

Der letzte Wille und die Wünsche des Verstorbenen sollten besprochen und berücksichtigt werden und als Leitfaden der Abschiedsfeier dienen.

2. Die Gestaltung der Abschiedsfeier

Eine Checkliste:

- Veranstaltungsort der Abschiedszeremonie
- Anzahl der Gäste und der Vereine
- Beziehung einzelner Anwesender zum Verstorbenen
- Benennung nicht anwesender Personen
- Musikgestaltung (Instrumentalmusik, Gesang, CD-Spieler, usw.)
- Lieder (Trauerlieder oder Erinnerungslieder der Angehörigen)
- Besondere Texte, Gedichte, Geschichten, usw.
- Aktiv Beteiligte an der Abschiedsfeier
- Einbezug von wichtigen Symbolen und Ritualen
- Sarg- oder Grabbeigaben
- Gute Wünsche für den Verstorbenen

- Einbezug von Kindern
- Weitere Vorschläge zur Gestaltung
- Einbezug von schwerstkranken und behinderten Menschen
- Wer trägt den Sarg bzw. die Urne?
- Gestaltung des Abschieds am Grab

Tipp: *Wer möchte sich aktiv an der Gestaltung der Feier beteiligen?
Kinder können mit kindgerechten Texten und Liedern einbezogen werden.*

3. Ort der Abschiedszeremonie

Eine Abschiedsfeier kann in einer Kirche, einem Zeremonienraum, im Krematorium, am Grab, auf einem Urnenfriedhof, am „Bäschkiirfecht“ oder einem anderen Ort stattfinden. Je nach der zeitlichen und räumlichen Aufteilung der Abschiedsfeier können die ausgewählten Texte, Musikstücke und Rituale als Ganzes in einer einzigen Feier oder an den verschiedenen Orten zelebriert werden.



III. Inhalte der Abschiedszeremonie

Die Abschiedszeremonie findet in der Regel in einem speziell dafür vorbereiteten Raum oder am Ort der Beisetzung statt und beginnt mit dem Ankommen der Gäste. Eine Person sollte sich um die Begrüßung der Gäste kümmern.

Der Abschied vom Verstorbenen besteht aus der Zeremonie und der Begleitung des Sarges oder der Urne zum Beisetzungsort. Für die Dauer der Zeremonie sollte etwa eine Stunde vorgesehen werden.

1. Ankommen und Einstimmung

Die Trauergäste treffen zu unterschiedlichen Zeiten am ausgewählten Ort ein und können sich nun auf die bevorstehende Zeremonie einstellen. Dazu kann Instrumentalmusik gespielt werden.¹



Musikbeispiele:

„Air“ (Johann Sebastian Bach), **„Largo ma non tanto“** (Johann Sebastian Bach), **„Morgenstimmung“** (Edvard Grieg), **„Candle in the wind“** (Elton John), **„Amazing Grace“** (interpretiert von Diana Ross), **„We have all the time in the world“** (Louis Armstrong)

Tipp: Viele Musikstücke können für die Auswahl auf YouTube angehört werden.

¹ Eine Auswahl von geeigneten Musikstücken finden Sie auf unserer Internetseite www.omega90.lu (Themenschwerpunkte – Abschiedsfeier)

Tipp: *Es kann auch ein Text zur persönlichen Einstimmung ausgelegt werden.²*

Textbeispiele:

„Herbst“ (Rainer Maria Rilke), „Der Albatros“ (unbekannter Verfasser), „Veränderungen bestimmen das Leben“ (William Penn), „Vom glückseligen Leben“ (Lucius Annaeus Seneca)

2. Die Eröffnungsmelodie

Die Eröffnungsmusik markiert den „offiziellen“ Beginn der Abschiedszeremonie und ermöglicht den Gästen eine besinnliche Einstimmung.



Musikbeispiele:

„Aria“ (Johann Sebastian Bach), „Hiver“ (Antonio Vivaldi), „Somewhere there’s a place for us“ (aus dem Musical Westside Story), “Love can build a bridge” (The Judd’s), „Somewhere over the rainbow“ (Harold Arlen, Edgar Harburg)

Tipp: *Die Eröffnungsmelodie sollte maximal drei Minuten dauern und kann an geeigneter Stelle ausgeblendet werden.*

² Eine Auswahl von geeigneten Texten finden Sie auf unserer Internetseite www.omega90.lu (Themenschwerpunkte – Abschiedsfeier)

3. Eröffnungsspruch oder Gedicht

Zur Eröffnung der Abschiedszeremonie kann anschließend ein Zitat oder ein Gedicht vorgetragen werden.

Textbeispiele:

„**Stufen**“ (Hermann Hesse), „**Amor und Psyche auf dem Grabmal**“ (Johann Gottfried Herder), „**Die wichtigste Stunde**“ (Meister Eckhart), „**Da ist ein Land der Lebenden**“ (aus: *Die Brücke von San Louis Rey*), „**Lebendig**“ (Babette Stühr-Ueberschär)

4. Begrüßung der Gäste

Mit ein paar einführenden Worten können die Gäste vom Leiter der Abschiedsfeier oder von einem Angehörigen begrüßt werden.

5. Meditativer Text oder längeres Gedicht

An dieser Stelle kann ein meditativer oder spiritueller Text oder ein Gedicht vorgetragen werden.

Textbeispiele:

„**Der Tod hat keine Bedeutung**“ (Henry Scott-Holland), „**Alles kann einem Menschen genommen werden**“ (Victor Frankl), „**Solange ihr mich liebt**“ (Jochen Jülischer), „**Endgültige Reise**“ (Juan Ramon Jimenez)

6. Persönliche Geschichte oder lyrischer Text

Anstelle eines Gedichtes kann ein persönlicher Text oder eine Geschichte von einem Angehörigen vorgelesen werden. Auch Kinder können ein Gedicht, eine Geschichte oder einen Brief vortragen.

Textbeispiele:

„**Nach Hause**“ (Jochen Jülischer), „**Auf der anderen Seite des Weges**“ (Charles Peguy), „**Wenn du bei Nacht**“ (aus: „*Der kleine Prinz*“ von Antoine de Saint-Exupéry), „**Alles Leben**“ (Rainer Maria Rilke)

7. Liedvortrag

Anschließend kann ein Lied oder Instrumentalmusik live vorgetragen oder vom Tonträger gespielt werden. Ein solches Lied kann aus dem Repertoire des Verstorbenen kommen oder ein allgemeines Abschieds-, Trost- oder Hoffnungslied sein.³

Beispiele für Lieder:

„You're the One“ (Shane Mc Gowan), „Memory“ (aus dem Musical „Cats“, gesungene Version), „Another World“ (Antony and the Johnsons), „Tears in heaven“ (Eric Clapton), „My heart will go on“ (Celine Dion), „If you want to sing out, sing out“ (Cat Stevens)

Tipp: Wurde zu Beginn der Abschiedsfeier die Melodie eines Liedes angehört, kann hier die gesungene Version dieses Liedes folgen.

8. Gedenkrede und Nachrufe

Die Gedenkrede steht meist im Mittelpunkt einer Abschiedsfeier. Man kann gemeinsam auf das Leben des Verstorbenen zurückblicken. Weitere Reden und Nachrufe können auch beim anschließenden Essen gehalten werden.

Kinder, die einen Text oder ein paar Worte sprechen möchten, sollten von einem Erwachsenen begleitet werden.

Tipp: Die zentrale Gedenkrede sollte nicht länger als zehn Minuten dauern und eine ergänzende Ansprache nicht länger als drei bis fünf Minuten. Weitere Beiträge sollten noch kürzer sein.

Tipp: Sorgen Sie gegebenenfalls für eine Verstärkeranlage.

³ Eine Auswahl von geeigneten Musikstücken finden Sie auf unserer Internetseite www.omega90.lu (Themenschwerpunkte – Abschiedsfeier)

9. Stille oder Erinnerungslied

Nach den Gedenkreden oder Nachrufen kann z. B. ein Erinnerungslied oder das Lieblingslied des Verstorbenen erklingen.



Ein kurzer Moment der Besinnung und Stille kann dem musikalischen Beitrag vorausgehen bzw. ihn ersetzen. Er sollte kurz angekündigt werden und etwa 30 Sekunden dauern.

10. Dankesworte, gute Wünsche und Abschiedsrituale

Im Anschluss an das Erinnerungslied oder die Stille können die Anwesenden dem Verstorbenen danken und gute Wünsche auf den Weg mitgeben. Diese können vorgetragen und von verschiedenen Symbolen und Ritualen⁴ begleitet werden.

Beispiele für Abschiedsrituale:

- Die Hand Abschied nehmend über den Sarg bzw. die Urne halten
- Bereitgestellte Kerzen an einer großen Kerze entzünden und abstellen
- Mitgebrachte bzw. bereitliegende Blumen ablegen
- Kleine Briefchen in einem Körbchen sammeln und diese mit ins Grab geben
- Von Kindern selbstgemalte Bilder ablegen
- Steine mit guten Wünschen auflegen

⁴ Sie finden eine Auswahl von Symbolen und Ritualen auf unserer Internetseite www.omega90.lu (Themenschwerpunkte – Abschiedsfeier)



Tipp: Sie können bei der Einladung darauf hinweisen, eine Schnittblume oder gute Wünsche auf einem Kärtchen, einer Kinderzeichnung, usw. mitzubringen.

Nach dem symbolischen Abschied und den guten Wünschen sollten die Anwesenden über den weiteren Verlauf der Feier informiert werden.

Tipp: Mitteilungen und Informationen zum weiteren Verlauf der Abschiedsfeier, z. B. Begleitung des Sarges oder der Urne zum Bestattungsort, die Einladung zum anschließenden Essen, der Weg ins Restaurant, usw. können jetzt bekannt gegeben werden.

11. Ausklang

Nach der Zeremonie verlassen die Gäste allmählich die Räumlichkeiten bei passender Musik. Sie können sich danach wieder zur anschließenden Begleitung des Sarges oder der Urne zusammenfinden.

Musikbeispiele zum Auszug:

„Kanon in D-Dur“ (Johann Pachelbel), „Mondscheinsonate 1. Satz“ (Ludwig van Beethoven), „Adagietto“ (Gustav Mahler), „2. Satz des Klarinettenkonzerts A-Dur KV 622 Adagio“ (Wolfgang Amadeus Mozart), „Morning has broken“ (Cat Stevens), „Let it be“ (Beatles)

Tipp: Das Musikstück zum Ausklang sollte lang genug sein, damit auch der letzte Gast noch musikalisch hinausbegleitet wird.

12. Begleitung des Sarges oder der Urne

Es ist eine schöne Geste, den Sarg oder die Urne zur letzten Ruhestätte zu begleiten, um dem Verstorbenen die letzte Ehre zu erweisen. Je nach Ablauf der Bestattung und den örtlichen Gegebenheiten setzt sich der Begleitzug im oder vor dem Zeremonienraum oder am Versammlungsort in Bewegung.

Ein Angehöriger, ein Vertreter der Gemeinde oder der Verantwortliche der Abschiedsfeier führt den Begleitzug an. Der Sarg oder die Urne wird von den Anwesenden begleitet. Die Urne kann von einem Angehörigen, dem Friedhofsangestellten oder vom Bestatter getragen werden.

13. Am Bestattungsort

Eine vollständige Abschiedsfeier – wie oben beschrieben – kann auch auf einem Friedhof, einer Streuwiese, einem „Bäschkiirfecht“ oder einem anderen Platz außerhalb des Friedhofes stattfinden. Dort können Musik (live) oder ein Erinnerungslied gespielt, Texte vorgetragen oder eine Gedenkrede gehalten werden. Dank und gute Wünsche können dem Verstorbenen anhand eines Abschiedsrituals (z. B. Blume ablegen, Kerze anzünden usw.) mitgegeben werden.

Tipp: *Sie können von einem tragbaren CD-Spieler ein Musikstück abspielen oder Livemusik erklingen lassen und Texte vortragen.*



Erdwurf und Blumenwurf

Der Erdwurf ist eine in Vergessenheit geratene schöne Geste, um den Verstorbenen zu verabschieden. Eine Handvoll Erde oder Blumen(blätter) werden auf den Sarg oder die Urne gestreut.⁵

Dieses besondere Ritual bedeutet, den Verstorbenen symbolisch zu seiner letzten Ruhe zu betten und das Zurückkehren zur Erde.

Tipp: *Es kann ein Körbchen mit Blumen oder Blättern bereitgestellt werden, die man statt der Erde streut und die (still) mit guten Wünschen begleitet werden können.*

Die Beisetzung der Urne

Im Falle einer Einäscherung kann die Asche anonym verstreut oder in einem Urnengrab, einem Kolumbarium, einem „Bäschkiirfecht“ oder einem anderen Ort beigesetzt werden.

Die Angehörigen können je nach Wunsch die Asche selbst verstreuen oder die Urnennische selbst verschließen. Diese Geste kann einen besonderen Moment beim Abschied vom Verstorbenen darstellen.

Tipp: *Bitte beachten Sie, dass bei einer anonymen Verstreuerung meist ein präziser Ort des Gedenkens fehlt.*

14. Kinder bei Abschiedsfeiern

Kinder und Jugendliche können und sollten gefragt werden, ob sie an der Abschiedsfeier teilnehmen möchten, jedoch nicht zur Teilnahme gedrängt werden. Die Teilnahme bietet ihnen die Möglichkeit, den Verlust und den Tod besser zu verstehen und zu begreifen.

⁵ Sie finden die Bedeutung dieses Rituals auf unserer Internetseite www.omega90.lu (Themenschwerpunkte – Abschiedsfeier)

Folgende Symbole und Rituale können für Kinder und Jugendliche hilfreich sein:

- **Ein Bild für den Verstorbenen malen (das in den Sarg oder in das Grab gelegt wird)**
- **Einen Brief an den Verstorbenen schreiben oder Fotos aussuchen (werden ebenfalls in den Sarg oder ins Grab gelegt)**
- **Traueranzeige mitgestalten**
- **Blumen aussuchen**
- **Bei der Abschiedsfeier musizieren oder Texte lesen**

15. Bestattung von Kindern

Bei der Bestattung von Kindern und Jugendlichen ist es hilfreich, wenn Eltern, Geschwister und weitere Familienangehörige den Abschied gemeinsam gestalten.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

- **Abschied zu Hause**
- **Sarg selbst schreinern oder mit der Familie bemalen**
- **Kindgerechte Wäsche und Schmusetiere für den Sarg**
- **Gestaltung einer kindgerechten Abschiedsfeier in hellen Räumen mit Bildern, Spielzeug und Kinderliedern**



IV. Trauer

Der Tod eines geliebten Menschen ist ein schmerzhaftes Lebensereignis. Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Verlusterlebnissen konfrontiert.

Trauer ist ein komplexes Gemisch verschiedenster Gefühle und Verhaltensweisen und ist ein ganzheitlicher Prozess. Sie beinhaltet seelische und körperliche Reaktionen, die nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen auftreten können.

Mit der Trauer **verbundene Gefühle und Stimmungen:**

- **Verlassenheit, Einsamkeit, Niedergeschlagenheit**
- **Beklemmung, Angst, Schuldgefühle**
- **Wut, Zorn, Verzweiflung**
- **Wehmut, Sehnsucht, Hoffnung**
- **Gefühllosigkeit, Leere**
- **Erleichterung (z. B. nach langer, schwerer Krankheit)**

Häufig auftretende **körperliche Beschwerden:**

- **Müdigkeit, Schlafstörungen**
- **Beklemmung auf der Brust oder am Hals**
- **Lärmempfindlichkeit, Stress, abgeschwächtes Immunsystem**
- **Herzklopfen, Magenkrämpfe**
- **Kurzatmigkeit, Blutdruckschwankungen**

Gedanken, Vorstellungen, Bewertungen des Verlustes:

- **Häufiges Grübeln**
- **mangelnde Entscheidungsfähigkeit**
- **Selbstvorwürfe**
- **Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit**
- **Suizidphantasien**

Der Trauerprozess

Trauer ist ein natürlicher und notwendiger Prozess, um einen Verlust zu verarbeiten. Sie verläuft eher wellenförmig und wird ganz individuell durchlebt. Meistens werden bei der Beschreibung des Trauerverlaufes **verschiedene Traueraufgaben** unterschieden:

1. Die Wirklichkeit des Verlustes akzeptieren

Der Tod einer nahestehenden Person kann einen „Gefühlsschock“ auslösen, der verarbeitet und angenommen werden muss. Sich des Verlustes schrittweise bewusst zu werden, ist die erste Traueraufgabe, um die Realität des Todes zu begreifen.

2. Den Trauerschmerz erfahren

Der Tod eines geliebten Menschen kann ein wechselndes Auf und Ab schmerzlicher Gefühle wie Trauer, Liebe, Schmerz, Wut, Schuld, Angst oder Leere mit sich bringen. Die zweite Traueraufgabe besteht darin, diese Gefühle zuzulassen und zu durchleben und eine realistische Einschätzung des Verstorbenen, auch mit seinen Fehlern und Schwächen, zu gewinnen.

3. Sich anpassen an eine neue Umwelt, in der die verstorbene Person fehlt

Mit dem Tod stirbt nicht nur der geliebte Mensch selbst, sondern es entfallen auch seine Fähigkeiten und Rollen (sekundäre Verluste). Manche Trauernde erfahren diese Verluste oder die eigene Hilflosigkeit allmählich und vielleicht auch als schmerzhaft. Die dritte Traueraufgabe besteht darin, neue Kompetenzen zu erwerben und schrittweise die notwendigen Fähigkeiten und Rollen zu übernehmen.

4. Eine dauerhafte Verbindung zum Verstorbenen inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden

Die Identität des Trauernden verändert sich durch den Verlust eines nahestehenden Menschen. Die gelebte äußere Beziehung zum Verstorbenen wird während des Trauerprozesses in eine innere Beziehung umgewandelt. Die vierte Aufgabe des Trauernden besteht darin, sich neuen Möglichkeiten zu öffnen und gleichzeitig dem Vergangenen Raum zu lassen.

Im ersten Trauerjahr werden alle Feiertage, gemeinsame familiäre Festtage und die Jahreszeiten zum ersten Mal ohne die verstorbene Person durchlebt. Viele Menschen trauern über mehrere Jahre um einen nahestehenden Menschen.

Der Trauerprozess wird beeinflusst von:

- **der Beziehung zum Verstorbenen**
- **den Umständen des Todes**
- **den finanziellen Veränderungen**
- **der Unterstützung durch die Familie und des sozialen Umfeldes**
- **den früheren Verlusterfahrungen**
- **psychischen Belastungen (z. B. depressive Erkrankung)**
- **persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien**

Traumatische Todesfälle

Plötzliche Todesfälle durch Unfälle, Gewaltverbrechen, Suizid oder Naturkatastrophen sind für die Hinterbliebenen in der Regel schwieriger zu betrauern. Wird der Tod als vermeidbares Ereignis angesehen, kann sich dies ebenfalls erschwerend auf den Trauerprozess auswirken. Es handelt sich in solchen Fällen meist um eine traumatische Trauer und benötigt im Einzelfall professionelle Unterstützung.⁶

Trauernde Eltern

Der Tod eines Kindes kann für Eltern, Geschwister und andere Hinterbliebene persönlich und familiär sehr belastend sein. Trauernde Eltern und Angehörige brauchen daher manchmal besondere Unterstützung.⁷

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche durchleben ähnliche Trauerprozesse wie Erwachsene. Treten jedoch bei ihnen über einen längeren Zeitraum Verhaltensauffälligkeiten auf wie Leistungsabfall in der Schule, Ängste, Niedergeschlagenheit, Suizidgedanken, sich wiederholende unangenehme Bilder, Aggressionen oder körperliche Beschwerden, sollte professionelle Unterstützung gesucht werden.⁸

⁶ Sie finden dafür nützliche Adressen im Anhang dieses Ratgebers

⁷ Sie können sich an den „Service consultation“ von Omega 90 wenden

⁸ Kinder und Jugendliche können sich an den „Kannerservice“ von Omega 90 wenden

V. Omega 90

Luxemburgische Vereinigung zur Förderung der Palliativpflege und Trauerbegleitung

Die **Mitglieder** von Omega 90 sind:

- Amiperas asbl
- Croix-Rouge luxembourgeoise
- Doheem Versuergt asbl
- Fondation Caritas Luxembourg
- Fondation Cancer
- Stéftung Hëllef Doheem

Angebote von Omega 90:

- Zentrum für Palliativpflege „Haus Omega“
- Beratung und Begleitung bei schwerer Krankheit und von Menschen in Trauer
- Ehrenamtliche Mitarbeiter begleiten sterbende Menschen und ihre Angehörigen in Krankenhäusern, Pflegeheimen, zuhause und im Haus Omega
- Weiterbildung für Professionnelle und Ehrenamtliche

Omega 90 bietet auch:

- Information und Sensibilisierung der Öffentlichkeit zu den Themen von schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer
- Information über die Gesetzgebung zum Lebensende
- Beratung beim Erstellen einer Patientenverfügung

Omega 90 achtet die Pluralität der philosophischen und religiösen Ansichten.

Spenden

Ein zunehmender Anteil der Ausgaben von Omega 90 muss über Spenden finanziert werden. Sie ermöglichen Anschaffungen und Aktivitäten, die nicht über die konventionelle Finanzierung abgedeckt sind.

Spenden an Omega 90 können im Rahmen der gesetzlichen Regelung steuerlich geltend gemacht werden.

Bankkonten Omega 90:

CCPLLULL: LU49 1111 0726 1761 0000
BGLLLULL: LU51 0030 2015 1378 0000
BLUXLULL: LU29 0080 2506 0620 2001
BCEELULL: LU25 0019 1055 9409 0000
BILLLULL: LU31 0029 1178 0690 0000
CCRALULL: LU13 0090 0000 3504 3637

Vielen Dank!

„Don en confiance“

Omega 90 ist Mitglied der Vereinigung „Don en confiance“, deren Verhaltenskodex eine rigorose, transparente und verantwortungsvolle Verwendung der Spenden gewährleistet.

Information und Kontakt

Sie erreichen uns Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr. Mehr Informationen finden Sie auch auf www.omega90.lu.



omega 90

Omega 90 asbl
reconnue d'utilité publique
138, rue Adolphe Fischer
L-1521 Luxembourg
29 77 89-1
www.omega90.lu
info@omega90.lu

VI. Nützliche Adressen, Telefonnummern, Internetseiten

Omega 90

138, rue Adolphe Fischer
L-1012 Luxembourg

Tel.: 29 77 89-1

Association nationale des Victimes de la Route (AVR)

4, rue Joseph Felten
L-1508 Howald

Tel.: 26 43 21 21

Crématoire de Luxembourg

1, Allée des Châtaigniers
L-1366 Luxembourg

Tel.: 43 16 01

CNS-Gesondheetskees

125, route d'Esch
L-2980 Luxembourg

Tel.: 27 57-1

Administration de l'Enregistrement et des Domaines

1-3, avenue Guillaume
L-1651 Luxembourg

Tel.: 24 78 08 00

CNAP-Caisse Nationale d'Assurance Pension

1A, boulevard Prince Henri
L-1724 Luxembourg

Tel.: 22 41 41-1

Hilfreiche Internetseiten

www.omega90.lu

www.guichet.lu

www.gute-trauer.de

www.aeternitas.de

www.trauerfeier.ch

VII. Bibliografie

Bestattung Wien (2012). *Ratgeber für den Todesfall*. Wien: Bestattung Wien GmbH.

Bestattung Wien (2012). *Ein Wegweiser für Trauernde*. Wien: Bestattung Wien GmbH.

Dirschauer, K. (2011). *Herzliches Beileid. Ein kleiner Knigge für Trauerfälle*. München: Claudius Verlag.

Görke-Sauer, M. (2008). *Trauerrituale – Abschied gestalten*. Düsseldorf: Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes GmbH.

Kast, V. (1992). *Trauern*. Freiburg: Kreuz Verlag.

Küpper-Popp, K., Lamp, I. (2010). *Rituale und Symbole in der Hospizarbeit*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Maibaum, F. (2012). *Das Abschiedsbuch*. Stuttgart: Steinkopf.

Schwikart, G. (2010). *Praxisbuch Trauerfeier*. Mannheim: Patmos.

Spierings, J. (2007). *EMDR und Trauer*. Kursunterlage. Humanitäres Hilfsprogramm Deutschland.

Worden, W. (2011). *Beratung und Therapie in Trauerfällen*. 4. Auflage. Bern: Huber.

Znoj, H. J. (2004). *Komplizierte Trauer. Fortschritte der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

