



TRAUER TAGE IN MOLL

ANUSCHKA MARIA RUSZYNSKI
KOMPETENZZENTRUM PALLIATIV- UND HOSPIZARBEIT
24.06.2026



Diakonie Akademie
Gesundheit und Soziales
Paul Gerhardt Stiftung

Was erwartet Sie?

- Reminder
- Die Trauer der Angehörigen
- Die Traurigkeit der Mitarbeiter:innen
- Ihre Erfahrungen mit Trauer/Traurigkeit





Nur trauern kann Trauer lindern.

REMINDER: WAS IST TRAUER?

- ... weder ein einzelnes Gefühl, noch ein Konglomerat von Gefühlen, sondern eine angemessene, den ganzen Menschen erfassende und sein gesamtes Leben betreffende Reaktion auf einen erlittenen Verlust zu jemandem oder zu etwas, zu dem eine sinnerfüllte, bedeutsame und tiefe Beziehung bestand
- ...eine angeborene Fähigkeit, die nicht nur menschlich ist
- ... eine fast immer schmerzhaft bis qualvoll empfundene Reaktion
- ... ein äußerer und innerer verlaufender Realisierungsprozess
- ... zeigt sich als dynamische Befindlichkeit, die nicht endet, jedoch ihren Charakter mit der Zeit verändert (... daher cave bzgl. jeglicher Konzepte, die Trauer strukturieren möchten)
- ... ist unberechenbar und höchst individuell
- ... ist keine Krankheit, sondern ein Leiden, was zum Leben dazu gehört und damit auch im Gesundheit stattfindet
- ... hat eine lebenserhaltende bzw. widerherstellende Funktion

Die Trauer der Angehörigen

ICH, TRAUERND ...

Merke!

(Müller, 2023)

„Die Traurigkeit oder Gefühle, die z.B. Pflegefachkräfte beim Tod der ihnen anvertrauten Patienten häufig empfinden, haben nichts mit dem Phänomen der Trauer zu tun, wie sie u.a. Angehörige erleben.

Diese von den Begleitenden als „Trauer“ beschriebene Empfindung ist damit nicht zu vergleichen, muss aber mit ihren ganzen Begleiterscheinungen wie Erschöpfung, Hilflosigkeit, Erschütterung, Ohnmacht, Traurigkeit, Kummer, Schuld (auch Erleichterung und Entlastung) ernst genommen werden. Ihr sollte mit Fremdsorge (z.B. Supervision, Rituale, Austausch als Angebot durch den Arbeitgeber) und vertiefter Selbstsorge begegnet werden.“

Die Traurigkeit der Mitarbeiter:innen I

Bearbeitungsaufgaben wiederholter Sterbe- und Verlusterfahrung im perimortalen beruflichen Kontext (Müller, 2023)

Die Realität des Verlustes wahrnehmen

- Nicht nur die Tatsache des Sterbens, auch seine individuelle Art und Weise liegt nicht im Kompetenzbereich der helfenden Person
- Die zur Individualität gehörenden Kommunikationsmuster von Patient:innen, ihr systemisches Eingebundensein in die jeweilige Umwelt, die Art, Krankheit und Sterben zu gestalten oder auch nicht zu gestalten, sondern sich der Situation zu überlassen ist von den Begleitenden nicht nur erlaubt, sondern wird ebenso gewürdigt
- **Es darf nicht erwartet werden, dass der:die Patient:in den Tod des:der Begleiter:in stirbt**
- Der persönliche Tod und die damit verbundene ureigene Trauer gehört ausschließlich dem:der Betroffenen
- Der Anspruch des:der Begleiter:in an sich selbst mit seiner:ihrer Arbeit und seiner:ihrer Person zu einem „Bilderbuchsterben“ und einer „gelingenden Trauer“ beitragen zu wollen erhöht das Risiko eines erschwerten Umgangs mit erlebten Sterbeverläufen und Verlusten, die einen anderen Verlauf nahmen, nehmen mussten
- Erforderlich für das wirkliche Einlassen auf den:die Patient:in und sein:ihr Sterben ist die Rückfrage an die eigene Beziehung zum sicheren Tod. Diese Beziehung will im Laufe eines Lebens immer wieder neu gefühlt, erlebt und erfahren werden
- So kann es vielleicht gelingen, in eine Aneignung des Todes hineinzureifen – und das ist keine intellektuelle Akzeptanz einer Lehre vom Tod

Die Traurigkeit der Mitarbeiter:innen II

Bearbeitungsaufgaben wiederholter Sterbe- und Verlusterfahrung im perimortalen beruflichen Kontext (Müller 2023)

Den Verlust erkennen

- ... meint, in den begrenzten Prozess der Klärung oder auch Rekonstruktion der Beziehung zum:zur verstorbenen Patient:in einzusteigen
- Hierbei geht es nicht um Analyse oder Therapie, es geht darum, dass die Begleitenden sich versichern sollten, ob wirklich der:die Patient:in gemeint ist, um den:die getrauert wird oder ob es sich um eine alte eigene Trauergeschichte handelt, die die gefühlte Erschütterung auslöst
- Eine solche Verflechtung von Biografien sind im Arbeitskontext Palliativ und Hospiz häufig, weil Menschen grundsätzlich ihr Leben lang Verlusterfahrungen mit sich tragen, die bei neuen Verlusten wieder berührt werden
- Dieser Vorgang ist auch nicht schlimm, ein Makel oder falsch; es ist nur wichtig, dass diese Übertragungen bewusst gemacht werden, weil sonst alte Muster blind ausagiert werden
- In diesem Rahmen kann es dann auch möglich sein, sich Ambivalenzen, Misstrauen und Aggressionen in der Beziehung zu einem:r Patient:in einzugestehen und sich diese auch zu erlauben
- Nicht jeder Sterbende ist mit dem Eintritt in diesen Zustand und in seiner Hilfsbedürftigkeit gleichzeitig ein sympathischer und liebenswürdiger Mensch

Die Traurigkeit der Mitarbeiter:innen III

Bearbeitungsaufgaben wiederholter Sterbe- und Verlusterfahrung im perimortalen beruflichen Kontext (Müller 2023)

Den Verlust ausdrücken

- Monika Müller konstatiert, dass trotz Paradigmenwechsel in palliativen Kontexten die Kommunikation über die erlebten Verluste von anvertrauten Menschen i.d.R. nicht oder nur bruchstückhaft stattfindet: In der Übergabe wird kurz, wenn auch würdevoll der Tod des:der Patient:in mitgeteilt sowie berichtet, wie und unter welchen Umständen er:sie verstorben ist
- Als Maßstab eines im Rahmen des Möglichen zufriedenstellenden Sterbens gelten die Standards und die Leitlinien palliativer Versorgung
- Selten gibt es für die Mitarbeiter:innen einen Raum, um über den:die Tote:n und die eigene Beziehung zu ihm:ihr zu sprechen
- **Dabei ist es unabdingbar für den Umgang mit Verlusten, den mit ihm verbundenen Gefühlen in die Sprache zu bringen und Worte zu geben**
- Damit sind keine Selbsthilfegruppen-Settings gemeint sondern ein Angebot an jede:n, der das Bedürfnis hat sich auszudrücken und mitzuteilen zu dem, was ihn:sie innerlich im Zusammenhang mit der verstorbenen Person beschäftigt
- Eine Kultur des Ausdruck kann das vermeiden, was Shakespeare bereits 1605 erkannt hat:
„Ein Verlust, der nicht spricht, raunt ins beschwerte Herz, bis es bricht.“

Die Traurigkeit der Mitarbeiter:innen IV

Bearbeitungsaufgaben wiederholter Sterbe- und Verlusterfahrung im perimortalen beruflichen Kontext (Müller, 2023)

Dem Verlust einen Platz geben

- Bei dieser Aufgabe ist zweierlei wichtig, nämlich der neue Platz und das Leben allgemein
- Der neue Platz: Es ergibt Sinn, Begegnungen mit Patient:innen, die den:die Begleitende:n beeindruckt haben in das eigene Leben hinüber zu retten, um zur eigenen vertiefenden oder besseren Lebensgestaltung beizutragen
- Fortführung von Bindung ist nicht an das leibliche Vorhandensein von Personen gebunden, sondern für das Weiterleben ohne den anderen von tiefer Bedeutung
- Tote sind damit nicht einfach weg, sondern ein Teil des Gesamtlebens - auch für die Helfenden
- Das Leben allgemein: Mitarbeiter:innen in der palliativen und hospizlichen Arbeit befinden sich in einem Raum, in dem gehäuft Tod erlebt wird. Ihnen ist bewusst, dass sie das Schicksal des Sterbens mit den Vorausgehenden irgendwann teilen werden.
- **Es ist deshalb von großer Bedeutung, sich dem Leben zugehörig zu fühlen.** Dies kann nicht nur über eine denkerische Verbindung mit dem grundsätzlichen Los der Vergänglichkeit geschehen, sondern ist in der Begleitung eine körperlich seelische Erfahrung
- **Der besondere Augenmerk gilt daher der Liebe zum gelebten Leben und der Fähigkeit, dieses Leben außerhalb des Todes führen zu können**

**We only live
once, snoopy.**

**Wrong! we only
die once.
We live every day!**



HABEN SIE FRAGEN?

Ihre Erfahrungen mit Trauer/Traurigkeit

Trauer ist ein Weg, der gegangen werden muss ... Übung to go.



Erfahrungen teilen - Übung zu zweit und to go

Person eins berichtet über ein dienstliches **oder** privates Trauererlebnis, was sie sehr bewegt(e) und wie es von ihr erlebt wird/wurde. Dabei muss es nicht zwingend um das Erlebnis *Sterben* gehen

Alles wird berichtet: Was von ihr selbst beobachtet wurde, was erlebt wurde, wie es sich gerade anfühlt/anfühlte, wie es sich körperlich, sozial, psychisch, physisch ausdrückt/ausgedrückt hat.

Königsklasse, wenn es passt: Person eins berichtet, welche Übertragen sie bei sich wahrgenommen hat und wie sich diese ausgedrückt haben/ausdrücken

Person zwei hört aktiv zu und nimmt wahr (nonverbale und paraverbale Kommunikation)

Person zwei kann sich unterwegs Notizen machen zu allem, was an Wörtern gehört wird, wie gesprochen wird, was an nonverbalen Reaktionen zu beobachten oder zu erfühlen ist



Erfahrungen teilen - Auswertung im Plenum

Die Inhalte der Geschichten wollen wir nicht hören - **sie verbleiben im Zwiegespräch von Person eins und Person zwei.**

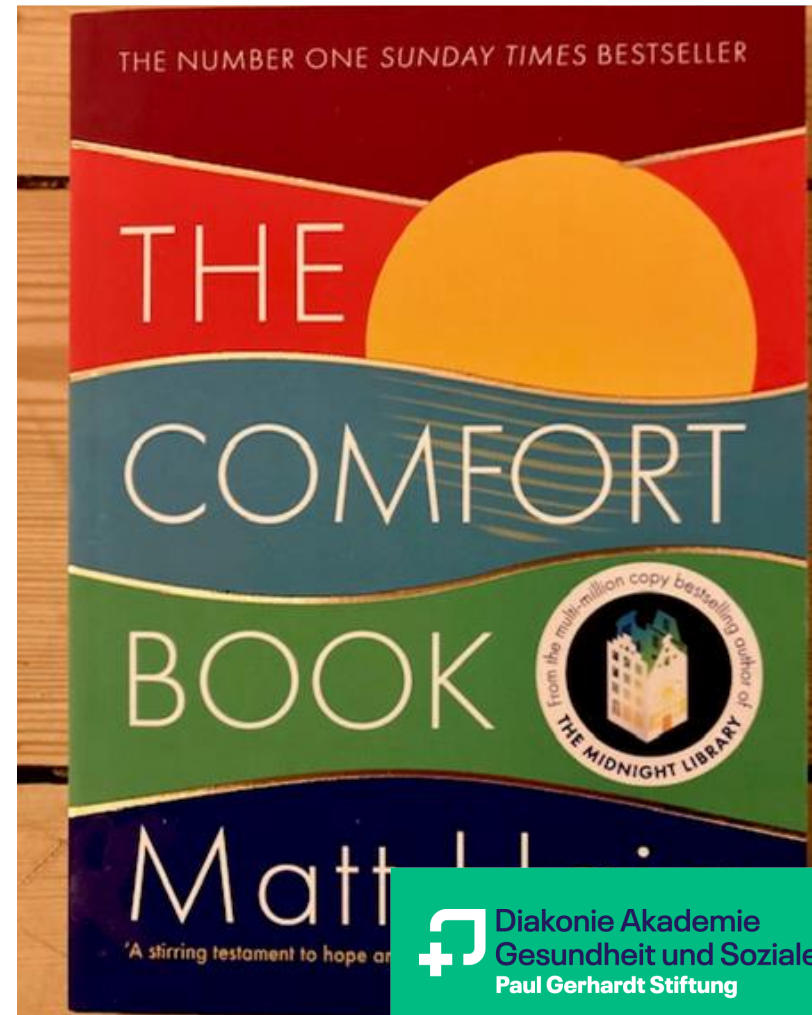
Wir sammeln jedoch die Beobachtungen und Worte, die Person zwei unterwegs wahrgenommen und gehört hat.

Gemeinsam und im Plenum werden wir die gesammelten Begriffe und Beobachtungen zu Trauer hören und anschließend mit dem Konzept des Total Pain in Verbindung bringen.



Kennen Sie das?

Das gute Traurigsein.



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

[Anuschka Maria Ruszynski](#)

LITERATUR

Anders Handeln (2019): Tod, Trauer, Trost. Ein Magazin von Andere Zeiten e.V., Vol.3. Hamburg: Andere Zeiten e.V.

Haig, M. (2021): The Comfort Book

Hupe, A. (2015): Abschied, Verlust, Trauer. E-Lecture des Blended Learning Masterstudienganges Palliative Care am Universitätsklinikum Freiburg i.Br.

Lewis, C. S. (2019): Über die Trauer. 2. Auflage, Frankfurt am Main: Insel Taschenbuch

Müller, M. (2023): Abschiednehmen und Trauer. In M. Kern, M. Gaspar & M. Hach (Hrsg.) *Palliative Care – Kernkompetenzen für die Pflegepraxis* (S. 253 - 255). Stuttgart: Thieme

Schmid, W. (2020): Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird. 3. Auflage, Berlin: Insel Verlag Berlin