



## **Reader**

für Begleitende von Sterbenden und Trauernden

1. Ringvorlesung OWL 2008-2009  
Pädiatrische Palliativversorgung

# **Trauerarbeit mit Eltern**

11. Februar 2009

### ***Mein Credo:***

In der Annahme und Berührung der Endlichkeit dem Leben begegnen!

## ***Zulassen statt bloßes Loslassen***

Trauer ist die Emotion, die uns Abschiednehmen lässt,  
die uns so loslassen lässt, dass wir nicht einfach als Beraubte zurückbleiben.  
Wenn wir aber loslassen können, dann können wir uns auch neu wieder aufs Leben einlassen.  
*(Verena Kast)*

## ***Trauer braucht Raum und Zeit***

- Trauernde fordern *ihre* Zeit und *ihren* Raum.
- Begleitende gehen mit, be-gleiten, überlassen Trauernden, welches Tempo sie vorgeben, orientieren sich an *ihrer* Zeit und *ihrem* Raum

## ***Begleitung***

- Unbewusstes ins Bewusste heben
- Sprachlosigkeit in Sprache wandeln
- Veränderungen und Krisen zulassen
- eine Verbindung von der Immanenz zur Transzendenz herstellen

## ***Nahe sein***

- Hand reichen
- Im Arm halten
- Streicheln

## ***Zuneigung***

- Einverständnis ins Sterben geben  
„Wenn du gehen möchtest, dann darfst du gehen,  
erlaube uns, traurig zu sein...“  
Aussage der Eltern von Annika, 3 Monate
- Gespräch der Eltern/Bezugspersonen miteinander
- Mitteilen des baldigen Todes an Geschwisterkinder

## *Ressourcen zur Trauerbewältigung - dem Menschen innewohnende Schätze*

### *Hoffnung - Leid - Zuspruch - Tod - Hoffnung*

#### **Hoffnung**

- Ich werde gesund sein

#### **Leid**

- Verlust der Zukunft  
(persönlicher Lebensentwurf)
- Kräfte ins Leben schwinden
- Kräfte gegen die Krankheit versagen

#### **Zuspruch**

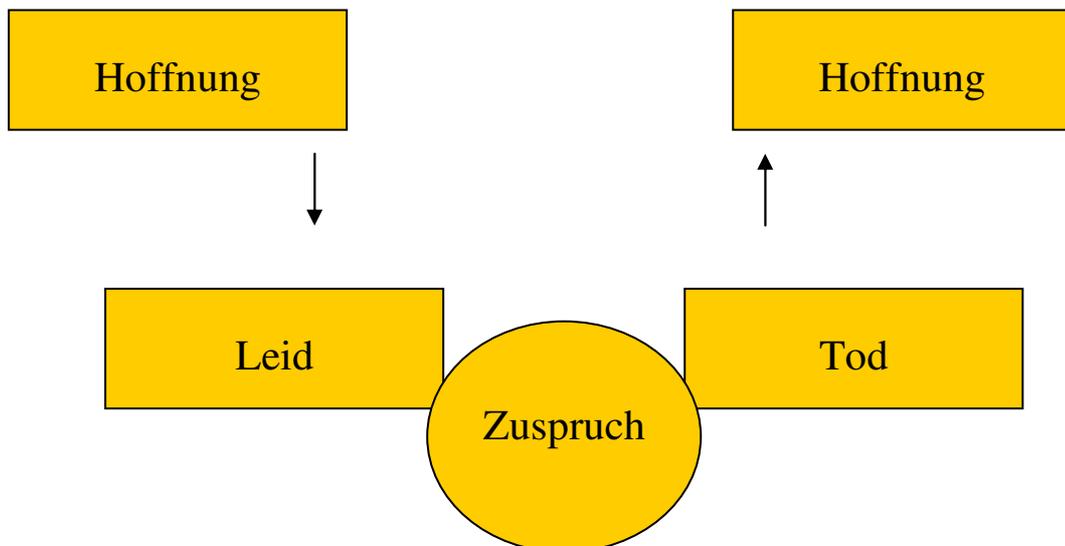
- Einlassen auf den Tod
- Akzeptieren des Unabänderlichen
- Einwilligen ins Sterben
- (Zulassen)

#### **Tod**

- Erlösung
- Neues Leben

#### **Hoffnung**

- Besserung in einer anderen Wirklichkeit



## ***Trauerreaktionen***

### ***Ablehnung***

- Schock – Nichtwahrhaben – Kompensation „Weglaufen“
- Wut, Zorn ... Tränen, Verzweiflung

### ***Ringeln***

- Recherchen
  - Behandlung der Krankheit
  - Alternativmedizin
- Spiritualität
  - Suche nach Gott - Kraftquelle
  - Fragen nach dem Sinn, dem Wozu

### ***Annäherung***

- Herantasten an das Sterben
  - „Hinter vorgehaltener Hand“
  - über den Tod sprechen
- Hinweise des Kindes
  - „Werde ich sterben?“
  - Gemalte Bilder
- Wo wirst du sein?
  - Vorstellungen vom Leben, Tod und danach
- Wie werde ich ohne dich leben?
- Vorstellungen vom Weiterleben ohne mein Kind

### ***Zuspruch***

- Botschaft sagen „Gehe deinen Weg ...“
- Hoffnungsbilder nennen
- Mitteilen „Du bist für mich ...“, „Du bleibst für mich...“

## ***Kinder- und Jugendliteratur***

### ***„Was ist das gestorben?“***

„Das heißt, dass für sie ein anderes Leben angefangen hat, an einem anderen Ort. Sie ist nicht mehr hier und sie wird auch nie mehr wiederkommen. Niemand weiß, wo dieser Ort ist, auch ich nicht. Das einzige, was ich weiß, ist, dass er sehr schön ist und dass es ihr dort gut geht.“

aus: Heike Saalfrank, Eva Goede, (2005) Abschied von der kleinen Raupe, 11. unveränderte Auflage von 1998 Würzburg: Echter Verlag

### ***Wo sind die Toten?***

„Vielleicht ist es wie bei der kleinen grünen Raupe. Sie weiß auch nicht, dass sie in ihrem späteren Leben ein Schmetterling wird. Und doch ist es wahr.“

Manche Menschen glauben, Tote kommen in den Himmel... Sie meinen nicht diesen Himmel, nicht den Wolkenhimmel... Sie meinen Gottes Himmel. Der Ort, an dem Gott ist...

Gottes Himmel ist da, wo Gott ist. Und Gott ist überall. Besonders dort, wo die Menschen sich lieben. In ihrem Herzen ist Gott.

aus: Hiltrud Olbrich (1998), Abschied von Tante Sofia, Bilder von Astrid Leson, Lahr: Ernst KaufmannVerlag

### **„Der blaue Luftballon“**

So oft schon hatte sie von ihm geträumt, von ihrem blauen Luftballon, die sie auf Jahrmärkten oder in Geschäften gesehen hatte.

Es war ihr Geheimnis und sie träumte von ihm, nicht nur im Schlaf, auch oft am Tage, wenn sie Zeit hatte.

Er konnte doch nicht wegfliegen ohne sie. (...) „Aber nein“, antwortete er, und sie wunderte sich, dass er sprechen konnte. „Ich bin gekommen, um dich abzuholen und dir noch viel, viel Schöneres zu zeigen als bisher in deinen Träumen!“ (...)

Aber was war da geschehen? Alle Karussells standen still, die Musik spielte nicht mehr, die Menschen standen wie erstarrt und sahen auf eine kleine Gestalt, die in ihrer Mitte am Boden lag und sich nicht mehr bewegte.

„Die sieht ja aus wie ich“, sagte das Mädchen verwundert, „sie hat ja mein Kleid an, aber wie ist das möglich? Ich bin doch hier!“ „Ja, du bist wirklich hier“, antwortete die ruhige Stimme aus dem blauen Luftballon, „und was da unten liegt, ist das, was auch immer nachts auf deinem Bett lag, wenn ich dich zu unseren Traumreisen abholte. Es ist nur eine Hülle, die du für das Leben da unten brauchtest. Aber jetzt brauchst du sie nicht mehr, denn du musst nicht mehr dorthin zurückkehren, wo du so oft krank und müde warst.“

„(...) Aber ...“, sie zögerte ein bisschen, „wenn ich nun gar nicht mehr zurückkomme, sehe ich ja meine Eltern, meine Geschwister und alle meine Freunde nicht mehr wieder. Das ist schwer und sie werden auch sehr traurig sein. Sieh mal, sie weinen... Können wir ihnen nicht schnell sagen, dass ich hier bin, ganz munter und gesund, und dass es so herrlich ist, mit dir zu fliegen?“

Sie winkte und rief, aber die Menschen sahen und hörten sie nicht. „Sie können dich jetzt nicht sehen“, sagte die ruhige Stimme (...) In Wahrheit aber hat jeder von ihnen einen blauen Luftballon, der sie in ihren Träumen fortträgt (...).“

aus: Ingeborg Ziemann (1997), Der blaue Luftballon. Eine wahre Traumgeschichte zwischen hier und dort, Bad Segeberg: Verlag partisch & röhling

### **„Gezeiten der Trauer®“** Ruthmarijke Smeding

#### **Rituale**

- stützen
- stärken
- verdichten

**„Schleusenzeit“**

(Ruthmarijke Smeding)

- Zu Hause aufbahren
- Lieblingskleidung anziehen
- eigene Bettwäsche mitgeben
- Lieblingsschlafposition berücksichtigen
- Lieblingsmusik mitgeben
- Lieblingsgegenstände mitgeben
- Lieblingsspielzeug mitgeben
- Brief schreiben und mitgeben
- Bild malen und mitgeben
- Selbstgefertigtes / Gebasteltes mitgeben
- Sarg bemalen
- Lieder, Texte auswählen

**„Januszeit“**

(Ruthmarijke Smeding)

**„Suchen - Finden - Trennen“**

(Verena Kast)

- Erinnern - Erzählen
- Fotos
- Basteln
- Aufsuchen gemeinsamer Orte
- Besuch der Klinik/Station
- Geburtstag
- Todestag
- Erinnerungsgottesdienste

**„Labyrinthzeit“**

(Ruthmarijke Smeding)

„Die Realität des Verlustes anerkennen“

- Erinnerungsstücke ansehen und ihnen einen Platz geben (Grab gestalten)

„Den Trauerschmerz durchleben“

- Reden, reden, reden
- Gefühle wahrnehmen und gedanklich verarbeiten, d.h. Informationen über die Ursache des Todes einholen (erneut ein Gespräch mit dem Arzt führen)

„Sich an ein Leben ohne das verstorbene Kind anpassen“

- Ressourcen entfalten und Ideen entwickeln, um sich beruflicher und/oder Freizeit- oder ehrenamtlicher Aktivitäten zuzuwenden

„Das Leben fortsetzen mit dem Kind im Herzen“

- „Emotionale Energie zum Verstorbenen fließen lassen und in andere Bindungen investieren“

**„Regenbogenzeit“***(Ruthmarijke Smeding)***Neuer Selbst- und Weltbezug***(Verena Kast)*

- „Integration von fortbestehender Trauer und neu erwachter Lebensfreude“  
*(Ruthmarijke Smeding)*
- Verstorbenen als inneren Begleiter erleben *(Verena Kast)*
- Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile entwickeln und gestalten

**Bekanntnis*****Was ist schon der Tod?***

Ich habe mich nur in den nächsten Raum geschlichen.  
Ich bin ich und du bist du.  
Was je füreinander wir waren, das sind wir noch immer.  
Nenne mich bei meinem alten, vertrauten Namen,  
sprich zu mir ungezwungen, wie du es immer tatest.  
Ändere deinen Ton nicht,  
trage kein sorgenvolles oder ernstes Gesicht.  
Was ist schon der Tod? Ein Unfall, sicher, aber nicht mehr!  
Warum solltest du nicht weiterhin an mich denken,  
nur weil du mich nicht siehst?  
Was ist schon die Zeit, die uns trennt?  
Ich warte auf dich, irgendwo, nur um die Ecke, sehr nahe bei dir.  
Alles ist gut.

Quelle unbekannt