

Trauerarbeit von Sterbebegleitern

Christel Friedrich

Der Hospizhelfer hat in einer intensiven Vorbereitung auf seine Aufgabe gelernt, dass er eine „Beziehung auf Zeit“ eingeht. Doch auch wenn diese Zeit oft äußerst knapp bemessen ist: Schon beim ersten Besuch können viele Gefühle und Empfindungen hin- und herfließen. Davon zeugen Äußerungen bei den Supervisionen, wie etwa: „Ich habe die Frau schon richtig lieb gewonnen“ oder „Er ist mir ans Herz gewachsen“ oder „Als ob wir uns schon lange kennen würden“ oder „Wir waren sofort vertraut“ oder „Ich habe gleich dazugehört“.

Eine „Beziehung auf Zeit“

Wenn eine Begleitung über viele Monate oder gar Jahre dauert, dann kann daraus eine Freundschaft oder ganz vertraute Beziehung, oft mit der gesamten Familie, werden. Zwar hat der Hospizhelfer gelernt, sich Kraftquellen anzueignen und zu nutzen, auch weiß er um das uneingeschränkte Gesprächsangebot innerhalb der Gruppe und des Leitungsteams, um das Angebot zur Reflexion in der Supervision und die fachliche Unterstützung. Und dennoch: Wenn Frau Huber oder Herr Müller stirbt, ist der Hospizhelfer ein Trauernder. Er hat als Mensch einen Menschen begleitet, wurde in kostbaren Augenblicken vielleicht reich beschenkt und muss nun Abschied nehmen. Und Abschied tut weh!

Achtsamkeit mit den eigenen Gefühlen

Wir tun gut daran, uns mit unseren Gefühlen sehr ernstzunehmen und auch uns die gleiche Achtsamkeit zu schenken, die wir den Angehörigen zollen. Dabei können Rituale hilfreich sein, so zum Beispiel: mithelfen, den Verstorbenen herzurichten; seinen Tod mit allen Sinnen wahrnehmen; mit den Angehörigen zusammen weinen; an der Beerdigung teilnehmen; das Erlebte aufschreiben; das Gespräch mit einem anderen Hospizhelfer suchen; im Gebet und bei einer Meditation Kraft und Trost holen; in der Supervision die Gefühle ansprechen, sie zulassen und verarbeiten; so lange keine neue Begleitung annehmen, bis ich mich frei

Rituale im Abschiednehmen

fühle für eine neue „Beziehung auf Zeit“. Jeder wird seine eigenen Möglichkeiten des Abschiednehmens finden.

Trauerverarbeitung in der Hospizgruppe

Zu einem wichtigen Ritual für die Ambulante Hospizgruppe Grenzach-Wyhlen ist das Gedenken an die Verstorbenen des vergangenen Jahres beim ersten Zusammentreffen im Januar eines jeden Jahres geworden. Unser Seelsorger, der die Hospizgruppe seit Jahren aktiv begleitet, suchte zusammen mit drei Hospizhelfern nach einer veränderten Form der Rückbesinnung. Schließlich fand dieses kleine Team einen Weg, der alle übrigen Gruppenmitglieder tief bewegte.

Einleitende Worte und ein Musikstück von *Johann Sebastian Bach* ließen uns alle still werden und in der Runde ankommen. Das gewohnte Mandalatum und die dicke Kerze sollten das Vertraute darstellen. Sechs verschiedenfarbige Tücher wurden nacheinander gerafft, die Farben erklärt und als Kreis um die Mitte drapiert.

Weiß: Wenn man Fotos von Kindern anschaut, fallen das unbekümmerte Spielen, das herzhaftes Lachen auf. In der Farbe Weiß ist dies alles enthalten. Auch das große „JA“, das von Anfang an jedem Menschen zugesagt und geschenkt ist.

Grün: Die Liebe zur Schöpfung im Gestalten des Gartens und der Felder, im bewussten Einkaufen, in unseren Beziehungen zu den Tieren: All dies verweist uns auf die Zusammengehörigkeit, dass wir eine Schöpfungsfamilie sind, die (von Gott als unserem Schöpfer) im Leben und im Sterben zusammengeführt wird.

Rot: Sinnlichkeit, Beziehungsfähigkeit, Erotik und Liebeskraft als schöpferische Kräfte werden uns im Leben als Zärtlichkeit erfahrbar. Sie sind uns Ansporn und Verpflichtung zu einer Kultur der Sinnlichkeit und Zärtlichkeit, die im Leben eines jeden erfahrbar wird.

Blau: Das Geheimnisvolle, das Schweigen-Können, das Bestaunen des Himmels: Bei Tag und in der Nacht lebt ein Geheimnis in jedem Menschen.

Schwarz: Dunkle Stunden, durchkreuzte Hoffnungen, Rückschläge, Krisen, Brüche, Einsamkeit und Verzweiflung sind in jedem Leben schmerzlich zu spüren. Doch auch diese dunklen Seiten gehören zu uns. Sie helfen uns lernen, loszulassen und zu sterben, damit wir intensiver leben können.

Gelb: Lebensfreude, Kreativität, Leichtigkeit, Humor, Gastfreundschaft und Engagement für mehr Gerechtigkeit. In den Menschen bekommen diese Eigenschaften Hände und Füße, Rückgrat und Herz, ja ein Gesicht.

Von jedem Hospizhelfer wurde der Reihe nach ein Teelicht an der großen Kerze entzündet und beim Vorlesen des Namens des im vergangenen Jahr Verstorbenen auf eines der Tücher gestellt. Am Ende schloss sich der Kreis: Zeichen der Vollendung und Verbundenheit über den Tod hinaus, Anfang ohne Ende. Wir gedachten all der Verstorbenen, die wir begleiten durften, in der Stille und verneigten uns vor ihnen in Dankbarkeit.

*Der Kreis
schließt sich*

