

# Im Sterben leben lernen

Zum Umgang mit Abschied und Trauer in der Seminararbeit mit Schülern

„Selig, die Verständnis zeigen  
für meinen stolpernden Fuß und meine lahrende Hand.  
Selig, die begreifen,  
dass mein Ohr sich anstrengen muss, um aufzunehmen, was man zu mir spricht.  
Selig, die wissen,  
dass meine Augen trüb und meine Gedanken träge sind.  
Selig,  
die mit freundlichem Lachen verweilen, um ein wenig mit mir zu plaudern.  
Selig, die niemals sagen:  
„Das haben sie mir heute schon zwei Mal erzählt.“  
Selig, die verstehen,  
Erinnerungen an frühere Zeiten in mir wachzurufen.  
Selig, die mich erfahren lassen,  
dass ich geliebt, geachtet und nicht allein gelassen bin.  
Selig,  
die mir in ihrer Güte die Tage, die mir noch bleiben, erleichtern.“

(Aus Afrika)

Eine betagte Frau liegt seit einigen Wochen in einem Hospiz. Ihr Zustand ist nicht gut, aber stabil. Fürsorglich und liebevoll von den Helfern im Hospiz versorgt verbringt sie ihren Lebensabend in dem kleinen hellen Appartement, den Blick oft aus dem Fenster in den Himmel gerichtet. Eines Morgens erscheint die Schwester, wie jeden Tag, in ihrem Zimmer und findet die alte Dame aufrecht und fröhlich in ihrem Bett sitzend vor. Überrascht von ihrer außergewöhnlich guten Verfassung fragt die Schwester nach dem Grund des guten Befindens. Die alte Dame erzählt, sie habe erstaunlich gut geschlafen und habe jetzt Lust auf einen Spaziergang und Hunger auf einen frischen Fisch. Erneut ziemlich erstaunt, aber keineswegs abgeneigt verspricht die Schwester, sich gern um ihren Wunsch zu kümmern. Schmunzelnd

verlässt sie das Patientenzimmer, um kurz darauf mit einem Rollstuhl-schiebenden Zivi zurückzukehren, der die alte Dame galant zu einer Spazierfahrt einlädt. Diese ist ganz begeistert von dem charmanten Angebot. Freudestrahlend lässt sie sich von dem jungen Mann durch die Straßen schieben und betont nebenbei hartnäckig ihren Hunger auf den frischen Fisch. Gesagt-gegan: der Fisch wird gefunden, gewählt und gekauft. Auf dem Rückweg zum Hospiz sitzt die alte Dame zufrieden in ihrem Rollstuhl, isst mit gesundem Appetit ihren Fisch und winkt vorbeikommenden bekannten und unbekanntem Menschen grüßend zu. Am nächsten Morgen erscheint die Schwester wie gewohnt im Zimmer der alten Dame und findet sie tot in ihrem Bett – sie war über Nacht verstorben. In ihrem Gesicht lag ein Lächeln. Sie hatte es geschafft, sich von dem Leben zu verabschieden!

Angesichts des Todes erzählt diese Begebenheit vom Leben, vom Hunger – nicht nur auf Fisch, sondern auf Erleben, auf Ernstgenommen-werden trotz Alter und Diagnose, auf Achtung und Zuwendung.

Allen Diskussionen im Gesundheitswesen zum Trotz, die sich mit Maßnahmen zur Kostendeckung beschäftigen, darüber spekulieren, was im Rahmen der Medizin alles zu tun sei, um Leben stabil und vital zu erhalten und sich fragen, welche Tätigkeiten in wessen hierarchisch strukturiertes Arbeitsfeld gehören, konfrontiert ein Mensch im Wissen um sein Sterben seine Umwelt mit dem schlichten, doch kaum noch erwarteten Wunsch nach Leben.

Es wäre ein Hohn auf jeden Schwerstkranken und Sterbenden, der leidet, Schmerzen ertragen muss und durch Bettlägerigkeit auf die Hilfe anderer kontinuierlich angewiesen ist, alles Tun und Mühen von Medizin und Pflege mit Blick auf diese Erzählung in Frage zu stellen oder als wenig hilfreich zu kritisieren. Vielmehr sind es gerade diese Fachbereiche, die sich zuweilen täglich dem Thema Sterben und Tod stellen müssen, während es die übrige Gesellschaft nach wie vor nur zu gern tabuisiert. Warum? Weil das Sterben bedrohlich erscheint, weil Angst vor Schmerzen und Einsamkeit bestehen, weil nicht mehr klar ist, was danach kommen mag, weil die Hoffnung fehlt.

Genau in diese Hoffnungslosigkeit hinein fällt die Erzählung von der alten Dame. Sie trifft jenen wunden Punkt im Menschen, nicht zu wissen, wie die eigene Begrenztheit und Sterblichkeit zuzulassen ist. An der alten Dame hingegen wird konkret, was es im Sterben letztlich braucht, um zuzulassen, all diese Ängste über Bord zu werfen. Dank gut entwickelter Palliativmedizin müssen physische Schmerzen im Sterben kaum noch sein. Der Mensch ist aber nicht nur Physis, nicht nur Körper. Der Ort, an dem sich Ängste manifestieren, ist die Seele. Sie ist es, die den Menschen vor allem ausmacht, ihm seine Einmaligkeit verleiht. Sie

ist es folglich auch, die ernst genommen, verstanden und ebenso gepflegt werden will. Erst wenn die Seele nicht mehr ausgeblendet wird, Ängste zugelassen und Tränen ausgehalten werden und wenn Sprachlosigkeit nicht wegdiskutiert wird, dann kann Einsamkeit durchbrochen werden, indem Beziehung gelebt wird. Dann nämlich kann der Tod als menschliches Ende in das Leben einbezogen werden, weil dem Sterben Raum gegeben wird, weil es das Gesicht einer Lebensphase erhält, die zwar die letzte, aber keinesfalls eine unbedeutende, sondern zutiefst existentielle und im christlichen Sinne auch hoffnungstiftende und erlösende Zeit des menschlichen Lebens sein kann.

### **Trauerphasenmodell nach Worden**

In der Thematisierung des Themas Sterben und Tod im Rahmen der Seminararbeit mit Schülern liegt häufig die Anfrage, wie mit Trauer umzugehen ist, und zwar sowohl mit der eigenen als auch mit der beobachteten bei Angehörigen, Freunden oder Sterbenden selbst. Ohne pauschalisieren zu können, weil jedes Trauern ein ebenso individuelles Gesicht trägt wie jedes Sterben, können die folgenden Ausführungen zu Trauerphasen dazu verhelfen, sich selbst und andere im Trauern zu verstehen, mit dem Ziel, Trauer ins Leben zu integrieren, um sie zu be- und verarbeiten. Indem Trauer einen Ort und eine Zeit erhält und eben nicht ignoriert oder versteckt wird, kann in ihr das Potential erkannt werden, Leben neu zu entdecken und zu entwerfen.

#### *Die vier Traueraufgaben*

Grundsätzlich geht es in diesem Konzept weniger um Stufen oder Phasen als mehr um Traueraufgaben, weil die Phasenbezeichnung eher eine Passivität impliziert, nach der dem Trauernden ein Geschehen widerfährt, dass er durchstehen muss, ohne es selbst mitsteuern zu können. Außerdem wird beim Stufenkonzept oft fälschlicherweise ein immer gleicher schematischer Ablauf von Sterben und Tod angenommen (vgl. Rezeption von Kübler-Ross), der jedoch die Individualität der Prozesse übersieht und das Gelingen des Beendens eines Trauerprozesses behindern kann.

„Trauern braucht seine Zeit; es ist richtig, dass die Zeit Wunden heilt. Wahr ist aber auch, dass Trauer Aufgaben stellt, die bewältigt werden müssen. Und mag sich der Hinterbliebene

davon zunächst auch überfordert fühlen – mit Hilfe des Beraters kann es ihn Hoffnung schöpfen lassen, dass etwas getan werden kann und dass es einen Schlusspunkt geben wird. Dies bewährt sich oft als starkes Gegenmittel gegen die Gefühle von Hilflosigkeit, die den meisten Trauernden nicht erspart bleibt.“ (Worden: Beratung und Therapie in Trauerfällen. Bern 2004, 45.)

### *1. Den Verlust als Realität akzeptieren*

- *Ziel* ist es, die Überzeugung zu gewinnen, dass ein Wiedersehen mit dem Verstorbenen zumindest in diesem Leben nicht möglich ist
- *Erste Reaktionen auf Tod/ Gegenbewegungen, die bei Trauernden oft zunächst einsetzen:* Leugnen der Tatsache des Verlustes; Räume des Verstorbenen unverändert belassen; verzerrte Wahrnehmungen: jemand anderes sieht aus wie der Verstorbene; Beseitigung von all dem, was an den Verstorbenen erinnert
- *Möglichkeiten, die 1. Traueraufgabe (mit Schülern) zu gestalten:*
  - Gesprächsmöglichkeit anbieten in angemessener Atmosphäre (manchmal wünsche ich mir, dass...; Wenn ich allein bin...; Am meisten vermisse ich, ...; Wenn ich etwas ändern könnte, würde ich...; ich bin froh, dass...; ich blicke in die Zukunft weil, ...)
  - Einbeziehung in Gestaltmöglichkeiten des Begräbnisses (eigene Worte finden; Erinnerungen formulieren; Lieblingsmusik in Trauerfeier integrieren etc.)
  - Durch Collage Erinnerung an den Verstorbenen Gesicht geben, die vielleicht in Trauerfeier ausgestellt werden kann
  - Informelle Gedächtnisfeier

### *2. Den Trauerschmerz erfahren*

- Schmerzen wird es in jedem Fall, wenn man einen Menschen verliert, an dem man sehr hängt. *Ziel:* dieser Schmerz muss in jedem Falle anerkannt und durchgearbeitet werden, sonst wird er in einem Symptom oder einer anderen Form von abweichendem Verhalten zutage treten.
- *Oft einsetzende vorläufige Gegenbewegungen:* Negieren des Schmerzes durch Flucht in die Empfindungslosigkeit (Gedanken-Stopp-Methode bei traurigen Gedanken, um gedrückte Stimmungslage durch Trauer bei Verlust zu

verhindern); Idealisieren des Toten; Ausschalten von Erinnerungen; unaufhörlicher Ortswechsel/Rastlosigkeit, um sich von beängstigenden Gefühlen zu befreien, anstatt den Schmerz zuzulassen und zu durchleiden, um ihn abschließen zu können; Zorn gegen Umwelt als Ausdruck für Enttäuschung über (Weise des) Verlustes; Schuldgefühle aus Angst, nicht genug getan zu haben/nicht gut genug aufgepasst zu haben/nicht ausreichend versorgt zu haben

- *Möglichkeiten, die 2. Traueraufgabe (mit Schülern) zu gestalten:*

- Durch Collagen/ Farben/ Geräuschkulisse/ selbstgeschriebene Texte Möglichkeit geben, Gefühlen Ausdruck zu verleihen
- Ebenfalls auf kreative Weise Möglichkeit geben, ein Bild von sich selbst als Trauernden zu verdeutlichen
- Brief schreiben an die Umwelt des Trauernden, um sich zu erklären, die eigenen Gefühle auszudrücken
- Worte überlegen, die der Trauernde zum Trost gesagt hätte/früher immer gesagt hat
- Gebete sammeln/sprechen, die tröstende Worte finden
- Gespräche mit wiederkehrenden Satzanfängen(vgl. oben)
- Kerzenritual: 4 Kerzen mit je eigener Bedeutung: Trauer, Mut, Erinnerung, Liebe, die immer wieder zu bestimmten Zeiten entzündet werden mit Worten/Stellungnahmen zum aktuellen Empfinden je nach Kerzenbedeutung
- Gegenstände sammeln, die Gefühle ausdrücken können und entsprechend beschriften (Steine, Federn, Luftballons, Erde, Wasser...)
- Vorstellungen vom Tod/Sterben/Leben nach dem Tod thematisieren; eigene Wünsche formulieren

### 3. *Sich anpassen an eine Umwelt, in der der Verstorbene fehlt*

- In der Regel wird der hinterbliebenen Person erst nach dem realisierten Verlust richtig bewusst, worin die verschiedenen Rollen des Verstorbenen zu seinen Lebzeiten bestanden haben. *Ziel:* Anpassung an den Verlust gestalten, aber nicht in eigener Hilflosigkeit verharren.
- *Möglichkeiten, die 3. Traueraufgabe (mit Schülern) zu gestalten:*
  - Fotowand, um Erinnerung zu erleichtern

- Raumecke gestalten mit Dingen, die dem Verstorbenen wichtig waren/für ihn typisch waren/besonders an ihn erinnern/man mit ihm verbindet
- Album der Erinnerung (gemeinsam sammeln, was alles hineingehört)
- Bestimmte Zeiten reservieren, die der gemeinsamen Erinnerung gehören, ohne dass der gesamte neue Rhythmus davon geprägt sein muss
- jährliche Gedenkfeier planen
- gemeinsam nach vorne planen, neue Ziele setzen
- Aufgaben sammeln und gemeinsam planen, die früher dem Verstorbenen zustanden und nun neu organisiert werden müssen

#### 4. *Emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehung investieren*

- *Ziel:* der Trauer die Aufgabe zukommen lassen, mit und mit die Erinnerungen und Erwartungen der Überlebenden von den Toten abzulösen, um zur Gestaltung der veränderten Situation ohne den Verstorbenen fähig zu werden, ohne die neue Lebenssituation als Widerspruch ihm gegenüber/seinen Besonderheiten gegenüber/einer bis zum Tod existierenden Bindung gegenüber zu verstehen: „Es gibt andere Menschen, die man lieben kann, und das bedeutet nicht, dass ich Papa weniger lieb habe.“
- *Möglichkeiten, die 4. Traueraufgabe zu gestalten:*
  - Lebensbaum zur Erinnerung pflanzen und pflegen
  - Situationen überlegen, in denen der Hinterbliebene gebraucht wird
  - Kalender zur Vorschau auf bevorstehende Ereignisse gestalten
  - Kerzenritual fortführen mit neuen Themen für die Kerzen (Begriffe für Erinnerung, Loslassen, Weiterleben)

#### *Ende des Trauerns*

Akutes Trauern findet dann ein Ende, wenn sich die hinterbliebene Person mit ihren Gefühlen wieder dem Leben und den Lebenden zuwenden kann. Wichtig ist in aller Beratung, den Trauernden darauf aufmerksam zu machen, dass jedes Trauern ein langwieriger Prozess ist und je nach Intensität der Bindung zum Verstorbenen in gewissem Sinne zwar ein Ende findet, aber dennoch als „Lebensthema Abschied“ nie aufhören wird.



### Persönliche Angaben

Carmen Raphaela Breuckmann ist 28 Jahre alt und studierte in Bonn und Freiburg Diplom-Theologie und Germanistik. Sie arbeitet als nebenamtliche Mitarbeiterin in einer Jugendbildungsstätte des Bistums Osnabrück und als wissenschaftliche Hilfskraft am Lehrstuhl für Moraltheologie der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Bonn, an dem sie promoviert.