

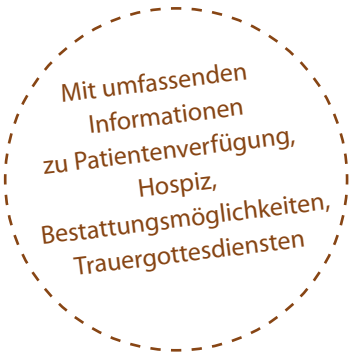
Peter Neysters | Karl Heinz Schmitt

Getröstet werden

Peter Neysters | Karl Heinz Schmitt

Getröstet werden –

Das Hausbuch zu Leid und Trauer,
Sterben und Tod



Mit umfassenden
Informationen
zu Patientenverfügung,
Hospiz,
Bestattungsmöglichkeiten,
Trauergottesdiensten

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Hello Fat Matt 1,1* liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: fuchs_design, München

Umschlagmotiv: © istockphoto.com/alxpin

Herstellung: Denise Jäkel, München; Armin Köhler, Vaterstetten

Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37039-9

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	11
1. Kapitel	
Sterben und Tod begegnen	13
Zwischen Geburt und Tod	14
Wenn der Tod sich meldet	16
Gekämpft, gehofft und doch verloren	18
Nach einem erfüllten Leben schließ sie ganz friedlich ein	19
Geboren und schon bald gestorben	22
Er ging ohne Abschied	24
Erlöst – und doch hätte ich sie gern behalten	26
Plötzlich und unerwartet	27
Der Tod stellt viele Fragen	30
2. Kapitel	
Menschenwürdig sterben helfen	33
Und er kann dann wohl auch nicht sterben ...	35
Zu Hause sterben	37
»Mitsterben« – sein Leben bewusster leben	39
Zwischen Wunsch und Wirklichkeit	39
Gefordert, mitunter überfordert	40
Palliativmedizin und ambulantes Hospiz	41
Eine schwere Entscheidung	42
Heilsame Erfahrungen	43
Im Krankenhaus sterben	45
Vom Hospital zur Klinik	46
Im Pflegeheim sterben	48
Im Hospiz sterben	50

Die »Stunde der Wahrheit«	53
Recht auf Wahrheit	53
Wahrheit annehmen	54
Wahrheit verdrängen	54
Aufrichtende Wahrheit	56
Der Sterbeprozess und seine Phasen	57
Erste Phase: Verneinung der Todeswahrheit	57
Zweite Phase: Auflehnung	58
Dritte Phase: Verhandlung mit dem Schicksal	59
Vierte Phase: Depression und Mutlosigkeit	60
Fünfte Phase: Annahme bzw. Bejahung des Todes	62
Hilfe beim Sterben – nicht Hilfe zum Sterben	63
»Passive« Sterbehilfe	64
»Aktive« Sterbehilfe	66
Ethische Überlegungen aus christlicher Sicht	67
Sterbebeistand in der katholischen Kirche	70
Das Sakrament der Krankensalbung	70
Die Wegzehrung	71
Sterbebeistand in der evangelischen Kirche	73
Sterbebeistand im Judentum	75
Sterbebeistand im Islam	78
Nachbarn im Glauben	80
3. Kapitel	
Wenn der Tod eingetreten ist	81
Abschied nehmen	83
Kontakte aufnehmen	87
Bestattungsart wählen	90
Gesetzliche Bestimmungen	90
Arten und Orte der Bestattung	90
Wenn der Tod am Anfang steht – Fehlgeburt, Totgeburt oder	
Tod nach (Früh-)Geburt	95
Gesetzliche Bestimmungen	95
Segnung und Namensgebung	97
Aufbahren und Abschied nehmen	97

4. Kapitel	
Den Tod begehen – Trauer durchleben	101
Leichenmahl	102
Trauerkleidung	103
Schmerzen, Klagen und Tränen	104
Trauerphasen	108
Trauer von Frauen und Männern	111
... und ich hätte so gern mit meinem Mann gesprochen	111
Dagesessen wie gelähmt	112
Von Gefühlen »übermannt«	113
Trauer mit Kindern	115
Zehn Hinweise für Eltern	118
Trost statt Vertröstung	122
Trost will nicht die Trauer nehmen	126
»Versehen mit den Tröstungen unserer heiligen Kirche ...«	129
Trauer mit anderen	131
Orte des Gedenkens	133
Christliche Friedhöfe	133
Mit Humor zur letzten Ruhestatt	135
Columbarium	137
Friedwald	137
Islamischer Friedhof	137
Jüdischer Friedhof	138
Gedenkstätten im Internet	138
Zeiten des Gedenkens	139
Messe für Verstorbene	140
Allerseelen	140
Totensonntag – Ewigkeitssonntag	142
Zeiten des Gedenkens im Islam	142
Zeiten des Gedenkens im Judentum	143

5. Kapitel	
Glauben und Hoffen über den Tod hinaus in den Religionen	147
Der Tod in der Vorstellung der Naturvölker	150
Der Tod bei den Ägyptern – Reise zum himmlischen Sonnengott	151
Der Tod bei den Germanen – Übergang zu neuer Lebensfreude	152
Der Tod bei den Griechen – Schatten in der Unterwelt	153
Der Tod im Hinduismus – Wiedergeborenwerden bis zur endgültigen Einheit mit dem Weltgeist Brahman	154
Der Tod im Buddhismus – Wunschlosigkeit im Nirwana	155
Der Tod im Judentum – Die Toten schlafen	156
Der Tod im Islam – Pforte zum Paradies	158
6. Kapitel	
Glauben und Hoffen über den Tod hinaus im Christentum	161
Was meint Auferstehung der Toten?	163
Was dürfen wir hoffen?	167
Kann man das glauben?	169
Als »ganzer« Mensch auferstehen	174
Gericht: Gott ... richtet auf	177
Himmel – Einladung in das Reich Gottes	179
Hölle – Leben in Lieblosigkeit und Verlassenheit	182
Fegefeuer – Geburtswehen zum ewigen Leben	186
Wiedergeburt zu neuem Leben	188
Wiedergeburt im Buddhismus	190
Wiedergeburt aus christlicher Sicht	191

7. Kapitel	
Sterben lernen – abschiedlich leben	195
Das Zeitliche segnen	197
Leben vor dem Tod	199
Viele kleine Tode im Leben	202
Der »soziale« Tod	204
Sterben heißt Abschied nehmen	205
Tod – Lehrer des Lebens	207
Einübung ins Sterben durch Glauben	209
Einübung ins Sterben durch Hoffnung	213
Einübung ins Sterben durch Liebe	214
»Im Angesicht des Todes« – (Ein-)Übung ins eigene Sterben	217
Gemeinschaft der Lebenden mit den Toten	220
Botschaft der Verstorbenen	224
8. Kapitel	
Gottesdienste, Gebete, Texte und Symbole der Trauer und Hoffnung	225
Sterbebeistand in der katholischen Kirche	226
Die Feier der Krankensalbung	226
Die Wegzehrung	227
Sterbebeistand in der evangelischen Kirche	
– Abendmahl und Segen	229
Gebete in der Sterbestunde	231
Worte und Texte der Hoffnung und der Trauer	239
Symbole auf Anzeigen und Grabsteinen	244
Blumen-Symbolik	245
Gebet im Haus des Verstorbenen	246
Das christliche Begräbnis	252
Die Begräbnisfeier in der evangelischen Kirche	252
Das Begräbnis in der katholischen Kirche	254
Begleitung, wenn ein kirchliches Begräbnis nicht möglich ist	258

9. Kapitel	
Das Haus bestellen – Vorsorge treffen	263
Vorsorgemappe –	
Eine Hilfe für Angehörige	264
Sein Testament machen	266
Organspende	268
Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung –	
Patientenverfügung	269
Formular der Christlichen Patientenvorsorge	276
Die Autoren	282
Textverzeichnis	283
Bilderverzeichnis	286

Im Angesicht des Todes dem Leben begegnen.

Hierzu möchte das vorliegende Buch Wege aufzeigen. Es will eine »Überlebens-Hilfe« sein für alle, die vom Sterben und Tod eines nahestehenden Menschen betroffen sind. Dazu haben wir die unterschiedlichsten Situationen des Sterbens und des Todes in den Blick genommen. Sie finden:

- › Anregungen zur Sterbebegleitung,
- › praktische Hilfen zum Umgang mit dem Verstorbenen,
- › Ermutigungen zur Trauer in unterschiedlicher Form und Vermittlung des Trostes im christlichen Glauben und in anderen Religionen.

Wir wollen auch aufzeigen, dass die Begegnung mit Sterben und Tod helfen kann, das eigene Leben bewusster zu leben, es lebenswerter zu machen. Natürlich wissen wir alle, dass wir einmal sterben müssen. Betrachten wir dies als Bedrohung oder Gefahr? Möchten wir lieber unsterblich sein? Oder leben wir besser mit dem Wissen »mitten im Leben vom Tod umfassen« zu sein? Wir würden »ein weiseres Herz gewinnen« heißt es in einem Psalmengebet der Bibel, wenn wir »unsere Tage zählen lernten«.

Vieles in einem »sterblichen Leben« ist anders. Die eigene Begrenztheit im Denken und Handeln ist immer bewusst. Wir gehen sorgfältiger mit der Zeit um und sind geduldiger, nachsichtiger und liebevoller mit anderen Menschen. Und vor allem freier! Angesichts der Begrenztheit allen Lebens bekommen Dinge ihr rechtes Maß: Bedürfnisse, Überzeugungen, Karrieren, gesellschaftliche Zwänge ...

Warum weinen Sterbende nicht? Könnte es sein, dass wir am Ende alles loslassen können, ohne eine Träne hinterher zu schicken? Können wir solche »Gelassenheit« angesichts des Sterbens schon im Leben üben? Dann hätte der Tod mit dem Leben schon sehr viel zu tun.

Als Christen glauben wir, dass der Tod nicht nur eine Grenze, ein Ende ist, sondern gleichzeitig ein Tor in ein neues Leben, in die Lebensfülle. Wie aber sollen und können wir uns dies vorstellen? Wie kann das ein Trost in der Trauer und eine Durchhaltekraft im Leben sein?

Wir versuchen, die christliche Botschaft – und in begrenztem Umfang auch die anderer Religionen – von Tod und Auferstehung zu erschließen, ohne dass wir alle Fragen beantworten könnten. Unsere christliche Hoffnung ist nicht selbstsicher. Sie findet ihren angemessenen Ausdruck am ehesten im Gebet:

*Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr;
fremd wie dein Name, sind mir deine Wege.
Seit Menschen leben, rufen sie nach Gott;
mein Los ist Tod, hast du nicht andern Segen?
Bist du der Gott, der Zukunft mir verheißt?
Ich möchte glauben, komm mir doch entgegen!*

Peter Neysters Karl Heinz Schmitt

1. Kapitel

Sterben und Tod begegnen



Zwischen Geburt und Tod

So vielfältig das Leben, so vielfältig das Sterben. Jeder Mensch lebt *sein* Leben, jeder Mensch erlebt *seinen* Tod. Zwischen den Lebenspolen Geburt und Tod erstreckt sich das Leben, nimmt das Leben seinen Lauf. Mit der Geburt beginnt der Mensch zu atmen und eine neue Welt entsteht; mit dem Tod hört der Mensch zu atmen auf und eine ganze Welt vergeht. Zu Beginn unseres Lebens sind wir von liebevollen Händen begrüßt worden, am Ende unseres Lebens hoffen wir, von liebevollen Händen verabschiedet zu werden. Mit einem Lächeln begrüßen die Lebenden den Neugeborenen am Anfang seines Lebens; am Ende des Lebens verabschiedet sich der Sterbende nicht selten mit einem Lächeln von den Lebenden.

Das Leben kann zum Marathon werden, aber auch zur Kurz- oder Mittelstrecke. Wie oft kommt der Tod viel zu früh; wie oft trifft er den Menschen in seinen besten Jahren; wie oft lässt er ungewöhnlich lange auf sich warten. Leben ist letztlich nicht planbar, bestimmbar, machbar – selbst bei bester Lebens- und Familienplanung. Der Tod trifft den Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen und Lebensaltern. Niemand weiß, wann, wo und wie er stirbt. Ob in frühen oder späten Jahren, ob in Ruhe und Frieden oder in Panik und Ängsten, ob allein oder im Kreis seiner Lieben. Nicht der Mensch entscheidet über Leben und Tod. Doch ist jeder Tod für die, die mit dem Verlust eines Menschen leben müssen, ein kleiner Weltuntergang.



*es ist ein wunder
was ist ein wunder?*

*gezeugt zu werden
zu zeugen*

*geboren zu werden
zu gebären*

*gelebt zu werden
zu leben*

*geschaffen zu werden
zu schaffen*

*geträumt zu werden
zu träumen*

*geliebt zu werden
zu lieben*

gebraucht zu werden

zu brauchen

gedacht zu werden

zu denken

geföhlt zu werden

zu föhlen

gestorben zu werden

zu sterben

es ist ein wunder

ist es ein wunder?

es ist

Kurt Marti

Wenn der Tod sich meldet

Der Tod gehört zum Leben – auch zu unserem? Täglich begegnen wir dem tausendfachen Tod: in den Nachrichten von Funk, Fernsehen und Internet, auf den Titelseiten der Zeitungen und Magazine. Jedoch: Der Tod bleibt hier ein mediales Ereignis, ausgelagert in die virtuelle Welt. Seine Schreckensbotschaft hat längst ihren Schrecken verloren.

Und doch übt der Tod eine gewisse Faszination aus. In den Todesanzeigen meldet er sich täglich zu Wort. Die Anzeigen berühren die Menschen auf ganz eigene Weise. Mit zunehmendem Alter schlägt man sie zuerst auf und schaut auf das Geburtsdatum der Verstorbenen, denn immer häufiger rücken diese Daten dem eigenen Geburtsjahr näher.

Wer die Anzeigen genau liest, erfährt etwas über die Menschen und ihre Beziehungen, über ihre Einstellungen zum Leben *vor* und *nach* dem Tod. Erstaunlich, wie man mit wenigen Worten und Zeichen ein ganzes Leben zusammenfassen kann. Und wie, als welcher Mensch, der Verstorbene in Erinnerung bleiben soll.

Todesanzeigen sind oft die einzige persönliche Konfrontation mit dem Tod. Aber auch da bleibt er meist anonym. Es sei denn, ein Mensch ist gestorben, den wir gut kennen, z. B. ein Nachbar von nebenan; eine ehemalige Arbeitskollegin, die wir zu schätzen gelernt haben; ein Schulfreund, den wir aus den Augen verloren haben ... Dann schrecken wir auf, sind bestürzt und erschüttert, spüren, wie zerbrechlich das Leben ist – auch unser Leben.

Der Tod wird »persönlich«; der Tod hat einen Namen bekommen. Mit einem Mal hat er für uns eine existenzielle Bedeutung: Wir sind gezwungen – ob wir es wollen oder nicht –, uns mit dem Sterben auseinanderzusetzen. Dem Tod können wir nicht enttrinnen. Er meldet sich an als *memento mori*: »Bedenke, dass (auch) du sterblich bist ...«



Drei Buchstaben

*Ich gehe ihm aus dem Weg
laufe ihm in den Weg
der lebenslang um mich wirbt
mit schwarzer Magie.*

*Ich verwandle ihn
in ein Wort
drei Buchstaben
der Wohlklang tut weh.*

Rose Ausländer

Gekämpft, gehofft und doch verloren

Krebs. Ein Tumor in der Lunge, im fortgeschrittenen Stadium. Die Diagnose trifft den Familienvater wie der Blitz aus bisher heiter erlebtem Himmel. Das kann doch nicht wahr sein! – Da muss sich der Arzt doch geirrt haben! – Wie soll es denn weitergehen?

Der letzte verzweifelte Kampf um das Leben ist verloren. Das letzte Fünkchen Hoffnung ist erloschen. Die tödliche Krankheit hat alle Lebenspläne durchkreuzt, alle Lebensentwürfe verworfen. Das Familienglück scheint zerstört ...

Von einem Moment auf den anderen hat alles seinen Sinn verloren. Die Frau und die Kinder sind todunglücklich: Weinen, schreien, verstummen, zürnen, (an-)klagen – und können sich hoffentlich alles von der Seele reden! Es gibt keine »unnormalen« Reaktionen auf eine so außergewöhnliche Diagnose wie »unheilbar«.

Jeder Mensch reagiert auf seine Weise. Was hält, was trägt? Was bewegt, was erschüttert? Was bewahrt davor, endgültig zu verzweifeln? Weil vor lauter Schmerz der Boden unter einem wegzubrechen droht.

»Nach schwerer, mit großer Geduld ertragener Krankheit ...« Bewundernswert, wie manche Kranken den letzten beschwerlichen Lebensabschnitt bewältigen. Wer sich zu guter Letzt auf den Tod einlassen will, wird erst einmal das Leben loslassen müssen. Es braucht viele innere Kämpfe, um zu einer solch gelassenen Einstellung zu kommen. Dann kann es vielleicht gelingen, die unheilbare Krankheit mit großer Geduld zu ertragen und Frieden zu schließen mit sich, mit seinem Leben und seinem Sterben. Manchmal ist dieser Friede zu erkennen an den gelösten Gesichtszügen des Sterbenden ... vielleicht in der Hoffnung auf »ewigen Frieden«?!

»Dich leiden sehen und nicht helfen können, war unser allergrößter Schmerz ...« Die Hilflosigkeit gegenüber dem Leiden und den Schmerzen ihres Vaters, aber auch die eigene Ohnmacht gegenüber der »Macht des Todes«, sie werden für die Familie zu einer harten menschlichen Prüfung. Und doch kann sie dem Sterbenskranken einen letzten großen Dienst erweisen: Mit ihm über das Sterben behutsam sprechen und mutig mit ihm die letzten Schritte gehen.

Dankbarkeit wird ihren Platz in der Familie für die Zeit finden, die sie gemeinsam mit dem Vater verbringen durfte und die unvergesslich bleiben wird: »In unseren Herzen wirst du immer weiterleben.«

*Die Bande der Liebe
werden mit dem Tod
nicht durchschnitten.*

Thomas Mann

Nach einem erfüllten Leben schlief sie ganz friedlich ein

Sie hatte gewartet, die alte Frau, bis alle da waren. Alle Angehörigen, die zu ihr gehörten: die Töchter und Söhne, die Schwiegerkinder und die Enkelkinder, ihre einzig noch lebende Schwester. Bis die Letzten angekommen waren, hatte sie gewartet. Der Arzt gab ihr noch einige Tage. Sie aber wusste es besser. Ein letzter Blick reihum, dann schlief sie ganz ruhig, ja beruhigt, ein. Alle waren in den letzten Stunden in ihrem Zimmer. Niemand fehlte. Alle wussten, wer Großmutter für sie war.

»Nach einem erfüllten Leben ...« In Liebe und Dankbarkeit nimmt die Familie Abschied. Dankbar vor allem dafür, dass die Lebenszeit der Großmutter ein »Leben in Fülle« war und sich in einem gesegneten Alter vollendete. Wer ein solches Leben gelebt hat, kann sich getrost aus dem Leben verabschieden und seine Familie getröstet zurücklassen. So wie die Großmutter gelebt hat, so ist sie gestorben. So wie sie geglaubt hat, ist sie fortgegangen in eine andere Welt.

Der Tod im Alter – zumal im »gesegneten Alter« – ist für uns ein »ganz normaler Tod«. Alter und Tod liegen nahe beieinander. Und doch hinterlässt selbst der Tod älterer Menschen eine schmerzhaft Lücke. Zumal wenn es den Letzten aus der alten Generation der Familie trifft. Dann sind die Töchter und Söhne die nächste Generation der Alten. In die Trauer um die verstorbene Großmutter mischt sich das Nachdenken über das eigene begrenzte Leben.

»Wenn es hoch kommt, 80 Jahre«, gesteht der Psalmist im Alten Testament (Psalm 90) großzügig den Menschen zu. Doch inzwischen überleben immer mehr Menschen dieses »biblische Alter«. Im gesegneten Alter, nach einem erfüllten Leben, in Frieden mit sich und der Welt zu sterben, was können und dürfen wir mehr vom Leben erwarten?

*Ihr aber, die ihr mich so **geliebt** habt,
seht nicht auf das **Leben**, das ich beendet habe,
sondern auf das, welches ich **beginne**.*

Augustinus

In memoriam

Heuer im Sommer

sagte meine Mutter plötzlich:

»Nein, wünscht mir keinen anderen Winter mehr,

ich bin zu lang hier, viel zu lang

schau ...«

Sie blickte schüchtern

aufs Foto meines Vaters an der Wand

und begann schweigend,

die Namen der Verstorbenen

in ihrem Adressbuch zu streichen.

Der Herbst

entfaltet sich im Himmelblau

zum Abschied.

Jetzt erst begreifen wir das Glück

der bitteren schönen

langen Jahre.

Ludvik Kundera

Geboren und schon bald gestorben

Drei Wochen und drei Tage lebte die kleine Felicitas. Dann starb sie. Alles Hoffen und Bangen war vergeblich. Schmerz, Erstarrung, Stillstand – und immer wieder die quälende Frage nach dem »Warum?«: Warum gerade unser Kind? Warum ein so unschuldiges Kind? Warum ein solch sinnloser Tod? Ein Kind wird doch nicht geboren, um gleich wieder sterben zu müssen!

Sie versuchen das Geschehen zu begreifen, ihr Schicksal zu verstehen, und müssen doch lernen: Es gibt Ereignisse zwischen Himmel und Erde, die man nicht erklären kann. Auch das ist ein schmerzhafter Prozess!

Was bleibt, sind die Erinnerungen. Gesammelt in den banger Wochen im Krankenhaus. Ganz intensiv gesammelt an jedem einzelnen Tag, da die Eltern nicht wussten, wie viel Zeit ihnen noch bleibt. Sie haben ihr Kind keine Minute allein gelassen. Wenn es nur ein kurzes Leben hatte, sollte es ein intensiv begleitetes Leben sein – für alle Betroffenen.

Je rätselhafter der Tod, je hilfloser und ohnmächtiger der Mensch, desto unerträglicher das Leid und desto untröstlicher die Trauernden. Sie fallen in ein dunkles Loch.

Erinnerungen sind wesentlich für die Trauer und dafür, wie das Leben weitergeht – auch wenn die Frage aller Fragen vorerst unbeantwortet bleibt. Aber vielleicht brauchen die Eltern keine Antwort mehr: Ihre Liebe ist lebendig geblieben dank der Erinnerungen. Und ihr Blick geht immer öfter nach oben: Ein Stern mehr am Himmel ...

*Lässt sich für einen Menschen
ein größeres Leid erdenken,
als ein Kind sterben zu sehen?*

Euripides



Warum?

Herr, warum?

Wir verstehen es nicht.

Warum musste unser Kind sterben,

bevor es richtig leben konnte?

Wir haben uns so sehr auf Felicitas gefreut,

wollten ihr gute Eltern sein.

Doch es sollte nicht sein.

Du hast unsere Felicitas zu dir genommen.

Warum, Herr?

Warum?



Peter Neysters, Karl Heinz Schmitt

Getröstet werden. Das Hausbuch zu Leid und Trauer, Sterben und Tod

Mit umfassenden Informationen zu - Patientenverfügung - Hospiz - Bestattungsmöglichkeiten - Trauergottesdiensten

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 16,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-466-37039-9

Kösel

Erscheinungstermin: April 2012

Wenn ein Mensch stirbt, ist für die Angehörigen alles anders.

Das neue Hausbuch zu Leid und Trauer, Sterben und Tod vermittelt Hilfe und Unterstützung, es begleitet einfühlsam und kompetent. Neben konkreten Hinweisen zur Begleitung Sterbender zu Hause, in Krankenhaus, Pflegeheim oder Hospiz bietet es Informationen zu allen notwendigen Schritten, wenn jemand gestorben ist: vom Abschiednehmen bis zur Todesanzeige, von Bestattungsformen bis zum Totengedenken. Darüber hinaus sind Testament und Patientenverfügung, Bestattungsvorsorge und Gestaltungsmöglichkeiten bei Abschiedsritualen ebenso Thema wie die Unterschiede in der Trauerkultur der großen Religionen.

Das Hausbuch wendet sich mit literarischen Texten, Bildern und Impulsen zum Nachdenken auch an alle, die sich mit dem eigenen Tod auseinandersetzen oder Kranken, Sterbenden und Hinterbliebenen beistehen. Eine mitfühlende Gabe für trauernde Angehörige, die Trost und Orientierung in schwierigen Zeiten schenkt.