



die | Brücke

REDEN ÜBER EIN TABU

Warum es oft schwer ist, über Tod und Trauer zu sprechen



INHALT

**Reden über ein Tabu:
Warum es oft schwer ist,
über Tod und Trauer zu sprechen** **Seite 1**

**Death Café:
Auf Kaffee und Kuchen mit dem Tod** **Seite 4**

**Das Unaussprechliche ansprechen:
hospizlicher Umgang mit Sterbewünschen** **Seite 5**

Veranstaltungshinweise **Seite 7**

Frühling, Sommer, Sonne: Die Natur strotzt jetzt vor Leben und fordert uns auf, rauszugehen, mit anderen zusammen zu sein, das Leben zu spüren und zu genießen. Das tut gut. Aber auch die sonnige Zeit hat ihre Schattenseiten. Noch mehr als im düsteren November scheinen Themen wie Sterben und Trauer nun nicht mehr zum allgemeinen Aufblühen zu passen. So empfinden manchmal trauernde, leidende Menschen gerade jetzt einen scharfen Kontrast zwischen dem Blau des Himmels und dem Grau auf der Seele – und für ihre Trauer weniger Raum in der Außenwelt.

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

sicher kennen Sie die Redewendungen „Kein Sterbenswörtchen sagen“ und „etwas totschweigen“. Diese Ausdrücke im Sprachgebrauch machen deutlich, wie sehr die Themen Sterben und Tod in unserer Gesellschaft mit Nicht-darüber-Sprechen verknüpft sind. Warum ist das eigentlich so, dass ein Thema, das uns ausnahmslos alle betrifft, im Alltag oft ein Tabu ist? In dieser Ausgabe unserer Hospizzeitschrift „die Brücke“ gehen wir dem auf den Grund. Vielleicht gibt es ja vom Sterben viel über das Leben zu lernen? Lassen Sie uns gemeinsam das Schweigen brechen, denn die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit hilft, besser mit Menschen umzugehen, die krank sind, sterben oder trauern – und kann sogar das eigene Leben sehr bereichern.

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

für das Redaktionsteam: Mareike Neumayer

Diese scheint zu signalisieren: Wie kann man jetzt traurig sein, wo es doch so viel Schönes gibt? Wer mag jetzt hören, wenn jemand von Leid und Traurigkeit spricht?

■ Nie der richtige Zeitpunkt?

Sterben und Trauer sind generell in unserer Gesellschaft keine Themen, über die viel und unbefangen gesprochen wird – ganz im Gegenteil: oft sind sie ein Tabu. So wie wir den Frühling genießen möchten, würde man das am liebsten auch möglichst geschmeidig und glatt mit dem ganzen Leben tun. Aber wann ist die Zeit, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen? Und warum ist es überhaupt so schwer, darüber zu sprechen oder Gehör dafür zu finden? Wie können wir besser mit Menschen umgehen, die krank sind, sterben oder trauern? Und wie kann es vielleicht sogar das Leben bereichern, sich mit der Vergänglichkeit auseinanderzusetzen?



Auf der Suche nach Antworten haben wir mit Beate Dirkschnieder gesprochen, die sich aus ganz verschiedenen Perspektiven seit vielen Jahrzehnten mit Fragen wie diesen auseinandersetzt. Die 65-jährige Diplom-Sozialarbeiterin hat lange in einem stationären Hospiz gearbeitet, ist Trauerbegleiterin, ethische Beraterin im Gesundheitsbereich, Lehrbeauftragte an der FH Bielefeld, Dozentin im Bereich Palliative Care, Kursleiterin an der Sukhavati Akademie und Ausbilderin im Rigpa Spiritual Care Programm.

■ "Wir leben in einer Welt, die Veränderungen nicht gut findet"

Die ersten Begegnungen mit dem Tod hatte Beate Dirkschnieder allerdings schon in ihrer Kindheit, als Sterben noch in den Familien erlebt wurde. Ihre Großmutter zeigte ihr zu Lebzeiten ganz selbstverständlich und als etwas Schönes ihr Totenhemd, das neben der Alltagskleidung im Schrank hing. Früher sei Sterben und Tod präsenter gewesen, berichtet sie: „Tote wurden zu Hause aufgebahrt und es war selbstverständlich, dass auch die Kinder in das Zimmer zu dem Verstorbenen gingen und der Tod so im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar wurde.“ Heute, wo die Mehrzahl im Krankenhaus stirbt, hat das Thema etwas Fremdes bekommen, das nicht mehr Teil unseres Alltags ist. „Das macht es den Menschen heute schwerer, damit umzugehen. Ich sehe es daher beispiels-

weise als meine Aufgabe als Großmutter an, meinen Enkeln zu vermitteln, wie man diese Welt gut verlassen kann.“

In Beate Dirkschnieders Kindheit waren viele Familien tief in der katholischen Kirche verwurzelt. Das führte dazu, dass es Rituale gab, die jeder kannte und dass jeder wusste, was wann zu tun war – eine sichere Struktur, die heutzutage nicht mehr oft in dieser Form gelebt wird. „Wir leben in einer Welt, die Veränderung als etwas Negatives empfindet“, erklärt Beate Dirkschnieder die Angst vieler vor der Auseinandersetzung mit Tod und Trauer. „Die Menschen wollen, dass die Dinge so bleiben wie sie sind. Das kenne ich auch von mir selbst. Es gibt solche Tage, an denen ich denke, so soll es jetzt bleiben. Sich dann bewusst zu machen, dass das vergänglich ist, ist vielleicht nicht so schön, könnte aber dazu führen, dass man diese Zeit mehr genießt, bewusster erlebt.“

Buddhistisch betrachtet: Das Leid gehört zum Leben dazu

Beate Dirkschnieder beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Buddhismus. Auch hieraus eröffnet sich eine interessante Perspektive auf die Frage nach einem guten Umgang mit schweren Zeiten. In der buddhistischen Lehre gehört das Leid zum Leben in dieser Welt dazu. Oder anders ausgedrückt: Erst durch das Leid und die Auseinandersetzung damit schätzen wir auch die kostbare Gabe unseres Lebens. Beate Dirkschnieder:

„Man macht sich bewusst, dass Leiden zum Leben gehört. Befreiung vom Leiden erlangen wir, indem wir es akzeptieren und Ursachen erkennen, die Leid erzeugen, zum Beispiel die Vergänglichkeit nicht zu akzeptieren, negative Emotionen, Ablenkung. Sich damit auseinanderzusetzen, bringt uns Themen wie Sterben und Tod näher. Das macht es nicht unbedingt immer leichter. Aber es geht auch mehr darum, Achtsamkeit zu entwickeln und wirklich im Hier und Jetzt präsent und wach zu sein.“ Sie zieht dazu einen schönen bildlichen Vergleich: „Die Fragen ‚Was ist guter Tod?‘ und ‚Was ist gutes Leben?‘ sind zwei Seiten von ein und derselben Medaille.“

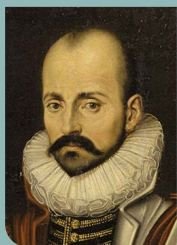
„Man kann Trauer nicht weg-spiritualisieren“

Das Leid als Teil des Lebens zu akzeptieren heißt auch, den Schmerz der Trauernden zuzulassen: „Man kann Trauer nicht weg-spiritualisieren“, so Beate Dirkschnieder.

„Mitgefühl ist da gefragt, also emotional mit-schwingen zu können. Menschen brauchen Zeit, um den Verstorbenen neu in ihr Leben zu integrieren. Trauerarbeit ist eigentlich Integrationsarbeit und hat nichts mit Loslassen zu tun. Menschen, die bedeutend waren

für unser Leben, sind ja nicht einfach so weg. Der amerikanische Autor John Brantner hat gesagt: ‚Trauer ist der Preis der Liebe.‘ Aber man muss lernen, durch die Liebe

„Und um dem Tod zunächst seine große Überlegenheit über uns zu entreißen, lasst uns ein dem Gewöhnlichen ganz entgegengesetzten Weg einschlagen. Nehmen wir ihm seine Unheimlichkeit, machen wir ihn uns vertraut, halten wir mit ihm Umgang.“



Michael de Montaigne,
ein französischer Philosoph
aus dem 16. Jahrhundert

verwundbar zu bleiben und sich dem Leben neu zu öffnen.“

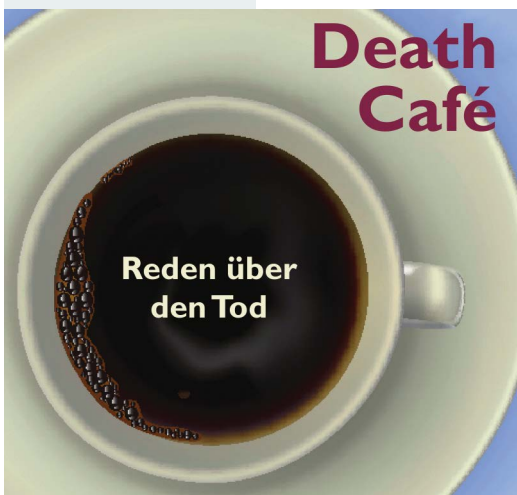
Ein natürlicher Kreislauf von Entstehen, Werden und wieder Vergehen

Die zwei Seiten, die unauflösbar zusammengehören, sieht Beate Dirkschnieder auch in der Natur gespiegelt: „Ist es nicht wie ein Wunder, dass im Frühling alles wieder hervorkommt, wo doch im Herbst alles

abgestorben war? Ein natürlicher Kreislauf von Entstehen, Werden und wieder Vergehen.“ Wenn wir uns bewusst machen, das Sterben und Leben, Leid und Freude, Gesundheit und Krankheit zusammengehören wie Licht und Schatten, können wir in diesem Wechselspiel leichter mitschwingen im Leben und allem, was dazugehört, den notwendigen Raum geben. Dann müssen wir auch keine Angst mehr haben, darüber zu sprechen.

DEATH CAFÉ

Auf Kaffee und Kuchen mit dem Tod



Den Kaffee mit Milch? Noch etwas Gebäck? Auf welche Art möchte ich mal beerdigt werden? Und was kommt nach dem Tod? In einem Death Café kommt beides auf den Tisch: der Genuss und die Endlichkeit. Das Konzept, sich in entspannter Atmosphäre zu treffen, um offen über das Lebensende zu reden, kommt ursprünglich aus London und ist inzwischen weltweit etabliert – auch in Gütersloh.

■ Eine ungewöhnliche Kombination

2011 veranstaltete John Underwood in Großbritannien das erste Death Café. Er wollte mit dieser Aktion Gespräche über Sterben und Tod aus der Tabu-Zone mitten ins Leben holen. „Die süßen Sachen erleichtern das Gespräch, weil du spürst, dass du am Leben bist“, erklärt er die vielleicht zunächst ungewöhnlich erscheinende Kombination.

Die Idee funktionierte – immer mehr Institutionen bieten inzwischen Death Cafés an. So auch der Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh. „Als wir 2018 das erste Death Café ankündigten, waren die Reaktionen zunächst gespalten“, erinnert sich Hospizkoordinatorin und Trauerbegleiterin Silke Schadwell. „Der ein oder andere war empört über den provokanten Titel oder vermutete dahinter eine etwas morbide Veranstaltung. Manche fanden es mutig.“ Doch die 35 Gäste des ersten Cafés rund um das Thema Tod waren direkt begeistert. Daher bieten wir dieses Format nun regelmäßig an. Und immer wieder kommen ganz unterschiedliche Leute dort zusammen.“

■ Raum für ein Tabu

Die meisten Death Café-Besucher, die an den Tischen platznehmen, kennen sich untereinander nicht. Viele wünschen sich einfach die Gelegenheit, ein Thema anzusprechen, das sonst eher keinen Platz in geselligen Runden bekommt. „Wenn ich sonst mal davon anfangen, dann sagen meine Freunde immer, ich soll mal nicht die Stimmung verderben“, so ein Teilnehmer. Für jedes Death Café bereiten die Organisatorinnen zwei Fragen vor, die einen Schwerpunkt setzen und den Gesprächseinstieg erleichtern. Die Gespräche, die sich dann beim Kaffeetrinken entwickeln, sind überaus persönlich, aber nicht rührselig. Viele berichten von ihren Gedanken und Erfahrungen, alle hören sich aufmerksam zu. Und ja, mitunter wird auch herzlich miteinander gelacht.

Nächstes Death Café: 22.09.2021, 15:00 - 17:00 Uhr, Wilhelm-Florin-Zentrum, Ev. Johanneswerk, Gütersloh. Infos dazu vorab in der der Presse.



■ Das Leben schätzen

Eine, die das Death Café sogar schon mehrmals besucht hat, ist Marianne. Sie findet, dass die entspannte Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen sehr dabei helfe, über Sterben, Tod, Trauer, Verlust und alles, das damit zusammenhängt, zu sprechen. Die Möglichkeit, hier über die eigene Endlichkeit nachzudenken, hat sie zu einer wichtigen Erkenntnis über sich geführt: „Ich habe mich gefragt, wenn ich wüsste, dass es jetzt wirklich bald zu Ende ginge, was würde ich dann unbedingt noch machen? Und meine Antwort war: Nichts anderes als jetzt – ich lebe mein Leben bereits so, wie ich es mir wünsche.“

DAS UNAUSSPRECHLICHE ANSPRECHEN

Hospizlicher Umgang mit Sterbewünschen

In der ganzheitlichen Begleitung von Menschen mit schweren, unheilbaren Erkrankungen steht er manchmal und scheinbar plötzlich im Raum: der Wunsch, zu sterben. Auch schon lange bevor das Bundesverfassungsgericht mit der Aufhebung des § 217 das Recht auf selbstbestimmtes Sterben aussprach, wurden Sterbewünsche geäußert. In der hospizlichen und palliativen Arbeit geht es in diesem Moment zuallererst nicht um eine Handlungsaufforderung. Es ist ein Moment des intensiven Zuhörens und Daseins, um die Hintergründe des Wunsches zu verstehen und ihnen Raum zu geben.

■ Zuhören und Dasein

„Ich möchte sterben.“ Manchmal kommt dieser Satz, wenn Schwester Maike im stationären Hospiz gerade das Gastzimmer verlassen will, das gewechselte Bettzeug schon unter den Arm geklemmt. Und nicht immer wörtlich so geäußert, oft auch zaghafter in einem ‚Ich kann nicht mehr‘. Für die erfahrene Palliativpflegekraft das Zei-



chen, alles stehen und liegen zu lassen und sich dem Gast zuzuwenden. Mit reflektierenden Fragen wie „Habe ich Sie richtig verstanden ...? Ist es Ihr Wunsch, dass ...?“ nimmt sie dann behutsam das Gespräch auf. In diesem zeigt sich dann oft, was konkret hinter dem Sterbewunsch steckt. Das können ganz unterschiedliche Gründe sein. „Bei einem Herrn stellte sich beispielsweise heraus, dass seine Luftnot dazu führte, dass er große Angst hatte, zu ersticken. In so einem Fall kann ich dann erklären, dass es medizinische Möglichkeiten gibt, dass er diese Last nicht wahrnehmen muss“, berichtet Schwester Maike. Sie sorgt dann dafür, dass ein Arzt beim nächsten Besuch sich des Themas ausführlich annimmt. Mit der Angst verschwand bei diesem Gast dann auch der Wunsch, das Leben zu verkürzen.

■ Nicht immer geht es um den körperlichen Schmerz

Neben körperlichen können auch seelische Belastungen dazu führen, dass jemand sich den Tod wünscht. So wie bei einer jungen Frau, die bereits kurz nach ihrer Aufnahme ins Hospiz den Wunsch äußerte, möglichst schnell zu sterben. Im Gespräch zeigte sich, dass für sie das Gefühl unaushaltbar ist, die Kontrolle und die Autonomie zu verlieren. Sie war ambivalent in ihrem Sterbewunsch, erinnert sich Schwester Maike: „Der Wunsch war immer wieder mal da, aber der Wille noch nicht ausgebildet. Der Prozess war noch nicht abgeschlossen, erst ganz am Ende des Weges, mit dem körperlichen Zerfall war sie dann wirklich bereit, zu gehen.“ Geholfen auf ihrem Weg hat der Frau dann, dass das Team des Hospizes ihre Ängste verstanden und ihnen Raum gegeben hat. Gemeinsam wurden Lösungen gefunden, dem Autonomiebedürfnis der jungen Frau in der Pflege würdevoll gerecht zu werden.

■ „Es gibt keine allgemeingültigen Antworten“

In ihren ersten Jahren als Krankenschwester auf einer Palliativstation sei sie bei Gesprächen über den Tod angespannt gewesen, erzählt Schwester Maike. „Ich habe mich dann gefragt, was ich dann bloß sagen soll und gedacht, ich muss etwas Schlaues antworten.“ Heute hat sie nicht nur keine Angst mehr vor den Gesprächen, sondern empfindet große Dankbarkeit, wenn ein Hospizgast ihr das Vertrauen schenkt und sich an sie wendet, um über den Tod zu sprechen. Sie möchte in ihrer Haltung vermitteln: Hier im Hospiz gibt es Raum dafür, es ist willkommen. Es braucht und gibt keine allgemeingültigen Antworten, aber was Schwester Maike geben kann, sind Impulse auf dem Weg zur eigenen, inneren Wahrheit. „Wichtig ist das Hinhören und das Fragen, die Antworten entwickeln sich beim Gast.“

„Ich höre mit den Ohren, aber auch mit dem Herzen“

Auch in der ambulanten Begleitung zu Hause darf das Gespräch über das Sterben Raum bekommen. „Manchmal ist es leichter, mit einer neutralen Person darüber zu sprechen, als mit der eigenen Familie“, weiß Eva-Maria, die seit vielen Jahren ehrenamtlich Sterbende begleitet. So wie eine Dame, die anfangs verschlossen und in sich gekehrt wirkte. Aber dann gab es diese Tage, wo sie begann aus ihrem Leben zu erzählen, sogar Dinge, die sie sicher nicht oft ausgesprochen hatte. „Ich habe gespürt, wie dieser Frau etwas auf der Seele brannte“, erzählt Eva-Maria. „Also sagte ich zu ihr: ‚Sie können mir alles erzählen. Ich höre mit den Ohren, aber auch mit dem Herzen, und dort bewahre ich es auch.‘ Das war wie ein Türöffner. Dann konnte sie mir sagen, dass sie sich wünscht, nun endlich sterben zu können, aber sich Gedanken um Mann und

Töchter mache.“ So durch Zuhören und Dasein begleitet, gelang es der Dame letztendlich, friedlich loszulassen.

Hospizliche Begleitung kann in dem Wissen und der Akzeptanz, dass jeder Mensch seine eigene Vorstellung von Autonomie und Würde hat, Raum und Offenheit für die so wichtige Auseinandersetzung mit dem Sterben geben – für ein Leben bis zuletzt.



VERANSTALTUNGSHINWEISE

Alle Kurse, Infos und Buchung unter: www.hospiz-und-palliativmedizin.de

- **Kurs „Kommunikative Aspekte in der Beratung zur Patientenverfügung“.**
Leitung: Dr. med. Herbert Kaiser, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie/Oncologie und Palliativmedizin
12.06.2021, 09:00 - 15:00 Uhr
- **Treff um 8: Entscheidungen am Lebensende - Wie kann ich vorsorgen?**
Leitung: Dr. med. Herbert Kaiser, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie/Oncologie und Palliativmedizin
06.09.2021, 20:00 Uhr
- **Fokus am Mittwoch:**
„Hätte ich das mal früher gewusst – Bestattung im Wandel“.
Referentin: Carina Niemeier, Bestattungsfachkraft und Trauerbegleiterin
15.09.2021, 16:30 - 18:00 Uhr
- **Treff um 8: „30 Jahre Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.-
Veranstaltung zum Welthospiztag“.**
04.10.2021, 20:00 Uhr

die | Brücke



IMPRESSUM

Herausgeber:

Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.
Arnold Bergman, Dr. med. Herbert Kaiser, Eckart Wißmann
(zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses)
Hochstraße 19
33332 Gütersloh
☎ 05241 7089022
✉ info@hospiz-und-palliativmedizin.de

Redaktion:

Evelyn Dahlke
Mareike Neumayer
Silke Schadwell
Elisabeth Schultheis-Kaiser

Fotos:

wikipedia, adobestock, privat

Gestaltung:

marcantdesign - Marc Schniedermeier

Druck: Flyeralarm

Spendenkonto:

Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG
IBAN DE17 4786 0125 1012 9107 00