

Inhalt

Einführung	9
-------------------------	----------

Von Würde, Frieden, Heilung und Verzeihen	13
--	-----------

Hier finden Sie:

Die Bedeutung von Würde und Frieden für die Begleitung von Sterbenden – Die Freiheit Sterbender – Nahrungsaufnahme – Vernunft und Unvernunft – Die Stärken und Schwächen von Menschen – Der Wunsch nach Alleinsein oder Gemeinschaft – Der Glaube eines Menschen – Die Achtung dessen, was ein Mensch entwickeln möchte – Die Wünsche eines Menschen – Verurteilen und Beurteilen – Frieden und Würde für sich selbst – Kriterien für eine Heilung – Verzeihen und Gnade

Die Balance von Distanz und Nähe	42
---	-----------

Hier finden Sie:

Die Position der Begleitenden – Die Sterblichkeit alles Lebendigen – Ein gutes Leben haben – Negative Gefühle – Gnade mit sich selbst – Mitleid und Mitgefühl – Sentimentalität und Rührseligkeit – Ein hoffnungsvolles Weltbild – Lösungsorientiertes Denken und Handeln als Schutz gegen Ohnmachtsgefühle

Die Grundlagen der Kommunikation für eine angemessene Sterbe- und Trauerbegleitung	55
---	-----------

Hier finden Sie:

Grundlagen der Kommunikation – Die Wettbewerbskommunikation – Die pädagogische Kommunikation – Die unterstützende Kommunikation – Grundsätze der unterstützenden Kommunikation: Sprachregelungen | Expertentum | Positives–Negatives | Atmosphäre | Deutungen und Bedeutungen | Ehrlichkeit | Offenheit | Das Halten einer Atmosphäre | Die Struktur einer Begleitung | Die Freiheit von Menschen

Sterbephasen	68
---------------------------	-----------

Hier finden Sie:

Probleme von Phaseneinteilungen – Die Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross: 1 Das Nicht-Wahrhaben-Wollen – 2 Der Zorn – 3 Das Verhandeln – 4 Die Depression: 1. Phase und 2. Phase – 5 Die Zustimmung

Trauerphasen 88

Hier finden Sie:

Trauerphasen nach Claudia Cardinal – 1 Die Fassungslosigkeit angesichts des Unbegreiflichen – 2 Die Schuldgefühle und das Hadern mit Versäumnissen – 3 Die Isolation und die Einsamkeit – 4 Das Verharren in der Vergangenheit und das Erstarren vor dem Schrecken – 5 Ängste angesichts der eigenen Sterblichkeit

Ein Wort über Rituale 104

Hier finden Sie:

Kriterien für ein Ritual – Weltliche Rituale – Geistige Rituale | Krankensalbung | Der Segen | Die Aussprache/Beichte – Beten und Bitten – Rituale für Verstorbene/Trost für Trauernde | Die Aufbahrung – Seltsame Phänomene – Versorgung von Verstorbenen – Die Aussegnung – Die Beerdigung – Allgemeine gesellschaftliche Jahresfeste – Individuelle Jahresfeste – Die Einbindung Trauernder in die Gemeinschaft

Die Symbolsprache von Sterbenden und Trauernden . . . 137

Hier finden Sie:

Symbolsprache als Ausdruck der Seele – Bildersprache und andere Realität – Metaphern für den Beginn einer Reise – Metaphern für das Lösen von der Erde – Metaphern für Zeiten, die sich ändern – Metaphern für das Verlassen des Körpers – Metaphern für das, was unerledigt ist – Metaphern für Hindernisse, die überwunden werden müssen – Imaginärer Besuch – Metaphern für Vereinigung

Was hindert Menschen am Sterben? 170

Hier finden Sie:

Schlaf und Tod – Körperliche Schmerzen – Seelische Schmerzen – Trennungsschmerz beim Abschied: Von nahen Menschen | Von lieb gewordenen Gewohnheiten | Von sinnlichen Erlebnissen – Zukunfts- und Vergangenheitsschmerzen: Die Sorge um andere Menschen | Die Sorge vor der Ungewissheit | Die Sorge vor kommender Abrechnung und Strafe und das schlechte Gewissen – Das Hadern mit anderen Menschen und die Revanche – Hinderung am Sterben: Substanzen und Intensivmedizin

Konflikte 212

Hier finden Sie:

Die Grundgedanken zu Konflikten – Wenn keine Konflikte erkennbar sind – Konflikte Nahestehender mit den Sterbenden – Konflikte Sterbender mit Nahestehenden – Konflikte Sterbender und Nahestehender mit Ärzten und Pflegepersonal – Konflikte Trauernder mit Verstorbenen – Konflikte Trauernder mit anderen Trauernden

Der Tod im Islam 237

Hier finden Sie:

Geschichte des Islam – Grundgedanken der Religion – Vorschriften – Jenseitsvorstellungen – Ratschläge für eine achtungsvolle Begleitung in der Pflege

Nachwort 245

Hier finden Sie:

Die Sterbeamte/der Sterbegefährte: Plädoyer für ein neues Berufsbild – Der Tod als Alltagsphänomen – Krankheiten aus der Trauer geboren – Analogien Geburt und Sterben – Was ist eine Sterbeamte/ein Sterbegefährte? – Adressen für weitergehende Unterstützung

Einführung

Menschen treten in unser Leben und begleiten uns eine Weile.

Einige bleiben für immer, denn sie hinterlassen Spuren in unseren Herzen.

Unbekannt

Theoretiker sind Menschen, die praktisch nur denken.

© Werner Mitsch

Niemand kann ehrlichen Herzens versuchen, einem anderen zu helfen, ohne sich selbst zu helfen.

Ralph Waldo Emerson

Tröstende Blicke sind wie kleine Lichter, die in die Enge und Schwere tiefer Dunkelheit leuchten.

Tröstende Worte sind wie Sonnenstrahlen, die durch die Dachluke scheinen und vom blauen Himmel draußen erzählen.

Tröstende Nähe ist wie der Silberschein des Mondes, der den Weg durch unser Fenster findet und uns das Gefühl der Einsamkeit nimmt.

Nachruf

Die Begleitung von Menschen, die sich auf ihr Sterben vorbereiten, ist schwer. Sterbende und ihnen Nahestehende befinden sich in der größten Herausforderung ihres Lebens. In diesen Momenten stellen sich die existenziellen Fragen des Lebens.

Für alle, die den Mut haben, den Betroffenen in den Zeiten des Abschieds nahe zu sein, bedeutet das gleichermaßen, sich den existenziellen Fragen stellen zu müssen. Die Fähigkeit dazu wird jedoch weder MedizinerInnen noch Pflegekräften ausreichend vermittelt. Sie sind vorrangig in den Fragen der medizinischen Behandlung und im pflegerischen Know-how ausgebildet. Und die Fragen nach dem, was nach dem Tod sein könnte oder wie Trauer geheilt werden könnte, werden Psychologen und Seelsorgern zugewiesen. Das allerdings ist weder für die Sterbenden noch für die Trauernden ausreichend. Wie sagte Hardy, als er im Sterben im Hospiz lag: »Ich liege hier und grüble vor mich hin. Und andauernd kommt jemand herein und guckt nach mir. Das verstehe ich. Aber ich wäre sehr froh, wenn ich sagen könnte: ›Ich liege hier und grüble. Bitte, werfen Sie mir etwas zum Nachdenken hin, damit mein Denken eine Richtung finden kann!‹«

Ein hoffnungsvolles Weltbild gehört schon dazu, wenn man sich an die Grenzsituationen des Lebens heranwagen will. Sonst wird es

eine Frage der Zeit sein, bis die Begleitungen nicht mehr ausgehalten werden können. Angesichts des letzten Abschieds, der mit wehenden Schmerzen die Geburt in ein neues Dasein begleitet, ist es sehr leicht, im menschlichen Dasein nur Elend zu erblicken.

Ich habe etliche Menschen kennen gelernt, die im Laufe vieler Jahre in der Arbeit mit Sterbenden eigene Perspektiven gewonnen haben. Diese sind oftmals geprägt von tiefer Weisheit, praktischer Lebenserfahrung und humanistischen Gedanken. Aus ihrem praktischen Weg des Lernens heraus hat sich das entwickelt, was die beste Unterstützung geben kann: die vernünftige Begleitung Sterbender, frei von jeder dogmatischen und einengenden Theorie. Ihr Weg bis zu diesen Erkenntnissen war schwer, denn es gibt keine Lehrbücher, die eine Anleitung geben könnten.

Doch machen wir uns nichts vor: Alle, die einen Abschied begleiten, stehen vor dem gleichen Problem. In Fortbildungen für MedizinerInnen, Kranken- und AltenpflegerInnen und HospizmitarbeiterInnen habe ich erlebt, welche Fragen, Zweifel und Ohnmachtsgefühle bei den Betroffenen entstehen. Eine Unterstützung für alle, die sich an die Begleitung Sterbender und Trauernder wagen, kann nur darin bestehen, ihnen Denkansätze und Ratschläge zu geben, die ihre eigene Hoffnungslosigkeit erlösen und ihnen gleichzeitig die Möglichkeit geben zu handeln, wenn scheinbar »nichts mehr getan werden kann«.

Alle Ratschläge in diesem Buch sind aus der praktischen Arbeit mit Sterbenden, Trauernden, mit BestatterInnen und FloristInnen, SeelsorgerInnen und Menschen in medizinischen Berufen entstanden. Die Ratschläge sind nicht vollständig. Ich bitte Sie, neue Ideen zu entwickeln und dadurch das Schwere, das in endgültigen Abschieden liegt, für alle – auch uns selbst – leichter werden zu lassen.

Zur Benutzung dieses Buches:

In diesem Buch werden sowohl praktische Ratschläge gegeben als auch Denkanstöße, die das eigene Weltbild erweitern können. Die Kapitel werden eingeleitet durch eine Frage einer imaginären Schülerin namens Sabine. In der Antwort auf die Frage werden die unterschiedlichen Aspekte genannt, die den Hintergrund des Problems bilden. Dabei gibt es wiederholt Überschneidungen in der Thematik. In den Ratschlägen tauchen deshalb Hinweise auf, welche Kapitel für eine umfassendere Betrachtung zusätzlich wichtig sind.

Ich habe in jedem Kapitel Erlebnisse mit Sterbenden und ihnen Nahestehenden eingefügt. Diese Beispiele verdeutlichen die beschriebenen Teilaspekte des Abschiedsprozesses. Die Namen der Betroffenen wurden geändert.

Im Inhaltsverzeichnis finden Sie eine Kurzbeschreibung dessen, was Sie in den einzelnen Kapiteln erwartet. Das kann Ihre Stichwortsuche erleichtern.

Zu meiner Person:

Ich bin die schmerzhaften Wege der Begleitung Sterbender in meiner persönlichen Geschichte gegangen. In den Folgejahren habe ich den undeutlichen und verschlungenen Weg aus der Trauer in ein neues Leben hinein durch die Unterstützung von Menschen in meiner Umgebung gefunden. Ich arbeite seit fast fünfzehn Jahren mit Sterbenden und Trauernden.

Wieder habe ich bei der Entstehung dieses Buches jede notwendige Unterstützung gefunden: meine Tochter Anna hat jedes Wort zweimal gelesen und ebenso unnachgiebig wie geduldig mit mir diskutiert. Marlies Geintzer hat mit ihren prägnanten Fragen und Kommentaren Schliff gegeben. Meine Freundin und Kollegin Hildegard Fuhrberg hat sich wieder einmal über Monate tief in jede Feinheit eingelassen und mich mit Ideen unterstützt. Danken möchte ich auch Armin Heiderich für spontane Bereitwilligkeit, die Texte abschließend durchzusehen. Ich danke zusätzlich allen Sterbenden, Trauernden und Fragenden, die mir die Chance gegeben haben, dieses Buch zu entwickeln.

Dieses Buch ist aus der praktischen Arbeit heraus entstanden. Ich arbeite unabhängig und frei von jeder Institution oder Konfession.

Ich wünsche mir sehr, dass die Arbeit mit Abschied und Trauer durch Hoffnung genährt werden kann. Ich wünsche mir, dass es möglich ist, dass angesichts des größten Schmerzes Gemeinschaften vorhanden sind, die diesem Schmerz standhalten und ihm mit dem Mut zur Zukunft begegnen können. Und ich wünsche mir sehr, dass wir über jedes theoretische Reden über Tod und Trauer hinaus zu praktischen und unterstützenden Lösungen finden – für alle am Prozess Beteiligten.

Claudia Cardinal



*Die Einzigartigkeit eines Menschen ist auch an den Linien
einer Handfläche unverkennbar zu entdecken.*

Die Trauerphasen nach Claudia Cardinal

1. Phase: Die Fassungslosigkeit angesichts des Unbegreiflichen

*Die einen möchten das begreifen,
woran sie glauben, und die anderen
das glauben, was sie begreifen.*

Unbekannt

*Begriff und Begreifen wie Löffel und
Löffeln!*

© Dr. phil. Manfred Hinrich

Geschichte von Daniel

Daniel war gerade 19 Jahre alt. Er machte viel Sport, war ein begeisterter Handballspieler in der Mannschaft seines Wohnortes. Wie an jedem Sonntag gab es das öffentliche Spiel mit anschließender Feier. Auf der Feier, mitten im Gespräch mit seinen Kollegen, fiel Daniel plötzlich um. Er war tot. Die Obduktion ergab, dass Daniel an einem unerkannten Herzfehler gestorben war. Daniels Vater erfuhr erst am nächsten Abend von dem plötzlichen Tod seines Sohnes. Er nahm die Nachricht gefasst und ruhig auf. Am nächsten Tag fuhr er in die Gerichtsmedizin, um seinen Sohn noch einmal sehen zu können. Am Abend des Tages sagte er, er begreife jetzt langsam, was geschehen sei. Daniels Vater wirkte wie aufgedreht. Ihm zogen in Windeseile Gedanken an seinen Sohn, an ihr gemeinsames Verhältnis, an den Sinn des Lebens und des Sterbens durch den Kopf. Alles, was er dachte, teilte er seiner Umgebung mit. Er wurde erst ruhiger, als die Beerdigung vorbei war. Noch nach Wochen sagte er unter Tränen: »Ich warte jeden Tag, dass Daniel endlich an der Tür klingelt und nach Hause kommt. Und ich warte auf das Geräusch, mit dem er seine Schultasche in die Ecke wirft. Jedes Mal erschrecke ich mich, weil ich dann erst kapiere, dass er nie wieder klingeln wird!«

Begleitende Worte:

Es dauert lange, bis wir begriffen haben, was geschah. Es ist, als werde ganz langsam Stück für Stück das Unwiderrufliche klar. Sehr häufig antworten Trauernde noch Wochen nach dem Geschehen auf die Frage, ob sie es schon begriffen hätten, mit einem eindeutigen und klaren »Nein«. Erst im Laufe der nächsten Wochen und Monate entdecken Trauernde, dass ihre Lieben nie wieder auftauchen werden und sie sich nicht auf einer Urlaubsreise befinden. Ein Tod ist eine Emigration.

Jedes Mal, wenn das in den kleinen Alltagssituationen deutlich wird, ist das Erkennen mit großem Schmerz verbunden. Die Fassungslosigkeit ist dabei umso größer, je unerwarteter der Tod gekommen ist. Doch auch Menschen, die mit allem Beistand Nahestehende über lange Zeit gepflegt haben, erleben diese schmerzhaften Momente. Dann kann es passieren, dass der Tisch wie die Jahre über für die betreffende Person mit gedeckt wird oder, wenn die Zeit für den Besuch im Krankenhaus oder Hospiz naht, die Nahestehenden des verstorbenen Menschen wie gewohnt in Aufbruchstimmung geraten. Der Alltag ist mit den Verstorbenen noch immer verwoben und die Loslösung fällt schwer.

Diese Zeit ist vergleichbar mit einem Schock. Ein Schock ist die verzwickte Situation, in der wir die Welt völlig anders erkennen, als sie ist und war, und wir uns nicht ganz auf dem Boden der gewohnten Realität befinden. Im Schockzustand ist unser Denken durchaus klar. Unser Verstand leidet kaum Einbuße, doch Zeit gewinnt an Relativität, und unser Verhalten kann vollkommen unlogisch wirken. Menschen, die intensiven Lebensereignissen begegnen, reagieren beschleunigt. Die Distanz zu ihrer Umgebung kann rasch zunehmen, auch wenn diese aus dem inneren Abstand heraus zwar eher versteht, was geschah, aber mit ihrem Verstehen gleichzeitig eher an der Oberfläche bleibt. Die Betroffenen ihrerseits verbinden mit ihren Erkenntnissen innerhalb von wenigen Tagen unterschiedliche Empfindungen und Zusammenhänge. Zuweilen zeigen sie in kurzer Zeit nur noch wenig Interesse an dem, was zuvor im Gespräch wichtig gewesen war, was den Umgang mit ihnen natürlich erschwert.

Ratschläge für die Begleitung:

Die erste Zeit nach einem schweren Abschied teilt sich in verschiedene Phasen ein. Zuerst überwiegt der Schock. Ein Schock besteht auch dann, wenn ein Nahestehender sich scheinbar auf den Abschied vorbereiten konnte (z. B. bei schwerer Erkrankung). Je nach Geschehen und Überbringung der Todesnachricht ist der Schock jedoch heftiger oder sanfter, bzw. beruhigt sich schneller. In den folgenden Wochen und Monaten begreifen Trauernde Stück für Stück, was geschehen ist.

■ Sorgen Sie für medizinische Notfallversorgung, falls die Person in einen manifesten Schock geraten sollte. Dies geschieht besonders bei

plötzlich überbrachten Todesnachrichten und unvorhersehbaren Todesfällen.

- Sorgen Sie dafür, dass die Person es warm genug hat, geben Sie ihr eine Decke oder ein heißes Getränk.

- Reiben Sie Hände und Füße der Betroffenen.

■ Geben Sie mit kleinen Gesten Unterstützung:

- Reichen Sie ein Glas Wasser, bereiten Sie einen Tee.

- Sorgen Sie für Wärme der betroffenen Person – eine warme Decke, ein heißes Fußbad.

■ Menschen in der Phase der Fassungslosigkeit benötigen Nähe. Bleiben Sie bei den Betroffenen.

■ Nehmen Sie die Person liebevoll an die Hand, wie Sie es in einer normalen schreckhaften Alltagssituation auch tun würden.

■ Bleiben Sie selbst ruhig. Möglicherweise kann es Ihnen helfen, wenn Sie jetzt bewusst ausgesprochen langsam werden. Die Ruhe und Gelassenheit sollte in Ihren Bewegungen und in allem, was Sie sagen, vorhanden sein.

■ Hören Sie der Person aufmerksam zu. Es ist nicht wichtig, ob Sie Ihre eigene Meinung anbringen können. Menschen in dieser Phase sind häufig voller Gedanken, Fragen und Erkenntnisse. Es kann sein, dass das, was Sie in dieser Zeit sagen oder beitragen möchten, deshalb gar nicht gehört wird. Ein Bild kann das verdeutlichen: ein Gefäß, das voll ist, kann nur überlaufen. Sie werden nichts anderes eingießen können. Das bedeutet, dass die Menschen sich ihrer mitfühlenden Umgebung anvertrauen können sollen, anstatt gute Ratschläge aufnehmen zu müssen.

■ Bedenken Sie, dass für Trauernde eine sehr schwere Zeit erst mit dem Tag nach der Beerdigung beginnt. Dann beginnt die Umwelt sich wieder sich selbst zuzuwenden. Die Trauernden sind dann allein.

■ Bedenken Sie, dass diese Phase oftmals mehrere Wochen und eventuell Monate dauert. In dieser Zeit erlösen Sie Betroffene, wenn Sie das, was geschah, ansprechen.

- Backen Sie den Betroffenen nach Ablauf einiger Wochen einen Kuchen oder bringen Sie ihnen einen Blumenstrauß vorbei. Versichern Sie den Betroffenen auch noch nach Wochen, dass Sie das, was passierte, nicht vergessen haben. Das gilt auch für Frauen, die eine Fehlgeburt erlitten haben. Diese tragen ihren Schmerz in der Regel fast ausschließlich allein. Entsprechendes gilt auch für Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch haben

vornehmen lassen. Diese Frauen sind noch zusätzlich mit Schuldgefühlen belastet. Dass hier erhebliches Feingefühl benötigt wird, liegt auf der Hand.

- Schreiben Sie den Trauernden eine Karte, und drücken Sie aus, dass Sie an sie denken.
- Fragen Sie die Betroffenen, ob sie begriffen haben, was geschehen ist. Die Menschen werden Ihnen sehr klar Auskunft darüber geben und Ihnen sagen können, welche Schwierigkeiten sie haben, das Begreifen in ihren Alltag zu integrieren.
- Sorgen Sie dafür, dass die Person Gemeinschaft hat, wenn sie es möchte.
- Sollte die Person allein sein wollen, achten Sie aus gewissem Abstand auf sie.

2. Phase: Die Schuldgefühle und das Hadern mit Versäumnissen

Auf der indonesischen Insel Borneo gab es einen Volksstamm, der manchmal ein Boot mit seiner Schuld belud. Das Boot wurde ohne Ruderer in die Strömung des offenen Meeres hinaus gestoßen, damit es dort untergehen sollte. Die Menschen hofften und vertrauten, dass es eine Vergebung gäbe. Um dieses Wegnehmen der Schuld zu erlangen, opferten sie etwas Kostbares: das mühsam von ihnen gebaute Boot, das ihnen sonst zum täglichen Fischfang, also für die tägliche Ernährung diente. Eher wollten sie nichts zu essen haben, als ein schuldbeladenes Herz zu behalten.

Unbekannt

Schicksalsschläge lassen sich ertragen – sie kommen von außen, sind zufällig.

Aber durch eigene Schuld leiden – das ist der Stachel des Lebens.

Oscar Wilde

Geschichte von Christine

Christines Mann war gestorben. Er hatte mehrere Monate um seine Gesundheit und sein Leben gekämpft. Jeden Gedanken, dass seine Krebserkrankung auch mit dem Tod enden könne, wiesen beide weit von sich. Sie hatten alle Mühe, den Gedanken an Abschied und Tod fern zu halten. Doch als ihr Mann tot war, drängte sich Christine ein Gedanke immer

mehr auf: »Ich hätte mit ihm reden sollen. Wir haben nie miteinander besprochen, was wäre, wenn er stürbe? Ich habe kein einziges Wort zu sagen gewagt...«. Christine war, wie ihr verstorbener Mann, der Ansicht, dass mit dem Tod alles endete. An irgendeine unsterbliche Existenz eines verstorbenen Menschen, an eine Seele, glaubte sie nicht. »Nach dem Tod ist Schluss. Dann zerfällt ein Mensch in seine Moleküle. Er besteht dann in meiner Erinnerung«, war ihre feste Meinung. Doch der Gedanke daran, dass sie jede Möglichkeit für einen Abschied versäumt hatte, machte ihr schwer zu schaffen. Letztlich fand Christine Trost in dem Gedanken, dass verschiedene Instanzen diesen Abschied verhindert hatten. Sie selbst hatte den Mut nicht aufbringen wollen. Jedoch hatte ihr Mann genauso wenig Mut dazu gehabt. Auch er hatte in allen Monaten, in denen es möglich gewesen wäre, den schweren Abschied zu gestalten, kein einziges Wort gesagt, um ihrer beider Schmerz zu erlösen. Christine wurde es leichter, als sie verstand, dass nicht sie allein es war, die eine Lösung verhindert hatte. Und auch der Gedanke, dass dieser fehlende Abschied nicht allein ihr Problem war, sondern nur wenigen Menschen angesichts des Todes ein tröstender Abschied beschert war, machte ihr das Ertragen leichter. Sie empfand, dass sie nicht mehr ganz allein mit ihrem Schmerz dand, sondern dass es viele Menschen geben musste, die nachempfinden konnten, was sie fühlte. Sie sah ein, dass eine moderne Gesellschaft in Westeuropa andere Werte in den Vordergrund stellt. Es ist das Problem einer ganzen Gesellschaft, die mit dem Tod und der daraus folgenden Frage nach einem Sinn des Lebens nichts anzufangen weiß. Diese Gemeinschaft bringt ihren Kindern nicht bei, wie ein Abschied gestaltet werden kann.

Begleitende Worte:

Versäumnisse tragen wir alle, wenn ein Mensch verstorben ist und wir erkennen, dass er nie wieder in der gewohnten Weise neben uns existieren wird. Doch das, was wir alle möglicherweise hätten tun können, wird erst klar, wenn es zu spät ist. Wir hätten es den Betroffenen und uns selbst viel schöner machen können, wir hätten ausprechen können, was uns stört, was uns auf der Zunge lag. Trauernde erkennen erst später, dass so Vieles hätte getan oder gesagt werden können. Und möglicherweise empfinden auch Verstorbene ähnliche Gewissensbisse angesichts dessen, was sie im Leben versäumt haben. Doch wenn ein Mensch verstorben ist, scheint es zu spät zu sein, das nachzuholen, was nicht stattgefunden hat.

Dabei ist es durchaus auch möglich, dass die Versäumnisse auf Seiten der Verstorbenen liegen. Christines Mann hat den Abschied

ebenso wenig angesprochen wie Christine. Und es kann sein, dass ein Familienvater, der durch einen Unfalltod plötzlich verstarb und seine Familie in Schulden zurückließ, dem Groll seiner Angehörigen ausgesetzt ist.

Schuldgefühle und Versäumnisse – egal auf welcher Seite – lasten schwer und können jede Zukunft erheblich behindern. Auf diese Weise kann es passieren, dass wir andere für das verantwortlich machen wollen, was möglicherweise in unserem eigenen Kompetenzbereich liegt. Das Ablegen einer Beichte, wie es in der katholischen Kirche üblich ist, kann eine große Unterstützung und Erleichterung sein. Eine Beichte abzulegen heißt, sich selbst zu seinen eigenen Fehlern zu bekennen und freigesprochen zu werden durch die Gnade Gottes. Erst die Erleichterung wird es ermöglichen, neuen Mut für die Zukunft zu schöpfen. Dabei ist wichtig, dass wir erkennen, welche Verantwortung wir selbst tragen und welche nicht.

Verzeihen und um Verzeihung bitten sind die schwersten, größten und freimütigsten Wege, die es in dieser Zeit zu lernen gilt, um eine Erleichterung finden zu können.

Ratschläge für die Begleitung:

- Bedenken Sie, dass alle Menschen Fehler begehen.
- Vergewissern Sie sich, ob Sie Vorurteile und Verurteilungen vermieden haben.
- Unterstützen Sie die Betroffenen darin, ihren Groll zu äußern. Jedes Vermeiden eines solchen Bekenntnisses ändert nichts an den Tatsachen.
- Suchen Sie gemeinsam mit den Betroffenen nach Lösungen, das Versäumte nachzuholen. Das kann das Einlösen eines Versprechens sein, und es kann in vielen Fällen hilfreich sein, sich klar darüber zu werden, wie man in entsprechender Situation zukünftig handeln würde.
- Unterstützen Sie Betroffene mit den Verstorbenen einen Frieden zu finden. Nehmen Sie dazu eventuell die Unterstützung von Geistlichen an (siehe auch das Kapitel über Rituale).
- Überprüfen Sie für sich selbst, ob Sie in der Lage sind, zu verzeihen oder um Verzeihung zu bitten.

3. Phase: Die Isolation und die Einsamkeit

*Krankheit und Einsamkeit sind
miteinander verwandt.*

Otto Weininger

*Einsamkeit ist nicht durch
Massenaufläufe zu beheben.*

© Damaris Wieser

Meine Einsamkeit wurde immer fatter – wie ein Schwein.

Yukio Mishima

Geschichte von Irma

Irma war schon vielfache Großmutter, als ihre Tochter innerhalb von wenigen Wochen nach ihrer Krebsdiagnose starb. Irma hatte sie gepflegt, sie hatte die Enkelkinder umsorgt und in der ganzen Zeit gehofft und gebetet, dass ihre Tochter mit der Hilfe der Medizin gesund werden würde. Irma war wie zerschmettert, als die Tochter dennoch starb. Sie hatte alle Sicherheit verloren. Mit ihrer Tochter war jeder Gedanke an Zukunft in ihr gestorben. Und auch ihre Enkelkinder vermochten nicht, Hoffnung in ihr zu wecken. »Jede Beziehung«, sagte Irma, »endet eines Tages in diesem Leid. Ich kann und will es nicht mehr mit ansehen.« Und sie sagte allen, dass sie keinen Sinn mehr in ihrem Leben erkennen könne. Alle Versuche, Irma in die Familie einzubinden oder Unternehmungen zu machen, scheiterten. Irma zog sich immer mehr zurück. Sie sah keine Zukunft mehr für sich. Bei Irma wurde nach wenigen Wochen eine schwere Depression diagnostiziert. Sie bekam Schlafmittel gegen die Schlafstörungen und Antidepressiva gegen ihre Suizidgedanken.

Begleitende Worte:

Es ist schwer, neue Zukunftsgedanken zu entwickeln, wenn man den Sinn als verloren ansieht. Wenn alles sinnlos aussieht, ist es eine logische Konsequenz, sich von allem Lebendigen zurückzuziehen. Wenn das Leben ohne Sinn erscheint und alles Gewohnte und Geliebte Vergangenheit geworden ist, ist es, als sei man in eine Öde geworfen, die unfruchtbar und dunkel aussieht und in der kein Ziel am Horizont erkennbar ist.

Andere Menschen mit Freude und Begeisterung anstecken zu wollen, geht nur solange, wie diese sich anstecken lassen und dafür Bereitschaft zeigen. Gleichzeitig ist es Aufgabe einer Gemeinschaft, diejenigen, die sich von ihr entfernen, wieder in den Kreis der Gemeinschaft aufzunehmen. Das Problem der notwendigen Inte-

gration zeigt sich nicht nur in allen kulturellen Überschneidungen, sondern auch im normalen Alltag, in dem es Gesunde und Kranke, Alte und Junge nebeneinander gibt. Die Voraussetzung für den Erfolg einer Integration ist die Bereitschaft aller Beteiligten. Gegen seinen Willen kann allerdings kein Mensch in eine Gemeinschaft eingegliedert werden. Es gehört das Bemühen beider Seiten dazu, eine Annäherung stattfinden zu lassen. Dazu ist Mut und die Auseinandersetzung mit dem, was »anders« ist, erforderlich. Gleichzeitig benötigen diejenigen, die sich darauf einlassen wollen, die Bereitschaft, den eigenen Horizont an Erfahrungen anderer Menschen zu erweitern.

Ratschläge für die Begleitung:

- Sagen Sie es Trauernden, wenn diese sich in Ihren Augen zurückziehen. Fordern Sie diese auf, aktiv daran zu arbeiten, dass sie eine Zukunft finden.
- Besorgen Sie sich Informationen über Trauergruppen, die sich in der Nähe der Betroffenen befinden. Reichen Sie die Kontakte an die Betroffenen weiter.
- Geben Sie immer wieder Ihr Bestes, Trauernde, die sich zurückziehen, erreichen zu können. Machen Sie Ihnen Angebote Zeit mit Ihnen gemeinsam zu verbringen. Das kann ebenso ein Spaziergang sein, wie der Besuch eines Konzertes oder ein Einkaufsbummel.
- Zeigen Sie Trauernden, dass sie Ihnen wichtig sind.
- Seien Sie aufmerksam: Es kann sein, dass Sie durch die Erlebnisse Trauernder Ihren eigenen Erfahrungsreichtum vergrößern und Ihre Lebenssicht ändern können.
- Überprüfen Sie für sich selbst, ob Sie selbst die Kraft haben, sich auf das schwere Thema des Abschieds einzulassen. Trauernde zu unterstützen ist immer eine Gemeinschaftsaufgabe, an der auch andere teilhaben sollen. Sollten Sie aufgrund Ihrer eigenen persönlichen Lebensumstände die Aufgabe nicht übernehmen können, bitten Sie andere in Ihrer Umgebung den Kontakt zu übernehmen.
- Bitten Sie Trauernde ihrerseits um Unterstützung. Diese Unterstützung kann auch darin bestehen, auf ein Kind aufzupassen, Marmelade zu kochen oder einen Wasserhahn zu reparieren. Nehmen Sie die Fähigkeiten der betreffenden Person in Anspruch. Bitten Sie die Trauernden darum.

4. Phase: Das Verharren in der Vergangenheit und das Erstarren vor dem Schrecken

Es ist lange her, dass sich die menschliche Fantasie die Hölle ausgemalt hat, aber erst durch ihre jüngst erworbenen Fertigkeiten ist sie in die Lage versetzt worden, ihre einstigen Vorstellungen zu verwirklichen.

Bertrand Russell

Möglicherweise ist diese Welt die Hölle eines anderen Planeten.

Aldous Huxley

Ein Blick in die Welt beweist, dass Horror nichts anderes ist als Realität.

Sir Alfred Hitchcock

Die Geschichte von Felix

Felix war 22 Jahre alt. Er hatte zwei Monate im Gefängnis verbracht, da er mit Drogen gehandelt hatte. Nun wollte er nur ein wenig Spaß haben, eine eigene Wohnung beziehen und zusehen, ob es irgendwo eine Arbeit für ihn geben könnte. Felix zeigte nach außen das, was er gern sein wollte: Er war »cool«. Er wollte keineswegs, dass irgendjemand sah, was er verbergen wollte. Er hatte Angst. Er konnte es in der Dunkelheit nicht aushalten. Felix schlief nur mit Licht an seinem Bett und er hasste Wälder. Niemals würde er einen allein betreten, sagte er. Er hatte immer eine sehr starke Taschenlampe bei sich und ertrug es nicht, wenn ein Fenster geschlossen war. Felix reagierte mit Panikanfällen, sobald er ohne Licht war oder den Eindruck hatte, er wäre in einem geschlossenen Raum ohne Luftzufuhr von außen. Es dauerte lang, bis Felix die Frage gestellt wurde, wann das alles begonnen habe. Langsam dämmerte es ihm: einige Monate bevor seine Angst begann, war sein bester Freund, den er von Kindesbeinen an kannte, erschlagen worden. Langsam rückte Felix damit heraus, was seine größte Angst und sein Schrecken war: Er fühlte jedes Mal, wenn er in Dunkelheit allein war, die Todesangst seines Freundes. Wieder und wieder stellte er sich vor, wie sie ihn getreten hatten, wie sie ihn geschlagen hatten, wie er um Hilfe und Gnade rief und keine bekam. Felix sagte, er ertrage keinen Film im Fernsehen oder im Kino, in dem ein Mensch zusammengeschlagen wird. Jedes Mal verspüre er körperliche Übelkeit.

Begleitende Worte:

Vorstellungen und Bilder von Gewaltszenen lösen bei vielen Menschen Faszination aus. Allerdings ist das Spektakel nur solange Spaß, bis in der Umgebung realer Ernst daraus wird. Erst dann lösen die

Bilder ähnliche Reaktionen aus wie bei Felix. Plötzliche Todesfälle und Tote durch Gewalteinwirkung traumatisieren und fesseln Trauernde in extremem Maße. Die Kombination von Erschrecken und gleichzeitiger Faszination erstreckt sich auf alle Menschen. Nicht umsonst erfahren solche Todesfälle, die zahlenmäßig nur sehr gering vorkommen (2001: 828 000 Tote in Deutschland, davon 928 Gewaltverbrechen), eine ausführliche, weltweite Berichterstattung. Nur: solche Vorkommnisse ereignen sich meistens weit weg von uns. Schlimm wird es, wenn in unserem persönlichen Umkreis Ähnliches geschieht.

Wenn die Realität eines gewaltsamen und/oder plötzlichen Todesfalles in unserer Nähe geschieht, beginnen wir wie von selbst, uns den Ablauf vorzustellen. Wir malen uns die Geschichte in allen Einzelheiten weiter aus, bis wir möglicherweise selbst Angst vor der Dunkelheit entwickeln.

Horrorbilder angesichts des Abschieds sind normaler, als wir es vermuten würden. Der letzte Atemzug, das ängstliche Gesicht unserer Lieben und unsere zweifelnden Fragen angesichts des Todes prägen sich dabei in unser Gedächtnis und unsere Abschiedswehen ein. Auch nach dem Tod ist nicht Schluss damit: die Vorstellung, dass ein Mensch, den wir geliebt haben, nach einigen Monaten in der Erde zersetzt wird und wieder Erde aus ihm wird, kann unser Herz sich zusammenkrampfen lassen. Diese Phänomene sind Wellen des Schmerzes, der aus dem Abschied geboren ist.

Es erfordert viel Wachheit und Kraft, diese inneren Bilder zu stoppen, denn sie erscheinen wie von selbst in rasender Geschwindigkeit in unseren Köpfen, einem Film gleich, der in unseren Gedanken und Vorstellungen abgespielt wird. Dieser Film hat selten eine Wendung zum Guten. Als ob wir uns in einem leibhaftigen Horrorfilm befänden, zieht in diesen Vorstellungen eine Katastrophe die nächste nach sich. Ähnlich ergeht es uns, wenn wir auf einen lieben Menschen warten, der sich verspätet und uns in Ungewissheit zurücklässt. Das Konstruieren von Abläufen unterliegt einem folgenreichen Gesetz: »Es wird das wachsen, worauf du dich konzentrierst.« Möglicherweise bildet dies den Hintergrund dafür, dass wir uns letztlich wirklich in einem Horrorszenario befinden werden.

Um diesen Bildern entfliehen zu können, ist es notwendig, mit großem Durchsetzungsvermögen und sehr bewusst dem Ablauf eine andere Wendung zu geben. Erst dann übrigens setzt auch wie-

der unsere Fähigkeit ein, eine Zukunftsvision zu erträumen und diese in die Tat umzusetzen. Erst dann sind wir wieder in der Lage, Abläufe aktiv mitgestalten zu können. Zum Vergleich können wir an einen Spielfilm denken, der den Zuschauern ein alternatives Filmende einräumen will: Wir halten nach einer Sequenz an und denken uns eine andere, eine bessere Fortsetzung – möglichst in allen Feinheiten – aus. Dieses Vorgehen erfordert sehr viel Übung.

Ratschläge für die Begleitung:

- Lassen Sie sich nicht von einem schrecklichen Bilderszenario anstecken. Menschen können schon angesichts zunehmender Umweltverschmutzung oder einer Wirtschaftskrise in Endzeitstimmung geraten! Zeitungsmeldungen und Nachrichten verstärken dann nur noch den Eindruck, dass unsere Welt schlecht und elendig ist. Bitte beachten Sie: Solche Stimmungen sind ansteckend!
- Üben Sie selbst, entstehende Horrorgedanken zu stoppen. Richten Sie Ihre Gedankenwelt bewusst auf etwas anderes aus. Was zu Beginn schwer erscheinen mag, geht mit ein wenig Übung zunehmend besser.
- Erlauben Sie sich, jeden Kino- oder Fernsehfilm, der in Ihnen in irgendeiner Art Angst oder Schrecken hervorruft, zu unterbrechen. Das kann eine gute Übung sein, den »inneren Film« auch anhalten zu können und zu dürfen.
- Sollten Sie selbst keine positive Wendung in Ihren Gedanken finden können, fragen Sie andere Menschen, ob diese einen Rat für Sie haben. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- Denken Sie sich gemeinsam mit den Betroffenen Alternativen aus.
- Fragen Sie Betroffene, ob es Bilder gibt, von deren Erinnerungen sie sich nicht lösen können. Betroffene sind häufig sehr zurückhaltend, darauf zu sprechen zu kommen.
- Machen Sie Betroffene darauf aufmerksam, wenn Sie feststellen, dass diese sich in ihren Vorstellungen verrennen – ganz besonders wenn es scheint, dass sie sich in einem grauenvollen Szenario befinden.
- Lesen Sie Märchen. Märchen haben den großen Vorteil, eine Bildersprache zu sprechen, in die wir mit unseren eigenen Vorstellungen eintauchen können. Und vor allem: Märchen gehen – im Gegensatz zu unserem Horrorwahn – gut aus.

5. Phase: Ängste angesichts der eigenen Sterblichkeit

*Angst ist die Dunkelkammer,
in der Negative entwickelt
werden.*

Unbekannt

Ich bin sinnlos.

Graffito

*Warum tun wir uns so leicht,
anderen Angst zu machen –
und so schwer, ihnen die Angst
zu nehmen?*

Ernst Ferstl

Geschichte von Rosemarie

Rosemaries Tochter starb mit fünf Jahren an einem Hirntumor und nur zwei Jahre später trennte sich ihr Mann von ihr. Sie handelte nach dem Verlust ihrer Tochter fast mechanisch und die Trennung von ihrem Mann war nur ein weiterer Schritt eines dauernden Abschieds. Sie und ihr Sohn waren nun nur noch zu zweit. Rosemarie war innerlich zerstört. Sie steckte in dem Dilemma, dass sie sich unendlich nach ihrer Tochter sehnte und gleichzeitig wusste, dass sie sich, wenn sie in einer anderen Welt wäre, ebenso unendlich nach ihrem Sohn sehnen würde. Etwa eineinhalb Jahre nach dem Tod der Tochter bekam Rosemarie Schlafstörungen. Parallel dazu entwickelte sie Herz-Rhythmus-Störungen und Panikattacken. Sie traute sich nicht mehr mit dem Auto zu fahren. Schon die Vorstellung, ihren Sohn einmal von einer Schulaufführung oder einem Freund abholen zu müssen, bereitete ihr stundenlange Angst und Schweißausbrüche.

Rosemaries Gedanken drehten sich immer wieder um das Thema Tod und die Frage, was danach kommen könnte. Eigentlich dachte sie, dass sie sich nach dem Tod sehnte. Möglicherweise wäre dann endlich Schluss mit dem andauernden Schmerz. Rosemarie war den ganzen Tag von dem Gedanken gejagt, sie würde den Weg zum Bahnhof nicht schaffen, auf dem Weg zum Einkaufen würde sie umfallen, sie wäre quasi ausgeschaltet und ihr Sohn würde unweigerlich in dem gleichen Leid landen wie sie selbst. Rosemarie ging zum Arzt. Nach allen körperlichen Untersuchungen stand fest, dass ihre ganzen Probleme seelisch-nervlicher Natur waren. Sie bekam Medikamente verordnet, die ihr Ruhe geben sollten. Also griff sie, wann immer sie spürte, dass Schweißausbrüche und Panikattacken sich meldeten, zu Valium. Ihr Zustand wurde jedoch nicht besser, er wurde schlechter. Rosemarie brauchte bald keine Nachrichtenmeldung mehr, um in Panik zu geraten.

Begleitende Worte:

Es geschieht sehr häufig, dass wir uns unserer eigenen Sterblichkeit erst dann bewusst werden, wenn wir vor den Scherben unseres eigenen Lebens stehen. Dass wir sterblich sind, ist ein theoretisches Modell, denn bislang sind immer nur die anderen gestorben. Ängste angesichts des eigenen, stetig nahenden Todes entstehen auch bei Menschen, die beruflich mit Sterbenden und Trauernden Kontakt haben. In ihnen können Ängste aufkeimen, die eigenes Leid im Sterbeprozess und die eigenen Fragen nach dem Sinn des Lebens, das sowieso im Tod enden wird, umfassen.

Aus dieser tiefen Erkenntnis entsteht unweigerlich Angst. Denn was wäre, wenn es keinen Sinn gäbe? Da ist das Aufkommen von Angst und Panik nur die logische Folge. Die Sinnlosigkeit des Lebens für sich zu erkennen, bedeutet letztlich, dass ich mich mitten in meinem Leben in der Hölle auf Erden befinde. Dieser Hölle aus Angst und Sinnlosigkeit kann kein Psychothriller oder Sciencefiction-Movie nahe kommen, denn diese Gedanken entsprechen der eigenen realen Welt. Menschen mit Ängsten angesichts der eigenen Sterblichkeit können ununterbrochen über Monate und Jahre in diesem Zustand sein. Ängste und Panik können unser gesamtes Leben stillstehen lassen und jede Zukunft verhindern.

Alle Menschen sterben irgendwann einmal, wie es die Natur uns zeigt. Zu begreifen, dass wir nur einmal sterben werden, ist ein großer Schritt der Erkenntnis, mit dem man dem eigenen Tod letztlich pragmatisch und gelassen gegenüber treten kann.

Dass als Konsequenz dieses Gedankens die Umsetzung des »Carpe diem/Carpe noctem« (nutze den Tag/nutze die Nacht) möglich wäre, ist nur ein kleiner Schritt dazu. Wir haben angesichts unserer Sterblichkeit entweder die Möglichkeit angesichts der Sinnlosigkeit in Panik zu verfallen, oder aber den Gedanken zuzulassen, dass der Sinn darin bestehen könnte, unsere Zeit sinnvoll und kraftvoll zu nutzen. Möglicherweise erklärt unsere Hemmung davor, uns diesen existenziellen Fragen zu stellen, unsere Berührungssängste mit Kranken und Alten, mit Hospizen, Intensiv- und Palliativstationen.

Ob wir nur einmal leben oder ob wir – wie manche Religionen uns lehren – viele Male wiederkehren, ist letztlich nicht von Gewicht. Entscheidend ist, ob wir dann, wenn wir unser Leben ausgeschöpft haben und »mit vollem Herzen« sterben, zu uns selbst und unserem Leben »Ja« sagen können.