

Abschiede im Leben – Abschied vom Leben
Abschlussarbeit
der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin (BTS)

Else Müller
Unterpohlhausen 45b
42929 Wermelskirchen
elsemue@t-online.de

Februar 2006

Vorwort

Abschiede fallen leicht und schwer, manche werden herbeigesehnt, andere bedrohen uns. Die Abschiede, die durch selbst geplante und durchgeführte Veränderungen entstehen, werden leichter bewältigt, weil die Freude auf den neuen Anfang den Schmerz des Abschieds übertönt. Die ungewollten, lange befürchteten oder plötzlichen Abschiede sind eine große Herausforderung. Sie können zu Krisen werden, die das bisherige Leben und die Zukunft in ein anderes Licht tauchen. Werte, Erfahrungen und Ereignisse werden neu gewichtet.

Meine ersten Erlebnisse mit Krankheit und Tod haben mich unvorbereitet getroffen und schockiert.

Wie Abschied genommen werden kann erlebte ich während einer Strebebegleitung. Meine 80-jährige Tante hatte die weitere Behandlung einer Krebserkrankung abgelehnt und war zum Sterben nach Hause gekommen. Wir, ihre 79 jährige Schwester, eine Nichte und ich, wachten bei ihr und lasen ihr abwechselnd Bibeltexte und Lieder vor. Die alte Schwester erklärte uns die physischen Veränderungen, die den Sterbeprozess begleiten und bereitete alles für die Aufbahrung der Leiche vor. Sie hat uns geführt. Mit ihrer Ruhe und Gefasstheit lehrten uns diese beiden Schwestern, dass der Tod zum Leben dazu gehört. Die Erfahrungen dieser Nacht haben mich auch bei den späteren Abschieden begleitet.

Durch das Sterben meiner Angehörigen, die Begleitung der Krebspatienten als Medizinisch – Technische - Assistentin in der Strahlentherapie und durch die Arbeit als Seelsorgerin wurde in mir die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ausgelöst. Die Lebensmitte erlebte ich als Krise und Chance. Ich habe sie als bewussten Abschied von einer Lebensphase wahrgenommen und Veränderungsprozesse durchlebt. Alle diese Abschiede waren (und sind) schmerzhaft. Doch die leeren Hände werden wieder mit neuer Lebensfreude gefüllt.

Um diese Prozesse zu durchleben und die Vergänglichkeit des Lebens annehmen zu können, brauchte ich Mut und Hoffnung. Freunde, Seelsorger und Bücher (verschiedener Autoren) haben mich in den Trauerphasen begleitet. Die Ausbildung und Beratung durch die BTS hat mit geholfen, die Lebenskrisen in Chancen zu verwandeln.

Meine Gedanken und Erfahrungen zum Thema Abschied fasse ich in den folgenden Kapiteln zusammen. Besonders hebe ich die Hilfe durch die Methodenpluralität der BTS hervor. Der Mensch als Einheit von Leib, Seele und Geist braucht Hilfe. Die Hilfe in einem Teilbereich wirkt sich immer auf den ganzen Menschen aus. Die Dimension des Glaubens, die Nähe eines Menschen, ein Spaziergang, ein Konzert und die durch die Beratung ausgelösten Lernprozesse trösten und helfen neue Anfänge zu wagen. Lebenskrisen werden in Chancen verwandelt.

Inhalt

I.	Abschiede	3
II.	Trauerphasen und Interventionen	
	1.Trauerphase	7
	2.Trauerphase	8
	3.Trauerphase	9
	4.Trauerphase	12
III.	Lernprozesse – Hilfe durch verhaltenstherapeutische Methoden	14
IV.	Spiritualität – Hilfe durch den Glauben	17
V.	Das Thema Abschied im Zusammenhang mit der Diagnose Krebs	20
IV.	Schlusswort	22
V.	Literaturverzeichnis	24

I. Abschiede

*Keiner wird gefragt, wann es ihm recht ist Abschied zu nehmen von Menschen,
Gewohnheiten, sich selbst. Irgendwann plötzlich heißt es damit umgehen,
ihn aushalten, annehmen, diesen Schmerz des Sterbens. Dieses Zusammenbrechen, um neu
aufzubrechen.*

Margot Bickel¹

*Alles hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: Geboren werden
hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit,...abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit,...weinen
hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit....*

aus Prediger 3

Die Erfahrung der Vergänglichkeit bricht immer wieder in unseren Alltag ein. Wir hoffen und ersehnen Veränderungen, freuen uns über das Wachstum, begrüßen die Vergänglichkeit leidvoller Lebenssituationen und erschrecken vor der Vergänglichkeit des Lebens, der Krankheit, dem Tod und den vielen kleinen schmerzhaften Abschieden.

In einem Referat beschreibt Nikolaus Gerdes.

„²Mit einer Krebsdiagnose, die verbreitet als Todesurteil empfunden wird, bricht die Realität des spürbar nahenden Todes durch die normale Abschirmung des Bewusstseins und entzieht der sinnhaften Wirklichkeitskonstruktion, in der man bisher gemeinsam mit den andern Menschen gelebt hatte, schlagartig den Boden. ... Ich meine nicht, dass nun etwa alle Krebskranken pausenlos ins Unbekannte stürzen und nach einem neuen Sinn suchen – und das vielleicht auch noch in dieser Weise ausdrücken. Ich meine aber doch, dass die mehr oder weniger fraglose Geborgenheit in einem „normalen“ Leben massiv – und in vielen Fällen bis auf den Grund - erschüttert ist. Der „Sturz aus der normalen Wirklichkeit“ wird in den meisten Fällen nicht direkt thematisch erfahren. Er ist aber doch wohl als Unruheherd im Hintergrund des Bewusstseins auch dann präsent, wenn man sich vordergründig mit allen Kräften in der vertrauten Wirklichkeit zu halten versucht.....Angesichts des spürbar nahenden eigenen Todes, erweist sich das normale Bild einer verstehbaren und beherrschbaren Wirklichkeit als glatte Illusion. Mit diesem Einbruch des total Unbeherrschbaren und Unverstehbaren ins Zentrum der eigenen Existenz wird notwendigerweise die gesamte Wirklichkeit, in der man sich bisher so kundig und relativ sicher bewegt hatte, brüchig. Und damit steht man der Welt, die man bisher mit den andern Menschen bewohnt hat, plötzlich von außen gegenüber und für die eigene Situation gibt es innerhalb dieser sozial vorgeprägten Welt keine sinnvolle Deutung mehr. Alle Sinnhaftigkeit, die man kennt, bezieht sich auf das Leben in dieser bekannten Welt – und in der ist man plötzlich nicht mehr zu Hause. Man kann sie zwar noch betreten – fernsehen, die Arbeit erledigen usw. – aber dies alles hat nun irgendwo keinen „Boden“ mehr und hat den Sinn verloren, den es früher hatte.“

¹ Margot Bickel, Quelle unbekannt

² Nikolaus Gerdes, Referat auf der 2. Jahrestagung der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie e.V.“ in Bad Herrenalb 7.3.2005

Ähnlich wird auch die plötzliche Kündigung des Arbeitsverhältnisses, das Ende einer Partnerschaft, der Tod eines Angehörigen oder...erlebt. Solch ein „Sturz aus der normalen Wirklichkeit“ löst Belastungen aus. Die Gedanken kreisen um den Verlust – der Mensch

grübelt. Er sieht die „normale Wirklichkeit“ von außen – es entstehen Kommunikationsprobleme und alte, bisher verdeckte, Konflikte werden sichtbar. Im Prozess der Trauer und des Abschieds werden diese neuen Erfahrungen zur Wirklichkeit. Der „Boden unter den Füßen“ wird wieder stabil und ein neuer Anfang wird gewagt.

Die Trauer wird als ein Zustand körperlicher und psychischer Schwäche erlebt. Eine Flut von ambivalenten Gefühlen überschwemmt uns. Der gesamte Organismus reagiert auf Verluste. In der Trauer lösen wir uns von dem, was wir verloren haben. Mit Trauerarbeit bezeichnet Freud das Lernen mit dem Verlust umzugehen, unter den veränderten Bedingungen „weiter zu machen“. Das Ziel ist nicht, den Verlust zu vergessen oder zu verdrängen, sondern ihn zu akzeptieren und mit den Erfahrungen (dem Erbe) neu zu beginnen. Dieser Lösungsprozess kann in einzelnen Phasen beschrieben werden. Diese Phasen sind oft nicht klar voneinander abgegrenzt. Sie können übersprungen werden, sich abwechseln oder auch vermischen.

Verena Kast beschreibt die Phasen:

³ *“Die erste Phase ist das Nichtwahrhabenwollen:*

Der Mensch steht unter Schock, z.B. nach dem Erhalt der Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen, der Kündigung seines Arbeitsverhältnisses, der Diagnose einer schweren Erkrankung, der Trennung des Partners.

Die zweite Phase ist das Aufbrechen der Gefühle:

Anklagen, Schuldgefühle, Ängste, der endgültige Abschied wird erlebt.

Die dritte Phase ist die Zeit des Suchens, Findens und Sichtrennens:

Es ist die Phase der Erinnerung, die Zeit der Trauerarbeit im engeren Sinne.

Die vierte Phase ist die Entwicklung des neuen Selbst- und Weltbezugs:

Die Menschen erleben, dass sie wieder Mut haben sich auf das Leben einzulassen.

Findet ein Mensch nicht mehr aus der Trauer heraus spricht man von pathologischer Trauer:

Der Mensch bleibt in einer Phase stecken. Z. B.: Er will nichts verändern nach dem Tod eines Menschen - er friert sozusagen das Leben zu diesem Zeitpunkt ein.

Es kann zu Depressionen kommen, wenn der Selbstwert dieses Menschen an das Verlorene gekoppelt war (z.B. von dem geliebten Menschen abhing, von dessen Leistungsfähigkeit, seiner Jugend, seiner Arbeit). Fehlende Beziehungsnetze, Mitverschulden am Verlust und andere belastende Lebensumstände haben Einfluss auf den Trauerprozess.“

Die Dauer der Trauerzeit ist sehr unterschiedlich. Die Schwere und die Umstände des Verlustes beeinflussen die Trauerarbeit genauso stark, wie die eigene Resilienz. In unserer Gesellschaft erlebt sich der Trauernde oft als Fremdkörper – seine Gegenwart konfrontiert seine Umgebung mit Erfahrungen, von der sie sich abschirmen möchte.

³ Verena Kast Handbuch für Begleitende Sterben, Tod und Trauer Hg J-C Student Verlag Herder Seite 232 ff

⁴“Betty, 13 Jahre, berichtet:

Ich habe oft Schwierigkeiten mit anderen über meine Trauer zu reden, besonders mit meinen Mitschülern. Sie sehen und akzeptieren mich nur, wenn ich fröhlich bin und wenn man zusammen Spaß haben kann. Oft lüge ich. Wenn ich zum Beispiel nicht auf einen Geburtstag gehen will, oder an Karneval nicht in die Schule komme, sage ich, dass ich schon etwas vorhabe. Ich glaube, ich mache das, weil es „schon“ ein Jahr her ist, dass Jann tot ist und weil ich denke, dass die anderen mich nicht verstehen würden. Ich bin in der 7. Klasse, wir sind neu zusammengesetzt worden, daher habe ich viele neue Mitschüler und auch Lehrer, die nicht wissen, dass Jann tot ist. Als ich zu meinem Klassenlehrer ging, um ihm zu sagen, dass ich einen Bruder verloren habe, fragte er mich mit einem genervten Unterton, wie lange es schon her wäre. Ich sagte: „Fast ein Jahr.“ Erst guckte er nur doof, dann sagte er, dann sei es ja nicht so schlimm und ging aus dem Klassenzimmer. Ich stand da, wie gelähmt und fühlte mich, als müsse ich schreien.“

Wir erleben nicht nur die Abschiede, die durch Leid, Krankheit, Tod oder Alter ausgelöst sind, auch viele freiwillige Veränderungen prägen unser Leben. Diese freiwilligen, geplanten Abschiede beinhalten oft ambivalente Gefühle.

Die Freude auf das Neue verbindet sich mit der Angst vor dem Ungewissen und dem Schmerz Bekanntes zu verlassen.

„Es gibt im Dasein immer einen Standort, den man aufgeben und einen neuen, den man finden muss. Und zwischen beiden liegt die Zone der Ungewissheit und der Unschlüssigkeit, die mit mehr oder weniger Angst geladen ist. Es gilt, eine frühere Geborgenheit aufzugeben, bevor man eine neue gefunden hat. Denn das ist das eigentliche Gesetz der Entwicklung, dass das Morgen dem Gestern nicht gleicht, und daraus entsteht Angst für das Heute. Jeder Gegenwartsaugenblick ist „Wegmitte“ zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Und so gehen wir über diese Erde.“

Dr. Paul Tournier⁵

Die Chancen der Lebenskrisen (Abschiede) werden sehr unterschiedlich wahrgenommen. Ich habe durch die leeren und offenen Händen die Chancen der Neuanfänge erlebt. Der „Nachlass“ der Abschiede fließt in die neuen Lebenssituationen ein und wird somit nicht vergessen, sondern gebraucht.

Joel Ben Izzy schreibt:⁶

„Wir kommen mit geballten Fäusten auf die Welt, die wir fest zuhalten. Aber wir sterben mit offenen Händen. Wenn wir sterben muss das klappen, bis dahin müssen wir jeden Tag ein bisschen üben.“

Dieser Satz löst auch in mir ambivalente Gefühle aus. Aber ist es nicht eine große Hoffnung? Die Hoffnung einmal – dann wenn es sein muss – auch das Leben loslassen zu können, die eigene Person los zu lassen und in die Hand des Schöpfers zu legen. Die Abschiede von Lebensphasen, Wünschen, Träumen, Menschen, der eigenen Gesundheit und anderem ist ein

⁴ Marie-Therese Schins, Und wenn ich falle? Vom Mut traurig zu sein. Deutscher Taschenbuchverlag, München 2001

⁵ Dr. Paul Tournier, Quelle unbekannt

⁶ Joel Ben Izzy, Der Geschichtenerzähler oder das Geheimnis des Glücks, Herder Verlag 2003

Weg zum Abschied vom Leben. In diesem Abschied vom Leben sehe ich auch den Anfang eines anderen, neuen Lebens in der Nähe Gottes. Diese Hoffnung werde ich in dem Kapitel „Vergänglichkeit in der Bibel“ näher beschreiben.

Lebenskrisen werden zu Chancen, denn die offenen Hände sind frei, neu gefüllt zu werden und die „Wurzeln“ werden sichtbar.

„Vierundzwanzig Stunden lang durchwühlte und peitschte ein Sturm das Meer. Die Wellen flüchteten sich ans Ufer, wo ihre Angst umschlug in Zorn. Sie attackierten die bewaldeten Dünen, versuchten, deren Bäume zu entwurzeln, aber die Bäume trotzten und hielten stand. Gischtend tobten die Wellen schließlich zurück. Im Licht des anderen Tages zeigten sich die Ränder der Dünen ausgewaschen, unterhöhlt und zerfressen. Die Wurzeln der riesigen Bäume ragten zur Hälfte skeletthaft ins Freie, hielten in ihren Verästelungen hie und da noch Klumpen von Sand. Und die Bäume selbst sahen zum ersten Mal jenes Geflecht zu ihren Füßen, dem sie ihr Leben dankten. Sie begriffen, wer ihnen die Kraft verliehen hatte, allen bisherigen Winden und Stürmen zu widerstehen. Freilich, um das wirklich begreifen und einsehen zu können, hatte es eines Sturmes bedurft.“

Mark Rasumny⁷

⁷ Mark Rasumny, Auch im Herbst blühen die Bäume Union Verlag Berlin 2.Auflage 1984 Seite 126

II. Trauerphasen und Interventionen

1. Erste Trauerphase

1.A. Schock

Die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen, von einer schweren Erkrankung oder einem anderen schweren Verlust, löst einen Schock aus.

„Das kann nicht wahr sein, ich bin nicht gemeint.“ Die Betroffenen empfinden sich häufig als Zuschauer. Unbeteiligt und gefühllos scheinen sie auf das Ereignis zu sehen. Für sie scheint manchmal die Zeit einzufrieren. Sie erstarren und es kommt zum Abbruch der normalen Tagesstrukturen. Eine andere Reaktion kann das Festhalten am gewohnten Tagesablauf sein – z.B. die Äußerung einer Mutter: „Ich muss doch jetzt erst meinen Hausputz fertig machen, ich kann nicht zur Operation ins Krankenhaus gehen.“

Beide Reaktionen wehren das Ereignis ab – es darf nicht wahr sein.

1.B. Interventionen

Der schockierte Mensch braucht Wärme. Gerne gebrauche ich das Bild des Schockpatienten. Ein Schockpatient braucht Wärme und Unterstützung, um die Lebensvorgänge seines Körpers aufrecht zu erhalten.

- Die wärmende Decke ist die menschliche Nähe. Schweigend aktiv hören und die tiefe Betroffenheit, den Schmerz aushalten.
- Die Lebensvorgänge brauchen Unterstützung. Der „erstarrte“ Mensch braucht die Hilfe einer Tagesstruktur. Die regelmäßige Mahlzeit hilft den Zeitbegriff wieder zu finden (auch wenn die Nahrung wenig beachtet wird). Die alltäglichen Arbeiten und die neuen Aufgaben (z.B. Bestattungsvorbereitungen nach einem Todesfall oder Arztterminen bei plötzlichen Erkrankungen) können gemeinsam geplant werden. In kleine überschaubare Abschnitte eingeteilt, wird die Größe des Ereignisses in kleinen Portionen erlebt.
- Aktive Menschen brauchen eine behutsame Begleitung. Ihnen fehlt, trotz aller gezeigter Energie, oft die richtige Einschätzung ihrer Kräfte, wie z.B. der Fahrtüchtigkeit nach einem schockierenden Erlebnis.

Bei schweren plötzlichen Ereignissen können Medikamente notwendig werden, damit der Mensch zur Ruhe kommt. Eine künstliche Abschirmung kann aber auch das Begreifen dieser neuen Lebenssituation hinausschieben und damit einen wichtigen Teil der Trauer verzögern. Die Entscheidung sollte unbedingt mit einem Arzt besprochen werden.

2. Zweite Trauerphase

2.A. Die Gefühle brechen auf, der Abschied wird erlebt

Um die neue Realität zu begreifen, wird der Verlust immer wieder berichtet und angeschaut. Die Gedanken kreisen um die Ereignisse und Gefühle brechen auf. Die Erinnerungen an die Situation (oder Person) löst eine Flut von Gefühlen und Erinnerungen aus.

- Selbstvorwürfe, Schuldgefühle (wirkliche und imaginäre Versäumnisse werden gesucht)
- Hilflosigkeit
- Wut und Enttäuschung
gegen sich selbst oder andere (z.B. den Verstorbenen)
- Einsamkeit, Sinnlosigkeit, innere Leere
- Erleichterung (es ist endlich eingetroffen, die Befürchtungen werden real)
- Angst
z.B. vor Veränderungen
- Anklagen

Die Gefühle können so schmerzlich sein, dass sie sich auch in körperlichem Leid ausdrücken, wie z.B. in Schlafstörungen, Schwindel, Erschöpfungszustände und Übelkeit.

2.B. Interventionen

Aktives, einfühlsames Zuhören hilft dem Trauernden die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen. Die empfundene Wertschätzung durch den Zuhörer (Seelsorger, Berater) ermöglicht dem Trauernden die Verbalisierung der Gefühle. Behutsam können gemeinsam mit dem Trauernden Wege gesucht werden, um die entstandenen Gefühle auszudrücken. Einige dieser Möglichkeiten sind:

- Gefühle mit Farben darstellen
- Musik
Aktiv z.B. mit Trommeln oder anderem Schlagzeug schreien
Passiv z.B. Deutsche Requiem von Brahms
Hufeisen Raphael Engel des Heils
Klezmer Musik
- Klagen mit den Psalmen der Bibel
Psalm 39; 41; 55; 62; 71; 73; 90
- Durch Spaziergänge und das Erleben der Tages- und Jahreszeiten in der freien Natur wird der Lebensrhythmus der Veränderungen erlebbar. Die Bewegung entspannt, „der Horizont weitet sich“.
- Bei schweren körperlichen Störungen braucht der Betroffene ärztliche Hilfe.

3. Dritte Trauerphase

3.A. Trauerarbeit – die Phase der Erinnerung und Trennung

Der Verlust (Person oder Situation) wird ins Gedächtnis gerufen. Die ganze Vorstellungskraft ist mit dem Ereignis beschäftigt. Diese intensiven Eindrücke und Bilder werden geordnet und bewertet. Mit vielfältigen Denkprozessen versucht der Trauernde die Ereignisse mithilfe der Vernunft zu erklären und zu bewerten.

3.B. Interventionen

Die Abschiede von Lebensphasen in der Lebensmitte und von Menschen, durch Trennung oder Tod, brauchen Rituale, damit wir uns mit der Erinnerung (dem Erbe) neu orientieren können. Wenn wir alles *nur* negativ sehen, was wir in dieser vergangenen Zeit erlebt haben, dann ist es eine verlorene Zeit. Wir werden uns nicht gerne daran erinnern und Bitterkeit und Schmerz werden in uns bleiben. Wenn wir alles *nur* positiv sehen, diese Lebensphase oder diesen Menschen, werden wir immer diesem „verlorenen Paradies“ nachtrauern (das es in Wirklichkeit gar nicht war) und alles Neue daran messen.

Großer Schmerz und viele Fragen werden durch diese Denkprozesse ausgelöst. Langsam den Blick vom Schmerz über alles Gute und Schöne, das beendet ist, über den Menschen, der gegangen ist, über die verlorene Gesundheit, über das Ende der Jugend abwenden und dankbar werden für alles, was an Positivem war. Die bewusste Entscheidung dafür zu danken, gehört zum Ritual des Abschieds. Die Vergangenheit anschauen und Gott danken, aber auch dem anderen Menschen danken (z.B. wenn Beziehungen beendet werden), für alles, was er mir an Gutem gegeben hat. Genauso alles Negative, (Schuld und Unfähigkeit in Beziehungen, nicht erfüllte Wünsche und Träume dieses Lebensabschnitts) anschauen, annehmen und vergeben bzw. Vergebung annehmen von Gott und dem anderen. Auch dieser Prozess ist sehr schmerzhaft, aber er „öffnet die Hände“ für neue Beziehungen, Lebensabschnitte und Aufgaben.

Einige Möglichkeiten diesen Lernprozess zu unterstützen, sind:

- im Gespräch zuhören und verstehen
- Methode des Gedankenstopps, um fruchtloses Grübeln zu unterbrechen
- A-B-C-D-E- Methode verdeutlicht unangemessene Gefühle und Gedanken, Methode der rational-emotiven Therapie von A. Ellis R-E-T beschrieben in dem Buch⁸ „Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge (ich gehe im Kapitel IV näher darauf ein)

⁸ Prof. Dr. M. Dieterich, Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge, Brockhaus-Verlag 2001

- Entspannungsübungen, Bewegung, Ablenkung durch verschiedene Aktivitäten – Unterbrechungen dieser Denkprozesse, damit weniger Gedankenkreisläufe entstehen.
- Zusammensein mit guten Freunden oder der Familie – die erlebte Gemeinschaft gegen das Gefühl des Alleinseins
- Die nicht erfüllten Bedürfnisse unter dem Gesichtspunkt: „Was kann ich für die Zukunft in meine Lebensplanung noch mit hinein nehmen?“, aufschreiben. Dabei die Realitäten beachten! Z.B. Der Wunsch eigene Kinder zu haben wird einer Frau mit 50 Jahren nicht mehr erfüllt. Aber dieser Wunsch heranwachsendes Leben zu begleiten, eigene Erfahrungen an die nächste Generation weiter zu geben, kann auf unterschiedliche andere Weisen gelebt werden.
- einen Brief schreiben, z.B. an den Verstorbenen – Rollentausch: Was würde er antworten?
- ein Erinnerungsbuch gestalten:
 Jo Eckardt gibt in seinem Buch „Ich will dich nicht vergessen“⁹ einige Anregungen dazu:
 Welche gemeinsamen Erlebnisse wollen Sie nicht vergessen?
 Gibt es etwas, dass Sie der geliebten Person nie verzeihen haben?
 Wie geht es Ihnen jetzt damit?
 Was haben Sie einander bedeutet?
 Was fehlt Ihnen am meisten?

Diese Rituale beschreiben eine Bilanz. Eine Bilanz „ent-täuscht“, – d.h. Täuschungen werden aufgedeckt. Eine einfühlsame, tröstende Begleitung hilft, diese Enttäuschung auszuhalten. Der Zuspruch Gottes tröstet und verändert die Blickrichtung des Trauernden. (Im Kapitel Glaubensdimension gehe ich noch näher auf dieses Thema ein.)

Vergebung ist in der Trauerarbeit ein zentrales Thema. Vergebung – Versöhnung ist ein Prozess. Verletzungen, ungerechte Behandlungen stören unsere Beziehungen. Wir brauchen Frieden mit Gott, dem Nächsten und uns selbst. Wenn wir vergeben, ändern sich unsere Gedanken und Gefühle. Der Nächste, wir selbst werden neu bewertet, die Gefühle der Wut und des Ärgers verwandelt. Immer wieder hervorgeholte Erinnerungen und Gefühle erschweren das Vergeben – zeitlicher und räumlicher Abstand erleichtern es.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person (z.B. „Wo bin ich schuldig geworden, und wie hätte ich in der Lage des Anderen reagiert?“) gehört mit zum Prozess und erleichtert es, selbst zu vergeben und die Vergebung anzunehmen.

⁹ Jo Eckardt, Ich will dich nicht vergessen, Gütersloher Verlagshaus 2003

Manfred Siebald schreibt in einem Lied:

¹⁰“... Du sprachst mit Gott und hast vor ihm die Schuld bekannt;
 ein anderer Mensch half dir dabei.
 Gott hörte dich und gab dir seine Christushand
 Und ließ dir sagen: Ich sprech' dich frei.
 Dann kam der schwere Gang. Jetzt musste das noch fort,
 was zwischen dir und Menschen war.
 Mit trockenem Munde hörtest du das gute Wort,
 dir sei vergeben, die Luft sei klar.
 Reich dir die Hand und sei dir wieder gut;
 Dir haben Gott und Mensch vergeben.
 Reich dir die Hand und schlag doch endlich ein;
 Nun musst nur du dir noch verzeihen.“

Wer sich selbst nicht vergibt, bleibt bei der Scham stehen und wird versuchen, mit Entschuldigungen oder „Vergessen“, diesen Erinnerungen aus dem Wege zu gehen. Dieses „sich selbst vergeben“, ermöglicht eine Konsequenz aus dem Vergangenen zu ziehen und das Verhalten zu ändern.

Gott bietet die Vergebung an und durch die Annahme dieser Liebe geschieht Veränderung und Heilung. So gestärkt können wir vergeben. Die Rollen „Täter und Opfer“ werden aufgegeben, eine Verabschiedung im Frieden wird möglich. In diesem Prozess sind für den glaubenden Menschen die Beichte, und der Zuspruch der Vergebung, eine große Hilfe um die Zusage Gottes wahrzunehmen.

Nach dem Tod eines geliebten Menschen ist die Beerdigung oft das erste Ritual des Abschieds. Der Zeitpunkt ist aber noch so früh – man beginnt gerade erst, aus dem Schock heraus, den Tod wahrzunehmen. Die Grabgestaltung, Monate später, ist noch mal eine gute Möglichkeit, dem Abschied ein Ritual zu geben: z.B. mit einem sehr persönlich gestalteten Grabschmuck, einem Grabstein und einem Spruch, der etwas über den Verstorbenen oder die gemeinsame Beziehung aussagt. Ich habe die Grabstätte meiner Familie sehr individuell mit einem Stein und Bibelwort gestaltet. Nach der Gestaltung habe ich mich in einer Gebetszeit (zusammen mit dem Pastor, der die letzten Jahre meiner Schwester begleitet hat) mit einem Dankgebet von diesen Menschen, vor Gott, verabschiedet. Die Gräber sind jetzt für mich zu einem Ort der Trauer und der Hoffnung geworden. Ich habe den Vers gewählt: „Gott ist mein Zufluchtsort – durch ihn bin ich stark“. Mein Blick fällt jetzt nicht mehr nur auf die Namen, sondern auch auf diese Zuversicht und Hoffnung, die uns immer noch verbindet.

Es ist wichtig, dass das gewählte Ritual der eigenen Persönlichkeit und dem erlittenen Verlust entspricht. Es gibt dabei viele Möglichkeiten in der Beratung ein Ritual zu finden und, wenn es gewünscht wird, es gemeinsam zu gestalten.

¹⁰ Manfred Siebald Von Wegen, CD, Hänssler-Verlag 1991

4. Vierte Trauerphase

4.A. Mit Mut und den neuen Erfahrungen weiterleben

Aus der Bilanz ergeben sich neue Möglichkeiten für die Zukunft. Die Vergangenheit wird bewertet und angenommen. Das Schmerzhafte ist die Erkenntnis der eigenen Täuschungen und das „hautnahe“ Erleben der Vergänglichkeit.

Vieles Gute und Schöne das war oder nicht geworden ist, wird schmerzlich vermisst. Mit den Gedanken: „Ich weiß jetzt erst, was mir das alles bedeutet hat!“ – oder auch: „Warum war die Vergangenheit so und nicht anders?“, kommt der Wunsch nach einer Verhaltensänderung für die Zukunft auf.

Mit Dankbarkeit nimmt man die positiven Erlebnisse und Erfahrungen mit in die Zukunft. Diese Erfahrungen, auch materielles Erbe, werden neu genutzt und an die nächste Generation weitergegeben.

4.B Interventionen

- Dankbarkeit wecken
 - im Gespräch gemeinsam das Gute und Schöne anschauen
 - Dankbarkeit nicht als Gefühl sondern als einen Entschluss erleben

Die Dankbarkeit wird nicht nur nach dem Verlust von Menschen wichtig. ¹¹Joel Ben Izzy beschreibt, wie er sich an den Stimmen seiner Familie freut, nachdem er den Verlust seiner Stimme angenommen hat – ohne immer auf die eigenen Grenzen zu sehen. Diese Dankbarkeit und Freude an der Schöpfung, am Nächsten, ohne es selbst besitzen zu müssen, empfinde ich als eine große Herausforderung im Älterwerden. Die Verluste werden größer und die vielen guten Erfahrungen der Vergangenheit werden mehr. Mein Wunsch ist es, mich immer mehr an den Möglichkeiten des Anderen und der heranwachsenden Generation zu freuen und nicht in dem Schmerz über die eigene Vergänglichkeit hängen zu bleiben. Eltern freuen sich über das Wachstum und die Möglichkeiten ihrer Kinder – und auch wir Kinderlosen brauchen diesen Blick auf die heranwachsende Generation. Auch wir haben die Möglichkeit ein „Erbe“, sprich Zeichen der Liebe zu hinterlassen.

- Veränderung des Verhaltens
Dem Trauernden wird z. B. die Bedeutung von guten und intensiven Beziehungen bewusst. Er bedauert, dass er in der Vergangenheit nur wenig Zeit für Beziehungen hatte.

¹¹ Joel Ben Izzy, Der Geschichtenerzähler oder das Geheimnis des Glücks, Herder Verlag 2003

Prioritätenliste erstellen

Aktivitäten im Terminkalender neu ordnen

Soziale Kompetenz – (Nein - sagen- (zu sich selbst und andern)) stärken

Verhaltensmuster aufdecken und neu aufbauen

mit Hilfe der ¹² S-O-R-K-C-G-Analyse, einem verhaltenstherapeutischen Modell, beschrieben in dem Buch: „Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge“

(ich gehe auf Seite 14 näher darauf ein)

Unangemessene Gefühle und Gedanken verdeutlichen und verändern mit Hilfe der ¹³ A-B-C-D-E-Methode

(ich gehe auf Seite 15 näher darauf ein)

Um das Thema Abschiede zu begrenzen, möchte ich nicht ausführlich auf die Sterbebegleitung eingehen. Aber trotzdem auf einen Punkt hinweisen.:

Der sterbende Mensch spricht in dieser Phase über seine Vorstellung des Todes und dem „Danach“. Die Todesanzeige, die Beerdigung und das Grab sind wichtige Themen. Für die Angehörigen sind diese Themen schwer zu ertragen. Die Begleitung in dieser Phase fordert ein sehr einfühlsames Hören und evtl. aktive Hilfe wie z. B. ein gemeinsames Gespräch mit dem Bestatter oder dem Pastor. Wichtig ist es die Angehörigen mit einzubeziehen, aber auch ihnen und dem Sterbenden einen Schutzraum zu geben.

¹² Prof. Dr. M. Dieterich, Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge, Brockhaus-Verlag 2001

¹³ Prof. Dr. M. Dieterich, Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge, Brockhaus-Verlag 2001
Seite 233 Ff

IV. Lernprozesse – Hilfe durch verhaltenstherapeutische Methoden

In den Trauerphasen finden Lernprozesse statt. Der Wunsch das eigene Verhalten zu verändern, entsteht besonders stark in der 3. und 4. Trauerphase. Auf die angeführten Methoden möchte ich näher eingehen und sie an einem Beispiel erklären.

Der Ausgangspunkt dieser Lernprozesse ist eine Verhaltensanalyse.:

Welches Verhalten soll verändert werden?

Welche Probleme liegen vor?

Welche Bedeutung haben evtl. Krankheiten?

Welches Verhalten wird gewünscht?

Welche Lösungen sind schon versucht worden?

Welche Motivation liegt vor zur Veränderung oder Beibehaltung des Verhaltens?

Die Verhaltensanalyse mit dem ¹⁴S-O-R-C- K-Modell und dem Zusatz ¹⁵G :

S Stimulus, Reiz

Umweltreize, Gedanken, Gefühle, Ziele, Wünsche, Einreden

O Organismusvariable

Gesundheitszustand

R Verhalten

Gedanken, Gefühle, Erwartungen, Problemverhalten

C Konsequenzen

Positive negative oder neutrale Verstärkungen

K Kontingenz

Häufigkeit, Zusammenhänge zwischen S – O – R – C

G Glaubensstil

Gottesbild, Weltbild, Selbstbild

Gedanken werden zu Gefühlen und Handlungen. Sie bestimmen wie Ereignisse wahrgenommen und bewertet werden.

Bei den Gedanken handelt es sich oft um so genannte "Einreden". Die Art der Einreden (positiv oder negativ) beeinflussen das Gefühl und die Handlungen. Das Ersetzen der Einreden verändert das Gefühl.

„Die negativen Einreden verschwinden wenn ich sie durch positive ersetze. Unser Geist kann nicht gleichzeitig an verschiedene Dinge denken, er sich nicht gleichzeitig verschiedene Sätze vorsagen.“¹⁵

Der Disput mit den (Einreden) Gedanken macht die irrationalen negativen Denkmuster erkennbar und verändert diese.

Die rational-emotive Therapie (RET) von Albert Ellis beruht auf der Grundannahme, dass das Erleben der Realität davon abhängt, wie Menschen Ereignisse wahrnehmen und über sie denken. Insbesondere sind Gefühle dadurch beeinflusst, wie jemand gegenüber seinem Leben, seiner Arbeit, seiner Familie, seinen Freunden usw. eingestellt ist.

Die A – B – C – D – E Methode, ist eine Methode der RET ¹⁶, verdeutlicht und verändert unangemessene Gedanken und möchte eine Umorientierung von Wertesystemen erreichen.

¹⁴ www.verhaltenswissenschaften.de

¹⁵ Prof. Dr. M. Dieterich, Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge, Brockhaus-Verlag 2001 Seite 385 ff

¹⁵ Anselm Grün, Einreden, Vier-Türme-Verlag 2003 Seite 41

¹⁶ www.verhaltenswissenschaften.de Albert Ellis (RET)

Ich denke das die Umorientierung eines Wertesystems beim Thema Abschied nicht von einer Methode erreicht wird, sondern durch die Ereignisse selbst (das Erleben einer anderen Wirklichkeit, siehe Seite 2). Diese Methoden sind hilfreich konkrete Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern.

A – B – C – D – E Methode

- A = negative Ereignisse (Adversity) lösen
- B = Gedanken, Überzeugungen (beliefs) aus. Diese führen zu
- C = Gefühlen und Handlungen (Consequence).

Um C zu verändern, kann B verändert werden.

Mit D = Disput und Ablenkung (Distraction)

Der erste Schritt: die Gedanken zulassen, aushalten.

Der zweite Schritt: mit den Gedanken streiten, die Realität überprüfen.

- Welchen Beweis gibt es für diese Überzeugung?
- Gibt es Alternativen?
- Wie wahrscheinlich sind die befürchteten Ereignisse?
- Ist es nützlich darüber nachzudenken?

Man kommt zu

E = Ergebnis /Energieschub , einem positiven Ergebnis.

Zum Disput gehört auch die Konfrontation.

Beispiel:

Problem Selbstabwertung

Konfrontation :

„¹⁷Die Selbstkritik hat viel für sich. Gesetzt den Fall, ich tadle mich;
so hab` ich erstens den Gewinn, dass ich so hübsch bescheiden bin;
zum zweiten denken sich die Leut, der Mann ist lauter Redlichkeit;
auch schnapp ich drittens diesen Bissen vorweg den andern Kritiküssen;
und viertens hoff` ich außerdem auf Widerspruch, der mir genehm.
So kommt es denn zuletzt heraus, dass ich ein ganz famoses Haus.“
Wilhelm Busch, ein Meister der humorvollen Konfrontation

Gespräche, Texte und Geschichten konfrontieren und durchbrechen erstarrte Sichtweisen. Humor hilft bei der Distanzierung.

In der Seelsorge und Beratung wird der Disput geführt. Der Ratsuchende lernt in diesem Prozess die Gedanken mit sich selbst zu disputieren und sie aus einer Distanz zu betrachten.

¹⁷ Wilhelm Busch, Und die Moral von der Geschicht, Bertelsmann Verlag 1959

Beispiel der Kombination beider Methoden:

Problem:

Erschöpfungszustände, Isolation

Beziehungsproblem – Vorwürfe der Familie „ Du übernimmst Dich immer.“

S	O	R	K	C	G
Mein Wert hängt von meiner Arbeit ab. Ich muss stark sein. Ich bin eine Belastung	Erschöpfung Müdigkeit Geringe Leistungsfähigkeit Schwere Erkrankung	Leistungsorientiertes Arbeiten – mehr als die eigenen Kräfte erlauben. Rückzug	oft in der Familie und im Beruf	Verstärkung der Gefühle von Wertlosigkeit, Hilflosigkeit, zunehmende Erschöpfung Ruhelosigkeit Isolation Einsamkeit	Warum heilt mich Gott nicht? Ist mein Glaube nicht stark genug?

Es entsteht eine Spirale: S-O-R → C → S-O-R → C → S-O-R → C
Ausstiege aus der Spirale z.B. bei S (und G).

- A Erschöpfung, geringe Leistungsfähigkeit bei schwerer Erkrankung, nicht erfülltes Arbeitspensum
- B ich bin wertlos - ich schaffe es nicht - wer soll das alles erledigen - ich bin eine Belastung für andere – wenn ich mehr glauben würde: würde Gott heilen
- C Gefühle: Minderwertigkeit, Trauer,
Handlungen: mit noch größerer Anstrengung arbeiten („glauben“) - Fassade aufbauen
ich schaffe es
(die Misserfolge verstärken die negativen Gedanken)
Resignation, Isolation,
- D B wird überprüft – disputiert
- E Nicht nur die Leistung zählt. Die Bedeutung von Beziehungen wird erkannt und stärker positiv bewertet. Fassaden abgebrochen und Hilfe dankbar angenommen. Die eigenen Grenzen werden beachtet. Alternativen zur Leistungsorientierung werden gefunden

Die verschiedenen Gedanken werden disputiert und verändert.

S	O	R	K	C	G
Ich darf auch schwach sein. Mein Wert hängt nicht von der Leistung ab	Erschöpfung Müdigkeit Geringe Leistungsfähigkeit Schwere Erkrankung	Leistung den Möglichkeiten angepasst Hilfe angenommen Beziehungen gepflegt		Ruhephasen werden positiv erlebt Liebe erlebt – wertvoll ohne Leistung	Gott begleitet mich – er teilt das Leid

V. Spiritualität - Hilfe durch den Glauben

„Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an. Lasst euch vielmehr im Innersten („durch die Erneuerung eures Sinnes“ n. Luther) von Gott umwandeln“. Römer 12,2 Wie sieht eine solche Umwandlung aus – wie wird sie erlebbar? Auf diese Frage bekam ich durch eine¹⁸ Predigt diese kurze Antwort:

Der glaubende Mensch:

- *erkennt Gott an*
- *rechnet mit seinem Eingreifen*
- *dankt ihm*

Die Bedeutung dieser Antwort beschäftigt mich auch im Zusammenhang mit dem Thema Abschied.

- **Gott anerkennen**
Das Vertrauen zu einem persönlichen liebenden Gott, dessen Größe meinen Verstand übersteigt, gibt mir Mut, alle Fragen und Klagen an ihn zu richten. Er selbst hat uns die „Ewigkeit“, die Sehnsucht nach der Unvergänglichkeit ins Herz gelegt. Oft braucht es einen längeren Kampf, in allem Schmerz und aller Trauer, die Situationen anzunehmen und Gott anzuerkennen.
In Hiobs Fragen und Gottes Antworten drückt sich dieser Kampf aus.
(Hiob 29 – 31 und 38 – 42)
Jesus Christus hat selbst als Mensch mit der Klage um die Annahme des Leides in Gethsemane gekämpft. (Matthäus 26, 36 – 46)

Gott anerkennen bedeutet auch, seine Gesetze (auch die Naturgesetze) anzuerkennen. Zu diesen Naturgesetzen, unseren Lebensbedingungen, gehört die Vergänglichkeit und somit auch Krankheit und Tod.

Die Schreiber der Bibel berichten uns in sehr vielen Texten von der Vergänglichkeit und dem Leid des Menschen und von der Antwort Gottes darauf. In Psalm 103 wird die Vergänglichkeit beschrieben: *„Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da und ihre Stätte kennt sie nicht mehr.“* Im Buch Prediger beschreibt der Autor die Vergänglichkeit des Lebens *„alles hat seine Zeit“*. Der Prophet Mose schreibt im Psalm 90: *„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“*. Nicht verzweifeln oder uns ängstigen, sondern klug werden. Diesen Satz empfinde ich als eine große Herausforderung. Klug oder weise werden bedeutet für mich, die Realität von Krankheit und Tod zu sehen (nicht zu verdrängen) und dennoch hoffend, vertrauend und froh zu leben.

- **Mit seinem Eingreifen rechnen**
Der folgende Zeitungsartikel befasst sich mit der Frage: „Hilft beten?“
¹⁹ *„Frage: Warum gibt es soviel Ungerechtigkeit und was hilft mir das Beten?“*
Antwort: Es ist eine der größten Herausforderungen unseres Glaubens, wie die tragischen Konstellationen des Lebens, das unendliche Leid, die großen Ungerechtigkeiten, das Böse, mit einem guten Gott zu vereinbaren sind. Warum lässt Gott seine Geschöpfe leiden? die Beobachtung wird formuliert, dass es oft die Guten sind, denen besonders viel zugemutet wird.

¹⁸ Dwigth Wadsworth, Freundestreffen Himmelfahrt 1985, Klostermühle Fackelträger

¹⁹ Klaus Hurtz, Bergische Morgenpost, Ausgabe Samstag, 28. Januar 2006

Immer wieder haben große Denker versucht dieses „Theodizee-Problem“ zu lösen, aber es bleibt dabei: Auf das „Warum“ gibt es kein schlichtes „Darum“. Wir können das Leid nicht (weg)-erklären. Der Glaube sagt uns, Gott erklärt nicht, sondern hält mit uns aus, hält mit uns stand. Er ist nicht der mitleidige, sondern der mit leidende Gott! Jedes Kreuz ist Zeichen dieser Solidarität Gottes mit uns. Und damit auch Anruf an uns, dass auch wir die Solidarität des Leidens leben sollen, dass wir alle, durch Leid, herausgerufen sind zu helfen, zu trösten, auszuhalten.

Damit berühren wir die Gebete. Diese sind keine Zaubersprüche, die bewirken, was sie beschwören. Gebete sind Bitten, die Erfüllung finden oder nicht. Aber bitten dürfen wir, bitten sollen wir. Wir können auf Wunder hoffen. Indem wir unsere Anliegen Gott sagen, führen wir sie uns wieder vor Augen. Darin erfahren wir neu den Anspruch an uns. Gott wird uns die Kraft schenken, in diese Solidaritätsgemeinschaft des Leidens einzutreten.“

Gott greift ein wie ein mit leidender Vater, ein guter Hirte (Psalm 23).

Er begleitet in der Not:

*Fürchte dich nicht ... wenn du durchs Wasser gehst, will ich bei dir sein
(Jesaja 43, 1 u. 2)*

*Er gibt dem Müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden
(Jesaja 43, 1 und 2)*

Paulus klagt und betet und erhält die Antwort:

*Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig:
(2.Korinther 12,9)*

Beim letzten großen Abschied greift Gott ein – seine Zusagen:

Ich lebe und ihr sollt auch leben. (Johannes 14,19)

Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten, ich werde wiederkommen und euch zu mir nehmen, damit ihr seid, wo ich bin. (Johannes 14,2)

Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. (Offenbarung 21,4)

²⁰„Sieger Köder hat „Ezechiel“ gemalt. Ein Mann bricht durch das Loch einer Mauer. Er kommt aus der Dunkelheit ins Licht. Er ist gebeugt, das Gesicht sieht nach oben, er hält einen Sack und einen Stab in der Hand. Die Steine der Mauer übersteigt er mit bloßen Füßen... *Sie fragen mich, warum ich an die Auferstehung glaube? Lassen Sie mich das so erklären: Ich bin in meinem Leben unzählige Male gescheitert und hingefallen. Ich kann eigentlich nicht zählen, wie oft ich am Boden gelegen habe. Immer war es mir dabei, als ginge es weiter. Wie oft haben sich die Probleme vor mir wie eine Mauer aufgetürmt. Doch irgendwie war es mir in diesen Augenblicken immer wieder so, als zöge mich etwas wie an einem Stock hoch und gäbe mir Kraft, wieder aufzustehen und weiterzugehen.... Gott muss es gewesen sein, der mir jedes Mal auf die Beine geholfen hat. Sehen Sie wenn das so war, dann frage ich Sie: Warum sollte ich dann nicht auch jetzt darauf vertrauen, dass Ähnliches wieder geschieht. Wenn ich bald das letzte Mal am Boden liege und der Tod sich wie eine Mauer in den Weg mir stellt, warum sollte Gott mich ausgerechnet dann im Stich lassen.“*

Ich möchte an dieser Stelle noch drei Menschen zu Wort kommen lassen:

²⁰ Wolfgang Picken, Abschied vom Leben, Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer wieder gefunden in Bildern von Sieger Köder – Kreuz Verlag 2000 Seite 170

Tante Lilli (80 Jahre), eine sehr unkonventionelle Frau, fröhlich und hilfsbereit, oft geplagt von Zweifeln, ob sie Gott genügt. Einige Tage vor ihrem Tod, in einem Pflegeheim, antwortete sie auf die Frage: „Möchtest du noch etwas aus deiner Wohnung hier im Zimmer haben?“ „Nein, das ist alles unwichtig“, - sie zeigte auf den Vers: Jesus ist mein Fels – „das genügt.“

Mein Vater (61) verabschiedete sich einen Tag vor seinem Tode von einem Freund: „Auf Wiedersehen droben“. Zu uns, seiner Familie, sprach er nicht so, – vielleicht deshalb, weil wir ihn noch nicht verabschieden wollten.

Meine Schwester (57 Jahre), nach einer langen Abschiedsphase, (Krebserkrankung): „Immer, wenn ich meine, ich bin da (bei Gott), dann weckt mich wieder so ein Depp und ich bin noch hier.“ Nach einem schweren physischen Sterbeprozess, wurde ihr Blick in den letzten Minuten weit – staunend und gelöst, sah sie etwas? Sie antwortete mit ihren Augen „JA“ auf meine Worte: „Unser Herr ist jetzt bei Dir.“

- Danken

Das Eingreifen Gottes weckt den Dank:

für die mitleidende Begleitung

für die helfende Kraft, Abschiede auszuhalten und zu bewältigen

für die Vergebung

für die Hoffnung

In dem Dank wird nicht nur die Achtung und die Anerkennung Gottes ausgedrückt, sondern auch das helfende Eingreifen emotional erlebt. Der Dank weitert das Gesichtsfeld. Neben dem Leid werden die Hilfe und der Trost wahrgenommen. Manchmal können wir später auch für das Leid danken, wenn wir gesehen haben welche guten Veränderungen dadurch ausgelöst wurden – öfter werden wir „trotz allem vertrauen und hoffen und danken“.

Gemeinsam mit anderen Menschen klagen, loben, danken und hoffen, das verbindet mehr, als gleiche Interessen, Aufgaben oder sonstige Gemeinsamkeiten. Der gemeinsame Glaube führt uns wie eine Familie zusammen. Ein Ort der Geborgenheit entsteht, trotz der auch anwesenden Familienprobleme. In dem gemeinsam erlebten Leid und der Hoffnung wird die Bedeutung der Beziehungsprobleme kleiner und der Blick auf den gemeinsamen Vater größer.

*²¹ Gut, dass wir einander haben, gut, dass wir einander sehn,
Sorgen, Freuden, Kräfte teilen und auf einem Wege gehn.
Keiner, der nur immer jubelt; keiner, der nur immer weint.
Oft schon hat uns Gott in unsrer Freude, unserm Schmerz vereint.
Keiner trägt nur immer andre; keiner ist nur immer Last.
Jedem wurde schon geholfen; jeder hat schon angefasst.
Gut, dass wir nicht uns nur haben, dass der Kreis sich niemals schließt,
und dass Gott, von dem wir reden, hier in unserer Mitte ist.*
Manfred Siebald

²¹ Manfred Siebald - Lieder für die Gemeinde“, Hänssler Verlag 1991

VI. Das Thema Abschied im Zusammenhang mit der Diagnose Krebs

Die Diagnose Krebs wird in unserer Gesellschaft mit negativen Projektionen verbunden. Schmerz, Krankheit, Behinderung, Vergänglichkeit und Tod sind in einer Leistungs- und Spaßgesellschaft unerwünschte Themen. Die Erkrankten empfinden, dass sie ihre Umgebung mit der Wirklichkeit von Krankheit und Vergänglichkeit konfrontieren. Der Satz: Hauptsache gesund! Wird zum ? Was ist die Hauptsache oder was wird die Hauptsache? Die gesellschaftliche Umgebung stellt den Wert der Gesundheit, der Fitness, der jugendlichen Aktivität in den Vordergrund:

„²²Wenn heute überhaupt etwas auf dem Altar steht, angebetet und mit allerhand schweißtreibenden Sühneopfern bedacht wird, so ist es die Gesundheit. Unsere Vorfahren bauten Kathedralen, wir bauen Kliniken.“

Die Diagnose Krebs wird von den meisten Menschen als ein Todesurteil empfunden. Nicht immer hat diese Diagnose diese Konsequenz, die Heilungschancen sind gestiegen, aber die Angst vor dem Tod erlebt fast jeder Patient, besonders wenn im Laufe der Erkrankung Rezidive und Metastasen auftreten.

Im Verlauf der Erkrankung werden Abschiede erlebt, einige Bereiche:

- von der „Sorglosigkeit“ (mich trifft das nicht)
- von der physischen Unversehrtheit
Haarausfall bei Chemotherapie, Veränderungen des Körpers nach Operationen (bei Brustkrebs und Prostatakrebs, Probleme in der Partnerschaft)
- von der Arbeitsfähigkeit
durch die eingeschränkte Leistungsfähigkeit kann die „Rolle“ nicht mehr gelebt werden (Familienstrukturen verändern sich, der Selbstwert kann nicht mehr nur über die Leistung definiert werden)
- von den Zukunftsplänen

Alle diese Abschiede erfordern Kraft und Energie. Diese Trauerarbeit ist zusätzlich zu den Belastungen der Therapien (Operation, Chemotherapie, Bestrahlungen u. a.) eine große Herausforderung für den Patienten und kann zur Erschöpfung führen. Die Ungewissheit des Krankheitsverlaufs führt zu schnellen und häufigen Wechseln zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Die Abschiede sind oft endgültig. Die Freude im Alltag und an den kleinen Dingen im Leben, am Leben im Hier und Jetzt, werden von der Angst um die Zukunft getrübt. Während der Krankheitsbewältigung kommt es zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Normen und Werten: Wenn das Leben bedroht ist, sieht Vieles anders aus. Es werden neue Pläne entworfen: Wenn ich gesund werde, dann...

Die Traurigkeit dieser Abschiede, mit der Angst vor neuer Erkrankung, werden von dem Gefühl des Ausgeliefert-Seins – gesund und dann krank – hilflos, und der medizinischen Technik ausgesetzt – begleitet. Mit den Informationen über die Behandlungen und deren Nebenwirkungen, das Gespräch über die Erkrankung und die damit verbunden Gefühle,

²² Lütz, Manfred, Lebenslust Pattloch Verlag 2002

versuchen wir in der Strahlentherapie dem Gefühl „des Ausgeliefert-Seins an die medizinische Technik“ zu begegnen.

Die Angehörigen sind immer mit betroffen. Das Zusammenspiel der einzelnen Rollen stimmt nicht mehr.

Oft erleben die Betroffenen, dass sie von ihren Angehörigen in „Watte gepackt“ werden – Die Besorgtheit der Angehörigen, oder auch ihr großes Unverständnis, dass sie trotz erfolgreich abgeschlossener Therapien traurig sind, belastet die Erkrankten zusätzlich.

²³ *„Ein 55-jähriger Lehrer sagte nach der Entfernung eines Lungenflügels, nach Bronchialkarzinom: „Meine Kurzatmigkeit und die Luftnot bei körperlicher Belastung, stören mich kaum, damit kann ich umgehen, aber dass da etwas lauern könnte, das bringt mich fast um. Der Patient war nicht in der Lage mit seiner Frau über seine Ängste zu sprechen, weil er sie nicht belasten wollte. Er sagte: „Dann muss ich sie hinterher noch aufrichten.“*

Meine Erfahrungen in den Gesprächen mit den Patienten sind ähnlich. Normen und Werte werden während der Krankheitsbewältigung überprüft und häufig brechen schwelende Konflikte auf. Die im Rahmen der Trauerphasen beschriebenen Interventionen unterstützen den Prozess der Krankheitsbewältigung.

Angst und Depressionen die sich im Sinne einer Anpassungsstörung äußern, brauchen eine Psychoonkologische Unterstützung.

²³ Deutsches Ärzteblatt, Februar 2005, Schlömer-Doll, Ute, Psychoonkologische Begleitung: „Von der Diagnose bis zum Tod“

VII. Schlusswort

Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, - auf dass wir klug werden.

Psalm 90,12

²⁴ „wenn ich mir vorstelle, dass ich nur noch einen Tag zu leben hätte, dann tue ich das nicht aus Todessehnsucht heraus, und weil ich genug hätte von der Plage dieses Lebens. Ich möchte dadurch dem Geheimnis meines Lebens auf die Spur kommen und jeden Tag von neuem achtsam und bewusst erleben.“

Anselm Grün

Zum Geheimnis des Lebens gehört auch die Antwort auf die Frage:

Was erwartet das Leben (Gott) von mir? Was ist mein Auftrag für dieses Leben?

²⁵ „Wir müssen lernen und die verzweifelnden Menschen lehren, dass es eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr darauf: was das Leben von uns erwartet! dass wir nicht mehr nach dem Sinn des Lebens fragen, sondern dass wir uns selbst als die Befragten erleben...“

Viktor E. Frankl

Achtsam und bewusst die Schönheit des Lebens und der eigenen Lebensaufgabe wahr zunehmen und die Freude auf die Heimkehr zu Gott, sind Ergebnisse des Nachdenkens über: Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, - auf dass wir klug werden.

Die eigene Trauerarbeit hilft mir, die Trauernden zu verstehen und zu begleiten, die Hoffnung auf einen neuen Anfang zu wecken. Es ist mir sehr bewusst, dass jeder in seinem Schmerz allein ist – niemand kann ihn wirklich teilen, oder gar weg nehmen – der Trauernde erwartet und will es auch nicht, - aber die Begleitung in diesen schweren Lebenssituationen wirkt tröstend und lindernd. Die Beratung und Seelsorge sind von großer Bedeutung, wenn der Trauernde in einer der Trauerphasen stecken bleibt und dadurch nicht zu einem neuen Anfang kommt. Die beschriebenen Interventionen sind Methoden, um die Trauerarbeit in den einzelnen Trauerphasen zu unterstützen und den neuen Anfang vorzubereiten.

Seelsorge und Beratung in den Krisensituationen der Abschiede im Leben und des Abschieds vom Leben bedeutet:

- Unterstützung der Trauerarbeit
- gemeinsam neue Anfänge zu wagen
- Stärkung des Vertrauens zu dem liebenden Gott, dem wir uns „im Fallen entgegenfreuen dürfen“.

²⁴ Anselm Grün „Wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte“, Kreuz Verlag 2004

²⁵ Viktor E. Frankl: „Trotzdem Ja zum Leben sagen“, Seite 125, Kösel-Verlag 1977

*Muss ich erst krank sein, erst meine Kraft verlieren
 Und unter Schmerzen erst meine Grenzen spüren –
 Bevor ich sehe, was ich jetzt an gesunden
 und unbeschwertem Stunden hab?
 Nein ich will heute schon schmecken,
 ich will heute schon fühlen,
 ich will sehen, was gut ist ehe ich es verlier.
 Ich will Gott heute noch danken, will ihn heute noch loben,
 will ihm heute noch sagen: Du bist gut zu mir.*

*Muss ich erst weinen? Muss ich um Menschen trauern
 und böse Worte erst überm Grab bedauern –
 Bevor ich merke, was ich an andern habe?
 Sind Menschen erst im Grabe schön?
 Nein, ich will heute entdecken, was mir andre bedeuten.
 Ich will Menschen schon lieben, eh ich sie verlier.
 Ich will Gott heute noch loben, ihm für andere danken,
 will ihm heute noch sagen: Du bist gut zu mir.*

Manfred Siebald²⁶

Heimkehren

*Höre es, Angst,
 der mich durch soviel Abgründe
 getragen hat,
 der wird mich auch
 im Angesicht des letzten Abgrunds
 nicht allein lassen
 dir zum Trotz!*

*Wie ein Herbstblatt
 sich leise löst vom Baum,
 so möchte ich mein Leben lassen,
 wenn die Zeit
 reif geworden ist.
 Leicht möchte ich sein,
 nicht festhalten wollen,
 im Fallen noch
 mich dir entgegenfreuen.*

Sabine Naegeli²⁷

²⁶ Manfred Siebald, *Lehn dich zurück*, Brunnen Verlag 1997

²⁷ Sabine Naegeli, „Die Nacht ist voller Sterne“, Verlag Herder 1987 Seite 124

Literaturverzeichnis

Busch, Wilhelm, Und die Moral von der Geschicht, Bertelsmann Verlag 1959

Dieterich, Michael Prof, Dr. Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge, Brockhaus-Verlag 2001

Dieterich, Michael Prof. Dr. Handbuch Psychologie und Seelsorge Brockhaus Verlag 1989

Eckardt, Jo, Ich will dich nicht vergessen, Gütersloher Verlagshaus 2003

Frankl, Viktor E. ,Trotzdem Ja zum Leben sagen, Kösel-Verlag 1977

Grün, Anselm, Wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte, Kreuz Verlag 2004

Grün, Anselm, Einreden , Vier-Türme-Verlag 2003

Izzy, Joel ben, Der Geschichtenerzähler oder das Geheimnis des Glücks, Herder Verlag 2003

Kast ,Verena, Handbuch für Begleitende Sterben, Tod und Trauer Hg J-C Student Verlag Herder

Lütz, Manfred, Lebenslust, Pattloch Verlag 2002

Naegeli, Sabine, Die Nacht ist voller Sterne“, Verlag Herder 1987

Picken, Wolfgang , Abschied vom Leben, Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer wieder gefunden in Bildern von Sieger Köder – Kreuz Verlag 2000

Rasumny, Mark, Auch im Herbst blühen die Bäume Union Verlag Berlin 2.Auflage 1984

Schins, Marie-Therese, Und wenn ich falle? Vom Mut traurig zu sein. Deutscher Taschenbuchverlag, München 2001

Siebold, Manfred, Lehn dich zurück , Brunnen Verlag 1997

Siebold, Manfred, Lieder für die Gemeinde“, Hänssler Verlag 1991

Siebold, Manfred, Von Wegen , CD, Hänssler-Verlag 1991

Deutsches Ärzteblatt, Februar 2005, Schlömer-Doll, Ute, Psychoonkologische Begleitung: „Von der Diagnose bis zum Tod“

Bergische Morgenpost, Ausgabe Samstag, 28. Januar 2006 Klaus Hurtz,

Nikolaus Gerdes, Referat auf der 2. Jahrestagung der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie e.V.“ in Bad Herrenalb 7.3.2005