

universitätslehrgang
PalliativeCare

Abschlussarbeit

Universitätslehrgang Palliative Care

Kostbare Zeit



Sterben – Trauer – Innere Friede

Vorgelegt am	01. 10. 2017
Vorgelegt von	Staffner Brigitte
Matrikelnummer	1780047
Kontaktdaten	Speckbacherstrasse 33 6380 St. Johann in Tirol brigitte.staffner@aon.at
Vorgelegt bei	Meike Schwermann, M.A.
Modul	Fachspezifischer Vertiefungslehrgang Palliativpflege

Vorwort

Um den vielseitigen beruflichen Herausforderungen in meiner freiberuflichen Tätigkeit gerecht zu werden und um meine persönlichen Kompetenzen in der palliativen Betreuung zu erweitern, besuche ich den fachspezifischen Vertiefungslehrgang Palliativpflege an der Paracelsus Universität in Salzburg.

Das Thema für diese Projektarbeit habe ich gewählt, da mir durch viele Gespräche mit betroffenen Angehörigen bewusst geworden ist, dass die Betreuung der Angehörigen eines sterbenden Menschen oft im Pflegealltag untergeht.

Ziel dieser Projektarbeit ist auf die Situation der betroffenen Angehörigen aufmerksam zu machen.

Bedanken möchte ich mich bei den ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen der Hospizgruppe Kitzbühel und bei meinen Freundinnen, die mir interessante Literatur für diese Projektarbeit zur Verfügung gestellt haben und mich mit vielen anregenden Gesprächen unterstützt haben.

Besonderer Dank gilt meiner Familie, die mich immer unterstützt und mir den Rücken stärkt.

An Frau Meike Schwermann, M.A. ebenso ein Dank für die Betreuung dieser Projektarbeit.

Inhalt

Vorwort.....	2
1. Einleitung	4
2. Sterben	5
2.1 Der Sterbeprozess	5
2.1.1 Psychologischer Sterbeprozess – Phasen	5
2.1.2 Körperlicher Sterbeprozess – Anzeichen	6
2.1.3 Bedeutung der Diagnose für Angehörige	7
2.1.4 Begleitung der Angehörigen im Sterbeprozess	8
2.1.5 Tod des nahestehenden Menschen	10
3. Trauer.....	12
3.1 Der Trauerprozess	12
3.1.1 Trauermodell „Die Gezeiten der Trauer“	14
3.1.2 Begleitung der Angehörigen im Trauerprozess	16
3.1.3 Unterstützungsangebote.....	16
4. Innerer Friede.....	18
5. Literatur- und Quellenverzeichnis.....	20
Erklärung zur Erstellung der Einzelarbeit.....	21

Abbildungsverzeichnis

Foto Titelseite zur Verfügung gestellt von Anna Sonntag

1. Einleitung

Die Begleitung eines sterbenden Menschen ist eine sehr kostbare Zeit aber auch eine große Herausforderung für betroffene Familien und für die betreuenden Pflegepersonen.

Die Autorin erlebt in ihrer pflegerischen Tätigkeit, dass betroffene Angehörige in einer emotionalen Ausnahmesituation sind und viele oft keine Vorerfahrung mit Sterben und Tod haben. Im Pflegealltag bleibt leider oft keine Zeit für Gespräche mit den Angehörigen eines schwerkranken und sterbenden Menschen und sie bleiben mit ihren Ängsten und Sorgen allein. In der Nachbetreuung der Angehörigen hat die Autorin die Erfahrungen gemacht, dass die Begleitung in der Zeit des Sterbens einen wesentlichen Einfluss auf den Trauerprozess der betroffenen Angehörigen hat.

Die Familie ist von der Diagnose eines unheilbaren Gesundheitsproblems und vom Verlauf der Krankheit immer in ihrer Gesamtheit ge- und betroffen. Die Mitglieder einer Familie stehen in gegenseitiger Abhängigkeit zueinander und sie beeinflussen sich gegenseitig in ihrem Verhalten und ihren Handlungen. Daher kann die Familie als System verstanden werden, das nach bestimmten Regeln agiert, in dem jedes Mitglied bestimmte Rollen und Aufgaben übernimmt. Durch das gemeinsame Agieren in diesem Verbund entsteht etwas völlig Neues. Jedes System strebt dabei stets nach Gleichgewicht – im systemischen Ansatz auch Homöostase genannt – und reagiert auf Reize von innen und außen mit entsprechenden stabilisierenden Maßnahmen. (Steudter, 2017, S. 7)

Pflegepersonen tragen daher viel Verantwortung bereits in der Begleitung eines sterbenden Menschen und seiner Angehörigen, dass diese Zeit eine kostbare Zeit wird und der Trauerprozess für die betroffenen Angehörigen gut gelingen kann. Manchmal braucht es nur ein wenig Unterstützung von außen, damit dies sicher und vertrauensvoll gelingen und ein innerer Frieden im Herzen einkehren kann, wie es die Autorin oft erlebt.

Dieser Projektarbeit ist im Wesentlichen eine Literaturrecherche zu den Themen Palliativpflege und Angehörigenarbeit. Die Autorin verwendete eigene und zur Verfügung gestellte Literatur. Ebenso wurden Fachzeitschriften und Internetseiten zu den angegebenen Themen durchforstet.

Die Autorin widmet diese Projektarbeit betroffenen Angehörigen.

2. Sterben

*Sterben ist ein Teil des Lebens und
der Umgang mit Sterbenden und Trauernden
ist ein Zeichen für die Menschlichkeit
in unserer Gesellschaft*

(CHARON)

Menschen sterben in der Regel nicht für sich allein, sondern sie haben soziale Bindungen. Das Sterben betrifft nicht nur den betroffenen Menschen allein, sondern auch seine nächsten Angehörigen. (Kerkovius, 2009, S.7)

2.1 Der Sterbeprozess

Sterben ist Teil des Lebens. Für die meisten Menschen kommt er nicht plötzlich und unerwartet, er kommt langsam. Ein Vorteil ist, dass es so möglich wird, sich mit dem Leben und dem Sterben auszusöhnen, Unerledigtes zu erledigen und Abschied zu nehmen. (Fux, 2015)

2.1.1 Psychologischer Sterbeprozess – Phasen

Die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross hat den psychologischen Sterbeprozess in fünf Phasen unterteilt. Diese werden jedoch nicht als aufeinander folgende Stufen gesehen, der Sterbende kann auch mehrfach zwischen den einzelnen Phasen wechseln.

- **Leugnen:** Der Kranke will die Tatsache, dass er nicht mehr lange zu leben hat, nicht wahrhaben. Er verdrängt die Nachricht, streitet sie ab, glaubt vielleicht an eine Verwechslung, hofft noch auf Rettung.
- **Zorn:** Der Kranke begehrt gegen sein Schicksal auf, empfindet Zorn auf Gott, auf die Ärzte, auf alle, die weiterleben dürfen. Das kann sich auch in Aggressionen gegenüber den Angehörigen entladen.
- **Verhandeln:** Der Kranke versucht, mit dem Schicksal zu verhandeln, legt Versprechen ab, für den Fall, dass er noch eine Weile weiterleben darf.
- **Depression:** Der Kranke verliert die letzte Hoffnung. Er nimmt Abschied vom Leben, von Träumen, Zielen und Menschen – von allem, was ihm lieb und teuer ist. Er trauert um die Möglichkeiten und Erfahrungen, die er im Laufe seines Lebens verpasst hat. Er bereut Fehler.
- **Akzeptanz:** Im besten Fall nimmt der Betroffene sein Schicksal an und söhnt sich damit aus.

(Fux, 2015)

2.1.2 Körperlicher Sterbeprozess – Anzeichen

Auch körperlich verändern sich Menschen vor dem Tod. Der Prozess lässt sich ebenfalls in verschiedene Phasen einteilen:

- **Rehabilitationsphase:** Die Krankheit schreitet zwar voran, der Kranke erholt sich aber unter Umständen von einem akuten Beschwerdebild und kann noch weitgehend ein selbstbestimmtes Leben führen. Diese Phase umfasst die letzten Monate, selten Jahre vor dem Tod.

- **Terminalphase:** Die Kranken sind bettlägerig und werden zunehmend schwächer. Die Symptome nehmen zu. Diese Phase kann Monate bis Wochen vor dem Tod beginnen.
- **Finalphase:** Diese Phase beschreibt den eigentlichen Sterbeprozess. Die Körperfunktionen erlöschen allmählich, das Bewusstsein des Sterbenden richtet sich nach innen. Der Tod tritt innerhalb von Stunden, maximal Tagen ein.

Die Sterbephasen verlaufen bei jedem Menschen anders. Bei vielen Sterbenden treten kurz vor dem Tod bestimmte körperliche Veränderungen und Anzeichen auf, die den nahenden Tod ankündigen – bei anderen fehlen diese Anzeichen.

(Fux, 2015)

2.1.3 Bedeutung der Diagnose für Angehörige

Für den sterbenden Menschen und seine Angehörigen bedeutet die Diagnose einer unheilbaren, lebensbedrohenden Erkrankung eine tiefe Erschütterung, welche bereits mit zahlreichen schmerzhaften Verlusten verbunden ist. Sie stürzen in verschiedene Krisen und erleben ein schrittweises Abschiednehmen. Die Angehörigen haben bereits einen langen und leidvollen Weg, geprägt von Hoffnung, Enttäuschung und vielen Ängsten hinter sich. Das Gleichgewicht des ganzen Familiensystems kommt ins Wanken und stellt für die Angehörigen eine enorme emotionale Belastung dar.

Die Stabilität der Familie und sozialer Beziehungen wird erschüttert und macht sie verletzlich. Die Erfüllung der Alltagspflichten wird so stark beeinträchtigt, im Vordergrund stehen die Sorge um den sterbenden Menschen und die Angst vor der Ungewissheit. (Feichtner & Pusswald, 2017, S. 10 – 11)

Die Angehörigen müssen „sich als Familie oder nahe stehende Person mit den Herausforderungen auseinandersetzen und diese mittragen helfen“ (Kesselring, Panchaud, 1999, S. 17, zitiert nach Feichtner & Pusswald, 2017, S. 11)

2.1.4 Begleitung der Angehörigen im Sterbeprozess

Die wichtigste Grundlage für die Betreuung ist die Erkenntnis, dass die Familie die wichtigste Vernetzung für den Patienten, die Patientin bedeutet (Friedemann, Köhler, 2003, zitiert nach Feichtner & Pusswald, 2017, S. 14)

Palliativpflegekräfte müssen daher familienzentriert betreuen, denn es wird kaum gelingen, einen Patienten, eine Patientin umfassend zu betreuen, wenn sein/ihr soziales Umfeld nicht einbezogen wird. Von einer schweren Erkrankung ist die gesamte Familie betroffen, und diese Erkrankung wird in der Familie bewältigt, wie Wright et al. schreiben (Wright et al., 2009, zitiert nach Feichtner & Pusswald, 2017, S. 15).

Häufig sind die Angehörigen durch Trauer blockiert; sie wissen nicht, wie sie mit ihrer Hilflosigkeit umgehen sollten, oder sie verfallen in einen blinden Aktionismus. Oft ist auch eine befangene Kommunikation über das Thema „Sterben und naher Tod“ zu bemerken. (Kostrzewa S., Kutzner, M., 2013, S. 157)

Die Bezugspersonen stellen eine bedeutsame Ressource für die Pflege von schwerkranken und sterbenden Menschen dar. Die Erfahrung einer sicheren Basis durch das betreuende Team bedeutet für die Angehörigen eine ganz wesentliche Unterstützung. Sie vermittelt ihnen ein Gefühl von Kontrolle über die oft als bedrohlich empfundene Situation. Eine sichere Basis ermöglicht auch entspannte Phasen, in denen die Sorge und die Angst vor der Zukunft in den Hintergrund treten können. (Feichtner & Pusswald, 2017, S. 19 - 20)

Um pflegende Angehörige professionell und effektiv zu unterstützen, müssen Pflegepersonen die komplexen und individuellen Bedürfnisse und Erfahrungen von pflegenden Angehörigen verstehen können (Docherty et al., 2008, zitiert nach Feichtner & Pusswald, 2017, S. 34)

Die Begleitung auf dem letzten Lebensweg und die Zeit des Abschieds von einem geliebten Menschen kann für die Angehörigen eine sehr kostbare und bereichernde Erfahrung werden, in der die Weichen für die Verarbeitung der Trauer gestellt werden können. In dieser Phase können die Angehörigen bereits einen Teil der Trauerarbeit bewältigen, während der geliebte Mensch noch lebt. Wichtige Angelegenheiten können noch geklärt

und besprochen werden. Auch schwierige Beziehungen können eventuell noch bereinigt werden.

Viele Angehörige möchten den ihnen nahe stehenden sterbenden Menschen begleiten, haben jedoch auch Angst davor. Sie brauchen oftmals Unterstützung durch Pflegepersonen:

- Eine Umgebung anbieten, die die Sterbebegleitung möglich macht, wenn das Sterben im Krankenhaus oder Pflegeheim geschieht: Einzelzimmer, Schlafmöglichkeit, Getränke, Gespräche, Wünsche,
- Einbeziehung in die Pflege: nur wenn dies von den Angehörigen und dem sterbenden Menschen gewünscht wird. Einfache Pflegetechniken wie Lagewechseln, Hand- und Fußeinreibungen, können oft schon sehr viel Unsicherheit und Angst nehmen und eine gute Beziehung fördern.
- Informationen und Aufklärung: Angehörige fühlen sich oft verunsichert, wenn der sterbende Mensch nicht mehr auf Ansprache reagiert und sie glauben „dass er nichts mehr mitbekommt“. Angehörige bestärken, dass sie auf ihr inneres Gespür und dem sterbenden Menschen vertrauen können. Ebenso die Angehörigen auf die körperlichen Veränderungen wie Atmung, Verwirrtheit, Unruhe... hinweisen, welche auftreten können.
- Rituale und Seelsorge: spirituelle Bedürfnisse und individuelle Rituale der Betroffenen mit Achtung begegnen.
- Der Einsatz von ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen ist ebenso eine große Unterstützung, da sie vor allem für die Angehörigen da sind und Zeit für wertvolle Gespräche haben.

(Kempf, 2013, S. 29 – 30)

Angehörige können für den Sterbenden und seine professionellen Begleiter eine wichtige Hilfe darstellen. Vorausgesetzt der Sterbende wünscht dies, sollten sie mit in die Pflegeinteraktionen einbezogen werden. In der Regel sind Angehörige gerne bereit, bei kleineren Versorgungsmöglichkeiten zu helfen. Dies vermittelt ihnen das Gefühl noch etwas für den Sterbenden tun zu können. Die Einbeziehung Angehöriger in die Pflege Sterbender

stellt zwar eine große Hilfe dar, es sollte aber nicht vergessen werden, dass auch Angehörige in dieser Situation Hilfe benötigen. (Kostrzewa S., Kutzner, M., 2013, S. 157 - 158)

2.1.5 Tod des nahestehenden Menschen

Den Tod eines nahestehenden Menschen zu erleben, bedeutet eine tiefe Erschütterung für die Angehörigen, und es ist eine Situation, die sich vermutlich für immer in ihr Gedächtnis einprägt. Es ist wichtig, den Angehörigen zu vermitteln, dass sie sich so viel Zeit für den Abschied nehmen dürfen, wie es ihrem persönlichen Bedürfnis entspricht.

Im Wissen, dass dieser Abschied nicht mehr nachgeholt werden kann, ist es entscheidend, dass die Angehörigen darin unterstützt werden, sich individuell von dem Verstorbenen zu verabschieden. Der letzte Anblick eines Verstorbenen prägt sich tief in das Gedächtnis der Angehörigen ein. Pflegepersonen haben daher eine große Verantwortung einen würdevollen Abschied möglich zu machen. (Feichtner & Pusswald, 2017, S. 160)

- Die Pflege des Verstorbenen ist die letzte liebevolle Zuwendung und Gestaltung einer würdevollen Situation.
- Je nach individuellen Wunsch können ein Rosenkranz oder Blumen in die Hände gelegt werden.
- Manchen Angehörigen ist es wichtig ein letztes Foto zu machen als Erinnerung, um den gelösten und friedlichen Eindruck festzuhalten.
- Angehörige, die beim Versterben nicht anwesend waren, zögern manchmal, den Verstorbenen noch einmal zu sehen. Pflegepersonen sollen Angehörige ermutigen aber nicht drängen, sich von ihrem verstorbenen Lieben zu verabschieden. Manche Angehörige brauchen eine Unterstützung dabei und sind nachher sehr dankbar, dass sie dabei begleitet wurden.
- Auch Kindern muss die Möglichkeit des Abschieds geboten werden. Die Kinder brauchen dabei jedoch Begleitung und Unterstützung, altersgerechte Informationen und auch die Ermutigung, Fragen zu stellen. Sie möchten den Verstorbenen

nen anfassen und begreifen den Tod damit auf ihre eigene Weise. Abschiedsrituale können Kindern eine wertvolle Unterstützung sein. Kinder sollen frei entscheiden können, wie lange sie sich beim Verstorbenen aufhalten wollen.

Für die professionelle Pflege ergibt sich daraus auch der klare Auftrag und die Verantwortung, bei der Betreuung eines Menschen am Lebensende die Angehörigen miteinbeziehen, sie zu unterstützen und auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. (Feichtner & Pusswald, 2017, S. 160 – 164)

Hinterbliebene quälen sich mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Schwerkranke häufig sterben, wenn sie allein sind – vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen? So wie der Weg des Sterbens ist auch das Sterben selbst etwas zutiefst Persönliches. (Hospiz im Park, 2009, S. 11)

Es bedeutet nicht so viel,

wie man geboren wurde.

Es hat aber unendlich viel zu bedeuten,

wie man stirbt.

Sören Kierkegaard

3. Trauer

„Trauer ist eine Verlustreaktion, die kompliziert und schwer zu verstehen ist.

Sie hat unendlich viele Ausdrucksmöglichkeiten.

Trauer ist nichts Statisches, sondern ein Prozess.

Sie ist eine Verwandlungskünstlerin“

Jorgos Canacakis

Für Jorgos Canacakis ist Trauer ein Geschenk, eine angeborene Ausstattung, die durch die Vorbildwirkung anderer entwickelt werden muss. Sie ist individuell und vielfältig, denn sie tritt selten allein, sondern fast immer vermischt mit anderen Gefühlen auf. Trauer ist keine Krankheit, sie kann jedoch die Gesundheit stark beeinträchtigen, wenn sie unausgedrückt bleibt. Sie ist einerseits ein höchst individuelles Ereignis, aber auch gleichzeitig ein höchst soziales – Trauer will gesehen, gehört, ernst genommen, verstanden, akzeptiert, aber auch mitfühlend bestätigt werden. (Oberleitner, 2014)

3.1 Der Trauerprozess

Die Trauer verläuft oft in Wellen, manchmal ist sie besonders intensiv, dann wieder scheint sie bewältigbar. Sie kann über lange Zeit mit wechselnder Intensität anhalten. Die Beziehung zum verstorbenen Menschen kann auch ein Leben lang aufrechterhalten werden. Sie verändert sich im Laufe der Trauer, indem der Verlust in das Leben integriert wird. Trotzdem kann der/die Verstorbene als „innerer Begleiter“, als „innere Begleiterin“ für die weitere Lebensgeschichte von Bedeutung sein. (Hospiz Österreich, 2014, S. 31)

Der trauernde Mensch braucht verständnisvollen Beistand und adäquate Unterstützung bei der unumgänglichen psychischen Arbeit, sich mit der Realität des Todes zu versöhnen. Wird hier seitens der sozialen Gemeinschaft nicht mit unterstützenden Kriseninterventionshilfen und Strategien zur Trauerbewältigung Beistand geleistet, können sich ungelöste Lebenskrisen mit langfristigen Schädigungen entwickeln, wie z.B. posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. (Huber & Casagrande, 2011, S. 166)

Wir alle sind in unserem Leben von Anfang an immer wieder mit Abschied, Trennung und Verlust konfrontiert. Der Tod eines nahestehenden Menschen bedeutet absolute Trennung und endgültigen Verlust und verlangt einen Abschied für immer. Das Ausmaß des Schmerzes in einem Trauerprozess hängt davon ab, in welcher Beziehung der Trauernde zu dem Verstorbenen gestanden hat und wie wichtig dieser Mensch für sein eigenes Wohlbefinden war. Trauer erscheint oft unfassbar, meist unüberwindbar. In der Trauerphase fühlen sich viele Menschen sehr verletztlich und aufgewühlt und erleben oftmals eine tiefe Erschütterung ihres Glaubens- und Weltbildes. Trauer ist ein emotionaler Zustand, der bei uns ausgelöst wird, um eine bedeutsame Veränderung in unserem Leben verstehen und nach und nach annehmen zu können. (Huber & Casagrande, 2011, S. 166)

Das Ziel des Trauerprozesses ist der endgültige innere Abschied von dem Verstorbenen, die Annahme des Verlustes und die Bereitschaft sich wieder auf das Leben einzulassen. Erst mit dem Akzeptieren der Endgültigkeit des Verlustes kann der Trauernde seine Energie und seine Liebe anderen Menschen wieder in vollem Maße zuwenden. (Choltitz v., 2008, S. 21)

Im Land der Trauer

will die Nacht nicht mehr aufwachen.

Mond und Sterne haben längst ihr Leuchten eingestellt.

Selbst die Schatten gingen in der Finsternis verloren.

Schwarze Gräser säumen unseren Weg, den wir nicht sehen.

Doch jede Hand, die man uns entgegenstreckt,

verwandelt sich in Licht.

Renate Salzbrenner

3.1.1 Trauermodell „Die Gezeiten der Trauer“

Es gibt in der Literatur verschiedene Trauermodelle, welche in der Bewältigung der Trauer hilfreich sind und eine Orientierung bieten können.

In dieser Projektarbeit möchte die Autorin auf das Modell von Ruthmarijke Smeding „Die Gezeiten der Trauer“ eingehen.

Das Model „Trauer erschließen“ wurde im vergangenen Jahrzehnt auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse der Trauerforschung entwickelt. Es versucht einerseits Unterstützung für den jeweiligen Trauerweg zu bieten und bietet andererseits, basierend auf internationalen Forschungsergebnissen und Theorien, eine eigene Methodik, die zu Handlungsschemata für eine Begleitung von Trauerwegen durch verschiedene Berufsgruppen führt. (Smeding, 2014, S. 140)

In der Regel sind Trauerprozesse nicht als pathologische Prozesse einzuordnen. Die meisten Trauernden sind nicht auf die psychotherapeutische Hilfe angewiesen, sondern auf eine Begleitung auf einem Weg, der später aus eigener Kraft bewältigt werden will und soll. „Trauer erschließen“ ist eine Form der Begleitung. Es geht darum, die Trauernden auf dem von ihnen bestimmten Weg zu unterstützen.

Das Modell umfasst verschiedene Gezeiten, die sich spiralförmig entwickeln und immer wiederkehren können. Im Gegensatz zu den Gezeiten des Meeres oder des Jahres kehren Trauerzeiten jedoch nicht regelmäßig in einem bestimmten Rhythmus wieder. Manche Zeiten und Erfahrungen erlebt man nur einmal. Manche dagegen können, durch Erlebnisse oder Erinnerungen ausgelöst, immer wiederkehren und können dann noch einmal einen kurzen Zyklus der Gezeiten erneut in Gang setzen. Trauerzeiten werden mit Ausnahme der Schleusenzeit nicht nur einmal durchschritten, sondern können in unterschiedlicher Form und Dauer wiederkehren. (Smeding, 2014, S. 141)

Im Zentrum des Modells befindet sich eine gedachte Mitte. Diese wird durch das Loch symbolisiert, von dem viele Trauernde im Trauerprozess sprechen: „Es war, als würde ich immer tiefer fallen...“. So wurde die Mitte des Labyrinths, das den persönlichen Trauerweg symbolisiert, benannt. Sie steht für den unberührbaren Kern der Besonderheit eines jeden Weges, der oft von spirituellen Kräften getragen wird. Die Mitte ist als eine Fläche dargestellt, die Projektionen auslöst und auslösen soll.

Die Schleusenzeit ist die einzige Zeit in dem Modell, die nur einmal vorkommt. Es ist die Zeit des Übergangs von einer vorherigen zu einer neuen Wirklichkeit. In dieser Zeit steht das Abschiednehmen im Vordergrund. Was hier geschieht, kommt als „Chance“ nie mehr zurück.

Am Anfang des Trauerwegs steht die **Januszeit**. Es geht darum, aus dem Windschatten der Schleusenzeit heraus zu treten und das Alltagsraster wiederherzustellen und auszuhalten, obwohl das Raster sinnlos erscheinen mag. Wenn sich der trauernde Mensch mehr oder weniger bewusst auf den Weg der Trauer begibt, ist das der Eintritt in die **Labyrinthzeit**. Sie ist durch den neu entstehenden Weg gekennzeichnet und umfasst den größten Teil des Trauerwegs und die wiederkehrenden Einbrüche, die man bei der Neuordnung erlebt. Eine wichtige Unterstützung in dieser Zeit ist gut organisierte, kontinuierliche Hilfe. In der **Regenbogenzeit** können nochmals schwere Trauerreaktionen auftreten, obwohl man schon „weit“ auf seinem Trauerweg fortgeschritten ist. Auch der Abschluss der akuten Trauerzeit ist ein Prozess, indem Einbrüche erlebt werden können. Dieser Abschluss des Trauerwegs bedeutet nicht, dass die Trauer damit für jeden beendet ist. (Warthmann, 2012)

3.1.2 Begleitung der Angehörigen im Trauerprozess

Die Begleitung der Angehörigen hört nicht mit dem Tod eines Menschen auf sondern setzt sich auch in der Trauer fort.

Einem Menschen im Trauerprozess helfen die Präsenz und die Freundschaft. Für den Trauernden ist es eine große Unterstützung einfach in seinem Schmerz bei ihm zu sein.

- Die Trauer des betroffenen Menschen respektieren, achten und ihm erlauben, diese auf ihre eigene Weise auszudrücken. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen ist es normal starke Empfindungen zu haben und auch das Gefühl, sich nicht mehr im Griff zu haben.
- Dem trauernden Menschen Aufmerksamkeit schenken, in ermutigen über den Verstorbenen zu sprechen und ihm zuhören, auch wenn er sich immer wieder wiederholt.
- Gemeinsam mit dem trauernden Menschen über Unterstützungsmöglichkeiten sprechen. Unterstützung aus dem sozialen Umfeld ist sehr hilfreich, jedoch soll keine Erwartungshaltung aufgebaut werden.
- Den trauernden Menschen bestärken, dass er sich die Zeit nimmt, welche er für den Trauerprozess braucht.

(Huber & Casagrande, 2011, S. 171)

3.1.3 Unterstützungsangebote

Nach einem Verlust ist es für Trauernde oft nicht einfach, wieder so etwas wie „Alltag“ zu leben. Nach einigen Wochen nehmen die privaten Hilfsangebote sprunghaft ab, da das Umfeld nicht mehr die Kraft und Geduld aufbringt trauernden Menschen zuzuhören.

Daher ist es wichtig, dass Palliativpflegekräfte für trauernde Menschen Unterstützung anbieten:

- Telefonische Kontaktaufnahme:

Einige Wochen nach dem Tod des Patienten bei den Angehörigen anrufen und nachfragen, wie es ihnen geht. Dieser Anruf wird von trauernde Menschen dankbar angenommen und ist oft ein Abschied und Danksagung an die Pflegenden.

- Gedenkfeier:

Eine würdige Verabschiedung von den Verstorbenen in einer Einrichtung. Für jeden Verstorbenen eine eigene Kerze anzünden.

- Trauercafe:

Einen offenen Rahmen für Gespräche über das Thema Trauer anbieten und Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen.

- Trauergruppe:

Mit professioneller Anleitung und mit einer bestimmten Teilnehmerzahl. Der Besuch einer Trauergruppe ist bei schweren Verlusten sehr wichtig und hilfreich. Eine Trauergruppe soll jedoch nicht zu früh besucht werden, da es auch belastend sein kann die vielen Trauersituationen der anderen Teilnehmer zu hören. In der Regel ist es sinnvoll, erst ein halbes Jahr nach dem Tod eine Trauergruppe zu besuchen. (vgl. Kachler, R., 2011, S. 48)

- Selbsthilfegruppe:

Menschen zu treffen, die Ähnliches erlebt haben, sich mit ihnen auszutauschen, kann für Trauernde eine große Erleichterung sein.

4. Innerer Friede

Wenn Trauernde allmählich spüren, dass sie leben wollen und dass es ihnen immer wieder auch ganz ordentlich geht, dann ist das angesichts einer persönlichen Lebenskatastrophe schon sehr viel. Ein schwerer Verlust ist für unsere Seele ein existenzieller Einbruch, der uns bis in unsere Persönlichkeit hinein erschüttert. Deshalb brauchen Trauernde bei einem schweren Verlust mehr Zeit, als es unsere schnelllebige Zeit zulassen will. Die Seele braucht viel Aufmerksamkeit, Zuwendung und Fürsorge. (vgl. Kachler, R., 2011, S. 61)

Aufhebung

Sein Unglück ausatmen können tief ausatmen

und vielleicht aus ein Unglück sagen können in

Worten in wirklichen Worten,

die zusammenhängen und Sinn haben und die man selbst noch verstehen kann

und vielleicht sogar irgendwer sonst noch versteht oder verstehen könnte

und weinen können.

Das wäre schon fast wieder Glück.

Fried 1984

Das Foto auf der Titelseite zeigt 2 Regenbögen über dem Achensee, welche nach einem heftigen Gewitter entstanden sind.

Der Regenbogen versinnbildlicht die Verbindung von Himmel und Erde. Aus Regen und Sonnenschein kann ein farbenprächtiger Regenbogen entstehen.

SOLANGE IHR MICH LIEBT

Solange ihr mich liebt, lebe ich weiter. Bewahrt mich in euren Herzen.

Und wenn mein Bild in euch verblasst, auf Dauer, jetzt noch nicht,

selbst dann wird unsre Liebe uns verbinden.

Solange ihr mich liebt, tief in euren Herzen,

lebe ich weiter, bin ich da, wo immer ihr auch seid.

Abwesend anwesend, auch wenn ihr es nicht spürt,

oder nur ab und zu vielleicht.

Wenn ihr traurig seid, dass ich so nicht mehr bin,

so wisst, dass es auch mir nicht leicht fiel, euch allein zu lassen.

Weint ruhig, aber lasst danach auch wieder Licht in eure Herzen scheinen.

Ich werde da sein, einst, wenn ihr mich braucht und

selbst über die Schwelle tretet, über die ich jetzt gegangen bin.

Bis dahin lebt, so viel ihr könnt, habt lieb,

so viel ihr könnt, geht euren Weg mit Kraft zu Ende.

Jochen Jülicher

Eine Neuorientierung und Entwicklung von Lebensperspektiven, die eine Erinnerung an den Verstorbenen mit einbezieht, gelingt oftmals nur mit Hilfe von Angehörigen und Freunden und/oder professioneller Unterstützung. Ohne den Verlust des Verstorbenen zu vergessen ist wieder neue Lebensfreude möglich. (CHARON, S. 19)

5. Literatur- und Quellenverzeichnis

CHARON, Beratungsstelle Hamburg. *Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer*. Broschüre

Choltitz v., D. (2008). *Leben mit dem Tod*. Stuttgart, Calwer Verlag

Feichtner, A. & Pusswald, B. (2017). *Palliative Care, Unterstützung der Angehörigen*. Wien, facultas Universitätsverlag,

Fux, C. (03.03.2015). *Was passiert beim Sterben*. Verfügbar unter: <http://www.netdoktor.de/palliativmedizin/was-passiert-beim-sterben-13164.html> [05.09.2017]

Hospiz im Park (2009). *Wenn ein geliebter Mensch stirbt*. Ratgeber

Hospiz Österreich (2014). *Begleiten bis zuletzt*. Ratgeber, 7. Auflage

Huber G., Casagrande Ch. (2011). *Komplementäre Sterbebegleitung*, Stuttgart, Haug Verlag

Kachler, R. (2011). *Was bei Trauer gut tut*, Freiburg im Breisgau, Kreuz Verlag

Kempf, B. (2013). Abschlussarbeit *Angehörige in der Sterbebegleitung*, Karl Franzens Uni Graz

Kerkovius, T, (2009), *Schlüsselgespräche schaffen Vertrauen*, Artikel Palliative Care, 03

Kostrzewa S., Kutzner, M. (2013). *Was mir noch tun können! Basale Stimulation in der Sterbebegleitung*, Bern, Verlag Hans Huber, 5. Auflage, S. 157

Oberleitner, M. (24.03.2014). *Ich sehe deine Tränen: Lebendigkeit der Trauer*. Verfügbar unter: [http://www.sinnforschung.org/archives/2052Ich sehe deine Tränen: Lebendigkeit in der Trauer](http://www.sinnforschung.org/archives/2052Ich%20sehe%20deine%20Tr%C3%A4nen%3A%20Lebendigkeit%20in%20der%20Trauer) [18.09.2017]

Smeding, Rm. E. W., Heitkönig-Wilp, M. (2014). *Trauer erschließen, Eine Tafel der Gezeiten*, Ludwigsburg, Hospiz Verlag

Stedter, E. (2017). *Krankheit – Sterben – Tod: ein Familiennotfall. pflegen: palliativ*, 2017 (35), S. 9. Seelze, Friedrich Verlag

Warthmann, S. (2012). *Trauer erschließen: Das Modell Gezeiten der Trauer von R. Smeding*. Verfügbar unter: http://www.psychologielehrer.de/cnew/_data/T2012_Warthmann_AB_4_Trauer_erschlie_en_-_Gezeitenmodell_nach_Smeding.pdf.pdf
[10.09.2017]

Erklärung zur Erstellung der Einzelarbeit

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht.

Ort, Datum

Unterschrift