

Pastor Stephan Hoffmann

– **Alt-Katholischer Seelsorger - Systemischer Berater –**
– **Geistlicher Begleiter/Trauerbegleiter – Fachreferent Demenz –**
Eltviller Landstraße 5 – 65346 Eltville am Rhein
Telefon: 0176 20 16 46 46 - stephan-hoffmann@t-online.de

Hilfe für die Seele/ Spirituelle Begleitung pflegender Angehöriger - Abschied auf Raten - der lange Abschied bei Demenz (Vortrag am 14. Fachtag Demenz im Main-Taunus-Kreis am Dienstag, 12. Juni 2018 in Hofheim)

... Abschied nehmen hat häufig einen schmerzlichen Aspekt; ist mit Verlust und Loslassen-Müssen verknüpft. Bewusste Abschiede sind wichtig – die erzwungenen ebenso wie die freiwilligen oder die ersehnten.

Wenn wir Abschied nehmen, werden Körper, Geist und Seele gefordert.

Das Loslassen-Müssen kann Trauer und Schmerz bedeuten. Viel zu oft werden Trauer und Schmerz verdrängt. Unsere schnelllebige Zeit und unbewusste Strategien bieten kaum Gelegenheiten, um sich im Abschied nehmen üben zu können.

Die Entwicklung und Pflege einer individuellen Abschiedskultur bedarf heute, mehr als früher, einer bewussten Entscheidung. ...

Wie steht es um die Zusammenhänge zwischen Abschied, Tod und dem eigenen Sterben? Mein Tod wird der Abschied vom eigenen Leben sein.

Je weniger ich lebenslang „Abschied nehmen“ ausgehalten und gelebt habe, desto schwerer wird mir vielleicht auch einmal mein eigenes Sterben fallen.

Das Auseinandersetzen mit dem Tod dient dem Leben ...

Die Situation von Angehörigen und Menschen mit Demenz ist auch davon geprägt, inwieweit sie sich vor der Demenzerkrankung bewusst mit Abschieden, Trauer und Tod als Bestandteil ihres Lebens auseinandergesetzt haben.

Die bei Angehörigen von Menschen mit Demenz erlebte Trauer entspricht in ihrer Intensität und ihrem Umfang der todesbezogenen Trauer.

Intensive Verlusterfahrungen und damit einhergehende Verlustgefühle sind keine anormalen Erscheinungen bei pflegenden Angehörigen. ...

Drei Dimensionen der Verluste:

- 1.) Der Verlust der Person mit Demenz
- 2.) Der symbolische Verlust
- 3.) Der Verlust des Selbst, der persönlichen Identität des Pflegenden ...

Mit dem Verlust aller drei Dimensionen gleichzeitig umgehen zu müssen, ist für pflegende Angehörige überfordernd. Zentral im Zusammenhang mit Verlust und einzigartig für die Erkrankung mit fortschreitendem kognitiven Abbau ist das Paradox der Demenz: Die Nichtübereinstimmung zwischen physischer und psychischer Anwesenheit lässt den Pflegenden in einem hochgradig stressenden Zustand.

Der „Abschied ohne zu gehen“ verursacht oftmals Schuldgefühle, wenn sie Gefühle der Trauer empfinden. Ihre besondere Trauer ist eine vorweggenommene, entrechtete, verborgene und oftmals chronische Trauer. ... Pflegende empfinden oftmals Scham, Verlegenheit, Schuld und Ärger. Diese Gefühle führen dazu, dass sie ihre Trauer geheim halten. Sie sind zurückhaltend, andere zu bitten, andere zu nutzen, um die Unterstützung zu erhalten, die sie benötigen.

Die Anstrengung, die nötig ist, um die Krankheit geheim zu halten, zieht zusätzlich Energie von der Trauerarbeit ab, die getan werden muss.

Obwohl Angehörige ihre Emotionen offen und häufig als intensive Gefühle von Ärger, Schuld, Angst, Depression und Hilflosigkeit ausdrücken, deuten sie diese eher als Reaktion auf die Pflege und nicht als Trauerreaktion auf den Verlust.

Die Trauer kann andererseits aber auch ein verbindendes Element zwischen den Erkrankten und den Begleitenden sein; hier kann ganz besonders intensiv eine Begegnung auf Augen- und Herzenshöhe stattfinden – hier kann ein Stückweit gegenseitige Begleitung ermöglicht werden, hier kann Trost als Ressource und die Endlichkeit als Ermöglichung einer intensiveren gemeinsamen Lebenszeit verstanden werden. „Endlich leben – endlich leben“. ... Trauer braucht Raum. Trauer braucht Zeit. Trauer braucht hinschauende,

achtsame, einfühlsame, verlässliche Begleitung. Trauer braucht keine Ver-
tröstung sondern Trost. Wenn Leid nicht verdrängt wird sondern eine Alltags-
erfahrung ist, erwächst bei jedem Menschen wie selbstverständlich die Fä-
higkeit zu trösten. ...

Durch die Spezialisierung auf allen Ebenen des Lebens ging die allgemeine
Fähigkeit des Tröstens verloren. Trösten wurde an Fachleute delegiert ...

In dem Maß, wie wir das Trösten an Spezialisten delegieren, verkümmert die
eigene Fähigkeit des Tröstens immer mehr.

Es gilt, diese Fähigkeit bei jedem Menschen wieder zu wecken, auszubilden
und für die Leidenden wieder aufblühen zu lassen.

Und auch hier kann Glaube kräftigen und schützen; ein Glaube der nichts
nimmt, sondern ein Glaube der lässt. Er tut es, indem er die verletzte und ge-
plagte Seele tröstet. Dabei kommt der Trost nicht als Schulterklopper oder
Trostpflaster daher. Während der verständliche Grundimpuls meist darin liegt,
das Leid doch irgendwie zunichtemachen zu wollen, lässt der Glaube dem
Leid einen Platz im Leben. Der Getröstete lebt mit dem Leid, nicht gegen es.
Wir wissen: Auch mit der besten Versorgungsqualität kann Leid nicht gebannt
werden. Gewiss ist es notwendig, Leid so gut es eben geht mit Linderung zu
begegnen. Im besten Sinne kann der Glaube das erfahrene Leid in einer Ba-
lance halten, die es möglich macht, damit im Alltag zurechtzukommen.

Schlussfolgerung:

Verlusterfahrungen und Trauer sind ein wesentlicher Bestandteil des
Erlebens betreuender Angehöriger. Für unser aller Praxis der begleitenden
Sorge um die Seele ergibt sich daraus die Notwendigkeit, trauer- und
verlustspezifische Inhalte in Interventionen kontinuierlich zu integrieren.
Das heißt nicht selten, das Durchleben der Abschiedsprozesse und der
Trauer mit ihren heilsamen und heilenden Aspekten erst zu ermöglichen, und
in der Trauer-Arbeit die eigene Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit für
unser Leben wieder zu erlangen.

Können wir das? Können wir diese Arbeitsfelder beackern? Wie sieht es

ehrlischerweise mit der eigenen Bestandsaufnahme in den Themen Abschied, Tod und Trauer aus? Sind sie in unser Leben integriert oder in der Auseinandersetzung mehr o. weniger tabuisiert?

Und was wir klären müssen und dürfen für unser Leben: Was ist unsere Lebensbasis, woraus schöpfen wir? Was sind unsere Lebensquellen?

Da wir alle im Leben unterwegs sind: wichtig ist für uns alle, für unsere Seelen eine eigene Abschiedskultur entwickelt zu haben und zu pflegen oder dieses noch zu tun.

Einen offenen Umgang mit den Themen Abschied, Tod und Trauer zu haben, auch um ihn glaubwürdig vermitteln zu können und echte, ehrliche, einfühlsame und wohlwollende Begleiter und Ermöglicher zu sein.

Und wo noch nicht geschehen, vielleicht ängstlich, aber auch mutig und hoffnungsvoll uns diesen Themen anzunähern. Nicht nur regelmäßige eigene Psychohygiene ist wichtig, sondern auch die eigene Seelenhygiene.

Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Familien, Freunde, Nachbarn, Pflege- und Betreuungskräfte, Seelsorgende sollten entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse gezielt Unterstützung erhalten, die Möglichkeiten zu nutzen und Leben in der Gänze zu erfahren.

Ja, die Auseinandersetzung mit Abschieden dient dem Leben. Trauer ist Arbeit, Hoffnung ist ihr liebevoller Gefährte; Trost (und keine Vertröstung) schenken und empfangen ist ein ganz wichtiger Mosaikstein der Lebendigkeit, für uns selbst, füreinander, und für unser Miteinander.

Schale der Liebe (Bernhard von Clairvaux 1090 – 1153)

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch,

freigiebiger als Gott zu sein.

Die Schale ahmt die Quelle nach.

Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle...

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen...

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.

Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du gut?

Wenn du kannst; hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht; schone dich.