

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS



Angelika Thaysen

# *Ich stehe dir bei*

Sterbende und ihre Angehörigen  
trösten und begleiten



Entdecken Sie mehr  
auf [www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte  
Papier *Munken Premium Cream* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Copyright © 2014 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagfoto: Windy day by the lake, © Nicklas Blom / Nordicphotos / Corbis  
Foto Innenseiten: © Murat Subatli – Fotolia.com  
Druck und Einband: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-579-07304-0

[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

## Inhalt

Vorwort 9

1. Unsere Gesellschaft mag die Krise nicht 13

2. Niemand ist ganz gesund, niemand ist ganz krank 17

2.1 Vielfältigkeit erleben 18

2.2 Sich verbunden fühlen 20

3. Die Krise 21

3.1 Unterschiedliche Ressourcen 22

3.2 Krise als abschiedliches Erleben an Übergängen 23

3.3 Sich die Endlichkeit aller Dinge bewusst machen 25

3.4 Die Leichtigkeit des Augenblicks 28

3.5 Reifung durch Krisen 30

3.6 Die Landschaft der Krise 33

3.7 Gefühle in der Krise 34

#### **4. Zeit ist ein Riese 45**

- 4.1 Die Relativität von Zeit 46
- 4.2 Zeit in der Krise 51
- 4.3 Das Zeitintegrationsmodell 53
- 4.4 Herr Tur Tur oder: Probleme können Scheinriesen sein 57

#### **5. Haltung in der Begleitung 60**

- 5.1 Liebe und Empathiefähigkeit als Basis 60
- 5.2 Die Haltung in der Begleitung konkret werden lassen 68

#### **6. Quellen von Trost 73**

- 6.1 Gibt es überhaupt Trost? 73
- 6.2 Das Recht untröstlich zu sein 75
- 6.3 Kommunikation 79
- 6.4 Die Frage nach dem Sinn und die Demut 84
- 6.5 Spiritualität – Raum der Verbundenheit mit dem Kosmos, Gott und der Natur 86
- 6.6 Was noch hilfreich sein kann 90
- 6.7 Was auf gar keinen Fall hilfreich ist 118

#### **7. Die Situation sterbender Menschen und ihrer Angehörigen 120**

- 7.1 Die Zeit der Diagnose, der Therapie und der Hoffnung auf Heilung bis hin zur infausten Prognose aus der Perspektive des Patienten 120
- 7.2. Die Zeit der Diagnose, der Therapie und der Hoffnung auf Heilung bis zur infausten Prognose, Perspektive Angehöriger 124
- 7.3 Wenn aus Furcht Gewissheit wird 125
- 7.4 Die Zeit des Sterbens aus der Perspektive des Kranken 129
- 7.5 Die Zeit des Sterbens aus der Perspektive des Angehörigen 131
- 7.6 Lebensqualität und Autonomie 133
- 7.7 Was tröstet und unterstützt in der Zeit des Sterbens? 138
- 7.8 Die Zeit nach dem Sterben 141

#### **8. Und was tröstet und stärkt die Tröstenden? 143**

- 8.1 Der gefüllte Kelch 144
- 8.2 Überforderung erkennen 145
- 8.3 Überforderungen begegnen 148
- 8.4 Humor in der Sterbebegleitung 150
- 8.5 Die Dankbarkeit 152
- 8.6 Und wenn es zu Konflikten kommt? 152

Literatur / Inspirationen 158

Dank 159



## *Vorwort*

Angestiftet zu diesem Buch hat mich ganz unabsichtlich ein Kollege, der, eine Reihe vor mir sitzend, schon gleich zu Beginn eines Vortrages zum Thema Trost seiner Nachbarin zuraunte: »Was für ein Quatsch, es gibt keinen Trost für jemanden, dessen Kind lebensbedrohlich erkrankt ist.« Mit dieser für eine Sterbebegleiterin zunächst entmutigenden Aussage hat er mich angeregt, über die Möglichkeiten von Trost in Lebenskrisen und in Situationen der schweren Krankheit und des Sterbens tiefer nachzudenken.

Daneben habe ich Anstöße von den Menschen erhalten, denen ich in meiner Arbeit als Sterbe- und Trauerbegleiterin und auch als Beraterin und Supervisorin begegnet bin. Immer wieder wurde mir mit Enttäuschung berichtet, dass Nachbarn, Freunde und manchmal sogar die Familie sich als sehr wenig verständnisvoll und geduldig erweisen, wenn eine durch die Konfrontation mit Krankheit und Sterben ausgelöste Krise länger dauert, als sie es für angemessen halten.

Ich möchte genau diese Menschen, die Familien, die Freunde, aber auch die Ärzte, Pflegenden, Therapeuten und Sozialpädagogen ansprechen, die mich immer wieder fragen, wie sie denn mit »solchen« Menschen, die mit schwerer Krankheit und Tod belastet sind, umgehen können.

*Unser Hausmeister kam zu mir und erzählte, dass ein guter Nachbar an Krebs erkrankt sei. Er war zutiefst verunsichert, wie er sich ihm gegenüber verhalten sollte. Auf meine Frage, was er denn sonst mit ihm gemeinsam gemacht hätte, berichtete er mir von gegenseitiger Unterstützung bei Reparaturen, gemeinsamen Skatabenden und Ausflügen. Ich konnte ihn ermutigen, genau diese Dinge weiterhin dem Nachbarn anzubieten. Schwerkranke Menschen haben immer auch ganz viel gesunde Anteile und möchten, gerade wenn sie viel im Krankenhaus sind und harte Therapien über sich ergehen lassen müssen, Normalität und Gemeinschaft leben wie jeder andere auch.*

Was für ein Angebot haben wir als Nachbarn, Freunde, Familie oder hauptamtliche Mitarbeiter im Gesundheitswesen für die Menschen? Können wir Trost spenden in dem Sinn, dass wir Vertrauen vermitteln in einen neuen Grund unter den Füßen, in einen großen Zusammenhang, in ein Eingebundensein?

»The Elephant in the room« – »Der Elefant im Raum«, ist ein englischer Ausdruck für eine Situation, in der ein riesen-großes Problem für alle spürbar und greifbar ist, aber nicht angesprochen wird. Ich möchte mit diesem Buch ermutigen, den Elefanten zu sehen und vor allem, ihn zu benennen, sich der eigenen Angst zu stellen und damit alle, die sich mit im Raum befinden, ebenfalls von dem Schweigen zu erlösen, das alle belastet.

Dieses Buch ist für Menschen, die andere begleiten, wenn diese mit den Themen schwere Krankheit, Sterben und Traurigkeit konfrontiert werden. Es entstehen Situationen, in denen es keine Antworten und kein Rezept gibt, sondern in

denen es darum geht, (mit) auszuhalten, Boden, Erdung und Trost zu spenden. Trost kann z.B. die Hand sein, die sich mir in Situationen von Übergängen, Zwischenräumen, Unklarem reicht. So verstanden, mag Trost manchmal die Voraussetzung für Heilung schaffen, sich selbst wieder wahrnehmen zu können, eine Ahnung von Zukunft zu erhalten und handlungsfähig zu werden oder zu bleiben.

Trost geben können haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von Einrichtungen der sozialen Arbeit, von Hospizinitiativen oder Krankenhäusern, von Pflegeheimen, Bestattungsfirmen wie von Beratungsstellen. Und natürlich die gute Freundin, jemand aus der Familie und der Nachbarschaft.

Eine Krise ist keine Krankheit, auch wenn sie durch schwere Krankheit ausgelöst sein kann. Sie fühlt sich aber häufig an wie eine Krankheit und sie schlägt uns nieder wie eine Krankheit. Gleichzeitig kann sie für den Erkrankten selbst und auch für alle die ihn oder sie begleiten als Herausforderung zur Reifung und zu Wachstum empfunden werden.

Ich hoffe, mit diesem Buch das Verständnis für die Situation der durch Krankheit und Trauer verstörten Menschen zu vertiefen, eine annehmende Haltung gegenüber dem unvermeidbaren Leid in der Welt entwickeln zu helfen und dadurch Mut für die Begleitung zu spenden. Ich werde Situationen beschreiben, die Menschen in eine Krise stürzen, dabei aber immer die Individualität der Betroffenen in der jeweiligen Situation betonen, denn unsere Verschiedenheit ist unser Reichtum. Letztendlich geht es in der Begleitung um die Entwicklung einer akzeptierenden und wertschätzenden Haltung jedem Einzelnen gegenüber. So leicht – so schwer!


Wenn man eine Haltung beschreibt, dann geht es nicht um Fakten und Daten, die eindeutig in der Aussage sind; deshalb

versuche ich, die Leserin mit Hilfe von Beispielen aus meinen beruflichen und privaten Erfahrungen in Kontakt mit dieser (Geistes-)Haltung zu bringen. Daneben habe ich theoretische Überlegungen zu Krisen und Gefühlen eingebracht. Wem das nicht so liegt, der lese »getrost« darüber hinweg. Die Liste mit der von mir verwendeten Literatur im Anhang kann dem Leser, der interessiert ist, tiefer in ein Thema einzusteigen, Anregung zum Weiterlesen und Weiterforschen geben.

Dieses Buch ist nicht geschrieben für die Begleitung von Menschen in einer akuten psychiatrischen Krise, die durchaus auch durch eine (lebensbedrohliche) Diagnose ausgelöst werden kann. Eine gute Begleitung zeichnet sich immer auch dadurch aus, dass wir merken, wo unsere Unterstützung nicht mehr ausreichend und fachliche Hilfe erforderlich ist. Das zu erkennen ist nicht immer einfach. Warnsignale wie selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen, offen oder versteckt gezeigte Suizidalität weisen auf die Notwendigkeit hin, fachärztliche Hilfe zu suchen.

Eine Anmerkung möchte ich gerne noch machen: Ich finde es schwierig, wenn in einem Text ein Geschlecht sich immer »mit gemeint« fühlen soll, da ausschließlich die weibliche oder männliche Form benutzt wird; deshalb spreche ich in diesem Buch ganz bewusst in unregelmäßigem Rhythmus von der Leserin und dem Leser, der Mitarbeiterin und dem Mitarbeiter usw.

## 1. *Unsere Gesellschaft mag die Krise nicht*



*»Nachdem mein Mann die Diagnose Krebs erhalten hatte, kam meine Nachbarin, die sonst einmal am Tag reinguckte, nicht mehr näher an unser Haus als bis zur Gartentür. Gerade jetzt, wo ich sie so hätte brauchen können.«*

*»Noch Monate nach dem Tod unserer Tochter wechselten einige Bekannte wie zufällig die Straßenseite, wenn wir uns begegneten.«*

*»Einige Menschen, die ich noch vor Kurzem als unsere Freunde bezeichnet hätte, lassen sich gar nicht mehr blicken.«*

*»Der beste Freund unseres Sohnes durfte uns nicht mehr besuchen, nachdem unsere Tochter so schwer erkrankt war. Seine Eltern befürchteten, dass er durch die Begegnung mit dem todkranken Kind Schaden nimmt.«*

*»Zur Beerdigung haben alle eine Karte geschickt, aber gekommen sind nur einige Wenige.«*

Zahlreiche Aussagen dieser Art habe ich von Menschen, in deren Leben ein unvorhersehbares Drama trat, hören müssen.

»Die Spreu trennt sich vom Weizen«, wie einige der Betroffenen meinen. Während einige sogenannte Freunde nicht der Rolle als unterstützender Freund gerecht werden können, gibt es andere, die früher als gar nicht so nah empfunden wurden und jetzt überraschenderweise hilfreich zur Seite stehen.

Ich möchte hier nicht eine allgemeine Klage über die Kälte der Welt anstimmen, nur erklärend einige Worte über die weitverbreitete Haltung in unserer Gesellschaft gegenüber Krise, Krankheit und Tod sagen.

Unsere Gesellschaft mag die Krise nicht. Kummer, Leid und Sorgen stehen in einem allzu krassen Gegensatz zu dem Dauerglückszustand, den so viele erwarten und der sich, wenn er sich denn mal nicht zeigt, mit dem jeweils richtigen Konsumprodukt unseres Wohlstandslandes wiederherstellen lassen soll.

Dabei werden Unglück, Krankheit und Trauer als persönliches Versagen empfunden, manchmal auch als unberechenbares, ungerechtes Schicksal, von dem wir selbst gerne nicht nur verschont werden, sondern mit dem wir nicht in – möglicherweise ansteckende – Berührung kommen möchten. Für alles gibt es Spezialisten, Einrichtungen, Krankenhäuser – dorthin wird die Krise verbannt. Wir verlernen den Umgang damit.

Demgegenüber erscheint es absurd, dass das Sterben noch nie in der Geschichte der Menschheit so lange währte. Durch die enormen Fortschritte in der Medizin können zwar nicht alle Krankheiten geheilt werden. Das Leben aber kann trotz Krankheit deutlich länger dauern. Der Erhalt des Lebens hat – bis jetzt – auch in der Medizinethik absolute Priorität. Dabei kippt die Lebensqualität häufig hintenüber und das gewonnene Leben vegetiert an Tropf und Kathetern langsam dahin.

Diesen Widerspruch sprach die Gründerin der Hospizbewegung Cicely Saunders an, wenn sie sagte: »Wir wollen nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben.«

Die trotz tödlicher Krankheit gewonnene Lebenszeit bedeutet auch, dass Angehörige noch nie über so lange Zeit eine Kranke pflegen mussten und mit dem sich ankündigenden Abschied konfrontiert waren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Hinblick darauf, warum Krisen heute so schwer zu ertragen sind, scheint mir auch die Vereinzelung der Menschen zu sein: Wir können mittlerweile fast alle Dinge des täglichen Lebens über das Internet erwerben, wir müssen nicht zur Bank und zum Bäcker, und das Fernsehen ersetzt uns den Kino- oder Gaststättenbesuch. Sehr deutlich haben uns das die Bürgerinnen der ehemaligen DDR nach der Wende vorgehalten: Sie vermissten im westlichen und reichen Teil Deutschlands Herzlichkeit, Solidarität und gegenseitige Unterstützung. Nicht alles im Übermaß zu haben, auf die Hilfe meiner Umgebung angewiesen zu sein, scheint offenbar nicht nur Nachteile zu haben, sondern im Gegenteil zu mehr Nähe der Menschen untereinander beizutragen.

Viele Menschen spüren, dass ihnen in einer auf das Glück fixierten Gesellschaft, die keine Grautöne im Lebensgefühl zulässt, etwas ganz Entscheidendes verloren geht. Sich dem Erwartungsdruck zu entziehen ist jedoch schwer.

Traurige und trauernde Menschen stören und verstören.

Jeder Mensch mit einer lebensbedrohlichen Krankheit zeigt seiner Umgebung, wie zerbrechlich unser Leben ist. Dann kommen die Geschichten, die wir gestern noch neu-



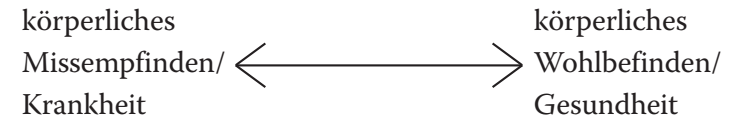
gierig in Zeitschriften oder im Fernsehen verfolgen, plötzlich ganz dicht heran. Die Illusion, dass solche Schicksalsschläge unwirklich sind oder nur anderen zustoßen, lässt sich nicht aufrechterhalten. Krise und Unglück gehören zum Leben wie Freude und Glück, wie das Pendel, das in ständiger Bewegung hin und her schwingt, wie die Unterschiede zwischen Yin und Yang oder Tag und Nacht.

Das Pendel beschreibt in seinem Schwung einen Bogen. Dieser Bewegung folgen wir auch, wir sind vielleicht etwas traurig oder nur halb fröhlich. Jeder Tag hat sein Morgengrauen und seine Abenddämmerung.

Wir denken heutzutage oft in Polaritäten: schwarz oder weiß, null oder eins, like or not like, Daumen hoch, Daumen runter, gut oder böse, gesund oder krank usw.. Die uns umgebende und unsere menschliche Natur sind aber voller Abstufungen und Zwischentöne: Es gibt verschiedene Grautöne und farbliche Abstufungen, Unsicherheiten, Brüche, Undeutliches und nur manchmal auch ganz Klares.

## *2. Niemand ist ganz gesund, niemand ist ganz krank*

Von einer solchen Fülle uneindeutiger Zwischenzustände ging der Soziologe Aaron Antonovsky (1923-1994) aus, der das Konzept der Entstehung von Gesundheit (Salutogenese) entwickelte. In diesem beschrieb er u.a. das sogenannte Gesundheits- und Krankheitskontinuum: Der üblichen Trennung in »gesund« und »krank« stellte er eine gedachte Linie entgegen mit den Polen »körperliches Wohlbefinden« und »körperliches Missempfinden«:



Ein lebender Organismus kann weder völlig gesund noch völlig krank sein. Jeder Mensch, auch wenn er sich als überwiegend gesund erlebt, hat auch kranke Anteile, und solange Menschen am Leben sind, sind auch noch Teile von ihnen gesund. Die Frage, so Antonovsky, ist also nicht, ob jemand gesund oder krank ist, sondern wo er sich auf der gedachten Linie zwischen den beiden Polen befindet, ob er »eher gesund« oder »eher krank« ist.

Diese Sichtweise des Lebens und der Krankheit zeigt uns, dass wir uns als Menschen, die sich gesund fühlen, eben nicht in einer grundsätzlich anderen Situation befinden als jene Menschen, die gerade eine schwere gesundheitliche Krise durchleben. Die Schicksalsschläge kommen in der Regel plötzlich, aus heiterem Himmel und verdunkeln ihn so schnell, dass wir uns unversehens auf der anderen Seite des Lebens wähen. Nach Antonovsky sind wir auf der Skala lediglich etwas Richtung Krankheit gerutscht, haben immer noch Gesundes in uns, das es wert es, gepflegt und umsorgt zu werden.

## 2.1 Vielfältigkeit erleben

Im Plattdeutschen gibt es das Sprichwort: »Wer vom Dood schnackt, de kriegt em ok« – Wer vom Tod redet, wird ihn auch bekommen.

Manchmal kommt es mir vor, als wären wir noch immer in diesem abergläubischen Denken gefangen. Als ich einen ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst aufbaute, wurde ich immer wieder von der ungeheuer großen Spendenbereitschaft überrascht. Doch wie wenige dieser großzügigen Menschen wollten auch etwas über die Inhalte unserer Arbeit hören. Ein schneller Gang zur Spendenbox, und mit einer raschen Drehung eilten sie wieder davon. Das Unglück scheint undenkbar zu sein, es ist es eine Überforderung, dem möglichen Schicksal in die Augen zu sehen.

Parallel dazu beobachten wir eine zunehmende Sensationslüsternheit, wenn es um das Schicksal weit entfernter Personen geht. Magersucht, Koma, Ehekrieg, Erziehungsprobleme, Krebs oder Unfälle – solange sich das im Milieu der

Prominenz oder bei uns völlig fremden Menschen abspielt, wird es durch immer mehr Fernsehsendungen und Zeitschriften, die sich ausschließlich dem Klatsch widmen, verbreitet und vom Publikum gierig aufgesogen. Weil wir damit das beruhigende Gefühl haben, dass es uns ja gut geht, dass wir eine gute Ehe führen, dass bei uns – Gott sei Dank! – keine Krankheiten in der Familie sind?

Es ist also nicht das Problem, dass der Mensch nicht um die Sorgen des anderen Menschen weiß. Es gibt aber – zum Teil jedenfalls – eine große Unsicherheit, besser Ungeübtheit, wie wir mit jemandem, den ein Unglück getroffen hat, umgehen sollen. Wenn wir uns von einem Menschen in der Krise nicht abgegrenzt, sondern mit ihm verbunden fühlen, können wir uns einfühlen und mitfühlen.

*»Wenn ich ehrlich bin, war ich ja früher auch nicht anders.«*

*»Als meine Nachbarin ihren Mann verlor, wusste ich gar nichts zu sagen und habe sie deswegen auch nicht besucht.«*

*»Wenn all' dieses überhaupt einen Sinn hatte, dann den, dass ich jetzt andere Menschen besser verstehe.«*

*»Ich habe die Erfahrung machen können, wie gut es tut, wenn jemand bei dir bleibt, dich in deinen schlimmsten Alpträumen aushält; deswegen möchte ich jetzt ehrenamtliche Mitarbeiterin werden.«*

*»A deep distress has humanised my soul.*

*(Tiefe Not hat mich menschlich gemacht)«, sagte der englische Dichter William Wordsworth schon im 18. Jahrhundert.*

Die Welt ist reicher, wenn wir sie in ihrer Vielfältigkeit erleben dürfen. Wir werden reicher, indem wir bewusster mit dem Schatz der momentanen Gesundheit und Zufriedenheit umgehen. Erst die Möglichkeit des Verlustes von etwas verdeutlicht uns seine wahre Bedeutung.

## 2.2 Sich verbunden fühlen

Antonovsky betont nun, dass wir dem Pol der Gesundheit dann am nächsten sind, wenn wir uns zugehörig und mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen verbunden (kohärent) fühlen. Aus drei Faktoren, so Antonovsky, setzt sich eine Grundhaltung zusammen, aus der heraus die Welt als zusammenhängend und sinnvoll erlebt wird:


Aus dem Faktor *Verstehen*, das bedeutet: Ich verstehe die für mich wesentlichen Teile der Welt, ihre Aussagen und ihr Funktionieren. Ich finde mich darin zurecht.

Aus dem Faktor *Bewältigen*, das bedeutet: Ich vertraue darauf, mit meinen eigenen Fähigkeiten und mit der Unterstützung anderer Menschen oder eines Gottes den Herausforderungen des Lebens begegnen zu können.

Aus dem Faktor *Sinn geben*, das bedeutet: Ich kann meinem Leben einen Sinn geben und es gibt Aufgaben, für die es sich lohnt, sich anzustrengen.

Übertragen auf die Rolle einer Begleitenden, bedeutet das: Wenn wir verstehen, was in Menschen vor sich geht, wenn wir uns befähigt fühlen, ihnen darin beizustehen, und wenn wir einen Sinn in unserem Beistand wie in den herausfordernden Situationen sehen, dann können wir auch gute Begleiterinnen sein.

## 3. Die Krise



*Es gab nichts außer Schmerz. Es gab Bodenlosigkeit ohne Halt in der Welt. Alles, was sicher schien, in ihm und außerhalb von ihm, hatte sich aufgelöst unter dem grellen Licht harter Erkenntnis: Sie wird sterben. Nichts ist mehr, wie es war. Innerhalb weniger Sekunden veränderte sich Welt und Leben radikal. Alles, was Vertrauen und Zukunft hieß, verlor mit wenigen Worten seinen Namen und damit seine Bedeutung. Das Herz klopft und pumpt das Blut durch den Körper, aber das Hirn scheint nichts von dem rettenden Sauerstoff zu erhalten, kann keinen der vielen Gedanken halten. Nur ein einziges Wort schreit durch die Seele: Nein!*

AUS EINEM BRIEF

Jeder von uns kennt Krisen. Sie gehören zum Leben eines jeden Menschen.

Manche Krisen, die mit Schwellenereignissen wie der Pubertät oder den Wechseljahren einhergehen, sind vorhersehbar. Andere Krisen erschüttern uns völlig unerwartet und damit auch unvorbereitet. Jede Krise hat etwas mit einem Abschied zu tun, von Menschen, von Umgebungen oder gewohnten Abläufen. Jede Krise birgt damit die Chance zur Veränderung, zur Erneuerung oder – im besten Fall – Weiterentwicklung der Persönlichkeit.