

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS





Entdecken Sie mehr
auf www.gtvh.de

Angelika Thaysen

Ich stehe dir bei

Sterbende und ihre Angehörigen
trösten und begleiten

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



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 riesengroßes 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

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Angelika Thaysen

Ich stehe dir bei

Sterbende und ihre Angehörigen trösten und begleiten

Paperback, Broschur, 159 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-07304-0

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Mai 2014

Sterbende und ihre Angehörigen tröstend begleiten

Dieses Buch hilft allen, die beruflich oder im privaten Umfeld in der Betreuung von schwer Kranken und Sterbenden und deren Angehörigen engagiert sind. Es hilft, mit der Krise, die Krankheit und Sterben bedeuten, umzugehen, indem es Sachkunde zu den Themen »schwere Krankheit« und »Sterben« vermittelt. Eine Fülle von praktischen Anregungen für die konkrete Gestaltung von Beziehungen zu schwer kranken und sterbenden Menschen. Zahlreiche Beispiele aus der Erfahrung der Verfasserin machen das Vorgestellte anschaulich. Nicht zuletzt bietet Angelika Thaysen auch Unterstützung für die Helfer, damit diese sich in ihrem Engagement nicht aufreiben.



[Der Titel im Katalog](#)