

**Wo man am meisten fühlt, weiß man am wenigsten zu sagen.**

**Annette von Droste-Hülshoff**



## **„Sieh Mich in meiner Trauer“**

**Impulse zur Trauerarbeit mit Menschen,  
die an Demenz erkrankt sind**



**KONTAKTSTELLE  
TRAUERBEGLEITUNG  
der Diözese Augsburg**

[www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de](http://www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de)

 **Älter Werden**  
im Bistum Augsburg

## Gedanken zu diesem Heft

Jeder von uns erlebt im Leben verschiedene Abschiede. So individuell wie jeder Abschied ist, so individuell ist auch die Trauer eines jeden Menschen. Trauer empfindet jedes Lebewesen. Wir möchten diese kleine Handreichung der Trauer von Menschen mit Demenz widmen.

### Warum diese Handreichung?

- Weil wir auf die Zeichen der Trauer aufmerksam machen möchten, bei Menschen, die sich verbal nicht mehr verständlich äußern können.
- Weil Trauergefühle, die nicht wahrgenommen werden, bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind, ein Fortschreiten der Krankheit beschleunigen können.
- Weil Trauerreaktionen auch mit Krankheitssymptomen verwechselt werden können.
- Weil jeder Mensch, ein Recht darauf hat, sich von Menschen, die ihm am Herzen liegen zu verabschieden und um sie zu trauern.
- Weil Angehörige und Menschen, die mit den Erkrankten im Herzen verbunden, sich selbst auch in Trauerprozessen befinden.
- Weil wir Mut machen möchten, dass Erkrankte über ihre Trauer sprechen.
- Weil wir erinnern möchten, dass Menschen, die an Demenz erkrankt sind, nicht das Fühlen vergessen.

Die einzelnen Impulse zu den Beispiele auch nur „Impulse“ sein. Wir können alle nicht in einen Menschen hineinschauen. Es sind Erklärungsversuche, die zum Nachdenken anregen sollen und Mut machen sollen, nicht nur mit dem Kopf dem Gegenüber zu begegnen, sondern mit dem Herzen.

**„Wir“ das sind:**

**Benno Driendl**, Pastoralreferent,

Leiter der Kontaktstelle Trauerbegleitung der Diözese Augsburg

**Hans Schöffler**, Pastoralreferent an der Kontaktstelle Trauerbegleitung

Von ihnen stammen die Beiträge über Trauer und die dazugehörigen Impulse. Außerdem bieten sie in den Bereichen von Abschied, Tod und Trauer für die unterschiedlichsten Berufsgruppen und Organisationen Fortbildungen an.

**Margaretha Wachter**, Gemeindefereferentin in der Altenseelsorge

hat die Beispiele aus dem Alltag, Informationen über Demenz und die Trauerhilfen in Pflegeheimen eingestellt.

---

## Trauer - eine Einleitung

Trauer ist die natürliche Reaktion auf den Verlust eines Menschen, eines Tieres oder einer Sache, zu der eine sinnerfüllte Beziehung bestand; ebenso der Verlust von körperlichen oder geistigen Fähigkeiten, Lebenskonzepten und Lebensraum.

„Trauer ist nicht das Problem, Trauer ist die Lösung.“

Diese grundlegenden Sätze gelten in absolut gleicher Weise auch für Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

Das Thema „Trauer und Demenz“ braucht und eröffnet einen Raum, der geprägt ist von Flexibilität, Individualität und großer Offenheit für alle Trauerreaktionen.

An Demenz erkrankte Menschen zeigen uns allen die Grundrichtung im Umgang mit Trauer:

- Offenheit und Akzeptanz - auch für Ungewöhnliches und Unästhetisches
- Wertschätzende (Um-)Deutung des Verhaltens
- Zuhören, zuhören, zuhören
- Geteiltes Erfahrungswissen über Demenz
- Humor

„Trauer ist keine Krankheit, Trauer braucht keine Therapie.“

Es war ein langer Weg, bis diese beiden Grund-Sätze so formuliert werden konnten und durften.

Elisabeth Kübler-Ross war eine der Ersten, die sich in den 1970er Jahren wissenschaftlich mit dem Thema Trauer beschäftigte. Sie entwickelte das Konzept der „Sterbephasen“, das sie dann auf Trauernde übertrug und anpasste. So entstanden die Begriffe der „Trauerphasen“. Generationen von Trauerbegleitern und Trauerbegleiterinnen, von Pflegenden und Menschen im Umfeld der Begleitung von Trauernden lernten diese und hatten damit ein „Raster“ an der Hand, „wie man richtig trauert“.

Wie jede Wissenschaft entwickelte sich natürlich auch die Trauerforschung weiter. William Worden war in den USA richtungsweisend. Er und viele andere beschrieben Trauer im Lauf der Zeit nicht mehr in linearen, zeitlich ablaufenden Phasen. Sie forschten und fanden heraus, dass Trauer durch „Traueraufgaben“ gekennzeichnet ist.

Es geht nicht um lineare, zeitliche Verläufe. Trauerbegleitung hat die unterschiedlichen Traueraufgaben im Blick und schaut darauf, dass Trauer „in Bewegung“ bleibt und jede „Traueraufgabe“ Raum bekommt.

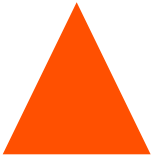
## Trauer - am Beispiel der Facetten von Chris Paul

Für den deutschsprachigen Raum hat Chris Paul die „Traueraufgaben“ von William Worden aufgegriffen und durch zwei Punkte erweitert. Sie nennt ihr Konzept: „Facetten der Trauer“.

Trauer ist individuell, unterschiedlich und so einzigartig wie jeder einzelne Mensch. Es gilt, bestimmte, wichtige „Themen“, Frau Paul nennt sie „Facetten“, bei allen Trauerprozessen zu beachten. Wie „Facetten“ unterschiedliche Farben haben, so ordnet Chris Paul auch den Themen, den Facetten der Trauer, unterschiedliche Farben zu.

„Überleben“:

Bei allen Trauerprozessen spielt das Thema, die Facette „Überleben“ eine wichtige Rolle. Was hilft Trauernden den schweren Verlust des An- und Zugehörigen zu „überstehen“, zu überleben?



Paul ordnet der „Überlebensfacette“ die Farbe „Orange“ zu. Orange, die Farbe, die Warnwesten haben. Alle „Überlebensmuster“ haben einen „guten Grund“. Die „Überlebensmuster“ Erkrankter sind zwar andere und trotzdem haben sie einen „guten Grund“ für ihr Handeln.



„Wirklichkeit begreifen, realisieren“: Dieser Facette ist „Dunkelgrau“ zu geordnet. Es ist unerträglich dunkel und bedrückend, zu „Be-Greifen“/realisieren, dass ein geliebter Mensch wirklich tot ist. Bei Menschen mit Demenz geht es hier vor allem um das körperliche „Be-Greifen“, um die sinnliche Erfahrung des Todes, weniger um Information auf der rationalen Ebene.

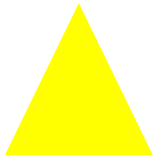


„Gefühle wahrnehmen, durchleben“:  
Die Farbe für die Gefühle ist ein kräftiges „Rosa“, weil die unterschiedlichen Gefühle sehr intensiv und stark, aber auch zart und zärtlich sein können. Trauerprozesse enthalten eine Vielzahl von Gefühlen: von Verzweiflung und Wut bis zu Dankbarkeit und Sehnsucht. Der Seelenschmerz der Gefühle findet seinen Ausdruck oft in körperlichen Schmerzen. Angehörige und Pflegende von Erkrankten kennen deren große oder kleine Spanne des Ausdrucks der Gefühle. Es braucht die Möglichkeit des Ausdrucks der Gefühle.

„Sich anpassen an die neue Wirklichkeit nach dem Tod“:

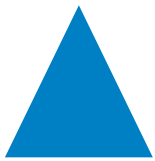


Chris Paul ordnete der Facette „Sich anpassen“ die Farbe „Grün“ zu. „Grün“ deshalb, weil es um uns Menschen immer etwas „Grünes“ gibt. Es gehört auch zur Trauer, sich an die Veränderung anzupassen, die der Tod des lieben Menschen mit sich bringt. Im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz unterscheidet sich die „Wirklichkeitswahrnehmung“ grundsätzlich von nicht erkrankten Menschen. Wie Erkrankte die „grüne Facette“ empfinden und wie die Wahrnehmung der Veränderung durch den Tod ist, kann von außen nicht genau geklärt werden. Entscheidend ist, dass dieser Zustand von Angehörigen und Pflegenden nicht als Pathologie oder Krankheit definiert wird.



„Verbunden bleiben“:

Die Farbe Gelb symbolisiert die Facette der „Verbindung mit dem Verstorbenen“. Es gibt nach dem Tod eines Menschen keine körpergebundene Verbindung mehr, allerdings innere Verbindungen in unterschiedlichsten Arten und Weisen: in Träumen, in „Zeichen“, durch Gefühle der Präsenz/Anwesenheit und vieles andere. Die bleibende Verbundenheit über den Tod hinaus ist für den Weg der Trauer entscheidend. Es zeigt sich in neueren Forschungen immer mehr, dass Menschen mit neurokognitiven Einschränkungen Zugänge zu Wirklichkeitsebenen haben, die „normalen Menschen“ verschlossen sind. Das gilt auch und im Besonderen für die Verbindung zu Verstorbenen.



„Einordnen des Geschehenen“:

Die Farbe „Blau“, wie der Himmel, gehört zur Facette „einordnen“. So selbstverständlich wie der Himmel da ist, so selbstverständlich denken wir über den Tod und das Sterben nach. Trauerprozesse sind nicht nur mit intensiven Gefühlen verbunden, sondern auch mit intensiven Gedanken. Jede „Warum-Frage“, jeder Gedanke, was „danach“ kommt, geht in diese Richtung. Demenz verändert Denken, Demenz verändert das Gehirn. Demenz verändert die Bedeutung der „blauen Facette“ im Trauerweg von Menschen. Die „blaue Facette“ tritt bei Demenz im fortgeschrittenen Stadium in den Hintergrund.

## Das Kaleidoskop des Trauerns

© Chris Paul



Überleben



Wirklichkeit



Gefühle



Sich anpassen



Verbunden bleiben



Einordnen

[www.chrispaul.de](http://www.chrispaul.de)

## Trauer - am Beispiel vom Dualen Prozessmodell

Das „Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen“ (DPM) wirft nochmals einen anderen Blick auf den Weg der Trauer als die „Facetten der Trauer“ von Chris Paul. Margaret und Wolfgang Stroebe und Henk Schut machten die Beobachtung, dass Trauerarbeit in erster Linie als ein kognitiver Vorgang gesehen wurde, der sich mit dem Verlust, mit dem Schmerz, den Gefühlen und den Erinnerungen beschäftigt. Empirische Belege jedoch zeigten, dass Bewältigung von Trauer auch ganz anders aussehen kann: Dass nämlich die Vermeidung von Schmerz bzw. Trauer und die Dosierung von schwierigen Trauerreaktionen den Trauerweg unterstützen können.

Das DPM stellt heraus, dass es Verlustbezogene Stressoren (= Belastungen) gibt, die mit dem Verlust der Person zu tun haben und Wiederherstellungsbezogene Stressoren, die dadurch entstehen, weil das Leben ohne den Verstorbenen bewältigt werden muss. Bezogen auf Menschen mit neurokognitiven Einschränkungen heißt das: Es gibt Stressoren, die mit dem Faktum der Demenz zu tun haben, mit der Trauer um das, was nicht mehr möglich ist, und es gibt Stressoren, die entstehen, weil der Alltag plötzlich ganz neue Anforderungen stellt, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für die Angehörigen.

Im Sinne des DPM gilt es nun, für beide Stressoren entsprechende Bewältigungsstrategien zu entwickeln, sowohl für den Umgang mit Emotionen als auch für den Umgang im veränderten Alltag.

### **Das Pendeln zwischen den Stressoren**

Die Besonderheit des DPM liegt nun darin, dass der Prozess für eine „gute Verlustbewältigung“ im Pendeln zwischen den Stressoren liegt: Dass es einen guten Wechsel gibt zwischen Zeiten des Schmerzes, der Trauer, der Erinnerung und den Zeiten, wie der Alltag neu organisiert, wie die anstehenden Probleme bewältigt werden können. In der Regel geschieht dies nach einem Verlust „automatisch“ von Anfang an. Aber es kann sehr entlasten, wenn Angehörigen bewusst gemacht wird, dass gerade die „Trauerfreien Zeiten“, die Pausen in der Trauer elementar für einen guten Trauerweg sind. Dass es zu einem heilsamen Prozess gehört, nicht an die Pflege, nicht an den Verlust zu denken oder den Schmerz nicht fühlen zu wollen.

Im Gespräch kann auf dieses Pendeln aufmerksam gemacht werden, wenn Menschen zu sehr in einer Richtung „feststecken“, sei es nur in ihrem Schmerz oder nur in der Bewältigung des Alltags. Gerade das Pendeln auf die andere Seite scheint wieder einen neuen Blick zu ermöglichen. Insofern sind Trauernde auf einem guten Weg, wenn sie die „Achterbahn der Gefühle“ durchleben, wenn sie mal stolz auf das Geschaffte sind und dann auch wieder den tiefen Schmerz fühlen. Bezogen auf die Demenz können Angehörige und Pflegende auf ein Pendeln zwischen Trauer und Tröstlichem, zwischen Schmerz und stärkenden Emotionen mit Spaß und Freude achten. In diesem Pendeln kann es nach dem DPM am ehesten gelingen, den Verlust (des Todes, des Gedächtnisses, des Lebens ohne Pflege etc.) als Teil des Lebens zu akzeptieren.

### **Stärkende Emotionen schaffen**

Auf diesem Hintergrund sollte bewusst der Blick auf „positive“, stärkende Emotionen gelegt werden, auf Momente der Freude, der Dankbarkeit und des Lachens. Im ersten Moment mag dies unpassend erscheinen, aber Lachen baut Stress ab und stabilisiert das Umfeld. Denn der Kontakt und das Aufrechterhalten von Kontakten fällt leichter, wenn neben der Trauer auch Leichtigkeit, Freude und ein Lächeln durchscheinen. Und diese Seite der Freude inmitten der Trauer darf nicht zu kurz kommen.



## Eine Betroffene erzählt: #gefühle, #freude, #trauer

Die Diagnose „Demenz“ riss mich Ende 2017 mitten aus meinem aktiven und erfolgreichen Privat- und auch Berufsleben. Ich, die immer mittendrin war, im Privaten, im Beruf, in der Politik, im Ehrenamtlichen Engagement, als pflegende Angehörige und bei vielen Freizeitaktivitäten, machte nicht nur die bittere, persönliche Erfahrung der Diagnose Demenz, sondern zusätzlich, dass sich Menschen aus meinem Umfeld bewusst oder verunsichert zurückzogen, sobald sie das Wort „Demenz“ hörten. Es war gefühlt, ein Absturz ohne Fallschirm und Vorbereitung.

Mein Leben war schon immer geprägt von starken Gefühlen. Positiv wie auch negativ und in den verschiedenen Intensitätsstufen! Gefühle sind immer persönlich und immer individuell. Freude, Trauer, Wut, Furcht oder Liebe ... egal, zu allen Zeiten haben mir Gefühle geholfen mit meinen tiefen Wünschen, Bedürfnissen und Enttäuschung usw. umzugehen. Das hat sich auch 2017 mit der Diagnose Demenz nicht geändert. Denn Leiden und Verlust von geliebten Menschen und bekannten Personen, Missbrauch, Trennung, Scheidung, Verlust von Dingen, bedrohliche Lebensumstände habe ich schon erlebt und überlebt. Aber mich selbst und mein „Sein“ langsam, aber sicher zu verlieren, war eine Erfahrung und Aussicht von existentiellem Verlust ungeahnter Größe.

Von 2017 bis 2020 durchlebte ich alle bekannten Phasen der Trauer in einer vorher nie dagewesenen Tiefe und Ausprägung. #Leugnen: Es kann nicht wahr sein! #Zorn: Wer ist schuld? #Verhandeln: Wie kann es wieder gut gemacht werden? #Depression: Ich kann es nicht abwenden, aber auch nicht ertragen! #Akzeptanz: Ich akzeptiere die Situation und versuche das Beste daraus zu machen. Gefühle haben seit der Diagnose für mich noch mehr Relevanz. Insbesondere Trauer und Freude! Es fühlt sich an wie auf einer Achterbahn.

Rückgang von Lebensfreude, tiefe Verzweiflung und Hilflosigkeit, Wut und Ärger waren in den ersten drei Jahren nach der Diagnose meine stetigen Begleiter. Die Trauer hatte mich emotional, spirituell, sozial und körperlich in ihrem Griff. Und wie so viele Menschen in unserer Gesellschaft war ich auf diese Trauer nicht vorbereitet und war oft in einem verdrängenden Gefühlszustand. Mein seelisches Gleichgewicht war massiv aus dem Lot.

Obwohl diese Trauer, eine nicht heilbare Erkrankung zu haben, kein Ende kennt, hat sich mein Schmerz in den vergangenen Jahren deutlich gewandelt. Heute habe ich gelernt mit meinem Schmerz zu leben und ich weiß, ich bin nicht allein. Ich kann mit dem schleichenden Abschied von so Vielem und zum Schluss von allem besser umgehen; auch der Tod ängstigt mich nicht mehr. Mit Hilfe und Unterstützung von Menschen, die mich immer lieben, und mich immer noch in meinem Leben begleiten, kann ich die kostbare Zeit, die mir noch bleibt an den meisten Tagen genießen. Trotzdem!

Neben meiner Trauer hat sich nach und nach das Leben wieder mehr Raum geschaffen. Leben bedeutet für mich meine Kinder, Familie, Freunde, Menschen, die mich akzeptieren so wie ich bin im Hier und Jetzt. Ich bin dankbar für die kleinen Dinge, ich freue mich über jeden Tag, an dem die Sonne scheint auf unserer Welt und in meinen Herzen. Dann geht es mir gut!

Ich arbeite ehrenamtlich mit Menschen, für Menschen, die wie ich eine dementielle Erkrankung oder eine Behinderung haben. Das macht mir Mut, gibt mir Kraft und Zuversicht.

Das Bemühen um ein lebenswertes Leben lohnt sich - auch wenn es nicht immer optimal läuft. Trotzdem und solange es dauert.

*Lieselotte Klotz, Mitglied „Beirat „Leben mit Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz, Berlin.*

## Zur Autorin

Lieselotte Klotz, geb. 30.03.1960 im Rheinland, alleinerziehende Mutter von drei Kindern, bis 2017 Geschäftsführerin einer großen IT-Firma. In ihrer Freizeit bin ich seit vielen Jahren leidenschaftliche Seglerin. 2017 hat sie die Diagnose einer Demenzerkrankung erhalten und setzt sich seit Mitte 2021 als Mitglied im Beirat „Leben mit Demenz“ der DAzG Berlin ehrenamtlich für die Rechte, Bedürfnisse und Anforderungen von Menschen mit dementiellen Erkrankungen ein. <https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/gremien>

## Hör Tipp

Hirn & Heinrich - Wie ich Dank KI mein Leben mit Demenz gestalte

[https://wissenschaftspodcasts.de/podcasts/hirn-heinrich/hirn-heinrich-wie-ich-dank-ki-mein-leben-mit-demenz-gestalte\\_8641759/](https://wissenschaftspodcasts.de/podcasts/hirn-heinrich/hirn-heinrich-wie-ich-dank-ki-mein-leben-mit-demenz-gestalte_8641759/)

## Eine Ärztin erzählt: Trauer von an Demenz Erkrankten

Wie trauern Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind? Wie kann man sie unterstützen und begleiten?

Das wird unterschiedlich sein, abhängig von der Form der Demenzerkrankung und vom Schweregrad bzw. Stadium, auch abhängig von der Biographie der jeweiligen Person und ihrem sozialen Umfeld.

In der Frühphase einer Demenzerkrankung ist der Verlust einer vertrauten Person so schwer wie für uns alle auch. Im späteren Verlauf sind die schwindende Gedächtnisleistung bei erhaltener emotionaler Wahrnehmung, Leitschienen, Orientierungs- und Entscheidungshilfen, aber gleichzeitig auch eine Herausforderung in der Begleitung.

Zudem gilt die grundsätzliche Erfahrung aus der Trauerbegleitung: Jeder Mensch trauert anders.

So ist es schwierig etwas Allgemeingültiges zu sagen. Jeder ist ein Individuum und reagiert als solches.

Ein paar grundsätzliche Gedanken und Überlegungen sind dennoch möglich:

Trauer beginnt nicht erst, wenn ein nahestehender Mensch gestorben ist, sondern schon dann, wenn jemand schwer erkrankt ist und das Zusammenleben anders gestaltet werden muss. Wenn liebgewonnene und zur Selbstverständlichkeit gewordene Abläufe des Alltags losgelassen und verabschiedet werden müssen. Wenn manches nicht mehr wie bisher möglich ist.

An Demenz Erkrankte haben ein feines Gespür für Veränderungen in ihrer Umgebung. Ihre emotionale Wahrnehmungsfähigkeit für Stimmungen wie Ängste, Anspannung, Sorgen, Unruhe ist lange erhalten. Sie geht lange Zeit nicht verloren im Gegensatz zu Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit. Sie spüren, wenn die Familiengemeinschaft in großer Sorge um ein anderes Familienmitglied ist. Ein Nicht-Darüber-Sprechen, ein sich dadurch Ausgeschlossen-Fühlen kann zu Verunsicherung und Irritation führen.

Es ist gut, wenn es gelingt, den Demenzkranken seinen Möglichkeiten entsprechend einzubinden, in einem kontinuierlichen und sich wiederholenden Prozess, je nach Beeinträchtigung der Merkfähigkeit.

Wenn eine enge Bezugsperson verstorben ist, wird der an Demenz Erkrankte sie vermissen und evtl. sogar über längere Zeit nach ihr suchen. Da sind einfühlsame Begleitung und Führung hilfreich. Möglicherweise können vertraute Gegenstände wie etwa eine Mütze, ein Schal oder ein Kissen des Verstorbenen diesen Weg unterstützen.

Der Verlust einer vertrauten Person kann jedoch auch einen schweren, schmerzhaften Einschnitt bewirken und das Lebensumfeld, dessen Konstanz ja Sicherheit und Vertrautheit bietet, - so ausgeprägt verändern, dass dadurch ein Delir ausgelöst wird. Dieses kann wiederum den Verlauf einer Demenzerkrankung verschlechtern.

Es ist eine besondere Aufgabe und Herausforderung, einen demenzkranken Menschen in dieser Situation behutsam zu begleiten und zu stützen.

Wenn ein Teil des persönlichen Umfeldes aufrechterhalten werden kann, die zentrale wichtige Bezugsperson fehlt ja, kann dies hilfreich sein.

Im fortgeschrittenen Verlauf wissen wir, dass manche an Demenz Erkrankte ihre Angehörigen nicht mehr z. B. als Ehefrau oder Tochter erkennen. Möglicherweise wird dadurch auch der emotionale Bezug schwächer. Es ist jedoch anzunehmen, dass mit deren Verlust ein Stück des Gefühls von Sicherheit und Vertrautheit verlorengeht.

Die Krankheit Demenz wird vom Betroffenen als stetiger und zunehmender Verlust des Bisherigen erlebt, mit der damit verbundenen Verunsicherung und Trauer.

Im Buch „Der alte König in seinem Exil“ beschreibt der Autor Arno Geiger, der seinen an Demenz erkrankten Vater über lange Zeit begleitet, wie sich durch die Krankheit auch im eigenen (Zu-)Haus(e) alles fremd anfühlen kann und diese Wahrnehmung den Erkrankten nach seinem „Zuhause“, dem früheren Gefühl des Bei-sich-zu-Hause-Seins, suchen lässt.

*Dr. Anneliese Hösch*

*Langjährige Oberärztin an der Klinik Krumbach in den Fachbereichen Innere Medizin, Palliativmedizin und Geriatrie;*

*Vorsitzende der Ökumenischen Hospizinitiative Krumbach e. V.; ärztliche Mitarbeit (im Ruhestand) im Medizinischen Versorgungszentrum Ursberg; Mitglied des Ethikkomitees der Caritas für die Diözese Augsburg*

***Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht  
nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.  
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht:  
bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.***

*Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)*



## Beispiele aus dem Alltag:

### 1. Die Trauer um das alte Leben

Herr W. ist an Parkinson-Demenz erkrankt. Sie ist früh diagnostiziert worden. Er sitzt im Rollstuhl und erzählt von seinem Leben vor der Erkrankung. Er hatte eine Familie gegründet und eine Firma aufgebaut und hatte ein schönes Leben bis zur Diagnosestellung. Er bittet mich das Fenster zu öffnen. Sein Kommentar: „Früher hatte ich viele Mitarbeiter unter mir, die ich geführt habe. Jetzt kann ich nicht einmal mehr alleine ein Fenster aufmachen. Meine Familie kümmert sich gut um mich. Aber ich möchte keine Last sein.“

#### **Impulse für die Praxis aus der Sicht der Trauerbegleitung**

*Trauer-Facetten: Wirklichkeit begreifen - Gefühle wahrnehmen - Verbundenheit stärken*

Herr W. nimmt in diesem Moment seine Situation sehr realistisch wahr. Es ist ein Moment des An-Erkennens der Wirklichkeit, wie sie ist. Im Prozess der Trauer ist dieses Wahrnehmen der Wirklichkeit ein sehr zentraler Schritt, von dem aus der nächste Schritt begehbar wird: Herr W. nimmt seine Lebensleistung UND gleichzeitig seine momentane Situation im Rollstuhl wahr. Hinter dieser Wahrnehmung stehen unterschiedliche Gefühle, auch wenn Herr W. diese nicht in Worte fasst: Das Gefühl der Ohnmacht, nicht mehr aktiv sein zu können und die Angst, eine Last für die Familie zu werden.

Zunächst geht es darum, die Wahrnehmung von Herrn W. und die damit verbundenen Gefühle zu benennen, zu bestätigen und wertzuschätzen. Damit bekommt auch Herr W. mit seiner Geschichte die Wertschätzung, die er verdient: „Ja, Sie waren sicher ein sehr guter Chef, der vieles selbst in die Hand genommen hat und auf die Beine gestellt hat. All das nicht mehr zu können ist sicher sehr schmerzlich.“

#### **Trauer-Facette der Verbundenheit stärken**

Vielleicht können die Pflegekräfte von der Familie etwas über seine berufliche Geschichte erfahren, damit sie im Gespräch Begebenheiten erzählen können, die Herr W. in diesem Moment durch die Demenz nicht mehr weiß. Dadurch kann ggf. auch mit Fotos oder Gegenständen des „Geschäfts“ eine Verbindung mit dem Geschaffenen geschaffen werden, worüber Herr W. trauert. Das schafft eine neue Verbindung zwischen Pflegepersonal und Herrn W. Gleichzeitig bekommt Herr W. als Person mit seiner ganzen Geschichte eine tiefere Bedeutung und Würdigung. Dann steht nicht nur der Verlust („Jetzt kann ich nicht einmal mehr ...“) im Fokus, sondern die Fülle an Fähigkeiten, durch die er so Vieles in seinem Leben geschafft hat. Die Vergangenheit, die mitten im Trauerschmerz gewürdigt wird, kann zur inneren Kraftquelle werden. Sie kann zu einer Wirklichkeit werden, die nicht nur schmerzt, weil sie vergangen ist, sondern die sich zur Dankbarkeit für das Geschaffene und für seine Familie wandeln kann. Vielleicht ist es ja sogar möglich, zu seinem „Geschäft“ zu fahren und dort ehemalige Mitarbeitende zu treffen.

Es geht in allem darum, eine neue, jetzt stimmige Verbindung mit dem Vergangenen zu finden, die geprägt ist von dem was er damals erlebt hat. Und dies mit möglichst vielen Sinnen.

Bezüglich seiner Angst, eine „Last“ zu werden besteht der erste Schritt darin, diese Angst zu benennen: „Ja, Ihre Angst kann ich gut nachvollziehen.“ Sie darf sein! Da hinter jeder Angst das Bedürfnis nach Sicherheit steht, kann es hilfreich sein, neben dem Anerkennen der Angst nach Bereichen zu suchen, die Herrn W. Sicherheit geben, wo z. B. Menschen konkret für ihn da sind und er sich auf sie verlassen kann. Diese Bereiche der Sicherheit können völlig unabhängig vom Thema „Last für die Familie“ sein. Es geht darum, dass Herr W. spürt, dass es neben der Ohnmacht und der Angst Bereiche gibt, die „sicher“ sind. Eine vorsichtige, passende körperliche Berührung kann diese Sicherheit verstärken. „Wir sind für Sie da. Auch zum Öffnen des Fensters.“

### Sehnsucht nach einer tieferen Wirklichkeit?

Ob hinter dem „Öffnen des Fensters“ symbolisch die Sehnsucht steht, dass Herr W. einen tieferen, inneren Raum öffnen möchte, bleibt offen. Aber zumindest könnte man es thematisieren. Denn das Fenster steht als Symbol dafür, einen weiteren Blick zu bekommen, hinter den vier Wänden noch etwas Anderes zu entdecken, vielleicht auch eine andere, unsichtbare Wirklichkeit. Denn seine eigene Welt ist ja sehr eng geworden. Da kann durchaus die Sehnsucht nach mehr Weite im Hintergrund stehen.

#### GEBET

*„Herr, in mir ist es finster,  
aber bei dir ist das Licht.  
Ich bin einsam,  
aber du verlässt mich nicht.  
Ich bin kleinmütig,  
aber bei dir ist Hilfe.  
Ich bin unruhig,  
aber bei dir ist der Friede.  
Ich verstehe deine Wege nicht,  
aber du weißt den Weg für mich.“*

*Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1945)*



## 2. Trauer um einen lieben Angehörigen - Demenz oder Stress- und Trauerreaktion?

Frau B. pflegt seit Jahren ihren an Parkinson erkrankten Mann. Zusätzlich leidet er auch an einer schweren Nierenkrankheit, wegen dieser er regelmäßig zur Dialyse muss. Beide sind hochaltrig und kommen doch noch mit der Unterstützung der Sozialstation daheim zurecht. Jedoch wird Herr B. auf Grund seiner mehr und mehr körperlichen Beschwerden, die ihn die meiste Zeit ans Bett fesseln, immer unzufriedener. Außerdem lässt sein Gedächtnis mehr und mehr nach. Frau B. versucht dies alles zu ertragen. Jedoch stellen ihre Freundinnen fest, dass sie auch immer mehr und mehr vergisst und die Pflege sie überfordert. Dann stirbt ihr Mann. Sie ruft mehrmals hintereinander bei ihrer Freundin an und teilt ihr dies mit. Sie hat vergessen, dass sie ihrer Freundin alles schon öfters erzählt hat.

Nach der Beerdigung ist es schwer für Frau B. allein zu sein. Trotz der Anstrengungen in der Pflege von ihrem Mann, ist die plötzliche Zeit für sich, schwer zu ertragen. Die Bewältigung des Tagesablaufes fällt ihr immer schwerer. Ihre Freundin stellt fest, dass sie immer wieder Dinge vergisst und ihr die Erledigung von Alltagstätigkeiten schwerfällt. Auch die Kinder, die sich um sie sorgen, stellen fest, wie sie sich mehr und mehr zurückzieht.

### Impulse für die Praxis aus der Sicht der Trauerbegleitung

Trauer-Facetten: Überleben-Sich anpassen - Verbunden bleiben - Einordnen

Die Pflege und vor allem der Tod ihres Mannes scheint bei Frau B. Schritt für Schritt den Weg in eine Demenzerkrankung zu führen. Schon während der Pflege ihres Mannes vergisst sie mehr und mehr, und nach dem Tod verstärkt sich der Prozess. Das Umfeld, die Freundinnen, die Kinder, machen sich Sorgen. Frau B. zieht sich noch mehr zurück, die freie Zeit nach dem Tod ist schwer zu ertragen, sie vergisst Dinge. Die Sorgen des Umfeldes sind verständlich und es ist auf der praktischen Ebene eine echte Herausforderung mit den Veränderungen von Frau B. umzugehen.

Aus Sicht der Trauerbegleitung ist das immer stärkere Vergessen von Frau B. Ausdruck der Facette „Überleben“. Es ist ihre „Lösung“, zuerst mit der immer größer werdenden Herausforderung der Pflege und letztlich mit dem Tod ihres Mannes umzugehen. Die „Überlebensfacette“ zeigt sich in den „Symptomen“ der Demenz. Es ist eine große Leere durch den Tod des Mannes entstanden. Die Leere durch den „Wegfall“ der Pflege und die Leere durch den Tod des Menschen, der jahrzehntelang an ihrer Seite war. Für Frau B. ist es ein doppelter Abschied: von der Pflege und von ihrem Mann als Mensch und Partner.

Die Alltagsstruktur der Pflege, die einerseits sehr schwer und belastend, andererseits strukturierend und haltend war, bricht weg. Die grüne Facette, „sich anpassen“, spielt eine wichtige Rolle. Es ist die Herausforderung für Frau B. sich an die veränderte Situation anzupassen.

Das Verhalten von Frau B. macht für sie in ihrer Welt „Sinn“, es hat einen „guten Grund“. Wichtig ist nicht zu werten im Sinn von „Sei froh, dass du jetzt weniger Arbeit hast“. Der stärker werdende Rückzug könnte für Frau B. auch ein Weg der Verbindung mit ihrem Mann sein. Im Rückzug, im Vergessen, ist sie MEHR mit ihm verbunden. Ein Impuls könnte sein, die Verbindung von Frau B. bewusst zu stärken: nach Erinnerungen und Erlebnissen aus ihrer gemeinsamen Zeit zu fragen, miteinander Fotos anzuschauen, Bilder in der Wohnung aufzustellen. Es geht darum, bewusst und klar die Verbindung und Verbundenheit zu ihrem Mann anschaulich und mit unterschiedlichen Sinnen zu aktivieren. Die körperliche Verbundenheit, die durch die Pflege besonders stark war, braucht ein langsames Weiterentwickeln zu einer inneren Verbundenheit. Der „Rückzug“ von Frau B. ist nicht „Krankheit“, sondern ihr Weg verbunden und in Kontakt zu bleiben. Welche Bedeutung und welche Funktion die Demenzsymptome Rückzug und Vergessen für Frau B. letztlich einnehmen, wissen wir nicht.

Das Umfeld sollte auch die Facette „Realisieren“ im Blick behalten. Wie „Realisieren“ in der Innenwelt von Frau B. geschieht, ist natürlich nicht genau festzustellen. Wie auch immer, die Realität des Todes wahrzunehmen ist für Trauerwege von gesunden und erkrankten Menschen wichtig. Das könnte bedeuten, z. B. mit Frau B. das Grab zu besuchen, Gedenktage bewusst zu begehen, in einer Kirche zu beten, Kerzen anzuzünden. Eine evtl. gegebene religiöse Prägung von Frau B. könnte helfen, Bilder zu finden, dass ihr Mann eben nicht mehr bei ihr, sondern bei Gott gut aufgehoben ist.

Es wird nicht deutlich welchen Platz die Emotionen im Umfeld des Todes haben. Frau B. zeigt sie scheinbar nicht. Es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass Gefühle da sind, auch wenn Frau B. diese nicht offen auf die übliche Art und Weise zeigt. Vielleicht gibt es Hinweise aus der Biographie von Frau B. wie und in welchem Kontext es für sie möglich ist, ihren Gefühlen mehr Raum zu geben, z. B. durch die Dekoration in der Wohnung, der Kleidung oder dem Schmuck, den sie trägt.

## Zusätzliche Informationen

***Demenz wird als Oberbegriff für eine Vielzahl von verschiedenen neurokognitiven Störungen verwendet. Weiterhin wird zwischen einer primären Demenz (Gehirn ist erkrankt und nicht heilbar) und der sekundären Demenz (ein anderer Körperteil ist erkrankt und ist heilbar) unterschieden. Ursachen einer sekundären Demenz können z. B. von einem Vitamin B12 Mangel oder einer Schilddrüsenerkrankung sein oder eine über längere Zeit stattfindende Mangelernährung.***

***Langanhaltender Stress wie z. B. die Pflege eines Angehörigen oder Trauer können zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen oder Depressionen führen. Dies bedeutet aber nicht, dass eine Demenz vorliegt.***

***Die Pflegeroutine können einem pflegenden Erkrankten eine gewisse Stabilität verleihen. Die Alltagsanforderungen strukturieren das Leben. Das Gehirn arbeitet in diesen bekannten Mustern noch gut. Fallen diese Rahmenbedingungen aber weg, wird die Erkrankung deutlich sichtbar. Deshalb ist es wichtig, sich von einem Arzt beraten zu lassen.***

### 3. Trauer zusammen aushalten

Frau W., 90 Jahre alt, freut sich über jeden Besuch im Heim. Es zeigen sich im Laufe der Monate immer wieder kognitive Störungen, die vom Umfeld (nicht vom Arzt) als beginnende Demenz bezeichnet werden. Am Anfang zeigt sie immer stolz ihre neuesten Strickarbeiten. Danach erzählt sie stolz von ihrem Sohn, wie er sie regelmäßig besucht und ihre ganze Freude ist. Doch dann wird ihr Blick traurig. „Schauen Sie“ und zeigt auf die Bilder ihres Mannes und ihrer Geschwister, „alle sind sie schon gestorben. Ich vermisse sie so. Ach, wenn mich der Herrgott doch endlich zu sich holen würde. Jeden Abend zünde ich eine Kerze an und bete mit ihnen.“ Tränen treten ihr in die Augen und sie hält sich an den Händen der Besucher fest. „Ach, es ist so schwer.“ Nach einer Weile seufzt sie und legt sich hin, hält die Hände des Besuchers aber fest. „Schön, dass Sie da sind!“  
Dieser Ablauf ist bei jedem Besuch der gleiche.

#### Impulse für die Praxis aus der Sicht der Trauerbegleitung

Trauer-Facetten: Verbunden bleiben - Überleben - Einordnen

Frau W. „pendelt“: Sie erzählt stolz von ihrem Sohn, sie zeigt ihre Strickarbeiten, sie freut sich, dass sie Besuch bekommt. Es sind Momente der Freude und Dankbarkeit. Frau W. „pendelt“: Sie trauert um ihren Mann, um ihre Geschwister. Sie weint, sie vermisst ihre lieben Menschen. Sie äußert den Wunsch bei ihnen im Tod zu sein. Diese Pendelbewegung wiederholt sich immer wieder.

Das „duale Prozessmodell“, das in der Einführung beschrieben wurde, benennt dieses „Pendeln“ als wichtige Bewegung bei Trauerprozessen. „Trauer braucht Bewegung“ ist ein wichtiger Grundsatz in der Begleitung von Trauernden, und Frau W. geht intuitiv in diese Pendelbewegung, und zwar immer wieder, bei jedem Besuch. Dieses „Pendeln“ ist auch ihr „Überlebensmuster“. Die immer gleich ablaufenden Besuche stabilisieren Frau W. und geben ihrem Alltag Struktur.

Über das Betrachten der Fotos ihres Mannes und ihrer Geschwister geht sie mit ihren lieben Verstorbenen in Verbindung, sie aktiviert die Facette der Verbundenheit und realisiert gleichzeitig jedes Mal wieder, dass sie wirklich schon lange gestorben sind. Das Beten und Entzünden von Kerzen sind Zeichen, die sowohl die Verbundenheit mit dem Verstorbenen zeigen bzw. stärken und dazu beitragen, deren Tod und Sterben in ihr eigenes Leben einzuordnen.

Der Besucher ist bei jedem Besuch aufs Neue die „stabile Person“, der Anker. Es gilt den immer gleichen Ablauf des Besuchs zu halten und Frau W. jedes Mal wieder zu würdigen. Der gleiche Ablauf, die gleichen Worte, das Halten der Hände stabilisiert Frau W., es ist Teil ihrer „Überlebensfacette“, ihres „Stabilisierungsmusters“. Es ist wichtig, dass sich der Besuch an den Ablauf hält, nicht glaubt etwas verändern zu müssen. Für den Verlauf der Trauer ist die Verbindung zu den Verstorbenen sehr wichtig. Es geht eben nicht darum „endlich loszulassen“, sondern im Gegenteil „in Verbindung zu bleiben“. Frau W. zeigt bei jedem Besuch „intuitiv richtig“ die Fotos und erzählt von ihren Lieben.

Es ist sinnvoll, diese „Einladung“ von Frau W. aufzunehmen und zu verstärken: Nachfragen, alte Erlebnisse erzählen lassen und damit ihre Erinnerungen und gleichzeitig ihre lieben Verstorbenen als Personen ganz konkret zu würdigen. Die Vorstellung: „Ich frag‘ nicht nach, ich sprech‘ von anderen Themen, damit Sie nicht traurig wird und sich nicht mehr erinnert“ ist völlig falsch. Es geht genau um das Gegenteil.

Für Frau W. ist ihr Glaube sicher eine große Ressource. Das Ritual des Entzündens einer Kerze und des Betens stärkt und tröstet sie, bei aller „Verständnislosigkeit“ gegenüber dem „Herrgott“. In den Tränen zeigen sich ihre Gefühle der Trauer und der Sehnsucht, d. h. auch die „Gefühlsfacette“ bekommt ihren Platz. Es wird deutlich, dass der Trauerweg von Frau W. trotz oder gerade wegen ihrer Demenzerkrankung fast „beispielhaft“ genannt werden kann. Alle Facetten der Trauer bekommen ihren Platz, und Frau W. verbindet sich durch schöne Erinnerungen, durch ihre Sehnsucht und ihren Schmerz mit ihren verstorbenen Lieben.

Sie „pendelt“ und gibt in ihrer Pendelbewegung allen Gefühlen Raum. Die Tatsache, dass der Ablauf der Besuche jedes Mal gleich ist, deutet nicht darauf hin, dass die Trauer von Frau W. „feststeckt“, erstarrt ist. In der Wirklichkeitswahrnehmung von dementen Menschen haben „Nicht-Veränderungen“ eine andere Bedeutung als bei nicht dementen Menschen. Es besteht kein Anlass zur Sorge, im Gegenteil. Durch die Wiederholung und den immer gleichen Ablauf öffnet Frau W. ihrer Trauer einen Raum und lebt sie genau dadurch.



## 4. Wenn Trauer auf Trauer stößt

Herr Z., 87 Jahre, lebt mit seiner Tochter und deren Familie in einem Haus, aber in jeweils für sich abgeschlossenen Wohnungen. Im Laufe des Lebens sind immer wieder Spannungen zwischen ihnen aufgetreten, die nicht gelöst werden konnten. Eines Tages stürzt Herr Z. und zieht sich einen Oberschenkelhalsbruch zu. Nach der Operation und der Rehabilitation ist Herr Z. auf Unterstützung angewiesen, weil sich nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit verschlechtert hat. Herr Z. kommt mit der plötzlichen Hilfsbedürftigkeit nicht zurecht. „In meinem Kopf ist alles ein so großes Durcheinander.“\* Seine schlechte Laune lässt er an der Tochter aus. Seine Trauer um den Verlust seiner Selbstständigkeit äußert er gegenüber seiner Tochter in Aggressivität.

Die Abhängigkeit ihres Vaters von ihr macht die Tochter traurig und wütend zugleich. Die Geschwister leben weiter weg und verstehen nicht, welche Belastung die Betreuung für sie ist. Gegenüber Dritten weist sie immer darauf hin, was sie jetzt alles tun muss und wie er ihr das Leben schwer macht.

### Impulse für die Praxis aus der Sicht der Trauerbegleitung

Trauerfacetten: Wirklichkeit begreifen und anerkennen - Gefühle wahrnehmen - sich anpassen

Die Situation beschreibt ein vielschichtiges Beziehungsgeflecht, das bereits vor der Hilfsbedürftigkeit des Vaters das Leben der Tochter unausgesprochen belastet hatte. Diese Vorgeschichte reicht nun in die Gegenwart hinein und beeinflusst die emotionale (Un-)Zufriedenheit der Tochter. Die Tochter spürt eine tiefe Trauer über das, was sie von ihrem Vater nie bekommen hat und auch jetzt nicht bekommt. Es ist die Trauer über eine Nicht-Erfüllte Lebens-Sehnsucht, über Nicht-Gelebtes Leben, über Nicht-Empfangene Liebe.

### Für die Tochter wären folgende Schritte denkbar

Erstens Anzuerkennen: Es ist wie es ist. Anerkennen, wie die Beziehung zwischen Vater und Tochter war und wie sie im Moment ist. Auch zu realisieren und anzuerkennen, dass sich dieses Beziehungsgeflecht durch die intensive Pflege nochmals verändert hat und weiter verändert. Dieser Schmerz mit all den damit verbundenen Gefühlen will wahrgenommen und gefühlt werden. Ja, letztlich muss er durchschmerzt werden. Eine Veränderung der Emotionen kann von innen oder von außen geschehen: Von innen durch bewusstes Hinatmen in die Körperregion, in der sich der emotionale und in dessen Folge auch körperliche Schmerz zeigt. Oder von außen durch körperliche Bewegung, Yoga, Massagen, Entspannungsübungen, um all die Verhärtungen (Schmerz, Wut, Trauer) in Fluss zu bringen und zu verwandeln.

Ein weiterer Schritt kann darin bestehen, sich mit der eigenen Geschichte, dem erlebten Mangel an Wertschätzung (Liebe) auszusöhnen. Da gibt es bei der Tochter eine bedürftige Seite: Was braucht diese Seite? Womit wird diese Seite genährt? Was hilft der Tochter, sich

nicht mehr als Opfer der momentanen Situation zu sehen, sondern Gestalterin des eigenen Lebens zu werden. Sie kann die Vergangenheit und die darin erlebten Verletzungen nicht mehr verändern, aber sie kann im Heute darüber entscheiden, wie sie ihren Weg weitergehen möchte.

Für die Aussöhnung mit der eigenen Geschichte könnte sie den Fragen nachgehen: Was hat es denn Schönes und Verbindendes in dieser Vater-Tochter-Beziehung gegeben? Dann würde nicht nur der Mangel im Fokus stehen, sondern auch das Wertvolle, das heute noch in diese Beziehung hineinwirkt. Dies kann einen Gegenpol zum erlebten Mangel bilden und helfen, die aktuelle Situation besser zu akzeptieren.

Und die zweite Frage kann sein: Was hat mir bisher geholfen, solche schmerzlichen Situationen zu bewältigen? Wie bin ich bisher mit belastenden Beziehungen umgegangen? Denn im Laufe unseres Lebens haben wir alle auf dieser Ebene Strategien entwickelt. Diese gilt es, sich bewusst zu machen und jetzt anzuwenden.

Im Sinne des „Pendelns in der Trauer“ (s. Einleitung) stärkt es die Lebensenergie, wenn sich die Tochter mit Dingen beschäftigt, die nichts mit der Pflege, nichts mit ihrer Trauer, nichts mit dem Vater zu tun haben.

### **Soziales Umfeld und deren Bedeutung**

Wenn gesellschaftlich (auch von den Brüdern) nicht wahrgenommen wird, dass die Tochter in dieser Vater-Tochter-Beziehung etwas sehr Wesentliches vermisst und deshalb trauert, so wird das Umfeld in der Konsequenz auch nicht auf die Trauer eingehen. Dies kann die Trauerreaktionen der Tochter noch verstärken oder Wut und Hilflosigkeit hervorrufen. Umgekehrt kann das Benennen, Anerkennen und Wertschätzen der Trauer die Tochter entlasten und ihr das Gefühl geben: Meine Reaktion ist völlig in Ordnung. Ich darf so fühlen, wie ich fühle.

### **Die praktische Seite**

Hilfreiche, unterstützende Menschen braucht es schließlich auf der ganz praktischen Seite für die Pflege des Vaters. Nur so wird die Tochter die Belastungen durchstehen und „überleben“.

### **Die Seite des Vaters**

Aus seinen Reaktionen wird ersichtlich, dass das bewusste Wahrnehmen und Zeigen von Gefühlen vermutlich keine große Rolle in seinem Leben spielte. Insofern verwundert es nicht, wenn er auf den Wunsch seiner Tochter, gesehen zu werden, nicht eingeht. Hilfreich wäre es für ihn (und damit auch für seine Tochter), wenn andere Personen in seinem Alltag präsent wären, um eine andere „Energie“ als die der Tochter in seinen Lebensalltag zu bringen. Andere Menschen könnten ein Stück Leichtigkeit in sein Leben bringen, zu der die Tochter im Moment nicht in der Lage ist.

*\*Nach z. B. einer Operation kann es bei älteren Menschen zu einem Delir kommen. Die Symptome sind ähnlich wie einer Alzheimer-Demenzkrankung, jedoch ist es keine. Treten plötzlich Krankheitsanzeichen einer neurokognitiven Störung nach einem Krankenhausaufenthalt oder einem Umzug ins Pflegeheim auf, sollte unbedingt ein Arzt dazu befragt werden.*

## Trauern erlaubt!

Eine alte Weisheit besagt, dass die moralischen Werte einer Gesellschaft daran gesehen werden, wie sie mit Kranken, Sterbenden und Trauernden umgeht. Trauer entsteht in dem Moment, in dem Abschied von etwas Vertrauten und Liebgewonnen, genommen werden muss. Trauer ist ein Gefühl, das „Da“ ist. Die Entstehung kann nicht beeinflusst werden. Die Trauer eines Menschen wahrzunehmen und zu respektieren gehört mit zu den wichtigsten Werten einer Gesellschaft.

Deshalb ist es wichtig, dass überall, wo Menschen zusammenleben (daheim oder im Heim) eine Kultur des Abschiednehmens und der Trauer gepflegt wird.

Dies kann in Einrichtungen auf verschiedene Art und Weise geschehen:

- Gespräche von Bewohnern und Bewohnerinnen über ihre Trauer und Traurigkeiten, über ihr Abschiednehmen von Liebgewonnen und den Gedanken an ihren eigenen Tod zulassen.
- Sterbe- und Trauerkultur des Hauses ist ein Teil des Hausstandards. Es gibt vorbereitete Texte für verschiedene Glaubensüberzeugungen. Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind darin geschult.
- Gedenkbuch erstellen mit Sterbebild, einem persönlich ausgesuchtem Spruch des Verstorbenen
- Erinnerungstisch
- Auf den Platz der Verstorbenen eine Kerze anzünden, ein Gebet oder ein Lieblingsgedicht sprechen oder Lied von ihnen singen.
- Trauerfeier für die Mitarbeiter- und Mitarbeiterinnen, Besuchsdienste, die sich den Verstorbenen zugehörig fühlen, anbieten.
- An Allerheiligen/Allerseelen ein Gedenken von allen Verstorbenen des vergangenen Jahres mit Einladung an die Angehörigen abhalten.

*Dies sind ein paar bewährte Ideen aus verschiedenen Einrichtungen.*

Aber auch zu Hause sollte das Gespräch über Abschiede im Leben bis hin zum Sterben kein TABU-Thema sein. Offen über die Wünsche und Ängste für die Zeiten, in denen man sich selbst nicht mehr äußern kann, zu reden, ist hilfreich für die Begleitung in diesen, aber auch in den stattfindenden Trauerprozessen.

Fortbildungen zum Thema Trauer bietet die Trauerbegleitung der Diözese Augsburg an.

Nähere Informationen unter: [kontaktstelle.trauerbegleitung@bistum-augsburg.de](mailto:kontaktstelle.trauerbegleitung@bistum-augsburg.de) oder

[www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de](http://www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de)

Diese können auch im Rahmen der §53b SGB XI Fortbildungen für Betreuungskräfte stattfinden.

## Segen

Unser Gott, der Vater und Mutter für uns ist,  
segne dich in deiner Traurigkeit.

*Er soll deinen Füßen einen festen Stand auf dem Boden geben,  
damit du einen Halt hast, wenn die Welt um dich herum wankt.*

*Er soll deine Beine leicht werden lassen, wenn sie sich schwer anfühlen,  
sodass dir ein neuer Schritt möglich wird.*

*Er soll deine Hände, wenn sie sich kalt und gelähmt anfühlen,  
die Hände anderer Menschen finden lassen, die sie wärmen.*

*Er soll in deinem Kopf, wenn er voll trüber Gedanken ist,  
bunte Schmetterlinge froher Erinnerungen flattern lassen.*

*Er soll dein Herz, wenn die Trauer, um das was einmal war,  
so stark wird, dass du meinst es zerbricht,  
mit dem Band seiner Liebe umwickeln.*

*Und wenn du meinst, du kannst nicht aufstehen,  
so wünsche ich dir,  
dass Gottes Geist deinen ganzen Körper  
mit seiner Kraft durchströmt.*

**So seist du gesegnet von Gott,  
der Vater und Mutter für Dich ist!**

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin  
Altenseelsorge Augsburg*

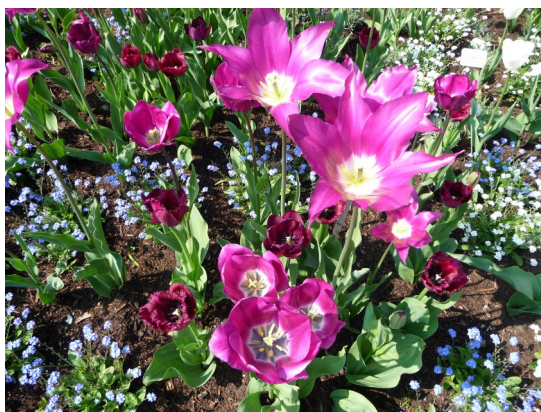


## **Zum Abschied**

**Demenz ist eine Diebin,  
sie ruht nicht,  
bis sie einem alles geraubt hat:  
die Lieblingsfarbe  
den Duft der Blumen  
das Lieblingsessen  
die Freude  
das Wissen  
die Sicherheit  
das Vertrauen  
die Träume  
die Zeit  
die Erinnerung an all das,  
was einem lieb und wichtig ist**

**Und zuletzt auch die Namen und die Gesichter  
der eigenen Kinder und Enkelkinder.**

Liselotte Klotz,  
Text auf der Sterbeanzeige von ihrer an Alzheimer-Erkrankten Mutter



---

## Hilfreiche Bücher

Baer Udo & Schotte-Lange Gabi: **Das Herz wird nicht dement. Beltz Verlag, Weinheim und Basel..**

Birkholz Carmen: **Trauer und Demenz. Trauerbegleitung als verstehender Zugang und heilsame Zuwendung. Edition Leidfaden.**

Bryden Christine: **Mein Tanz mit der Demenz. Verlag Hans Huber, Bern.**

Buijssen Huub: **Die magische Welt von Alzheimer. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.**

Haller, S. Reinalter M.: **Trauernde begleiten. Trauer verstehen und Trauernde empathisch unterstützen, 2023.**

Kachler Roland: **Meine Trauer wird dich finden! Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Kreuz-Verlag, Stuttgart.**

Lipska Barbara K.: **Die Hirnforscherin, die ihren Verstand verlor. Verlagsgruppe Random House GmbH, München.**

Paul Chris: **Wir leben mit deiner Trauer. Für Angehörige und Freunde. Gütersloh 2017.**

Paul Chris: **Ich lebe mit meiner Trauer. Gütersloh 2017 (Für Trauernde).**

Onnasch Klaus, Gast Ursula: **Trauern mit Leib und Seele. Orientierung bei schmerzlichen Verlusten. Klett-Cotta.**

Sacks Oliver: **Alles an seinem Platz. Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.**

Schmieder Michael: **Dement aber nicht bescheuert. Ullstein Verlag.**

Sachweh Svenja: **Spurenlesen im Sprachdschungel. Hogrefe Verlag.**

## Interessante Links

[https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW\\_Medien/AGBW-Dokumente/HJP/Nachlesen/2022/Mit\\_Demenz\\_leben-Nachlese-Trauerbegleitung\\_bei\\_Menschen\\_mit\\_Demenz-Schlenker-20.07.2022.pdf](https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/HJP/Nachlesen/2022/Mit_Demenz_leben-Nachlese-Trauerbegleitung_bei_Menschen_mit_Demenz-Schlenker-20.07.2022.pdf)

<https://www.dzne.de/aktuelles/podcast/> (Hirn und Heinrich)

[www.digidem-bayern.de](http://www.digidem-bayern.de)

[www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

[www.demenz-podcast.de](http://www.demenz-podcast.de)

Bildnachweise

Seite 1: Margaretha Wachter; Seite 7: Johanna Quis; Seite 11: Bild: Melanie Zils, Pfarrbriefservice.de; Seite 13: Sylvio Krüger, Pfarrbriefservice.de; Seite 17: Besim Mazhiqi / Erzbistum Paderborn; Pfarrbriefservice.de; Seite 21 und 22: Altenseelsorge; Seite 22: Altenseelsorge



## BISTUM AUGSBURG

BISCHÖFLICHES ORDINARIAT  
HAUPTABTEILUNG II - SEELSORGE  
Fachbereich Trauerbegleitung  
Kornhausgasse 8, 86152 Augsburg  
Tel. 0821 3166-2611

[www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de](http://www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de)

E-Mail: [kontaktstelle.trauerbegleitung@bistum-augsburg.de](mailto:kontaktstelle.trauerbegleitung@bistum-augsburg.de)

<https://www.instagram.com/kontaktstelle.trauerbegleitung/>

<https://www.facebook.com/KontaktstelleTrauerbegleitung/>



Bischöfliches Seelsorgeamt  
Fachbereich Altenseelsorge  
Kappelberg 1, 86150 Augsburg  
Tel.: 0821 3166-2222  
Fax: 0821 3166-2229

E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

[www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)

<https://www.facebook.com/Seniorenpastoral/>

