



Iris Grabowski

Der erschwerte Abschied

Wie Pflegende mit Sterbesituationen gut umgehen können

Iris Grabowski

Der erschwerte Abschied

Wie Pflegende mit Sterbesituationen gut
umgehen können

Mit 6 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München

Iris Grabowski, Marburg, ist Kinderkrankenschwester und Lehrerin für Pflegeberufe, Gestaltpädagogin und systemische Beraterin (SG). Sie gründete 2005 die Marburger Akademie für Pflege- und Sozialberufe (MAPS), ist als Dozentin und Beraterin tätig und arbeitet ehrenamtlich in einem stationären Hospiz.

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 978-3-497-03094-1 (Print)

ISBN 978-3-497-61665-7 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61666-4 (EPUB)

© 2022 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © Marco Martins – stock.adobe.com

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Illustrationen Innenteil: Johannes Grabowski

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
1 Abschiedlich Leben	9
1.1 Entwicklungspsychologisch bedingte Abschiede	9
1.2 Autobiografische Abschiede	12
1.3 Abschied nehmen: Was es ist und wie es geht	15
1.4 Jedem Anfang wohnt ein Ende inne	18
Exkurs: Krisen und Katastrophen	20
2 Schwierige Formen des Abschieds	21
2.1 Worum geht es genau?	21
2.2 Das lange, quälende Sterben	23
2.3 Der unversöhnte Abschied	25
2.4 Der versäumte Abschied: Plötzlicher Tod durch Suizid	28
2.5 Der erschwerte Abschied im Kontext von Therapie und Pflege	32
Exkurs: Verantwortungsübernahme und schützende Abgrenzung	42
3 Der verhinderte Abschied: Sterben in der Pandemie	46
3.1 Eine Pandemie erschüttert unser Weltbild	46
3.2 Pflegesituation unter Coronabedingungen	50
3.3 Das einsame Sterben	61
Exkurs: Von der Menschenwürde	74
4 Auswirkungen auf die Pflegekräfte	78
4.1 Überforderung	79
4.2 Schuld und Schuldgefühle	84
4.3 Moralischer Stress und seine Folgen	89
Exkurs: Die Kunst der Wertschätzung	96

5	Selbstpflege als Voraussetzung der professionellen Pflege	99
5.1	Strukturierung und Ritualisierung im Alltag und in der Berufsausübung	101
5.2	Entspannungstechniken	108
5.3	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	114
5.4	Humor	120
5.5	Umgang mit schwierigen Gefühlen	127
	Exkurs: Resilienz als Ressource	135
6	Psychosoziale Interventionen in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender	139
6.1	Trost und Trösten	139
6.2	Schweigen angesichts von Leid, Tod und Trauer	146
6.3	Aktives Zuhören als helfendes Gespräch	149
6.4	Berühren und berührt sein	155
6.5	Spirituelle Begleitung	158
6.6	Der Einsatz von Kunst	164
	Literatur	168
	Sachregister	174

Vorwort

Mitten in der Pandemie entstand beim Ernst Reinhardt Verlag die Idee, ein Buch über erschwerte Abschiede zu publizieren. Denn plötzlich war das einsame Sterben der an Covid 19 erkrankten, isolierten Menschen in das Bewusstsein der Gesellschaft gerückt. Als die Anfrage dazu an mich kam, war ich zunächst sehr überrascht. Ich brauchte eine gewisse Bedenkzeit. Doch die Pandemie hatte meinen Terminkalender von heute auf morgen geleert, ich schreibe gerne, und das Thema hat mich Zeit meines Lebens begleitet. Und so habe ich mich auf das Projekt eingelassen, das für mich zu einer wertvollen und erkenntnisreichen Zeit wurde.

Heute, während ich dieses Vorwort schreibe, haben wir einen sonnigen Frühlingstag. Die Forsythien vor meinem Fenster beginnen zu blühen. Gedankenverloren summe ich das alte Volkslied: „Winter ade, scheiden tut weh, aber dein Scheiden macht, dass mir das Herz lacht“. Die ganze Ambivalenz des Abschiednehmens kommen in diesen Liedzeilen zur Sprache. Abschiednehmen tut weh. Beim Abschied vom Winter ist der Abschiedsschmerz, wenn überhaupt, nur gering, doch bei anderen Abschieden fällt es schwer, darin überhaupt irgendeine Chance zu sehen. Insbesondere bei Abschieden von wichtigen, geliebten Menschen.

Dieses Buch richtet sich an Personen, die solche Abschiede begleiten, insbesondere an Pflegekräfte und ehrenamtliche Sterbebegleiterinnen. Es zeigt die Chance des Neubeginns auf, die jedem noch so schmerzhaften Abschied innewohnt, und soll damit Sterbebegleiterinnen befähigen, Trost zu spenden. Darüber hinaus fordert das Buch selbst zu einem Abschied auf: zum Abschied von der Vorstellung des „sanften Sterbens“. Denn Sterben findet in der Regel unter erschwerten Bedingungen statt, fast immer kommt der Tod ungelegen und stellt für alle Beteiligten eine große Herausforderung dar. Von daher widmet sich ein umfangreiches Kapitel der Selbstfürsorge der Begleiterinnen. Ein weiteres Kapitel zeigt verschiedenste wichtige Formen des Trostspendens auf.

In der Auseinandersetzung mit erschwerten Abschieden waren mir die Gedichte Hilde Domin eine Quelle der Inspiration. Ihre traumatisierenden Exilerfahrungen prägten ihr dichterisches Werk. Mehrfach auf der Flucht vor den Nationalsozialisten, hatte Domin immer wieder ihre Heimat verloren, und der Tod ihrer Mutter hatte zu schweren Depressionen geführt. Sie selbst bezeichnete sich als „eine Sterbende, die gegen das Sterben anschieb“. Die Schönheit ihrer Sprache verleiht selbst den quälendsten Situationen Würde, Respekt und

Hoffnung. Ihre Gedichte haben mich mein Leben lang begleitet und in vielen entscheidenden Umbrüchen meinen verworrenen und schmerzenden Gefühlen eine tröstende Sprache verliehen.

Ich habe dieses Buch nicht alleine geschrieben. Viele Einsichten in dem vorliegenden Buch beruhen auf der Reflexion ungezählter Begegnungen. Weiterbildungsteilnehmende der Palliative Care, Sterbende und deren Angehörige, Freundinnen und Freunde, Pflegekräfte und Ehrenamtliche haben mit ihren Erfahrungen und den unzähligen wertvollen Begegnungen dazu beigetragen, dass dieses Buch entstehen konnte. Mein Dank gilt ganz besonders den Interviewpartnerinnen, die sich durch das Interview erneut dem Schmerz der geschilderten Situation gestellt haben. Meiner Freundin Dr. Ursula Ehlenz bin ich dankbar für ihre fachkundigen und sensiblen Rückmeldungen. Meinem Mann Klaus Grabowski danke ich, dass er mir in der Zeit des Schreibens den Rücken freigehalten und mir geduldig zugehört hat, und meinem Sohn Johannes für die Anfertigung der Abbildungen.

Im Sinne der Gendergerechtigkeit verwende ich wechselnd die weibliche oder männliche Form. Wo es mir stilistisch passend erscheint, wähle ich eine geschlechtsneutrale Form. Da im Pflegeberuf und bei den Ehrenamtlichen die Frauen deutlich in der Überzahl vertreten sind, benutze ich dort meist die weibliche Form. Mein Anliegen ist es, alle interessierten Leserinnen und Leser gleichermaßen anzusprechen.

Möge das vorliegende Buch Ihnen Handreichung und Unterstützung werden bei Ihrer unverzichtbaren Arbeit als Pflegende und Begleitende von sterbenden Menschen.

Marburg, März 2022

Iris Grabowski

1 Abschiedlich Leben

1.1 Entwicklungspsychologisch bedingte Abschiede

Die letzte Buchseite ist erreicht. Viele Stunden des Eintauchens in eine andere Welt waren möglich. Ein leichtes Gefühl von Wehmut beschleicht mich. Wie schade, nun ist es vorbei. Es dauert noch eine ganze Weile, bis ich mich dazu entschließen kann, das gerade zu Ende gelesene Buch wieder in den Bücher-schrank zu stellen. Ein kleiner unbedeutender Abschied, und doch Hinweis auf die grundsätzliche Vergänglichkeit.

Unterschiedliche Abschiede prägen unser Leben. Abschied – was ist das? Was macht er mit uns? Darum geht es in diesem Buch. Und nicht von den vielen kleinen Abschieden handeln die folgenden Seiten, sondern vor allem von den erschwerten Abschieden. Also gleich im doppelten Sinn ein schwieriges Thema. Denn Abschiede schmerzen, bedeuten Verlust, etwas Wichtiges geht zu Ende, fehlt. Leider bleiben uns darüber hinaus auch die schwierigen Abschiede oft nicht erspart, insbesondere im Kontext von Krankheit und Tod.

Wenn wir bei uns selbst und unserem Alltag anfangen, wird schnell klar: Vergänglichkeit umgibt uns, wo immer wir auch hinsehen. Eine aufwendig zubereitete Mahlzeit wird beendet, eine geliebte Vase zerbricht, Jahreszeiten wechseln, ein schönes Fest vergeht. Schon das Kleinkind wird mit dieser Vergänglichkeit konfrontiert. Es pflückt einen leuchtend roten Klatschmohn, will ihn fröhlich seiner Mutter schenken, und schon ist dieser zusammengeklappt, lässt seinen Kopf hängen, und von der Blüte ist nichts mehr zu sehen. Das Kind empfindet Trauer und Enttäuschung und muss schon früh die Erfahrung machen, dass es so manches Schöne nicht festhalten kann.

Im ersten Kapitel geht es um Vergänglichkeit, die für unsere Persönlichkeitsentwicklung unverzichtbar ist, also die entwicklungspsychologisch bedingten Abschiede. Es fängt direkt bei der Geburt an. Das ist zunächst ein Anfang, hoffentlich ein freudig erwarteter. Und doch liegt diesem Anfang schon ein Abschied zugrunde. Es ist der Abschied eines kleinen Menschen aus der Geborgenheit der Mutterhöhle, ein Abschied von der Rundumversorgung durch Plazenta und Nabelschnur. Es findet eine Trennung von Mutter und Kind statt, eine Ent-

Bindung. Schon der Beginn des Lebens auf dieser Welt geht mit einem Abschied einher.

Mit ungefähr acht Monaten beginnt der Säugling dann selbst, das Abschiednehmen einzuüben. Wer es mit Kindern dieser Altersstufe zu tun hat, kennt das sogenannte „Guckguckspiel“. Eine vertraute Bezugsperson oder das Kleinkind selber verstecken sich hinter einem Vorhang, das Kind schaut ein wenig ängstlich, denn der für ihn überlebenswichtige Mensch ist verschwunden. Doch dann die Erlösung, wenn die versteckte Person oder das Kleinkind mit einem „Guckguck“ wieder hinter dem Vorhang auftaucht. Unbewusst macht sich das Kleinkind vertraut mit dem Phänomen, dass etwas sehr Wichtiges verschwinden kann.

Entwicklungspsychologisch bedingte Zäsuren, Brüche, an denen markante Grundüberzeugungen zu Ende gehen, um einer neuen Weltsicht Raum zu geben, prägen unsere Persönlichkeitsentwicklung. Nicht selten gehen diese Brüche mit mehr oder weniger großen Verunsicherungen einher. Wir bezeichnen sie von daher als Krisen. Lange war man der Überzeugung, dass die entwicklungsbedingten Krisen mit der Krise in der Adoleszenz, also dem jungen Erwachsenenalter, beendet seien, doch spätestens seit dem Stufenmodell von Erik Erikson (Erikson 1988) geht man von einer während der ganzen Lebensspanne fortdauernden Weiterentwicklung des Menschen aus. Diese Weiterentwicklung erfolgt jedoch nicht linear, sondern vollzieht sich nach diesem Modell in Stufen oder Krisen. Zwei zentrale, entwicklungsbedingte Krisen zeigen deutlich die Bedeutung des Abschieds und helfen, dessen Funktion im Leben zu verstehen.

Nach der Geburt als erster Krise stellt sich eine weitere wichtige Krise, die sogenannte Trotzphase, im zweiten oder dritten Lebensjahr des Kindes ein. In diesem Alter erlebt sich das Kind plötzlich aufgrund der hirnorganischen Entwicklung als eigenständiges, von seinen Bezugspersonen getrenntes Wesen, nachdem es zuvor in einer Art symbiotischer Verschmelzung mit seinen Eltern gelebt hat. Diese Eigenständigkeit wird nun engagiert erprobt, indem das Kind zu Vielem vehement ein deutliches „Nein“ sagt. Es setzt seinen Willen ganz entschieden gegen den Willen der Eltern, was für diese gelegentlich ziemlich anstrengend sein kann. Die Schriftstellerin Christa Wolf beschreibt diesen Bewusstseinswandel in ihrem Buch „Kindheitsmuster“ mit folgenden Worten:

„Du aber hast eine wenn auch abgegriffene Original-Erinnerung zu bieten, denn es ist mehr als unwahrscheinlich, dass ein Außenstehender dem Kind zugesehen und ihm später berichtet haben soll, wie es da vor seines Vaters Ladentür saß und in Gedanken das neue Wort ausprobierte, ICH ICH ICH ICH ICH, jedesmal mit einem lustvollen Schrecken, von dem es niemandem spre-

chen durfte“. Und weiter: „[...] denn ein Kind, das zum ersten Mal in seinem Leben einen Schauer gespürt hat, als es ICH dachte, wird von der Stimme der Mutter nicht mehr gezogen wie von einer festen Schnur“ (Wolf 2007, 14, 16).

Neben der Erprobung des eigenen Willens wächst in dem Kleinkind eine weitere wichtige Erkenntnis heran. Es erlebt seine Eltern nun nicht nur als von ihm getrennte eigenständige Personen, sondern diese Personen sind jetzt auch nicht mehr allmächtig. Sie können dem Kind tatsächlich nicht einen Schneemann im Sommer herbeizaubern oder das zerbrochene Spielzeug wieder unbeschadet zusammensetzen. Eine zunächst große Verunsicherung für das kleine Kind, die wichtigsten Menschen in ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten als begrenzt zu erleben. Es wird deutlich, dass hier eine zentrale Welterkenntnis reift, aber dazu muss sich das Kind von einer sehr schönen und Sicherheit gebenden Vorstellung – der Allmacht seiner Eltern – verabschieden. Die Erkenntnis, dass seine Eltern Menschen mit großen, jedoch begrenzten Möglichkeiten ausgestattet sind, kann stattdessen heranreifen. Das ist eine gewaltige Erschütterung. Und doch ist dieser Erkenntnisgewinn unverzichtbar. Man stelle sich nur ein Schulkind vor, das seine Eltern nach wie vor für allmächtig hält.

Eine weitere Krise stellt sich dann mit der Pubertät ein. In der Zeit zwischen 11 und 18 Jahren sind die Eltern doof, die Schule nervt, und das Leben ist fürchterlich anstrengend. Für die Jungen und Mädchen gleicht das Leben dann einer Baustelle. Gewaltige Umbauten, auf die ich hier nicht näher eingehen werde, finden im Gehirn statt und setzen durch vermehrte Hormonausschüttung die bekannten körperlichen Veränderungen in Gang.

Aber auch psychische Veränderungen laufen ab. Gehäuft treten Konflikte zwischen Eltern oder Lehrerinnen und den Jugendlichen auf. Das Handeln der Eltern wird in Frage gestellt und kritisiert. Wegen dieser Streitereien wird die Pubertät gelegentlich auch „zweite Trotzphase“ genannt. Nun sind die Eltern nicht nur „nicht allmächtig“, sondern sie sind einfach nur peinlich. Manche Jugendlichen weigern sich in dieser Zeit, mit ihren Eltern zusammen in der Stadt gesehen zu werden. Die Abschiedsleistung der Jugendlichen besteht in der Pubertät darin, sich von den Weltanschauungen und dem Lebensstil der Eltern zu distanzieren und eigene Werte und Vorstellungen zu entwickeln. Das kann auch zwischen Geschwistern geschehen. Zum Beispiel ändert der jüngere Bruder plötzlich seine Kleidung oder den bevorzugten Musikstil, um sich vom älteren Bruder abzusetzen, auch wenn dieser bis dahin in Vielem, was Mode, Musikstil oder politische Überzeugungen betraf, gleicher Meinung war. Der Orientierungsrahmen geht zunächst verloren, was stark verunsichernd ist, jedoch unverzichtbar, um zu eigenständigen Werten und Normen zu finden.

Im Laufe eines Lebens schließen sich weitere entwicklungspsychologische Krisen an. Die letzte zu bewältigende Krise ist die Auseinandersetzung mit dem nahenden eigenen Tod.

1.2 Autobiografische Abschiede

Neben den entwicklungsbedingten Abschieden, die einer gewissen psychologischen Gesetzmäßigkeit unterliegen, ist jedes Menschenleben von der Kindheit an auch von ganz individuellen Abschieden geprägt. Das mag der Tod des geliebten Hamsters sein, den ein Kind verschmerzen muss, der Wechsel vom Kindergarten in die Schule oder der Umzug der Familie. Kinder können stellenweise sehr sensibel auf diese Wechsel und Abschiede reagieren. Ein Umzug reißt sie aus ihrem gewohnten Umfeld. Damit dieser etwas sanfter ablaufen kann, ist es hilfreich, Kindern Zeit und Raum für das Abschiednehmen von ihrem Zimmer, den besten Freunden und dem gewohnten Umfeld zu geben. Werden Abschiede nicht gut verarbeitet, können Kinder unausgeglichen sein und sich verstärkt nach dem Altbekanntem sehnen.

Auf drei verschiedene exemplarische Abschiede Erwachsener möchte ich nun näher eingehen.

Abschied von Lebensträumen

Ein herausfordernder schwieriger Abschied ist der Abschied von eigenen Lebensträumen oder Lebensentwürfen. Solche Lebensentwürfe sind so vielfältig wie die Menschen selbst. So manch einer träumt von einer Karriere als Sportler, eine andere davon, als Musikerin bekannt zu werden. Menschen träumen vom Eigenheim mit Garten oder einer Weltreise. Diese Träume können schnell zerplatzen. Eine Chlorallergie kann den Traum der Spitzenschwimmerin im Nu zunichtemachen, der Musikerinnentraum scheitert an der harten Realität.

Ein wichtiger Lebenstraum stellt für viele Menschen der Wunsch nach Kindern dar. Laut der Shell-Jugendstudie von 2019, die als eine empirische Untersuchung der Einstellungen, Werte, Gewohnheiten und des Sozialverhaltens von Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren in Deutschland durchgeführt wurde und regelmäßig im Abstand von vier Jahren durchgeführt wird, bleiben Familie und Beziehungen für die eigene Lebensführung die zentralen Orientierungspunkte. Und gut zwei Drittel (68%) aller 12- bis 25-Jährigen, die selbst noch kein Kind haben, möchten später einmal Kinder bekommen (Wolfert/Quenzel 2019).

Doch was, wenn dieser Wunsch nicht in Erfüllung geht? Es gibt Schätzungen, wonach jedes siebte bis zehnte Paar ungewollt kinderlos bleibt. Für diese Menschen ist das eine große psychische Belastung, die mit viel Stress und Druck einhergeht. Und wenn sich dann nach möglicherweise vielen teuren und kraftraubenden Kinderwunschbehandlungen kein Erfolg einstellt, bedeutet das, sich von einem existenziellen Lebensentwurf verabschieden zu müssen. „Das ist für viele eine Situation, wie wenn jemand gestorben ist“ sagt Familientherapeutin Sabine Weißinger-Tholen in einem Radiobeitrag zum Thema „Kinderwunsch-Behandlung“ bei Radio Bremen (Pajak 2021).

Wut und Kränkung stellen sich ein, die sich gegen Menschen mit Kindern oder Schwangere und sogar gegen die eigene Person richten können. Schuldgefühle entstehen, die Betroffenen schotten ihre Gefühle von der Außenwelt ab. Es kommt zu einer Phase der Isolierung. Viele halten ihren unerfüllten Kinderwunsch geheim und meiden den Kontakt zu Familien oder Personen mit Kindern. Möglicherweise kann ein Gefühl der Fremdheit zwischen den Partnern entstehen, da es in dieser Phase immer schwerer wird, Nähe zuzulassen. Eine Depression kann die Folge sein, die psychologische Betreuung notwendig macht, um die Trauer verarbeiten zu können. Nach einer unterschiedlich langen Zeit der Trauer drängt sich die Notwendigkeit der Akzeptanz als unausweichliche Haltung zunehmend in den Vordergrund. Die Betroffenen schöpfen neuen Mut, eine Umorientierung zu wagen. Manche entscheiden sich für eine Adoption, andere finden eine neue Lebensperspektive in ehrgeizigen beruflichen Zielen, besonderen Hobbies, politischen oder anderen sozialen Engagements. Oder Menschen entschließen sich, für mehrere Kinder eine Patenschaft zu übernehmen, um dadurch eine Lebensbereicherung und Erfüllung zu erfahren.

So kann der schmerzliche Abschied von existenziell bedeutenden Lebensentwürfen der Beginn einer erfüllenden Neuausrichtung bedeuten. Entscheidend ist die Bereitschaft, diese Lebensträume nach einer unvermeidbaren Zeit der Trauer und des Schmerzes loszulassen, um anschließend in ein Fragen und Suchen nach anderen erfüllenden Lebensaufgaben einzutreten.

Abschied von den Eltern

Abschied bedeutet auch die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit und somit Begrenztheit unseres Lebens. Diese Erfahrung machen die meisten Menschen mit dem Tod der eigenen Eltern. Ein bedeutsamer und unausweichlicher Abschied. Sofern die Eltern oder wir selbst nicht vorzeitig sterben, müssen wir uns in einem Alter damit auseinandersetzen, in dem die eigene Endlichkeit bereits fokussiert wird. Viele Menschen erleben z. B. den 50. Geburtstag als eine

Wegmarke, die uns daran erinnert, dass der Zenit überschritten ist und sich erste Alterserscheinungen einstellen. Doch der Abschied von den Eltern findet nicht erst bei deren Tod statt. Allmählich verliert sich das vertraute, sicherheit spendende Selbst der Eltern und lässt die „Hülle eines alten Menschen zurück“ (Wiederkehr 2005, 102). Es wird zunehmend notwendig, die Verantwortung für die Eltern zu übernehmen. Das führt zu einer neuen Nähe, welche die Tiefen der alten Beziehung zu ihnen aufwühlt. Ist diese Beziehung bei allen bestehenden Belastungen am Ende eine von Dankbarkeit getragene, stiftet notwendig werdende Hilfestellungen nochmals ein kostbares Stück gemeinsamen Lebens. Liebevolle Aufmerksamkeiten können das ein wenig in Vergessenheit geratene Band neu stärken.

Mit dem Tod der Eltern verlieren wir einen zentralen Ankerungspunkt und den Schutzwall zwischen uns und dem Tod. Die eigene Sterblichkeit rückt nahe. Ein Konglomerat aus Trauer über den Verlust der Eltern, Angst vor der eigenen Vergänglichkeit und möglicherweise ein kindliches Verlassenheitsgefühl sorgen für Verwirrung und kosten Kraft.

Doch auch Erleichterung und ein Gefühl der Befreiung, verbunden mit diffusen Schuldgefühlen, können sich beim Tod der Eltern einstellen. Diese manchmal konträren und verworrenen Gefühle müssen verarbeitet werden. Stellen wir uns dieser Bewältigungsaufgabe, eröffnet letztendlich der Tod der Eltern neue Dimensionen. Dankbarkeit für Empfangenes, verbunden mit dem aktiven Gestalten der neuen zeitlichen und emotionalen Freiräume, die Versöhnung mit der Sterblichkeit der Eltern und schlussendlich auch die Annahme der eigenen Endlichkeit sind neue Lebensperspektiven, die bereichern und erfüllen können.

Abschied vom Partner

Verglichen mit dem Tod der Eltern ist der Tod des Partners oder der Partnerin eine sehr viel weitreichendere Erschütterung. Doch wenn wir nicht vor ihm oder ihr sterben, ist auch dieser Abschied ein unausweichlicher, dem sich alle Menschen zu stellen haben, die in einer verbindlichen Partnerschaft leben.

Eindrücklich schildert der Journalist Thomas Feix in seinem in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung erschienenen Artikel „Die Einsamen erkennt man nicht“ die Trauer einer Witwe:

„Nach seiner Beisetzung hat sie sich das Doppelbett aus der Wohnung schafffen lassen. Sie schläft auf einer schmalen Liege im Wohnzimmer, der Fernseher steht in der Anbauwand gegenüber. So wie es das Doppelbett war, so

ist Britta auch die Wohnung ohne Peter viel zu groß, siebzig Quadratmeter an Fläche, die hohen Räume, die sie sich beide über die Jahre hinweg gemeinsam eingerichtet hatten. [...] Das erste Jahr nach seinem Tod hat sie nur geweint. Auf dem Friedhof an der Seestraße ist er bestattet. Britta sagt, dass sie nicht in der Lage dazu ist, hinzugehen“ (Feix 2015).

Nach dem Tod des Partners ist das Leben ein anderes. Alles erinnert an seine Anwesenheit, und doch ist die Wohnung leer und still. Diese Leere breitet sich in der Seele der Hinterbliebenen aus und legt sich wie ein Schleier über alle Wahrnehmungen und Empfindungen. Nach einer repräsentativen europaweiten Längsschnittstudie gehören zu den häufigsten auftretenden Problemen Depression, Verzweiflung, Appetitlosigkeit und Erschöpfungszustände. Besonders Männer greifen nach dem Tod ihrer Frau häufiger zu Alkohol (Adena 2016). Dauerhafte Einsamkeit wirkt sich auf den Körper wie Stress aus. Wenn Menschen unter Einsamkeit leiden, werden im Gehirn die gleichen Nervenzellen wie bei Schmerzen aktiviert, wie der Ulmer Hirnforscher Manfred Spitzer herausfand (Spitzer 2018). Es stellen sich zusätzlich viele körperliche Beschwerden ein.

Eine Studie von Margaret Stroebe und ihren Kollegen von der niederländischen Utrecht University zeigt, dass Menschen nach dem Tod einer geliebten Person ein höheres Risiko haben, in nächster Zeit selbst zu sterben. – Bei verwitweten Männern ist dieses Risiko mit 21 Prozent höher als bei den Frauen mit 17 Prozent. „Manche Menschen sterben buchstäblich an gebrochenem Herzen“ (Spiegel online 2007).

Gelingt es jedoch, diesen überaus schmerzhaften einschneidenden Verlust anzunehmen und nach neuen Aufgaben oder Perspektiven Ausschau zu halten, kann sich durchaus ein neuer lebenswerter Lebensabschnitt anschließen. Ist der Tod des geliebten Partners gut überwunden, genießen viele Hinterbliebene sogar neue Freiheiten, die sie vorher aufgrund von der Pflege des Partners nicht mehr hatten.

1.3 Abschied nehmen: Was es ist und wie es geht

„Abschiedlich leben“, unter dieser Überschrift stehen alle Überlegungen dieses ersten Kapitels. Gemeint ist damit zweierlei: Zum einem, dass Abschiede unvermeidlich sind, mehr noch, dass sie existenziell zum Leben aller Menschen dazu gehören, und zwar von Beginn an. Alle kleinen und großen Abschiede bedeuten letztendlich ein Einüben und Erinnern des einen unausweichlichen letzten

Abschieds, nämlich der eigenen Sterblichkeit. Diese Erkenntnis gilt es in das eigene Selbstbild zu integrieren und sie als tragenden Teil unseres Selbstverständnisses zu akzeptieren. Zum anderen meint „abschiedlich leben“, dass zu einem gelingenden Leben die Annahme dieser Abschiede unverzichtbar dazu gehört, und zwar nicht nur als unausweichliches Übel, sondern in einer veröhnlichen Haltung. Denn das Wissen um unsere zeitliche Begrenzung, das Wissen um die Endlichkeit unseres Lebens macht dieses in besonderem Maße wertvoll und führt aus der Beliebigkeit unseres Handelns und Seins heraus. Wertvoll ist, was knapp ist. Das kann man von der Wirtschaft lernen, und das gilt gleichermaßen für die eigene Lebenszeit. Würden wir unbegrenzt lange leben, hätte unser Handeln kaum eine Relevanz, denn schließlich könnten wir alles auch noch morgen oder in 100 Jahren tun.

Sicherlich stellt unsere Verletzlichkeit und letztendlich unsere Sterblichkeit eine Bedrohung unseres Lebens dar. Das Bestreben, diese Bedrohung zu überwinden oder zu reduzieren, hat uns immense Fortschritte im Zusammenhang mit Gesundheitsprävention und kurativer Medizin beschert. Doch das Phänomen einer grundsätzlichen Vergänglichkeit allen Lebens ist auch eine Bedingung, unter der wir unser Leben zu führen haben. Mit diesem Verständnis verändert sich die Bewertung des Todes. Gerade für Intensivmediziner, die sich in besonderem Maße dem Kampf gegen das Sterben verpflichtet fühlen, wäre dieses Bewusstsein als ergänzende Haltung wünschenswert und hilfreich, weil entlastend. Und vielleicht kann dieses geänderte Verständnis dem Tod ein wenig seinen Schrecken nehmen. Voraussetzung dafür ist die grundlegende Bereitschaft, Abschied zu nehmen oder, wie in der Überschrift formuliert, zu einer abschiedlichen Lebenseinstellung zu gelangen.

Doch wie macht man das, „Abschied nehmen“? Unsere Sprache gibt eine erste Antwort: Mit dem Verb „nehmen“ wird ein aktives Handeln bezeichnet. Seine Bedeutung ist vielfältig, und nicht alle vom Duden aufgezeichneten Anwendungen sind in unserem Kontext hilfreich. Einige Beispiele helfen, diese aktive Handlung des Abschiednehmens zu veranschaulichen. Laut Duden bedeutet „nehmen“: „[ergreifen und] an sich, in seinen Besitz nehmen, (etwas Angebotenes) annehmen, in Anspruch nehmen, sich geben lassen, in einer bestimmten Weise betrachten, auffassen, bewerten, einschätzen, in seiner Art akzeptieren, hinnehmen, aufnehmen“ (Duden online o. J.).

Wenn wir Abschied nehmen, nehmen wir etwas an oder vielleicht auch lediglich hin, oder wir nehmen etwas weg, wenn wir einer Gegebenheit ganz bewusst „ein Ende setzen“. Im Gebrauch unserer Sprache wird die Ambivalenz des Abschiednehmens deutlich, „denn es ist ein Unterschied, ob wir durch einen Abschied etwas hinnehmen oder etwas annehmen, ob wir etwas loslassen oder es uns entrissen wurde“ (Schmidt 2019, 42).

Bei allen unterschiedlichen Reaktionsmöglichkeiten bleibt festzuhalten: Abschied ist die Reaktion auf eine Trennung. Etwas verschwindet, das lange anwesend war. In unserer Erinnerung ist das Verlorengegangene noch präsent, was zum Gefühl der Trauer führt. Es handelt sich um eine Anwesenheit des Abwesenden, sei diese Trennung nun aktiv herbeigeführt oder unbeeinflusst von uns an uns geschehen. Abschiede sind unausweichlich. Die Kunst besteht darin, sie so zu gestalten, dass damit ein Entwicklungsprozess in Gang gesetzt wird.

Ähnlich wie das Ankommen oder die Trauer ist auch das Abschiednehmen ein Prozess, der durch verschiedene Phasen gekennzeichnet ist. Diese Phasen werden nicht immer hintereinander, linear durchlaufen, sondern können an jeder Stelle stagnieren, nochmals zu einer vorherigen Phase zurückkehren, und manchmal kann eine Phase übersprungen und später nachgeholt werden. Erforderlich wird das aktive Abschiednehmen in dem Moment, wenn uns die Abwesenheit bewusst wird und wir sie als Verlust spüren.

Die Philosophin und Publizistin Ina Schmidt, die sich mit dem Thema der Vergänglichkeit beschäftigt, bezeichnet vier Ebenen, die in solch einem Abschiedsprozess durchlaufen werden (Schmidt 2019):

Die **erste Ebene** ist von der Einsicht gekennzeichnet, dass ein unvermeidliches Ende gekommen ist: das Ende einer Beziehung, einer Karriere oder auch eines Menschenlebens.

Auf der **zweiten Ebene**, wird ein Handeln erkennbar, sei es, dass der Abschied sprachlich zum Ausdruck gebracht wird in Form einer schriftlichen oder mündlichen Verabschiedung oder in Form einer Zeremonie, z. B. des Junggesellenabschieds oder einer Bestattung. Die wichtige Funktion solcher Zeremonien ist in der Vergangenheit häufig unterschätzt worden. Seit geraumer Zeit wird deren Wichtigkeit jedoch wieder verstärkt gewürdigt, und entsprechende Möglichkeiten der Zeremonie werden angeboten. Bestattungen und Beerdigungen werden heute sehr viel individueller gestaltet, Schweigeminuten werden abgehalten und Erinnerungsstätten eingerichtet und gepflegt.

Auf der **dritten Ebene** findet der innere Abschied statt. Dabei geht es nicht nur um die Einsicht eines unwiederbringlichen Verlustes, sondern um dessen Bearbeitung. Auf dieser Ebene stellt sich das Betrauern ein. Und dieses Betrauern wird zugelassen. Die Bedeutung des Verlorenen wird erinnert und anerkannt.

Auf der **vierten Ebene** vollzieht sich die bewusste Entscheidung, der willentliche Akt, etwas wirklich gehen zu lassen. Hier werden Wille und Emotion verbunden. Es findet ein Einwilligen statt. Dieses Einwilligen wird ermöglicht, indem aus einem rückwärtsgewandten „Nicht-mehr“ ein in die Zukunft gerichtetes „Noch-nicht“ wird. Das heißt, mit der Einwilligung in den Verlust geht ein Hoffen auf etwas Neues, Anderes einher. Es wird eine mögliche lebenswerte Zukunft ohne die geliebte Person entworfen. Diese vier Ebenen sol-