

# Abschiedskultur

# 7

Die Abschiedskultur regelt, wie mit dem Phänomen der Trauer umzugehen ist. Hierbei muss aber zuvor klargestellt werden, dass es keine „richtige Form“ des Trauerns gibt. Jeder Mensch drückt daher seine Trauer auf anderen Wegen aus. Nichtsdestotrotz muss eine Pflegeeinrichtung Sorge dafür tragen, dass es einen Rahmen gibt, in dem eines Verstorbenen gedacht und mit ihm umgegangen wird.

Laut Definition ist Trauer die natürliche Reaktion auf einen Verlust. Aus dieser Definition wird klar, dass Trauer ein natürliches Verhalten ist und kein pathologischer Zustand. Die Gesellschaft kommt dann ins Spiel, wenn es darum geht, dass Trauer im Rahmen fester gesellschaftlicher Spielregeln zu verlaufen hat.

Schon häufiger ist versucht worden, in verschiedenen Modellen aufzuzeigen, wie Trauer als psychische Reaktion verläuft. Das bekannteste Modell ist sicherlich das von Verena Kast (1983), daher sollen hier einzelne Trauerphasen aufgezeigt und erläutert werden in Anlehnung an dieses Modell. Zudem wird aufgezeigt, welche Verhaltensweisen durch einen Trauerbegleiter angemessen wären.

## Phase 1: Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Erläuterung: Diese Phase dauert von wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen. Das Ereignis kann vom Trauernden nicht erfasst werden, er ist geschockt. Die Reaktion fällt umso stärker aus, je unverhoffter die Botschaft erfahren wird. Sie kann beim Trauernden bis zum totalen Zusammenbruch führen. Oftmals zeigen Trauernde sogenannte „Vakuumhandlungen“ (z. B. Aufräumen), also Handlungen, die eigentlich in der Trauersituation sinnlos sind.

Empfehlungen für den Begleiter:

- ▶ Dem Trauernden muss vermittelt werden, dass er nicht allein ist – hier soll der Begleiter Präsenz zeigen.
- ▶ Auch sollte menschliche Wärme durch Empathie ausgedrückt werden.
- ▶ Der Trauernde soll ermutigt werden, seine Emotionen frei auszuleben.
- ▶ Vakuumhandlungen sollen nicht bewertet werden durch den Begleiter.

## Phase 2: Phase der aufbrechenden Emotionen

Erläuterung: Diese Phase umfasst den Zeitraum bis nach der Beerdigung. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass die Beerdigung organisiert und in einem „gesellschaftlich akzeptierten“ Rahmen abläuft. Der Trauernde hat dabei das Gefühl, in einer unwirklichen Welt zu sein. Die eigentliche Situation wird aus einem Abstand wahrgenommen. Sich selbst nimmt der Betroffene als fremd wahr, er reagiert wie ein Roboter. Immer wieder brechen Emotionen (z. B. Schuldgefühle, Aggressionen) durch. Der Trauernde befindet sich in einem Gefühlschaos.

#### Empfehlungen für den Begleiter:

- ▶ Auf Warum-Fragen sollte nicht mit Rationalität reagiert werden (hier müssen dem Betroffenen keine Argumente geliefert werden. Hier drückt sich Unverständnis über das Ereignis aus, was eher durch den Begleiter anzusprechen ist, z. B.: „Du kannst nicht verstehen, warum es so gekommen ist“). Hier wird die Technik des Spiegelns (nach Carl Rogers) genutzt.
- ▶ Auch aggressive Gefühle sollen nicht durch den Begleiter bewertet werden.
- ▶ Der Begleiter teilt das Erleben des Trauernden empathisch; er hält zusammen mit dem Trauernden die Trauerreaktionen aus.
- ▶ Wichtig ist zudem, dass der Begleiter keine eigenen Trauererlebnisse schildert, denn damit lenkt er von dem eigentlich Trauernden ab.

#### Phase 3: Phase des Suchens und Sich-Trennens

Erläuterung: Schrittweise erkennt der Trauernde den Verlust an. Nur langsam kann er die ganze Dimension erfassen. In dieser Phase kämpft der Betroffene mit dem Wunsch, hinterher zu sterben. Immer wieder wird das Ereignis geschildert und „moralisch“ bewertet (z. B.: Es ist ungerecht). Der Trauernde verzerrt das Bild des Verstorbenen hin zur Glorifizierung oder zu Vorwürfen (z. B.: Die Ärzte haben den Verstorbenen falsch behandelt), dass der Verstorbene den Trauernden allein gelassen hat.

#### Verhaltenstipps für den Begleiter:

- ▶ In dieser Phase sollte der Begleiter sich immer wieder das Ereignis erzählen lassen. Auf diese Weise verringert sich der Druck in dem Trauernden.
- ▶ Unsinnige Äußerungen oder Handlungen sollten nicht bewertet oder korrigiert werden.

#### Phase 4: Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Erläuterung: Es kann nicht klar gesagt werden, wie lange ein Trauernder benötigt, bis er diese Phase erreicht hat. In dieser Phase wendet er sich langsam wieder seiner sozialen Umwelt zu. Er orientiert sich neu und wendet sich neuen Aufgaben zu.

#### Verhaltenstipps für den Begleiter:

- ▶ Der Begleiter sollte sich langsam entbehrlich machen.
- ▶ Unterstützungsangebote werden weiterhin formuliert.
- ▶ Der Begleiter sollte besonders an Gedenktagen (z. B. Todestag) zur Verfügung (z. B. Anruf, Grußkarte) stehen.
- ▶ Der Trauernde wird unterstützt zur Selbstständigkeit, indem er zu Aktivitäten ermutigt wird.
- ▶ Hier könnten gemeinsame Aktivitäten geplant werden, z. B. Kino, Theater.

## 7.1 Empathie, Wertschätzung und Authentizität

Für den Umgang mit Trauernden können gut die geschichtspsychotherapeutischen Empfehlungen von Carl Rogers genutzt werden. Dabei ist der Grundsatz, dass dem Betroffenen keine Interpretationen, Ratschläge oder fertige Lösungen angeboten werden. Es geht vielmehr darum, dass der Begleiter die Auseinandersetzung mit emotionalen Prozessen und das Finden neuer Wege und Betrachtungsweisen fördert. Rogers geht von der Grundlage aus, dass grundsätzlich jeder Mensch sein Veränderungspotenzial und seine Selbstheilungsmechanismen schon in sich trägt. Der Begleiter hilft ihm nur, diese zu erkennen. Damit nun der Betroffene seine eigenen Selbstheilungsmechanismen finden kann, sollte der Begleiter eine Haltung einnehmen, die diesen Prozess fördert. Rogers nennt hierzu:

**Empathie:** Hier soll einführendes Verstehen signalisiert und ausgesprochen werden, z. B.: „Ich habe das Gefühl, dass Du am Boden zerstört bist“ oder: „Du kannst es nicht fassen, dass er gestorben ist“.

**Wertschätzung/Akzeptanz:** Es soll versucht werden, den Trauernden bedingungslos anzunehmen. Wichtig ist, dass Äußerungen und Handlungen nicht bewertet werden. Bedacht werden soll, dass es keine „richtige“ Form des Trauerns gibt. Hierbei soll daher der Trauernde ermutigt werden, „seinen“ Weg des Ausdrucks zu gehen, z. B.: „Weine und klage ruhig – lass alles raus“.

**Kongruenz (Echtheit) – Authentizität:** Wichtig ist, dass eine verbale und nonverbale Übereinstimmung des Verhaltens gezeigt wird. Wenn dem Betroffenen gesagt wird, dass man mit ihm fühlt, sollte das auch nonverbal über Mimik und Gestik ausgedrückt werden. Liegt das Bedürfnis vor, mit dem Betroffenen zusammen zu weinen, so ist das vollkommen in Ordnung.

### Paraphrasieren der Gefühle

Eine gute Technik, dem Trauernden zu signalisieren, dass man ganz nah bei ihm ist, zeigt die Technik des Paraphrasierens. Hierzu nimmt der Begleiter das durch den Trauernden Gesagte auf und gibt es mit seinen eigenen Worten wieder. Hierdurch wird dem Betroffenen gezeigt: „Ich glaube, Dich verstanden zu haben“. Dabei müssen Mimik und Gestik zueinanderpassen.

## 7.2 Versorgung des Verstorbenen

Ein altes Ritual ist die Versorgung des Verstorbenen zusammen mit Angehörigen. In früheren Zeiten war es fast immer üblich, dass der Verstorbene durch die Familie und Nachbarschaft versorgt wurde. Der Ablauf der Leichenwäsche war dabei fest reguliert. Das Wissen um die eigentliche Versorgung und um etwaige Phänomene wurde hierbei von Generation zu Generation weitergegeben. Auch Kinder waren bei der Versorgung zugegen, damit sie die Rituale der Leichenversorgung lernen konnten. Bei diesem Ritual geht es nicht um die „Reinigung“ des Verstorbenen, sondern darum, der Trauer eine Handlung zu geben und den Tod des Verstorbenen besser realisieren (*erfassen* durch anfassen; *begreifen* durch greifen) zu können.

Die Versorgung eines Verstorbenen wird in den jeweiligen Einrichtungen unterschiedlich gehandhabt. In der Hospizarbeit hat sich hieraus ein Verabschiedungsritual entwickelt, das nun in immer mehr Einrichtungen genutzt wird. Viele Angehörige bedanken sich im Nachgang für dieses Angebot, daher sollte überlegt werden, ob es nicht grundsätzlich allen Angehörigen angeboten werden sollte. Hier sollte das eigentliche Angebot vorsichtig formuliert werden, eventuell mit: „Helfen Sie mir, Ihre Mutter ein wenig frisch zu machen?“ Die eigentliche Versorgung des Verstorbenen kann in folgenden Schritten erfolgen:

Schritt 1: Erläutern, warum die Versorgung des Toten wichtig ist

- ▶ Die Versorgung dient nicht nur hygienischen Belangen, sondern vor allem rituellen Aspekten.
- ▶ Das Ritual hilft bei der Verarbeitung der Trauer.
- ▶ Auch müssen Angehörige auf bestimmte körperliche Phänomene (z. B. Lautbildung beim Drehen der Leiche, Entweichen von Blähungen) vorbereitet werden, damit sie nicht erschrecken.

Schritt 2: Zu Beginn den Angehörigen erst einmal assistieren lassen

- ▶ Alle notwendigen Utensilien zur Versorgung des Verstorbenen werden vorbereitet.
- ▶ Wenn Angehörige sehr unsicher sind, sollte vermieden werden, sie im Zimmer allein zu lassen.
- ▶ Zu Beginn wird der Angehörige gebeten, wenn er sich dazu in der Lage sieht, erst einmal nur zu assistieren.
- ▶ Hier kann er kleinere Handreichungen (z. B. Handtuch geben) durchführen, bis er sich traut, mehr Initiative zu übernehmen.
- ▶ Sind Angehörige zugegen, muss besonders pietätvoll mit dem Verstorbenen umgegangen werden (z. B. sprechen Sie mit dem Verstorbenen bei der Versorgung).
- ▶ Auf den Einsatz von Handschuhen sollte möglichst verzichtet werden – so sieht der Angehörige, dass den Mitarbeiter die Berührung der Leiche nicht erschreckt.

Schritt 3: Der Angehörige wird gebeten, vom Verstorbenen zu erzählen

- ▶ Der Mitarbeiter lässt sich vom Angehörigen schildern, welche pflegerischen Vorlieben der Verstorbene hatte und diese werden dann genauso durchgeführt, als wenn er noch leben würde.
- ▶ Der Angehörige wird ermutigt, seine Anekdoten zum Verstorbenen zu erzählen, die er z. B. mit einem Kleidungsstück oder einem Schmuckstück verbindet.

Schritt 4: Dem Verstorbenen wird ein natürliches Aussehen gegeben

- ▶ Der Verstorbene wird in eine natürliche Position (er soll wie ein Schlafender aussehen) gelegt.
- ▶ Ihm werden die Augen und der Mund geschlossen. Sollten die Augenlider sich nicht schließen lassen, können sie mit feuchten Wattepad ca. 15 Minuten belegt werden. Der Mund wird geschlossen, indem ein Handtuch zusammengerollt, dieses unter das Kinn gelegt und jetzt das Kopfteil etwas erhöht wird (auch können spezielle Kinnstützen erworben werden, die diesem Zweck dienen).
- ▶ Wenn möglich, wird das Gebiss vorher eingesetzt.
- ▶ Hektik und Eile sollten unbedingt vermieden werden.

- ▶ Das Zimmer wird entsprechend gerichtet, z. B. mit Blumen oder gegebenenfalls mit einem Kreuz und/oder einem Rosenkranz in den übereinandergelegten Händen des Verstorbenen.
- ▶ Ob eine bestimmte Musik gespielt werden soll, kann jetzt mit dem Angehörigen abgestimmt werden.

Schritt 5: Versammeln der übrigen Angehörigen bei dem Verstorbenen

- ▶ Jetzt werden alle weiteren Angehörigen hinzugebeten.
- ▶ Hier kann jetzt ein Text gelesen oder ein Gebet gesprochen werden, das der Verstorbene oder seine Angehörigen sich gewünscht haben.
- ▶ Auch kann bei den Anwesenden erfragt werden, ob jemand dem Verstorbenen noch etwas (z. B. einen Gruß oder Wunsch) mit auf den Weg geben möchte.

Schritt 6: Weiterhin den Angehörigen als Gesprächspartner zur Verfügung stehen

- ▶ Abschließend kann der Angehörige gefragt werden, ob er über die Versorgung des Verstorbenen sprechen möchte.
- ▶ Eine Telefonnummer, unter der ein kompetenter Gesprächspartner (z. B. von der Hospizbewegung) zur Verfügung steht, kann ebenfalls abschließend überreicht werden.

## 7.3 Phänomene der Leiche

Im Umgang mit einem Verstorbenen können sich viele verschiedene Phänomene ereignen. Diese können den Laien irritieren und erschrecken. Daher ist es unabdingbar, dass z. B. Angehörige und Berufsneulinge auf diese Phänomene gut vorbereitet werden. Viele Angehörige der zu Pflegenden haben kaum Erfahrungen gemacht im Umgang mit einem Verstorbenen. Daher können sie auf kein Erfahrungswissen zurückgreifen. Dem Mitarbeiter obliegt nun die Aufgabe, die Angehörigen des Verstorbenen auf die Versorgung der Leiche vorzubereiten, indem ihnen auch die Phänomene der Leiche im Vorhinein geschildert werden. Dieses muss behutsam und pietätvoll erfolgen. Auf die folgenden Phänomene sollten Angehörige vorbereitet werden:

**Phänomen „Erschlaffter Muskeltonus“:** Die Extremitäten eines Verstorbenen wirken sehr schwer. Das liegt daran, dass der Verstorbene keine eigene Muskelspannung – den Muskeltonus – mehr hat. Der fehlende Muskeltonus macht sich auch beim Seitwärtslagern bemerkbar, denn es ist fast unmöglich, einen Verstorbenen auf die Seite zu lagern, um z. B. den Rücken zu waschen. Wichtig ist daher bei der Versorgung des Verstorbenen, dass diese zu zweit durchgeführt wird, denn es ist sehr beschwerlich, z. B. ein Bein hochzuhalten und es gleichzeitig zu waschen.

**Phänomen „Erschlaffte Schließmuskeln“:** Da nach dem Versterben die Schließmuskeln erschlaffen, können jetzt Stuhlgang, Blähungen und Urin den toten Körper noch verlassen. Bei der Versorgung und auch danach empfiehlt es sich, den Verstorbenen mit einer Inkontinenzunterlage zu versorgen.

**Phänomen „Entweichen von Luft durch die Luftröhre“:** Da in der Lunge immer noch etwas Restluft verbleibt, kann diese beim Umdrehen des Verstorbenen herausgepresst werden. Dieses geschieht oftmals mit einer Lautbil-

dung, da die ausströmende Luft an den Stimmbändern entlangfließt. Der dabei entstehende Laut kann seufzend oder stöhnend klingen.

**Phänomen „Restwärme“:** Da ein Körper mit ca. 1 Grad pro Stunde auskühlt, kann er insbesondere im Rücken- und Bauchbereich noch warm sein, wenn der Verstorbene versorgt wird. Am schnellsten kühlen eher Körperregionen mit wenig Unterhautfettgewebe, wie Nase, Ohren und Finger, aus.

**Phänomen „Leichenstarre“:** Die Leichenstarre setzt nach ca. zwei bis drei Stunden im Kiefer- und Nackenbereich ein. Von dort setzt sie sich langsam bis in die Extremitäten fort. Man kann gegen diese Starre arbeiten, jedoch geht die veränderte Extremität dann wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Dass einer Leiche beim Bestatter Arme und Beine gebrochen werden, damit diese dann in den Sarg passt, gehört in den Bereich der Alltagsmythen und Märchen.

## 7.4 Rituale im Angesicht des Verstorbenen

Neben den verbindlichen Rechtsvorschriften gibt es variable Rituale im Umgang mit einem Verstorbenen. Hierin sind die Einrichtungen frei in der Gestaltung. In der Regel werden einrichtungstypische Rituale mit den Wünschen des zu Pflegenden und seinen Angehörigen abgestimmt. Können dabei konfessionelle Pflegeeinrichtungen auf einen großen Fundus an Ritualen im Umgang mit einem Verstorbenen zurückgreifen, müssen überkonfessionelle Träger eigene Rituale entwerfen und diese dann implementieren.

Da Trauerarbeit heutzutage eher dem Privatbereich zugeordnet wird, tun manche Teams sich schwer, eigene Umgangsformen zu entwerfen. Oftmals entsteht dann eine Diskussion, ob nicht jeder Mitarbeiter sein eigenes Ritual ausleben sollte oder ob nicht das ganze Team ein bestimmtes Ritual vollziehen sollte. Wichtig ist, dass es hierbei kein „falsch“ und „richtig“ gibt, wie einzelne Mitarbeiter in Gegenwart eines Verstorbenen trauern.

Entwickeln Mitarbeiter mit Zunahme der Berufszugehörigkeit eine gewisse Routine im Umgang mit Verstorbenen, ist für viele Angehörige das Versterben des zu Pflegenden eine Ausnahmesituation. Sie sind existenziell berührt durch den unmittelbaren Kontakt mit dem Leichnam. Hierbei kann dann immer wieder erlebt werden, dass Angehörige sich an den Mitarbeiter richten, damit dieser dann eine Handlung vollführt, die dieser existenziellen Situation würdig und angemessen ist. Folgende mögliche Rituale könnten dabei hilfreich sein:

**Ritual „Öffnen des Fensters“:** Dieses Ritual ist sehr alt und hat die Funktion, der Seele des Verstorbenen die Möglichkeit zu geben, den Raum zu verlassen. Sind Angehörige zugegen, können diese gebeten werden, das Fenster zu öffnen, damit sie aktiv dazu beitragen, den Verstorbenen „gehen“ zu lassen.

**Ritual „Anhalten der Uhren“:** Dieses Ritual macht deutlich, dass die Zeit in der Gegenwart eines Verstorbenen stillsteht. Auch dieses Ritual ist ein Symbol, das überkonfessionell Bedeutung hat.

**Ritual „Aufbahnen des Verstorbenen“:** Wird der Verstorbene aufgebahrt, können die Angehörigen sich entsprechend lang vom Verstorbenen verab-

schieden. Die Aufbahrung dient insbesondere dem Verarbeitungsprozess der Angehörigen. Zu realisieren, dass der Tod ein irreversibles Ereignis ist, bedarf einiger Zeit bei den Angehörigen.

Der Aufbahrung kann die gemeinsame Versorgung des Verstorbenen zusammen mit den Angehörigen vorausgehen (siehe oben).

**Ritual „Gemeinsames Beten“:** Gewiss ist das gemeinsame Beten eines der bekanntesten Rituale im Angesicht eines Verstorbenen. Oftmals kann aber erlebt werden, dass insbesondere junge Mitarbeiter heutzutage keine Gebete mehr kennen. Hier kann eine „kleine Gebetsammlung für die Kitteltasche“ erstellt werden, um diesen Mitarbeitern ein Hilfsmittel an die Hand zu geben.

**Ritual „Lesen eines Textes“:** Hier können Gebete, Psalmen, Lieder, Gedichte oder Kurzgeschichten geeignet sein. Wird hier eine kleine Textsammlung vorgehalten, kann diese sogar gegebenenfalls den Angehörigen als Trost und Erinnerung mitgegeben werden.

## 7.5 Umgang mit Trauer in den Teams

Es kann immer wieder beobachtet werden, dass auch Mitarbeiter traurig sind, wenn einzelne zu Pflegende versterben. Da insbesondere im stationären Bereich die Verweildauer der Bewohner immer kürzer wird, die Teams also immer häufiger mit dem Versterben konfrontiert werden, muss überlegt werden: „Wie viel Tod vertragen die Teams?“ (vgl. Müller/Pfister 2013).

Träger von Pflegeeinrichtungen sollten sich daher bewusst mit diesem Sachverhalt beschäftigen, da unverarbeitete Trauer einen Burn-out bei Mitarbeitern fördern kann. Daher sollte auch den Teams die Möglichkeit gegeben werden, eigene Trauerrituale für sich zu entwickeln. Hier können beispielhaft genannt werden:

- ▶ *Seelsorge für Mitarbeiter:* Sollte eine Einrichtung mit einem festen Seelsorger zusammenarbeiten, kann hier überlegt werden, ob dieser nicht auch den Teams für ein Trauerritual zur Verfügung steht. Dabei sollte das eigentliche Ritual die Mitarbeiter ansprechen, die keine Anbindung zur Kirche haben oder einer anderen Glaubensrichtung angehören.
- ▶ *Schweigeminute in der Teambesprechung:* Insbesondere bei den Teambesprechungen treffen sich viele Mitarbeiter eines Teams. In diesen Rahmen können ebenfalls kleine Rituale zur Verabschiedung eines Verstorbenen eingearbeitet werden. Hier könnte es eine Schweigeminute sein oder eine Anekdotenrunde, in der jeder Mitarbeiter eine kurze Situation mit dem Verstorbenen schildert, an die er sich besonders gut erinnern kann.
- ▶ *Erinnerungsbaum:* Im Dienstzimmer kann ein Baum auf die freie Wand gemalt werden, an die kleine Briefe oder Grüße der Mitarbeiter geheftet werden. Diese verbleiben dann bis zur Beerdigung des Verstorbenen an diesem Baum.
- ▶ *Jahrgangsalben anlegen:* Von vielen Verstorbenen unter den zu Pflegenden gibt es Fotos. Hier kann überlegt werden, ob nicht Alben der einzelnen Jahrgänge (Sterbejahrgang) angelegt werden könnten. Auf diese Weise haben die Mitarbeiter den Eindruck, dass kein zu Pflegender vergessen wird.