LEBEN UND STERBEN LACHEN UND WEINEN

Eine Orientierungshilfe für Jugendliche

HOSPIZ
NIEDERÖSTERREICH
Hospiz- und Palliative Care

Liebe Leserin, lieber Leser,

Abschied, Sterben Tod und Trauer sind Teile unseres Lebens, und doch werden diese Themen in unserer Gesellschaft immer wieder an den Rand gedrängt und tabuisiert. Viele Jugendliche haben heute oft keinen natürlichen Zugang zu diesen Themenbereichen. Die Großfamilie existiert nicht mehr. Tod und Sterben werden über die Medien oft in besonders aggressiver Form erlebt. Sind Jugendliche persönlich davon betroffen, sind sie oft überfordert und fühlen sich alleine gelassen.
Diese Broschüre richtet sich als Orientierungshilfe an Jugendliche, damit sie sowohl mit eigenen als auch mit Abschieds- und Trauerprozessen anderer besser umgehen können.
Fragen wie: „Was kann ich in diesen Situationen für mich tun? Wie kann ich jemanden begegnen, der trauert? Was, wenn jemand stirbt? Wo finde ich Unterstützung?", werden beantwortet. Gefühle, mögliche Reaktionen und Verhaltensmuster werden aufgezeigt, Adressen, wo weitergeholfen wird, wo Unterstützung zu bekommen ist, sind aufgelistet.

Diese Broschüre ist auch eine wertvolle Hilfestellung für Jugendliche in unserem Projekt „Hospiz macht Schule", das seit 2010 in NÖ Schulen umgesetzt wird.
Mit diesem Projekt werden Kinder und Jugendliche für den Hospizgedanken sensibilisiert und erfahren eine wertschätzende Haltung im Umgang mit Abschied, Sterben und Trauer. Im Erfahrungsaustausch mit ehrenamtlichen MItarbeiterInnen der Hospizbewegung beschäftigen sich die jungen Leute mit hochaktuellen gesellschaftlichen Fragen und können ihren ganz persönlichen Zugang zu großen Lebensthemen entdecken und vertiefen.

Dr. Brigitte Riss
Vorsitzende LV Hospiz NÖ

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

Leben und Sterben 5

Sterben gehört zum Leben 7

- Sterben – eine besondere Lebenszeit 14
- Sterbebegleitung 21
- Die Hospizbewegung 25
- Anregungen für eine persönliche Auseinandersetzung 29

Lachen und Weinen 33

- Trauer – ein Lebens-Gefühl 33
- Der Trauer-Prozess 36
- Trauerbegleitung 44
- Anregungen für eine persönliche Auseinandersetzung 46

Verwendete Literatur 56

Hilfreiche AnsprechpartnerInnen 57

Kurzporträts 59

Hospiz macht Schule 61

Einleitung

Wer beschäftigt sich schon gern mit Fragen, die das Ende unseres Lebens betreffen? Wer spricht schon gern vom Tod? Und wer kennt sich wirklich aus im Land der Trauer, das wir bei jedem Verlust betreten?

Auch wenn wir es nicht gerne wahrhaben wollen, gehören diese Lebensbereiche ebenso zu uns und unserem Leben wie die heiteren und freudigen. Wir können weder den Tod noch die Trauer aussperren. Daher hilft es uns, wenn wir etwas über das Sterben wissen und über die Gefühle, die jeden Abschied begleiten. Leider ist es oft schwer, dafür einen guten Gesprächspartner zu finden.

Viele Erwachsene haben im Laufe des eigenen Lebens keine offenen und ehrlichen Antworten auf ihre Fragen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer erhalten. Und so fällt es ihnen dann selbst schwer, mit Jugendlichen über diese Lebensbereiche zu sprechen.

Anstelle einer offenen und ehrlichen Auseinandersetzung können sie oft nur betreten schweigen. Andere wieder lenken ab oder wollen mit übertriebener Heiterkeit ihre Betroffenheit überspielen. Und so kommt es, dass viele Kinder und Jugendliche mit ihren Gefühlen allein gelassen werden. Doch das muss nicht so sein!

Wir glauben, dass es wichtig und gut ist, die Lebensthemen Sterben, Tod und Trauer mit Jugendlichen offen zu besprechen. Und wir glauben, dass es an der Zeit ist, den Satz „Dazu seid ihr noch zu jung“ aus dem Gesprächsalltag mit Kindern und Jugendlichen zu verbannen.

Sterben, Tod und Trauer gehören zu unserem Leben.

Ziel der Broschüre ist es

Sterben, Tod und Trauer dürfen nicht länger Tabu-Themen bleiben. Mit dieser Broschüre wollen wir Jugendlichen, ihren Familien und Freunden Orientierungshilfen geben.

- bewusst zu machen, dass Sterbe- und Trauerprozesse Lebensprozesse sind,
- einen offenen Umgang mit den Fragen um Sterben, Tod und Trauer zu erleichtern,
- sensibel zu machen für die Bedürfnisse leidender, sterbender und trauernder Menschen,
- Mut zu machen, persönliche Begleitmöglichkeiten für Verlust-situationen im Freundes- und Familienkreis zu finden,
- Anregungen und Hilfestellungen für schwierige Lebenssituationen zu geben.

Sterben gehört zum Leben

Für alle Menschen ist der Tod das endgültige „Aus", der Schlusspunkt ihres irdischen Lebens. Doch lange bevor es um diesen letzten großen Abschied geht, erleben wir immer wieder Veränderungen, die uns an die Sterblichkeit erinnern.

Was kann uns den Gedanken der Vergänglichkeit nahe bringen?

Besonders deutlich führt uns der Jahreskreislauf dieses „Stirb und Werde" vor Augen. Jahr für Jahr sehen wir das Erwachen der Natur, die Blüte- und Reifezeit und schließlich das Absterben – um dann erneut das Aufblühen zu erleben. Dieser Kreislauf von Wachsen – Werden – Vergehen hält uns auch unsere eigene Sterblichkeit vor Augen. Gerade die Begrenztheit des Lebens macht es so kostbar!

Jahreskreislauf in Bild und Wort:
Naturfotos und japanische Haikus

Als ich zurücksah,
war die Welt
ertrunken
in Kirschblüten.
(Chora)

Der Frühling geht –
die Vögel schreien ihm nach,
in den Augen der Fische sind
Tränen.
(Basho)

Abend im Herbst.
Auf einem
dürren Ast
hockt eine Krähe.
(Basho)

Die Welt im Schnee.
Lass uns die schönste
Aussicht suchen gehen,
bis wir taumeln, fallen.
(Basho)

Auch das Betrachten des eigenen Lebens, das sich wie ein Bogen von der Geburt bis zum Tod spannt, macht deutlich, wie viele Abschiede, Trennungen und Neuorientierungen uns ständig begleiten. So sind die verschiedenen Lebensphasen von der Kindheit über die Jugend, das Erwachsenenalter bis hin zum Alter selbst als markante Stufen zu sehen, die mit Abschied und Neuorientierung verbunden sind:

„Ich muss Vertrautes loslassen, um Unbekanntes zu wagen und Neues zu erleben!"
„Ich muss den sicheren Boden des gewohnten Alltags zurücklassen, um mein Leben selbst zu gestalten!"
„Ich muss Abschiede einplanen, wenn ich mich weiter entwickeln möchte!"

Der Jahreskreislauf und die eigenen Lebensphasen bringen uns die Vergänglichkeit näher.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben,
und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

(Hermann Hesse)

- Lebensstufen einer Sonnenblume -

Jeder hat die Möglichkeit, sich mit der Vergänglichkeit auseinander zu setzen und positiv mit den notwendigen Abschieden und Veränderungen umzugehen. Darin liegt eine Chance, das eigene Leben bewusster zu gestalten. Darüber hinaus ist es auch eine Vorbereitung auf das endgültige „Loslassen" im Sterben. Der Tod – der letzte große Abschied – beschließt so die dichte Folge mehr oder weniger bewusst gelebter und gestalteter Abschiede.

Leben und Sterben sind untrennbar miteinander verbunden.

Der Tod ist groß.
Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen
mitten in uns.

(Rainer Maria Rilke)

Denken alle Menschen ähnlich über den Tod?

Auch wenn es vielen Menschen schwer fällt, über den Tod zu sprechen, so entwickelt doch jeder bestimmte Vorstellungen über das Ende des Lebens, man spricht auch vom sogenannten Todeskonzept. Dies entwickelt sich in vielen kleinen Schritten:

Kleine Kinder unter drei Jahren können sich Tot-Sein noch gar nicht vorstellen und so bedeutet für sie „tot" einfach, dass verstorbene Menschen oder Tiere für eine unbestimmte Zeit nicht da sind.

Auch im Kindergartenalter ist der Tod nur ein vorübergehender Zustand. Die Kinder versuchen in verschiedensten Spielen - Krankenhaus, Unfall, Beerdigung - dem Geheimnis des Tot-Seins auf die Spur zu kommen und finden heraus, dass Bewegungslosigkeit und Dunkelheit eng mit dem Tod verknüpft sind.

Erst im Schulalter kann der Tod auf die eigene Person bezogen werden. Bis zu diesem Zeitpunkt war der Tod entweder gar nicht zu begreifen oder aber der Tod „der anderen". Schritt für Schritt bekommen die Kinder einen realistischeren Zugang und nach Eintritt in die Pubertät kann der Tod schließlich als unausweichliches, abschließendes, endgültiges Ereignis begriffen werden.

Natürlich spielt auch die Kultur, die Religion und das ganze soziale Umfeld, in dem Menschen groß werden, eine wichtige Rolle dabei, welchen Zugang sie zu Sterben, Tod und Trauer bekommen. Nicht zu vergessen ist dabei die Welt der Mythen und Märchen, in denen die Vergänglichkeit oft thematisiert wird. Der Tod tritt dabei als Sensenmann, Bösewicht, Knochenmann, oder – wie im nachfolgenden Text der Gebrüder Grimm - als einfacher Mann mahnend auf:

… Da klopfte ihm eines Tages jemand auf die Schulter: er blickte sich um, und der Tod stand hinter ihm und sprach: „Folge mir, die Stunde deines Abschieds von der Welt ist gekommen!“ – „Wie?“ antwortete der Mensch, „willst du dein Wort brechen? Hast du mir nicht versprochen, dass du mir, bevor du selbst kämest, deine Boten senden wolltest? Ich habe keinen gesehen.“ – „Schweig!“ erwiderte der Tod, „habe ich dir nicht einen Boten über den anderen geschickt? Kam nicht das Fieber, stieß dich an, rüttelte dich und warf dich nieder? Hat der Schwindel dir nicht den Kopf betäubt? Zwickte dich nicht die Gicht in allen Gliedern? Brauste dir´s nicht in den Ohren? Nagte nicht der Zahnschmerz in deinen Backen? Ward dir´s nicht dunkel vor den Augen? Über das alles, hat nicht mein leiblicher Bruder, der Schlaf, dich jeden Abend an mich erinnert? Lagst du nicht in der Nacht, als wärst du schon gestorben?“ Der Mensch wusste nichts zu erwidern, ergab sich in sein Geschick und ging mit dem Tod fort.

(Text: Auszug aus „Die Boten des Todes“ der GEBRÜDER GRIMM / Bild: Käthe Kollwitz: Ruf des Todes)

Das persönliche Todeskonzept wird vom Entwicklungsalter, der Kultur, der Religion und dem sozialen Umfeld bestimmt.

Sterben eine besondere Lebenszeit

Jeder Lebensabschnitt hat besondere Merkmale, die eng mit der menschlichen Entwicklung verbunden sind. Dies gilt für die Zeit der frühen Kindheit ebenso wie für die Jugend und das Alter. Wissenschaftler haben die einzelnen Lebensabschnitte beobachtet und beschrieben. Das führt zu einem größeren Verständnis der Gesetzmäßigkeiten des Lebens und ermöglicht im Bedarfsfall, gezielte Unterstützung anzubieten.

Die Erforschung der letzten Lebensphase ist eng mit dem Namen Kübler-Ross verbunden. Die Arbeit der Schweizer Ärztin und Sterbeforscherin hat ganz wesentlich dazu beigetragen, dass man über den Sterbeprozess heute so gut Bescheid weiß. Sie hat viele schwerkranke und sterbende Menschen auf ihrer letzten Wegstrecke begleitet und so tiefe Einsichten in die Gesetzmäßigkeiten des letzten Lebensabschnittes bekommen.

Wer war Elisabeth Kübler-Ross?

In einer zusammenfassenden Darstellung der 100 bedeutendsten Wissenschaftler und Denker des 20. Jahrhunderts bezeichnete das Time Magazine Elisabeth Kübler-Ross als einer der „herausragendsten Köpfe des Jahrhunderts". Sie wurde mit mehr als 20 Ehrendoktoraten ausgezeichnet. Ihre Bücher fanden eine weite Verbreitung und wurden in viele Sprachen übersetzt. Sie gehören heute zur „Pflichtlektüre" in allen Fragen um Sterben und Tod.

Wer war diese Frau?
Wie lebte sie und was führte sie zu ihrem „Lebensthema"?

Elisabeth Kübler Ross kam 1926 als Drillingsschwester in Zürich zur Welt. Als Mitglied des Internationalen Friedensdienstes leistete sie nach dem zweiten Weltkrieg Hilfe beim Wiederaufbau. Die Erfahrungen dieser Zeit begleiteten sie ein Leben lang: In den Baracken des Konzentrationslagers Majdanek, in denen die Häftlinge ihre letzten Stunden verbrachten, fand

sie an den Wänden Schmetterlinge eingeritzt. Die Schmetterlinge von Majdanek wurden ihr - und in weiterer Folge vielen anderen Menschen - zum Symbol der Wandlung im Tod. Tief berührt von diesen letzten Botschaften der Häftlinge machte Kübler-Ross sich auf die Suche nach Antworten auf Fragen um das Sterben und den Tod.

Kübler-Ross begann gegen den Willen ihres Vaters ein Medizinstudium und zeigte bereits in jungen Jahren ein besonderes Engagement. Nach dem Studienabschluss ging sie im Jahr 1958 mit ihrem amerikanischen Mann in die Vereinigten Staaten, wo sie als Ärztin tätig war. Auch nach der Geburt ihrer zwei Kinder blieb Kübler-Ross eine engagierte Ärztin, die sich an großen Krankenhäusern in New York, Colorado und Chicago besonders der Sterbenden angenommen hat.

Aus diesen intensiven Begegnungen entstand ihr erstes Buch „On death and Dying", das bei uns unter dem Titel „Interviews mit Sterbenden" 1969 erschien und Kübler-Ross mit einem Schlag zu einer international anerkannten Autorin machte. Die einfühlsame Begleitung sterbender Menschen führte zu wesentlichen Einsichten über den letzten Lebensabschnitt. Schon bald gelang es Kübler-Ross in ihren wissenschaftlichen Arbeiten, das Sterben als Prozess mit typischen Merkmalen darzustellen.

Ein besonderes Anliegen war es ihr, die in der Zwischenzeit Fachärztin für Psychiatrie geworden war, das neu gewonnene Wissen möglichst vielen Menschen zukommen zu lassen. Sie hielt in vielen Ländern Vorträge und leitete in den 70er Jahren weltweit Workshops, in denen sie über „Leben, Tod und Übergang" sprach. In den 80er Jahren erwarb Kübler-Ross eine Farm in Virginia, wo sie ein Heil- und Workshop Zentrum errichtete. Dort nahm sie sich auch HIV infizierter Babys an, der sog. „Aids-Babys", die niemand aufnehmen wollte. Doch diese Arbeit stieß auf öffentlichen Widerstand - ihr Haus fiel schließlich einem Brandanschlag zum Opfer. Kübler-Ross verlor alles, was sie hatte. Sie zog sich nach Arizona in die Nähe ihres Sohnes Kenneth zurück. Obwohl sie durch eine Reihe von Schlaganfällen schwer gezeichnet war, setzte sie sich bis zu ihrem Tod 2004 unermüdlich für ein besseres Verständnis der Sterbenden ein:

„Mögen durch meine Arbeiten diejenigen Trost und Mut schöpfen, die immer noch Angst haben vor einem Geschehen, das im Grunde so natürlich ist wie die Geburt. Geburt und Tod bedeuten Veränderung, Neuorientierung, oft Schmerz und Pein, aber auch Freude, engere Bindung und einen neuen Anfang…“ (Elisabeth Kübler-Ross).

Wie verläuft der Sterbeprozess?

Sterben ist nur selten ein plötzlich eintretendes Ereignis. Sterben ist vielmehr ein Prozess, der sich über eine längere Zeitspanne hinzieht. Es ist eine besondere Lebenszeit, die jeder Mensch auf seine Art und Weise lebt und erlebt. Darüber hinaus gibt es besondere Merkmale und Stationen, die mehr oder weniger alle Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt bewältigen müssen.

Man unterscheidet fünf Stationen, die vom Nicht-wahrhaben-Wollen über heftige Gefühle der Auflehnung in eine tiefe Traurigkeit führen, bis schließlich das eigene Sterben akzeptiert und angenommen werden kann.

1. Station: Nicht-Wahrhaben-Wollen -
„Nein, nicht ich!“

2. Station: Auflehnung
„Warum ich?“

3. Station: Verhandeln -
„Ja, aber…“

4. Station: Depression
„Ja, ich.“

5.Station: Annahme
„Ja!“

„Der Sterbeweg gleicht einer beschwerlichen Bergwanderung…“

Dieser Sterbeweg ist keine gradlinige Strecke sondern gleicht eher einer beschwerlichen Bergwanderung. Oft werden die einzelnen Stationen mehrmals im Laufe von Stunden, Tagen oder auch Monaten durchlaufen. Manchmal kehren Sterbende immer wieder an eine bestimmte Station zurück, an der für sie besonders deutlich wird, welche persönlichen Gedanken und Fragen ein „Loslassen“ erschweren und wie schmerzhaft der Abschied vom Leben fällt. Die Beispiele von Agnes und Paul zeigen das deutlich:

> Agnes, eine 85- jährige Frau, scheint sich mit ihrem nahen Ende abgefunden zu haben. Doch dann kehrt sie immer wieder ins Stadium des Verhandelns zurück: „Ja, aber… da ist doch noch die bevorstehende Hochzeit meines ältesten Enkelkindes!“ Sie möchte diese Hochzeit unbedingt miterleben und setzt all ihre Energie in zähe Verhandlungen mit ihrer Familie und den behandelnden Ärzten. „Ich werde alle ärztlichen Vorschriften genau befolgen… nur noch dieses Fest möchte ich miterleben…“. Und tatsächlich kann sie im Kreis der Familie die Hochzeit mitfeiern. Glücklich kehrt sie am Abend auf die Pflegestation zurück. Alle sind froh, Agnes diesen letzten Wunsch erfüllt zu haben. Doch bereits wenige Tage nach der Hochzeit schmiedet sie neue Pläne…

Agnes fällt es sehr schwer, sich mit ihrem Ende abzufinden. Nach einem Leben voll harter Arbeit und vielen Entbehrungen möchte sie jetzt im Alter sorgenfrei am Leben ihrer Kinder und Enkel teilhaben. Und so kehrt sie immer wieder zur Station des Verhandelns zurück.

Der 26- jährige Paul ist an Krebs erkrankt. Sein Zustand ist schlecht. Immer wieder sucht er eine Antwort auf die quälende Frage zu finden: „Warum muss ich sterben? Warum ausgerechnet ich? Und warum jetzt?" Er ist wütend, beklagt sein Leid und weint verzweifelt. Manchmal scheint es, als habe er sich mit seinem Schicksal abgefunden. Doch dann steht das WARUM wieder im Vordergrund und raubt ihm den Schlaf. Paul kehrt immer wieder zur zweiten Station auf seinem Sterbeweg zurück, zur Station der Auflehnung.

So wie es für die meisten Menschen möglich wird, das eigene Sterben anzunehmen, so werden auch Agnes und Paul schließlich nach intensiven Gesprächen, langen durchwachten Nächten, schmerzhaftem Abschiednehmen ihren Weg zu Ende gehen. Wie sie diesen Übergang erleben und was sie erwartet, wissen wir nicht…

Was werden wir sein
In hundert Jahren?
Der Erde vermählt und Gott anvertraut,
zwei Hände voll zärtlichem Staub.
(Christine Busta)

„Der Tod ist ein Übergang - wie wenn man an das andere Ufer kommt." (Hugo M. Enomiya-Lasalle)

Welche Bedürfnisse haben Sterbende?

Die letzte Lebenszeit ist eine Zeit, die von vielen Veränderungen geprägt wird. Oft lässt die allgemeine Leistungsfähigkeit nach, das Denken fällt schwerer, Alltagsprobleme können nicht mehr allein bewältigt werden, zeitliche und räumliche Orientierungsschwierigkeiten treten auf, Verständigungsschwierigkeiten machen den sozialen Umgang schwerer. Neben den massiven körperlichen Veränderungen stürzt eine Flut von Gefühlen und Gedanken auf den sterbenden Menschen ein: Was wird alles auf mich zukommen? Wie kann ich mit meiner Angst fertig werden? Wer wird bei mir sein? Was muss noch alles geregelt werden? Was wird einmal von mir bleiben, wenn ich nicht mehr bin…? In dieser Situation der Ungewissheit wächst die Sehnsucht nach Erfüllung der sog. seelischen Grundbedürfnisse:

„Liebe mich, so wie ich bin!"
„Wende dich mir zu!"
„Unterstütze mich!"
„Lass mich nicht allein!"
„Schiebe mich nicht ab!"

Am Ende des Lebens ist das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Geborgenheit besonders groß.

Neben den seelischen und sozialen Wünschen sterbender Menschen gibt es auch eine Reihe körperlicher Bedürfnisse. Diese sind eng an die Begleiterscheinungen des nahenden Todes gekoppelt. Im Vordergrund steht jedoch das Bedürfnis nach Schmerzlinderung. Bei den Schmerzen kann es sich sowohl um körperliche als auch um seelische Schmerzen handeln.

„Lindere meine Schmerzen!“

Der Wunsch nach Schmerzlinderung steht im Vordergrund.

Die Bedürfnisse sterbender Menschen nach Nähe und menschlicher Zuwendung machen die Sterbebegleitung zu einer besonders intensiven Zeit. Sterbebegleitung ist mehr als nur das „Warten auf den Tod", sie ist eine intensive Zeit menschlicher Begegnung.

Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung!

Wie kann ich mich vorbereiten?

Eine wichtige Voraussetzung für eine gute Begleitung ist zunächst die Bereitschaft, sich selbst über das Sterben und die eigene Einstellung zum Sterben klar zu werden.

- **Wie würde ich auf eine lebensbedrohende Krankheit reagieren? Und was würde ich mir von meiner Familie und meinen Freunden wünschen?**
- **Was macht mir Angst, wenn ich an das Sterben denke?**
- **Wo möchte ich sterben? Wer soll dabei sein? Welche Wünsche habe ich für meinen letzten Lebensabschnitt?**
- **Was hätte ich im Fall des nahenden Todes noch alles zu regeln, zu klären, richtig zu stellen…?**

Diese und ähnliche Fragen machen sensibel und aufnahmebereit für Fragen, Bedürfnisse, Hoffnungen und Ängste anderer – auch wenn jeder Mensch seinen eigenen Zugang zum Sterben und zum Tod finden muss. Wichtig ist es auch, sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Man kann einen anderen Menschen nur dann gut begleiten, wenn man mit beiden Beinen am Boden steht, seine eigenen Grenzen erkennt und auf seine eigenen Gefühle achtet.

Schließlich ist es gut, wenn man selbst Menschen hat, mit denen man über die gemachten Erfahrungen sprechen kann. Es ist keine Schande, wenn man andere um Rat oder Hilfe fragt!

Was bedeutet begleiten?

Gerade angesichts einer schweren Erkrankung und des nahe bevorstehenden Todes fühlen sich viele Menschen sehr verunsichert. Da kann es hilfreich sein, zu wissen:

Begleiten bedeutet nicht:
„Ich weiß, was für Dich gut ist und muss für Dich Entscheidungen treffen."

„Ich weiß, was für Dich gut ist und muss Dir etwas einreden oder ausreden."

Begleiten bedeutet:
„Ich möchte Dir nah sein und mich von Deinen Wünschen leiten lassen."

„ Ich möchte mich mit meinen Gesten, Worten, Gedanken und Gefühlen ganz auf Dich einstellen."

Der Sterbeprozess löst viele recht unterschiedliche Gedanken, Gefühle und Reaktionen aus, die sich von Station zu Station verändern. Und so werden Begleiter immer wieder aufs Neue versuchen müssen, sich geduldig auf den sterbenden Menschen und seinen momentanen Zustand einzustellen.

Hilfreiche Einstellungen und Haltungen drücken sich beispielsweise in folgenden Sätzen aus:

- „Ich schenke Dir meine Zeit und bleibe bei Dir."
- „Ich lasse Dir, Deine Wahrheit´."
- „Ich halte Deine Launen, Dein Schweigen, Deine Angst und Panik aus."
- „Ich höre Dir zu und versuche, Dich zu verstehen."
- „Ich nehme Dich ernst, ohne falsche Hoffnungen zu schüren."
- „Ich versuche, Dir zu helfen und Dich in Deinen Wünschen zu unterstützen."
- „Ich halte Deinen Kummer und Deine Tränen aus."
- „Ich nehme Deine Hand in meine Hand."
- „Ich sorge für eine ruhige Atmosphäre."
- „Ich lasse Dich nicht allein."

Unterricht

Jeder, der geht,
belehrt uns ein wenig
über uns selber.
Kostbarster Unterricht an den Sterbebetten.
Alle Spiegel so klar
wie ein See nach großem Regen,
ehe der heutige Tag
die Bilder wieder verwischt.
Nur einmal sterben sie für
uns, nie wieder.
Was wüssten wir je ohne sie?
Ohne die sicheren Waagen,
auf die wir gelegt sind,
wenn wir verlassen werden.
Diese Waagen, ohne die nichts
sein Gewicht hat.
Wir, deren Worte sich verfehlen,
wir vergessen es. Und sie?
Sie können die Lehre nicht wiederholen.
Dein Tod oder meiner
der nächste Unterricht?
So hell, so deutlich,
dass es gleich dunkel wird.

(Hilde Domin)

Die Hospizbewegung

Die meisten Menschen wünschen sich, auf ihrer letzten Lebensstrecke nicht allein sein zu müssen und möchten in einer vertrauten Umgebung sterben. Davon erhoffen sie sich ein Stück Geborgenheit und Sicherheit. Liebevolle Zuwendung, Verständnis und Da-Sein der Angehörigen oder vertrauter Pflegekräfte werden in diesem Zusammenhang besonders oft genannt. Umfragen haben ergeben, dass über 80% aller Österreicher zu Hause sterben möchten. In den letzten Jahren waren es jedoch nur ca. 25% aller Verstorbenen, für die sich dieser Wunsch erfüllte.

In den letzten Jahren tritt eine Bewegung stärker in den Vordergrund, die sich der Bedürfnisse und Anliegen sterbender Menschen und deren Angehörigen in besonderer Weise annimmt: Es ist die Hospizbewegung. Sie setzt sich für ein würdevolles Sterben ein und stellt sowohl geeignete Räumlichkeiten als auch geschulte Mitarbeiter zur Verfügung.

Zurzeit arbeiten in Niederösterreich ca. 600 ehrenamtliche Hospizhelfer, um schwerkranken und sterbenden Menschen sowie deren Familien gut zu begleiten. Eng mit der Hospizidee verbunden sind sog. Palliativeinrichtungen an Spitälern.

Was bedeutet Hospiz?

Das Wort Hospiz leitet sich vom lateinischen Wort „hospes“ ab und bedeutet einerseits Gast andererseits auch Gastgeber. Als Rasthaus für Pilger kennt man den Begriff seit der Frühzeit des Christentums.

Hospize waren ursprünglich Herbergen, die für Pilger, Reisende, Fremde, Mittellose und Kranke von Ordensleuten gebaut wurden. Oft fand man sie an gefährlichen Alpenpässen oder Flussübergängen und entlang der Pilgerstraßen. Bekannt wurde beispielsweise das Hospiz am Großen St. Bernhard. Hier suchten die Bernhardinerhunde nach Verirrten. Grundsätzlich standen die Hospize allen Menschen offen, die „auf der Reise waren“ und hilflos. Hier bekamen sie, was sie brauchten: Schutz, Geborgenheit, Nahrung, Stärkung oder medizinische Versorgung.

Mit der Zeit wandelte sich die Bedeutung dieser Häuser und im 19. Jahrhundert verstand man unter Hospizen ausschließlich sog. Sterbehäuser.

Vor allem in Frankreich und England wurden damals zahlreiche Hospize zur besseren Pflege Schwerstkranker gegründet. Eines davon war das St. Joseph´s Hospice in London. Hier wurde eine besondere Frau tätig, die als Begründerin der modernen Hospizbewegung in die Geschichte einging: Cicely Saunders.

Wie entstand der neue Hospizgedanke?

Es war eine Liebesgeschichte, die am Beginn der weltweit umspannenden Hospiz - Idee stand: Die junge Krankenschwester und Sozialarbeiterin Cicely Saunders lernte den sterbenskranken polnisch-jüdischen Emigranten David Tasma kennen, der das Warschauer Ghetto überlebt hat.In langen Gesprächen konnte er sie überzeugen, wie wichtig es für todkranke Menschen sei, einen Ort der Geborgenheit zu haben fern ab der geschäftigen Krankenstationen. Sie hatten nicht viel Zeit für einander. David starb im Alter von 40 Jahren und hinterließ Cicely Saunders 500 Pfund mit der Bitte, ein Heim für todgeweihte Menschen zu errichten. David sagte: „Ich werde ein Fenster in deinem Heim sein." Doch es sollte noch 19 Jahre dauern, bis das „Haus um dieses Fenster" gebaut wurde…

Saunders begann zunächst neben der Begleitung schwerkranker Menschen mit dem Medizinstudium, das sie erfolgreich abschließen konnte. Mit Ausdauer und Konsequenz arbeitete sie an der Verwirklichung eines Hospizhauses. Als 1967 das St. Christopher Hospice in London eröffnet wurde, hatte sich der Traum von David Tasma endlich erfüllt! Fast 20 Jahre leitete Saunders nun als Medizinische Direktorin die Geschicke des St. Christopher Hospice, das zum „Mutterhaus" der modernen Hospizbewegung wurde.

Die Grundidee war und ist, die Bedürfnisse des sterbenden Patienten in den Mittelpunkt zu stellen und Leid zu lindern anstatt Krankheit zu bekämpfen. Optimale medizinische Betreuung im Sinne einer Kontrolle der belastenden Krankheitssymptome und der Schmerzen steht im Zentrum der ärztlichen Bemühungen. So soll es möglich werden, das Sterben als Teil des Lebens anzunehmen. Entschieden wandte sich Saunders immer gegen jede Form der Sterbehilfe (Euthanasie):

„Es macht schutzbedürftige Menschen so verletzlich, dass sie glauben, sie wären eine Last für die anderen. Die Antwort ist eine bessere Betreuung der Sterbenden, um sie zu überzeugen, dass sie immer noch ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft sind."

Was sind Palliativeinrichtungen?

Im St. Christopher Hospice legte man bereits in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts auf jene Aspekte besonderen Wert, die heute als Merkmale „moderner" Hospize gelten: eine Zusammenarbeit unterschiedlicher Berufsgruppen – ein sog. interprofessioneller Ansatz - und wissenschaftlich erarbeitete palliative Behandlungsmethoden.

Was bedeutet „palliativ"? Das Wort „palliativ" leitet sich vom lateinischen „pallium" ab und bedeutet soviel wie Schutzmantel. Damit soll signalisiert werden, dass alle Maßnahmen darauf ausgerichtet sind, dem Patienten einen „Mantel der Geborgenheit" anzubieten und eine Linderung seiner Beschwerden zu ermöglichen.

Das Team auf Palliativstationen von Krankenhäusern setzt sich meist aus ÄrztInnen, Pflegekräften, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, SeelsorgerInnen und ehrenamtlichen HospizhelferInnen zusammen. Sie alle sind bemüht, körperliche, seelische, soziale und spirituelle Bedürfnisse des letzten Lebensabschnittes gleichermaßen zu berücksichtigen. So soll auf die Situation sterbender Menschen und deren Angehörigen auch im Klinikalltag bestmöglichst einfühlsam eingegangen werden.

Was ist die Familienhospizkarenz?

Seit Juli 2002 ist ein Bundesgesetz zur Familienhospizkarenz in Kraft getreten. Damit wird es Familienangehörigen möglich, sterbende Angehörige zu begleiten. Das Gesetz sieht eine Herabsetzung oder Änderung der Normalarbeitszeit vor oder eine zeitlich befristete Freistellung von der Arbeit – allerdings ohne finanzielle Weiterversorgung.

Diese Möglichkeit der Begleitung kann in Anspruch genommen werden:

- Für die Sterbebegleitung naher Angehöriger – auch wenn sie nicht im gemeinsamen Haushalt leben bzw. auch wenn sie in einem Heim oder Krankenhaus sind.
- Für die Begleitung von im gemeinsamen Haushalt lebenden, schwerst erkrankten Kindern.

In jedem Fall ist es wichtig und hilfreich, sich bei Zeiten über Möglichkeiten der Sterbebegleitung Gedanken zu machen. Überlegungen, wie man selbst seine letzte Lebensphase gestalten und leben möchte, sowie die Beschäftigung mit der eigenen Sterblichkeit sind wichtige Schritte, der Angst und Unsicherheit angesichts des Todes zu begegnen.

Lass es schön sein,
wenn ich das letzte Lied singe.
Lass es Tag sein,
wenn ich das letzte Lied singe.
Ich möchte mit meinen Augen hochblicken,
Wenn ich das letzte Lied singe.
Ich möchte,
dass die Sonne auf meinen Körper scheint,
wenn ich das letzte Lied singe.
Lass es schön sein, wenn ich das letzte Lied singe.
Lass es Tag sein, wenn ich das letzte Lied singe.

(Indianisches Sterbelied)

Anregungen für eine persönliche Auseinandersetzung

Die folgenden Impulse sollen eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Tod und Vergänglichkeit erleichtern.

Impuls 1

Stelle Dir einen Baum in Deiner Lieblingsjahreszeit vor. Male Dir seine Äste aus, seinen Stamm, seine Wurzeln, seinen Standort…

- Wenn Du Dir ein genaues inneres Bild von diesem Baum gemacht hast, beginne dieses Bild zu verwandeln – stelle Dir diesen Baum in allen vier Jahreszeiten vor!
- Vielleicht hast Du Lust, den Baum zu malen oder zu zeichnen …
- Vielleicht hast Du Lust, ein „Jahresprojekt" zu starten und Deinen Lieblingsbaum durch das ganze Jahr hindurch in allen Jahreszeiten zu fotografieren

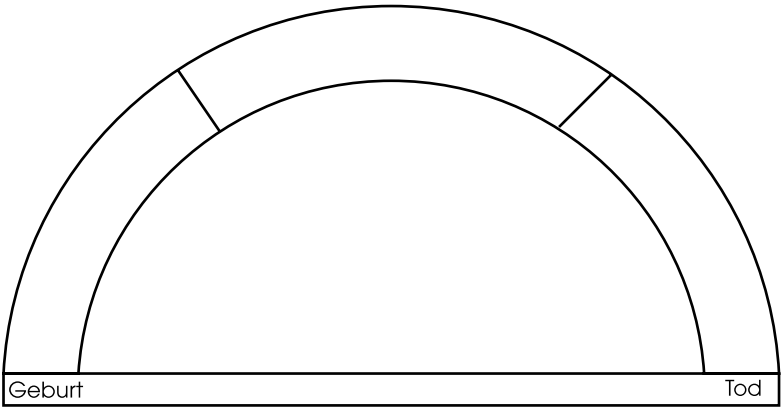
Impuls 2

Male ein Jahreszeitenmandala und lass Dich dabei ganz von Deinen Gefühlen und Stimmungen leiten. Das Wort Mandala kommt aus dem Altindischen und bedeutet „Kreis". Als „mystische Zeichnung" bietet es Dir die Möglichkeit, in einer Art Meditation mit Farben und Formen den Gefühlen freien Lauf zu lassen. Du kannst das auf der nächsten Seite angedruckte Mandala verwenden oder eine andere Kreisform frei gestalten.

- Nimm Dir Zeit.
- Überlege Dir, welche Farben Du für welche der Jahreszeiten auswählen möchtest.
- Wenn Du möchtest, höre dabei eine ruhige Musik, die Du besonders magst.

Impuls 3

Trage in die untenstehende Abbildung eines Lebensbogens zwei oder drei markante Punkte ein, die einen Todesfall, einen bedeutsamen Abschied oder Verlust markieren. Finde heraus, welche Gefühle und Gedanken mit diesen konkreten Situationen verbunden waren und sind.



Die nachfolgenden Fragen können Dir bei der Bearbeitung vielleicht hilfreich sein:

Um welchen Abschied handelt es sich?

Ist es ein Abschied von geliebten Menschen, von Freunden, von einer Lebensphase, vom Elternhaus, von einer bestimmten „Rolle", von Tieren, von einer Arbeitsstelle, von liebgewordenen Plätzen, Städten, Landschaften, von Gegenständen, Lebens- oder Berufsträumen, von Ideen und Idealen…

Wie hat sich die Situation angekündigt?

Gab es Vorahnungen, Vorankündigungen oder Hinweise auf den bevorstehenden Verlust? Oder kam alles ganz plötzlich und unerwartet? Wie bist Du mit der Situation umgegangen? Hattest Du die Möglichkeit, den Abschied mitzugestalten? Hattest Du Unterstützung?

Welche positiven und/oder negativen Auswirkungen haben sich für Dich aus dieser Abschiedssituation ergeben?

Impuls 4

Überlege, was Dir für Deinen eigenen Tod wichtig ist und versuche Dich mit den folgenden Fragen zu beschäftigen:

- „Wie möchtest Du Deine Sterbestunde erleben?"
- „Welche Wünsche hast Du?"

Impuls 5

Versuche, einem 85-jährigen Mann einen Brief zu schreiben, der Folgendes sagte:

„Wenn ich noch einmal zu leben hätte, dann würde ich mehr Fehler machen;

ich würde versuchen, nicht so schrecklich perfekt sein zu wollen;
dann würde ich mich mehr entspannen und vieles nicht mehr so ernst
nehmen;

dann wäre ich ausgelassener und verrückter, ich würde mir nicht mehr so viele Sorgen machen um mein Ansehen;

dann würde ich mehr reisen und mehr Berge besteigen, mehr Flüsse durchschwimmen und mehr Sonnenuntergänge beobachten;

dann würde ich mehr Eiscreme essen;

dann hätte ich mehr wirkliche Schwierigkeiten als nur eingebildete;

dann würde ich früher im Frühjahr und später im Herbst barfuss gehen;

dann würde ich mehr Blumen riechen, mehr Kinder umarmen und mehr Menschen sagen, dass ich sie liebe.

Wenn ich noch einmal zu leben hätte, aber ich habe es nicht…"

Trauer – ein Lebens-Gefühl

Von der Geburt bis zum Tod begleiten uns Menschen viele verschiedene Gefühle. Wir kennen Furcht, Ärger, Freude, Vertrauen, Ekel, Erwartung, Überraschung – und Traurigkeit. Diese Gefühle, auch „primäre Gefühle" genannt, sind die Antwort der Seele auf Erlebnisse, Situationen und Gedanken. Sie begleiten unser Leben, bringen uns mit der Umwelt in Kontakt und beeinflussen unser Verhalten.

Im Allgemeinen wissen wir sehr genau, wie ein Mensch aussieht, der sich beispielsweise freut, der sich ärgert, der überrascht oder traurig ist. Der Gesichtsausdruck, die Körperhaltung, der Blick, die Art und Weise wie er spricht oder schweigt – das alles und noch viel mehr gibt uns Hinweise auf seinen Gefühlszustand.

Arbeit von Käthe Kollwitz

Was fällt bei traurigen Menschen auf?

Traurige Menschen wirken matt und kraftlos, oft scheint der Glanz aus ihren Augen verschwunden. Die Körperhaltung ist schlaff und es fällt ihnen schwer, sich an den Aktivitäten ihrer Umwelt zu beteiligen. Ihre gedrückte Stimmungslage führt dazu, dass sie kaum Zugang zu positiven Gefühlen finden und wenig Interesse an ihrer Umwelt haben. Sie lassen ihre Hobbys links liegen, ziehen sich zurück und sind selbst für ihre Freunde schwer „erreichbar". Ihre Gedanken „gehen im Kreis", es fällt ihnen schwer, sich zu konzentrieren und so können sie den Anforderungen des Alltags oft nur mit großer Mühe oder gar nicht mehr entsprechen. Es ist, als würde sich ein dunkler Schatten über das Leben des Trauernden legen.

Trauer ist ein sehr starkes Gefühl, das den ganzen Menschen betrifft:

Es betrifft seinen Körper.

Es betrifft seine Gedanken.

Es betrifft sein Verhalten.

Was macht Menschen traurig?

Bereits kleine Kinder machen die Erfahrung, dass etwas zu verlieren, traurig macht.

Die frühesten Erinnerungen an Verlust- und Abschiedssituationen reichen bei den meisten Menschen in das Kindergartenalter zurück und beziehen sich entweder auf den Tod von Oma oder Opa oder auf den Tod eines geliebten Haustieres. Später sind es dann Trennungen von Freunden, Schulwechsel, Krankheiten, die Trennung der Eltern oder ähnliche schmerzhafte Erfahrungen, die sich als Erinnerung an besondere Gefühle – Trauergefühle - einprägen. Auch viele sog. Sinnkrisen haben ihre Ursachen in der Trauer z.B. über den Verlust an Möglichkeiten, über nicht erreichte Ziele oder zerstörte Hoffnungen.

Die meisten Menschen denken beim Wort Trauer aber an den Tod. Als Reaktion auf den Verlust von geliebten Menschen ist die Trauer bekannt und gesellschaftlich akzeptiert. Auch das Wort Trauer selbst wird in der Umgangssprache fast ausschließlich in diesem Zusammenhang verwendet. Für andere Situationen findet man sowohl in der Alltagssprache als auch in der Literatur Begriffe wie z.B.: „Abschiedsschmerz", „Heimweh", „Seelenqual", „Enttäuschung", „Gram", „Verlustschmerz", „Liebeskummer".

Trauer ist die Reaktion der Seele auf jeden Abschied und jeden Verlust.

Wozu brauchen wir die Trauer?

Trauer ist eine wichtige Möglichkeit unserer Seele, Verlust und Abschied zu bewältigen. Sie ist ein ganz wichtiges Lebens-Gefühl, das uns hilft, die Schattenseiten des Lebens anzunehmen. Ohne Trauer könnten wir mit den Trennungen und schmerzhaften Abschieden unseres Lebens nur schwer fertig werden. Deshalb ist es wichtig, das Gefühl der Trauer zuzulassen, mit sich selbst Geduld zu haben und sich helfen zu lassen.

Wer die Trauer wegschiebt, verdrängt oder nicht zulässt, läuft Gefahr, wie in einer „Negativspirale" immer weiter „nach unten" zu kommen, wo die Hoffnung auf Freude und Licht allmählich schwindet.

-„Die Negativspirale verdrängter Trauer" -

Damit das nicht passiert, ist es so wichtig, über den Prozess der Trauer Bescheid zu wissen.

Trauer hilft uns, lebendig zu bleiben.

Der Trauer-Prozess

Trauerzeiten sind dunkle Zeiten und bedeuten für unsere Seele Schwerarbeit. Vergleichbar ist die Trauerzeit mit einer langen Reise. Auf dieser Reise kommen wir an verschiedenen Stationen vorbei, die mit ganz typischen Reaktionen, Gedanken und Gefühlen verbunden sind. Erst durch die Beschäftigung mit der gesamten Palette an Trauerreaktionen kann ein Verlust verarbeitet und bewältigt werden. Dies braucht Zeit und lässt sich nicht im Handumdrehen bewältigen. Ähnlich wie beim Sterben spricht man auch bei der Trauer von einem seelischen Prozess mit unterschiedlichen Phasen.

Trauer ist harte Seelen-Arbeit.

Welche Stationen gibt es?

Aus Gesprächen mit Trauernden und zahlreichen Begleitungen trauernder Menschen weiß man über die Phasen der Trauer Bescheid und kann ihre typischen Merkmale beschreiben.

Man unterscheidet:

1. Station: Ablehnung
2. Station: Ausbruch
3. Station: Auseinandersetzung
4. Station: Annahme

Was ist typisch für die einzelnen Stationen?

1. Station: Ablehnung

Unmittelbar nach dem Erleben eines Verlustes fühlen sich die meisten Menschen leer, überwältigt, betäubt. Sie stehen unter Schock.

„Das ist nicht möglich!" - schreit Andrea als sie vom Unfalltod ihres Vaters erfährt. „Nein, das kann nicht wahr sein!" - stößt Sabine hervor als sie von ihrer Kündigung erfährt. „Alles ist so unwirklich!" - flüstert Peter als seine Freundin ihn verlässt.

In der ersten Phase der Trauer wollen und können Trauernde die Situation nicht wirklich wahrhaben. Die Seele ist in einem Schockzustand und auch der Körper signalisiert dies. Und so ist der Beginn des Trauerweges vergleichbar mit einem Weg durch eine unwirtliche Landschaft, in der es keinen Baum, kein Haus, keinen Menschen gibt, der Schutz und Geborgenheit ermöglicht. Die Menschen spüren, dass nichts mehr so wird, wie es einmal gewesen ist. Verzweifelt versuchen sie das Geschehene zu verdrängen und weg zu schieben – doch das gelingt höchstens für Stunden.

Häufig vorkommende Reaktionen:

- Starkes Herzklopfen
- Schweißausbrüche, Übelkeit, Erbrechen
- Motorische Auffälligkeiten: Unruhe – Bewegungslosigkeit
- Sprachlosigkeit, Verwirrung

2. Station: Ausbruch

Langsam löst sich die Erstarrung des ersten Schocks und eine Fülle an Emotionen bricht aus den Trauernden hervor.

„Wäre er nicht weggefahren!" - klagt Andrea außer sich.
„Ich hasse alle, die mir das antun!" - schreit Sabine wütend.
„Warum hat sie mich allein zurückgelassen!?!" – fragt Peter verzweifelt.

In der zweiten Phase der Trauer löst sich die Starre der ersten Zeit und heftige Gefühle kommen zum Durchbruch. Wut und Zorn aber auch Angst und Schuldgefühle gehören in die zweite Trauerphase. Dieses Gefühlskarussell führt dazu, dass Trauernde schlecht schlafen können und sehr gereizt sind. Auch der Appetit lässt nach und die allgemeine Leistungsfähigkeit sinkt. Die Auseinandersetzung mit den oft widersprüchlichen Gefühlen und die Versuche, mit den körperlichen Veränderungen klar zu kommen, führen die Menschen in einen Erschöpfungszustand. Die Gedanken kreisen nur mehr um den Verlust. Dementsprechend sinkt die Konzentration und infolge auch die Leistungsfähigkeit.

Häufig vorkommende Reaktionen:

- Panikattacken
- Schlafstörungen und Appetitmangel
- Stimmungsschwankungen: reizbar – depressiv – aggressiv
- Konzentrationsschwierigkeiten

3. Station: Auseinandersetzung

Allmählich legt sich das innere Chaos und eine intensive Beschäftigung mit dem Verlust beginnt.
„Jeden Abend denke ich, Papa muss zur Tür hereinkommen." – grübelt Andrea.
„Niemand kann mich wirklich verstehen." – schluchzt Sabine.
„Ohne sie will ich nicht mehr leben." – sagt Peter.

In der dritten Phase erfolgt eine intensive Auseinandersetzung und Suche als natürliche Reaktion auf den Verlust. Und so beginnt für Trauernde eine ganz intensive Beschäftigung mit dem Verlorenen. Alte Erinnerungen werden lebendig und beschäftigen die Menschen bis in ihre Träume. Aber auch letzte Versuche werden gestartet, über viele Formen des Verhandelns den endgültigen Verlust doch noch aufschieben zu können – es bleiben vergebliche Versuche. Irgendwann kommt die Seele schließlich zur Ruhe und eine tiefe Traurigkeit macht sich breit.

Häufig vorkommende Reaktionen:

- Suchverhalten mit großer innerer Unruhe
- Überempfindlichkeit
- Verändertes Zeitgefühl und intensive Träume
- Depression und Selbstmordgedanken

4. Station: Annahme

Erst wenn der Verlust wirklich betrauert wurde, können sich die Trauernden wieder dem Leben zuwenden.
„Papa ist mein innerer Begleiter geworden." – sagt Andrea.
„Ich kann mein Leben jetzt neu gestalten." – berichtet Sabine.
„Ich glaube, jetzt verstehe ich mehr vom Leben und der Liebe." – seufzt Peter.

In der vierten Phase nähern sich die Trauernden Schritt für Schritt einem Neubeginn. Die vielen Höhen und Tiefen des Trauererlebens haben allerdings Spuren hinterlassen. Und so tauchen immer wieder Stimmungsschwankungen auf und eine Neuorientierung fällt oftmals schwer. Die vielfältigen Erfahrungen der Trauerzeit sind jedoch nicht ausschließlich schmerzhaft

und belastend, sie tragen auch den Keim möglicher positiver Veränderung und Wandlung in sich. Seele und Körper kommen wieder ins Lot und die Trauernden können sich mit neuer Kraft den Lebensaufgaben zuwenden.

Häufig vorkommende Reaktionen:

- Normalisierung der Körperfunktionen
- Angst vor Rückfällen
- Überreaktion bei jeder Form von weiterem Verlust
- Unsicherheit bei der Neuorientierung

Weine aus die entfesselte Schwere der Angst:
Zwei Schmetterlinge halten das Gewicht der Welten für dich
und ich lege deine Träne in dieses Wort:
Deine Angst ist ins Leuchten geraten.

(Nelly Sachs)

Wie lange dauert der Trauerprozess?

Jeder Mensch hat sein eigenes „Trauer-Tempo"! Wie lange jemand trauert, wird neben der Persönlichkeit des Trauernden auch von der Art des Verlustes und den Konsequenzen bestimmt, die mit dem Ereignis verbunden sind. Vielen ist das sog. Trauerjahr nach einem Todesfall bekannt. In der Tat ist das erste Jahr nach einem schweren Verlust die schwierigste Zeit. Doch auch darüber hinaus können Trauergefühle immer wieder auftauchen.

Oft müssen Menschen die Trauerstationen mehrmals durchlaufen: Verdrängen, Wegschieben, Wut, Zorn, tiefe Traurigkeit und Annahme wechseln einander ab. Die Menschen fühlen sich wie in einem Gefühlskarussell, das sich einmal Schwindel erregend schnell dreht, dann wieder abrupt stoppt und die Zeit nicht verrinnen lässt. Doch irgendwann - manchmal erst nach drei Jahren – ist bei seelisch gesunden Menschen der Prozess abgeschlossen. Wenn dies nicht gelingt, muss man therapeutische und/oder ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Trauer braucht Zeit.

Und ich möchte Sie, so gut ich es kann,
bitten, lieber Herr, Geduld zu haben
gegen alles Ungelöste in ihrem Herzen
und zu versuchen, die Fragen selbst
liebzuhaben wie verschlossene Stuben
und wie Bücher, die in einer sehr fremden
Sprache geschrieben sind.
Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten,
die Ihnen nicht gegeben werden können,
weil Sie sie nicht leben könnten.
Und es handelt sich darum, alles zu leben.
Leben Sie jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann allmählich,
ohne es zu merken, eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

(Rainer Maria Rilke)

Trauert jeder gleich?

Auch wenn es typische Trauerreaktionen gibt, trauert jeder ein bisschen anders. Trauerzeiten sind Zeiten, in denen sich Menschen oft selbst nicht verstehen. Die vielen unterschiedlichen Reaktionen von Körper, Geist und Seele verwirren. Die Trauernden fühlen sich mit einem Schlag „ganz anders". Bei der Bewältigung ihrer Trauer versuchen sie dann, jeweils eine sehr persönliche Form zu finden.

Wie jemand trauert hängt ab von:

- der Persönlichkeit des Trauernden
- der Art des Verlustes
- der sozialen Situation und
- den sozialen, kulturellen und religiösen Normen

Wie verhalten sich Andrea, Sabine und Peter?
Welches „Trauergesicht" steht bei ihnen im Vordergrund?

Andrea hat in ihrer Trauer um den verstorbenen Vater oft Probleme mit ihrer Familie. Die Mutter ist selbst so verzweifelt, dass sie Andrea nicht unterstützen kann. Die anderen Verwandten bemühen sich zwar sehr um Andrea, doch sie können mit der Art, wie sie ihre Trauer auslebt, nur schwer umgehen:

Andrea weigert sich, in schwarzer Kleidung zum Begräbnis zu gehen. Andrea schließt sich oft in ihr Zimmer ein und hört sehr laut Musik. Andrea trifft sich mit ihren Freunden, lacht, tanzt und bleibt oft lange aus…
Zum Schmerz um den verlorenen Vater kommt bei Andrea noch das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Andrea lebt ihre Trauer anders aus als es die sozialen Normen der Familie erlauben.
Bei Andrea heißt das „Trauergesicht": Lachen und Weinen.

Sabine verhält sich im Freundeskreis so als wäre gar nichts geschehen. Doch zu Hause im Kreis ihrer Geschwister gibt es Probleme. Sabine reagiert auf jede Frage, auf jedes Wort sehr gereizt. Häufig kommt es auch zu lautstarken Auseinandersetzungen mit den Eltern:

Sabine knallt die Türen mit voller Wucht zu.
Sabine schlägt mit den Fäusten gegen die Wand und schreit laut. Sabine weigert sich, auf Jobsuche zu gehen… Hinter der Fassade „es ist ja nichts passiert" brodelt bei Sabine ein Gefühlsvulkan. Es gelingt ihr kaum, ihre Aggression zu zügeln. Sie schützt sich in der Öffentlichkeit durch eine Maske der Unnahbarkeit. Zu Hause lebt das Mädchen entsprechend ihrer impulsiven Persönlichkeit ihren Schmerz und ihre Enttäuschung sehr heftig aus. Bei Sabine heißt das „Trauergesicht" Verdrängen und Toben.

Peter erkennt sich selbst kaum wieder! Seit seine Freundin ihn verlassen hat, interessiert ihn gar nichts mehr. Seine Freunde sind ihm gleichgültig, die Sportkumpel sind ihm mit ihrer Fröhlichkeit zuwider und von den Eltern fühlt er sich nicht ernst genommen: Peter kämpft oft mit den Tränen und geniert sich dafür. Peter kann sich überhaupt nicht auf die Schule konzentrieren, seine Leistungen werden immer schlechter. Peter zieht sich immer mehr in sein Schneckenhaus zurück und hängt seinen Tagträumen nach, in denen er Hand in Hand mit seiner Freundin durch die Wiesen läuft… Diese Art von Verlust ist für Peter ganz neu. Das Ende seiner Liebesbeziehung macht aus dem extrovertierten, fröhlichen Peter einen nachdenklichen jungen Mann, der sich mit Schuldgefühlen herumschlägt. Bei Peter heißt das „Trauergesicht": Träumen und Weinen.

Manchmal können Menschen mit ihrer Trauer gar nicht zu recht kommen. Sie können keine Form finden, in der sie einen Verlust verkraften. Dann besteht die Gefahr, dass die heftigen Gefühle sich selbstständig machen und sich Wut, Zorn und Verzweiflung in wilde Aggression wandeln. Zerstörung und Selbstzerstörung sind dann die Folgen. Um den Schmerz in sich abzutöten und die Trauer zu verjagen, greifen manche Menschen auch zu Alkohol und Drogen. Diese Versuche führen alle in Sackgassen und tragen nicht dazu bei, dass die Trauer bewältigt wird. Hier ist dringend Hilfe von Fachleuten gefragt.

Trauer hat viele Gesichter

Trauerbegleitung

Traurige Menschen brauchen Verständnis und Unterstützung. Doch sehr oft scheuen sich selbst gute Freunde, auf Trauernde zuzugehen. Viele haben Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu tun. Das Schlimmste, was Trauernden passiert, ist aber, allein gelassen zu werden. Und so zeigt sich oft erst in schwierigen Zeiten, wie wichtig Freundschaften sind.

Trauerbegleitung ist Lebensbegleitung.
Trauerbegleitung ist gelebte Freundschaft.

-„Trauerbegleitung ist gelebte Freundschaft“ -

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist ein Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

(Erich Fried)

Wie kann man Trauernden helfen?

Am wichtigsten ist es, sich für trauernde Menschen Zeit zu nehmen. Rasch hingeworfene Worte und flüchtige Gesten können Trauernde nicht erreichen. Wichtig ist es, Trauernden das Gefühl zu geben, dass man sie ernst nimmt, dass man an ihrer Seite ist und sie nicht allein lässt. Obwohl jeder Trauernde und seine Trauersituation anders ist, gibt es einige besonders wirksamen Hilfen.

Hilfen für die 1. Trauerstation:

„Ich bin bei Dir und frage nicht viel."
„Ich lasse Dich nicht allein."
„Ich helfe Dir bei den Dingen des Alltags."
„Ich nehme Dich und Deine Gefühle ernst"

Hilfen für die 2. Trauerstation:

„Ich versuche, Deine Wut und Deinen Zorn zu verstehen."
„Ich rede Dir nichts ein oder aus."
„Ich habe keine Angst vor Deiner Verzweiflung."
„Ich vertröste nicht, sondern komme mit Dir ins Gespräch"

Hilfen für die 3. Trauerstation:

„Ich spreche mit Dir über alles, was Dich beschäftigt."
„Ich höre Dir immer wieder aufs Neue zu."
„Ich verstehe Deine dünne Haut."
„Ich habe Geduld."

Hilfen für die 4. Trauerstation:

„Ich helfe Dir, dich neu zu orientieren."
„Ich bin nicht böse, weniger gebraucht zu werden."
„Ich bleibe aufmerksam."
„Ich freue mich mir Dir."

Trauerbegleitung braucht Geduld!
Trauerbegleitung braucht Verständnis!

Ernstnehmen heißt zuerst: hören.
Sich Zeit und Kraft nehmen
für eine möglicherweise
lange Geschichte.
Sie beginnt vielleicht
in glanzvoller Zeit
und führt in ungeahnte Tiefe.
Ernstnehmen heißt:
verzichten auf schnelle Urteile,
auf einfache Schablonen.
Ernstnehmen heißt:
dem anderen Denk-
und Gefühlsverläufe zugestehen,
die mir vielleicht fremd
oder unheimlich sind.

(Walter Strohal)

Welche Aspekte hat die sogenannte Trauerarbeit?

Trauerarbeit bedeutet, die vielfältigen Reaktionen von Körper, Seele und Geist als normales Reaktionsmuster auf einen Verlust verstehen zu lernen. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit heftigen Gefühlen - mit Zorn, Wut oder Hass. Dazu gehören aber ebenso Gedanken an den eigenen Tod und die Sterblichkeit. Eng verbunden damit sind Fragen nach dem Sinn des Lebens. Trauerarbeit bedeutet schließlich auch, Schritt für Schritt Ordnung in das innere Chaos zu bringen und sich neu in Beziehungen einzubringen.

Andrea, Sabine und Peter drücken das so aus:

Andrea:
„Beim Tod eines geliebten Menschen stirbt man doch immer auch ein Stück selbst mit!"
„Mir wird bewusst, dass auch meine Lebenszeit begrenzt ist – ich möchte sie besser nutzen."

Sabine:
„Zuerst konnte ich mein Wüten und Toben selbst nicht verstehen – jetzt sehe ich ein, dass das ganz normale Reaktionen auf die Kündigung sind."
„Es fällt mir schwer, mich nach diesem ungerechten Rausschmiss neu zu orientieren."

Peter:
„Heute scheint mir alles sinnlos … aber ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass es irgendwann wieder schön sein wird.
„Langsam finde ich einen neuen Zugang zu mir und meiner Umwelt."

Trauerarbeit ist Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit

Inmitten aller Vergänglichkeit
Einmal wichtig gewesen zu sein,
für jemanden, der einem selber
so wichtig war, dass man glaubte,
alles vorher sei unwichtig gewesen,
und nichts könnte nachher wichtiger werden
als dieses eine Mal -
es bleibt und wird zu erfülltem Leben.
Auch wenn man es längst vergessen wähnt.

(Christine Busta)

Wie kann man sich selbst helfen?

Alle Trauer-Reaktionen zeigen, wie sehr der ganze Mensch von Abschieden betroffen ist. Weder ein Verdrängen noch ein Wegschieben der Trauer kann auf Dauer gelingen – die Trauer bahnt sich mit Sicherheit ihren Weg. Trauer-Gedanken müssen gedacht, Trauer-Gefühle müssen ausgelebt werden! Und so ist es besser, der Trauer Raum zu geben. Trauer ist keine Krankheit – aber eine Zeit, in der man mit sich selbst geduldig, achtsam und liebevoll umgehen soll.

Es gibt verschiedene sehr persönliche Formen, sich mit der Trauer zu beschäftigen. Oft muss man erst ausprobieren, was einem wirklich gut tut! Und: Es gibt kein „richtig" oder „falsch"!

Im Umgang mit der Trauer gibt es kein RICHTIG oder FALSCH!

Für die einen wird es hilfreich sein, sich mit all den widersprüchlichen Gedanken einem Tagebuch anzuvertrauen – für die anderen wird ein persönliches Gespräch besser sein.

Für die einen wird es befreiend sein, ganz laut Musik zu hören – für die anderen kann die Ruhe und Stille der Natur hilfreich sein.

Für die einen können Bücher zu wichtigen Begleitern werden – für die anderen schafft Malen, Werken, kreatives Schaffen Befreiung.

Was helfen kann:

- Achte auf das Einhalten des Tagesrhythmus:
  Morgen – Mittag – Abend!
- Auch wenn Du keinen Hunger hast, nimm zu den Mahlzeiten wenigstens kleine Portionen zu Dir – Dein Körper braucht es!
- Versuche, hin und wieder bewusst zu entspannen, indem Du zuerst Deinen Körper anspannst und dann wieder loslässt.
- Gönne Dir öfter ein entspannendes Bad mit einem guten Duft.
- Lass die Tränen fließen, sie sind wichtig und befreiend!

- Vergiss nicht auf körperliche Bewegung: Spaziergänge, Laufen, Sport, kleine „Runden“ um den Häuserblock.
- Lebe auch Wut, Zorn und all die anderen „negativen Gefühle“ aus – Schreien, Stampfen, „Austanzen“ können Erleichterung schaffen.
- Zeichne, male, gestalte ein Bild, das deine Trauer ausdrückt.
- Nimm ein Heft und schreibe Dir Deine Trauer von der Seele.
- Suche nach Texten, Gedichten, Gebeten oder Musikstücken, die sich mit Trauer beschäftigen. Vielleicht findest Du tröstliche Gedanken!
- Halte die Erinnerung lebendig! Erinnerungsalben, Rituale (z.B. Baum pflanzen, Kerze anzünden) oder Gespräche mit Freunden sind wichtige Stützen.
- Such Dir Menschen, denen Du Dich wirklich anvertrauen kannst.
- Scheu Dich nicht, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Spüre den Wurzeln deines Lebens nach und suche nach deinen persönlichen Kraftquellen!

Es ist gut und wichtig, seine ganz persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten im Umgang mit der Trauer zu finden. Manche werden allerdings in der Umwelt auf Widerstand oder Kopfschütteln stoßen. Um zusätzliche Konflikte und die damit verbundenen Belastungen zu vermeiden, ist es sinnvoll, ein Bisschen auf die Werte und Normenstruktur der Familie oder Gemeinde zu achten.

Ein verständnisvoller und respektvoller Umgang aller mit allen ist gerade in Trauerzeiten besonders hilfreich. Hier sind Gespräche wichtig. Auch das sog. soziale Netz, in das Menschen eingebunden sind, kann in den stürmischen Trauerzeiten eine wertvolle Hilfe sein: Familienmitglieder, Freunde, Verwandte, Nachbarn, Lehrer…

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.
Der Wunsch nach der Landschaft diesseits
der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben
taugt nicht.
Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.
Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.

(Hilde Domin)

Anregungen für eine persönliche Auseinandersetzung

Die folgenden Impulse sollen erste Anregungen für eine positive Beschäftigung mit dem Thema Trauer sein. Zum einen liegt darin die Chance, mehr vom Lebens-Gefühl Trauer zu erfahren. Zum anderen besteht die Möglichkeit, sich selbst ein bisschen besser kennen zu lernen.

Impuls 1

Denke an Deine persönliche Verlustgeschichte, an Abschiede, Todesfälle, Trennungen…

Unterstreiche jene körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle, die Du selbst erlebt hast und vergleiche Deine Angaben mit denen Deiner Freunde.

Leere * Rastlosigkeit * Schock * Schweißausbrüche * Atemnot * Übelkeit * Kälte * Wut * Stimmungsschwankungen * Interesselosigkeit * Hass * Verändertes Zeitgefühl * Desinteresse * Schmerz * Sehnsucht * Panik * Flucht * Herzrasen * Schlafstörungen * Appetitlosigkeit * Kopfschmerzen *Verzweiflung * Reizbarkeit * Schwere * Liebe * Einsamkeit * Beklemmungsgefühle * Überempfindlichkeit * Suchen * Fremdsein * Verwirrung * Schuldgefühle * Dankbarkeit * Müdigkeit * Konzentrationsprobleme * Beklemmung * Schwäche * Hilflosigkeit *

Bei mir tauchte zusätzlich noch auf:

Impuls 2

Begib Dich auf eine gedankliche Reise in Deine Vergangenheit und versuche Dich mit den nachfolgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- „Wie habe ich im Laufe meines Lebens auf Abschiede und Verluste reagiert (was habe ich gedacht, gefühlt, gespürt, getan)?"
- „Was/wer hat mir im Laufe meines Lebens geholfen, mit Verlustsituationen umzugehen?"
- „Was hätte ich mir für solche Situationen gewünscht?"

Impuls 3

Ergänze den nachfolgenden Satz mit drei verschiedenen Begriffen:

„Trauer ist für mich wie: ◯◯◯ ."

Vielleicht möchtest Du mit diesen Begriffen einen Text über die Trauer schreiben …?

Impuls 4

Denke an Situationen, in denen Du Menschen begegnet bist, die traurig waren.

Versuche, die nachfolgenden Fragen zu beantworten:

„ Woran erkenne ich, dass ein Mensch trauert?"
„ Wie reagiere ich darauf?"
„ Was löst die Trauer von anderen in mir aus?"

Impuls 5

Begib Dich auf die Suche nach Texten, Musikstücken, Skulpturen oder Gedichten, bei denen Künstler versucht haben, ihre Gefühle der Trauer und des Schmerzes darzustellen.

Versuche selbst ein Bild zu gestalten oder einen Text zu schreiben. Als Anregung siehst Du eine Schülerarbeit, die das Bild „Der Schrei" von Edvard Munch zum Ausgangspunkt nahmen.

Edvard Munch 1863-1944

Für viele Menschen wurde „Der Schrei" zum Inbegriff von Angst, Verzweiflung und Einsamkeit angesichts eines Verlustes. Das Leben des Künstlers wurde schon sehr früh durch Tod und andere existenzielle Grenzerfahrungen geprägt. Als Fünfjähriger verlor er seine Mutter und bald darauf seine erst 15-jährige Schwester an Tuberkulose.

Viele seiner Bilder sind einzigartige Dokumente einer intensiven Trauerarbeit, bei der er immer wieder neue Aspekte und Nuancen herausarbeitete. Die kreative Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben und Trauer ermöglichte Munch, seine eigene innere Not und Verzweiflung aufzuarbeiten.

- Schüler-Arbeit - Ich lebe mein Leben

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

(Rainer Maria Rilke)

Verwendete Literatur

Canacakis, J., Bassfeld-Schepers, A.: Auf der Suche nach den Regenbogentränen. Bertelsmann Vlg., München

Kübler-Ross, E.: Interviews mit Sterbenden. Vlg. Droemer Knaur, München 2001

Kübler-Ross, E.: Das Rad des Lebens. Autobiographie. Vlg. Droemer Knaur, München 2000

Kübler-Ross, E.: Über den Tod und das Leben danach. Verlag Silberschnur, Güllesheim 2002

Lamp, I.: Hospiz-Arbeit konkret. Grundlagen, Praxis, Erfahrungen. Gütersloher Verlagshaus. Gütersloh 2001

Pera, H.: Da sein bis zuletzt. Erfahrungen am Ende des Lebens. Herder Verlag, Freiburg 2004

Saunders, C.: Brücke in eine andere Welt. Was hinter der Hospizidee steht. Herder Vlg., Freiburg 2002

Specht-Tomann, M., Tropper, D.: Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung. Patmos Vlg., Düsseldorf 1998

Specht-Tomann, M., Tropper, D.: Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod. Patmos Verlag, Düsseldorf 2000

Specht-Tomann, M., Tropper, D.: Zeit zu trauern. Kinder und Erwachsene verstehen und begleiten. Patmos Verlag, Düsseldorf 2001

Specht-Tomann, M., Tropper, D.: Wege aus der Trauer. Kreuz Verlag, Stuttgart 2001

Specht-Tomann, M.: Erzähl mir dein Leben. Zuhören und Reden in Beratung und Begleitung. Walter Verlag, Düsseldorf 2003

Tausch-Flammer, D., Bickel, L.: Jeder Tag ist kostbar. Endlichkeit erfahren - intensiver leben. Herder Vlg., Freiburg 2003

Uffmann, A.: Tränen Wasser Feuer Herz. Mein Begleiter durch das Trauerjahr. Kreuz Vlg. 2001

Hilfreiche Adressen und Telefonnummern

Wichtiger Hinweis:

Die meisten der unten angeführten Angaben beziehen sich auf Einrichtungen in Niederösterreich. Es besteht aber die Möglichkeit, über diese Anlaufstellen auch Auskünfte über entsprechende Angebote österreichweit zu bekommen!

Die Boje - Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen

1170 Wien, HernalserHauptstraße 15 (im Hof rechts)
Telefon 01/406 66 02-13 Fax 01/406 66 02-22
www.die-boje.at, E-mail: ambulatorium.die-boje@chello.at
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 14.00 Uhr und nach Vereinbarung.
Telefonische Anmeldung

Kinderschutzzentrum MÖWE

in St. Pölten, Mistelbach, Mödling und Neunkirchen
Kostenlose und anonyme Beratung bei Ängsten, Belastungen,
Schulschwierigkeiten und in Krisen
MÖWE Helpline: 80800 80 88
www.die-moewe.at

Krisentelefon des niederösterreichischen Gesundheits- und Sozialfonds

0800 20 20 16

Landesverband Hospiz Niederösterreich

Für Fragen rund um Sterben, Tod und Trauer, Begleitung, Information, Beratung
Parkstraße 4/11, 2340 Mödling
Tel: 02236/860131 Fax: DW 99 E-mail: office@hospiz-noe.at
www.hospiz-noe.at

NÖ Kinder- und Jugendschutzanwaltschaft

3109 St. Pölten, Rennbahnstr. 29 Tor zum Landhaus Stiege B, 1.OG
Tel: 02742 908 11, E-mail: post.kija@noel.gv.at

Rat auf Draht
Teenagerhotline des ORF, österreichweit ohne Vorwahl,
anonym, rund um die Uhr
Tel: 147 E-mail: rataufdraht@orf.at

Schulpsychologische Telefonberatung des LSR für NÖ
02742 280 3333
Mo, Di und Do von 10 – 14 Uhr, Mi von 10 – 16 Uhr

Sorgentelefon 0800 201 440
Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
Kostenlos und anonym
www.sorgentelefon.at

Rainbows-für Kinder in stürmischen Zeiten
Begleitung bei Trennung der Eltern und Tod einer nahen Bezugsperson
Rainbows NÖ- Ost: 0650/32 44 738
E-mail: noe-ost@rainbows.at
Rainbows NÖ-West: 0650/67 30 827
E-mail: noe-west@rainbows.at
www.rainbows.at

Telefonseelsorge
Krisenintervention rund um die Uhr Kostenlos und anonym
Tel.-Notruf: 142,
E-Mail: telefonseelsorge@kirche.at,
Kidsline der Telefonseelsorge - 142 14
Mo, Mi, Fr von 18 – 22 Uhr
www.telefonseelsorge.at

Elke Kohl

Elke Kohl ist DGKS, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und ausgebildete Kinder-, Jugend- und Familientrauerbegleiterin. Sie arbeitete viele Jahre im Mobilen Hospizdienst und ist seit 2012 als selbständige Familientrauerbegleiterin und Referentin tätig. Ebenso ist Elke Kohl Mitarbeiterin in mehreren Projekten des Landesverband Hospiz NÖ.
Elke Kohl ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in St. Pölten.

Frau Kohl hat das Projekt Hospiz macht Schule in NÖ mitaufgebaut und ist Projektbegleiterin und Ansprechperson für alle Interessierten.

E-mail: e.kohl@hospiz-noe.at
Tel.: 0699/17 23 53 00

59

Sonja Thalinger MSc

Sonja Thalinger hat als Sozialpädagogin ihre Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit in das Projekt eingebracht. Sie ist als Palliative Care Beauftragte und Koordinatorin eines Mobilen Hospizteams in Niederösterreich tätig und leitet auch das Projekt „Hospizkultur und Palliative Care im Pflegeheim“. Gemeinsam mit ihrer Familie lebt sie in Maria Laach am Jauerling.

Frau Thalinger hat Hospiz macht Schule in NÖ mitaufgebaut und ist Projektbegleiterin und Ansprechperson für alle Interessierten.

E-mail: s.thalinger@hospiz-noe.at
Tel.: 0676/ 91 34 889

Mit dem Projekt werden Kinder und Jugendliche ...

für den Hospizgedanken sensibilisiert und reflektieren den persönlichen Umgang mit Abschied, Leben und Sterben, Lachen und Weinen. Das Konzept orientiert sich an den Schülerinnen und Schülern und wird individuell auf ihr Alter und ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Die Teilnahme am Projekt ist kostenlos!

Je nach Möglichkeit und Wunsch der Schule gibt es unterschiedliche Varianten. Die Inhalte werden mit den projektverantwortlichen PädagogInnen abgestimmt. Das Projekt ist nicht zur aktuellen Krisenintervention geeignet. Rahmenbedingungen sind:

- mindestens 3x2 Unterrichtseinheiten plus Lehrausgang
- maximal 7x2 Unterrichtseinheiten (Variante 2 gesamte Projekttage)
- innerhalb eines Semesters

Projektinhalte

Erfahrene und speziell ausgebildete Hospizmitarbeiterinnen und -mitarbeiter kommen in die Klassen und erarbeiten das Thema. Persönlicher Erfahrungsaustausch und Umgangsstrategien mit Tod und Sterben im Umfeld des Kindes finden Platz. Ein Lehrausgang ist Teil des Konzeptes und vertiefendes Wissen wird altersspezifisch erarbeitet. Mit entsprechenden didaktischen Methoden wird behutsam an das Thema herangegangen.

HOSPIZ NIEDERÖSTERREICH ...macht Schule!

Mit dem Projekt soll erreicht werden…

…dass jungen Menschen bewusst wird, dass Sterbe-, Abschieds- und Trauerprozesse immer wiederkehrende Lebensprozesse sind.

…dass Kinder und Jugendliche im Umgang mit Verlusterlebnissen gestärkt werden.

…dass junge Menschen ermutigt werden offen mit Tod, Abschied und Trauer umzugehen.

…dass junge Menschen sensibilisiert werden für die individuellen Bedürfnisse leidender, sterbender und trauernder Menschen.

…dass Kinder und Jugendliche motiviert werden mit Interesse und der im Projekt erworbenen Kompetenz auf Menschen mit besonderen Bedürfnissen zuzugehen.

…dass in unserer Gesellschaft in Zukunft ein offenerer Umgang mit den Fragen zu Sterben, Tod und Trauer gepflegt wird.

…dass wir uns in wertschätzender Haltung begegnen.

Ansprechpartnerinnen

Elke Kohl
e.kohl@hospiz-noe.at
0699/17 23 53 00

Sonja Thalinger MSc
s.thalinger@hospiz-noe.at
0676/91 34 889

„Leben & Übergang“

Bild gespendet von der Sonnenschule SPZ Amstetten
Entstanden im Rahmen des Projektes Hospiz macht Schule, Juni 2011
Wir danken der Pädagogin Frau Elisabeth Schoder und ihren Schülern:
Gabriel, David, Benjamin, Ali, Martin, Salih, Erhan und Amin

Impressum

Eigentümer und Herausgeber:
Landesverband Hospiz Niederösterreich
Parkstraße 4/11, 2340 Mödling
www.hospiz-noe.at

Idee, Konzept und Text: Monika Benigni und Monika Specht-Tomann
Grundlayout: Melanie Zeiner, Adaption für NÖ: Sonja Thalinger
Erscheinungsort: Mödling 2011
2. Auflage Februar 2013

Kein Teil der Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorinnen in irgendeiner Form reproduziert oder übersetzt werden.