

# WIE BEGLEITEN SIE TRAUER ?

**Statements.** Sterbende Patienten begleiten – das ist gewiss keine leichte Aufgabe. Hinzu kommt die oft notwendige Betreuung der Angehörigen und Bezugspersonen. Denn auch sie befinden sich in einem Ausnahmezustand. Wie gelingt Pflegenden im Hospiz der Spagat zwischen feinfühligem Anteilnahme und professioneller Unterstützung? Wir haben uns umgehört.

## MITZULEIDEN IST DER FALSCHER WEG

Wenn meine Kollegen oder ich von unserer Arbeit im Hospiz erzählen, erwidern Leute oft: „Das könnte ich nicht! Wie kann man es aushalten, Tag für Tag sterbenden Menschen und ihren Angehörigen beizustehen?“

Tatsächlich ist unsere Arbeit nicht alltäglich und für einzelne unvorstellbar. Doch Ausbildung und Erfahrung helfen uns, das emotional Belastende auszuhalten. So fühlen wir einerseits mit unseren Gästen, schwingen mit ihnen durch ihre Gefühlswelten und wertschätzen ihr Vertrauen und ihre Ehrlichkeit. Andererseits achten wir aber bewusst darauf, Abstand zu wahren. Denn die Balance zwischen Nähe und Distanz ist unerlässlich, will man selbst gesund und handlungsfähig bleiben. Mitzuleiden ist der falsche Weg.

Doch wir wären keine Menschen, würden uns nicht einzelne Schicksale besonders berühren, würde nicht mancher Gast etwas in uns

auslösen, das die schützende Barriere aufweicht oder gar aufzulösen droht. Unser Hospiz-Team funktioniert dann wie ein Regulativ: Jeder trägt Sorge für jeden, hat stets neben dem Gast auch den Kollegen im Blick. Ausführliche tägliche Teamgespräche und regelmäßige Supervisionen machen möglich, was unmöglich erscheint. Das Team nimmt seismologisch wahr, wenn sich die sorgende Nähe eines Pflegenden in mitleidendes Sorgen zu verwandeln droht. Verständnisvoll und empathisch hilft das Team dem Einzelnen, den Blick auf seine Gefühle zu richten, sich zu reflektieren – im eigenen Interesse. Im Regelfall funktioniert dieser Mechanismus. Aber ein fürsorgliches Eingreifen der Hausleitung kommt auch vor.

Am Ende kann und will kein Pfleger davor gefeit sein, Trauer zu empfinden. Wir wissen, dass der Tod eines Gastes auch für seine

Foto: iStockphoto

## NUR TRAUER HILFT AUS DER TRAUER

Der Psychologieprofessor Hans Goldbrunner schrieb einst: „Das Bewusstsein des Todes und der Endlichkeit kränkt den modernen Größenwahn.“ So ist es auch mit der Trauer! Es gibt wenig Bewusstheit, wenig Gespür, wenig Vorbilder, wie Trauer für moderne Menschen ausgehalten und sinnvoll in unser Leben integriert werden kann. Das gilt auch für Pflegende. Trauern will man in der Regel nicht – dabei: Nur Trauer hilft aus der Trauer!

Wir verschweigen unsere Trauer, um niemanden zu verschrecken. Denn wer will es schon mit einem „Trauerkloß“ zu tun haben in einer Welt, die soviel Erfreulicheres und Einfacheres zu bieten hat? In einer Welt, in der Menschen alles unter Kontrolle haben, vor allem ihre Gefühle, ist es schwer, Trauer zuzulassen, sich ihr hinzugeben, zu durchleiden und auszuhalten, bis man mit ihr leben kann.

Das Vertrauen, dass alles wieder gut wird, es trotzdem anders sein wird als vorher, bekommt niemand zugesprochen. Der Raum für diesen wichtigen Reifeprozess ist beschnitten für erfolgversprechendere Projekte.

Wir haben also nicht gelernt, Trauer und Trauernden hilfreich zu begegnen. Wo uns die Sicherheit des Gelingens fehlt, ziehen wir uns zurück. Das Unvermögen und der Druck „richtig“ zu trauern, scheinen zu steigen. Auch die „Tröster“ – in Kliniken, Hospizen und Pflegeeinrichtungen also die Pflegekräfte – sind verunsichert: Was sage ich, um optimalen Trost zu spenden, der das „Problem“ löst, damit wir alle endlich mit unserem Leben weitermachen können? Die Ehrenamtlichen im Hospiz haben Zweifel an ihrer Mitmenschlichkeit und Kompetenz, wenn es darum geht, Trauernden „richtig“ zu begegnen – so, dass keine Wünsche offen bleiben.

Es dauert lange, bereitet Mühe, sich der eigenen Trauer zu nähern, sie fühlend zu reflektieren. Und es tut weh. Wird es gewagt, bejaht man diese Zeit des Lebens. Sie gehört zu mir. Ihr gebührt Respekt. Das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, Trauernden offen begegnen zu können.

Wenn Pflegende sterbende Patienten betreuen und deren Bezugspersonen begleiten, geht es nicht um das Vermitteln von Methoden. Es geht um das Erarbeiten einer respektvollen und empathischen Haltung, die gleichzeitig Nähe und Distanz zulässt – mir selbst und anderen gegenüber. Der Prozess des Trauerns braucht Wertschätzung, Neutralität und die Neugier auf den anderen. Wir können die Trauer aushalten – mit allen Ohnmachtsgefühlen und Verzweiflung. Sie ist normal und man überlebt sie.



**Marion Kleditzsch arbeitet im Christlichen Hospiz „Am roten Läppchen“ im westfälischen Hamm und ist dort für die Hospiz-Kommunikation zuständig.**

Pflegenden schmerzlich ist. Besonders nach langen Aufenthalten, intensiven Gesprächen und zusammen Erlebtem ist am Ende für Pflegende die Trauer unausweichlich. Sich ihr zu stellen, sich von Kollegen in den Arm nehmen zu lassen, gemeinsam zu weinen, eigene Abschiedsrituale zu finden – in unserem Hospiz gehört dies zum Alltag. „Dass manche Begleitungen nachklingen und uns verändern ist eine Berufskrankheit. Anders könnten wir nicht arbeiten!“



**Dorothea Schnee ist Leiterin des Hospizvereins „Endlich Leben“ in der Lutherstadt Wittenberg. Sie ist Krankenschwester, Palliative Care-Fachkraft, Sozialpädagogin und Familientherapeutin.**

„TRAUER IST EIN WEG, DEN MENSCHEN  
BESCHREITEN – EIN AKTIVER  
ENTWICKLUNGSPROZESS HIN ZU NEUEN  
PERSPEKTIVEN.“

## BEGLEITEN HEISST GEMEINSAMES AUSHALTEN

Als Pflegende im stationären Hospiz sehe ich zwei Bereiche von Trauer: Einerseits die Trauer der Zugehörigen – die schon vor dem Tod des Familienmitglieds vorhanden ist, häufig aber erst mit und nach dem Versterben bewusst wahrgenommen wird –, andererseits die Trauer der betroffenen schwerkranken und sterbenden Menschen selbst. Beide Bereiche stellen eine Pluralität von Emotionen dar, die nur unzureichend sprachlichen Ausdruck finden können. Auch Trost kann in solchen Situationen nur unzulänglich in Worte gefasst werden – das erfahren Pflegende, die sterbende Menschen betreuen, immer wieder.

Der Begriff Trauerphase ist aus meiner Sicht irreführend. Denn das klingt fast so, als würde ein Lebensabschnitt nur passiv erlebt werden. Ich aber sehe Trauer als einen Weg an, den Menschen beschreiten; als einen aktiven Entwicklungsprozess hin zu neuen Perspektiven.

Wenn Trauer also einen Weg beschreibt, kann die Unterstützung in der Trauerphase in einer begleitenden Haltung liegen. Konkret bedeutet das: da sein, mitgehen, Ausdruck ermöglichen und Respekt vor der Einzigartigkeit individueller Trauer haben. Begleiten bedeutet Fragen aushalten, ohne Antworten parat haben zu müssen, Mitgefühl zeigen, ohne Lösungen zu präsentieren, aktiv zuhören und schweigen können. Trauerexpertin Monika Müller sagte einmal in einem

Vortrag: „Begleiter können oft keine Antworten geben, aber sie können immer Antwort sein. Und damit dem anderen ermöglichen, in seine eigenen Antworten hineinzuwachsen.“



**Heike Walper ist als Krankenschwester in einem stationären Hospiz in München tätig. Sie ist Praxisbegleiterin für Basale Stimulation und leitet Kurse für Palliative Care.**

Als Pflegende im Hospiz begegne ich Trauer von Sterbenden in der pflegerischen Begleitung, indem ich die individuellen Strategien zur Bewältigung anerkenne, akzeptiere und fördere. Das bedeutet, auch Verdrängung, Verweigerung, Wut und irrationale Verhaltensweisen als individuelle Trauerreaktion anzuerkennen. Denn der Patient wird Trauer nicht nur verbal zum Ausdruck bringen. Begleiten heißt gemeinsames Aushalten statt pflegerischem Aktionismus.

Der Trauer von Zugehörigen, während der Erkrankung und nach dem Versterben, versuche ich mit einem individuellen Maß an bewusster Integration in die Pflege und Begleitung zu bege-

nen. Die Anleitung zu einer Handmassage bei ihrer sterbenden Mutter hat eine Tochter beispielsweise später als „legales Streicheln“ bezeichnet.

Gemeinsame Abschiedsgestaltung bedeutet gemeinsame Gestaltung der letzten Lebensphase. Wünsche für die Zeit beim und nach dem Sterben zu besprechen ist aktive Trauerarbeit und benötigt Offenheit und Empathie. Die gemeinsame Totenversorgung ist ein Angebot der Trauerarbeit, das von beiden Seiten gewünscht und situativ angemessen sein muss. Ermutigung, eine Totenkleidung oder Grabbeigaben, zum Beispiel ein Lieblingskissen, auszusuchen und Rituale zum Gedenken, beispielsweise einen Gedenkstein zu gestalten, können ebenfalls aktive Schritte auf dem Weg der Trauer sein.