

Vorwort zur 2. Auflage

Am Anfang unseres Lebens, als Kinder, leben wir fraglos im Augenblick und der Tod ist jenseits dessen, was uns bewusst ist. Dann, eines Tages, erkennen wir, dass es die Zeit gibt, somit die Endlichkeit und dass auch unser Leben eines Tages unweigerlich zu Ende sein wird.

Einige von uns entscheiden sich dafür, diese Tatsache nicht zur Kenntnis zu nehmen. Andere wieder lassen sich von den alten Weisheiten leiten, nach denen sich nur jenen das volle Potenzial des Lebens eröffnet, die mit dem Tod Frieden geschlossen haben.

Was in jedem Fall außer Zweifel steht: Sterben ist die Krise unseres Lebens, bei der wir Begleitung genau so nötig haben wie bei der Geburt.

Aber wie steht es mit einer persönlichen Begleitung beim Sterben? Wenn sie gefragt werden, so wünschen sich die meisten Menschen, zu Hause im Kreis ihrer Familie zu sterben. Für jeden einzelnen von etwa 925 000 Menschen, die jährlich in Deutschland sterben [17], wird die Todesursache festgehalten – wo sie sterben, dazu gibt es nur Schätzungen und vereinzelte Studien, aber keine genauen Zahlen.

Üblicherweise wird Sterbebegleitung mit Hospiz, Palliative Care und/oder Palliativmedizin in Verbindung gebracht. Statistisch gesehen sterben jedoch die meisten Menschen in Kliniken, Pflegeheimen oder zu Hause.

Generell können wir aber nicht davon ausgehen, dass Sterben und Tod durch palliative Versorgung sowie durch die ambulanten und stationären Hospizeinrichtungen abgedeckt sind. So wunderbar und hilfreich diese Versorgungsstruktur für die Betroffenen ist, kann sie doch nur von Patienten in Anspruch genommen werden, bei denen eine nicht mehr heilbare Erkrankung (z. B. Krebs oder ALS) diagnostiziert wurde, die in absehbarer Zeit zum Tode führt. Wenn wir allen Menschen eine angemessene und menschliche Sterbe- und Trauerbegleitung ermöglichen wollen, reichen diese ambulanten und stationären Versorgungsstrukturen bei Weitem nicht aus.

Therapeuten und Sterbebegleiter sind angesprochen. Als Therapeut wird man irgendwann in seinem Berufsleben zum ersten Mal damit konfrontiert, dass einer unserer Patienten nicht mehr zu heilen ist. Und ganz generell müssen wir alle damit rechnen, selbst einmal in die Rolle eines Sterbe- und Trauerbegleiters gedrängt zu werden. Die Großeltern, die alten Eltern oder nahestehende alte Familienangehörige, Freunde, Nachbarn, manchmal auch jüngere Menschen im engeren oder beruflichen Umfeld, Patienten, Klienten, Kunden und Mitarbeiter können erkranken oder verunglücken und sterben. Selbst wenn Ärzte, professionelle Helfer und Hospizbegleiter als Unterstützer und Ansprechpartner dabei sind, kann man sich als Angehöriger und Pfleger dem Sterbe- und Trauerprozess kaum entziehen. Damit wir in diesem Fall nicht unwissend und hilflos vor der Situation stehen, können wir von den Erfahrungen anderer lernen, die in diesem Buch zusammengetragen wurden.

Das Buch wendet sich an **alle** Menschen, die Sterbende begleiten, unabhängig davon, ob sie beruflich als Therapeut oder im Pflegebereich engagiert sind, als ehrenamtliche Begleitung Beistand geben oder als Angehörige die letzten Dienste erweisen.

Wann beginnt Sterbe- und Trauerbegleitung?

Eine gute Sterbebegleitung ist weit mehr als die Krankenpflege in der letzten Phase des Lebens und eine gute Trauerbegleitung geht über das „Dasein“ in der ersten Phase nach dem Tod hinaus. Die Sterbe- und Trauerbegleitung setzt im Grunde genommen ab dem Zeitpunkt ein, an dem absehbar ist, dass ein Mensch sterben wird. Oft kann sich Sterben über Monate und Jahre hinziehen, in anderen Fällen verstirbt ein Mensch, auch ein junger, plötzlich. Eine gute Trauerbegleitung endet dann, wenn der Trauernde wieder in seinen Lebensalltag zurückgefunden hat, körperliche und seelische Trauerreaktionen sich in ein erträgliches Maß zurückentwickelt haben und er auf Nachfragen weitere Unterstützung von außen nicht mehr für nötig hält.

Wie kann Ihnen dieses Buch helfen? Was wir, Autoren und Herausgeber, tun konnten und getan haben ist, unser Wissen und unsere Erfahrung einzubringen. Wir haben die Form eines Praxisleitfadens gewählt, ohne jedoch auf theoretische Hintergründe zu verzichten.

Im **ersten Teil** des Buches beschreiben wir die Grundlagen im Umfeld von Tod und Trauer. Das beginnt mit einem kulturgeschichtlichen Abriss zur Veränderung im Umgang mit dem Tod. Eine kurze wissenschaftliche Abhandlung über Sterbeverläufe sowie über die Bedürfnisse von Sterbenden und deren Angehörigen ermöglicht ein besseres Verständnis für den Sterbe- und Trauerprozess. Wir wollen damit Begleiter ermutigen, den eigenen Gefühlen mehr zu vertrauen als den bestehenden Konzepten, denn die Rolle des Begleiters ist ein integraler und auch wichtiger Bestandteil im Prozess des Sterbens. Sterben und Trauer betreffen nicht nur den einzelnen Menschen, sondern immer auch das gesamte soziale Umfeld.

Dem vermehrten Auftreten von demenziellen Erkrankungen tragen wir mit einem eigenen Abschnitt Rechnung, da Angehörige und Pflegende in diesen Fällen durch die häufig auftretenden Verständigungsschwierigkeiten zusätzlich belastet sind.

Einen neuen Abschnitt (Kap. 5) widmen wir der Schuld- und Vergebungsarbeit: Wenn unausgesprochene, belastende Schuldgefühle vor dem Sterben geklärt werden können, ist ein sanfter Tod wahrscheinlicher.

Auch Babys und junge Menschen sterben. Wir behandeln diese Fälle hier bewusst nicht, es würde den Rahmen dieses Buches sprengen. (Zur **Trauerbegleitung** von Kindern und Jugendlichen siehe jedoch ab Kap. 12).

Der **zweite Teil** des Buches ist praktisch ausgerichtet und lädt sowohl professionell Tätige als auch Laien ein, ihre Patienten, Klienten, Angehörigen oder Freunde im Angesicht von Sterben, Tod und Trauer mit einfachen und praktischen Unter-

stützungsangeboten sowie bewährten, naturheilkundlichen Therapieverfahren zu begleiten. Die genannten Arzneimittel und komplementären Therapieverfahren stellen eine Auswahl dar, die sich in unserer Arbeit bewährt und mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben.

Gute Sterbebegleitung erfolgt im Team und interdisziplinär. Als Therapeut oder professioneller Begleiter finden Sie hier wertvolle Anregungen, um die Lebensqualität Ihrer Patienten zu verbessern. Dies gilt ebenso für Laien, wenn auch in begrenzterem Umfang. Generell ist es zu empfehlen, sich mit dem begleitenden Arzt oder Therapeuten abzustimmen, um so die Begleitung zu optimieren.

Weil Kinder und Jugendliche ganz andere Bedürfnisse hinsichtlich Trauerbegleitung haben als Erwachsene, widmen wir ihnen in dieser Neuauflage mit **Teil 3** einen eigenen Abschnitt. Dieser umfasst neben der theoretischen Einführung in Kindertrauer (Kap. 12.1) anschauliche Fallbeispiele und einen eigenen Therapieteil (Kap. 12.2).

Mit diesem Praxisleitfaden wollen wir Therapeuten und Begleitern Hilfestellung geben, damit deren Unsicherheit, Hilflosigkeit und Furcht angesichts des Sterbens weichen und sich in Mut, Kraft, Sicherheit und Zuversicht in der Begleitung wandeln können.

Es ist unser Wunsch und unsere Hoffnung, mit diesem Buch einen Beitrag dazu zu leisten, dass unser aller Arbeit bei der Begleitung Sterbender und deren Angehöriger etwas leichter wird. Vielleicht wird es sogar möglich, die Begleitung zu jener zutiefst menschlichen und mitfühlenden Erfahrung zu machen, die man als Gnade bezeichnet – und zwar für alle Beteiligten.

Aidenried, Türkenfeld, im Februar 2019

Gudrun Huber und Christina Casagrande