

# unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



**beginnen  
und beenden**

begegnen ■ besuchen ■ begleiten

## 3 Editorial

### Grundsätzliches

- 4 Lust zum Lassen!? *Sebastian Herzog*
- 6 Abschiede: notwendig, unzählbar, vielfältig *Doris Noack*
- 8 Bindungs- und Trennungsverhalten *Helene Eißen-Daub*
- 10 Vom Loslassen, Aufhören und Neuanfangen *Elke Seifert*
- 13 Wenn der Wind der Veränderung weht *Dorothea Eichhorn*
- 14 Nicht(s) vergessen. Gut vorbereitet für die letzte Reise *Torsten Sternberg*

### Im Besuchsdienst

- 15 Abschied-Nehmen in der Besuchsdienstgruppe *Elke Seifert*
- 16 Beispiel: Liturgischer Abschluss *Elke Seifert*
- 17 Beispiel: Ansprache und Urkunde *Helene Eißen-Daub*
- 18 Abschlussgespräch *Helene Eißen-Daub*
- 19 Abschied und Neuanfang im Gespräch *Friederike Kaiser*
- 20 Abschied beim Einzug in das Heim *Urte Bejick*

### Theologisch-Spirituelles

- 21 Aufbruch zur zukünftigen Stadt *Sebastian Herzog*
- 22 Biblische Abschiedssituationen
- 24 Spiritualität: Anfang und Ende und Anfang *Ingrid Knöll-Herde*

### Arbeitshilfen

- 25 Redensarten *Marianne Bofinger*
- 26 Sag beim Abschied leise Servus *Friederike Kaiser*  
Kleiderschrank-Übung *Raimar Kremer*
- 27 Spirale – auch ein Symbol für Leben und Tod *Ingrid Knöll-Herde*  
Körperübung *Marianne Bofinger*
- 28 Abschiedsszenen – Fallbeispiele *Helene Eißen-Daub*

## 30 Kontakte und Impressum

## 31 Aktuelle Hinweise und Angebote



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben“.

Viele Menschen kennen dieses Zitat aus dem berühmten Gedicht von Hermann Hesse, das mit den Zeilen beginnt:

„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.“

Anfang und Ende gehören zusammen. Nur wer etwas beendet, zu Ende bringt und Abschied nimmt, ist offen und bereit für den Zauber des Neuen. Jede ‚Lebensstufe‘, jede Lebensphase, jede Aufgabe, jeder Dienst, ja, alles in unserem Leben ist vom Abschiednehmen begleitet. Der Abschied ist wie eine leise, beständige Melodie unseres Lebens, ein ‚Lebensruf‘, nicht immer hörbar, aber dennoch da. Und zugleich ist das Abschiednehmen eine der schwersten Aufgaben, die wir Menschen zu bewältigen haben. Das Loslassen will gekonnt und geübt sein.

Manchmal ist dieses Abschiednehmen erzwungen. Wie jetzt durch diesen unsäglichen Krieg in der Ukraine. Abschied von der Heimat, von einem Leben in Freiheit, von lieben Menschen ... Ob die Ukrainer\*innen so ohne Weiteres in das Gedicht von Hesse einstimmen können?

Die vorliegende Ausgabe von *unterwegs zu menschen* zum Themenkomplex „Abschied“ ist lange vor diesem Krieg geplant worden und greift daher aktuelle Kriegserfahrungen nicht auf.

Beiträge in der Rubrik **Grundsätzliches** beschreiben u.a. Phasen der Organisationsentwicklung, Bindungstypen und Trennungstypen, sie nehmen Trennungskompetenzen, bevölkerungsgeschichtliche Umstände und sogar unsere ‚letzte große Reise‘, den Tod, in den Blick.

Das Thema Loslassen/Beenden/Abschiednehmen tangiert auch den **Besuchsdienst** in vielfältiger Art und Weise. Nicht nur Besuche im Altenheim spielen hier eine Rolle, sondern auch die Begleitung von Menschen, die dieses vielfältige Thema ansprechen. Nicht zuletzt ist auch das Beenden des eigenen ehrenamtlichen Engagements im Besuchsdienst Inhalt eines Beitrags.

Was sagt die Bibel zum Thema Abschied? Und: Ist nicht jeder Abschied per se spirituell? Eine Antwort auf diese Fragen finden Sie in der Rubrik **Theologisch-Spirituelles**.

Fallbeispiele, lebensbezogene Übungen und praktische Hinweise haben wir in den **Arbeitshilfen** zusammengestellt.

Wie immer verbinden wir auch mit dieser Ausgabe die Hoffnung, dass die Beiträge nicht nur für Ihren Besuchsdienst, sondern auch für Sie persönlich eine Unterstützung und Bereicherung sind.

Ihre

**Helene Eißer-Daub, Sebastian Herzog,  
Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer,  
Doris Noack**

**A D I E U !**

*Zum 31. Juli dieses Jahres beende ich meine Erwerbstätigkeit. Das bedeutet auch Abschied von **unterwegs zu menschen** und Rückblick auf: 28 Jahre Mitarbeit und beinahe ebenso lange verantwortliche Mitherausgabe – die Entwicklung von einem alleinigen Herausgeber zur gemeinsamen Herausgabe von fünf landeskirchlichen Besuchsdienststeinrichtungen – Einarbeitung in immer neue (Lebens)Themen – halbjährliche Planungssitzungen im Redaktionsbeirat – viele Stunden des Artikel-Schreibens und -Redigierens ... Allen, mit denen ich im Laufe der Jahre hierbei zusammenarbeiten durfte, danke ich für wunderbar intensives und kreatives gemeinsames Wirken! Manches war herausfordernd, doch immer hat mich die Arbeit für **unterwegs zu menschen** bereichert – ich hoffe, die Inhalte Sie beim Lesen ebenso.*

*bleiben Sie behütet!*

*Doris Noack*

**Doris Noack**

*Mit zumindest einem weinenden Auge verabschiede auch ich mich mit dieser Ausgabe nach 17 Jahren und vielen Artikeln aus dem Redaktionsbeirat von **unterwegs zu menschen** und auch von Ihnen, liebe Leser\*innen und schließe mich dem Dank und den guten Wünschen von Doris Noack aus vollem Herzen an.*

*Herzliche Grüße*

*Marianne Bofinger*

**Marianne Bofinger**





## Lust zum Lassen!?

### Von der Kunst „aufzuhören“

Eine Person steht vor einem Kleiderschrank. Rappelvoll!! Die Fächer vollgestopft, auch aus dem Hängebereich lässt sich nur mit Mühe ein einzelnes Teil herauswursteln. Kaum noch etwas ist schnell zu finden, schon gar nicht ist Raum für Neues da. Ein Zustand, der nach Veränderung schreit – eigentlich.

Und nun stellen Sie sich vor, es ist Ihr Kleiderschrank! Fiele es Ihnen leicht, sich ans „Ausmisten“ zu machen? Welche Umstände würden es Ihnen erleichtern auszusortieren? Mehr Zeit vielleicht? Oder eine vertraute Person, die Sie unterstützt? Könnten Sie sich vorstellen, dass Sie Freude daran bekommen könnten? Lust am Weggeben und Platz schaffen?

### Gründe, etwas bleiben zu lassen

Ein voller Kleiderschrank ist ein sprechendes Bild aus dem Alltag. Es kann anregen, über andere Gegebenheiten im Leben nachzudenken, die nach Veränderung rufen. Ein ehrenamtliches Engagement, das mir lieb und teuer war, aber jetzt insgesamt zu viel geworden ist ... Eine Aufgabe, die mich viel Mühe kostet, aber in meinem Leben an Wichtigkeit verloren hat ... Eine Gruppe, die immer weniger Mitarbeitende oder Teilnehmende anzieht ... Die Liste der Gründe für einen Abschluss ist nicht vollständig. Immer wieder stehen auch Veränderungen ins Haus, die die persönliche Lage betreffen, ohne dass man sie selbst verursacht hat: Ein Krankheitsfall in der Familie, Veränderungen im Berufsleben, der wechselnde Geschmack der Menschen um mich herum – all das kann meine persönlichen Möglichkeiten betreffen. Die Corona-Pandemie und die Maßnahmen zu ihrer Bekämpfung

machen das besonders deutlich. Sie zeigen beispielhaft, dass davon nicht nur Einzelne, sondern Projekte und Unternehmungen, ja ganze Organisationen betroffen sein können.

### Lebenszyklen von Gruppen und Organisationen

Längst vor Corona wurde in ruhigerem Fahrwasser vielfach beobachtet: Was einmal lebendig und anziehend war, kommt in die Jahre, erstarrt langsam. Engagement, gemeinsame Unternehmungen unterliegen verschiedenen Phasen. *Zu Beginn* ist da eine Idee, die begeistert. Einige greifen sie auf, viel Energie ist zu spüren, es geht mit Volldampf los, ohne viel Struktur. *Dann* stehen alle Zeichen auf Entwicklung, ein Wir-Gefühl kommt zum Tragen, manches wird angepasst und es entsteht eine Erfolgs-Geschichte. *Im Weiteren* bekommt das Ganze viel Beifall, die Gruppe wächst, das Unternehmen wird

größer, hat Zulauf, etabliert sich. *Endlich* entwickeln sich Sicherheit und Routine, die Beziehungen sind nicht mehr so persönlich, bei größeren, komplexeren Organisationen kristallisieren sich verlässliche Strukturen und klare Leitung heraus. *Schließlich*, wenn es wenig Neues gibt, wenn sich die Beteiligten selbst genug sind und kaum noch Interesse an ihrer „Umwelt“ haben, kann die einstige „Mission“ erlahmen und erstarren.

Diese theoretischen Phasen der Entwicklung von Organisationen (Idee – Aufbau – Erfolg – Kontinuität – Starre) sind nicht immer klar und gut abgrenzbar zu sehen. Sie wurden bei Wirtschaftsunternehmen entdeckt, haben aber auch etwas mit dem Werdegang von Institutionen und Interessensgruppen zu tun. Mit Abstrichen gelten sie ebenfalls für die Kirche, für Gemeinden und ihre Projekte und Kreise. In ihrer Folge stellt sich die Frage nach dem Verhältnis von Aufwand und Wirkung. Dabei handelt es sich im kirchlichen Raum nicht um leicht festzustellende Wirkungen. Aber Gefühle von mangelnder Begeisterung und mühseligem Arbeiten stellen diese Frage auch hier.

## **Etwas zu beenden, hat Tiefendimensionen**

Wenn daran gedacht wird, ein Engagement zu beenden, einen Kreis oder eine Gruppe aufzulösen, melden sich oft Stimmen aus tiefster Seele der Beteiligten. „Was denken denn die Leute, wenn wir das nicht mehr tun?“ Da meldet sich die Angst, andere zu enttäuschen. „Sind wir nicht verpflichtet weiterzumachen?“ Um einem Konflikt auszuweichen, wird viel Energie aufgewendet, auch wenn kaum jemand mehr Interesse zeigt. Manche fühlen sich regelrecht getrieben, es allen recht zu machen. Oder es kommt zu Schuldzuweisungen: „Wir müssten ja nicht so rackern, wenn nur die Verantwortlichen mehr, schneller, besser, verlässlicher ... agieren würden!“ All dieses Hängen am Vertrauten, an dem,

was bekannt ist und was in der Vergangenheit viel Lebensenergie geschenkt hat, ist verständlich. Diese Gefühle erinnern an Trauerprozesse: Da finden sich Schockzustände, Ärger, Leugnen, wehmütige Erinnerungen und die Angst vor der Leere. War das Alte etwa nichts wert? Außerdem liegt das Neue im Ungewissen. Selbst wenn es Ideen gibt, weiß keiner, ob sie funktionieren. Mein Ort und meine Rolle dabei sind unklar. Warum also loslassen?

Vielleicht, weil das Weiter-so vielversprechende andere Möglichkeiten verhindert ... Vielleicht, weil wir Freiraum brauchen, um wirksam sein zu können ... Vielleicht, weil Leere auch als Brache verstanden werden kann, in der sich der Boden erholt, damit Neues wachsen kann ...

## **Lassen als geistliches Tun**

Viele Erzählungen der Bibel und auch die christliche Glaubenstradition sprechen eine deutliche Sprache. Oft lassen sie sich als ein Plädoyer für das Unvollkommene, Bruchstückhafte verstehen. Ob es unscheinbare Menschen sind, die in Gottes Dienst gerufen werden wie der wenig sprachbegabte Mose, ob es die Gleichnisse Jesu sind, die vom kleinen Senfkorn erzählen oder der beharrlichen Suche der älteren Frau nach ihrem Notgroschen – immer wieder stehen nicht die Macher und Idole der Welt im Vordergrund, sondern andere, denen normalerweise keiner etwas zutraut. „Gott ist in den Schwachen mächtig“ – das heißt auch, er kann sich meiner Schwäche bedienen. Christliche Glaubenstradition bezeichnet es als maßlos, alles ans eigene Wirken zu hängen. Gottes Verheißung gilt unzulänglichen Menschen und der unvollkommenen Gemeinde. Wir müssen nicht alles selbst schaffen. „Lassen“ – dieser Begriff lässt sich auch mit dem Wort auf-hören umschreiben. In diesem anderen Wort steckt einiges, was beim Lassen helfen kann.

## **Lassen – von der Last zur Lust?**

Um etwas loszulassen, braucht es einen sorgsamsten Blick, ein aufmerksames Hören in die Vergangenheit. Wenn eine Unternehmung nicht mehr wirksam ist, bedeutet das nicht, sie sei immer wertlos gewesen. Im Gegenteil, ihre guten Wirkungen sollen erinnert, ihr Wert benannt werden – sie wird gleichsam in eine Vitrine gestellt, wo sie bewundert werden kann. Trauer braucht Zeit und Rituale – das gilt nicht nur beim Abschied von geliebten Menschen, sondern auch für das Loslassen von geliebten Aufgaben und Gruppen. Auch dabei braucht das Ende liebevolle Gestaltung. Aber ohne eine Entscheidung funktioniert das alles nicht – sie ist durch nichts zu ersetzen.

## **Schließlich nochmals der Kleiderschrank**

Ein Bild ist ein Bild. Alles erklären kann es nicht. Der übervolle Kleiderschrank ist unpraktisch und schreit nach Veränderung. Aber er hat in der Regel keine Entwicklungsphasen. Trotzdem soll er hier nochmals vor dem inneren Auge erscheinen und zwar in Verbindung mit seinem Gegenstück, dem luftigen hellen Aufbewahrungsort für das, was wir täglich am Leibe tragen. Mit viel Platz für die tolle Jacke, die ich gerade im Geschäft gesehen habe; oder die modische Bluse aus dem Katalog ... Ein Kleiderschrank kann nicht alles erklären, was zu bedenken ist, wenn etwas in Gemeinde oder Kirche zu Ende gebracht werden soll. Aber er könnte ein Bild für die Lust auf etwas Neues sein.

**Sebastian Herzog**  
*Referent im Amt für Gemeindedienst,  
Nürnberg (ELKB)*

**Quelle:** Präsentation für einen Workshop von Dr. Susanne Schatz, Leiterin der Gemeindeakademie Rummelsberg (ELKB).i Vandenhoeck&Ruprecht angefragt.



## **Abschiede: notwendig, unzählbar, vielfältig**

Alles Leben ist organisch, ist beständiges Werden, Wachstum, Fortpflanzung und Vergehen. Leben ist beständige Veränderung, die immer Neues mit sich bringt – und zugleich das Ende dessen, was gerade ist. Nur so gibt es Leben. Ende und Abschied gehören von Natur aus dazu, zum Werden und Vergehen des einzelnen Organismus wie auch zu großen und kleinen Entwicklungen und alltäglichem Geschehen innerhalb eines Lebens. Zu diesen natürlichen Abschieden kommen bei uns Menschen noch Abschiede aufgrund äußerer Ereignisse, z.B. Schicksalsschläge und Krieg, und gesellschaftlicher Regelungen, z.B. Schulende und Renteneintrittsalter, hinzu.

### **Abschiede – „von der Wiege bis zur Bahre“**

Entsprechend ist unser Leben mit unzählbaren Abschieden verbunden. Sie sind in unserem Leben allgegenwärtig, gehören sozusagen zum ‚täglich Brot‘.

Eine kleine Auswahl: Alltäglich nehmen wir vorübergehend Abschied, von Orten und Menschen, für kürzere oder längere Zeit, z.B. beim Verlassen unseres Zuhauses und Arbeitsplatzes, am Ende eines Besuchs oder einer Chorprobe ... Die hiermit verbundenen Abschiedsworte wie „bis später“, „bis morgen“ und „bis zum nächsten Mal“ zeigen, dass wir von einem Wiedersehen ausgehen. Diese Abschiede geschehen meist unbewusst. Bewusster begehen wir sie, wenn es ein Abschied für längere Zeit ist, z.B. wenn wir in Urlaub fahren.

Ganz anders und meistens endgültig sind die Abschiede, die der Lebensverlauf mit sich bringt: Schon die *Geburt* bedeutet für das Kind, das geboren wird, Abschied von allem Bisherigen: von der Daseinsform, dem Lebensort, der körperlichen Einheit mit der Mutter ... Es folgen in der *Kindheit* Abschiede u.a. vom Gestillt-Werden, durch erste Erkrankungen und Verletzungen von der Unversehrtheit des Körpers, vom Auf-den-Arm-Genommen-Werden, am Ende der Kindergartenzeit und Grundschulzeit von den anderen Kindern, den Erzieher\*innen bzw.

Lehrer\*innen, den vertrauten Gebäuden und Wegen ... Schließlich kommt der Abschied von der Kindheit und die *Pubertät* beginnt: Die Kinderspiele und das Schmusen mit den Eltern passen nicht mehr. Bei Mädchen beginnt die Brust zu wachsen, bei Jungen beginnt der Bartwuchs und sie kommen in den Stimmbruch, die Geschlechtsreife beginnt – Abschied vom eigenen Körper, wie er bisher war. Die Entwicklung eigener Lebensvorstellungen fordert den Abschied von der hierin bisher gegebenen Einheit mit den Eltern. Manche dieser Abschiede ziehen sich weit in die *Jugend* hinein, in der zudem u.a. die Abschiede vom Schulleben, den Klassenkamerad\*innen und dem Schüler\*innen-Sein und oft erste Abschiede von Partner\*innen anstehen. In der Regel im Übergang von der Jugend in das *frühe Erwachsenenalter* heißt es, mit dem Auszug aus dem Elternhaus, Abschied zu nehmen vom Zusammenleben mit den Eltern und ggf. Geschwistern sowie dem Versorgt-Sein. Für Paare folgt bei der Geburt des ersten Kindes der Abschied von ihrer Zweisamkeit und bisherigen Lebensgestaltung, für die Mutter bei der Geburt vom körperlichen Eins-Sein mit dem Kind. Spätestens im



*mittleren Erwachsenenalter* sind erste Abschiede von körperlichen Fähigkeiten und jugendlichem Aussehen sowie von Möglichkeiten und Zielen zu nehmen. Für Eltern kommt der Abschied vom Zusammenleben mit den Kindern, für Erwerbstätige – zeitlich später – der Abschied von der Berufstätigkeit. Im *höheren und hohen Alter* mehren sich die Abschiede von körperlichen und evtl. geistigen Fähigkeiten und der Abschied von der Eigenständigkeit kann notwendig werden. Am Ende steht der *Tod*, der Abschied von diesem Leben, der auch schon in frühen Jahren eintreten kann.

Hinzu kommen altersunabhängige Abschiede, z.B. durch den Tod uns nahestehender Menschen, Beziehungsabbrüche, Arbeitsplatzwechsel, Wohnortwechsel, Verlust von Fähigkeiten und Möglichkeiten infolge von Krankheiten oder Unfällen, Verlust von Sicherheit und des bisherigen Lebens z. B. durch Naturkatastrophen, Krieg, individuell erfahrene Schicksalsschläge oder Gewalt ...

## **Abschiede – vielfältig wie das Leben**

Schon die kleine Auswahl der aufgeführten Abschiede zeigt die große Unterschiedlichkeit von Abschieden hinsichtlich ihrer Auslöser, Bedeutungen, Folgen.

Dazu gehören u.a.:

- Das Leben erfordert Abschied von Verschiedenem, z.B. von Orten, Lebensphasen, Fähigkeiten, Möglichkeiten, Menschen und Daseinsformen.
- Es gibt alltägliche kleine und besondere große, altersabhängige und altersunabhängige, endgültige und vorübergehende Abschiede.
- Manche Abschiede sind Folge von oder bringen Wachstum, Weiterentwicklung, neue Möglichkeiten, andere sind Folge von oder bringen Abbau, Verlust von Möglichkeiten, Vergehen.

- Abschiede können mit einem bestimmten Ereignis oder Zeitpunkt verbunden oder schleichende Prozesse sein.
- Viele Abschiede müssen wir unfreiwillig nehmen, für manche Abschiede entscheiden wir uns freiwillig.

## **Abschied-Nehmen – auch innerlich notwendig**

Was für eine Menge und Vielfalt an Abschied! Und es wird noch mehr: Bisheriges endet, Neues ist da oder kommt auf uns zu oder wird möglich. Damit das Neue wachsen und gedeihen kann, braucht es über die äußeren Veränderungen hinaus auch den inneren Abschied vom Bisherigen: Nur wenn ich mich von meiner Jugend, einer Beziehung, dem Leben am früheren Wohnort usw. auch innerlich löse, ihr Ende akzeptiere und annehme, kann ich mein Erwachsensein, eine neue Beziehung, das Leben am neuen Wohnort ... gut gestalten, können diese gut gedeihen.

Ein besonderer ‚Kristallisationspunkt‘ ist dabei der Abschied von Gegenständen. Das sollte im Vergleich zu Abschieden von Menschen, Lebensphasen, Fähigkeiten usw. eigentlich leichtfallen, fällt aber vielen von uns schwer. Da stehen wir vor dem Kleiderschrank, Küchenschrank, Regal ... nehmen ein Teil zum Entsorgen heraus – und stellen oder legen es wieder zurück. Oder holen es am nächsten Tag wieder aus der ‚Entsorgungskiste‘ heraus ... Dieses Hin und Her, diese Zögerlichkeit und Unentschlossenheit haben Gründe: Mit all den Kleidungsstücken, Geschirrtellen, Büchern, Werkzeugen, Reiseandenken usw. sind frühere Erlebnisse, Beziehungen, Entwicklungen, Lebensphasen ... verbunden. Die Gegenstände zu entsorgen zwingt zu akzeptieren, dass diese Lebensphasen unwiederbringlich vorbei sind. Und: Durch die Gegenstände sind die früheren Zeiten weiterhin in

unserem Leben präsent, sichtbar und greifbar. Die Entsorgung der Gegenstände beendet diese Präsenz, gibt die früheren Zeiten in neuer Weise der Vergangenheit anheim: Danach gibt es sie nur noch in uns, als Teil von uns, in unserer Erinnerung. Diesen Schritt zu vollziehen ist emotional anstrengend und oft schmerzhaft – und deshalb auch nicht jeden Tag möglich. Es braucht den richtigen Zeitpunkt.

## **Abschied-Nehmen – immer individuell**

Manche Menschen können leicht loslassen, anderen fällt es schwerer. Bei den einen überwiegt Angst vor dem Neuen, bei anderen Neugier darauf. Einige nehmen radikal Abschied, andere nach und nach ... Möglich ist auch: Eine, die bisher immer leicht Abschied genommen hat, kommt nun mit einem Abschied nicht zurecht; einer, der sich bisher mit Abschieden schwer tat, bewältigt einen neuen Abschied leicht und schnell ...

Wenn wir Menschen in Abschiedsprozessen begleiten, ist es wichtig, die Bedeutung des jeweiligen Abschieds für sie, ihr Erleben dieses Abschieds sowie ihre Schritte und ihr Tempo bei dessen Bewältigung zu akzeptieren.

**Doris Noack**  
*Fachreferentin Besuchsdienst,  
Kassel (EKKW)*



## Bindungs- und Trennungverhalten

Trennungssituationen sind Übergänge, und Übergänge können sehr unterschiedlich gestaltet werden. Sie sind mit unterschiedlichen Gefühlen verbunden. Bei manchen überwiegen Dankbarkeit und Freude darüber, eine Last loszuwerden und nun neue Freiheiten zu bekommen. Bei anderen überwiegen Trauer und Angst: Die Angst vor dem Prozess des Loslösen, die Angst vor dem Erleben der Leere nach dem Loslassen, die häufig mit der Angst vor dem Verlassenwerden verbunden ist, und schließlich die Furcht vor dem Neuen. Menschen verarbeiten die Trennung auf unterschiedliche Weise. Einige neigen eher zum ‚Festhalten‘, andere zum ‚Loslassen‘. So lassen sich verschiedene Trennungsmuster und verschiedene Verhaltensweisen beschreiben: Trennungverhalten des Festhaltens, Verhalten des Flüchtens und Verhalten der Kompetenz. Diese zeigen sich auch in der Besuchsdiensttätigkeit.

### Trennungverhalten Festhalten

#### 1. Anhängliches Verhalten

Menschen, die ein anhängliches Verhalten zeigen, haben hohe Ansprüche an sich und andere, und sie haben Angst vor dem Loslassen. Sie halten gerne fest, sammeln alles Mögliche und sind treu in Beziehungen, zum Teil bis zum Klammern. Veränderungen verunsichern sie, das Gewohnte wird bevorzugt. Diese Menschen fühlen sich oft als Opfer und sehen wenig Möglichkeiten zu handeln. Sie nehmen ihr Ehrenamt sehr ernst, nehmen regelmäßig an den Gruppentreffen teil und machen häufig viele (zu viele?) Besuche. In der Gruppe werden sie als verbindlich wahrgenommen. Gelegentlich wird ihr Verhalten zum Problem für die anderen Gruppenmitglieder, weil sie zum Jammern neigen und eine depressive Grundstimmung verbreiten können. Nicht selten führt dieses dazu,

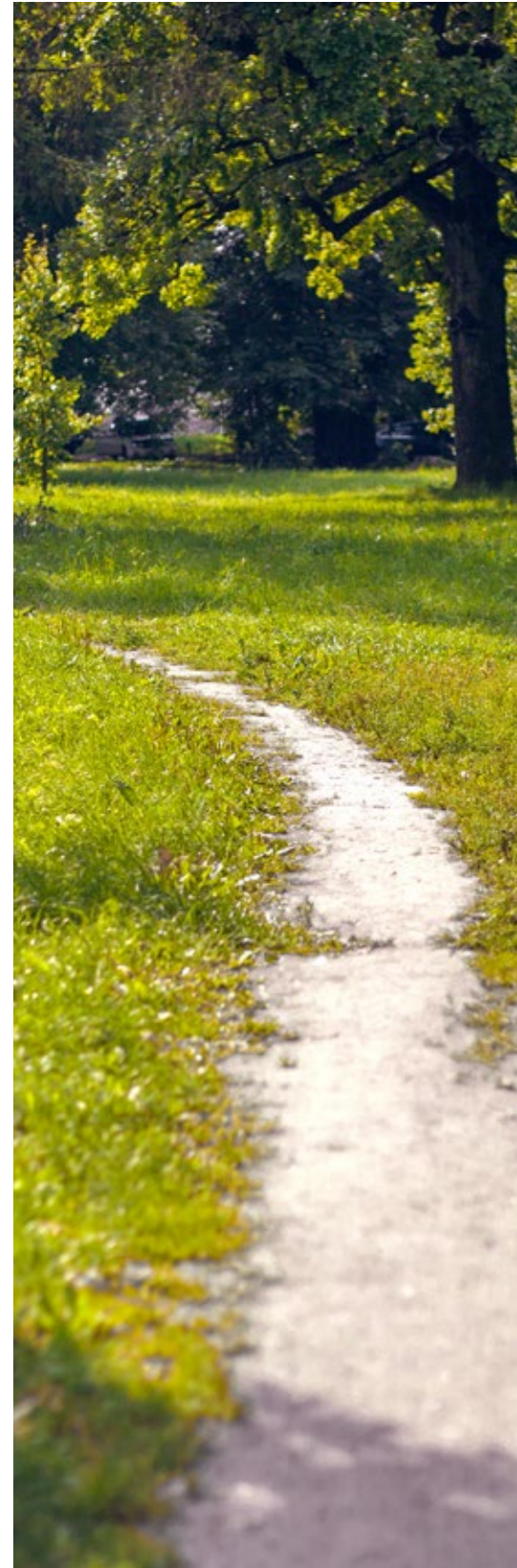
dass andere Gruppenmitglieder sich bedrängt fühlen und sich von ihnen zurückziehen möchten. Selten treffen sie selbst die Entscheidung, das Engagement zu beenden. Und wenn, suchen sie nach Gründen, die andere für die eigene Entscheidung verantwortlich erklären und machen u.U. im Hintergrund sogar Stimmung gegen die Menschen, mit denen sie einmal gut zusammengearbeitet haben.

#### 2. Zögerndes Verhalten

Menschen, die sich beim Aufhören zögerlich verhalten, sind meistens sehr zuverlässig, haben aber immer Angst, verlassen zu werden oder eine Leere aushalten zu müssen. Sie werden von der Angst begleitet, etwas Wichtiges zu verpassen. So kommen sie häufig zu spät, weil sie sich vorher verzettelt haben, und sind oft die Letzten, die gehen. Bei den Besuchen finden sie nicht zur rechten Zeit den Absprung und laufen Gefahr, das eigene Bedürfnis nach Nähe in den Vordergrund zu stellen und nicht auf die Belange des oder der Besuchten zu achten. In der Gruppe werden sie auf der einen Seite geschätzt, auf der anderen aber löst ihr Verhalten häufig Aggressionen aus. Nach Beenden des freiwilligen Engagements bleiben sie für die anderen meistens noch eine sichere Instanz im Hintergrund.

#### 3. Rückversicherndes Verhalten

Menschen, die sich rückversichernd verhalten, stellen gerne andere für sich an, die sich mit der fremden Hinterlassenschaft beschäftigen müssen. Wenn sie ihr ehrenamtliches Engagement beenden, lassen oder behalten sie meistens noch etwas zurück, damit sie weiterhin gefragt werden und so noch eine Rolle bei den anderen Mitarbeitenden spielen. Sie treffen selten eine klare Entscheidung, sondern halten sich oft ein Hintertürchen zur Rückkehr offen. Es kommt vor, dass sie anderen die Lösung aufbürden und sich dann beklagen, dass sie ja nicht mehr gebraucht werden. Nicht selten führt das zu



einer Missstimmung, die größere Kreise in der Gemeinde zieht. Menschen, die sich rückversichernd verhalten,





binden sich an Altes und nehmen sich selbst die Chance, etwas wirklich Neues zu beginnen.

#### 4. Aussitzendes Verhalten

Dieses Verhalten rührt häufig daher, dass das Ehrenamt halbherzig gewählt wurde oder der Mensch zu dieser Aufgabe gedrängt wurde. Nach anfänglichem Sich-Einlassen ist schnell eine Unzufriedenheit zu spüren. Eigentlich möchten diese Personen sich gerne wieder zurückziehen, trauen sich aber nicht, dieses zu kommunizieren und dann auch zu tun. Die Trennung mögen sie anderen nicht zumuten und der eigenen Trennungsangst mögen sie sich nicht stellen. Stattdessen bleiben sie unwillig ein Teil der Gruppe, kritisieren andere und betreiben ‚psychologische Umweltverschmutzung‘, indem sie mit Rechthaberei schlechte Laune verbreiten. Neue Ideen wehren sie ab. Neue Mitarbeitende haben es schwer, neben ihnen einen Platz zu bekommen.

#### Verhaltensweisen des Flüchtens

##### 1. Beziehungssurfen

Menschen, die sich sehr gerne auf Neues einlassen, werden als interessant und unterhaltsam wahrgenommen und bereichern das Gruppengeschehen. Wenn sie aber nur für Momente einen intensiven Kontakt mit anderen Menschen eingehen und selbst immer wieder auf der Suche nach etwas Anderem, Neuen sind, werden sie auf Dauer als sprunghaft und unverbindlich, als „Beziehungssurfer“ erlebt. Bei den anderen Beteiligten führt das nicht selten zu Missverständnissen und Enttäuschungen. In der Besuchsdienstgruppe wird die Mitarbeit einer solchen Person irgendwann nicht mehr ernst genommen, man misstraut ihm oder ihr und fragt sich, ob die verabredeten Besuche überhaupt gemacht werden. Oft beenden Menschen mit diesem Verhalten ihr Engagement ohne große Ankündigung und tauchen in anderen Zusammenhängen plötzlich ungeahnt wieder auf.

##### 2. Bindungsängstliches Verhalten

Menschen, die ein bindungsängstliches Verhalten zeigen, sind wie ‚Zugvögel‘

immer unterwegs. Sie haben viele Ideen, hohe Ansprüche an sich und andere, legen sich selbst aber nicht gerne fest. Eine längerfristige Beziehung zu anderen Menschen und Gruppen ist ihnen kaum möglich, weil sie immer schon wieder im Abflug sind. Für die Besuchsdienstarbeit sind diese Personen als Ideengeber für die Weiterentwicklung des Besuchsdienstes interessant. Besuche machen bei einzelnen Gemeindegliedern gehört vielleicht nicht unbedingt zu ihren Stärken.

#### Trennungskompetenz

Das Thema Weitermachen oder Aufhören sollte in der Gruppe immer wieder in bestimmten Abständen vorkommen, so dass die einzelnen Gruppenmitglieder Trennungskompetenz erwerben und sich selbst mit möglichen eigenen Abschiedsplänen vertraut machen können. Menschen, die trennungskompetent sind, reflektieren ihre Tätigkeit regelmäßig. Sie spüren, wann es Zeit ist, Dinge und Aufgaben loszulassen. Sie treffen bewusst die Entscheidung aufzuhören, kommunizieren dieses und bestimmen den Zeitpunkt. Nicht ad hoc, sondern so, dass ihnen selber und anderen Beteiligten genügend Zeit bleibt, die Situation zu akzeptieren und neu zu gestalten. Wenn Mitarbeitende in der Besuchsdienstarbeit ihre Entscheidung rechtzeitig bekannt geben, bekommen sie, die Gruppe und auch der Kirchenvorstand die Chance, den Abschied gebührend mit einem Ritual zu gestalten (siehe S. 15f). Das ist ein Akt der Wertschätzung, der Klarheit bringt und zur Zufriedenheit aller führen kann.

#### Helene Eißel-Daub

Pastorin und Referentin für Besuchsdienst, Hannover

Quelle: J. Müller-Ebert, Trennungskompetenz in allen Lebenslagen. Vom Loslassen, Aufhören und Neuanfangen, 5. Auflage, München 2014, S. 223-250.

## Vom Loslassen, Aufhören und Neuanfangen

Wer Abschied nimmt, muss loslassen – und das ist oft schwer! Selbst wenn uns nicht alles gefallen hat, was wir nun loslassen müssen, so gilt doch: Beim Alten wissen wir, was wir haben! Wir haben einen Teil unserer Lebenszeit für bestimmte Menschen und Aktivitäten reserviert. Wir haben gelernt, mit Personen, Situationen oder Problemen umzugehen und uns vielleicht auch zu arrangieren mit dem, das „nicht so toll“ war ... Und nun?

### Trennungsangst

Loslassen weckt Trennungsangst. Diese Angst speist sich aus drei Quellen (siehe Grafik):

1. Es gibt die **Angst vor dem Prozess des Loslösens**, in den unsere früheren Abschiedserfahrungen hineinspielen. „Jeder Abschied ist ein bisschen wie sterben.“ Abschiede konfrontieren uns damit, dass nichts so bleibt, wie es ist. Es bringt nichts, sich gegen den Veränderungsprozess zu wehren, dem alles Lebendige unterliegt. Und doch: Wäre es nicht viel besser, wenn „immer alles so weiter geht“, wie wir es kennen? Den Prozess des Loslösens zu durchlaufen fällt uns dann besonders schwer, wenn er erzwungen wird. Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob ich selbst mich loslösen will und es dann tue, wenn für mich der Zeitpunkt dafür gekommen ist und die Umstände für mich stimmen – oder ob mir das Loslassen von außen aufgezwungen wird. Darf ich mitreden und (mit-) steuern in diesem Prozess – oder wird mir am Ende alles aus der Hand genommen und ich kann nur ohnmächtig zuschauen? Besonders bei unfreiwilligen Abschieden steht häufig die Frage im Raum,

ob das Ende nicht vielleicht vermeidbar gewesen wäre. Was hätte passieren müssen, um den Abschied zu verhindern oder wenigstens hinauszuzögern? „Hätte, hätte, Fahrradkette“. Manchmal bereuen wir, das Wertvolle in dem Alten, das nun zu Ende geht, für allzu selbstverständlich gehalten, es nicht genügend gewürdigt und es zu wenig genossen zu haben. So tauchen in dem Prozess des Loslösens oft auch Gefühle von Reue auf.

2. Es gibt die **Angst vor dem Erleben der Leere** nach dem Prozess des Loslassens. Vielleicht werden wir diese Leere sofort wieder füllen (können). Trotzdem müssen wir sie aber wenigstens für einen Moment erst einmal aushalten – und möglicherweise sogar über einen längeren Zeitraum. Oft sind mit dieser Leere auch Erinnerungen verbunden an Zeiten, als wir verlassen wurden, wir „alleine dastanden“ und (noch) nicht wussten, was wir tun sollten.

3. Und schließlich ist mit Trennungsangst auch die **Angst vor dem Neuen** verbunden. Was ist, wenn man sich dem Falschen zuwendet, wenn man scheitert, wenn man die Leere nicht füllen kann, wenn der Verlust nicht kompensiert wird, wenn man am Ende alleine zurück bleibt? Die Ungewissheit, was die Zukunft bringt, und die fantasierten Unwägbarkeiten beunruhigen vor allem jene Menschen, die so etwas wie eine „negative Erwartungsangst“ haben: Wer davon überzeugt ist, dass sowieso alles schlechter wird und man mit dem Schlimmsten rechnen muss – der klammert sich am Alten fest. Unsere menschliche Angst vor dem Neuen ist eng verknüpft mit Sätzen und Grundüberzeugungen, die wir verinnerlicht haben. Sätze wie „Du kannst das sowieso nicht“, „Dich will keiner haben“ (deshalb finde ich auch keine neue Gruppe mehr), oder „Du könntest Dir noch nie alleine eine sinnvolle Betätigung suchen“ usw. lassen Menschen mutlos in der Leere zurück. Wer eine geringe Meinung von sich

selbst hat, der rechnet von Anfang an mit seinem Scheitern. Dabei sind uns solche Grundüberzeugungen wie „Du schaffst das nicht“ in der Regel irgendwann mal eingeredet worden, und wir haben sie in unser Selbstbild übernommen – ohne sie ernsthaft zu hinterfragen und zu überprüfen. Sätze, die Menschen eingeredet wurden, nennt man „Introjekte“. Sie entsprechen nicht der Wirklichkeit, aber wir halten sie für wahr – und sie können uns das Leben schwer machen! Doch alles, was einem ‚eingeredet‘ wurde, kann man sich allerdings auch wieder ‚ausreden‘. Dazu braucht es den Mut, tatsächlich Neues auszuprobieren. „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.“ Manche Menschen sind jedoch der tiefen Überzeugung, dass man lieber grundsätzlich von Neuem „die Finger lassen sollte“. Einige Sprichworte in unserem Alltag sind von dieser Grundüberzeugung getragen: „Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht.“ Oder „Schuster, bleib bei deinen Leisten.“ Denn: „Aller Anfang ist schwer ...“

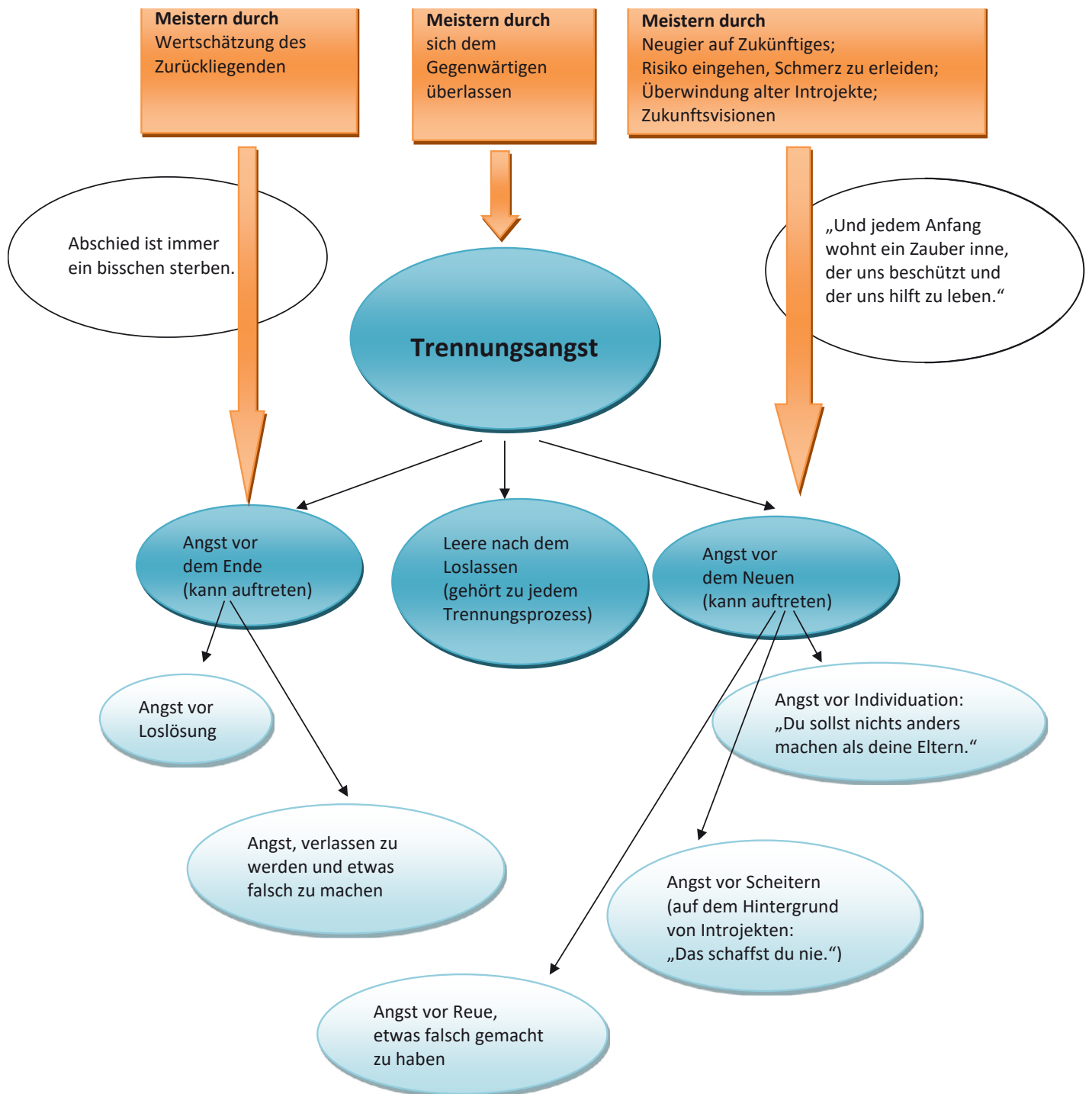
### Hilfreiche Fähigkeiten und Haltungen

Was kann uns helfen, mit unseren Trennungsängsten gut umzugehen?

1. Die Angst vor dem Ende und dem Loslösen lässt sich eindämmen durch eine **Wertschätzung des Zurückliegenden**. Wenn sich neben der Angst die Dankbarkeit für Gewesenes ausbreitet, dann ist schon mal viel gewonnen! Zurückzublicken und sich daran zu erinnern, welche guten Erfahrungen wir mitnehmen können, schafft die Gewissheit, bereichert worden zu sein. Und aus diesem Reichtum lässt sich doch schöpfen, daraus lässt sich etwas machen! Was war, behält seinen Wert und seinen Sinn – und dieser Schatz kann vielleicht sogar „zu neuem Leben erweckt werden“, sich entfalten und aufblühen.

2. Die Angst vor der Leere lässt sich meistern, indem man **sich dem**





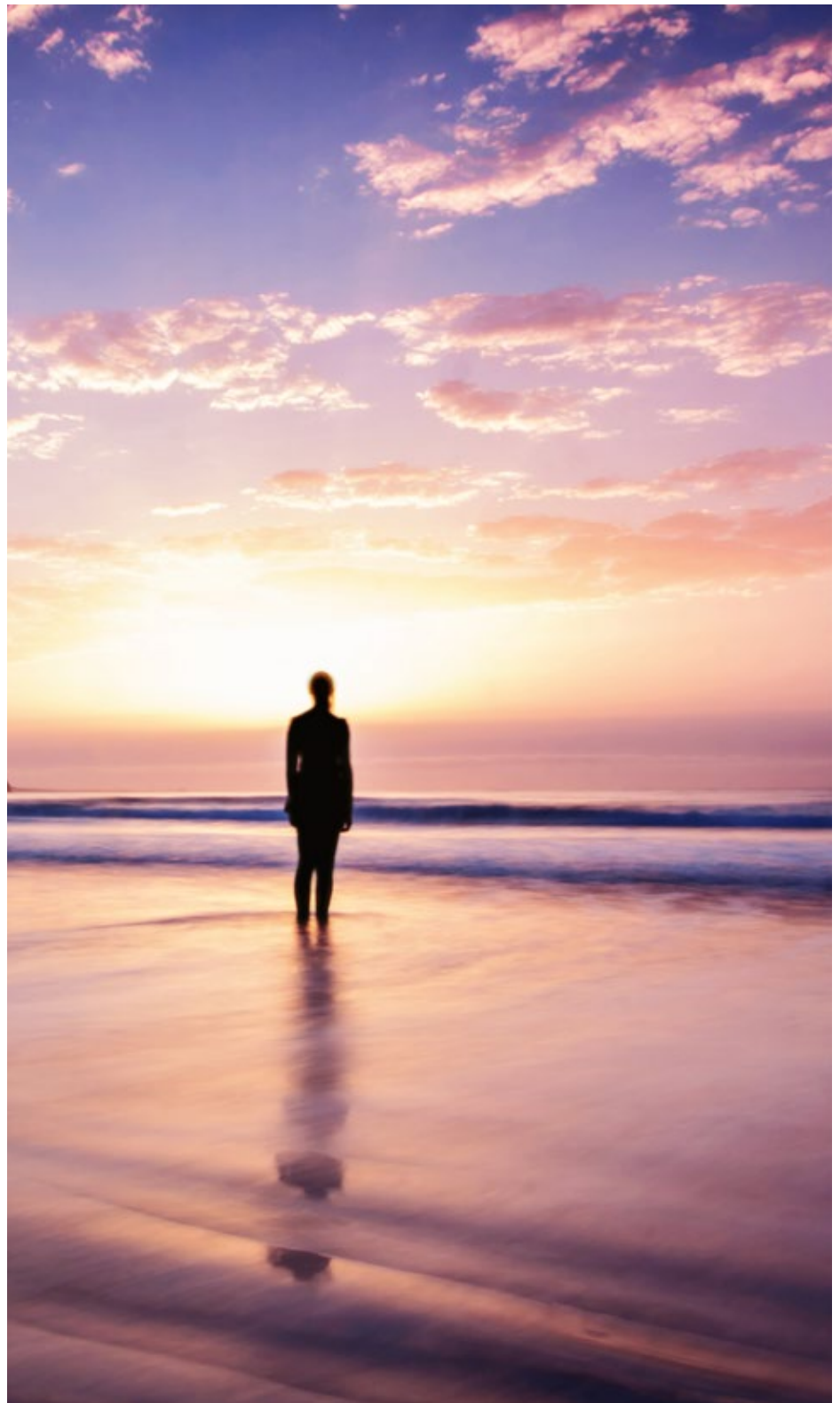
Quelle (Artikel und Schaubild): J. Müller-Ebert, Trennungskompetenz in allen Lebenslagen. Vom Loslassen, Aufhören und Neuanfangen, München 2014.

**Gegenwärtigen überlässt.** „Es ist, wie es ist.“ Die Leere bedeutet auch, dass Neues kommen kann und darf und wird – neue Erfahrungen mit sich selbst und mit anderen. Wir kennen den Eindruck, den ein leer geräumtes Zimmer macht: Es wirkt oft erstaunlich groß. Es lädt geradezu ein, wieder eingerichtet zu werden. Und dabei kann man vielleicht manches besser und schöner und zeitgemäßer machen als vorher. Die Leere ist eine Chance und Einladung, die genutzt werden will!

3. Die Angst vor dem Neuen lässt sich meistern durch die **Neugier auf das, was kommt:** „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben“ (Hermann Hesse). Zukunftsvisionen können auch ihren Zauber haben. Wir bekommen nun die Chance, falsche Grundüberzeugungen zu korrigieren, Neues zu entdecken etc. Und wenn wir uns das Experimentieren erlauben, uns Zeit lassen und gegebenenfalls auch fehlerfreundlich mit uns umgehen, dann kann am Ende des Prozesses das Neue vielleicht sogar ganz wunderbar sein!

## Die Kraft der Rituale

Rituale helfen, die gefühlsbeladene Abschiedssituation auszubalancieren: Sie bieten ein Gelände, an dem wir uns mit all unseren Gefühlen sicher vom Alten zum Neuen bewegen können. Der Abschied wird in Szene gesetzt. In unserer Kultur gehören das wertschätzende Erinnern, das Benennen und der Ausdruck von Dankbarkeit dazu, wie auch der Ausblick auf das, was kommen wird und was wir erhoffen. Es gibt Urkunden zur Erinnerung und manchmal auch Abschiedsgeschenke wie zum Beispiel Blumen als Zeichen der Dankbarkeit. Letzte Worte, Tränen, gute Wünsche auf den Weg, in christlichen Gemeinschaften der Segen. Oft gehört zum Abschiedsritual ein gemeinsames Essen – den Abschied zu feiern. Noch einmal will man die Gemeinschaft und den Zusammenhalt so richtig erleben, innerlich be-



rührt sein, bevor man auseinandergeht. Manchmal werden Adressen ausgetauscht, Verabredungen für die Zukunft getroffen. Es geht weiter. Anders als vorher, aber doch weiter ...

**Dr. Elke Seifert**  
Pfarrerin, Klinik- und Kurseelsorgerin,  
Bad Orb (EKKW)



## Wenn der Wind der Veränderung weht

Unser Leben unterliegt ständigen Veränderungen. Unabhängig davon, ob wir uns selbst für eine Veränderung entscheiden oder nicht, ist damit auch immer Verunsicherung verbunden. Ein Gefühl von ‚in der Luft hängen‘ macht sich breit und kann Ängste auslösen.

### Eigene Überzeugungen

Eine große Rolle spielt, mit welcher Haltung wir Neuem begegnen. Selbstzweifel und das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben, führen dazu am Bekannten und Vertrauten festzuhalten, auch wenn es objektiv betrachtet die schlechtere Wahl ist. Frauen, denen es nicht gelingt, sich aus Gewaltbeziehungen zu befreien, führen uns dies anschaulich vor Augen. Die Überzeugung, auch in stürmischen Zeiten auf festem Boden zu stehen, lässt uns neuen Herausforderungen vielleicht mit zitternden Knien, aber dennoch zuversichtlicher entgegengehen.

Das chinesische Sprichwort „Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen“ beschreibt bildhaft die Reaktionen von Menschen auf Veränderungen. Am einen Ende der Skala steht der komplette Rückzug mit Blockade (Mauerbau), am anderen das kreative Umwandeln der Verunsicherung (Bau einer Windmühle). Welches Bauwerk wir errichten, um im Bild des Sprichworts zu bleiben, hängt im Wesentlichen davon ab, ob wir grundsätzlich mit Veränderungen rechnen und sie als zum Leben zugehörig betrachten oder ob wir Veränderungen in erster Linie als Bedrohungen erleben, vor denen wir uns schützen wollen. Die Furcht vor Veränderungen ist umso größer, je mehr wir sie als Infragestellung unserer Person erleben. Die Wurzeln dafür liegen unter anderem darin, wie die


ersten Versuche nach Selbstständigkeit und Autonomie in der Kindheit erlebt wurden und welche Reaktionen darauf folgten. Wem als Kind der Schritt in die Eigenständigkeit durch eine gesunde Ablösung von den Eltern zugestanden wurde, der\*die wird sich als Erwachsene\*r mit Veränderungen und Abschieden leichter abfinden.

### Lebensgeschichtliches

Außerdem ist von Bedeutung, ob unser bisheriges Leben geprägt war von vielen Abschieden, z.B. wegen häufiger Ortswechsel, die in der Regel auch mit dem Abschied von Menschen verbunden sind. Je nachdem, wie diese bewältigt wurden, kann die Reaktion darauf ein gelassener Umgang mit Veränderungen sein oder genau das Gegenteil. Wichtig ist, zumindest eine verlässliche Konstante zu haben. Als Kind und Jugendliche bin ich mit meinen Eltern viel umgezogen. Die Konstante war in diesem Fall neben der Familie die jeweilige Kirchengemeinde. Als Pfarrersfamilie konnten wir dort in einer gewissen Selbstverständlichkeit ‚andocken‘ und an Bekanntes anknüpfen.

### Bevölkerungsgeschichtliches

Was für einzelne Menschen gilt, kann auch auf Menschengruppen übertragen werden. So sind Ortswechsel beispielsweise für ein Nomadenvolk selbstverständlich. Den Deutschen sagt man eine gewisse Sesshaftigkeit nach, auch wenn sich das im Zuge einer sich wandelnden Arbeitswelt zwangsweise zunehmend ändert. Der enge Bezug zum eigenen Heim – oft bis ins hohe Alter – scheint dies zu bestätigen. Ganz anders in den Niederlanden, wo es ganz selbstverständlich ist, Wohneigentum zu erwerben und wieder zu verkaufen, je nachdem, wie die Lebens- und Familiensituation sich ändert. Was vielleicht auch damit zusammenhängt, dass etliche Flutkatastrophen ein Loslassen und einen Neuaufbau erzwungen haben.



**Dorothea Eichhorn**  
Dipl. Sozialarbeiterin (FH),  
Leitung Diakonische Sozialarbeit,  
Diakonie Fürth (ELKB)

## **Nicht(s) vergessen. Gut vorbereitet für die letzte Reise**

Zwölf Landeskirchen und ihre Diakonischen Werke sind gemeinsam unterwegs, um Menschen bei der Klärung der Vorsorgefragen zu unterstützen. Unter anderem sind Baden, Bayern, Hessen-Nassau und Kurhessen-Waldeck dabei.

„Nicht(s) vergessen. Gut vorbereitet für die letzte Reise“ heißt das Konzept. Die Materialien helfen, sich auf die letzte Lebensphase gut vorzubereiten und mit Angehörigen oder Bekannten ins Gespräch zu kommen. Mit Reisen verbinden alle Menschen positive Erinnerungen. Deshalb erleichtert das Reisemotiv, das sich wie ein roter Faden durch die Broschüre zieht, den Zugang zu den Vorsorgefragen. Noch immer ist es für viele Menschen schwierig, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, die verunsichern oder ängstigen.

Der Ratgeber „Nicht(s) vergessen. Gut vorbereitet für die letzte Reise“ wird durch einen Sammelordner für die persönlichen Unterlagen ergänzt, in dem die „Christliche Patientenvorsorge“ bereits eingheftet ist. Ein Vorsorgeformular führt durch alle einzelnen

Themen. Es kann von der Homepage heruntergeladen und dann individuell ausgefüllt werden. Und wer möchte, kann den jährlichen Infobrief bestellen, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Es gibt regelmäßig Online-Seminare zu den Vorsorgefragen. Hier werden die notwendigen Unterlagen eines Vorsorgeordners, Vollmachten und (Patienten-) Verfügung sowie Fragen des Erbens und Vererbens thematisiert.

Schließlich bietet ein Mitarbeiter\*innen-Seminar Anregungen, wie die Materialien in der eigenen Kirchengemeinde oder diakonischen Einrichtung eingesetzt werden können.

Bei Sammelbestellungen von Kirchengemeinden wird ein Unkostenbeitrag erbeten. Für Einzelbesteller\*innen sind alle Materialien und Angebote kostenlos. Die Initiative freut sich aber über Spenden, weil das ganze Projekt von freiwilligen Unterstützungen lebt.

Die Angebote von „Nicht(s) vergessen“ finden eine große Resonanz: Menschen erleben Kirche als Unterstützung bei sie bedrängenden Lebensfragen. Und deshalb empfehlen sie es weiter: Ärztinnen und Krankengymnasten an ihre Patient\*innen, Mitarbeitende von Hospizen den Angehörigen, Eltern ihren Kindern ...

Und ganz bestimmt wird sie auch in Besuchsdienstgruppen Verwendet finden.

**Kirchenrat Dr. Torsten Sternberg**  
Leiter Servicestelle Fundraising  
Karlsruhe (EKiBa)

**Ansprechpersonen der einzelnen Landeskirchen, Bestell- und Downloadmöglichkeiten sowie Anmeldung zu den Seminaren unter [www.nichtsvergessen.de](http://www.nichtsvergessen.de)**



Die Landeskirche Hannover hat ebenfalls eine Vorsorgemappe erstellt: „**Ins Gespräch gebracht und gut geregelt - Vorsorge ist sinnvoll**“. Diese können Sie bestellen unter folgenden Links:

[https://www.gutesleben-gutesgeben.de/broschuere\\_ins\\_gespraech\\_gebracht\\_und\\_gut-geregelt](https://www.gutesleben-gutesgeben.de/broschuere_ins_gespraech_gebracht_und_gut-geregelt)

<https://www.hkd-material.de/arbeitshilfen/1534/vorsorgebroschuere-ins-gespraech-gebracht-und-gut-geregelt-vorsorge-ist-sinnvoll>





## Abschied-Nehmen in der Besuchsdienstgruppe

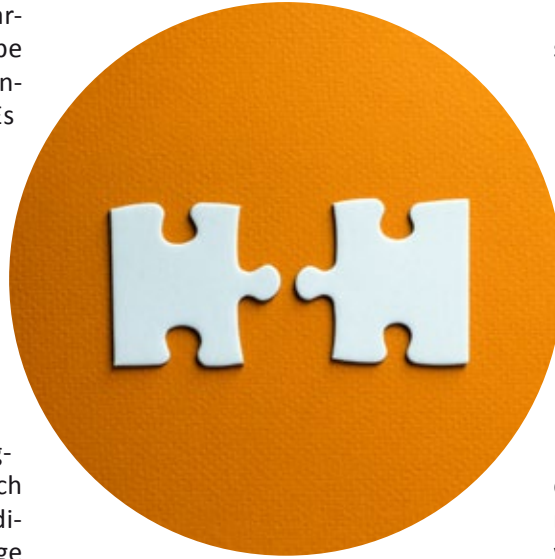
Der Abschied von einzelnen Mitarbeitenden der Besuchsdienstgruppe oder gar die Auflösung einer ganzen Gruppe ruft Gefühle hervor. Es muss auf wichtige Beziehungen und auf den Schutz der Gruppe verzichtet werden. Die helfende Orientierung durch die Gruppenleitung fällt weg, ebenso die Anerkennung und die Unterstützung. Das ist traurig. Der Zwang zum Verzicht kann aggressiv oder depressiv machen – je nachdem, ob jemand seine Aggressionen nach außen oder nach innen richtet. Weil sich viele Traditionen in der Kirche über sehr lange Zeiträume herausbilden und dann auch weitergeführt werden, wird der Eindruck (oder die Hoffnung) gefördert, dass Tätigkeiten im kirchlichen Rahmen „bis in alle Ewigkeit“ dauern. Die lange Dauer wird nicht nur als Zeichen der Treue, sondern auch als Qualitätsmerkmal besonders gewürdigt. So wird ein Ende oft auch nicht als natürlicher Prozess erlebt, sondern als Qualitätsabbruch: „Ich kann nicht mehr ...“ – „Es geht nicht mehr weiter ...“ – „Man hält uns für verzichtbar ...“ Rituale bieten einen Rahmen und geordneten Weg, Gefühle zuzulassen, zu durchlaufen und zu bewältigen.

### Erinnern – Zwei Übungen

#### **Fantasiereise mit Blick zurück**

Wer die Fantasiereise anleitet, sollte viel Zeit zwischen den einzelnen Impulsfragen geben und eventuell längere Erinnerungsphasen mit unaufdringlicher instrumentaler Musik unterstützen.

„Bitte setzen Sie sich so bequem, dass Sie die nächsten Minuten gut auf Ihrem Platz bleiben können ... Reisen Sie nun in Ihrer Erinnerung zu dem Zeitpunkt zurück, an dem Sie zum ersten Mal in



diese Gruppe gekommen sind. Wie war das damals für Sie? Was haben Sie gefühlt? ... Was haben Sie erwartet? ... Erhofft? ... Sich gewünscht? ... Und wie waren dann Ihre ersten Erfahrungen in dieser Gruppe? Wen haben Sie besonders wahrgenommen, wer ist auf Sie zugekommen? ... Welche Erinnerungen haben Sie an den Einführungsgottesdienst als Besuchsdienstmitarbeiter\*in? ... Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Besuch, den Sie gemacht haben? ...

Nehmen Sie sich nun die Zeit, um sich die Gesichter einiger Frauen und Männer in Erinnerung zu rufen, denen Sie während Ihrer Zeit als Besuchsdienstmitarbeiter\*in begegnet sind ... Welche Begegnungen haben Sie als besonders eindrücklich erlebt? (hier viel Zeit lassen!) ... Was von dem Erlebten konnten Sie in die Gruppe einbringen? ... Haben Sie etwas Wichtiges von den Frauen und Männern in der Besuchsdienstgruppe gelernt, das Sie nicht vergessen wollen und als wichtige Erfahrung mitnehmen? ... Nun bitte ich Sie, Ihre Reise in die Vergangenheit zu beenden und in diesen Raum und das Hier und Jetzt zurückzukehren. Sie können sich recken und strecken, und dann schauen Sie sich um: Da sind

Menschen neben Ihnen, nehmen Sie sie bewusst wahr.“

Ein anschließender Austausch kann durch den Impuls angeregt werden: „Was haben Sie während der Fantasiereise erlebt? Gibt es etwas, woran Sie uns alle hier teilhaben lassen möchten?“

Die Formulierungen der Fantasiereise können auch auf den Abschied von einzelnen Gruppenmitgliedern zugeschnitten werden: „N.N. erstmals in der Gruppe ... Wissen Sie noch, wie das war? Was haben Sie wahrgenommen? ... Erwartet? ...“

#### **Schreibübung: Was nehme ich mit? Was lasse ich hier?**

Die Gruppenmitglieder werden gebeten, mit Stiften auf einem großen Papier zu notieren oder zu malen, was sie mitnehmen aus der Zeit in der Gruppe. Auch diese Übung eignet sich zum Ende einer Gesamtgruppe ebenso wie beim Abschied von Einzelnen. Dabei geht es für die anderen Gruppenmitglieder um die Frage: „Was nehme ich mit aus der gemeinsamen Zeit mit N.N.?“ Besonders beim Ende von Gesamtgruppenprozessen sollten die Teilnehmenden auch benennen dürfen, was sie nicht gut gefunden haben oder was ihnen nicht gut getan hat, damit sie mit ihren negativen Erfahrungen nicht alleine bleiben. Dies sollte auf einem separaten großen Papier festgehalten werden.

Im Anschluss an die Phase des Schreibens (oder Malens) braucht es angemessene Zeit, sich die Papiere eingehend zu betrachten, zu würdigen und zur Kenntnis zu nehmen, was geschrieben wurde, nachzufragen, mit eigenen Wahrnehmungen zu vergleichen usw.

**Dr. Elke Seifert**  
Pfarrerin, Klinik- und Kurseelsorgerin,  
Bad Orb (EKKW)



## Anregungen für einen liturgischen Abschluss im Gottesdienst

### Erinnerung, Wertschätzung, Würdigung

In diesen Teil gehört eine würdige Ansprache. Ebenso kann die Urkunde vorgelesen und überreicht werden.

### Segensgebet

Treuer Gott, du beschenkst deine Kirche mit guten Gaben.  
Wir danken dir für alles, was du durch N.N. bewirkt hast.  
Lass sie/ihn spüren, wie viel Segen ihr/sein Einsatz gebracht hat.  
Vergib uns, was wir ihr/ihm gegenüber versäumt haben.  
Gib N.N. Kraft und neuen Mut für das Zukünftige.  
Geleite sie/ihn auf ihren/seinen Wegen  
und halte schützend Deine Hand über sie/ihn –  
jetzt und allezeit und in Ewigkeit.  
Amen

### Segen

Gott segne dir den Blick zurück und den Schritt nach vorn.  
Er bewahre in dir die gesammelten

Erfahrungen.

Gott begleite dich auf dem Weg, der vor dir liegt, und lasse dein Vertrauen zu ihm wachsen.  
So segne dich der barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

### Geschenk, Gesten, Worte ...

Überreichung Geschenk – Abschiedsgesten (Hände schütteln, winken) – „Letzte Worte“ des/der zu Verabschiedenden – Zum Abschluss der Handlung kann ein Wunschlied des/der zu Verabschiedenden gemeinsam gesungen oder gehört werden.

### Schutz: Abschied durch Salbung

Die Salbung ist ein Schutzritus, in dessen Vollzug noch einmal viel Nähe entstehen kann. Sie ist ein spürbares Zeichen, dass Gott dem Gesalbten Gutes an Leib und Seele tut, so wie es der Beter in Psalm 23,5 bekennt: „Du (Gott) salbest mein Haupt mit Öl.“ Die Salbung setzt den Mut und die Fähigkeit voraus Körperkontakt zuzulassen. Die Initiative für die Salbung sollte daher immer bei denen liegen, die gesalbt werden sollen.

Öl ist in der Bibel wie in der Antike überhaupt ein Schutz- und Pflege-, Heil- und Genussmittel. In kosmetischer wie in therapeutischer Anwen-

dung ist es ein Medium von Leben und Lebenskraft. Gegenüber der Handauflegung ist die rituelle Salbung mit Öl ein intensiver Segnungsgestus – ein Segnen, das unter die Haut geht. Gesalbt wird mit Pflanzenöl, entweder Olivenöl oder (schneller in die Haut einziehend) Jojobaöl, das mit Duftessenzen versetzt sein sollte. Die/der Salbende taucht entweder Zeige- und Mittelfinger oder den Daumen einer Hand in das Ölgefäß und zeichnet jeweils ein Kreuz auf die Stirn und in die Handflächen des/der zu Salbenden. Dabei wird ein Segenswunsch zugesprochen. Salben sich die Mitglieder einer Gruppe nicht gegenseitig, sondern wird die Salbung als Abschiedsritus bei einer einzelnen Person vollzogen, die die Gruppe verlässt, so kann dieser Ritus etwa folgendermaßen aussehen: Die zu salbende Person sitzt auf einem Stuhl; eine oder zwei Personen stehen hinter (oder seitlich hinter) ihr und legen ihr eine Hand oder beide Hände leicht auf die Schulter, den Rücken und/oder den Kopf – „den Rücken stärken“, „Beistand gewähren“, „Du bist nicht allein“, „Gott segnet dich“ ist die Botschaft dieser Geste. Die salbende Person sitzt gegenüber. Die Handlung kann abgeschlossen werden mit den Worten: „Geh hin im Frieden Gottes“ oder „Gott sei mit dir auf allen deinen Wegen“, worauf die gesalbte Person ein „Amen“ oder „Danke“ sprechen kann.

### Dr. Elke Seifert

Pfarrerin, Klinik- und Kurseelsorgerin,  
Bad Orb (EKKW)

### Weitere Informationen und

Anregungen zur Salbung im Internet unter: <https://gemeindekirchenentwicklung.ekir.de> .  
Suchwort: Salbung

Ein Salböl und Begleitbroschüre können bezogen werden bei: [www.bestellung-nordkirche.de/giveaways](http://www.bestellung-nordkirche.de/giveaways) , Suchwort: Salböl.

## Beispiel für eine Ansprache

Liebe\*r Frau/Herr (Nachname)

Seit ... Jahren haben Sie sich ehrenamtlich in der Besuchsdienstarbeit engagiert. Sie wurden als Mitarbeiter\*in gesucht und gefunden und in einem Fortbildungsseminar auf die Besuche vorbereitet. Einmal im Monat nahmen Sie an den Gruppentreffen teil zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Nun haben Sie entschieden, dass Sie diese Tätigkeit beenden möchten.

Uns bleibt der Dank an Sie, den wir mit diesem Gottesdienst (Ritual, Zusammensein ...) zum Ausdruck bringen möchten. Sie haben den (älteren) Menschen und deren Angehörigen vermittelt: Wir denken an dich, du gehörst dazu. Um wie viel lebensärmer wäre Ihre Kirchengemeinde ohne Ihren Dienst gewesen!

Gerade darin ist christliche Gemeinde lebendig, wenn wir uns miteinander freuen und miteinander feiern, wenn wir miteinander traurig sind und uns gegenseitig trösten, wenn wir Zeit füreinander haben und einander zuhören, einander tragen und uns gegenseitig aushalten.

Sie werden beglückende und erfüllende Erfahrungen gemacht haben, die Sie auch im Nachhinein noch genießen können. Aber sicher gab es auch bedrückende und belastende Erfahrungen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gerne an eine erfüllende Tätigkeit zurückdenken; nun aber mit einem guten Gefühl loslassen können.



### URKUNDE

für

xx Jahre

Mitarbeit im

Besuchsdienst

(Vorname, Nachname)

hat ehrenamtlich in unserer Kirchengemeinde

xxx (Jubilarinnen und Jubilare anlässlich ihres Geburtstages, Neuzugezogene, Junge Eltern...) besucht.

Von Herzen danken wir Ihnen für Ihr Engagement!

Möge Gott Sie behüten und mit seinem Segen begleiten.

Ort, Datum – Siegel Unterschrift -

Von Herzen danken wir Ihnen für die Mitarbeit in den vielen Jahren, in denen Sie sich als Besucher\*in der Kirchengemeinde (-region) auf den Weg gemacht haben. Möge Gott Sie behüten und mit seinem Segen begleiten.

**Helene Eißen-Daub**  
Pastorin und Referentin für  
Besuchsdienst, Hannover





## Abschlussgespräch

Will jemand die freiwillige Tätigkeit beenden, ist das völlig legitim und verlangt nicht nach einer Rechtfertigung. Dennoch ist es sinnvoll, sich zu überlegen: Wie kann ich diese Entscheidung gut kommunizieren? Wie kann ich auch anderen helfen, ihre Entscheidung zu kommunizieren? Und wie können wir zu einer guten Form des Abschieds finden? Auf alle Fälle sollte die Entscheidung der Besuchsdienstgruppe mitgeteilt werden. Ein strukturiertes Gespräch mit den Betroffenen und ein Ritual können helfen. Im Folgenden bieten wir Ihnen eine Unterstützung, wie Sie diese Entscheidung gut vermitteln können, sowohl dann, wenn Sie selbst das Ehrenamt beenden möchten, wie auch dann, wenn Sie andere aus dem Ehrenamt verabschieden müssen.

### Ein lösungsorientiertes Gespräch in vier Schritten

Sie können sich mit dem folgenden Modell auf ein Gespräch vorbereiten,

sowohl auf ein Gespräch mit sich selbst, den Verantwortlichen des Besuchsdienstes, Pastor\*in, Kirchenvorstand, mit der Gruppe, einzelnen Mitarbeiter\*innen oder anderen. Folgende Schritte können eine Struktur und Schutz geben:

- Beschreiben Sie die Situation
- Beschreiben Sie die Folgen
- Beschreiben Sie Ihre Gefühle
- Nennen Sie Ihre Wünsche, Erwartungen

### Beispiel, wenn Sie selbst Ihr Ehrenamt beenden möchten:

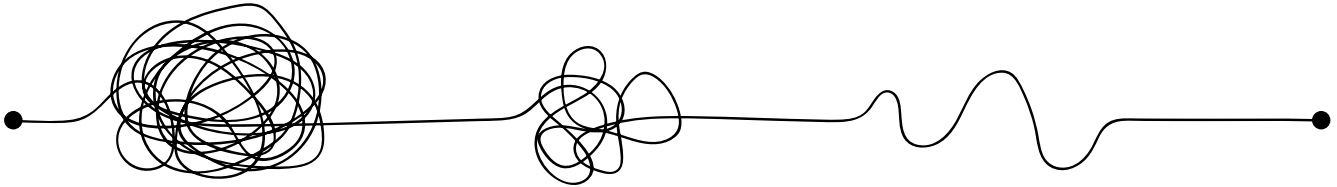
- Ich werde mein Ehrenamt zum ... beenden. (Eventuell Begründung, z.B.: Ich bin nun in einem Alter, in dem ich mich selbst über einen Besuch freue.)
- Die Gruppe hat dann eine\*n Mitarbeiter\*in weniger. Hier besteht Handlungsbedarf beim Kirchenvorstand.
- Ich gehe den Schritt nicht leichten Herzens. Die Aufgabe hat mir viel Freude bereitet. So empfinde ich auch Wehmut.

- Mein Wunsch: Ich würde mich freuen, am ... mit einem Ritual verabschiedet zu werden.

### Beispiel, wenn Sie jemanden aus dem Ehrenamt verabschieden:

- Sie haben seit ... als Freiwillige\*r in unserem Besuchsdienst mitgearbeitet und wahrscheinlich in diesen Jahren an die ... Besuche gemacht. Nun wollen Sie diese ehrenamtliche Tätigkeit beenden.
- Das wird in unserer Gemeinde, unserer ... spürbar werden. In der Gruppe werden Sie fehlen.
- Das macht uns traurig. Aber wir sind sehr dankbar für die gute gemeinsame Zeit.
- Wir würden Sie gerne am ... feierlich im Gottesdienst (oder woanders) verabschieden und Ihnen einen Segen zusprechen. Unser Wunsch an Sie: Freuen Sie sich über die freiwerdende Zeit. Wir wünschen uns, dass wir uns nicht aus den Augen verlieren.

**Helene Eißén-Daub**  
Pastorin und Referentin für  
Besuchsdienst, Hannover



## Abschied und Neuanfang im Gespräch

Mein Besuch bei Frau A., einer rüstigen Rentnerin, hat mich noch lange beschäftigt. Schon fast zum Abschied stellte ich ihr den Besuch zum nächsten Geburtstag in Aussicht. Wehmütig meinte sie darauf, dass wir uns wohl nicht mehr sehen würden. Erschrocken dachte ich an eine schwere Krankheit. Doch schnell ergänzte sie, dass sie in ein Seniorenheim in die Nähe ihrer Tochter umziehen werde. Plötzlich sprudelte es aus ihr heraus, und wir haben noch länger geredet.

„Ach wissen Sie, es fällt mir so schwer, das alles hier zu verlassen. Ich weiß ja selbst, dass es die beste Lösung ist. Meine Tochter kann mich regelmäßig besuchen. Und die Enkel wohnen auch alle in der Nähe. Hier bin ich doch immer allein. Die meisten aus meiner Generation leben schon nicht mehr. Und ich komme ja auch nicht mehr so viel aus dem Haus. Zu den Gemeindetreffen kann ich auch nicht mehr kommen.“

Erschöpft hält sie inne. Ich schaue sie betroffen an. „Es ist wirklich schwer, einen solchen Schritt zu gehen. Da

hilft die beste Erklärung nichts, selbst wenn man weiß, dass die Entscheidung richtig ist. Was glauben Sie, was werden Sie am meisten vermissen?“

Frau A. überlegt lange. „Das kann ich gar nicht so genau sagen. Wissen Sie, ich habe schon so manche Abschiede erlebt. Am Anfang war es immer ganz schlimm. Doch meistens haben sich dann neue Wege eröffnet. Mein erster Mann hatte sich von mir getrennt, als die Kinder noch in die Schule gingen. Trost und Sicherheit hat mir damals meine Arbeitsstelle gegeben. Dann sind die Kinder ausgezogen, aber da war ich ja noch jung. Trotzdem hat mir das gezeigt, dass ich jetzt eine Mutter bin, deren Kinder nur noch zu Besuch kommen. Da habe ich mich richtig alt gefühlt. Und dann war plötzlich der Ruhestand da. Mit der vielen freien Zeit konnte ich erst gar nichts anfangen. Und die Kollegen haben mir gefehlt. Wir haben uns zwar erst noch regelmäßig getroffen, aber dann wurden die Abstände immer länger. Das war für mich aber nicht so schlimm. Inzwischen hatte ich ja Ihre nette Gemeindegruppe kennengelernt. Als ich nicht mehr so gut laufen konnte, habe ich den Besuchsdienst aufgegeben. Das war, bevor Sie dort angefangen haben. Das hat mir wirklich weh getan. Zum ersten Mal habe ich damals nichts Neues beginnen können. Ich fühlte mich so nutzlos. Und jetzt gebe ich alles auf, was

bisher mein Leben bedeutet hat – meine Wohnung, der Garten, meine Möbel. Ein paar Möbel kann ich mitnehmen, aber das meiste kommt auf den Sperrmüll. Und meine vielen Bücher und die Fotoalben mit den Erinnerungen. Mein Enkel will sie für mich digitalisieren. Und dann kann ich die Bilder auf so einem Tablet sehen oder wie das heißt. Und trotzdem wird es nicht das gleiche sein.“

Nach einer längeren Pause meinte sie: „Das hat richtig gutgetan. Alles mal rauslassen. Jetzt scheint mir der Umzug gar nicht mehr so schrecklich. Ich schaffe das auch.“

Im Besuchsdienst werden immer wieder Situationen thematisiert, in denen Abschied genommen wird. Abschied von der Arbeitsstelle, entweder durch Arbeitslosigkeit oder Ruhestand, Ende eines Ehrenamts, der Auszug der Kinder, Scheidung, Tod des Partners oder der Partnerin.

Frau A. hat schon viele Lösungen gefunden, wie sie bei einem Abschied etwas Neues beginnen konnte. Überlegen Sie, welche anderen Möglichkeiten sich bieten. Und überlegen Sie, wie Sie auf solche Themen reagieren können.

**Friederike Kaiser**  
Besuchsdienstmitarbeiterin,  
Wiesbaden (EKHN)

## Abschied beim Einzug in das Heim

Gerade hatten sie noch gemeinsam beim Betrachten der alten Fotos gelacht, und jetzt weint die alte Dame plötzlich. „Ach wissen Sie, das ist jetzt alles vorbei. Hier habe ich es ja gut, aber ein Zuhause ist es doch nicht.“ Der Abschied von der vertrauten Wohnung – sei es im eigenen Haus oder der Zweizimmermietwohnung – löst Trauer aus, der Psychologe Hans-Werner Wahl spricht von „zweiter Verwitwung“. Aber der Abschied von einer Wohnung ist doch nicht dem Abschied von einem Menschen gleich zu setzen! Oder doch? Mit der ‚Wohnung‘ verbinden sich ja Erinnerungen, Geschichten: „Auf diesem Sessel hat immer der Hund gelegen und ließ niemanden dort sitzen.“ – „Diese Delle im Türholz hat mein kleiner Sohn angebracht, als er schnitzen wollte.“ – „Nach dem Tod meines Mannes habe ich immer noch ab und zu kleine Sachen von ihm gefunden – ein kariertes Taschentuch, einen Knopf von seinem Mantel, eine alte Fahrkarte von einem gemeinsamen Ausflug. Das waren für mich so kleine Grüße von ihm. Jetzt haben die das alles weggeworfen.“

Beim Heimeinzug verlassen Menschen nicht nur die vertraute Umgebung, sondern Erinnerungsräume, und betreten einen Raum, der bewusst ‚erinnerungsleer‘ ist. Im Zimmer im Heim haben schon viele Menschen gewohnt, so genau möchte man das nicht wissen. Mit der Wohnung verlassen Menschen auch alles ‚was sie mal waren‘. Dies ist mit einem ‚aber Sie sind ja jetzt hier‘ nicht einfach aufzulösen. ‚Loslassen‘ ist schnell gesagt, bedroht aber immer auch die Identität der Betroffenen, die sich aus dem Verlorenen speist. Vielleicht hilft es, im Erzählen, Erinnern, Weinen und Schweigen die Trauer ernst zu nehmen



und einen neuen ‚Erinnerungsraum‘ entstehen zu lassen.

Manchmal fühlen sich auch Mitarbeiter\*innen im Besuchsdienst bedrückt nach einem Besuch, besonders, wenn sie einen Menschen von früher kennen. Denn auch hier divergieren Erinnerung und Gegenwart: Der alte Herr, der sich kaum auf dem Stuhl halten konnte – das war doch der einst bärenstarke Nachbar, vor dem die Kinder immer ein bisschen Angst hatten! Oder diese alte Dame, die immer so hilfsbereit und freundlich war – hat sie solch eine Krankheit verdient? Und wie wird das mit mir werden? Solch eine Mit-Trauer und Trauer sollten nicht schnell übergangen und abge-

wehrt werden. Es geht nicht nur um den Menschen, der in der Erinnerung jünger und kräftiger war, sondern auch um die Besucher\*innen selbst, ihre Vergangenheit, ihre Erinnerung. Auch Besuchende müssen manchmal ‚loslassen‘: Ihre Sorge um den besuchten Menschen, ihren Anspruch, umfassend helfen zu können, manchmal auch ihre Selbsteinschätzung oder Einstellungen. Dies zu thematisieren und sich offen darüber austauschen zu können, sollte in jeder Schulung und Begleitung Ehrenamtlicher Raum finden.

**Dr. Urte Bejck**  
*Arbeit und Seelsorge mit alten Menschen in Einrichtungen der Altenhilfe, Karlsruhe (EKiBa)*





## Aufbruch zur zukünftigen Stadt

„Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.“  
(Hebräer 13,14)

Leben ist Veränderung. Mit diesem Satz ist viel gesagt – aber auch gar nichts. Die Aussage hat den Geruch des Banalen, aufs erste Lesen hätte wohl kaum jemand Probleme, sie zu unterschreiben. Ja, ja – klar: Nichts bleibt für immer, wie es ist. Ein paar Augenblicke und Gedanken später wird jedoch viel mehr deutlich: So lange die Veränderungen mich wenig betreffen, solange sich etwas zum Guten wandelt, so lange nehme ich sie gleichmütig hin. Anders stellt sich das dar, wenn der Weg ins Ungewisse führt oder ich mit schmerzlichen Begleitumständen rechnen muss. Wer sich mit Abschied und Loslassen beschäftigt, stößt unweigerlich auf zwei ungemütliche Gefühlszustände, die deshalb in dieser Ausgabe von *unterwegs zu menschen* immer wieder eine Rolle spielen: Trauer und Angst.

### Was mich trägt

Der christliche Glaube ist kein Patentrezept für Coolness, wenn der Wandel zuschlägt. Er hat nichts mit Angstfreiheit in Veränderungsprozessen zu tun und erspart keine Abschiedstränen. „In der Welt habt ihr Angst“, sagt Jesus beim Abschied zu seinen Jünger\*innen.

Er sagt nicht: „Und jetzt ist das vorbei.“ Er sagt: „Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33) Es ist bekannt, was das Evangelium weiter erzählt. Bei allen Schrecken und Schmerzen des Karfreitags ist es Jesu Vertrauten doch irgendwie gelungen, Hoffnung auf Neues zu fassen: Gottes Geschichte mit den Menschen führt über dieses Leben hinaus! Dieses „gelungen“ trägt alle Züge eines Geschenks jenseits menschlicher Möglichkeiten. Und führt trotzdem mitten durch Angst und Trauer.

### Krisenzeit

Weit über persönliche Schicksale hinaus erleben wir in diesen Tagen schwere Krisen. Die Pandemie, die neben allen anderen Themen menschliche Gebrechlichkeit und den Tod in unsere unmittelbare Nähe rückt, zwingt uns Veränderungen auf. Der Krieg in der Ukraine schreit es uns in die Ohren, dass immer wieder Menschen für menschliches Leid verantwortlich sind. Und neben der Wut auf die Verursacher macht sich auch lähmende Ohnmacht breit. Wer nicht in Phantasien der Gegen-Gewalt versinken will, greift nach allen Vertrauensreserven, derer sie oder er habhaft werden kann. Rüstet sich zur Hilfe für die direkt Betroffenen und zum Gebet.

### Über'n Tellerrand

Der Satz aus dem Hebräerbrief, der die Überschrift über diesen Artikel liefert, tröstet mich in diesen Tagen. Der

ultimative Blick über alle Tellerränder dieser Welt. Die Bilder für die dort gemeinte Zukunft – für diese „zukünftige Stadt“ – können wir nicht einfach aus der Vergangenheit nehmen. Wir müssen sie, wie der Satz sagt, suchen. Manchmal finden wir sie vorläufig: Der liebevolle Blick eines anderen Menschen, die gute Gemeinschaft in einer Gruppe, das angeregte Gespräch über Glaubenshoffnung – sie alle sind hilfreich. Aber sie sind nur ein schwacher Schatten im Vergleich mit Gottes Verheißung, diese Welt und uns Menschen zukünftig zu verwandeln. In etwas ganz Anderes, das wir heute noch nicht wissen können.

### Berührung

Wir sind als Menschen auf Berührungen angewiesen. Auf gegenseitige körperlich spürbare genauso wie auf solche im übertragenen Sinn. Sie sind in der Lage, uns Kraft, Hoffnung und damit auch Möglichkeiten zu schenken, Veränderungen zu bewältigen. Für einen Aufbruch in die zukünftige Stadt, die der Hebräerbrief anspricht, brauchen wir mehr als das. Auf dem Weg in eine Zukunft jenseits unserer Welt und Vorstellung brauchen wir die Berührung Gottes. Brauchen wir die große Achtsamkeit, die nur er schenken kann: füreinander, für die Welt, aber auch für den Himmel.

**Sebastian Herzog**  
Referent im Amt für Gemeindedienst,  
Nürnberg (ELKB)

## Biblische Abschiedssituationen

In der Bibel wird von ganz verschiedenen Abschiedssituationen berichtet und diese werden ganz unterschiedlich beschrieben. An manchen Stellen werden wir Menschen aufgefordert, den Lauf der Zeit zu akzeptieren, manchmal heißt es aufbrechen und das Alte bewusst zurücklassen, manchmal ist es der Hinweis, dass es Sinn ergeben kann, beim Abschied auch tatsächlich aus dem Gesichtsfeld der anderen zu verschwinden ...

Auf diesen beiden Seiten sind einige biblische Aussagen zum Thema Abschied zusammengestellt. Was sagen diese und was kann dies für eigenes Abschied-Nehmen bedeuten? Hierzu können Sie zum Beispiel folgenden Fragen nachgehen:

*Welche Abschiedssituationen fallen Ihnen zu den Bibelstellen ein? Wie haben Sie in diesen Situationen den Abschied genommen? Welche*

*Auswirkungen hatte dies für Ihr Leben?*

*Was sagen der jeweilige oder andere der aufgeführten Bibeltexte zum Umgang mit Abschiedssituationen? Stimmen Sie dem zu oder spüren Sie Widerstand? Was wäre für Sie an einem Umgang mit Abschied leicht, was schwer?*

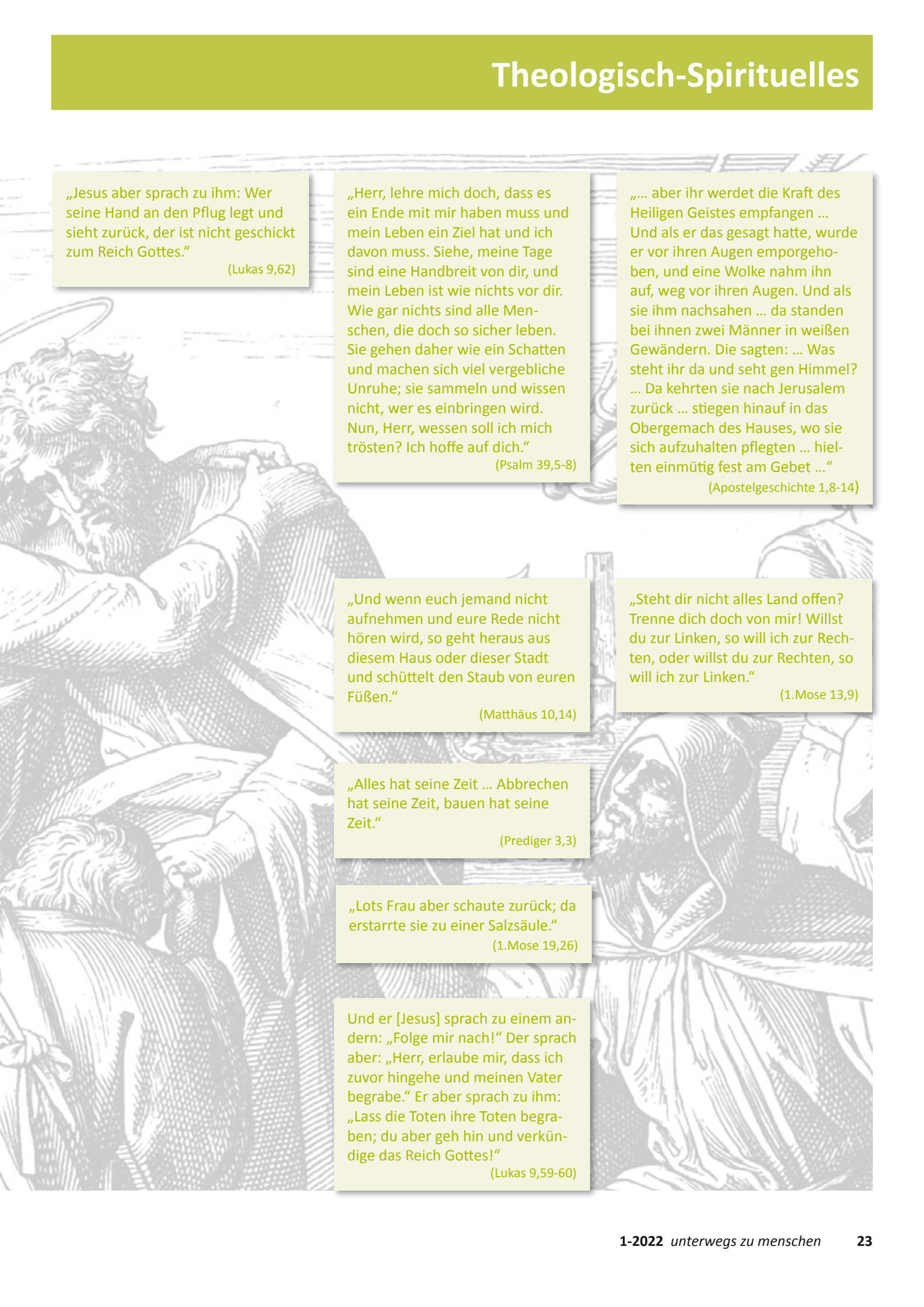
„Gedenkt nicht an das Frühere und achtet nicht auf das Vorige! Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht?“  
(Jesaja 43,18-19a)

„Da zog Abraham aus, wie der Herr ihm gesagt hatte ...“  
(1.Mose 12,4)

„... da hatte ich keine Ruhe in meinem Geist, weil ich Titus, meinen Bruder, nicht fand; sondern ich nahm Abschied von ihnen und fuhr nach Makedonien.“  
(2.Korinther 2,13)

„Da wies ihn Gott der Herr aus dem Garten Eden ... Und er trieb den Menschen hinaus ...“  
(1.Mose 3,23-24)

„Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht. Ihr habt gehört, dass ich euch gesagt habe: Ich gehe hin und komme wieder zu euch.“  
(Johannes 14,27-28)



„Jesus aber sprach zu ihm: Wer seine Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt zum Reich Gottes.“

(Lukas 9,62)

„Herr, lehre mich doch, dass es ein Ende mit mir haben muss und mein Leben ein Ziel hat und ich davon muss. Siehe, meine Tage sind eine Handbreit von dir, und mein Leben ist wie nichts vor dir. Wie gar nichts sind alle Menschen, die doch so sicher leben. Sie gehen daher wie ein Schatten und machen sich viel vergebliche Unruhe; sie sammeln und wissen nicht, wer es einbringen wird. Nun, Herr, wessen soll ich mich trösten? Ich hoffe auf dich.“

(Psalm 39,5-8)

„... aber ihr werdet die Kraft des Heiligen Geistes empfangen ... Und als er das gesagt hatte, wurde er vor ihren Augen emporgehoben, und eine Wolke nahm ihn auf, weg vor ihren Augen. Und als sie ihm nachsahen ... da standen bei ihnen zwei Männer in weißen Gewändern. Die sagten: ... Was steht ihr da und seht gen Himmel? ... Da kehrten sie nach Jerusalem zurück ... stiegen hinauf in das Obergemach des Hauses, wo sie sich aufzuhalten pflegten ... hielten einmütig fest am Gebet ...“

(Apostelgeschichte 1,8-14)

„Und wenn euch jemand nicht aufnehmen und eure Rede nicht hören wird, so geht heraus aus diesem Haus oder dieser Stadt und schüttelt den Staub von euren Füßen.“

(Matthäus 10,14)

„Steht dir nicht alles Land offen? Trenne dich doch von mir! Willst du zur Linken, so will ich zur Rechten, oder willst du zur Rechten, so will ich zur Linken.“

(1.Mose 13,9)

„Alles hat seine Zeit ... Abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit.“

(Prediger 3,3)

„Lots Frau aber schaute zurück; da erstarrte sie zu einer Salzsäule.“

(1.Mose 19,26)

Und er [Jesus] sprach zu einem andern: „Folge mir nach!“ Der sprach aber: „Herr, erlaube mir, dass ich zuvor hingehge und meinen Vater begrabe.“ Er aber sprach zu ihm: „Lass die Toten ihre Toten begraben; du aber geh hin und verkündige das Reich Gottes!“

(Lukas 9,59-60)





## **Spiritualität: Anfang und Ende und Anfang**

Als junge Pfarrerin habe ich hochschwanger mit meinem ersten Kind ein betagtes Gemeindeglied beerdigt. Es war das Ende eines langen Lebens gewesen: karge Kindheit, Krieg, Wiederaufbau, Kinder, Enkel, Urenkel. Alle waren dankbar für diese Frau.

Am Grab stehend merkte ich, wie mein Kind sich in meinem Bauch bewegte. Leben und Tod waren für mich noch nie so dicht miteinander in Berührung gekommen. Ich hatte das Gefühl, auf einmal mehr zu sein als

ich selbst. Im Angesicht des Todes ist für mich das Leben spürbar geworden. Es war ein überwältigendes Gefühl, in dieser Weise zu spüren: Das Leben geht weiter!

Das Leben hat die Chance, immer wieder neu zu wachsen! In diesem Augenblick wurde mir spürbar bewusst, zu einem Großen und Ganzen dazuzugehören. Erklären kann ich das nicht.

Mir wurde deutlich: Keiner geht verloren und die Kraft des Lebens wird siegen. Mir wurde in diesem Moment das eigene Leben kostbar und wertvoll. Jeder und jede Einzelne gehört zu einem großen Ganzen dazu. Mit all den Widersprüchen, Sehnsüchten,

Wünschen, Enttäuschungen und Erfüllungen, die die Persönlichkeit eines jeden prägen.

Ich bin froh, dass ich meine Dankbarkeit darüber und auch den Schmerz, den das Leben und der Tod bringen, jemandem „anheimgeben“ kann. Dieses alte Wort bedeutet „überlassen, anvertrauen, in eines anderen Hände geben“. In meinem Glauben an Gott kann ich das finden, was Leben und Tod miteinander in Berührung bringt: Die Kraft des Lebens wird siegen.

**Ingrid Knöll-Herde**  
*Pfarrerin, Bereichsleitung Seelsorge im Alter, Karlsruhe (EKIBA)*

## Redensarten

„Die Flatter machen“ ist so eine feststehende Wortverbindung, die bildhaft anschaulich vor Augen führt, wie sich hier jemand ‚verabschiedet‘: Nämlich wie ein Vogel, der blitzschnell „das Weite sucht“ und laut- und spurlos „von der Bildfläche verschwindet“. „Abtauchen“, „sich abseilen“, „verduften“, „sich davonstehlen“, „sich verkrümeln“ sind weitere solcher ausdrucksstarken Redewendungen.

Manche verstehen und verwenden wir immer noch, obwohl uns der Kontext fremd geworden ist, wie bei „sich vom Acker“ oder „aus dem Staub machen“ oder „sich in die Büsche schlagen“, wie einst so mancher Soldat auf dem offenen Kampfgebiet. Alle diese Redensarten zeigen das Bedürfnis, einen Abschied möglichst ohne große Auseinandersetzungen und Gefühle hinter sich zu bringen. Dieses heimliche Sich-davon-Stehlen wurde, laut Lexikon, besonders den Franzosen unterstellt. Und die hierfür von den Nachbarn Frankreichs geprägte Redewendung „sich auf französisch empfehlen“ zeigt, dass das immer auch schon als ungehörig und unhöflich bewertet wurde. Aber es gibt ihn „den Bruder Leichtfuß“, der immer „auf der Durchreise ist“, d.h. sich nie groß einlässt oder bindet und sich gerne „ein Hintertürchen offenhält“ ...

Wie bequem dagegen und verführerisch, nicht „flügge zu werden“ und sich als „Nesthocker“ im „Hotel Mama“ einzurichten oder im Beruf und Amt „an seinem Sessel zu kleben“.

Anders ein trennungskompetenter Mensch: der hat ein Gefühl dafür, wann „ein Tapetenwechsel ansteht“, „schneidet rechtzeitig einen alten Zopf ab“, „mistet aus“ und „bindet“ am Ende eines längeren Trennungsprozesses bewusst und entschieden

„den Sack zu“ oder „zieht einen Schlusstrich“. In zwischenmenschlichen Beziehungen wird auch nicht einfach „das Tischtuch zerschnitten“ oder das Gegenüber „abserviert“, „abblitzen oder im Regen stehen gelassen“ oder ... Abschiede gehören für ihn einschließlich der damit verbundenen Angst und seelischen Trauerarbeit nun einmal zum Leben dazu.

Und wenn „der letzte Vorhang gefallen“ und „die Messe gesungen ist“, müssen wir alle „den Löffel abgeben“. Doch auch dann ist noch nicht „aller Tage Abend“, glauben viele, denn auch „nach einem Gang über den Jordan“, hoffen sie, „gehen wir einem neuen Morgen entgegen“.

**Marianne Bofinger**  
Seminarleiterin,  
Brensbach (EKHN)

### Anregungen für eine Gruppenarbeit

Der Gruppe werden einige Redewendungen vorgestellt mit der Bitte, sich das Sprachbild, das jeweils benutzt wird, vor dem inneren Auge auszumalen. Währenddessen werden den Gruppenmitgliedern viele weitere solcher feststehenden Wortverbindungen einfallen. Die Einfälle werden auf kleinen Papierstreifen notiert.

Anschließend werden die Redensarten vorgelesen, in der Mitte auf den Boden gelegt und einander zugeordnet. Auf diese Weise werden mit den Redensarten auch die unterschiedlichen Abschiedserfahrungen zusammengetragen. Zum Abschluss stellt jede\*r pantomimisch eine Redensart vor und die Gruppe muss raten.



## Sag beim Abschied leise Servus

Vor Jahren las ich, dass „Time To Say Goodbye“ das Lied sei, das am häufigsten für Beerdigungen und Trauerfeiern gewählt würde. Ich erinnere mich noch so gut, weil es mich damals überrascht hat. Für mich gehörten dazu die Gesangbuchlieder. Aber seitdem habe ich oft darüber nachgedacht. Es gib so viele Lieder, die den Abschied thematisieren. Abschied ist ein alle Generationen einendes Thema, das immer in das Liedgut Eingang fand. Doch jede Generation hat ihre eigenen Lieder.

Viele der heute bekannten Lieder sind auf Englisch, doch auch die deutschen Volkslieder und die alten sowie die modernen Gesangbuchlieder bieten eine weite Auswahl an Texten, die unsere Gefühle ausdrücken.



Hier eine kleine Auswahl, die Sie vielleicht auch kennen: „Ade nun zur guten Nacht“, „Gute Nacht, Freunde“, „Über den Wolken“, „Muss i denn zum Städtele hinaus“, „Am Brunnen vor dem Tore“, „Von guten Mächten wunderbar geborgen“, „Niemals geht man so ganz“, „My Way“ ...

1. Überlegen Sie gemeinsam, welche Lieder Ihnen einfallen und warum diese Lieder Sie ansprechen.
2. Überlegen Sie, in welcher Situation jedes Lied passen könnte.

**Friederike Kaiser**  
Besuchsdienstmitarbeiterin,  
Wiesbaden (EKHN)

## Kleiderschrank-Übung

Öffnen Sie Ihren Kleiderschrank und schauen Sie hinein! Welche Kleidungsstücke haben Sie die letzten drei Jahre nicht mehr getragen? Sortieren Sie diese bitte aus.

- Entscheiden Sie nicht, ob Sie das Aussortierte noch anziehen möchten!
- Entscheiden Sie nicht, ob es teuer oder billig war!
- Entscheiden Sie nicht, ob es heute noch der Mode entspricht oder nicht!



- Das einzige Kriterium ist: Habe ich dieses Stück die letzten drei Jahre getragen? Ja oder nein?

Stapeln Sie alles und betrachten Sie den Haufen:

- Welche Stücke fallen Ihnen gleich ins Auge?
- Welche Teile gehören Ihnen? Was gehört jemand anderem?
- Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den Teilen?
- Welche Gefühle kommen auf?

Sortieren Sie nun jene Stücke aus, von denen sich zu trennen, Sie bereit sind:

- Tauchen Sie für eine kurze Zeit in die Gefühle ein, die Sie mit einem jeden Stück verbinden (nicht zu lange, sonst verlieren Sie sich)
- Entscheiden Sie, wem Sie das Stück weitergeben wollen
- Ordnen Sie gleich die Stapel – z.B. Kinder, Enkelkinder, Altkleidersammlung ...

- Behalten Sie die Erinnerung, aber trennen Sie sich von den Objekten
- Am Ende sollte so gut wie nichts mehr übrig sein.

Bei dieser Kleiderschrank-Übung geht es natürlich nicht nur um Kleidungsstücke. So, wie Sie Kleidungsstücke loslassen, können Sie auch vieles andere loslassen: Dinge, Menschen, Situationen, Meinungen ... Sie können loslassen:

- Besitztümer, die nur noch zur Last fallen
- Freundschaften, die sich überlebt haben
- Erinnerungen, die Sie nicht mehr mitschleppen möchten
- ... (ergänzen Sie hier Ihre ganz persönliche Liste)

**Dr. Dr. Raimar Kremer**  
Zentrum Seelsorge und Beratung,  
Friedberg (EKHN)



## Spirale – auch ein Symbol für Leben und Tod

Eine Spirale zu definieren ist schwierig – doch hat jeder ein Bild vor Augen. Die Bewegung der Spirale, die mich schon lange begleitet, geht von der Mitte nach außen. Lege ich eine Spirale mit einem Seil oder mit Tüchern als Sinnbild für das Leben, beginne ich in der Mitte und führe in größer werdender Kreisform meine Spirale nach außen. Die Mitte bedeutet den Lebensbeginn. Das Ende der Spirale ist nach außen hin offen, ist nicht begrenzt, führt hinaus. Von der Mitte aus sind Jahreszahlen in Zehnerschritten gelegt, mein Leben wird als Weg sichtbar.

Mit Abschieden komme ich immer wieder in Berührung. Ich werde geboren,

komme in die Schule, lasse die Pubertät hinter mir, erlerne einen Beruf, werde erwachsen, bekomme selbst Kinder, von denen ich mich verabschieden muss, weil sie selbst erwachsen werden. Eltern und auch Freunde sterben – Abschied nehmen hat verschiedene Gesichter. Ich kann dafür Steine oder Kerzen auf die Lebensspirale legen. Abschiede, das wird sichtbar, sind Bestandteil meines Lebens. Ein Band, von einer einzelnen Verlusterfahrung aus beginnend senkrecht nach außen durch die Kreise gelegt, macht anders als bei dem Bild der Lebenslinie sichtbar, dass diese Erfahrung Bestandteil meines Lebens bleibt. Sie begleitet mich und berührt mich immer wieder. Aber so, wie ich mich verändere und älter werde, verändert sich auch meine Erinnerung daran.



Ich schaue auf die Spirale: Ich habe mit den Erfahrungen Leben gelernt, sie gehören zu mir.

**Ingrid Knöll-Herde**  
Pfarrerin, Bereichsleitung Seelsorge im Alter, Karlsruhe (EKIBA)

### Arbeitsanregung

Legen Sie mit Tüchern und/oder Seilen eine Spirale. Jedes Gruppenmitglied markiert z.B. mit Steinen/Kerzen/Blumen wichtige Abschiede im eigenen Leben und legt von einer Verlusterfahrung ausgehend ein Band senkrecht nach außen. Tauschen Sie sich in Kleingruppen aus.

**Weitere Informationen** für die Arbeit mit einer Trauerspirale finden Sie unter:

<https://www.ekiba.de/media/download/variant/272038/lebensspirale.pdf>

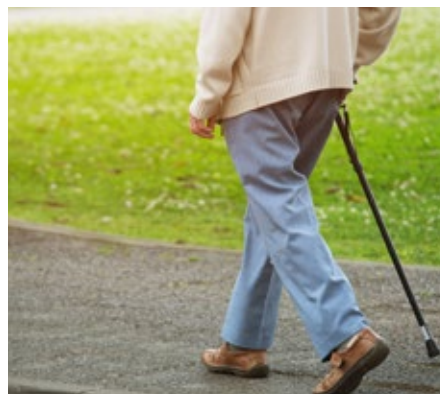
## Körperübung

„Das einzig Beständige ist die Veränderung.“ Allein schon das Gehen zeigt, wie recht der griechische Philosoph Heraklit mit diesem Satz hat. Probieren wir es aus:

- Wir gehen im Raum umher und machen uns bewusst: Beim Gehen verändern wir ständig etwas. Dann bleiben wir stehen.
- Im Stehen spüren wir den Boden unter den Füßen und fühlen uns getragen. Wenn wir dann vom Stehen ins Gehen kommen wollen, was braucht es da alles an Veränderungen, und wie fühlen sich diese an?
- Jetzt erst im Zeitlupentempo: Unsere Füße stehen nebeneinander.
- Wir verlagern das Gewicht auf den linken Fuß. Eine leichte Disbalance wird ausgelöst. Noch instabiler wird es, wenn wir jetzt die rechte Ferse

etwas anheben, auf den Fußballen vorrollen und mit einem sachten Stoß den Fuß ein wenig vom Boden lösen, um dann die Ferse vor uns auf dem Boden aufzusetzen. Parallel zu dieser letzten Veränderung wird fast automatisch dieselbe Bewegungsabfolge im linken Fuß ausgelöst.

- Dieser Wechsel im Abrollen des rechten und linken Fußes bringt uns in eine rhythmisch-dynamische



Gehbewegung. ‚Lassen wir uns gehen‘ in diesem Bewegungsfluss.

- Werden wir dann wieder langsamer und noch langsamer, spüren wir, wie störanfällig das Gehen ist.

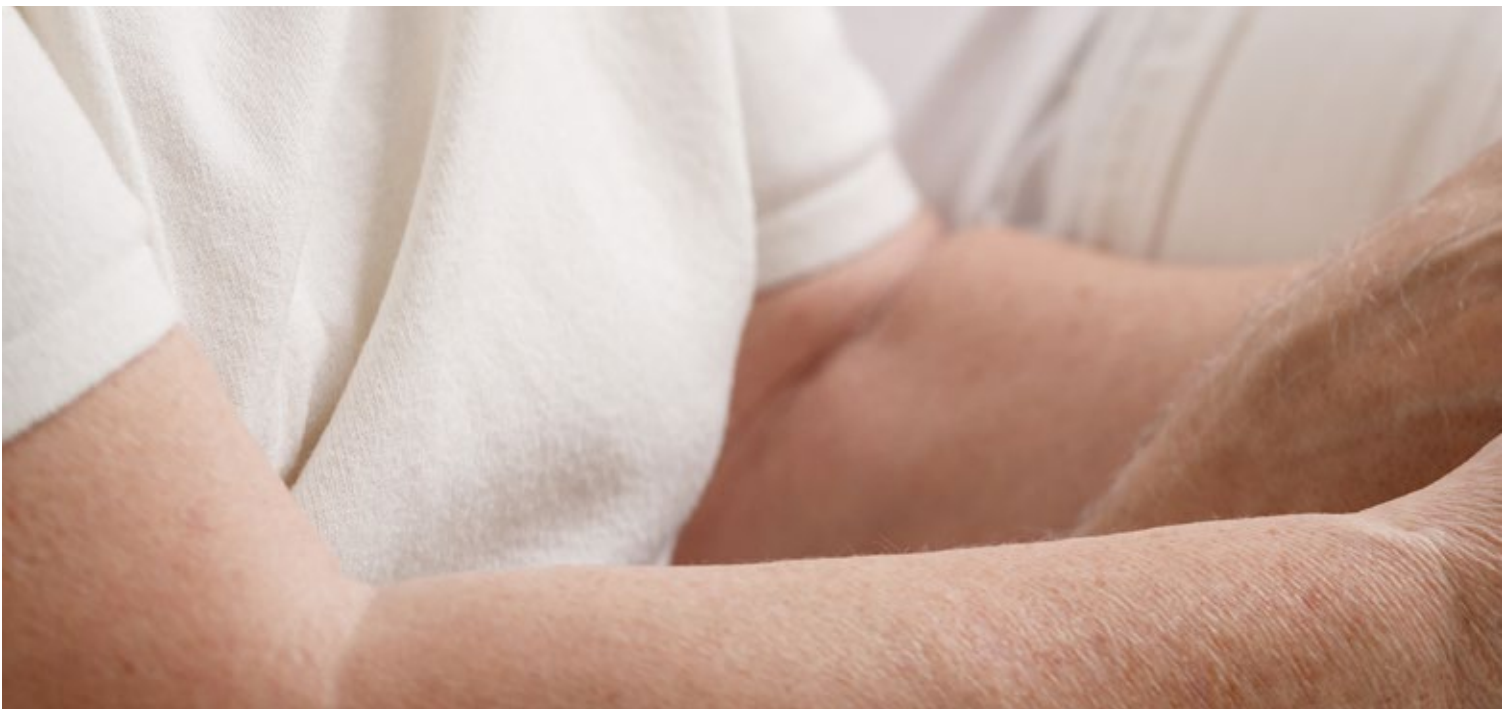
Hier im Raum ‚meistern‘ wir das ganz gut. Im Alltag dagegen bremst uns so manche Stolperfalle aus, z.B. unebener Boden oder eine Bananenschale oder eigene Ängste auf schmalen Stegen oder im Dunkeln. Was hilft dann? Alle schließen die Augen und gehen weiter ... Welche Unterstützung brauchen wir jetzt?!

Nach der Übung tauschen wir uns aus: Was können wir lernen aus dieser Übung mit dem Gehen und Stehen? Auch für die größeren Übergänge in unserem Leben?

**Marianne Bofinger**  
Seminarleiterin,  
Brensbach (EKHN)

## Abschiedsszenen – Fallbeispiele

1. Frau G. besucht seit geraumer Zeit Frau V., deren Mann vor einem drei-viertel Jahr gestorben ist. Bei diesem Besuch erzählt Frau V., dass sie immer alles selbst genäht hat für sich und ihre fünf Kinder. Sie hat täglich genäht, gestrickt, gehäkelt, auch alle Puppen immer „chic gemacht“. Nun könne sie das nicht mehr. Und sie übe sich darin, abschiedlich zu leben. Als Frau G. sich verabschiedet, bittet Frau V. sie, noch eben mit an den Kleiderschrank zu kommen. Sie würde ihr gerne die Jacke ihres verstorbenen Mannes mitgeben für die Kleiderkammer der Gemeinde. Als beide vor den Kleiderschrank treten und Frau V. die Jacke ihres Mannes herausnimmt, erschrickt Frau G. Nur zwei von vier Regalen sind gefüllt, auf zehn Bügeln hängen sorgfältig aneinander gereiht zwei Mäntel, Sommer- und Wintermantel, zwei Röcke, zwei Hosen, zwei Blusen und zwei Kleider. Sonst ist der Schrank leer. Als Frau V. die Verblüffung von Frau G. bemerkt, sagt sie: „Sie wundern sich? Aber das ist das, was ich noch brauche. Mehr nicht.“ „Ja“, sagt Frau G. „Aber dieser Schrank wird doch früher sehr voll gewesen sein, wenn Sie immer genäht haben?“ „Oh ja!“ sagt Frau V. lächelnd. „Proppevoll! Der hätte viel zu erzählen. Aber jetzt brauche ich das alles nicht mehr.“
2. Frau S. lebt seit etlichen Jahren in einer Senioreneinrichtung. Sie fühlt sich dort wohl und ist beim Personal beliebt, weil sie viel Humor hat und in der Regel sehr unkompliziert und zufrieden ist. Nun ist sie immer schwächer geworden, und die Angehörigen wurden informiert, dass die Mutter im Sterben liegt. Als die älteste Tochter ihre Mutter besucht, erzählt diese, dass die Pfleger und Pflegerinnen öfter weinen, wenn sie sie versorgen. Auf die Frage der Tochter, wie die Mutter sich das erklärt, antwortet diese: „Weil ich sterbe. Aber das ist doch normal!“
3. Herr B. war viele Jahre als Seminarleiter in der Besuchsdienstarbeit tätig und hatte sich im Laufe der Zeit viel Anerkennung bei den Ehrenamtlichen erworben. Immer wieder hatte er auch das „Beenden eines Ehrenamtes“ in seinen Fortbildungen zum Thema gemacht, um die ehrenamtlichen Gruppenmitglieder zu ermutigen, dass sie auch hier selbst eine Entscheidung treffen können. Für sich selbst hatte er entschieden, mit 81 Jahren seine Tätigkeit zu beenden. An einem regionalen Besuchsdienstag wurde er im Gottesdienst von seinem Dienst entpflichtet. Zum Schluss trat Herr B. ans Mikrofon, um sich mit Tränen in den Augen zu bedanken. Ein anrührender Moment für alle Anwesenden. Die Verblüffung war groß, als Herr B. am Ende seiner Rede sagte: „Und wenn Sie irgendwann Unterstützung brauchen, komme ich gerne wieder in Ihre Gemeinde!“
4. Frau A. leitet seit vielen Jahren den Besuchsdienst in ihrer Kirchengemeinde. Nun wird sie bald 80 Jahre alt und möchte die Tätigkeit im Besuchsdienst beenden und sich beim neu gegründeten Geburtstags-Café enga-



gieren. Für die Leitung der Besuchsdienstgruppe hat sich eine Nachfolgerin gefunden. Diese redet nun viel auf Frau A. ein, dass sie doch in der Gruppe bleiben soll. Sie könne ja die Leitung unterstützen. Frau A. will das aber nicht, weil ihr das zu viel wird. Sie traut sich nicht, dieses klar zu sagen.

5. Frau G. arbeitet seit zwei Jahren im Besuchsdienst für erkrankte Menschen mit. Sie wurde damals von der Diakonin gefragt, ob sie sich diese ehrenamtliche Tätigkeit vorstellen könnte. Nach einer kurzen Zeit der Überlegung sagte sie zu. Aber schon beim ersten Besuch merkte sie, dass diese Tätigkeit nicht zu ihr passt. Die Situation in einem Krankenzimmer verunsichert sie sehr, ohne dass sie sagen kann, woher das kommt. Sie mochte aber nicht so schnell wieder aufgeben. Sie hatte es ja auch als Wertschätzung empfunden, überhaupt gefragt zu werden. Und auf keinen Fall will sie die Diakonin enttäuschen. So bleibt sie in der Gruppe, aber nicht zufällig kommt immer wieder etwas dazwischen, so dass sie oft nicht an den Gruppensitzungen teilnehmen kann.

Weder sie noch die Diakonin suchen das Gespräch. Aber Frau G. plagt ständig ein schlechtes Gewissen.

6. Der Besuchsdienst der Kirchengemeinde S. besteht seit über 20 Jahren. Die Mitarbeitenden treffen sich einmal im Monat und besuchen in regelmäßigen Abständen einsame, ans Haus gebundene Menschen. Die Mitarbeitenden sind gemeinsam älter geworden. Von Anfang an hatten sie sich vorgenommen, dass die einzelnen Mitarbeiter\*innen ihre Tätigkeit beenden, wenn sie 75 Jahre alt werden. Das waren jetzt gleich drei Mitarbeiterinnen in einem Jahr gewesen. Und so fasste die Gruppe den Entschluss, sich noch zwölf Monate weiter zu engagieren und dann gemeinsam aufzuhören. Dieses teilte die Gruppe dem Kirchenvorstand mit, so dass genug Zeit blieb, die Besuchten darüber zu informieren und eine neue Gruppe aufzubauen. Der Kirchenvorstand und die Pastorin nahmen dieses zur Kenntnis, wurden in der Sache aber nicht weiter aktiv. Im Rahmen eines Gottesdienstes wurde die Gruppe feierlich verabschiedet. Einen neuen Besuchsdienst gab es bis

dahin nicht. Auch waren keine Vorkehrungen zum Aufbau eines neuen Besuchsdienstes getroffen.

**Helene Eißen-Daub**  
*Pastorin und Referentin für  
Besuchsdienst, Hannover*

## Arbeitsauftrag:

1. Suchen Sie Überschriften zu den beschriebenen Fällen.
2. Lesen Sie den Artikel auf S. 8f ‚Bindungs- und Trennungstypen‘. Welche Typen erkennen Sie in den beschriebenen Situationen wieder?
3. In allen Fallbeispielen werden Abschiede thematisiert. Welches Beispiel berührt Sie besonders? Welchen Grund dafür vermuten Sie? Wie möchten Sie selbst reagieren in der von Ihnen gewählten Situation?
4. Nicht alle Abschiede haben mit dem Sterben zu tun. Andererseits trägt alles, was wir definitiv zum letzten Mal tun, einen Hauch von Sterben in sich. Tauschen Sie sich darüber aus, wie es Ihnen mit diesem Aspekt des Aufhörens geht.





# Kontakte und Impressum



## Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Kaiserstraße 2  
61169 Friedberg

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer  
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06031 1629-60, Fax: -51  
britta.zobel-smith@ekhn.de



## Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70  
90461 Nürnberg

Pfarrer Sebastian Herzog  
sebastian.herzog@afg-elkb.de  
Gabriele Stoll  
gabriele.stoll@afg-elkb.de  
Tel.: 0911 4316-281 und -280  
www.afg-elkb.de



## Landeskirchenamt Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Wihelmshöher Allee 330  
34131 Kassel

Dipl.-Päd. Doris Noack

Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409  
doris.noack@ekkw.de  
www.ekkw.de/service



Haus kirchlicher Dienste  
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

## Haus kirchlicher Dienste Besuchsdienst

Archivstraße 3  
30169 Hannover

Pastorin Helene Eißén-Daub

Tel.: 0511 1241-589  
eissen-daub@kirchliche-dienste.de  
www.kirchliche-dienste.de  
/besuchsdienst



## Zentrum für Seelsorge

Blumenstraße 1-7  
76133 Karlsruhe

PfarrerIn Ingrid Knöll-Herde

Tel.: 0721 9175 357  
ingrid.knoell-herde@ekiba.de  
www.zfs-baden.de

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer \* Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel, v.i.S.d.P.: Doris Noack \* Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog \* Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißén-Daub \* Zentrum für Seelsorge, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe, v.i.S.d.P.: Ingrid Knöll-Herde.

**Redaktionsbeirat:** Marianne Bofinger, Dorothea Eichhorn, Helene Eißén-Daub, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer, Doris Noack, Elke Seifert.

**Korrektorat:** Ute Glashoff, Hannover

**Gestaltung:** NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

**Druck:** Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

**Bildernachweis:** Alexis84, depositphotos (Titel), photoopus\* (S. 3), ronstik\* (S. 4), Silke Koch\* (S. 6), NikLemesh (S. 8), TIMDAVIDCOLLECTION\* (S. 12), Alex Stemmers\* (13), © Initiative „Nicht(s) vergessen (S. 14), © Erbschaftskommunikation der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, Foto: Isabell Massel\* (S. 14), Berto\* (S. 15), by-studio\* (S. 16), GordonGrand\* (S. 18), backup\_studio\* (S. 19), Photocreo Bednarek\* (S. 20), mtaira\* (S. 21), ruskpp\* (S. 22), freshidea\* (S. 24), zenina\* (S. 25), hmzphotos\* (S. 26), Sappheiros\* (S. 26), Fiedels\* (S. 27), methaphum\* (S. 27), Photographee.eu\* (S. 28) Zentrum für Seelsorge (S. 31), Haus kirchlicher Dienste (S. 31), johann35micronature\* (U4); \*: Adobe Stock

**Redaktionsschluss:** 1. März 2022

**Druckauflage:** 4.800 Exemplare

**ISSN 2195-3147**

## Abonnementpreise:

ab 1 Exemplar	4,10 €	ab 10 Exemplaren	3,10 €
ab 4 Exemplaren	3,70 €	ab 15 Exemplaren	2,90 €
ab 7 Exemplaren	3,40 €	ab 20 Exemplaren	2,70 €

Ein Abonnement umfasst zwei Hefte jährlich, jeweils zuzüglich Versandkosten, und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Jahresende gekündigt wird.

**Einzelpreis:** 3,50 €

**Bestelladresse:** Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN  
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg  
Telefon 06031 1629-60  
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

**Titel der letzten Ausgabe (2-2021):** *Berührung*

**Thema der nächsten Ausgabe (2-2022):** *Besuchsanlässe*



## Trauerritual für Zuhause

In der Zeit der Corona-Pandemie ist die Personenzahl derer, die auf dem Friedhof gemeinsam an einer Beisetzung teilnehmen können, immer noch beschränkt. Wer in einer Altenpflegeeinrichtung lebt, hat oft keine Möglichkeit, einen Friedhof zu besuchen. Nicht mit anderen gemeinsam oder auch allein am Grab Abschied nehmen zu können schmerzt.

Mit den Texten dieser Handreichung bieten wir die Möglichkeit, zuhause eine Gedenkzeit zu halten, z. B. zur gleichen Zeit zu begehen, in der die Trauerfeier auf dem Friedhof stattfindet, gemeinsam mit anderen oder auch alleine, wie es für Sie passt, und einige Zeit in Erinnerung an den/die Verstorbene/n zu verbringen.



ZENTRUM FÜR  
SEELSORGE  
EVANGELISCHE  
LANDESKIRCHE  
IN BADEN

## Seminare mit Kirchenvorständen und Besuchsdienstgruppen in allen fünf Landeskirchen

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Besuchsdienst aufbauen wollen, dann können Sie von uns Unterstützung erhalten, zum Beispiel durch ein Seminar mit dem Kirchenvorstand. Für Besuchsdienstgruppen bieten wir Fortbildungen vor Ort u. a. zu folgenden Themen an:

- Gesprächsführung  
  „Annehmendes Gespräch“
- Körpersprache
- Vom Glauben reden
- Umgang mit Kritik an der Kirche
- Besuche bei alten Menschen
- Erinnerungsarbeit mit alten Menschen
- Geburtstagsbesuche
- Altersverwirrten Menschen begegnen
- Besuche bei Neuzugezogenen
- Begleitung Sterbender
- Trauernde begleiten
- Warum?
- Besuche bei kranken Menschen

Diese Fortbildungen in einzelnen Besuchsdienstgruppen werden inhaltlich und zeitlich den Bedürfnissen der Gruppe entsprechend gestaltet.

### Kontaktdaten für Anfragen:

Siehe S. 30

## „Alles hat seine Zeit ...“

### Prediger 3

**Die freiwillige Tätigkeit beenden – Abschied nehmen vom Besuchsdienst oder Seniorenkreis, aber wie?**

Das Thema „Besuche beenden bzw. Abschied nehmen vom Seniorenkreis“ ist in vielen Gemeinden – auch bedingt durch die Pandemie – stärker zum Thema geworden.

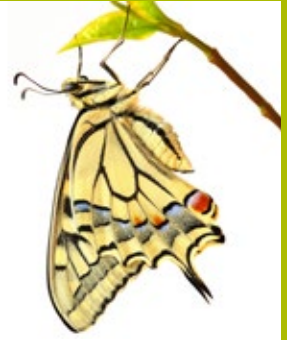
Ehrenamtliche stellen sich die Frage: Sollen wir jetzt aufhören mit dem freiwilligen Dienst oder weitermachen? Diese Arbeitshilfe liefert Impulse für eine persönliche Entscheidungsfindung zu dieser Frage und bietet Vorschläge für wertschätzende und angemessene Formen von Verabschiedungen.

Weitere Arbeitshilfen unter:  
[www.hkd-material.de](http://www.hkd-material.de)



**Haben Sie Interesse an weiteren Ausgaben von unterwegs zu menschen? Bestellen Sie bei:**

**Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN**  
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg  
Telefon: 06031 1629-60  
E-Mail: [britta.zobel-smith@ekhn.de](mailto:britta.zobel-smith@ekhn.de)



*Wenn die Raupen wüssten,  
was sie einmal sein werden,  
wenn sie erst Schmetterlinge sind,  
sie würden ganz anders leben:  
froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller.*

*Der Tod ist nicht das Letzte.  
Der Schmetterling ist das Symbol der Wandlung,  
Sinnbild der Auferstehung.  
Das Leben endet nicht, es wird verändert.  
Der Schmetterling erinnert uns daran,  
dass wir auf dieser Welt nicht ganz zu Hause sind.*

Autor\*in unbekannt