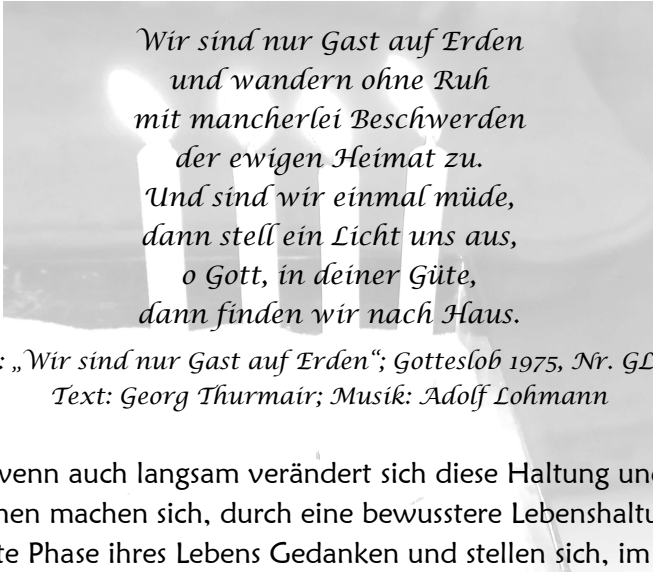


Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort(e)	5
2. Ineinandergreifender Prozess Lebens-, Trauer- & Sterbebegleitung	7
3. Lebensbegleitung	13
4. Trauerbegleitung	47
5. Sterbebegleitung	73
6. Nachwort(e)	126

1. Vorwort(e)

Sterben und Tod gehören leider immer noch zu den Tabuthemen unserer auf Leistung ausgerichteten „Höher-Schneller-Weiter-Gesellschaft“. Nur zu gerne blenden wir Themen wie Schwäche, Gebrechlichkeit, Alter, Tod und Sterben aus. Obgleich Altern, Tod und Sterben Themen sind, die uns alle früher oder später auf irgendeine Art und Weise auf unserem Lebensweg treffen und berühren werden. Mit unserer Geburt – auf die Welt kommend – steht bereits fest, dass wir die Welt mit dem eigenen Tod irgendwann auch wieder werden verlassen müssen, denn: wir alle sind nur Gast auf Erden!



*Wir sind nur Gast auf Erden
und wandern ohne Ruh
mit mancherlei Beschwerden
der ewigen Heimat zu.
Und sind wir einmal müde,
dann stell' ein Licht uns aus,
o Gott, in deiner Güte,
dann finden wir nach Haus.*

aus: „Wir sind nur Gast auf Erden“; Gotteslob 1975, Nr. GL 656

Text: Georg Thurmair; Musik: Adolf Lohmann

Allmählich, wenn auch langsam verändert sich diese Haltung und immer mehr Menschen machen sich, durch eine bewusstere Lebenshaltung, auch über die letzte Phase ihres Lebens Gedanken und stellen sich, im Rahmen einer Vorsorgeplanung, auch Fragen, wie:

Wie wird es einmal sein?

Wie wird es mit mir zu Ende gehen?

Wann wird es so weit sein?

Werde ich einmal zu Hause sterben dürfen oder muss ich in eine Klinik?

Werde ich in ein Altenheim verbracht, weil ich anderen zur Last falle?

Wird dann jemand bei mir sein?

Habe ich liebevolle Begleiter an meiner Seite?

Oder werde ich in meiner letzten Stunde allein sein?

Werde ich Schmerzen haben? Oder das Bewusstsein verlieren?

Werde ich Angst haben? Wird es eine Qual sein?

Und was kommt danach?

Gibt es ein Leben nach dem Tod? Oder ist mit dem Tod alles vorbei?

Die Inhalte des Lebensrückblicks sind dabei so reich und so individuell wie ein jedes Leben und ein jeder Mensch es sind. Diese Summe an Erfahrungen und alles Erlebte münden am Lebensabend in eine Art Bilanz, die Lebensbilanz. Es kann für uns als Begleiter eine Aufgabe sein, diesen Rückblick im Rahmen der Lebensbegleitung aufzugreifen, zu unterstützen, ja sogar anzuregen.

Lebensbilanz

Die Lebensbilanz ist eine Form von Bewertung, eine Art Essenz des eigenen Lebens. Auch diese Bewertung vollzieht sich automatisch. Wir bewerten im Rahmen eines Lebensrückblicks unsere Lebenserfahrungen. Im idealen Fall fällt die Bilanz positiv aus: *„So wie es war, war es gut. Ich hatte unterm Strich ein gutes Leben.“* Im nicht so idealen Fall ist die Bilanz mitunter auch negativ: *„So hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt.“*

Eng verbunden mit dieser Bilanz ist oft eine Sinnfindung, eine Art Lebenszweck-Empfindung. Auch die Lebensbilanz kann im Rahmen einer bewussten Lebensbegleitung durch den Begleiter initiiert und gefördert werden (zusammen mit der Suche nach dem Sinn des [eigenen] Lebens).

Lebenssinn – Lebenszweck

Welchen Sinn und Zweck unser Leben hat, fragen wir uns immer wieder an bestimmten Wendepunkten. Meist dann, wenn es uns gerade nicht so gut geht. Dieses Hinterfragen des **Lebenssinns** zählt daher auch zu den natürlichen menschlichen Neigungen. Gerade bei der Begleitung von Menschen im hohen Alter konnte ich diese Suche oft miterleben. Zurückblickend auf das eigene Leben, fragen sich die Menschen dann: Was hatte dieser oder jener Schicksalsschlag für einen Sinn? Was habe ich alles erlebt? Was habe ich geleistet? Was für einen Sinn hat(te) mein Dasein? Welchen Zweck? Auch diese Sinnsuche kann ich als Begleiter aktiv unterstützen und begleiten.

Trauer

Während des Lebensrückblicks bzw. ausgelöst durch diesen kann es auch zu **Trauerreaktionen** kommen. Man hat in seinem Leben möglicherweise jemanden verloren oder einen anderen Verlust erlitten und dieser Verlust schmerzt immer noch, konnte noch nicht betrauert, bewältigt und losgelassen werden. Auch der Verlust der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und

die damit verbundenen Emotionen, wie beispielsweise die Trauer darüber, sind nicht zu unterschätzen. So kann der Verlust der Kontrolle über den eigenen Körper sowie der eigenen Identität, des eigenen ICH's, und der kognitiven Fähigkeiten und nicht zuletzt auch der drohende Verlust des eigenen Lebens Trauer hervorrufen. Dies kann auch zu einer pathologischen Trauer, wie beispielsweise einer Depression, führen. Eng verbunden mit diesen Trauergefühlen sind häufig auch Ängste.

Angst

Tod und Sterben machen **Angst**. Diese Angst empfindet nicht nur der Sterbende selbst, sondern oft auch das System um den Schwerkranken und Sterbenden herum: die Begleiter, die Angehörigen oder auch Ärzte. Diese Angst vor dem Sterben hat sicherlich auch etwas mit der Unsicherheit zu tun, wie der Tod/das Sterben sein wird, ob man Schmerzen erleiden, ob die Angst weiter zunehmen wird ... – und auch damit, was „danach“ kommt. Vor allem hat sie etwas damit zu tun, dass dieses „Danach“ keiner kennt und niemand weiß, was mit uns geschieht, wenn wir tot sind. Vorstellungen von der eigenen Beerdigung oder dem Verbranntwerden, dem „Einfach-nicht-mehr-da-Sein“ sind einfach unglaublich und können Ängste hervorrufen. Wichtig ist, diese Ängste zu nehmen – bei sich, bei den anderen, vor allem bei den Schwerkranken und Sterbenden – und sich gemeinsam dieser Angst zu stellen, damit sie uns nicht lähmt.

„... Und was kommt danach?“

Im Zusammenhang mit Ängsten und der Trauer erscheint mir die Beschäftigung mit Fragen wie *„Was kommt danach?“*, *„Gibt es ein Leben nach dem Tod?“* oder *„Ist mit dem Tod alles vorbei?“* wichtig. Wenn wir uns diesen Fragen stellen, können wir möglicherweise Ängste und Trauerreaktionen verringern, indem wir in der Auseinandersetzung mit ihnen das eigene Ende „bejahen“ und annehmen. Seit jeher beschäftigen sich die Menschen mit diesen Fragen auch im Rahmen von Religion und Spiritualität. In den verschiedensten Glaubensrichtungen finden wir zu diesen Fragen Antworten, die eine Brücke für Gespräche sein können. Sich diesen Fragen zu widmen, kann eine Aufgabe für alle Begleiter sein und es stellt eine wertvolle, gezielte Zuwendung gegenüber den Sterbenden dar.

Versöhnung und Aussöhnung/Schuld und Vergebung

Um in Frieden leben und sterben zu können, sind auch Versöhnungs- und Aussöhnungsprozesse sowie die Beschäftigung mit den Themen Schuld und Vergebung sehr wichtig. Ich erlebe die Auseinandersetzung mit diesen Themen als eine Suche nach dem „inneren Gleichgewicht“ und dem „inneren Frieden“, der sich bei vielen Menschen im Alter und im Angesicht des Todes fast automatisch einstellt. Es erfolgt ein beinahe selbstverständliches „Ordnen“ von Gefühlen, ein sich Aussöhnen mit den Geschwistern, den eigenen Kindern oder mit sich selbst.

Verschiedene Glaubensrichtungen beschäftigen sich ebenfalls in Form der Gewissenserforschung mit dem Thema Versöhnung. In der katholischen Kirche beispielsweise ist es die Beichte, in der viele Menschen eine „Befreiung von ihren Sünden“ erfahren. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, diese Versöhnungs- und Aussöhnungsprozesse gezielt anzubieten und zu begleiten, um auf diese Weise verschiedene, manchmal quälende Themen bewältigen zu helfen und ein loslassen zu ermöglichen – mit dem Ziel, im Gleichgewicht und in Frieden sterben zu können.

Lebenskreislauf

Die einzelnen Aspekte der Grafik stellen für mich eine Art Lebenskreislauf dar, in dem wir vom Beginn bis zum Ende des Lebens immer wieder mit Trauer, Ängsten, der Lebenssinnfrage und weiteren zusammenhängenden Themen konfrontiert werden und dabei immer wieder den Prozess von **Betrauern**, **Bewältigen** und **Loslassen** erleben. Dies ist vergleichbar mit jeder Art von Leben – einem Prozess, der sich auch immer wieder in der Natur vollzieht: Das Werden (Geburt), Wachsen (Lebensweg) und Vergehen (Sterben/Tod) sind untrennbar miteinander verbundene Phasen eines natürlichen und geordneten Prozesses.

Ähnlich ineinandergreifend und ganzheitlich sehe ich auch meine Aufgabe in der **Lebens-**, **Trauer-** und **Sterbebegleitung** alter und sterbender Menschen. Ein alter Mensch von, sagen wir mal, Anfang 70 zieht ins Altersheim ein, da er zu Hause aufgrund seiner Pflegebedürftigkeit nicht mehr allein leben kann. Wir begleiten ihn in seinem Leben (Lebensbegleitung), bei seinem letzten Lebensabschnitt in der anfänglich schwierigen Phase kurz nach dem Umzug, nach der Entwurzelung und dem Verlust der Heimat (Trauerbegleitung) und bei seiner allmählichen Eingewöhnung im neuen Zuhause. Wir bauen eine Beziehung auf und lernen seine Biografie kennen, bis er einige Zeit später

3. Lebensbegleitung

Was hat Lebensbegleitung mit Sterbebegleitung zu tun?

Lebensbegleitung, Trauerbegleitung und Sterbebegleitung stellen, wie beschrieben, einen ineinandergreifenden Prozess dar. Und es ist mehr noch: eine ganzheitliche Haltung, die gelebt werden will. Eine Haltung, die Tod und Sterben nicht in den Vordergrund stellt, aber auch nicht ausblendet.

Während sich die Altenpflege bis vor einigen Jahren noch hauptsächlich auf „satt und sauber“, sprich auf eine gute Pflege und medizinische Versorgung bis zum Schluss konzentrierte, entsteht jetzt auch immer mehr ein Bewusstsein dafür, dass dies zu wenig ist und wir den Menschen ganzheitlicher begleiten müssen. Ihn nicht nur pflegen und aktivieren, sondern auch in irgendeiner Form psychosozial, seelisch, begleiten müssen. Ihm in seinen Ängsten vor dem Tod, in seiner Trauer über bestimmte Lebensereignisse, wie z.B. die letzte Lebensstation im Altersheim, beistehen müssen. Auch dass diese Themen nicht so lange wie möglich ignoriert und ausgeblendet werden dürfen, sondern genauso wichtig sind wie Aktivierung und Pflege, setzt sich langsam durch.

Lebensbegleitung bedeutet für mich z.B. in einem Alten- und Pflegeheim, die Betreuten von ihrem Einzug an bis hin zu der Diagnose „palliativ“ und darüber hinaus auch ihren Sterbeprozess zu begleiten. Vor allem aber bedeutet es für mich, die Betreuten in ihrem **Leben** zu begleiten, das Leben selbst bis zum Schluss zu begleiten und nicht erst im Sterbeprozess mit der Begleitung zu beginnen.

Cicely Saunders (1918 – 2005) war Ärztin, Sozialarbeiterin, Krankenschwester und Gründerin des ersten Hospizes in London. Sie prägte diese hospizlich-ganzheitliche Haltung erstmalig mit folgender Aussage:

Du bist wichtig, weil du eben du bist.

Du bist bis zum letzten Augenblick deines Lebens wichtig.

Wir werden alles tun, damit du nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben kannst.

Cicely Saunders

Das Zitat macht neben der Tatsache, dass nicht nur das friedvolle Versterben, sondern auch eine Begleitung des Lebens bis zuletzt wichtig sind, deutlich,

Mit all dem Gesagten ist es wichtig, zu signalisieren: „Ich bin da, Sie sind nicht allein, ich lasse Sie nicht im Stich!“ – auch wenn ich selbst nicht immer weiß, was ich antworten soll, wie ich mit diesen Fragen umgehen soll. Durch konkrete Nachfrage spürt der Mensch mein Interesse und meine ernsthafte, mitfühlende Zuwendung. Es braucht auch nicht immer eine Antwort oder ein „Rezept“. Das erwartet mein Gegenüber meist auch gar nicht von mir. Vielmehr ist er dankbar für die Zuwendung, den Kontakt, ein Gespräch, meine Empathie, ein ehrliches Interesse.

Wie kann ich achtsam begegnen und kommunizieren?

„Begegnungs- und Kommunikationsknigge“ – (= Grundhaltung jeder Begegnung)

- Ich schaffe eine Wohlfühlatmosphäre und eine Art „geschützten, offenen Raum“.
- Ich begegne in Ruhe und in vollem DA-Sein, OHR-Sein.
- Ich halte Blickkontakt und meine Körperhaltung signalisiert: *„Ich bin ganz da und höre aufmerksam zu.“*; *„Wir begegnen und auf gleicher Augenhöhe und sehen uns an.“*
- Ich wiederhole Gesagtes, die Aussagen des Gegenübers, mit ähnlichen, wenn nicht gar gleichen Worten und signalisiere damit: *„Ich habe dich verstanden. Ich verstehe dich sehr gut. Wir sprechen die gleiche Sprache.“*
- Ich nehme dieselbe oder eine ähnliche Körperhaltung ein, evtl. spiegele ich verschiedene Gesten des Gegenübers. Damit signalisiere ich auch nonverbal, dass wir „dieselbe Sprache sprechen“. Das unterstreicht außerdem meine Empathie und zeigt, wie aufmerksam ich ganz bei der Sache bzw. bei diesem Menschen im Hier und Jetzt bin.
- Ich nehme die Gefühle meines Gegenübers sowie alles Gesagte und Ungesagte ernst.
- Ich bewerte weder Gesagtes noch Ungesagtes meines Gegenübers und nehme es wertfrei an.
- Ich spreche in kurzen und einfachen Sätzen.
- Ich akzeptiere die Zustimmung, ob verbal oder nonverbal, und auch die Ablehnung meines zu Begleitenden. Er bestimmt die Richtung, nicht ich!

Lebensbegleitung heißt, sich mit den Themen der Betreuten auseinanderzusetzen.

auf. Es ist wichtig, dies ernst zu nehmen, um letztlich mit dem Leben abschließen zu können und in Frieden mit dem Gefühl „Es ist gut, wie es war“ einschlafen zu können.

Das Bedürfnis nach Sinnsuche/Sinnfindung

Eng verbunden mit dem Rückblick ist die Suche nach dem Lebenssinn. Auch die Frage nach dem Sinn begleitet einen jeden Menschen vom Anfang bis zum Ende seines Lebens. Im Alter wird diese Frage oft im Zusammenhang mit dem Lebensrückblick auf das gelebte Leben noch einmal sehr präsent:

- Was für einen Sinn hatte mein Leben?
- Welchen Sinn hatte ... (z.B. der Tod meines Kindes oder des Mannes, die schwere Krankheit damals ...)
- Was habe ich bewirkt?
- Was wird davon bleiben?

Das Bedürfnis nach Verarbeitung von Verlusten

Wir alle erfahren im Laufe unseres Lebens viele Verluste, wie beispielsweise den Verlust der Wohnung, der Arbeitsstelle, eines geliebten Menschen ... Und am Ende des Lebens erleiden wir den Verlust des eigenen Körpers. Mit dem körperlichen Zerfall schwindet gleichzeitig die Selbstständigkeit (Autonomie) durch die abnehmenden körperlichen, manchmal auch geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dies kann zu sehr belastenden, vor allem oft unverarbeiteten Trauerprozessen führen, die sich dann oft „verschieben“ und sich am Ende des Lebens nochmal zeigen.

Eine gute Möglichkeit, um Verluste zu begleiten, bietet der Impuls „Abschiedsbrief“.

Auf diese Weise nehmen Sie die Trauer um den Verlust ernst und Ihr Betreuer kann diese Trauer vielleicht endgültig loslassen und mit ihr die belastenden Gefühle, die immer wieder „hochkommen“.

Dieser Abschiedsbrief in Form eines „Lückentextes“ kann dabei helfen, einem bereits verstorbenen Menschen doch noch Dinge, die trotz ihrer Bedeutung ungesagt geblieben sind, mitzuteilen, um dann schließlich endgültig Abschied nehmen zu können.

Das Bedürfnis nach Vergebung, Versöhnung, Aussöhnung und innerem Frieden

Zur Lebensgeschichte eines alten Menschen gehört auch die Verarbeitung von Konflikten, von unerfüllten Wünschen und erlebten Enttäuschungen, die ein jedes Leben mit sich bringt. In den Begleitungen meiner Betreuten zeigt sich immer wieder das Bedürfnis, sich mit sich selbst, dem eigenen Leben, der Welt und den anderen Mitmenschen auszusöhnen, um dann versöhnt mit sich und in einem „inneren Frieden“ sterben zu dürfen. Dieser Frieden, manchmal aber auch Unfrieden oder Widrigkeiten, sind für mich in den Begleitungen deutlich spürbar. In der römisch-katholischen Kirche gibt es das Ritual bzw. das Sakrament der Beichte. Ganz gleich, was man von Kirche oder Religion hält, halte ich diese „Einrichtung“ für sehr sinnvoll. Die Beichte kann – und das nicht erst im Alter, sondern auch im Laufe eines jungen Lebens – sehr hilfreich, versöhnlich und heilsam sein. Wer selbst schon einmal eine Beichte im Sinne einer „Gewissenserleichterung“ abgelegt und erfahren hat, weiß, wovon ich spreche.

Auch bei atheistischen Menschen habe ich immer wieder die Erfahrung machen dürfen, dass eine Art Aussöhnung durch eine andere Form der „Gewissenserleichterung“ wichtig ist. Auch wenn es scheinbar nur lapidare „Problemchen“ und lange keine „Verbrechen“ waren, welche die Menschen belasteten, empfanden die Menschen diese als Qual und waren im Nachhinein einfach befreiter, erlöst.

Versöhnt sein

Versöhnt sein

Mit sich

Mit den anderen

Mit der Welt

Um loslassen zu können

Loslassen

Alle Konflikte

Alle Verletzungen

Alle Sorgen

Allen Unfrieden

Alle Not

*Und allen Schmerz
Um inneren Frieden
Und Herzensruhe zu finden
In sich
Versöhnt
Marion Jettenberger*

Das Bedürfnis nach Vorbereitung auf und Auseinandersetzung mit Tod und Sterben

Dass die Vorbereitung auf den Tod und die Auseinandersetzung mit dem Sterben ein Thema für meine Betreuten ist, zeigt sich mir immer wieder in zahlreichen Gesprächen.

Wir müssen deshalb ansprechbar sein und Bereitschaft dafür zeigen, uns auch mit diesen Themen gemeinsam mit unseren Betreuten auszutauschen, uns gemeinsam vorzubereiten. Dann wird das letzte „Stück“ gemeinsamen Weges für uns alle „schöner“ und leichter sein.

Fallbeispiel: „Für meine letzte Reise diesen Anzug bitte!“

Ein 72-jähriger Mann rief mich zu sich in sein Zimmer, da er etwas mit mir besprechen müsse. Als ich ins Zimmer kam, hing ein schwarzer Anzug am Schrank und auf dem Tisch lagen viele Fotos von ihm. Er sagte, er wolle sich vorbereiten, damit nach seinem Tod alles so sei, wie er sich das vorstellt. Außerdem habe er niemanden, der sich darum kümmern könne, wenn er nicht mehr ist. Und dann würde das irgendein anonymer Bestatter einfach machen, wie er möchte. Wir suchten gemeinsam ein Foto heraus und ich hielt schriftlich seine Wünsche fest. Unter anderem, dass er für seine letzte Reise diesen am Schrank hängenden Anzug tragen würde.

Fallbeispiel: „Ich möchte, dass alles geregelt ist“

Eine 71-jährige Frau sprach mich im Gang an, ob ich hier helfen könne, ihre Beerdigung zu regeln. „Gern“, sagte ich. Aber ich betonte zugleich, dass ich mich nicht vor ihre Kinder drängen wollte, die sich ja viel und gut um sie kümmerten. Dies bestätigte sie. Ihre Kinder würden sich immer aufopferungsvoll kümmern und sicher auch dafür ein offenes Ohr haben. Doch sei es ihr lieber, dies mit mir vorzubereiten und dann den Kindern, wenn alles

Abschiedsrituale, die vor dem Tod durchgeführt werden können:

- ✿ Sich selbst vom Versterbenden verabschieden
- ✿ Dem Betreuten einen Abschied von den Angehörigen (wenn dies gewünscht ist) ermöglichen
- ✿ Noch einmal für den Betreuten oder auch mit ihm gemeinsam beten
- ✿ Eine Waschung, eventuell mit ätherischem Rosenöl, durchführen
- ✿ Gemeinsam Kleidung „für die letzte Reise“ heraussuchen
- ✿ Waschen und Kleiden ist ein Ritual, das den Sterbenden würdigt und ihn symbolhaft bereit macht für den Übergang
- ✿ Letztes Abendmahl, letzte Salbung oder weitere spirituelle Rituale, dem Glauben individuell entsprechend

Abschiedsrituale, die nach dem Tod durchgeführt werden können:

- ★ Ruhe und Stille erleben – bewusst noch etwas dabeisitzen.
- ★ Eventuell das Fenster kurz nach dem Versterben öffnen. (Manche Menschen verbinden mit dem geöffneten Fenster die Einladung an die Seele, sich zu lösen und gen Himmel entweichen zu können. In Österreich wurden im 18. und 19. Jahrhundert sogenannte „Seelenfenster“ in die Wand der Schlafzimmer eingebaut, kleine Öffnungen, die nie geschlossen wurden und durch die, wenn jemand im Sterben lag, die Seele entweichen konnte.)
- ★ Ein Gebet oder Lied(er) gemeinsam mit Angehörigen sprechen/singen
- ★ Im stationären Bereich gibt es oft eine Sammlung von Texten, aus der man einen für die Situation passenden vorlesen kann.
- ★ Eine Kerze entzünden.
- ★ Eventuell Blumen aufstellen oder eine Blume in die Hand des Verstorbenen legen.
- ★ Eine Duftlampe mit Rosenöl entzünden.
- ★ Einen Rosenkranz in die Hand des Verstorbenen legen (bei Katholiken).
- ★ Dem Verstorbenen ein Abschiedsgeschenk mitgeben (In vielen Kulturen gibt es seit jeher das Ritual, dem Verstorbenen etwas mit auf die „letzte Reise“ in den Sarg zu legen, beispielsweise gläubigen Katholiken einen Rosenkranz oder auch Uhren, Eheringe oder einen Abschiedsbrief, der beim Toten verbleibt.)

- ★ Den Angehörigen oder auch anderen Mitbewohnern die Zeit geben, sich in dem vorbereiteten Raum in einem würdigen Rahmen von dem Toten zu verabschieden.
- ★ Selbst ganz bewusst von dem Toten Abschied nehmen.
- ★ Eine neutrale Abschiedsfeier durchführen.
- ★ Den Verstorbenen aufbahren.
- ★ Eine Kerze und ein Foto des Verstorbenen aufstellen (im stationären Bereich eventuell im Foyer).
- ★ Ein Abschieds- oder Kondolenzbuch auslegen.
- ★ Die Beerdigung und einen „Leichenschmaus“ durchführen.
- ★ Des Verstorbenen im Team noch einmal gedenken, sich erinnern und Austauschen.
- ★ Eine Kondolenzkarte an die Angehörigen versenden.
- ★ Gedenkfeiern und Gedenktage wie die Jahresmesse, Allerheiligen, Allerseelen oder auch neutrale Gedenkfeiern pflegen

(M)Ein ganz persönliches Abschiedsritual

Ich habe einige Male direkt nach dem Versterben des Bewohners den nachfolgenden Text gelesen, das Fenster geöffnet und mich so in der Hoffnung und mit dem damit verbundenen Wunsch, dass die Seele nun mit einem Engel gen Himmel fliegt, von diesem Menschen verabschiedet.

*Ich werde dir einen Engel schicken, der dir vorausgeht.
Er soll dich auf dem Weg schützen und dich an den Ort bringen,
den ich bestimmt habe.*

Achte auf ihn und höre auf seine Stimme!

Einheitsübersetzung, Exodus Kapitel 23, 20 u 21

Was muss ein verantwortungsvoller, empathischer Begleiter mitbringen?

Auch wenn Ihnen als aufmerksamem Leser nicht entgangen ist, dass ich im Verlauf meiner Ausführungen bereits alle Haltungsaspekte und Anforderungen an einen verantwortungsvollen Begleiter thematisiert habe, möchte ich an dieser Stelle diese trotzdem noch einmal zusammenfassend herausstellen. Nicht weil ich Ihnen als Leser nicht zutraue, dass Sie diese hinreichend ver-

standen haben, sondern weil ich die Anforderungen für so grundlegend halte, dass ich sie an dieser Stelle bewusst wiederholen möchte.

Vieles meinen wir, mit dem Verstand begriffen zu haben, und sind dann doch in der konkreten Anwendungssituation hilflos. Vielleicht können Ihnen die folgenden zusammenfassenden Seiten daher auch als eine Art Merkhilfe oder „Checkliste“ im Alltag dienen, mit deren Hilfe Sie sich Ihre Rolle als Begleiter immer wieder vergegenwärtigen können.

Wenn ich im Buch immer wieder vom Begleiter spreche, meine ich, wie auch im Vorwort erwähnt, allumfassend alle Begleiter: von den Angehörigen über Fachkräfte, die ehrenamtlichen Helfer bis hin zu den Ärzten, den Hospizhelferinnen und allen anderen. In dieser Definition ist schon ein wesentlicher Aspekt der Anforderungen an einen Begleiter enthalten: Wenn jeder ein Begleiter ist, muss sich auch jeder als Begleiter begreifen und somit dieser Rolle gerecht werden. Das bedeutet, dass alle Aspekte einer empathischen Begleitung für alle Personengruppen gleichermaßen gelten.

Des Weiteren ist das Wort Begleiter bewusst gewählt. Darin steckt nicht nur das Wort Geleit, sondern der Begriff vermittelt auch eine bestimmte Haltung: einfach da zu sein; sich abwartend, aber dennoch aktiv im Hintergrund halten, um zu erkennen, was die Menschen in dem jeweiligen Augenblick benötigen.

Ein Begleiter ist für mich immer da und hält sich bereit. Er hält es aus, auch einmal bewusst nichts zu tun, nichts zu sagen, wenn es gerade einmal nicht erforderlich ist und der zu Begleitende zufrieden scheint. Auch weiß der Begleiter es nicht besser, er weiß vor allem, dass er nichts weiß, weil er nicht in diesem Menschen „drinsteckt“ und in ihn nicht hineingucken kann. Er ist achtsam und empathisch und spürt hin, was wirklich erforderlich und vonnöten ist.

Das Wortbild stellt eine Art Versprechen dar, ein Ja. – Ja, ich werde da sein, egal, was passiert. Ich habe es verfasst, nachdem ich mit einer Bewohnerin sprach, die große Angst vor dem Sterben hatte. Das Thema Tod war eigentlich noch weit weg, denn die Dame war zwar alt, aber noch topfit. Trotzdem hatte sie große Angst vor dem Tod. Ich las das Gedicht der Bewohnerin im darauffolgenden Gespräch vor mit dem Zusatz:

„Sie sind hier gut versorgt, Sie werden nicht allein sein. Hier ist immer eine Pflegerin da oder ein Seelsorger, der Hospizverein oder ich.“

Der Begleiter sollte folgende sieben Grundqualitäten mitbringen:

Eine von Empathie und Achtsamkeit getragene Haltung

Jeder Begleiter braucht und muss eine ganz grundsätzliche menschliche Haltung und Sozialkompetenz mitbringen. Eine Haltung, die getragen wird von Werten und Grundqualitäten wie Achtsamkeit, Empathie, emotionaler Wärme, Liebe, Annahme, Respekt und Wertschätzung gegenüber jedem Menschen. Dies stellt die Basis und Kern-Kompetenz dar, eine Form von Menschlichkeit und Herzlichkeit, und befindet sich daher auch in der Mitte, im Kern der Grafik. Ich sage immer, dass ein Mitarbeiter, ganz gleich in welchem Bereich er im Dienst am Menschen tätig ist, vor allem Herzens- und Persönlichkeitsbildung mitbringen muss, dass ihm sozusagen nichts Menschliches fremd sein darf.

Gehen wir noch kurz näher auf die Begriffe „Achtsamkeit“ und „Empathie“ ein. Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit, sie entstammt ursprünglich der buddhistischen Lehre. Inzwischen ist das Wissen um diese „heilsame Technik“ in vielen psychotherapeutischen Schulen weit verbreitet. Bereits der Psychoanalytiker C. G. Jung und auch Carl Rogers erkannten, dass Achtsamkeit und Akzeptanz für ihre Psychotherapie wichtig und heilsam sein können. Für uns in der Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung ist sie deshalb so wichtig, da wir uns in den Sterbenden einfühlen und einspüren müssen – nicht nur, aber speziell dann, wenn er sich in der Terminalphase nicht mehr verbal verständlich machen kann. Dann müssen wir stellvertretend für ihn da sein, unterstützen, helfen, begleiten ... in seinem Sinne, für ihn. Dazu bedarf es der Empathie. Empathie bezeichnet die Fähigkeit, sich in Gedanken, Gefühle und Motivationen unseres Gegenübers einzufühlen und diese wertfrei annehmen zu können. Deshalb wird Empathie oft auch als „einfühlerndes Verstehen“ bezeichnet. Es ist eine wichtige, ja sozusagen die Grundhaltung in der Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung. Wenn ich mich ganz empathisch und achtsam einfühle, spüre ich genau, wann einfach nur Da-Sein, Zuhören, Wahrnehmen und Zurückhaltung gefragt sind.

Wie Sie Achtsamkeit und Empathie im Alltag leben können, zeigen alle Praxis-Tipps, Fallbeispiele und Ausführungen in diesem Buch. Ich beschreibe keine neuen Erfahrungen und Erkenntnisse. Vielmehr sind es Alltagserfahrungen, die aus dieser entsprechenden Haltung heraus und vielleicht dadurch

auch mit einer anderen „Brille“, mit einem anderen Blick auf die Themen beschrieben sind.

Bereitschaft zur Reflexion der eigenen Endlichkeit

Ganz wichtig sind die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich mit der eigenen Endlichkeit, mit Themen wie Trauer, Sterben und Tod auseinanderzusetzen. Diese Bereitschaft ist gerade am Lebensende, in der letzten Phase der Sterbegleitung, vielleicht sogar eine der wichtigsten Eigenschaften eines guten Begleiters. Denn nur mit einer ausreichenden und stetigen Selbstreflexion, Psychohygiene und mit einem Bewusstsein für die eigene Endlichkeit können wir zwischen ICH und DU unterscheiden, uns selbst zurücknehmen und den Blick wieder freibekommen für den, um den es eigentlich geht, den Sterbenden – (und nicht um mich und meine Empfindlichkeiten). Denn am Lebensende unserer Betreuten sind wir oft mit schwierigen ethischen Fragen konfrontiert, denen wir uns für unseren Betreuten möglichst reflektiert und wertfrei stellen müssen, um für ihn eine würdige und ihm gerecht werdende Position und Lösung zu finden. Ich denke dabei an Entscheidungen der Selbstbestimmung, Themen wie essen und trinken am Lebensende sowie palliative Sedierung – alles sind zweifelsohne schwierige Fragestellungen, die uns nicht selten in „innere Konflikte“ stürzen und gleichzeitig im Team nicht selten zu Auseinandersetzungen führen.

Besonders wichtig ist, dass der Begleiter sowohl seine eigenen Gefühle wahrnimmt und sich gleichzeitig in den Betreuten einfühlen kann und obendrein noch die Befindlichkeiten und Lösungsideen der anderen Teammitglieder, des Arztes ... bedenkt und dabei immer „bei sich“ und in „seiner Rolle“ bleibt und nicht aus Mitleid oder der Identifikation mit dem Leidenden zu verschmelzen versucht. Deshalb sind Psychohygiene und Reflexion nicht nur wichtige Schlagworte, sondern eine Pflichtaufgabe, die es im Team zu erledigen gilt.

In der Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden und im Rahmen der Trauerbegleitung stoßen wir immer wieder an unsere eigenen Grenzen. Wir sind es gewohnt, immer zu tun und zu machen, zu agieren, zu organisieren ... Aus der Haltung heraus, bewusst „nichts“ zu tun (da ohnehin nichts getan werden kann, außer dass wir da sind und uns bereithalten), müssen wir uns immer wieder „ausbremsen“, um nicht in blinden Aktionismus zu verfallen und damit dann vielleicht auch mehr Schaden anzurichten. Wir müssen das bewusste und aktive Nichtstun aushalten lernen.