

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 3 | November 2024



Trauer – vom Ende und Anfang

**Wenn die
Diagnose
Hoffnungen
zerschmettert**

Interview Klaus Gasser

> Seite 4-5

**Die Trauer ist
wie ein Finger-
abdruck**

Interview mit Irene Christof
und Silvia Mähr

> Seite 12-13

**Was passt
und tröstet**

Gegenüberstellung aus Sicht
einer Bestatterin und
eines Seelsorgers

> Seite 14-15

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt keine andere Zeit im Jahresablauf, in der sich die Menschen so intensiv auf das Thema Tod und Trauer einlassen, als die Zeit rund um Allerheiligen. Aus diesem Grund widmet sich die vorliegende Ausgabe der „Lebenszeit“ ganz dem Thema Trauer. Wir konnten erfahrene Praktiker*innen und Begleiter*innen aus unseren eigenen Reihen, aber auch die international renommierte Trauer-Fachfrau Monika Müller gewinnen, wichtige Einsichten aus ihrem breiten Erfahrungsschatz zu teilen. Impulse von Elmar Simma, ebenfalls seit vielen Jahrzehnten erfahren in der Begleitung Trauernder, und die Gedanken einer Bestatterin komplettieren den Inhalt dieser Ausgabe.

So liegt vor Ihnen eine lesenswerte und berührende Nummer der „Lebenszeit“, die auch Ihr Leben mit dem einen oder anderen Impuls bereichern wird.

Ihre
Brigitte Scheidbach



Ihr
Karl W. Bitschnau



Trauerwege - mit Trauer im Gepäck dem Leben entgegengehen

Unter diesem Motto hat sich eine Gruppe Menschen an einem sehr schönen, sonnigen Sonntagvormittag mitten im Wald an den Ufern des Baggersees getroffen. Gemeinsam sind sie während des Gehens ins Gespräch gekommen. Jede*r konnte der eigenen Trauer Platz geben. Dass die Natur eine wunderbare Kraftquelle sein kann, war sehr gut spürbar.

„Es wird wieder leichter“

VON GERTRAUD HÖFLE-PETER

Nach einem schweren Schicksalsschlag suchte Josef Kopf Unterstützung bei der Kontaktstelle Trauer.

Mit Edith Forte-Hollenstein fand er eine empathische Trauerbegleiterin, bei der er sein Herz ausschütten konnte. „Ich kann nur jedem empfehlen, sich auf dem Weg der Trauer begleiten zu lassen“, sagt der 78-jährige. Josef Kopf und seine Frau Lisbeth waren 50 Jahre lang verheiratet. „Wir haben immer sehr viel gemeinsam unternommen und waren uns sehr nahe“, erzählt Herr Kopf. Anfang dieses Jahres verstarb Lisbeth Kopf unerwartet nach zwei Gehirnblutungen. „Für mich ist in diesem Augenblick meine Welt zusammengebrochen. Nie hätte ich gedacht, dass meine Frau vor mir gehen muss“, erinnert er sich zurück. Doch allein daheim zu sitzen, war für Josef Kopf keine Option. Der rüstige Pensionist, der in vielen Vereinen aktiv ist und einen großen Freundeskreis hat, nahm seine Freizeitaktivitäten baldmöglichst wieder auf und suchte sich Hilfe beim Umgang mit seiner Trauer.

„Chemie zwischen uns hat gleich gepasst“

Durch einen Zeitungsartikel wurde er auf die Kontaktstelle Trauer von Hospiz Vorarlberg aufmerksam. Nach einem ausführlichen Erstgespräch am Telefon, stattete ihm die ehrenamtliche Trauerbegleiterin Edith Forte-Hollenstein einen Besuch ab. „Es hat sich gleich herausgestellt, dass die Chemie zwischen uns passt“, bestä-



Trauerbegleiterin Edith Forte-Hollenstein und Josef Kopf

tigen die beiden mit einem Lachen. Über ein halbes Jahr lang begleitete Edith Forte-Hollenstein, die seit 2020 bei Hospiz Vorarlberg ehrenamtlich

„Menschen zu finden, die mit mir fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden!“

Mit diesem Zitat bedankte sich Josef Kopf in einem Brief bei Trauerbegleiterin Edith Forte-Hollenstein für ihre Unterstützung.

tätig ist, den Röhner auf dem Weg durch seine Trauer: „Josef war sehr offen und hat viel über sich erzählt. Wir haben auch oft gemeinsam Fotoalben angeschaut.“ Bei den regelmäßigen Treffen wurde viel geweint, dazwischen aber auch immer wieder mal herzlich gelacht, wenn sich Josef Kopf an ein lustiges Erlebnis mit seiner Frau erinnerte. „Alle Emotionen hatten ihren Platz und ich konnte

alle Themen ansprechen. Edith war einfach da und hat zugehört. Mit ihrer ruhigen, einfühlsamen und besonnenen Art hat sie mir sehr geholfen“, zeigt sich Josef Kopf dankbar. Seinen Dank für die Unterstützung in der schwierigen Zeit brachte der 78-jährige auch in einem berührenden Brief zum Ausdruck, den er Edith Forte-Hollenstein zum Abschluss der Trauerbegleitung überreichte.

Inzwischen sind neun Monate seit dem Tod von Lisbeth Kopf vergangen. „Der Verlust von Lisbeth tut natürlich immer noch weh. Aber mit der Zeit ist es leichter geworden“, so Josef Kopf. Neben seinem vielseitigen ehrenamtlichen Engagement verbringt er auch gerne Zeit mit der Familie seines Sohnes, seine beiden kleinen Enkelinnen bereiten ihm besonders viel Freude. „Josef ist auf einem guten Weg und blickt nun wieder zuversichtlich in die Zukunft“, freut sich Edith Forte-Hollenstein.



Klaus Gasser, ärztlicher Leiter vom Hospiz am See im Gespräch mit einer Patientin

Wenn die Diagnose Hoffnungen zerschmettert

VON ELKE KAGER

Wenn Menschen schwer erkranken sind es die behandelnden Ärzt*innen, die die entsprechenden Diagnosen überbringen. Klaus Gasser ist als Palliativmediziner seit der Eröffnung des Hospiz am See vor fast sechs Jahren medizinischer Leiter der Einrichtung. Zudem ist er als bereichsleitender Oberarzt am LKH Rankweil tätig. Im Interview erzählt er, was in diesen schwierigen Gesprächen hilfreich ist.

Wenn Menschen schlechte Nachrichten bekommen – beispielsweise eine Krebsdiagnose – können sie dies meist im ersten Moment gar nicht erfassen. Was passiert dabei organisch?

Klaus Gasser: Die Reaktion auf eine schwere oder existenzbedrohliche Diagnose kann ein komplexer Prozess sein. Es treten oft eine Vielzahl von emotionalen und physiologischen Reaktionen auf. Beispielsweise kommt es zu einer Stressreaktion: Der Körper reagiert mit Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol. Diese Hormone können den Herzschlag erhöhen, den Blutdruck steigern und die Atmung beschleunigen.

Langfristig kann die ständige Aktivierung der Stressreaktion zu körperlichen Veränderungen führen, wie beispielsweise einer geschwächten Immunantwort, Schlafstörungen oder Magen-Darm Problemen. Eine andere Reaktion kann eine „emotionale Betäubung“ sein: Hierbei können die Betroffenen wie in einen Schockzustand verfallen, was es ihnen schwer macht, die Informationen zu verarbeiten. Diese Betäubung kann eine Schutzreaktion des Gehirns sein, um mit der überwältigenden Situation umgehen zu können. Nach der anfänglichen Schockphase können verschiedene emotionale Reaktionen folgen, darunter Angst, Trauer, Wut oder Verzweiflung. Es ist wichtig, dass Betroffene in dieser schwierigen Zeit Unterstützung bei Freunden, Familie oder Fachleuten erhalten, um mit der Diagnose umgehen zu können.

Wie kann man dabei als behandelnder Arzt behutsam und doch ehrlich kommunizieren?

Klaus Gasser: Als behandelnder Arzt ist es wichtig, eine Balance zwischen Ehrlichkeit und Empathie zu finden.

Hierbei ist es wichtig, aktiv zuzuhören, sich Zeit zu nehmen für die Fragen, aber auch Sorgen und Ängste der Betroffenen. Es ist aber auch notwendig, eine klare und verständliche Sprache zu verwenden, um medizinische Informationen zu vermitteln. Auch in dieser vermeintlich negativen Situation sollen positive Aspekte wie Behandlungsmöglichkeiten betont werden, um den Betroffenen auch Hoffnung zu geben.

Sind das oft auch im Leben eines Arztes schwierige Momente?

Klaus Gasser: Ja! Als Ärzt*innen sind wir einerseits „Fachleute“ und mit Wissen über die Erkrankung und vermeintliche Prognose ausgestattet, andererseits begegnen wir den Patient*innen und deren Angehörigen mit Empathie. Hierbei treten auch verschiedenste Emotionen wie Mitgefühl, aber auch Trauer auf.

Ist es empfehlenswert, eine Vertrauensperson zu einem Arztgespräch mitzunehmen, wenn eine schlechte Diagnose zu befürchten ist?

Klaus Gasser: Ja, auf jeden Fall! Betroffene benötigen in dieser Phase jegliche Unterstützung, um aufgefangen zu werden. Neben dem Gefühl „nicht allein zu sein“, ist es auch wichtig, jemanden an seiner Seite zu haben, der Fragen stellt und auch die Ängste und Sorgen artikuliert, da oft die/der Betroffene selbst emotional hierzu nicht in der Lage ist.

Stichwort „Dr. Google“ – Wie wichtig ist es, dass erkrankte Menschen zum behandelnden Arzt Vertrauen aufbauen können und sich nicht durch Halbwissen irritieren lassen?

Klaus Gasser: Das Vertrauen zwischen Patient*innen und behandelnden Ärzt*innen ist von entscheidender Bedeutung. Ein vertrauensvolles Verhältnis kann den Patient*innen helfen, sich emotional unterstützt zu fühlen, was besonders in schwierigen Zeiten wichtig ist. Dies kann Stress und

Angst verringern. Vertrauen fördert die Bereitschaft der Patient*innen, den Empfehlungen und Behandlungsplänen der Ärzt*innen zu folgen, wobei die Patient*innenautonomie jederzeit zu respektieren ist.



„Es ist wichtig, die eigenen Emotionen zu akzeptieren und zuzulassen.“

Klaus Gasser

Auch die Trauer beginnt schon mit der Diagnose. Welche Prozesse durchleben Patient*innen?

Klaus Gasser: Elisabeth Kübler-Ross hat die Phasen der Trauer beschrieben. Der Trauerprozess umfasst folgende fünf Phasen: Schock und Unglaube, Wut, Verhandlung, Depression, Akzeptanz. Die Phasen treten aus meiner Erfahrung in unterschiedlicher Ausprägung auf. Auch die Reihenfolge ist nicht immer linear und die einzelnen Phasen können sich auch wiederholen im Verlauf der Erkrankungen. Zudem können auch andere Emotionen wie Angst, aber auch Hoffnung oder Erleichterung auftreten.

Was hilft Verwandten und Freund*innen im Umgang mit Trauer?

Klaus Gasser: Jeder Mensch trauert anders. Dennoch gibt es einige allgemeine Strategien und Ansätze:

Es ist wichtig, die eigenen Emotionen zu akzeptieren und zuzulassen. Der Austausch mit Freund*innen, Familie oder anderen Betroffenen kann sehr unterstützend sein. Manchmal hilft es, einfach nur zuzuhören oder seine Gedanken und Gefühle zu teilen. Auch Rituale können hilfreich sein, um die Trauer zu verarbeiten. Gefahr besteht in einer möglichen sozialen Isolation. Wenn Trauer „krank“ macht, ist eine professionelle Unterstützung, beispielsweise durch Psycholog*innen, Therapeut*innen oder Trauerbegleiter*innen notwendig. Wichtig ist: Trauer ist ein Prozess, der Zeit braucht.

Was zeigt deine Erfahrung: Tun sich Familien, in denen Themen offen angesprochen werden können, leichter mit dem Abschiednehmen eines Angehörigen?

Klaus Gasser: Ja, in der Regel tun sich Familien leichter mit dem Abschiednehmen, wenn sie in der Lage sind, Themen offen und ehrlich anzusprechen. Eine offene Kommunikation kann dazu beitragen, Ängste zu reduzieren. Eine gemeinsame Trauerbewältigung kann ein Gefühl von Zusammenhalt schaffen; es können Erinnerungen geteilt werden und Wünsche können frühzeitig geklärt werden. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass nicht alle Familien gleich sind. Manche Menschen fühlen sich unwohl, über Trauer oder den Tod zu sprechen, und benötigen möglicherweise mehr Zeit.

Kontakt

Hospiz am See
Mehrerauerstraße 72
6900 Bregenz

T 05522-200 1100
hospiz@caritas.at
www.hospiz-vorarlberg.at



Café Augenblick
ein Treffpunkt für
Angehörige und
Hinterbliebene

Sich einen Augenblick auf die Trauer einlassen

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Das Hospiz am See bietet einmal im Monat ein Trauercafé für Gäste, Angehörige und Hinterbliebene an.

Der Tisch ist hübsch gedeckt, eine frischgebackene Erdbeertorte steht in der Mitte. Die Fenster sind geöffnet, es strömt eine leichte Brise frische Luft in den Raum. Angelika Spiegel und Patricia Rederer haben alles vorbereitet, die beiden Trauerbegleiterinnen sind bereit für die Besucher*innen des „Café Augenblick“. Einmal im Monat haben Gäste des Hospiz am See, Angehörige und Hinterbliebene im Trauercafé die Möglichkeit zum Austausch in einer unterstützenden Umgebung. „Wir bieten hier einen Ort, wo sich Menschen, die Ähnliches erlebt haben, austauschen können“, erzählen die beiden, die als Pflegefachkräfte im Hospiz am See tätig sind. „Die Besucher*innen können einfach kommen, es braucht keine Anmeldung. Wir freuen uns

über jeden Gast im `Café Augenblick`. Wir wollen die Trauer in die Mitte holen und zeigen, dass hier alle Emotionen für den Augenblick und den Moment dieser Stunde Platz haben. Dabei hat die Trauer in all ihren Facetten einen Platz und auch eine Berechtigung.“

„Die Besucher*innen können einfach kommen, es braucht keine Anmeldung.“

Angelika Spiegel

„Es muss ja weitergehen“

Und schon kommt die erste Besucherin. Mit einem herzlichen „Hallo“ wird sie begrüßt. „Wie geht es Ihnen heute, Frau Flatz?“, fragt Angelika Spiegel. „Ganz gut.“, antwortet sie. Angelika Spiegel fragt nach und da öffnet sich die Frau, die vor ein paar

Monaten ihren Mann verloren hat. „In meinem Wohnort gibt es regelmäßig Frauengottesdienste, die habe ich jetzt besucht. Anschließend haben wir auch gemeinsam gefrühstückt. Das war richtig schön und hat gutgetan. Es muss ja irgendwie auch ohne meinen Mann weitergehen.“

Nun sind wieder Stimmen zu hören, Petra begleitet ihren Vater zum Café. Die beiden trauern gemeinsam, Petra um ihre Mama und ihr Vater um seine Frau. Es werden Anekdoten aus ihrem Leben erzählt, dazwischen wird viel gelacht. „Es tut einfach gut, hier zu sein und über meine Mama genauso reden zu dürfen, wie sie war mit ihrem trockenen Humor und ihrer lebensbejahenden Art. Und auch andere Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, fühlt sich gut an“, sagt Petra. Für sie und ihren Vater bedeutet das Trauercafé viel.

Es darf auch gelacht werden

Natürlich haben auch Tränen im Trauercafé ihren Platz. Aber anders als der Name Trauercafé vermuten lässt, wird auch viel gelacht. „Es wird hier auch über ganz alltägliche Dinge wie Fernsehshows oder Schlagerstars gesprochen“, erzählt Angelika

Spiegel, die ihre Aufgabe darin sieht, die Gespräche am Laufen zu halten und jede*n Besucher*in zu Wort kommen zu lassen, sofern er*sie es mag. „Tipps oder Anleitungen, wie Trauer durchlebt werden muss, geben wir keine“, betont Patricia Rederer. „Jede*r hat hier einen Platz und darf sein, genauso, wie sie*er sich im Moment gerade fühlt.“

Die Stunde ist schnell vorbei. Zeit für die Besucher*innen sich zu verabschieden. „Bis zum nächsten Treffen!“, Petra und ihr Vater haben sich den nächsten Termin schon notiert. Und auch Frau Flatz hat den Zettel mit den neuen Terminen eingesteckt. Sie möchte auf jeden Fall wiederkommen.

„Andere Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, fühlt sich gut an.“

Petra, Besucherin

„Zeit für Neues“

Seit das „Hospiz am See“ vor sechs Jahren eröffnet hat, ist das „Café Augenblick“ ein fester Bestandteil. Großen Anteil am Gelingen und Erhalt des Cafés hat auch Patricia Rederer, die hier von Beginn an federführend dabei war. „Nun ist die Zeit gekommen, die Leitung des Cafés in neue Hände zu legen“, so die Hospiz-Mitarbeiterin, die aber weiterhin als Pflegefachkraft im Hospiz am See arbeitet. Ein Dreierteam – bestehend aus Angelika Spiegel, Elfriede Veits und Seelsorgerin Renate Stadelmann – wird die Organisation des Cafés übernehmen.



Bildungshaus Batschuns

Ort der Begegnung

Verändern mit Mut und Vertrauen

Aus der Zukunft lernen

Monika Wohlmuth-Schweizer, Dozentin, Beraterin

Fr 22. Nov. 9.00 – 17.00 h

Sterben – lieber früher als zu spät?

PALLIATIV FORUM Vorarlberg

Mo 25. Nov. 19.00 – 20.30 h | Ort: Altes Kino Rankweil

Mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude

Retreat für ein besseres Lebensgefühl

Sa 30. Nov. 9.00 – 17.00 h

Pflege der Achtsamkeit | Seminar

Ein Tag zur Einübung und Vertiefung achtsamer Präsenz,

Anfänger und Fortgeschrittene üben gemeinsam.

Sa 30. Nov. 9.00 – 17.00 h

Info, Ort und Anmeldung: bildungshaus@bhba.at

T 05522 44290-0 | www.bildungshaus-batschuns.at



Lehrgang Interkulturelle Kompetenz 2025

Leben und Arbeiten in interkulturellen Zusammenhängen

Der Lehrgang bietet die Möglichkeit, sich mit der

migrationsbezogenen Diversität in Österreich und

Vorarlberg zu beschäftigen.

Start: 4. – 5. März 2025 | 4 Module 2 Exkursionen

Details anfordern: karoline.klement@bhba.at



Wir reden mit Ihnen.

Telefonseelsorge Vorarlberg

Telefon 142

www.142online.at

Buchtipps von Verena Brunner-Loss

www.brunnerbuch.at



Der Wind weht, wohin er will

von **Susanna Tamaro**
2024 Nagel & Kimche
288 Seiten
978-3-312-01364-7
€ 24,70



In ihrem neuen Roman kehrt Susanna Tamaro zur Erfolgsformel ihres Weltbestsellers »Geh, wohin dein Herz dich trägt« zurück und lässt ihre Protagonistin Briefe schreiben – diese verfasst dabei eine Art geistiges Testament. Da sie spürt wie die Zeit vergeht, und fühlt, dass der Moment gekommen ist mit sich selbst ins Reine zu kommen, verhandelt sie darin grundlegende Themen wie die Liebe, den Glauben und den Rückhalt einer Familie. Eine wunderbare und sehr emotionale Meditation über die Liebe und das Leben.

Mit der Trauer leben

von **Anselm Grün**
2023 Vier Türme
112 Seiten
978-3-7365-0488-2
€ 14,40



Die Zeit der Trauer ist oft eine Zeit der Sprachlosigkeit. Es ist schwer zu akzeptieren, dass ein geliebter Mensch endgültig gegangen ist. Anselm Grün zeigt in diesem Buch Wege auf, wie es gelingen kann, sich der eigenen Trauer zu stellen. Seine behutsamen und klaren Texte vermitteln Trost, die vielen praktischen Ideen und Impulse helfen dabei, die eigene Trauer im wahrsten Sinn des Wortes zu begreifen, sie in den Alltag zu integrieren und damit leben zu lernen.

Opa und der Eisvogel

von **Anne Wilsen und Sarah Massini**
2024 Loewe Verlag; Loewe
32 Seiten
978-3-7432-1696-9
€ 15,50



Lebensbejahend und lyrisch feiert dieses wunderschöne Bilderbuch die beeindruckende Kraft der Natur und bringt jungen Kindern sanft den Zusammenhang von Leben und Tod näher: So wie auf den Winter immer der Frühling folgt, kehrt irgendwann auch die Hoffnung zurück. Es macht deutlich, dass Liebe und Erinnerungen überdauern. Eine poetische und zärtliche Geschichte über das Leben und den Tod.

Die Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt.

Ernst Ferstl



TECTUM
Spenglerei | Bauwerksabdichtung

Schwefelbadstr. 6
6845 Hohenems
T 05576-42710
www.tectum.cc

Trauer muss nicht nur dunkel und schwer sein

VON ELMAR SIMMA, SEELSORGER

Natürlich ist die Zeit des Sterbens und der Trauer für alle Betroffenen sehr belastend. Dabei ist es wichtig, dass man die Trauer zulässt. Auch das Weinen gehört dazu. Alles darf in dieser Zeit sein.

Die Trauer ist der Wundschmerz der Seele. Aber es gibt in dieser Phase auch andere Gefühle. Oft rate ich den Betroffenen, sie sollen in ihrem Herzen zwei „Kammern“ einrichten: den Raum der Trauer und den Raum der Lebendigkeit und Freude. Manchmal zieht es Trauernde in die eine Kammer, manchmal in die andere.

Letzthin fand die Totenwache für einen verstorbenen Mann statt. Er hatte als Hobby gerne verschiedene Schnäpse angesetzt und mit anderen getrunken. Nach dem Gottesdienst, bei dem die Trauer ihren Platz hatte, luden die Angehörigen alle Anwesenden ein, vor der Kirche einen dieser Schnäpse im Gedenken an den Verstorbenen zu trinken. Das passte gut zusammen. Es kam in diesem kleinen Ritual viel Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck. Beides freute die Angehörigen.

Oder: Eine Frau um die Fünfzig verlor ihren Mann. Jetzt, ein Jahr später, erzählte sie mir, dass sie eine neue Beziehung begonnen hat. In der ersten Zeit der Trauer konnte sie sich das gar nicht vorstellen, aber oft kommt es eben anders. Und beides, die Trauer und die neue Freundschaft, können durchaus nebeneinander existieren. Die Witwe „pendelt“ zwischen beiden Gefühlen. Der Trauer wird nichts weggenommen, und sie können miteinander über den verstorbenen Partner reden. Eine Frau, deren Gatte Ende März gestorben war, rief mich vor Pfingst-



Senior*innen trinken ein Glas Sekt in Erinnerung an ihre verstorbene Bekannte

gen an. Sie möchte gerne am Sonntag das rote Kostüm anziehen. Die schwarze Kleidung bedrücke sie nur. Ob sie das dürfe? Ich ermutigte sie, auf ihr Gefühl und nicht auf die Leute zu hören.

„Karl, was hättest du gerne von mir? Ich kann dir die Kommunion geben oder die Krankensalbung! Da antwortete er, geistig völlig klar: Das volle Programm, das du hast!“

Elmar Simma, Seelsorger

Bei der Beerdigung einer sehr alten Dame, die gerne ein Gläschen Sekt getrunken hat, baten die Kinder nach

der Beerdigung alle Trauergäste auf dem Friedhof zu einem Sektumtrunk zum Andenken an ihre Mama und Oma ein. Es war eine neue Form des Totenmahls.

Eine Familie bat mich, zum 97-jährigen Vater zu kommen. Es gehe ihm sehr schlecht. Ich besuchte ihn und fragte: „Karl, was hättest du gerne von mir? Ich kann dir die Kommunion geben oder die Krankensalbung!“ Da antwortete er, geistig völlig klar: „Das volle Programm, das du hast!“ Köstlich, ich musste wirklich lachen.

Entscheidend ist immer die Frage: „Was tut mir wohl?“ Das können Rituale sein, das Anzünden einer Kerze, das Laufen allein oder mit anderen, das Allein-Sein, der Gottesdienst, das Beten oder die Sauna-Runde.

„Gerade die Untröstlichkeit ist das Wesen von Trauer“

VON ELKE KAGER



Zur Person:

Die Pädagogin, Therapeutin und Supervisorin **Monika Müller**, Jahrgang 1947, hat in verschiedenen Rollen wesentlich zum Ausbau der Strukturen der Hospiz- und Palliativarbeit weit über Deutschlands Grenzen hinaus beigetragen. www.monikamueller.com



Dem Sterben Leben geben

von **Monika Müller**

2018, Gütersloher Verlag, 285 Seiten, € 20,60

Es war die persönliche Begegnung mit einem todkranken jungen Mann und dessen Weisheit, die in jungen Jahren ausschlaggebend für Monika Müllers beruflichen Werdegang waren. Im Interview erzählt sie, wie sie zu der wurde, die sie heute ist: Gefragte Beraterin, Therapeutin, Referentin und Autorin mit Schwerpunktthema „Trauer“.

Zuerst eine private Frage: Was hat Sie als junger Mensch dazu bewogen, sich beruflich dem Thema „Trauer“ zu widmen?

Monika Müller: Durch Zufall – oder Fügung – lernte ich einen 21-jährigen Amerikaner kennen, der an einem weit fortgeschrittenen Knochenkrebs litt. Wenige Tage vor seinem Tod sprach er: „Meine Taschen sind voll. Ich habe nichts ausgelassen, weder an Richtigem noch an Falschem. Natürlich würde ich gerne noch Weiteres ausprobieren und mehr Leben kosten, aber es wären nur Variationen. Ich glaube, ich kann gehen.“

Diese Begegnung mit Steven war eine inspirierende Initialzündung für meinen beruflichen Weg und meine persönliche Spiritualität.

Der Titel dieses Heftes lautet: „Trauer - von Ende und Anfang“. Welcher Gedanke fällt Ihnen dazu spontan ein? Ist es am Ende des Lebens überhaupt möglich, einen Anfang zu sehen?

Monika Müller: Lassen Sie mich mit zwei Zitaten weiser Männer antworten:

„Nie war mehr Anfang als jetzt, Nie mehr Jugend oder mehr Alter als jetzt, Nie wird es mehr Vollkommenheit geben als jetzt, Oder mehr Himmel und Hölle als jetzt.“
Walt Whitmann, „Song of myself“

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“

Hermann Hesse, „Stufen“

Und wenn das auch für jedes Ende gelten könnte, wäre dann unser Leben nicht reicher?

Sie sind Autorin mehrerer Bücher, darunter „Dem Sterben Leben geben“. Was ist dabei die wichtigste Botschaft?

Monika Müller: Dass wir bestimmte, unser ganzes Leben prägende (Geist-)Haltungen lernen und einüben können, sowohl dem fremden als auch dem eigenen Sterben zu begegnen. Dazu gehören: Bei-Leiden, Absichtslosigkeit in der Begleitung, Hilflosigkeit anerkennen, Niederlage nicht als Resignation erleben und vieles mehr.

Trauernde Menschen fühlen sich oft isoliert. Gibt es gewisse „Grundregeln“, die es zu beachten gilt? Was ist hilfreich?

Monika Müller: Ein Sprichwort sagt, die guten Freunde erkenne man in der Not. Diese schmerzliche Erfahrung bestätigen fast alle Trauernden. Freunde und Bekannte meiden den Kontakt. Sonderbarste Situationen geschehen: Da wechseln Bekannte schnell die Straßenseite; da werden die Trauernden im Geschäft glatt übersehen, verstecken sich die Bekannten hinter Regalen, tun erstaunt, wenn sich Blicke oder gar Begegnungen nicht vermeiden lassen. Telefonate werden spärlicher, gelegentlich erfährt man über Dritte Erkundigungen nach dem Befinden oder wohlmeinende Grüße, die aber bei den Trauernden eher Wut und Ablehnung hervorrufen als dankbare Annahme. Einladungen werden



Es gilt zu verstehen, dass in der Situation der Trauer kein Trost möglich ist, gerade die Untröstlichkeit ist das Wesen von Trauer.

seltener, versiegen ganz, weil man meint, das tue dem Trauernden nur weh, und er käme sowieso nicht.

Das alles geschieht aber nicht aus Rücksichtslosigkeit, sondern aus einer großen Unsicherheit und einem zu hohen Anspruch: Was kann ich denn dem trauernden Menschen sagen, was ihm anbieten, wie ihn trösten? Es gilt zu verstehen, dass in dieser Situation kein Trost möglich ist, gerade die Untröstlichkeit ist

das Wesen von Trauer. Den Kontakt suchen, Begegnungen nicht vermeiden, ohne etwas zu erwarten, da sein, ohne zu drängen – das alles sind beistehende Möglichkeiten.

In unserer schnelllebigen Welt wird die Zeit, die Trauernden eingeräumt wird, immer kürzer – schnell wird von anhaltender Depression gesprochen. Wie lange „darf“ man trauern?

Monika Müller: So lange, wie es

braucht, den verstorbenen Menschen in veränderter Weise in das neue Leben zu integrieren, ihn zu verinnern.

„Die Welt verlassen“, dahinscheiden“, „gehen“ ... warum fällt es vielen Menschen schwer, das Wort „sterben“ in den Mund zu nehmen?

Monika Müller: Weil die Akzeptanz der Endgültigkeit vermieden werden will. Hospize werden immer schöner in Architektur und Ausstattung, Beerdigungen immer vielfältiger in ihrer Gestaltung – die Ästhetisierung versucht manchmal, dem Tod seinen Schrecken zu nehmen.

Finden spirituelle bzw. gläubige Menschen schneller wieder Halt, wenn sie in ihrem Umfeld von Tod und Trauer betroffen sind?

Monika Müller: Das ist nicht zwingend so. Es geschieht auch, dass vormalig sehr gläubige Menschen mit einem Gott hadern, der ihnen solches Leid zumutet. Die Annäherung an ein verändertes Gottesbild braucht Zeit und Behutsamkeit in der Begleitung.

Früher waren Sterben und Tod gerade im ländlichen Raum viel von Traditionen und Ritualen geprägt. Fehlt das in der heutigen Zeit?

Monika Müller: Es gibt zahlreiche gute Beispiele für das Aufgreifen und Anpassen alter Rituale und das Finden neuer. Wesentlich ist, dass es zu allen Beteiligten passt, gemeinsam getragen wird und nicht nur um eines Rituals willen eingesetzt wird. Wenn es ein Ziel und einen geregelten, wiederholbaren Ablauf hat, mit hoher Aufmerksamkeit durchgeführt, mit Symbolisierungen zelebriert wird und mit emotionaler Beteiligung und mit persönlichem Sinn erfüllt ist, dann finde ich jedes Ritual passend und gut.

„Die Trauer ist wie ein Fingerabdruck“

VON GERTRAUD HÖFLE-PETER

Die beiden ausgebildeten Trauerbegleiterinnen Irene Christof und Silvia Mähr unterstützen Menschen auf ihrem Weg durch die Trauer. Ihnen ist wichtig klarzustellen: Jeder Mensch trauert anders und in einem anderen Tempo.

„Unsere Angebote sind für alle Menschen, die einen Verlust erlitten haben.“

Silvia Mähr

Welche Angebote gibt es bei der Kontaktstelle Trauer und an wen richten sich diese?

Silvia Mähr: Wir haben sehr viele verschiedene Angebote, wie zum Beispiel Trauerspaziergänge und Trauertreffs im ganzen Land, bei denen man sich mit anderen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist, austauschen kann. Außerdem bieten wir Einzelbegleitungen an. Bei diesen Begleitungen gehen wir auch gerne hinaus in die Natur oder machen etwas Kreatives. Je nachdem, was der betroffene Mensch gerne macht.

Irene Christof: Grundsätzlich sind unsere Angebote für alle Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt. Ich begleite derzeit gerade einen Mann, der vor drei Jahren seine Ehefrau verloren hat. Nach dem Tod seiner Frau hat er sich in die Arbeit gestürzt und die



Silvia Mähr und Irene Christof

Trauer nicht zugelassen. Nun ist er in Pension und die ganzen Emotionen sind hochgekommen. Manchmal werden wir bereits kontaktiert, wenn jemand einen schlechten Befund erhält oder in ein Pflegeheim kommt. Das Abschiednehmen kann auch dann schon beginnen.

Wer sind die Menschen, die bei euch Hilfe und Unterstützung suchen und warum kommen die Menschen mit ihrer Trauer zu euch?

Silvia Mähr: Durchschnittlich sind es mehr Frauen, gerade in Gruppen ist der Frauenanteil wesentlich höher. Vom Alter her ist es sehr gemischt. Wir haben auch sehr viele Klient*innen, die gut eingebettet sind und einen großen Freundeskreis haben. Es sind oft Menschen, bei denen Trauer

sehr plötzlich gekommen ist und die nicht wissen, wie gehe ich jetzt damit um. Oft haben sie das Gefühl, ihrem Umfeld zur Last zu fallen, wenn sie dauernd von ihrer Trauer sprechen. Bei uns können sie ihren Emotionen freien Lauf lassen und mitunter auch Themen ansprechen, die sie mit anderen nicht besprechen wollen, beispielsweise familiäre oder finanzielle Probleme. Dann kann es auch sein, dass wir beispielsweise eine Sozialarbeiterin einbeziehen.

Oft rufen uns auch Angehörige an, die sich Sorgen um den trauernden Menschen machen. Außerdem werden wir auch von anderen Institutionen, wie etwa der Lebenshilfe, der Palliativstation und natürlich auch vom Hospiz am See kontaktiert.

An trauernde Menschen gibt es eine gesellschaftliche Erwartungshaltung.

Aber gibt es ein Richtig oder Falsch beim Trauern?

Irene Christof: Viele Trauernde vergleichen sich mit anderen, die ein ähnliches Schicksal hatten und erwarten, dass ihre Trauer ähnlich abläuft. Doch Trauer ist sehr individuell. Wenn wir ihnen dann erklären, dass die Trauer sehr unterschiedlich abläuft und ihre Trauer okay ist, so wie sie ist, dann hilft ihnen das schon ungemein. Manche möchten nur noch daheimsitzen und Fotos vom Verstorbenen anschauen, andere wiederum gehen Fahrradfahren oder in die Disco tanzen. Und das alles ist gut so. Beim Trauern gibt es kein Richtig oder Falsch.

Silvia Mähr: Es gibt auch Menschen, die nach außen hin gar keine Trauer zeigen. Das heißt nicht, dass sie nicht trauern. Die Trauer ist so individuell wie ein Fingerabdruck.

„Wichtig ist es, zu wissen: Trauer ist die Lösung, und nicht das Problem.“

Irene Christof

Was kann ich machen, wenn jemand in meinem Umfeld trauert?

Irene Christof: Wichtig ist es, zu wissen: Trauer ist die Lösung, und nicht das Problem. Manchmal rufen uns Angehörige an und sagen, der trauernde Mensch verschließt sich komplett, das ist doch nicht normal. Wir raten ihnen dann, dass sie den Weg der Trauer mit dem Trauernden mitgehen sollen – also, nicht aus der Trauer herausholen, sondern mitgehen! Wenn jemand beispielsweise nur noch Fotos vom Verstorbenen anschauen möchte, kann ich mich dazusetzen und mit ihm die Fotoalben anschauen. Auch das Weinen zulassen, ist ganz wichtig, denn jede Träne hilft und ist heilend. Und natürlich hilft auch einfach eine Umarmung.

Silvia Mähr: Mir fällt hier das folgende Zitat ein: „Der Weg durch die Trauer ist der Weg aus der Trauer“. Die Trauer muss sein, denn wenn sie immer wieder unterdrückt wird, wird es ganz schwierig. Das heißt aber nicht, dass es nicht auch Trauerpausen braucht. Diese dürfen jedoch nicht aufgezwängt werden.

Wenn aber jemand aus der Nachbarschaft oder beim Arbeitsplatz trauert, also eine Person, die ich kenne, aber nicht gut. Wie kann ich da Mitgefühl zeigen?

Irene Christof: Wenn Sie einen Menschen, der einen Verlust erlitten hat, unterstützen möchten, gehen Sie auf

ihn zu und scheuen Sie sich nicht das Thema anzusprechen. Hören Sie genau zu, was diese Person braucht und machen Sie konkrete Angebote, beispielsweise „Morgen könnte ich dich zum Friedhof begleiten“ oder „Ich koche am Sonntag für euch.“

Silvia Mähr: Und fragen Sie auch nach einer gewissen Zeit, zum Beispiel nach zwei Monaten oder am Jahrestag wieder mit ernsthaftem Interesse nach, wie es der betreffenden Person jetzt geht. In den ersten vier Wochen nach einem Todesfall melden sich meist sehr viele und es gibt sehr viel zu organisieren, in der Zeit danach wird es dann oft sehr ruhig. Was gar nicht gut ankommt, sind Floskeln wie „Die Zeit heilt alle Wunden“ oder „Das wird schon wieder“.

Hört die Trauer irgendwann auf?

Irene Christof: Die Trauer verändert sich. Es wird leichter. Die Trauer kann man sich wie eine Wunde vorstellen, die langsam verheilt. Manche Narben schmerzen auch Jahre später noch, andere sind kaum noch zu spüren.

Angebote

- Einzelbegleitungen
- Trauerspaziergänge
- Trauertreffs (derzeit in Dornbirn, Rankweil, Bregenz, im Kleinwalsertal und im Montafon)
- „Weihnachten ohne dich“ – Segensfeier für Trauernde
- „Die Trauer in Farbe tauchen“ – kreativer Workshop für Menschen in Trauer
- Trauerräume rund um Allerheiligen
- Vorträge

Infos und Kontakt:

Irene Christof, T 0676-88420 5154
irene.christof@caritas.at und
Silvia Mähr, T 0676-88420 5158
silvia.maehr@caritas.at
www.hospiz-vorarlberg.at

Was passt und tröstet ...

... aus Sicht der Bestatterin 

„Rituale sind symbolische Handlungen, die auf den Punkt bringen sollen, was mit Worten schwer zu fassen ist.“

Christine Pernlochner-Kügler

Als ich vor zwanzig Jahren ins Bestattungswesen einstieg, wollte ich Alternativen zu dem anbieten, was ich erlebte und oft als unpersönlich empfand. Ich wollte Angehörige ermutigen, den Abschied bewusst so zu gestalten, dass er dem Leben des Verstorbenen und den Bedürfnissen der Trauernden gerecht wird. Nur stimmige Rituale können ihre heilsame Wirkung entfalten.

Rituale gibt es, seit es Menschen gibt. Sie sind keine Erfindung einer bestimmten Religion oder Kultur und sie haben eine wichtige Funktion: Sie markieren Zeiten der Veränderung und helfen diese bewusst wahrzunehmen und anzunehmen. Besonders im Trauerfall fördern sie Emotionen, kanalisieren diese aber gleichzeitig. Dadurch bleibt die Überwältigung in einem bewältigbaren Ausmaß. Das Begehen von Ritualen in der Gemeinschaft gibt Halt und Sicherheit, vermittelt Geborgenheit und schenkt Trost.

Trauerrituale haben als Übergangsrituale in allen Kulturen nicht nur dieselben Funktionen, sie sind auch inhaltlich universell - drei Themen bilden den großen gemeinsamen Nenner:

- Der Rückblick auf das Vergangene, die Verabschiedung davon und der Dank dafür.
- Der bewusste Blick auf die gegenwärtige Situation, die Veränderung und die Umwandlung.
- Die Vorausschau in die Zukunft, die Neuorientierung und die positive Anbindung an das Neue.

Auch ich habe das Trauerritual nicht neu erfunden, aber ich entwickle es gemeinsam mit den Angehörigen und suche mit ihnen Symbole und symbolische Handlungen, die zum Verstorbenen passen. Richtig ist das, was hilft.

Das Unfassbare vereinfachen ...

Betroffene sind nach einem Todesfall oft kognitiv eingeschränkt. Gesprochenes kann nur begrenzt aufgenommen werden, viele Worte und komplexe Gedankengänge kommen nicht an. Rituale sollen das, um was es geht, leicht erfahrbar machen. Sie sind symbolische Handlungen, die auf den Punkt bringen sollen, was mit Worten schwer zu fassen ist. In Krisensituationen ist es für Menschen wichtig, dass sie selbst etwas tun können, um ihr Kontrollgefühl wiederzugewinnen. Wenn möglich vermeide ich den frontalen Charakter: die Trauergemeinschaft bildet einen Kreis, der Verstorbene wird in die Mitte genommen. Eine Trauerfeier ist kein Theaterstück, das dargeboten wird, sondern ein gemeinsamer Akt. Die Lieblingsmusik des Verstorbenen bildet den Rahmen und lockert zwischendurch auf, die Trauergäste lade ich ein, spontan zu erzählen, an was sie sich gerne erinnern oder wofür sie dankbar sind. Das kann man mit kleinen symbolischen Gegenständen verbinden, die sich jeder zur Erinnerung mitnehmen kann. Man darf auch mit dem Lieblingsgetränk des Verstorbenen noch einmal auf ihn anstoßen. Erlaubt ist, was passt und tröstet – und ein Schmunzeln hilft besonders dann, wenn uns das Lachen vergangen ist.



Zur Person:

Christine Pernlochner-Kügler ist Bestatterin in Innsbruck, Thantologin („Lehre vom Tod“) und Autorin. Ihr Buch „Du stirbst nur einmal. Leben kannst du jeden Tag“ ist im Goldegg-Verlag erschienen.

... aus Sicht des Seelsorgers 

Die Corona-Zeit, in der Zusammenkünfte nicht erlaubt waren und nur maximal fünfzig Leute im Gottesdienst sein durften, hat einen Trend verstärkt, der aber schon vorher da war, nämlich, dass sehr oft die Totenwachen gar nicht gehalten werden und die Beerdigungen nur im kleinsten Familienkreis stattfinden, sozusagen unter Ausschluss der Öffentlichkeit.

Ich finde es schade, wenn die Totenwachen „aussterben“, das Gebet am Abend vor der Beerdigung. Der Mensch ist keine Privatperson. Auch der oder die Alleinstehende lebt in einem Beziehungsnetz.



„Ich finde es schade, wenn die Totenwachen ‘aussterben’, das Gebet am Abend vor der Beerdigung. Der Mensch ist keine Privatperson. Auch der oder die Alleinstehende lebt in einem Beziehungsnetz.“

Elmar Simma, Seelsorger

Die Totenwachen werden meist sehr liebevoll und persönlich gestaltet. Viele, die bei der Beerdigung nicht dabei sein können, möchten hier ihre Verbundenheit mit den Verstorbenen und den Angehörigen ausdrücken. Zudem ist es doch wertvoll, wenn wir miteinander für jemanden beten. In der Totenwache wird auch sichtbar, dass die Pfarrgemeinde persönlich Anteil nimmt am Tod eines Mitglieds der Pfarre vor Ort. Wenn man sich oft nur in der Friedhofskapelle von den Toten verabschieden kann, fehlt dieser Gemeinschaftsaspekt.

Ähnliches gilt auch für die Beerdigung. Oft sagen trauernde Angehörige, dass es tröstlich und schön gewesen sei, dass so viele daran teilgenommen haben, darunter auch solche, von denen sie es nie erwartet hätten. Es ist gut, wenn man den Weg des Abschieds und der Trauer nicht allein gehen muss.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch etwas anfügen: Es ist meiner Meinung nach wichtig, dass die Urne oder der Sarg wirklich „be-erdigt“, und nicht bloß hingestellt wird. Natürlich ist dieses Ritual belastend, aber es hilft, einen Verlust anzunehmen, wenn man auch diesen Schmerz durchlitten hat. Die Urne oder den Sarg stehen zu lassen und dann wegzugehen, finde ich weniger pietätvoll als das Hinuntersenken.

Nochmals: Die Privatisierung ist ein Zeichen unserer Zeit und ein Verlust einer gemeinsamen Trauerkultur, die für die Einzelnen eine Hilfe ist. Manchmal fragen mich Leute, wo denn das Grab von dem oder der ist, sie möchten es besuchen, weil sie vieles mit dem/der Toten oder den Angehörigen verbindet. Erst in der eigenen Betroffenheit habe ich entdeckt, dass ein Grab auch ein Ort der Verbundenheit und Dankbarkeit ist, sogar der Geborgenheit, weil wir dort den Verstorbenen besonders nahe sind.

Es ist eine „Minimal-Ausstattung“, dass in den „Friedwäldern“ wenigstens ein Namensschild am Baum angebracht ist. Mir selbst ist ein Friedhof „naheliegender“, und jemand wird sich schon eine Zeit lang um die Pflege des Grabes kümmern. Das dürfen zumindest die Erben tun.



Ausstellung: „Fortsetzung folgt nicht – einen Koffer packen für die letzte Reise“



Die Ausstellung soll dazu anregen, sich mit der Tatsache auseinanderzusetzen, dass das Leben endlich ist. Dass nicht nur die Menschen, die für dieses Projekt einen Koffer packen, sondern auch die Betrachter*innen über das Leben nachdenken: Was ist wirklich wichtig, was bleibt?

Eröffnung: 29. Oktober, 19 Uhr

Kapelle Krankenhaus Dornbirn

Musikalische Umrahmung:

Ensemble stimm.art

Information:

hospiz.dornbirn@caritas.at oder

T 05522-200 5114

Dauer der Ausstellung:

29. Oktober bis 17. November 2024

Öffnungszeiten: täglich von

14 bis 16 und von 18.30 bis 19.30 Uhr



Neue Termine für „Letzte-Hilfe“-Kurse

Erste Hilfe kennt jede*r. Doch auch am Ende des Lebens brauchen Menschen Hilfe. Wie diese aussehen kann, zeigt Hospiz Vorarlberg in sogenannten „Letzte-Hilfe-Kursen – das kleine 1x1 der Sterbebegleitung“, die im Herbst in Bregenz und Feldkirch angeboten werden.

Feldkirch: Bahnhofstraße 16,
Hospizbüro Seminarraum

15. November, 13.30 bis 17.30 Uhr

Bregenz: Hospiz am See
Mehrerauerstraße 72

15. November, 13.30 bis 17.30 Uhr

Weitere Termine folgen im Frühjahr 2025.

Es gibt auch die Möglichkeit als Verein, Firma, Freunde,... Kurse zu buchen. Pro Kurs sind acht bis 20 Teilnehmer*innen möglich. Kosten: 20 Euro pro Person

Anmeldung und Info:

Tanja Reichart-Fritsch, Sekretariat
T 05522-200 1100

tanja.reichart-fritsch@caritas.at

Die **Vorarlberg Lines** haben auch dieses Jahr allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Hospiz-Mitarbeiter*innen einen wunderbaren Tag auf der „Stadt Bregenz“ ermöglicht. **Walter Fink** (vom Hospiz Förderkreis) erzählte auf dem Schiff und bei einer Führung in Friedrichshafen Interessantes zum Bodensee, zur Geschichte, zur Kunstgeschichte, zur Literatur und auch Anekdoten. Herzlichen Dank!



Impressum

Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg, hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at; Redaktion: Kathrin Galehr-Nadler, Elke Kager, Elmar Simma, Karl W. Bitschnau, Heidi Dolensky, Gertraud Höfle-Peter, Brigitte Scheidbach; Gestaltung: Heidi Dolensky; Fotos: Caritas, unsplash (2), shutterstock (2), Privat, Philipp Mück, Irene Christof, freepik (2)

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800 Feldkirch
Druck: RattPack Dornbirn
Aktuelle Information für Interessierte, Fördergeber und Partner der Caritas Vorarlberg, Lebenszeit Nr. 3/2024,
Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, November 2024
Österreichische Post AG/ SM 03Z035126 N