

Quellen des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe

Pfrn. Dr. Karin Tschanz

Ausbildnerin Palliative und Spiritual, Seelsorge und
Pastoralpsychologie

Angebot von Seelsorge, Supervision, Psychotherapie

Dozentin an der Universität Bern

Mail: karin.tschanz@yahoo.com

Tel: +41 (0)76 324 82 99



Wiedersehen
macht Freude!

Herzlichen Dank
für die Einladung

Wie können wir aus diesen Quellen Kraft in schweren Zeiten der Trauer und des Abschieds schöpfen?

- 1) Umgang mit dem Schmerz bei Sterben und Tod, Abschied und Trauer.
- 2) Was tun, wenn wir am Rand der seelischen und körperlichen Kräfte sind?
- 3) Welche hoffnungsvollen, zukunftsgerichteten Perspektiven haben wir?
- 4) Was sind lebensbejahende heilsame, Würde und Gemeinschaft bestärkende Ressourcen?

Wir, die Starken, die pflegenden Angehörigen oder die Profis der Pflege, Medizin und Seelsorge...

- Wir wissen, was wir tun müssen
- Wir haben Durchsetzungskraft und Reserven
- Am Schluss zählen die Taten
- Glaube, Hoffnung und Liebe ist „nice to have“
- Unsere Quellen sind eine gute Gesundheit, klaren Verstand, lösungsorientiertes Vorgehen, Organisationstalent und Praxisorientierung

Ein Beispiel



1. Der Umgang mit dem Schmerz des Sterbens, des Abschieds und der Trauer

- Fallbeispiel – es ist ein echtes Beispiel einer Person, die ich seelsorglich begleiten durfte. Ich habe die Namen und einige andere Angaben geändert: Sandra, eine 36-jährige Mutter von zwei kleinen Kindern, dem 7-jährigen Janosch, und der 4-jährigen Sylvia, hatte Bauchspeicheldrüsenkrebs mit Metastasen überall. Sie war verheiratet mit Karl, 38-jährig, der sich rührend um sie und um die Kinder kümmerte und bei seiner Arbeit den Chef informiert hatte und nur noch 50% arbeitete und zudem flexible Arbeitszeiten hatte.
- Die Ärztinnen und Ärzte taten alles, was sie konnten. Dank dieser guten und schnellen Behandlung ging es Sandra besser, aber nicht lange, dann kamen wieder Schmerzen und vor allem Schwäche und Müdigkeit.
- Das Zuschauenmüssen, dass alle Behandlungen letztlich keine Wende brachten, war bedrückend.

Was tun? Vorbereiten und reden!

- Sandra und Karl redeten viel darüber, was sie alles vorbereiten wollten, falls sie wirklich in absehbarer Zeit sterben würde: Testament, Erbvertrag, Vorsorgevertrag mit Patientenverfügung, Urnenbestattung, Abdankung in der Kirche, Lieblingslieder, Texte, Wichtigste Menschen, die sie noch sehen wollte. Sie sprachen über all das und erledigten diese wichtigen Aufgaben. Als das Wichtigste vorbereitet war, spürten sie eine grosse Entlastung. Nun konnten sie sich auf sich und ihre Kinder konzentrieren.
- Was musste mit den Kindern besprochen werden? Sie sprachen mit den Kindern Klartext, sagten ihnen, dass Sandra so schwer krank sei, dass sie vielleicht bald sterben würde.

Besondere Wünsche von Sandra, Karl und den Kindern

- Was gab es noch für wichtige Wünsche? Sie redeten und planten.
- Dank Kinderhütedienst der Grosseltern konnte das Paar noch zwei Wochenende zu zweit verbringen.
- Mit ihren Kindern taten sie, was sich diese wünschten und was sie glücklich machte. Sie gingen an Orte, die die Kinder liebten, an den See, auf Spielplätze, Eiscreme essen, zusammen spielen.
- Sie feierten noch den Geburtstag von Janosch und Sylvia durfte ihre Freundinnen zu einem Ausflug in den Zoo einladen.
- Sie trafen sich mehrmals mit der ganzen Familie, inklusive Grosseltern, Tanten und Onkeln und ihren Kindern.

Sandra und Karl beteten zusammen

- Um sich auf das Schlimmste vorzubereiten, beteten Sandra und Karl regelmässig zusammen,
- Um die Kraft zu haben, das Ganze durchzustehen
- Einander beizustehen
- Ehrlich zu sein
- Entscheidungen gemeinsam zu fällen
- Ideen zu haben, was in dieser kostbaren Zeit Priorität hatte
- Die Kräfte von Sandra einzuteilen

Sandra erlebte Zeiten des Getragenwerdens

- Durch die Gebete spürte sie Gottes Nähe.
- Sie hatte ein Erlebnis, als sie mit Gott rang und verzweifelt war und zu ihm schrie, dass plötzlich ein grosser Frieden über sie kam. Sie war im Glauben geborgen. Die Angst war in dieser Zeit nicht mehr da.
- Sie konnte ihre Zukunft und die Zukunft ihrer Kinder und ihres Mannes in Gottes Hand legen.

Zeit des Abschiednehmens

- Herzzerreissend war es, als sie spürte, dass es Zeit war, sich von allen zu verabschieden.
- Sie tat es einzeln, zuerst ihre Freunde und einige Arbeitskollegen,
- dann ihre Geschwister,
- dann ihre Eltern und Schwiegereltern,
- dann ihre Kinder, jedes einzeln
- und am Schluss war ihr lieber Mann da und blieb bei ihr, bis sie starb.

Die Beerdigung

- Die Abdankung war zu einem grossen Teil bereits besprochen,
- der Pfarrer bereits vorgängig angefragt.
- Die Todesanzeige war mehr oder weniger fertigerstellt,
- das Inserat in der Zeitung auch.
- Die Liste derjenigen, die die Todesanzeige erhalten mussten war geschrieben.
- Viele wichtige Menschen in Sandras Leben wurden an der Trauerfeier einbezogen
- Auch die beiden Kinder waren auf eigenen Wunsch dabei.

Ein hilfreicher Umgang mit dem Schmerz des Sterbens und der Trauer

- 1) Den Schmerz zulassen, ihm nicht ausweichen
- 2) Die Gefühle von Trauer, Hilflosigkeit, Wut und Verzweiflung zulassen
- 3) Aushalten, nicht davonlaufen
- 4) Nicht mit jedem, aber mit ausgesuchten Vertrauenspersonen darüber reden.
- 5) Das Schlimmste, d.h. Sterben und Tod vorbereiten: Testament, Erbvertrag, Vorsorgevertrag mit Patientenverfügung, Erdbestattung oder Urnenbestattung, Abdankung in der Kirche, Lieblingslieder, Texte.

Abschied nehmen

- 1) Wichtigste Begegnungen noch organisieren: Welche Menschen sollen noch vorbeikommen, um Abschied zu nehmen? Welche Gespräche sollten noch stattfinden, falls möglich?
- 2) Offenheit zu den Kindern: Sie liebevoll umsorgen und umgeben, ihnen aber sagen, wie es um die Mutter steht und was das bedeutet, mit viel Feingefühl.
- 3) Wünsche der Mutter, des Vaters, der Kinder nach Möglichkeit noch erfüllen
- 4) Falls möglich noch schöne Dinge unternehmen und feiern und zusammen sein.
- 5) Vom Sterbenden bewusst Abschied nehmen
- 6) Vom Verstorbenen bewusst Abschied nehmen
- 7) An der Beerdigung bewusst Abschied nehmen



Pfrn. Dr. Karin Tschanz, Ausbildnerin Palliative&Spiritual Care, Seelsorge&Pastoralpsychologie. Angebot von Seelsorge, Supervision, Psychotherapie. Mail: karin.tschanz@yahoo.com; Tel.: +41 (0)76 324 82 99

Wenn der Schmerz kaum auszuhalten ist...

- 1) Wir lenken ab mit Arbeit, Hobbies, Freunden
- 2) Oder betäuben uns mit Medikamenten, Alkohol
- 3) Wir verdrängen und tun so, als sei nichts geschehen und halten unseren Tagesablauf ein
- 4) Wir versuchen, andere zu schonen und sagen ihnen nicht die ganze Wahrheit
- 5) Wir werden sehr geschäftig, weil wir in Panik sind und die Prognose nicht annehmen können. Wir wollen eine zweite ärztliche Meinung oder alternative, z.T. sehr teure oder fragwürdige Behandlungen

Nach Dr. Peter Grob, Psychosomatiker in «Sterbende verstehen lernen» von Peter Fässler-Weibel (1997)

Abschiednehmen ist ein grosser Schmerz

Bewusstes Abschiednehmen ist schmerzhaft

- löst z.T. intensive Gefühle aus,
- so dass Menschend die Kontrolle verlieren können und weinen müssen
- Viele sehen dies als Blösse an. Es ist ihnen peinlich.
- Deshalb wollen viele nicht bewusst Abschiednehmen von einem nahestehenden Menschen,
- weder am Krankenbett, noch beim Sterbenden, noch beim Verstorbenen,
- noch an der Abdankung.

2. Was tun, wenn wir am Rand unserer seelischen und körperlichen Kräfte sind?

- Wenn es um uns selbst geht, oder um das eigene Kind, den eigenen Partner, resp. die eigene Partnerin, die eigene Mutter, den eigenen Vater handelt oder eine uns nahestehende Person
- Wenn wir zu wenig Unterstützung haben, zu wenig Hilfe
- Wenn wir zu wenig Verständnis und Anteilnahme und Respekt und Wertschätzung haben
- Wenn der Stress an unserer Arbeitsstelle ist, auf die wir angewiesen sind ohne deren Einkommen wir die Rechnungen nicht mehr bezahlen können

Seelische und körperliche Grenzen

- Menschen kommen an ihre seelischen und körperlichen Grenzen, weil sie keinen Ausweg sehen, keine Entlastung und Hilfe.
- Weil sie denken, dass alles in ihrer Verantwortung liegt und sie nicht weggehen können.
- Bei der Pflege von schwerkranken und sterbenden Angehörigen kommt es immer wieder vor, dass v.a. der Partner oder die Partnerin bis zur Erschöpfung und fast rund um die Uhr pflegen. Einige von ihnen fallen tatsächlich vor Erschöpfung um

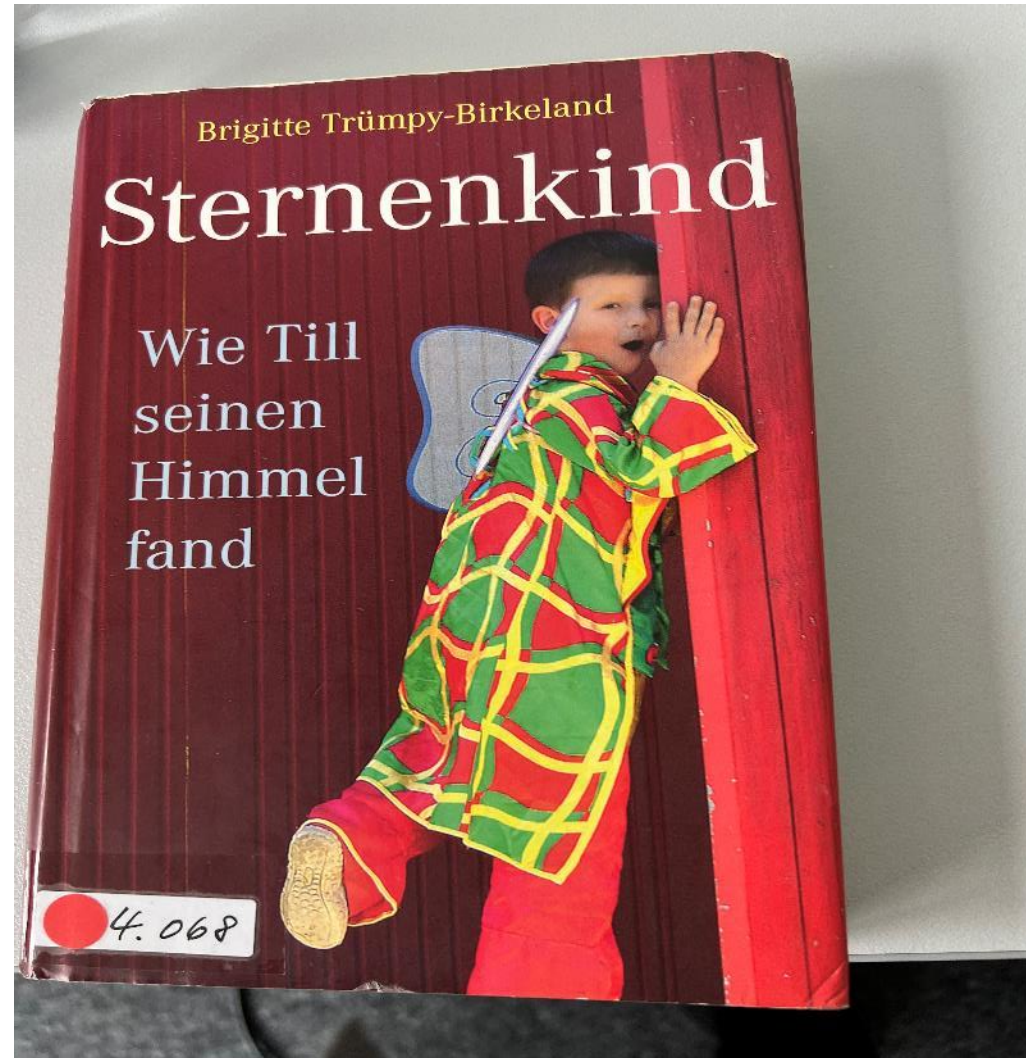
Sich zuviel aufzubürden

1. Ein Versprechen, das sie ihrer Partnerin, ihrem Partner gaben: Nicht wahr, du bringst mich nie in ein Pflegeheim
2. Bleib bei mir, lass mich nicht allein
3. Ein schlechtes Gewissen: Sie denken, dass sie sich zu wenig um ihren Partner/Partnerin, Mutter/ Vater etc. kümmern und deshalb nun besonders engagiert sind
4. Ein Pflichtgefühl, eine Überzeugung, dass sie dies tun müssen.
5. Ein Wunsch, eine Erwartung, die noch in Erfüllung gehen sollte, ein Wort, ein Satz der Wertschätzung
6. Keine Angehörige, Verwandte, Freunde haben, die unterstützen könnten.
7. Keine aussenstehenden Personen um Hilfe fragen wollen

Welche Unterstützung ist notwendig?

1. Tatkräftige Unterstützung durch Familienangehörige, Freiwillige oder Professionelle
2. Den Pflegenden Angehörigen beschreiben, wann sie Ablösung brauchen: Bei Schlafstörungen, Essstörungen, Kopfweg, Rückenschmerzen, Unfallgefahr, Konzentrationsschwäche, etc. Wenn ich so weiter mache, dann geschieht folgendes mit mir:...
3. Eine Familienangehörige, die gut organisieren kann und einen Einsatzplan macht, die in einem Group Chat sagt, was hilfreich wäre: Essen bringen, Kinder hüten, Putzen, Begleiten, etc. (Vgl. Sternenkind)

Sternenkind. Wie Till seinen Himmel fand. »Sternenkind ... Trauer, Schmerz und Abschied weisen. »Sternenkind ... Dieses Buch ist nur noch als E-Book erhältlich.



3. Hoffnungsvolle, zukunftsgerichtete Perspektiven

1. Es gibt für Patienten und Angehörige eine hoffnungsvolle Perspektive, solange es noch Angebote der Medizin gibt, um noch etwas länger leben zu dürfen.
2. Eine hoffnungsvolle Perspektive ist es für eine sterbende Mutter oder einen sterbenden Vater, zu wissen, dass die Kinder gut versorgt sind.
3. Patienten und Patientinnen sind ruhiger, gelassener, getrösteter, im Glauben, dass sie im Jenseits mit Vergebung und Barmherzigkeit empfangen werden.
4. Viele Glaubende wünschen sich einen Pfarrer:in oder Priester oder Seelsorger:In, um vielleicht noch Dinge, die sie belasten, auszusprechen, um zu beten und ihren Glauben und ihr Vertrauen vor Gott zu legen.

Worum geht es bei den hoffnungsvollen, zukunftsgerichteten Perspektiven?

- Dankbarkeit über alles Schöne, was war
- Sich an das Gute im Leben erinnern
- Den Menschen und Gott dafür danken
- Anderen und sich selbst vergeben
- Den Tod als Neubeginn, als Übergang ins ewige Leben sehen
- Am Bekenntnis des Glaubens festhalten

Come siamo fortunati!

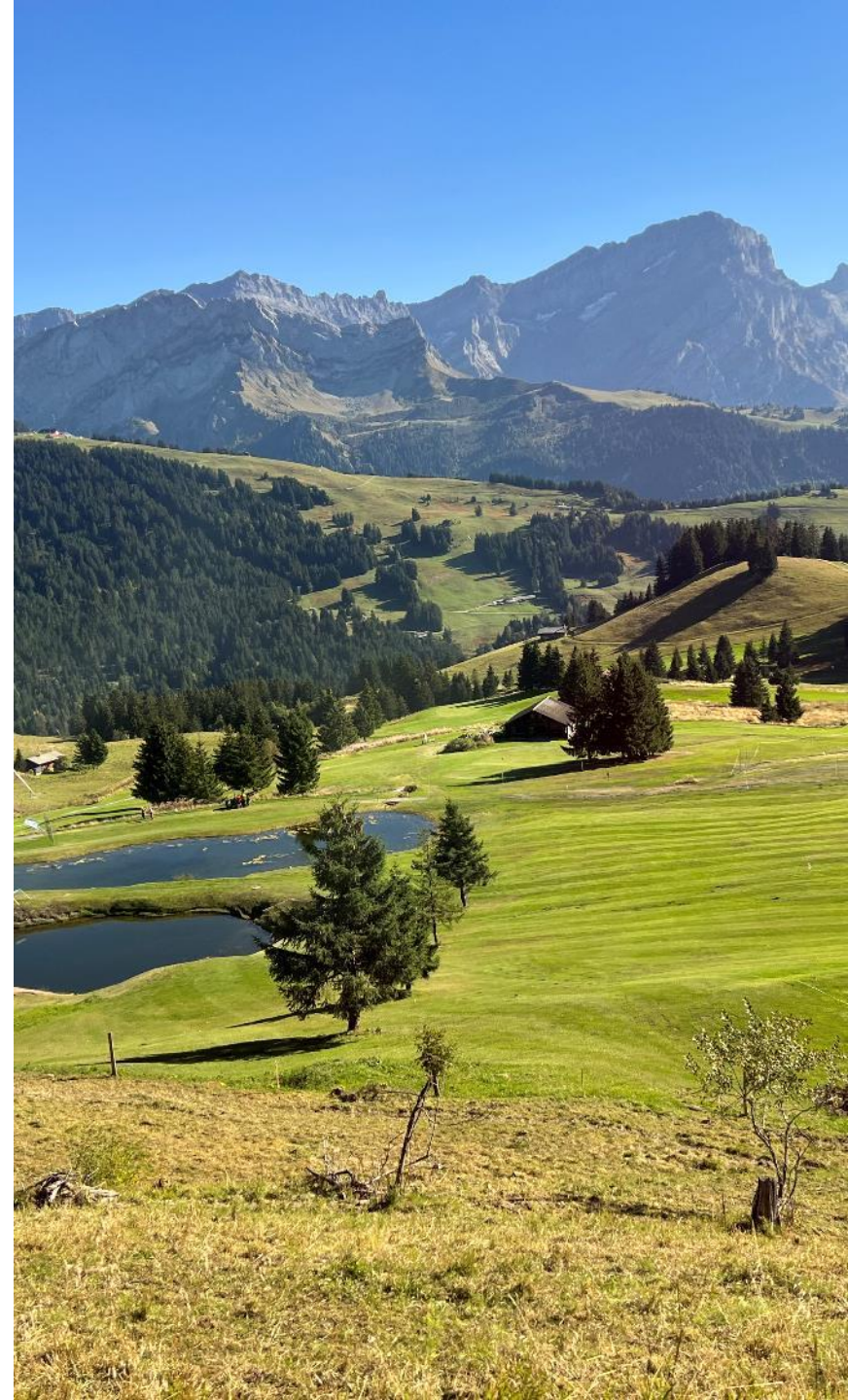


4. Lebensbejahende, heilsame, Würde und Gemeinschaft bestärkende Ressourcen

- 1) Physisch
- 2) Sozial
- 3) Psychisch
- 4) Kulturell
- 5) Spirituell
- 6) Seelisch

Physische Ressourcen

- Medizin
- Pflege
- Heilsame Erholung:
Bewegung
- Berührung, Massagen
- Thermal-Bad
- Kuren
- Behandlungen



Soziale Ressourcen

1) Beziehungen, Menschen:

Dasein, Zugewandt
sein

- 1) Fürsorgliche Liebe
und Nähe
- 2) Gespräche
- 3) Humor
- 4) Gemeinsame
Erlebnisse



Psychische Ressourcen

- Atem-Holen
- Zeit für sich
- Tagebuch schreiben
- Musik
- Kunst



Spirituelle Ressourcen

- Gebet
- Zeit der Stille
- Gottesdienste,
- Musik
- Singen
- Feste feiern
- Loben
- Danken

Befiehl dem
Herrn das Werk
deiner Hände
und es wird
dir gelingen.

Sp. 16, 3



Danket dem Herrn

Er ist freundlich

Seine Güte währt ewig

Der Herr erhört mich und tröstet mich

Der Herr ist mit mir, mir zu helfen

Es ist gut, auf den Herrn zu vertrauen.

Danket dem Herrn;

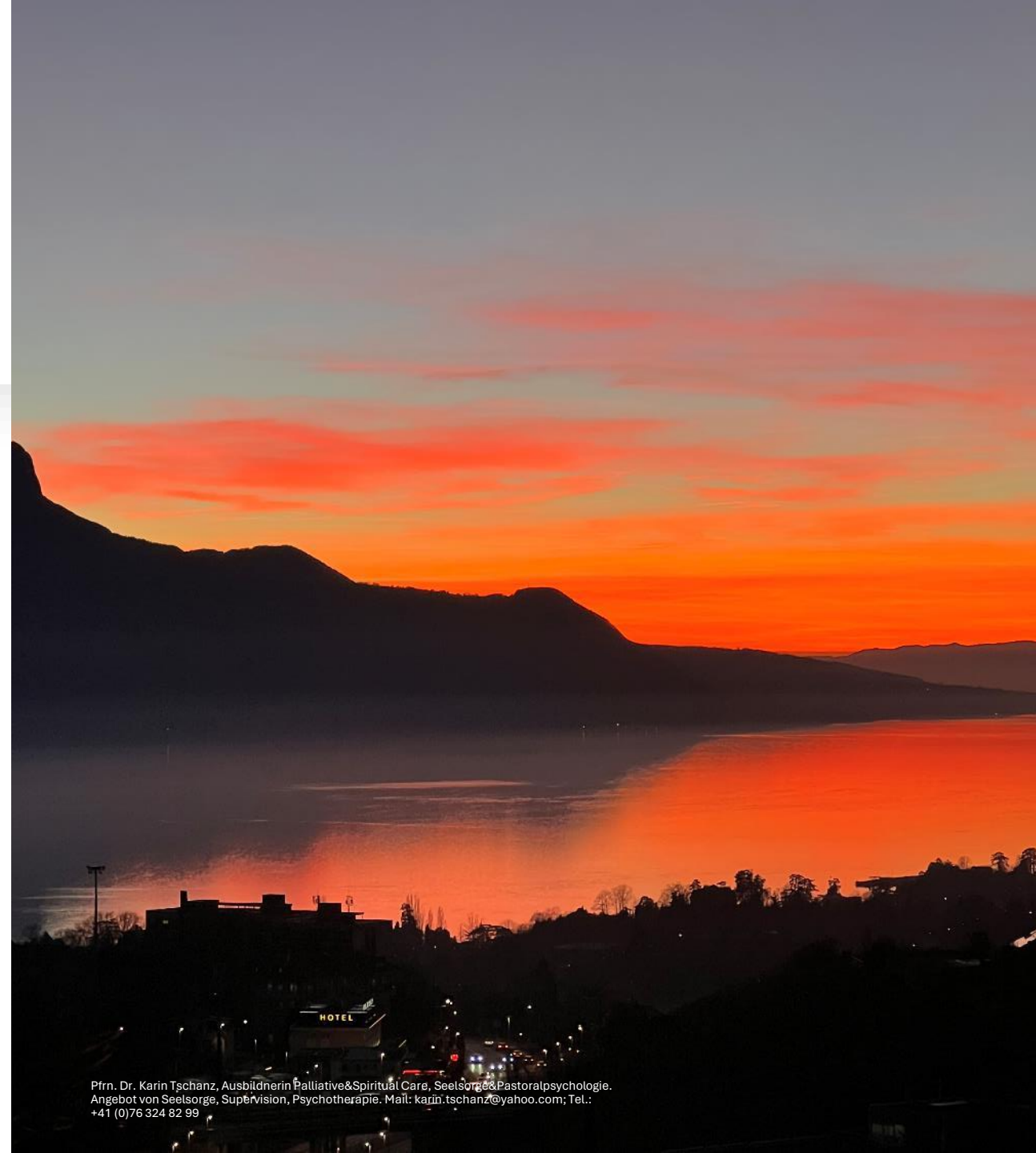
Denn er ist freundlich,

Und seine Güte währet ewiglich.

Psalm 118

1. Korintherbrief 13,13

Nun aber bleiben
Glaube,
Hoffnung,
Liebe, diese drei;
die größte aber von
diesen ist die Liebe.



Gebet

Grosser Gott

Segne
die kommen
und gehen

Segne
die lieben
und bleiben

Segne
die Bittenden
ausnahmslos

Lass uns Dich finden

Lass uns Dir begegnen

Im Alltag, im Leiden, im Glück.

Amen

Michael Lehmler und Karin Tschanz

Segne
die denken
und danken

Segne
die Ausgegrenzten
und Ungetrösteten

Segne
unsere Welt
und alle, die Dich suchen

Abendlied

- Der Mond ist aufgegangen, Die gold'nen Sterne prangen
Am Himmel, am Himmel hell und klar/ Der Wald steht schwarz und
schweiget /Und aus den Wiesen, den Wiesen steigt/
Der weiße Nebel, weiße Nebel wunderbar
- Wie ist die Welt so stille und in der Dämmerung Hülle
So traulich und so hold /Als eine stille Kammer
Wo ihr des Tages, des Tages Jammer/Verschlafen, verschlafen und
vergessen sollt

Der Mond ist aufgegangen

- Seht ihr den Mond dort stehen? Er ist nur halb zu sehen
Und ist doch rund und schön/ So sind gar manche Sachen
Die wir getrost belachen/ Weil uns're Augen sie nicht sehen
- So legt euch denn, ihr Brüder, in Gottes Namen nieder;
Kalt ist der Abendhauch, Verschon uns, Gott, mit Strafen
Und lass uns ruhig, ruhig schlafen
Und uns're kranken Nachbarn auch

