

Personzentrierte Begleitung im Arbeitsfeld Hospiz und Palliativ Care

„Trauernde hören, wertschätzen, verstehen“ – Die personzentrierte Haltung in der Begleitung –
25. Oktober 2016 / Hümmling Krankenhaus Sögel - Hospizgruppe Sögel
Norbert Mucksch – Dipl.-Theol./Dipl. Soz.Arb., Supervisor (DGSv), Pastoralpsychologe (DGFP) –
Münster – norbert.mucksch@t-online.de
www.ahm-beratung-muenster.de

Zwei Zitate aus berufenem Munde:

„Auch wenn wir an der grundsätzlichen Situation sterbender Menschen wenig ändern können – wir können versuchen, ihnen in dieser schwierigen Phase des Lebens beizustehen. Alle Bemühungen müssen also an den Bedürfnissen unserer Patienten orientiert sein.“
(Cicely Saunders)

„I believe I will die young (...) and when death comes, it comes“
(Carl. R. Rogers)

Die Nähe der Zitate zur personzentrierten Beratungshaltung:

Cicely Saunders:

Ihr Zitat verdeutlicht die hohe Affinität des personzentrierten Ansatzes zur hospizlichen Grundhaltung.

Carl R. Rogers:

Sein Zitat hat meines Erachtens eine wichtige Bedeutung in diesem Zusammenhang, nicht zuletzt mit Blick auf den zentralen personzentrierten Terminus des „Selbstkonzepts“

Mein persönlicher Zugang zum Thema

- Kontakt zum personzentrierten Ansatz über das Studium der Kath. Theologie und der Sozialen Arbeit 1982-1988
- Erlernen pers.zentrierter GF in der Ausbildung zum ehrenamtlichen Berater bei der Telefonseelsorge Münster
- Nachfolgend 15 Jahre Mitarbeit in der Telefonseelsorge, davon 10 Jahre als Moderator von Ehrenamtlichengruppen
- Arbeitsfelder: Krankenhaus und Hospiz
- Nebenamtliches Engagement im Bereich Trauerbegleitung seit 2005 in Anbindung an ein stat. Hospiz in Münster
- Mitgliedschaft im Bundesverband Trauerbegleitung seit 2010
- Mitglied im Bundesvorstand des BVT seit Juli 2014
- Tätigkeit in Zertifikatskursen zum Trauerbegleiter seit 2008
- Fortbildung zum Supervisor (DGSv) bei der GwG Akademie (Abschluss Juni 2014)

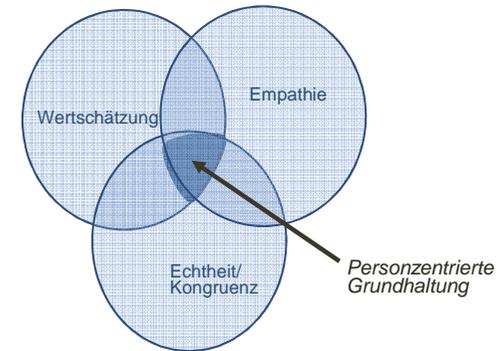
Personzentrierte Trauerbegleitung

Die personzentrierte Grundhaltung als Basiskompetenz in der Hospizarbeit und in der Trauerbegleitung.

Der Ansatz von C.R. Rogers taucht in zahlreichen Curricula und Lehrbüchern im Arbeitsfeld Hospiz auf.

Zu Recht!

Kernelemente des personzentrierten Ansatzes



Personzentrierte Trauerbegleitung

- Zentrale Grundannahme:
- Trauer ist vorrangig eine normale und gesunde Reaktion von Menschen auf erlittene Verluste.
- Sie ist keine Reaktion mit Krankheitswert!
- Aber: Nicht zugelassene und/oder blockierte Trauer kann krank machen
- Es ist dann aber wohlgemerkt nicht die Trauer, die krank macht, sondern der Verlust
- D.h.: Trauernde benötigen keine Therapie, wohl aber benötigen Sie wachsame, verständnisvoll-einfühlsame und wertschätzende Mitmenschen als Begleiter/innen.

Personzentrierte Trauerbegleitung

- Sie geschieht in nicht wenigen Fällen über familiäre und freundschaftliche Zusammenhänge.
- Dort, wo diese Bezüge nicht oder nicht ausreichend tragen, können Trauerbegleitungsangebote der ambulanten und stationären Hospizeinrichtungen in vielen Fällen adäquate Angebote machen
- Dies geschieht durch ein authentisches Begleitungsangebot und durch menschlich-solidarisches Handeln (weit überwiegend im Ehrenamt)

Erfahrungen aus der Arbeit als personenzentrierter Trauerbegleiter

- Meine Beobachtung aus vielen Jahren eigener Trauerbegleitung und aus der Begleitung der Begleiterinnen:
- Ehrenamtliche Trauerbegl. machen, wenn Sie in Kontakt mit den Grundhaltungen der personenzentrierten GF kommen häufig die Erfahrung, dass sich diese „Theorie“ in direkte Verbindung mit dem eigenen Tun und der eigenen Motivation begibt.
- Zwei Dinge sind mir dabei wichtig:
- 1.) Das Bewusstwerden der Wirksamkeit dieser Haltung
- 2.) eine höhere Wertschätzung des eigenen Tuns in der Rolle als Trauerbegleiter/in

Personenzentrierte Trauerbegleitung -Wertschätzung-

Eine Eule nach Athen tragen:

Wir können nicht wertschätzend mit anderen Menschen umgehen, wenn wir nicht selbst auch in der Lage sind, wertschätzend und respektvoll mit uns selbst und unserem Tun umzugehen.

Dies gilt insbesondere auch für das Tätigkeitsfeld der Trauerbegleitung.

Ein Rückgriff auf das eingangs benutzte Zitat von C.R. Rogers

- „I'm shure, I will die young (...) and when death comes, it comes.“
- D.h. aus dem Munde des alternden und inzwischen über 80 jährigen Carl Rogers:
- Ich bin sicher, dass ich mich **bis zu meinem Lebensende** zum Guten entwickeln kann und dass mein Leben und grundsätzlich das aller Menschen eine produktive Ausrichtung hat, die Menschen nutzen können, **sofern ihre sie umgebenden Bedingungen gut sind.**

Bedeutung für die Begleitung Trauernder

- Gerade für diesen Kontext hat die vorgenannte Aussage ihre Berechtigung!
- **Für Begleitende** ist es stärkend und entlastend zugleich, wenn sie sich diese personenzentrierte Grundannahme **immer wieder neu** zu eigen machen
- Ein solches Bild von einem trauernden Menschen **schützt!** :
- vor eigener Falscheinschätzung in der Begleitungsrolle und damit vor Selbstüberschätzung.
- **Es schützt** aber nicht zuletzt **die zu begleitenden trauernden Menschen**, da ihre eigene (mitunter verschüttete) Kraft und auch ihre Selbstverantwortung und die damit verbundene Selbstachtung nicht genommen bzw. abgesprochen wird.

Ein personenzentriertes Verständnis von Trauer

- Trauer wird vielfach so verstanden, dass sie der von Rogers formulierten Aktualisierungstendenz entgegenläuft.
- Oftmals wird sie (von Trauernden wie auch vom Umfeld) immer noch als unproduktiv, nutzlos und störend beschrieben.
- Sie soll „bewältigt“ werden, **erledigt** oder **abgearbeitet**
- Auch aus dem Mund von Trauernden hört man immer wieder Sätze wie: „Die Trauer soll möglichst bald weg sein!“

Dagegen steht:

Trauer ist von ihrem Wesen her etwas ganz anderes als ein der Aktualisierungstendenz entgegenstehender Umstand. Richtig verstanden **widerspricht sie nicht** der von Rogers benannten Aktualisierungstendenz, sondern sie unterstützt gerade seine grundlegende Annahme!

Trauer als „Beleg“ für die Aktualisierungstendenz des Menschen

- Trauer als **Fähigkeit**, die uns Menschen zu Eigen ist und die dazu verhelfen kann und soll, unser endliches und damit auch abschiedliches Leben zu bestehen.
- Trauer als **gute, positive und menschengerechte Lebenshilfe**, die allzu oft verdrängt und immer noch negativ etikettiert wurde/wird.
- Trauer als lebenswichtige und lebensnotwendige Fähigkeit.
- Trauer als „**Not-Wende**“

Jorgos Canacakis: Trauer als „...lebenswichtige Periode des Übergangs (...) in der fortwährend lebenswichtiges Wachstum und Reife stattfindet und als Übergangszeit, in der wir Gelegenheit erhalten, neue Fähigkeiten zu entwickeln, um mit den erzwungenen Veränderungen, die durch den Verlust eingetreten sind, fertig zu werden.“ (Canacakis 1987, S. 177)

Wertschätzung von Trauer

- Trauer als „**unser kostbarstes Gefühl**“, dessen **Wandlungsenergie** Leben schützen und auch entstehen lassen kann (Canacakis 1987, S. 223)

Wandlungsenergie – Aktualisierungstendenz

Ein wesentlicher Zielpunkt von Trauerbegleitung:

Ein trauernder Mensch kann die Erfahrung machen, dass er mit der Zeit seine eigene Trauer **nicht mehr „bewältigen“** will bzw. muss, **sondern** dass er **beginnt, diese seine Trauer selbst zu wertschätzen.**

Das geht wohl nur mit einer/m Begleiter/in, der zuvor die Trauer des zu Begleitenden gewertschätzt hat

Ein ganz kleiner Exkurs in die Neurobiologie

3 Ebenen in unserem Gehirn

- **Vegetative Ebene** (Koordination der vitalen Lebensfunktionen) z.B. Rhythmus von Schlafen und Wachen, Nahrungsaufnahme...
- Balance dieser Prozesse wird u.a. in der starken Trauer gestört.
- **Ebene der Emotionen.** In großer Gefahr und auch in Trauer wird diese Ebene weniger durchblutet.
- Wir vergessen dann leichter! Das Begreifen der Vergesslichkeit als **normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis** ist hilfreich. Das Sprechen darüber (z.B. im Rahmen einer Trauerbegleitung) geschieht neue Orientierung und Ordnung.
- Die Neurobiologie konnte nachweisen, dass bei einem trauernden Mensch durch Wertschätzung von außen von diesem Zentrum Botenstoffe ausgeschüttet werden, die motivieren und Befriedigung vermitteln.

Ein kleiner Exkurs in die Neurobiologie

- Die **Ebene des Denkens, Planens und Handelns**.
- Diese Fähigkeiten sind in Trauersituationen mitunter stark eingeschränkt.
- D.h.: auch diese dritte Ebene ist stark eingeschränkt.
- Geringere Durchblutung.

Alle drei Ebenen sind aufeinander bezogen!
Besonders wirksam sind dabei die Botenstoffe, die in allen Ebenen Prozesse beeinflussen.

Wertschätzung kann nachweislich die Ausschüttung der Botenstoffe beeinflussen!

Zwei Beispiele

- Ein Beispiel aus der Trauerbegleitung
- Ein Beispiel aus der Sterbebegleitung, die immer auch ein Stück Trauerbegleitung ist

Das „sein“ wollen als Bestimmung des Menschen

„Tage, wenn sie scheinbar uns entgleiten
Gleiten leise doch in uns hinein
Aber wir verwandeln alle Zeiten
Denn wir sehnen uns zu sein.“

(Rainer Maria Rilke, 1907)

Hören-Wertschätzen-Verstehen

- Meine hier kurz gefassten Gedanken zum Nachlesen:



Personzentriertes Arbeiten im
Arbeitsfeld Hospiz

**Vielen Dank für Ihre/Eure
Aufmerksamkeit!**