

Grützner, Felix

Trauer und Rituale – Ordnende Kraft in Krisenzeiten

Müller, Monika / Brathuhn, Sylvia und Schnegg, Matthias (Hg.): Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung - Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care, 2013 S. 154-169

urn:nbn:de:bsz-psydok- 48784

Erstveröffentlichung bei:

Vandenhoeck & Ruprecht WISSENSWERTE SEIT 1735

<http://www.v-r.de/de/>

Nutzungsbedingungen

PsyDok gewährt ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit dem Gebrauch von PsyDok und der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Kontakt:

PsyDok

Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek
Universität des Saarlandes,
Campus, Gebäude B 1 1, D-66123 Saarbrücken

E-Mail: psydok@sulb.uni-saarland.de
Internet: psydok.sulb.uni-saarland.de/

V&R

Monika Müller / Sylvia Brathuhn / Matthias Schnegg

Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung

Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care

Unter Mitarbeit von Thorsten Adelt, Theo Breidbach,
Christine Fleck-Bohaumilitzky, Felix Grützner, Martina Kern,
Dennis Klass, Bianca Papendell, David Pfister, Rita Rosner,
Martin Weber, Sabine Zwierlein-Rockenfeller

Mit einem Geleitwort von Friedemann Nauck

Mit 3 Abbildungen und 1 Tabelle

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-45188-5
ISBN 978-3-647-45188-6 (E-Book)

Umschlagabbildung: [tilla eulenspiegel / photocase.com](http://tilla.eulenspiegel.com)

© 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Geleitwort von Friedemann Nauck	7
Einleitung	9

Teil I: Theoretisches Grundlagenwissen

1 Das Phänomen Trauer	15
1.1 Ein allgemeines Verständnis von Trauer	15
1.2 Unser Verständnis von Trauer	19
1.3 Werdeschritte – Trauerarbeit und Traueraufgaben	25
1.4 Die Gesichter der Trauer – eine Ausstellung (Martina Kern und Thorsten Adelt)	41
2 Trauer im Kontext von palliativen und hospizlichen Versorgungsstrukturen	47
2.1 Die drei Felder der Trauer	47
2.2 Trauer angesichts Diagnose und infauster Prognose – Vom Denkwissen zum Erfahrungswissen	65
2.3 Die Ungleichartigkeit und Ungleichzeitigkeit der Trauer	71
2.4 Sterbebegleitung und ihre Auswirkung auf die Trauer	83
2.5 Komplizierte Trauer – Definition und Behandlungsmöglichkeiten eines erschwerten Umgangs mit Verlusten (Rita Rosner)	91
2.6 Trauer oder Betroffenheit? Was Mitarbeiter erleben und brauchen	96

Teil II: Praxisrelevanz und Umsetzungsmöglichkeiten

3 Haltung und Kommunikation	105
3.1 Wahrnehmen, Raum schenken und achtsam sein	105
3.2 Tiefer Kummer und Trost (Dennis Klass)	108
3.3 Trauer auslösen	119

3.4	Trauer und Sprache – Wenn Worte einfrieren (<i>Sylvia Brathuhn und Sabine Zwierlein-Rockenfeller</i>)	131
3.5	Trauer und Demenz – Wenn Sprache nicht mehr berührt	140
3.6	Trauer und Spiritualität	146
3.7	Trauer und Rituale – Ord nende Kraft in Krisenzeiten (<i>Felix Grützner</i>)	154
3.8	Fremd- und Selbstsorge (<i>Martina Kern</i>)	160
4	Begegnung mit und Begleitung von Trauer im palliativ- hospizlichen Kontext	170
4.1	Trauerwege eröffnen – eine entscheidende Funktion der palliativen und hospizlichen Arbeit	170
4.2	Begleitansätze (Haltungen) in der Vielfalt der Trauer	174
4.3	Trauerschuld und ihre Vieldeutigkeit	192
4.4	Hemmnisse in der Begleitung am Beispiel von Verzweiflung . . .	199
4.5	Trauer erwärmen	205
4.6	Focusing-unterstützte Trauerbegleitung (<i>Sabine Zwierlein-Rockenfeller</i>)	213
4.7	Die vier B in der Begleitung im (physio-)therapeutischen Tun – Begegnung, Bewusstheit, Berührung, Bewegung (<i>Sylvia Brathuhn und Sabine Zwierlein-Rockenfeller</i>)	222
4.8	Begegnung und Begleitung im stationären Kontext – Ein-Sichten eines Arztes (<i>Martin Weber</i>)	233
4.9	Der Trauer begegnen – Was Pflegende tun können (<i>Bianca Papendell</i>)	237
4.10	Möglichkeiten hausärztlicher Trauerbegleitung (<i>Theo Breidbach</i>)	244
4.11	Trauerbegleitung durch ehrenamtlich Mitarbeitende – erklärt an einem Märchen	250
4.12	Setting von Trauerbegleitung	262
4.13	Wie wirkt Trauerbegleitung? Ein erstes Forschungsergebnis (<i>Monika Müller und David Pfister</i>)	268
4.14	Qualifizierung in Trauerbegleitung (<i>Christine Fleck-Bohaumilitzky</i>)	274
5	Trauerbegleitung: etwas für mich? – Ein Nachwort	281
	Literatur	284
	Die Autorinnen und Autoren	288
	Sachwortregister	290

3.7 Trauer und Rituale – Ordnende Kraft in Krisenzeiten

Felix Grützner

»Nichts ist wie vorher! Ich kenne mich selbst nicht mehr! Ich habe den Boden unter den Füßen verloren! Ich weiß nicht, wie es weiter gehen soll« – mit diesen oder ähnlichen Äußerungen versuchen Trauernde den Zustand zu beschreiben, in den sie durch den Verlust eines ihnen nahestehenden Menschen gekommen sind. Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit sind die Begleiter der Todeserfahrung.

Dem Hereinbrechen des Todes in die Lebenswirklichkeit und der damit verbundenen Konfrontation mit der Begrenztheit irdischer Existenz begegnen Menschen seit jeher mit besonderen Ritualen. Diese sind aufs engste mit den je eigenen Lebenskonzepten und Jenseitsvorstellungen verbunden. Meist stehen sie in religiösem Kontext. Die traditionellen Formen dieser Trauerrituale sind sichtbare Zeichen für das, was der Tod des Angehörigen auslöst: Das Leben, »wie es sonst ist«, wird unterbrochen oder ausgesetzt. Als sichtbares Zeichen dafür tragen manche Hinterbliebenen schwarze Kleidung, mancherorts werden die Spiegel im Haus verhängt oder es wird nur leise gesprochen. Sinn und Ziel dieser besonderen Handlungen und Zeichen, von denen es unzählige Formen gibt und die Veränderungen unterworfen sind, weisen in zwei Richtungen: Sie sind der Ausdruck von Ehrerbietung und Wertschätzung gegenüber dem Verstorbenen. Zugleich aber dienen sie den Hinterbliebenen, indem sie Ordnung und verbindliche Strukturen bieten in einem erlebten Zustand der absoluten Ausnahme.

Formen und Struktur von Ritualen¹⁰

Menschen haben sich zu allen Zeiten Rituale geschaffen, die besondere Zeiten des Lebens markieren. Diese besonderen Lebensphasen sind in der Regel mit Übergängen verbunden, wie sie etwa die Geburt als Eintritt in das Leben, der Schritt vom Kind zum Erwachsensein oder das Eingehen einer festen Paarbindung in der Eheschließung auszeichnen. Der französische Ethnologe Arnold van Gennep (1873–1957) hat in seinem Grundlagenwerk »Rites de passage« (Übergangsrituale; 1909, deutsch 1986) Strukturmerkmale von Ritualen definiert. Er unterscheidet drei wesentliche Phasen: Am Beginn eines Rituals stehen die Trennung von dem, was vorher war, und dessen *Verabschiedung*, wenn beispielsweise beim

¹⁰ Siehe hierzu auch das Themenheft »Rituale – zwischen Pathos und Folklore«. Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer. 2013/1.

Eintritt in eine klösterliche Gemeinschaft der Novize seine Familie verlässt und im Konvent Wohnung nimmt. Van Gennep beschreibt als nächsten Abschnitt des Rituals eine Phase der *Umwandlung*. Für das Beispiel des Novizen heißt das, über ein Jahr hinweg schon ein besonderes Gewand zu tragen, das sich aber noch von der späteren Mönchskutte unterscheidet, in dieser Zeit die Klosterregeln zu erlernen und sich in der Mönchsgemeinschaft einzuleben. Die dritte Phase des Rituals, die van Gennep als *Wiederangliederung und Neugestaltung* bezeichnet, ist im Kloster mit dem Ablegen der Profess verbunden. In einer feierlichen Zeremonie erhält der Novize das vollständige Mönchsgewand und legt ein Gelübde ab. Er wird damit zum vollwertigen Mitglied der Gemeinschaft, die zu seiner neuen Familie geworden ist. Der Übergang ist vollzogen. Abschied – Umwandlung – Neugestaltung sind die drei Stationen des Übergangs.

Merkmale von Ritualen und Abgrenzung zur Gewohnheit

Rituale sind von bloßen Gewohnheiten – etwa beim Nachhausekommen stets die Straßen- gegen die Hausschuhe auszutauschen – zu unterscheiden. Rituale folgen einer festgelegten Form und sind wiederholbar; sie sind zeitlich begrenzt und können von einer einzelnen Person oder einer Gruppe von Menschen vollzogen werden. Könnte man diese Charakteristika auch noch auf Gewohnheiten anwenden, so ist dies bei Folgendem sicher nicht der Fall: Ein Ritual wird immer mit Bewusstheit vollzogen, besitzt eine tiefere symbolische Bedeutung und bietet in Zeiten gesellschaftlicher oder individueller Veränderung Orientierung und Sicherheit.

Symbolische Handlungen

Die Handlungen, die im Rahmen eines Rituals vollzogen werden, sind keine Alltagshandlungen, auch wenn sie für Außenstehende als solche verstanden werden können. Wenn beispielsweise bei einer Beerdigung die Anwesenden eine oder mehrere Schaufeln Erde auf den im offenen Grab befindlichen Sarg werfen, geht es nicht darum, gemeinschaftlich das Grab zu verschließen. Das Hinabwerfen der Erde ist eine symbolische Handlung, die über das eigentliche Tun hinausweist. Die Geste ist mit dem Verweis auf die kreatürliche Herkunft des Menschen verbunden – »von der Erde bist du genommen, zur Erde kehrst du zurück«. Das Aufhäufen der Erde über dem Sarg ist zugleich ein sichtbares Zeichen für die Unumkehrbarkeit des Todes. Die rituelle Handlung ist Ausdruck nicht nur des Abschieds vom Körper des Verstorbenen, sondern auch formaler Ausdruck für die Endgültigkeit des Abschieds. Man kann sich leicht vorstellen, wie sich Gehalt und Aussagekraft des Rituals verändern, wenn statt der Erde Blütenblätter ins offene Grab geworfen werden.

Rituale

Karl Bücher (1847–1940) hat aufgezeigt, wie Rituale zeitliche und gesellschaftliche Abläufe rhythmisieren (Bücher, 1899). Er spricht von zyklischen Ritualen, die Tages-, Monats- oder Jahreszeiten strukturieren wie zum Beispiel Sonnwendfeiern. Unter lebenszyklischen Ritualen versteht er solche, wie sie etwa bei der Geburt oder dem Eintritt ins Erwachsenenalter üblich sind. Besondere einzelne Ereignisse können auch von Ritualen begleitet werden, wie etwa Friedensschlüsse, anlässlich derer Kirchenglocken geläutet werden. Bücher beschreibt schließlich Interaktionsrituale, wie sie zur Begrüßung oder bei besonderen Speisezeremonien, etwa der japanischen Teezeremonie, üblich sind und die dem Zusammenleben von Menschen Struktur geben. So wie Rituale menschliches Leben strukturieren, so verfügen sie selbst über klare Umrisse wie zum Beispiel einen eindeutigen Beginn und einen deutlichen Schlusspunkt.

Damit ein Ritual funktionieren kann, muss es verstanden sowie mit Bewusstheit vollzogen werden, und sein symbolischer Gehalt muss den daran Teilnehmenden bekannt sein. Nur dann kann sich seine ordnende und strukturierende und damit Halt gebende Kraft entfalten. Wer den kölnischen Karneval nicht kennt, der wird auch nicht verstehen, warum am Aschermittwoch einer Stroh-puppe zunächst der Prozess gemacht und sie dann öffentlich verbrannt wird.

Weg- und Richtungsweiser

Alle Rituale sind sinnfällig. Ihren Ausdruck finden sie in Worten, Gesten, Gesängen, Tanz, besonderen Speisen oder besonderer Kleidung. Dort, wo der Anlass des Rituals freies Miteinander- oder Darüberreden erschwert, sind es gerade die wortlosen rituellen Handlungen, die aus der Sprachlosigkeit befreien können – wie die Geste der ins Grab geworfenen Erde. Mit ihren festgelegten, klaren Abläufen können Rituale körperlich vollzogen werden, auch wenn das Bewusstsein oder die Gefühle nicht oder noch nicht den Weg des Um- und Übergangs etwa nach dem Verlust eines geliebten Menschen gefunden haben. So kann das Ritual zu einer Art Entwicklungshelfer werden, der »in geordneten Bahnen« von einem Seinszustand in einen anderen zu führen vermag.

Rituale der Erinnerung

Es gibt unterschiedliche Formen von Erinnerungsritualen, die das Leben mit traumatischen Verlusterlebnissen erleichtern können. Ein kollektiv vollzogenes Ritual sind beispielsweise Gedenkfeiern zum Volkstrauertag, bei denen in festgelegter Reihenfolge Ansprachen, Musik- und Chorstücke sowie eine Kranzniederlegung an einem Mahnmal für Kriegsoffer aufeinander folgen. Trauer-rituale wie dieses öffnen innerhalb der solcherart fest gefügten Form einen Ort

und einen Zeitpunkt, um sich der Verlusterfahrung und dem damit verbundenen Schmerz bewusst zu stellen.

Ein persönliches Trauerritual kann der regelmäßige Gang zum Grab sein. In Stille und besonderer Konzentration nähert man sich der Grabstelle, bringt vielleicht eine Kerze oder einen Blumenstrauß mit. Die Kerze wird entzündet, der Blumenstrauß in die Grabvase gestellt. Es folgt eine Zeit der Stille, die Raum für Erinnerungen, für eine innere Zwiesprache oder für ein Gebet lässt. Danach kann sich ein bewusster Blick auf das Grab, auf den Zustand der Pflanzen, den Grabstein anschließen. Wenn nötig, wird gesäubert und gegossen. Ist man nicht allein gekommen, so wird über gemeinsame Erinnerungen an den Verstorbenen gesprochen: »Weißt du noch?«. Dann ein letztes bewusstes Innehalten, bevor der Weg über den Friedhof zurückführt in den Alltag.

Sich einen Ort und eine Zeit schaffen für die Trauer, für das Gedenken, das ist in sehr unterschiedlicher Weise möglich. Ein Trost spendendes Ritual kann es sein, an bestimmten Tagen oder zu bestimmten Zeiten vor einem Bild des Verstorbenen eine Kerze zu entzünden und in Stille vor dem Foto zu verweilen. Das kann man ganz allein tun, ebenso gut aber auch gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern oder Freunden. Vielleicht lässt man auch ein Musikstück erklingen, das der oder die Verstorbene besonders liebte, oder man liest einen Text, der in besonderer Beziehung zu ihr oder ihm steht. Löscht man dann am Ende einer solchen Gedenkzeit die Kerze, schließt das Buch oder lässt die Musik verklingen, dann schließt sich auch der nicht selten als tröstend und schmerzhaft zugleich empfundene Raum der Erinnerung, der Alltag kann und darf weitergehen.

Kleine Rituale wie dieses lassen die Verbindung zum Verstorbenen aufscheinen. Die äußerliche Form des Rituals ist dabei wie ein Geländer, an dem entlang der Weg hinein in den Erinnerungsraum beschritten werden kann. Hier zeigt sich, wie eng verwoben die sinnlich-körperliche Sphäre des Menschen mit seinen Emotionen und seinen spirituellen Anteilen verwoben ist. In dem kleinen Erinnerungsritual können Seele und Geist dem körperlichen Ausdruck und der sinnlichen Wahrnehmung folgen: Zunächst mag es eine äußerliche Handlung sein, wenn ich mich zur brennenden Kerze stelle und auf das Bild des Verstorbenen schaue oder das besondere Musikstück höre. Mit meinen Gedanken bin ich vielleicht zunächst noch woanders, doch im Tun komme ich zu mir, treten Alltäglichkeiten zurück und ich öffne mich für das Gedenken und für das, was mich mit dem Verstorbenen verbindet. Und ebenso sanft werde ich am Ende des persönlichen Erinnerungsrituals erneut über mein körperliches Tun zurückgeführt in den Alltag: Das Musikstück verstummt, ich lösche die Kerze, ich trete zurück vom Bild des Verstorbenen.

Da, wo Trauernde beschreiben, wie unvorbereitet und plötzlich sie im Alltag von starken Gefühlen des Verlustes und der Trauer regelrecht überfallen werden, sind es gerade die bewusst in ritueller Form geöffneten und besuchten Erinnerungs- und Trauerräume, die es im geschützten Rahmen ermöglichen, sich beabsichtigt seinen Gefühlen zu stellen. Das Ritual setzt dem Von-Trauer-angefallen-Sein ein aktives Darauf-Zugehen entgegen. Es kann aus einer Passivität befreien und so den Umgang mit Verlust ein Stück weit gestaltbar machen.

Sensibles Entwickeln

In einem Seminar zum Phänomen Trauer wendet sich die Referentin an das Plenum, nachdem sie die stärkende Kraft von Ritualen im Kontext von Trauer thematisiert hat: »Ich würde jetzt gern mit Ihnen ein Ritual vollziehen!« Es schließt sich eine ausführliche Beschreibung an: Jeder in der Runde erhält einen Kieselstein und wird gebeten, sich an einen Verlust zu erinnern und sich damit verbundene Gefühle zu vergegenwärtigen und – optional – diese in der Runde laut auszusprechen. In der Mitte des Raumes, auf einem Tuch, sind ebenso viele entzündete Teelichter wie Teilnehmer der Gruppe in Form einer Spirale aufgestellt. Nun sind alle aufgefordert, verbunden mit dem Gedanken an den Verlust oder Abschied, den Kieselstein in die Mitte zu legen und sich dafür ein Teelicht mitzunehmen.

Nach dieser Erklärung gibt die Referentin mit einer Klangschale das Signal zum Beginn des Rituals. In der Gruppe hat sich mittlerweile eine gewisse Unruhe ausgebreitet. Die wenigsten sprechen ihre Verlusterinnerungen aus, der Gang zur Mitte erfolgt nur sehr zögerlich, insgesamt fühlen sich viele peinlich berührt, sind von einer ernsten Stimmung weit entfernt.

Was war passiert? Rituale sind organische Gebilde, die an Anlässe und Menschen gebunden sind. Sie entstehen aus den Bedürfnissen der Menschen heraus. Nur wenn sie eng mit dem Denken und Fühlen der Vollzieher des Rituals verbunden sind, können sie ihre ordnende und stärkende Kraft entfalten. Die Seminarteilnehmer hingegen waren im Anschluss an ein Referat zum Phänomen Trauer im Analyse- und Lernmodus. Ihr persönliches Gefühlsleben war bis dahin weder Thema gewesen noch war es zum Klingen gebracht worden. Der Vollzug des erst kurz zuvor erklärten Rituals wurde zu einer Art Testlauf, zu einer Versuchsanordnung. Teilnehmer und Form des an sich sehr sprechenden Rituals blieben unverbunden. Findet man sich aber mit seinem Denken und Fühlen nicht wieder im Ritual, so ist dieses sinnentleert.

Leben mit Ritualen

Im Kontext von Palliative Care und Hospizarbeit wird in Personalteams immer wieder der Wunsch nach eigenen Ritualen für das Gedenken an die Verstorbenen laut. Auch für den individuellen Bereich der Trauerbegleitung gibt es immer wieder den Wunsch, eigene Rituale zu entwickeln. Nicht selten werden »Experten« befragt mit dem Wunsch, von diesen ein fertiges und praktikables Ritual zu erhalten. Oder in langwierigen Teamsitzungen wird darüber diskutiert, ob es eher die brennende Kerze oder die Engelfigur sein soll, in der das Totengedenken einen sichtbaren Ausdruck erhält.

Rituale zu vollziehen oder diese zu entwickeln birgt Chancen und Risiken. Besteht der Wunsch nach einem Ritual, kann folgende Checkliste hilfreich sein:

- Bin ich vom Sinn und Zweck des Rituals überzeugt?
- Für wen soll das Ritual unterstützend wirken?
- Ist das Ritual an den Bedürfnissen der Beteiligten orientiert? Spricht es deren Sprache?
- Wie kann ich ein Ritual gemeinsam entwickeln (Ideensammlung, Workshop, Einzelgespräche)?
- Was mache ich, wenn sich das Ritual überlebt hat (Rückbesinnung, Neufindung)?

Was Rituale zur Hilfestellung in Krisenzeiten machen können, birgt zugleich Gefährdungen. Das Struktur gebende und ordnende Element der Wiederholung und Wiederholbarkeit birgt die Gefahr der Routine, des bloß noch äußerlichen Tuns ohne innere Verbundenheit. Hier können Achtsamkeitsübungen entgegenwirken. Der positive Effekt, dass sich Handlungs- und Antriebslosigkeit im Ritual überwinden lassen, kann sich in Aktionismus verkehren, der ohne Sinn und Verstand äußere Tätigkeiten aneinanderreihet. Mut zu Pausen und Unterbrechungen können hier hilfreich sein, um das eigene Tun zu reflektieren. Werden die Struktur gebenden festgelegten Abläufe eines Rituals zum beengenden Korsett, geht das Gefühl des Aufgehobenseins und des Verstandenwerdens verloren. Rituale brauchen das aufmerksame Auge für sich verschiebende Bedürfnisse, die eine Öffnung oder Anpassung verlangen.

Gemeinsam vollzogene Rituale können ein starkes Gefühl der Gemeinschaft erzeugen. Hier bedarf es der Achtsamkeit gegenüber individuellen Bedürfnissen und Ausdrucksformen, die im kollektiven Rahmen unterdrückt werden können. Löst sich die Verbindung zwischen dem Ritual und seiner Deutungsebene, sollte es ausgesetzt werden. Fehlt das Verständnis für den Symbolgehalt, wird das Ritual zur leeren Hülle. Mit Aufmerksamkeit gilt es auch die Ausdruckselemente eines Rituals zu betrachten. Wird ein Ritual um des Tuns wil-

len konzipiert, bleibt es sachliches Handeln. Entfernen sich die Handlungen zu weit von der Lebens- und Denkwelt der Ausführenden, kommt es zu einer Entfremdung, verfügt das Ritual hingegen über Ausdrucksformen, die aus dem Alltag in ähnlicher Form geläufig sind, vermögen sich die Mitvollziehenden im Ritual wiederzufinden.

Rituale als lebendige Lebensbegleiter

Rituale müssen wachsen dürfen. So wie unterschiedliche Kulturen unterschiedliche Riten für vergleichbare Lebenssituationen entwickelt haben, so sollten auch neue Rituale sich entwickeln dürfen, sei es für den individuellen Gebrauch oder für eine Gruppe von Menschen. Der Spielraum für eine Formfindung ist so weit wie die Ausdruckformen, über die der Mensch verfügt. Körpersprachliche Elemente wie bestimmte Gesten und Bewegungen sind ebenso denkbar wie Textfolgen, Raumgestaltungen oder musische Elemente. Es kann sehr hilfreich sein, an anderer Stelle praktizierte Rituale anzuschauen und sich von deren Formensprache inspirieren zu lassen. Die einfache Übernahme wird dem wichtigsten Grundprinzip des Rituals nicht gerecht: Es soll den Menschen in ihrer Individualität, an ihrem jeweiligen Ort und in ihrer jeweiligen Zeit dienen; Anker sein in einem Leben, das jedes seine eigenen Ebben und Fluten, Flauten und Stürme kennt.

3.8 Fremd- und Selbstsorge

Martina Kern

Das Thema der Sorge bestimmt das Dasein des Menschen und zeigt sich in vielen Facetten. Es kann das Besorgen von Leistungen (Ich kümmere mich um ...) gemeint sein bis hin zu der Sorge in der Beziehung zu anderen (Ich bin in Sorge um ...). Die Palliativbewegung ist entstanden, den vielfältigen, oft existenziellen Nöten von Menschen fürsorgend zu begegnen. Diese Fürsorge kann unterschiedliche Akzente haben, zum Beispiel kann sie einspringend sein, das heißt, dem anderen die Sorge abnehmen zu wollen, oder auch vorspringend, das heißt, den anderen dabei unterstützen zu wollen, für seine eigene Sorge frei zu werden (Heidegger, 1927). Neben der Sorge um den anderen (Fremdsorge) ist die Verantwortung für das Wohlergehen der eigenen Person (Selbstsorge) von großer Bedeutung. Ein Balanceakt, den es immer wieder auszugleichen gilt. Die beschriebenen Sorgefacetten kommen in der Begleitung schwerstkranker und trauernder Menschen oftmals parallel vor.

Das Besorgen von Leistungen

Ein Aspekt von Sorge bezieht sich auf das Besorgen und das Bereitstellen von Leistungen. Dies können sowohl Themen auf der Begleitungsebene sein, zum Beispiel die Unterstützung beim Antrag zur Pflegeversicherung, beim Auffinden des passenden Pflegedienstes, bei der Unterbringung in einem Hospiz. Sie können sich aber auch auf die übergeordnete Ebene beziehen wie zum Beispiel das Vorhalten ausdifferenzierter Trauerangebote in einer Region. Aus diesem Sorgeverständnis haben sich in den vergangenen Jahren vielfältige Angebote entwickelt, die strukturell den jeweiligen Bedarfen und Bedürfnissen entsprechen.

Die einspringende, sich kümmernde Fürsorge

Die einspringende Sorge richtet sich auf die eingeschränkte Autonomie eines anderen. Hier kümmert sich ein Fürsorgender – man bedenke auch die veraltete Berufsbezeichnung der Fürsorgerin – verantwortlich um eine ihm anvertraute, bedürftige Person. Dies ist im Zusammenhang mit Sterben und Tod eine häufige Situation. Die Kräfte und Ressourcen des Sterbenden nehmen ab, er ist zunehmend darauf angewiesen, dass Menschen da für ihn einspringen, wo er mehr als nur Unterstützung benötigt, wo Menschen für ihn das übernehmen, wozu er selbständig nicht mehr in der Lage ist.

Die vorspringende Sorge – in Sorge um jemanden sein

Im Bereich von Sterben Tod und Trauer hat der Fürsorgebegriff viele Facetten. Er bestimmt das Denken, Handeln und Fühlen der Betroffenen, der Zugehörigen, der Mitarbeitenden. Da ist der Kummer, die Sorge um jemanden, oft um den anderen und oft genug auch oft um sich selbst. Diese kummervolle, vorspringende Sorge bezieht sich meist auf eine subjektiv erwartete Not in der Zukunft. »Was wird uns noch erwarten? Werden wir es schaffen können? Wie wird das Sterben sein? Wie werden sie ohne mich weiterleben? Ich habe solche Angst. Wird der Schmerz um den Verstorbenen jemals enden?« Das sind fragende Aussagen, die gehört, konkretisiert, so weit wie möglich bearbeitet, oft genug auch nur Anteil nehmend begleitet werden. Vorspringende Sorge findet sich aber auch bei den Begleitern und drückt sich in sorgenvollen, auf die Zukunft gerichteten Fragen aus: »Wie lange kann ich die vielen Verluste aushalten? Was wäre eine Alternative, wenn mir die Kraft ausgeht? Was ist, wenn die aufbrechende Wunde immer größer, das Leid unerträglicher wird und mir nichts mehr einfällt, ihm zu begegnen?«

Von der Fremd- und der Selbstsorge

Die Fähigkeit und Bereitschaft zur Sorge sind oftmals sowohl Einstieg in die haupt- und ehrenamtliche Arbeit mit sterbenden und trauernden Menschen als auch der Motor dieser Arbeit. Wir sind als Menschen in der Lage, vorausschauend zu planen, uns um uns selbst und um andere zu sorgen, uns um andere zu kümmern. Diesbezügliche Erfahrungen liegen zum Teil weit zurück in der Kindheit begründet. So haben viele Menschen ein sorgendes und nährendes Umfeld genießen dürfen, aber auch das Fehlen eines solchen kann Motivation sein, sich in einem für-sorgenden Kontext wie der Palliativ- und Hospizarbeit zu engagieren. Dies gilt ebenso für Erfahrungen, die Menschen im Erwachsenenalter gemacht haben.

Zwei Beispiele

»Diese Arbeit ist so sinnvoll. Es ist eine Geschenk, sich um andere sorgen zu dürfen. Als mein Mann starb, haben mir die Mitarbeiter des ambulanten Hospizdienstes mit ihrer Kompetenz so sehr geholfen. Ich war ja so unerfahren, hatte große Angst davor, was alles passieren könnte. Alles wurde mir erklärt: Wie die Sterbephase verlaufen kann, was ich dann konkret tun, wen ich anrufen kann. So hatte ich zum Beispiel große Angst, dass mein Mann verdurstet. Er schien so zu leiden. Die Möglichkeit, ihm den Mund mit seinem Lieblingswein aus einem Sprayfläschchen zu befeuchten und zu beobachten, wie gut ihm das tat, hat mich sehr getröstet. Das alles hat mir Sicherheit gegeben, die schwierige Situation durchzustehen« (Jutta K., ehrenamtliche Helferin im stationären Hospiz). Die Dankbarkeit über die Fürsorge, die sie erhalten hatte, führte dazu, dass sie diese nun an andere weitergeben wollte.

Eine gegenteilige Erfahrung hat Bettina K., Krankenschwester auf einer Palliativstation gemacht. Das von ihr als schrecklich erlebte Sterben ihrer Mutter war ihre Motivation, sich auf der Palliativstation zu bewerben: *»Das Sterben meiner Mutter war furchtbar. Sie hatte große Schmerzen, litt unter Luftnot, und ich saß daneben, musste es tatenlos mit ansehen. Keiner hat uns geholfen. Ich hatte ja damals keine Ahnung von den Möglichkeiten der Schmerztherapie. Das war eine unerträgliche Situation für mich. Ich fühlte mich so schuldig. Nun möchte ich unbedingt etwas verändern für sterbende Menschen. Andere sollen es besser haben als meine Mutter. Das habe ich mir geschworen.«*

Beide Motivationen haben ihren Ursprung in der Für-Sorge für einen anderen, die nun in der beruflichen oder ehrenamtlichen Fremdsorge mündet. Der Dienst am und für den Menschen, die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod, das Verstehen der Systematik von Schmerz- und Symptombehandlung, die vielen Möglichkeiten und Handlungsoptionen machen die Sterbe- und Trauer-

begleitung für beide Personen zu einer biographisch deutbaren und sinnvollen Aufgabe.

Fremd- und Selbstsorge ist Gemeinschaftssorge

Das »Objekt« der Begleitung ist der andere, der Fremde. Ihm gilt das Interesse, ihn gilt es kennen zu lernen, sich ihm vertraut zu machen. Dies haben Begleiter schwerkranker, sterbender und trauernder Menschen oft tief verinnerlicht. Behutsam wird eine Beziehung aufgebaut. Mit staunender Zurückhaltung statt drängender Neugierde, durch vorsichtige Annäherung, damit der andere nicht erschreckt und überfordert vor der Wucht des zu bewältigenden Themas und der ungewohnten Nähe zurückweicht. Verständnisvoll, warmherzig und voller Zuversicht, Respekt und Vertrauen, in seinem je eigenen Tempo wird auf den anderen Menschen zugegangen. Der Sterbende oder Trauernde soll seinen eigenen Weg finden dürfen und die Unterstützung erhalten, die dafür notwendig ist. Anders ist es oftmals mit der Selbstsorge der Begleiter. Gewohnt, sich um andere zu kümmern, ist die Sozialisation vielfach überwertig darauf gerichtet, sich um andere zu kümmern, nicht um das eigene Selbst.

Vergessene Selbstsorge durch anhaltende Fremdsorge?

Wie steht es aber mit der Selbstsorge in diesem anspruchsvollen, mit Leid befrachteten Aufgabenbereich? Diese Frage stellen sich Mitarbeiter selten. Meist steht sie im Fokus derer, denen diese Arbeit fremd ist. »Wie hältst du diese Arbeit aus? Wie kannst du dieses ganze Leid ertragen? Was tust du, um damit fertig zu werden?« sind häufig gestellte Fragen. Meist werden diese mit dem Sinn der Arbeit und einer großen Bestätigung und Dankbarkeit seitens der Begleiteten beantwortet. »Ich bekomme mehr zurück, als ich gebe«, ist eine häufige Antwort. Die Fremdsorge lässt dann eigene Bedürfnisse in den Hintergrund treten. Erst einmal ist es der andere, für den gesorgt werden muss. Sein Leid ist größer, seine Wünsche sind vorrangiger als die eigenen, so lautet oft die internalisierte Bedürfnishierarchie. »Was ist mein Leid schon gegen das des Sterbenden? Da bin ich doch nicht so wichtig. Angesichts der Schmerzen, die ich sehe, bin ich froh, dass ich helfen kann. Und die Patienten sind so dankbar. Da mache ich die Überstunden gern«, sagte ein Arzt in einem Kurs, als es um Selbstsorge und Burnout-Prophylaxe ging.

Oder der Krankenpfleger Peter H., der sich gegenüber seiner Frau rechtfertigt: »Ich konnte unseren Kinotermin nicht einhalten. Du musst doch verstehen, dass ich länger gearbeitet habe. Herr Weber starb in meinem Dienst. Er war ganz allein und brauchte mich. Da ist es dann zu spät geworden. Er stirbt schließlich nur einmal. Ins Kino gehen können wir immer noch.« Er hört nicht mehr, dass

seine Frau verzweifelt flüstert: *»Was soll ich dazu schon sagen? Bei deinen Erlebnissen bei der Arbeit kann ich nicht gegenhalten. Meine Argumente sind immer schwächer. Was ist schon ein Kinogang wert? Und trotzdem bin ich enttäuscht und halte es nicht mehr aus. Immer sind die anderen wichtiger. Muss ich selbst erst krank werden, damit du dich auch mal wieder um mich kümmerst?«* Die Gefahr ist groß, sich angesichts der Themen Sterben, Tod und Trauer in der beständigen und dauerhaften Fremdsorge selbst zu verlieren. Der Druck, hier und jetzt etwas unternehmen zu müssen, weil es sonst zu spät ist, die Erfahrung, dass das eigene Handeln das Leid mindern kann, die dankbaren Gesten der Sterbenden, nicht allein gelassen zu werden: Das alles gibt Sinn, stärkt das eigene Selbst und gibt die notwendige Kraft für die Arbeit.

Doch was ist, wenn das Sterben nicht gut, die Symptombehandlung nicht erfolgreich ist und der Sinn angesichts des anhaltenden, nicht endenden Leides nicht mehr erschlossen werden kann? Die Anstrengung steigt, manchmal führt sie zur Überfürsorglichkeit, es wird alles versucht, einen Sinn zu erschließen. Meist mit dem Ergebnis des Scheiterns. Nach und nach erschöpft sich die eigene Kraftquelle, die bislang durch die bestätigende Fremdsorge gefüllt wurde. Sie versiegt, trocknet aus. Der Sinn schwindet. Die Arbeit wird zur Last. Verzweiflung, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit treten an die Stelle ehemaliger Leidenschaft. Die Fragen *»Wie hältst du diese Arbeit aus? Was tust du für dich?«* stehen plötzlich drängend im Raum. *»Wer sorgt sich denn um mich? Was oder wer trägt mich in der Arbeit noch?«* sind Fragen, die im Begleiter auf keinen Resonanzboden fallen und unbeantwortet verhallen. In solchen Situationen verliert der Begleiter das Verständnis für sich selbst. Er wird sich hinsichtlich seiner Gefühle und Gedanken, seiner Worte und Reaktionen fremd.

Von diesem Fremdheitsgefühl berichtet auch die Trauerbegleiterin Petra F. nach 8-jähriger Hospizarbeit in einer Supervision: *»Es wird schlimmer und schlimmer. Immer mehr Trauernde melden sich. Alle ziehen und zerren an mir. Wenn ich abends nach Hause komme, geht es weiter. Da steht dann schon meine Familie. Immer nur geben und geben. Ich fühle mich leer. Was ist nur aus mir und meiner Arbeit geworden? Ich kann nicht mehr.«* Sie berichtet von ihrem Einstieg in die Trauerbegleitung, von den guten Rückmeldungen, die sie erhält. Regelmäßig arbeite sie mehr als vertraglich vereinbart. Gern tat sie es, weil die Arbeit so wichtig ist. Dann liefen die Angebote gut, die Anfragen stiegen. Sie setzte sich mit viel Engagement ein, entwickelte Ideen, stellte Anträge. Es gelang ihr, weitere Projekte für Trauernde auf den Weg zu bringen; sie arbeitete härter. Neben den Trauerbegleitungen, die sie selbst durchführte, oblag ihr nun auch die Koordination der weiteren Angebote. In diese Zeit hinein erkrankte ihr Bruder schwer, und sie kümmerte sich auch um ihn. Ihre Familie brauchte sie

in dieser Zeit vermehrt. Sie sollte auch nicht zu kurz kommen. So unternahm sie in ihrer Freizeit viel mit ihren Kindern und ihrem Ehemann. Ein wenig auch aus Schuldgefühl, weil sie im Alltag nicht genug Zeit für sie hatte. Alles wurde ihr dann plötzlich zu viel. Sie erlebte sich als ungerecht anderen gegenüber, hatte das Gefühl, nichts mehr gut zu machen, wertete ihr eigenes Tun ab: *»Das bringt doch alles nichts. Und ob ich den Trauernden mit unseren Angeboten wirklich helfe, weiß ich auch nicht.«* Ihre Gefühlslage pendelte zwischen Verzweiflung und einem Gefühl von Abgestumpftsein. Regelmäßig trinke sie nun Alkohol, um abends wenigstens einschlafen zu können, ihre kreisenden Gedanken abzuschalten. Aber das sei ja nun auch schon alles egal. Petra F. ist sich fremd geworden, hat sich in der Fremdsorge verloren, ist erschöpft, fühlt sich ausgebrannt, leer.

Immer wieder machen Begleiter diese oder ähnliche Erfahrungen. In einer übergroßen Für- oder Fremdsorge werden die eigenen Gefühle irgendwann nicht mehr wahrgenommen, bis sie verschüttet oder vergessen sind und Lebendigkeit sich zurückzieht und abstumpft.

Mit sich selbst in Kontakt sein ermöglicht Selbstsorge

Ziel einer guten Begleitungscompetenz ist es deshalb, nicht nur dem anderen, sondern auch sich selbst eine gute Bezugsperson zu sein. Selbstsorge bedeutet, in Beziehung zu sich selbst zu treten, sich mit seinen Möglichkeiten und Grenzen zu befreunden, anzuerkennen, dass vieles möglich und gleichzeitig manches unmöglich ist. Für sich selbst zu sorgen bedeutet, immer wieder innezuhalten, den Blick in das eigene Innere zu richten, um dem, was da ist, ansichtig zu werden und freundlich darauf zu reagieren. Selbstfürsorge ist also davon abhängig, wie die Welt betrachtet wird, wie Handlungen ausgeführt werden, wie der Bezug zu anderen ist. Letztlich heißt Selbstsorge in diesem Sinne, sich selbst zu bejahen und von einer bejahenden Haltung getragen zu sein. Wenn ein Begleiter spürt, dass der Zugang zu sich selbst verloren scheint, muss er sich und seine eigene Bedürfnisse wieder neu entdecken. Hier mag eine kleine Übung helfen:

Impuls gebende Fragen

»Stelle Dir einen unterstützenden wohlmeinenden Menschen vor, der in Sorge um Dich ist, der in Beziehung zu Dir treten möchte. Dieser Mensch nähert sich Dir mit Aufmerksamkeit, Warmherzigkeit, Respekt und Zuversicht in Deine eigenen Lösungsstrategien, mit Geduld und Ermutigung und wirft in dieser Haltung behutsam folgende Fragen an Dich auf. Nimm Dir Zeit, die Fragen zu lesen, antworte spontan und zensiere nicht.«

Wie gehst Du mit dem Leid in der Welt um?

- Machst Du es zu Deinem Leid?
- Hast Du die Fähigkeit, das Leid zu sehen, es zu spüren, dabei zu bleiben, ohne es in Dir anzuhäufen?

Fühlst Du Dich für das Wohlergehen der Dir anvertrauten Personen verantwortlich?

- Was heißt Verantwortung übernehmen für Dich?
- Gelingt es Dir, statt Dich verantwortlich zu fühlen, Dich verfügbar zu halten, mit klaren Regeln und Absprachen, die für Dich realistisch und akzeptabel sind?

Wenn Du auf Deine Arbeit schaust: Wie sieht es mit Deinem Anspruch aus?

- Glaubst Du, alles Leid, alle Symptome kontrollieren zu können, sie in den Griff bekommen zu müssen?
- Wie viele Symptome und Probleme siehst Du, ohne Einfluss auf sie nehmen zu können?
- Glaubst Du daran, auf die Frage von Betroffenen nach dem »Warum gerade ich« eine Antwort finden zu können?

Wie steht es mit Deiner Motivation?

- Brauchst Du die Arbeit, um Deine eigenen Fragen nach dem Sinn Deines Lebens zu beantworten oder auch um diese abzuwehren, um innere Leere und Bedürftigkeiten nicht zu spüren?
- Tust Du die Arbeit gern in Anerkenntnis Deiner Stärken und Schwächen?

Stimmt Deine Arbeit für Dich noch?

- Oder ist es Zeit, nach etwas anderem Ausschau zu halten, etwas, das Dir mehr entspricht?
- Was fehlt Dir, um diese Frage zu beantworten?
- Ist es die Sorge, dass Dir der Mut fehlt, Neues zu beginnen?
- Spürst Du, dass die Arbeit zwar schwer und anspruchsvoll ist, aber genau das ist, was Du tun möchtest?

Wenn Du an die Rolle denkst, die Du in der Begleitung einnimmst:

- Wirst Du oft zum Freund, zum Zugehörigen?
- Fühlst Du manchmal tiefe Trauer, wenn die Begleitung endet?
- Bist Du tief erschöpft nach einer Begegnung?
- Hast Du genügend Abstand, um ein neutraler Berater und Begleiter sein zu können, der verschiedene Perspektiven einnehmen kann?
- Bist Du nach dem Ende einer Begleitung innerlich frei für eine neue Begleitung?

Hast Du eine Weltanschauung?

- Welchen Wert hat Leid in Deinem Leben?

- Vertraust Du darauf, dass es auch da einen Sinn geben könnte, auch wenn Du ihn nicht kennst?
- Hoffst Du darauf, dass es etwas Höheres gibt als Dich selbst, dem Du Dich selbst und auch das Leid, das Dir begegnet, anvertrauen könntest?

Versuchst Du zu verstehen, was mit Dir und den anderen geschieht?

- Reflektierst Du regelmäßig kritisch, ob Deine Interventionen angemessen und passend sind, ob Dein Handeln angemessen, fair und gerecht ist?
- Hast Du Angst davor, Dich mit kritischen Fragen auseinanderzusetzen, weil Du Dich vor der Antwort fürchtest?

Achtest Du auf Deine Gefühle und achtest Du sie?

- Teilst Du sie in gute und schlechte Gefühle, in richtige oder falsche ein?
- Unterdrückst Du Gefühle, die Dir unbequem sind?
- Nimmst Du alle Gefühle als wichtig und wert, sich mit ihnen zu beschäftigen?

Lenkst Du Dich von der Arbeit ab?

- Hältst Du Ablenkung für oberflächlich und unziemend?
- Bist Du oft damit beschäftigt, was Du noch mehr hättest tun oder besser machen können, was Du eventuell versäumt hast?
- Bemühst Du Dich aktiv, Dich vom Leid zu lösen und Dich auch mit der Freude zu verbinden?
- Kannst Du Dich belohnen und Dich an scheinbaren Nichtigkeiten erfreuen?

Unter welchen Rahmenbedingungen findet Deine Arbeit statt?

- Gibt es eine Atmosphäre der Offenheit, der Wertschätzung, des Vertrauens?
- Wird Deine Arbeit anerkannt und unterstützt?
- Erhältst Du selbstverständliche Unterstützung und Hilfestellung zum Beispiel durch Supervision?
- Musst Du Dir jede Leistung erstreiten, Deinen Platz im Team oder der Institution erkämpfen?
- Was könntest Du dazu beitragen, dass die Bedingungen besser werden?

Impulsgebender Auftrag: »Gehe mit Deinen Antworten in Klausur und überlege, welchen Antworten Du zustimmst und welche Du näher betrachten möchtest und vielleicht sogar im lebendigen Tun ändern willst. Nimm diese Gedanken mit in Deine Begegnungen mit kranken und sterbenden Menschen. Eine weitere Möglichkeit ist es, Deine Antworten mit einem/einer geschätzten Kollegen/ Kollegin oder in der Supervision zu besprechen.«

Erst eine gesunde Selbstsorge führt zur Fremdsorge – nicht umgekehrt. Die oben gestellten Fragen leiten von der Fremdsorge zurück zur Selbstsorge. Das heißt, Begleiter, die sich mit sich selbst befassen, die sich um sich selbst sorgen, versetzen sich auf eine gute Weise in die Lage, sich auch mit anderen zu beschäf-

tigen und sich um diese zu sorgen. Fremdsorge – so kann jetzt formuliert werden – setzt Selbstsorge voraus. Dieses Sich-mit-sich-selbst-Befassen darf jedoch nicht mit einer ständigen Selbstbespiegelung oder Nabelschau verwechselt werden. Es ist die Verbindung von Selbstsorge und Fremdfürsorge, die Flexibilität, Solidarität und die Fähigkeit, eine tiefer gehende Verbindung im Miteinander zu finden, fördert. Fremd- und Selbstsorge gehören also immer zusammen.

Wie bei einem Drahtseilakt muss der Begleiter immer wieder die Balance herstellen, ein oftmals labiles Gleichgewicht. Die Schritte auf dem Seil müssen mit Bedacht, Konzentration und Aufmerksamkeit gewählt werden. Verändert sich das Gleichgewicht zur Seite der Selbstsorge, ohne den anderen in den Blick zu nehmen oder im Blick zu halten, zeigt sich dies im Arbeitsfeld der Sterbe- und Trauerbegleitung als Ego manie. Dann kann Helfen zur Selbststärkung (aus-)genutzt werden und macht den Hilfebedürftigen schwach, klein und abhängig.

In einem ambulanten Team prüften die Mitarbeiter täglich, wie ihre eigene Befindlichkeit war. Sie tauschten sich zeitraubend und umfassend darüber aus, wie es ihnen ging, wie ihnen zu Mute war, was sie bräuchten, um ihre Arbeit gut zu tun. Fühlten sie sich erschöpft und konnten dies nicht im gemeinsamen Gespräch beheben, wurden Patientenkontakte verschoben, Neuanfragen nicht bearbeitet. Nur wenn sie sich in einer guten Stimmung erlebten, fühlten sie sich in der Lage, Patienten aufzusuchen und Zugehörige in ihrer Trauer zu begleiten. Man kann sich vorstellen, dass diese einseitige Haltung der Arbeit nicht förderlich war und der ständige Austausch und die Suche nach Missempfindungen solche auch vermehrt zu Tage brachten. Es dauerte nicht lange, bis das Team immer tiefer in die Spirale der Selbstbemitleidung geriet und schließlich auseinanderbrach. Ein solches Verhalten eines Mitarbeiters oder eines Teams ist ebenso unangemessen wie die aus der Balance geratene unreflektierte Fürsorge, die den Blick ausschließlich auf den anderen hält. Sich gleichermaßen um sich selbst wie um den anderen sorgen, beide Bedürfnisse im Blick zu halten, ist eine Übung, die immer wieder Konzentration, Beweglichkeit, Mut für den nächsten Schritt sowie eine Analyse der Situation erfordert.

Von der Fremd- und Selbstsorge zur Gemeinschaftssorge

Einander ergänzend, in einem ausgewogenen Gleichgewicht führen Selbst- und Fremdsorge zu einer Gemeinschaftssorge (Kreis, 2003). Sich in leidvollen und herausfordernden Situationen in Gemeinschaft zu wissen, stärkt und trägt. Begleitende erleben eine solch gewachsene Gemeinschaftssorge manchmal daran, dass die Menschen, um die sie sich in der Begleitung kümmern, selbst in Sorge um das Wohlergehen ihrer Begleiter sind und sie daran erinnern oder

sie auffordern, auf sich selbst zu achten. In solchen Situationen können kranke und trauernde Menschen durch besorgte Blicke oder Bemerkungen den Helfenden und Beistehenden Hilfe und Stütze sein. Sie sind dies in einer Menschheitssolidarität, die kein Oben und Unten, kein Schwach oder Stark, kein Jetzt und Später kennt, sondern sich eingewoben weiß im gemeinsamen Leben und der gemeinsamen Leidauseinandersetzung. Ausgewogen heißt in diesem Sinne nicht, dass Selbstsorge und Fremdsorge in gleichen Anteilen gelebt werden müssen, sondern es soll immer wieder aufs Neue eine Innenschau stattfinden, die Auskunft darüber gibt, ob das eine oder das andere vielleicht gerade überwiegt. Dies ist ein fortwährender Prozess.