**Wenn die Liebe stirbt:** Schwester Ute arbeitet auf der Palliativstation Aschaffenburg, wo der Tod zum Alltag zählt. Dort hat Otto* seine große Liebe verloren, über die er mit uns spricht. Und Psychologe Reefschläger erklärt, wie wir mit Trauer umgehen können.

# Ein Ort des Lebens

**Krankheit:** Schwester Utes Erlebnisse auf der Aschaffenburger Palliativstation

Von unserer Redakteurin
**JULIE HOFMANN**

**ASCHAFFENBURG.** Eine Hochzeit an einem Ort des Sterbens? So etwas kommt tatsächlich vor. Denn eine Palliativstation ist ein Ort des Lebens, findet Schwester Ute Sieber vom Klinikum Aschaffenburg-Alzenau. Und ein Ort, an dem Angehörige und Liebende vor dem Tod noch einmal besonders zusammenwachsen.

Schwester Ute arbeitet seit zwölf Jahren auf der Station. In dieser Zeit hat sie drei Hochzeiten erlebt. »Es ist noch gar nicht so lange her, da hat sich ein Pärchen zu diesem Schritt entschlossen«, erinnert sich die 51-Jährige. »Wenn wir Wünsche erfüllen können, tun wir das gerne.« Die Hochzeit fand im Wohnzimmer statt, dem Aufenthaltszimmer der Station. Nur die engsten Freunde des Pärchen waren da, es gab Kuchen und es wurde ein paar Stunden lang gefeiert. »In dem Moment gab es nur Freude«, sagt Sieber. »Alles zu seiner Zeit.« Direkt nach der Hochzeit verschlechterte sich die Situation dann und die Frau verstarb. »Freud und Leid können eng beieinander liegen, wie auch Leben und Tod.«

Farbenprächtig: Das Gemälde einer Patientin der Palliativstation. Fotos: J. Hofmann

### Stärke zeigen

Es gebe auch immer wieder Paare, die eine intensive Bindung zueinander haben. »Da haben wir schon manchmal Bedenken: Wird derjenige daran zerbrechen?«, erzählt Schwester Ute. »Wenn man sie aber später sieht, ist es oft erstaunlich, wie gut sie damit umgehen können und dass sie Stärke zeigen.« Sieber führt das auf die Tatsache zurück, dass die Partner sich getraut haben, ihren Liebsten zu begleiten.

»Es gibt Angehörige, die wenn es ernst wird, flüchten«, berichtet die Krankenschwester. »Aber während der eine flüchtet, wird es für den anderen zum Lebensinhalt, sich um den Partner zu kümmern.« Wer möchte, kann in den Pflegeprozess einbezogen werden, etwa bei der Mundpflege und der Mikrolagerung zur Entlastung. »Manche Angehörige ziehen hier quasi mit ein und einige Familien erstellen einen Notfallplan, damit jeder mal vor Ort ist.« In der Regel mache aber nur ein Angehöriger eine intensive Begleitung. Oft sei das das Kind oder der Partner.

### Eine intensive Zeit

»Es ist eine intensive Zeit, man lernt sich nochmal anders kennen und wächst zusammen«, beschreibt Schwester Ute. »Man hat plötzlich noch so viel Zeit, obwohl man nicht mehr viel Zeit hat.« Auf der Station gibt es Sessel, die zur Liege umfunktioniert werden können. »Sie sind aber trotzdem hart«, meint Schwester Ute. Manche Angehörige schöben diese Sessel ganz nah ans Bett des Patienten und verbrächten die Nächte dort. »Manchmal frage ich mich, woher die Angehörigen diese Kraft haben.« Es gebe auch Paare, bei denen man merke, dass sie Zeit für sich brauchen. Dann hängten die Schwestern Schilder mit »Bitte nicht stören« auf.

Dieses Kreuz hängt im Wohnzimmer der Palliativstation.

Schwierig sei es nur, wenn Pärchen mit jungen Kindern betroffen seien. Dann stelle sich das Team die Frage, ob die Kinder sich von Mama und Papa verabschieden sollen. Das sei letztlich Sache der Psychoonkologen, die die Patienten psychologisch betreuen. Schulpflichtige Kinder würden direkt gefragt, ob sie das möchten. »In der Regel gehen Kinder unbelasteter mit dem Thema um«, meint Schwester Ute.

Verstirbt ein Patient, gibt es auf der Palliativstation ein Ritual: Vor der Türe des Patienten wird eine Kerze angezündet. Für viele sei es auch wichtig, nach dem Sterben noch Zeit mit dem Verstorbenen zu haben, berichtet Schwester Ute. Einige wollten auch beim Waschen dabei sein. Und ein junger Mann habe einmal die ganze Nacht lang Trauerwache bei seiner Frau gehalten. »Es ist fantastisch, was die Angehörige leisten, davor habe ich Hochachtung«, betont die 51-Jährige.

### Kerze am Todestag

Der Kontakt mit den Angehörigen reißt nach der intensiven Zeit auf der Station oft nicht ab. Eine Tochter komme an jedem Todestag ihres Vaters auf die Station und stelle eine Kerze vor dem Zimmer auf, in dem er gestorben ist. »Es gibt auch Angehörige, die ein- oder zweimal im Jahr voller Dankbarkeit zu uns kommen und zum Beispiel Kuchen mitbringen.« Zudem gebe es alle acht Wochen in der Kapelle im Haupthaus des Klinikums einen Gedenkgottesdienst. In diesem werden die Namen der Verstorbenen vorgelesen und die Hinterbliebenen stellen eine Kerze auf.

»Es gibt Menschen, die rennen der Trauer davon, aber auch Menschen, die den Mut haben, zu trauern«, sagt die Krankenschwester. »Das ist der gesündere Weg, um das Leben neu zu ordnen.« Die Trauer selbst dauere mindestens ein Jahr, deswegen spreche man vom berühmten Trauerjahr. Und die Liebe? »Die Liebe stirbt nicht, sie geht über den Tod hinaus«, stellt die 51-Jährige schlicht fest. »Das sind meine Erfahrungswerte.«

Schwester Ute arbeitet auf der Palliativstation im Klinikum Aschaffenburg-Alzenau und hat immer ein Lächeln auf den Lippen.

**Hintergrund: Die Palliativstation des Klinikums Aschaffenburg-Alzenau**

In der Palliativstation des Klinikums Aschaffenburg-Alzenau werden Patienten mit **nicht heilbaren und fortschreitenden Erkrankungen** unterschiedlicher Grunddiagnosen behandelt. Laut Webseite der Klinik geht es darum, **Symptome wie Schmerzen, Atemnot und Übelkeit** zu lindern und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.

Die palliative Betreuung berücksichtigt auch die psychosozialen und **spirituellen Bedürfnisse** der Erkrankten und der Angehörigen. Angestrebt wird eine Entlassung ins häusliche Umfeld, eine Pflegeeinrichtung oder in ein Hospiz, heißt es auf der Internetseite weiter.

Neben Ärzten und Pflegekräften ergänzen weitere Fachleute das Team, darunter **Seelsorger beider christlicher Konfessionen,** Physiotherapeuten, Psychoonkologen, Sozialarbeiter sowie Ehrenamtliche des Hospizvereins. Bei Bedarf werden **Musik-, Kunst- oder Psychotherapeuten** hinzugezogen. (juh)

Rote Rose auf einem Grabstein: Manche Angehörige besuchen das Grab ihrer Liebsten jeden Tag. Symbolfoto: Serdjophoto/Freepik.com

# »Das ganze Leben ist halbiert«

**Trauerarbeit:** Otto hat Elli an den Krebs verloren – Weiterleben ohne die große Liebe

Von unserer Redakteurin
**JULIE HOFMANN**

**ASCHAFFENBURG.** *Der Friedhof ist ein Ort der Stille inmitten des Lebens. Er ist von einer Steinmauer begrenzt und liegt an einer viel befahrenen Straße, mitten im Kern einer Gemeinde. Unter einem jungen Baum befindet sich ein Grab, das gerade mal drei Monate alt ist.*

*Wachsrosen und Tannenzweige liegen vor dem schlichten Holzkreuz, andere Blumen würden die Kälte nicht überleben. Hier liegt Elli* begraben. Und hierher kommt ihr Mann Otto* jeden Tag, um ihr Hallo zu sagen und laut mit ihr zu sprechen. Das sind Ottos eigene Worte:*

Irgendwie habe ich das Gefühl, da hört jemand zu. Heiligabend war ich ganz alleine hier, habe den Abend auf einer Bank gegenüber des Grabs verbracht. Viele Lämpchen haben gebrannt. Irgendwann riss der Himmel auf und gab den Blick auf zwei Sterne frei. Es war eine ganz eigene Atmosphäre. Am nächsten Tag war ich krank (lacht). Elli hat Friedhöfe gemocht. In jedem Baum hängt hier ein Nistkasten und sie hat die Vögel so geliebt. Jeden Tag hat sie sie zuhause gefüttert. Der Friedhofsbesuch eröffnet mir die Möglichkeit, meine Frau an meiner Seite zu wissen.

### Der Tag, der alles veränderte

*Es war ein Tag im August des vergangenen Jahres, der alles veränderte. Das Datum hat sich Otto eingebrannt. Damals bekam Elli einen erschütternden CT-Befund: Ihr Darmkrebs war so stark gewachsen, dass die Ärzte ihr nur noch eine Schmerztherapie verschreiben konnten. Und das nach 80 Chemotherapien und drei riesigen Operationen. Bei denen hatten die Ärzte einen halben Meter Darm entfernt, künstliche Ausgänge geschaffen und zurückverlegt. Eine dieser Operationen dauerte neun Stunden und Elli bekam 50 Klammern in den Bauch.*

Das Alles hat sie unglaublich toll gepackt. Die statistische Erwartung waren zwei Jahre. Fünf Jahre und zwei Monate sind es geworden. Der Kampfgeist meiner Frau resultierte viel daraus, dass sie mich nicht alleine lassen wollte. Meine Frau wusste: Ab dem Moment, wo sie nicht mehr da ist, stehe ich ganz allein in der Welt, weil es von meiner Seite keine Familie mehr gibt. Im Nachhinein habe ich erfahren, dass sie andere darauf angesprochen hat und gesagt hat: Wenn ich nicht mehr da bin, kümmere dich um meinen Mann, der hat niemanden mehr.

*Im Wohnzimmer von Ottos Haus ist es düster, graue Wolken bedecken den Winterhimmel. Otto sieht sich über den Fernseher Fotos von Elli an, ab und an laufen Tränen über seine Wangen. Es sind Schnappschüsse. Sie zeigen, wie der Krebs an dieser unglaublich lebensfrohen Frau gezehrt hat. Sie zeigen, wie aus ihrem langen Zopf – ihr ganzer Stolz – nach und nach dünne Strähnen geworden sind. Sie zeigen Wangen, die durch die vielen Chemotherapien schmerzhaft entzündet und gerötet waren. Und doch lächelt Elli auf den Bildern.*

*Mal ist sie bei der Gartenarbeit zu sehen, mal auf einem Klappstuhl im Wald. Diese Frau hat nicht nur ihren Mann begeistern können, sondern auch ihre Mitpatienten. Tatsächlich haben die Ärzte oft schwere Fälle zu ihr ins Zimmer gelegt. Das letzte Foto der Bilderserie heißt »Elli ist tot«. Es zeigt Ottos Frau auf dem Totenbett in der Palliativstation Aschaffenburg. Eine Stoffpuppe liegt auf ihrer Brust, die Schwestern hatten zuvor alle Schläuche und Geräte entfernt.*

In den 32 Jahren, in denen wir verheiratet waren, gab es vielleicht 32 Tage, an denen wir uns nicht gesehen haben. Wir haben beide die Nähe des anderen als Lebenselixir gebraucht und gewollt. Wir sind uns gegenseitig nie auf den Wecker gegangen. Die Zuwendung des einen war immer die Stärke des anderen. Deshalb ist für mich der Verlust

Lust & Liebe

besonders schlimm. Das ganze Leben ist halbiert, es ist alles nur noch ein Bein, ein Arm.

*In der Wohnung des Ehepaars erinnert vieles an Elli. Sie war kreativ, hat in der Palliativstation ein farbenfrohes Herbstbild mit Blätterabdrücken gefertigt. Das Bild steht jetzt gerahmt auf einem Regal über der Couch, auf der Otto sich die Fotos angeschaut hat. Auf dem Couchtisch liegen in einer Glasschale Steine mit hübscher Musterung, die Elli am Weg vor der Palliativstation entdeckt und gesammelt hat. Otto hat von Ellis vitalen Art profitiert, er hat sich über sie identifiziert.*

Es stellt sich die Sinnfrage: Warum mache ich das überhaupt noch? Morgens haben wir zum Beispiel immer Haferbrei gegessen. Mein Job war es, den Haferbrei abends zu machen und in den Kühlschrank zu stellen und morgens auf den Herd. Meine Frau hat Obst geschält und wir hatten ein schickes Frühstück. Jetzt kauf ich das Obst in Gläschen. Wenn ich mache, was sie gemacht hat, haut mich das gefühlsmäßig um.

Oder ich mache den Schrank auf und finde eine Haarspange von ihr. Vielleicht eine, die wir zusammen an einem ganz tollen Nachmittag auf einem Kunsthandwerkermarkt gefunden haben. Bumm! Dann bin ich erstmal für eine gewisse Zeit erschlagen. Die Bilder von diesem Tag sind dann wieder da, ihr Lächeln. Auch die Reaktion meiner Frau fehlt mir total. Bei Sachen, die mich belasten, sagte sie: Ich nehm dich mal in den Arm. Jetzt muss ich alleine mit meinem Zorn, meinen Nöten und Sorgen zurecht kommen.

*Otto sucht nach seinem Lebensinhalt. Während der Krankheit seiner Frau hatte die Psychoonkologin der Station, die die Krebspatienten psychologisch betreut, mal zu ihm gesagt, sie mache sich mittlerweile mehr Sorgen um ihn als um Elli. Jeden Tag spürt Otto, dass Elli fehlt.*

Wenn ich morgens zur Arbeit gefahren bin, stand meine Frau am Küchenfenster und hat mir gewunken. Jetzt guck ich in dieses Fenster, das leer ist. Das ist die Hölle. Das Erste, was ich früher gemacht habe, als ich heimgekommen bin, war Hallo zu rufen. Ich wusste, sie kommt jetzt zu mir und begrüßt mich. Jetzt ertappe ich mich dabei, dass ich, bevor ich zur Arbeit fahre, das Radio anlasse – damit, wenn ich heimkomme, irgendein Geräusch da ist. Denn ein leeres Haus ohne Geräusche ist eine Art Folter.

### Kein Platz für andere Gedanken

*Ausziehen kommt für Otto aber momentan nicht in Frage. Es war ihr gemeinsames Haus, in dem sie alles liebevoll zusammen ausgesucht haben. Außerdem müsste er dann den Garten aufgeben, der Elli so viel bedeutet hat. Aber Otto versucht, seine Trauer zu verarbeiten.*

Eine Strategie ist: raus aus dem Haus. Auch die Gartenarbeit ist ganz wichtig, dabei hat der Kopf keinen Platz für andere Gedanken. Ich gehe auch gerne im Wald laufen, das ist für mich ein Kraftort. Außerdem habe ich mir den örtlichen Veranstaltungskalender besorgt und gehe jetzt gern auf kulturelle Veranstaltungen. Dinge, zu denen ich mit Elli wohl nie gegangen wäre. Seit kurzem hab ich auch auf Drängen eines Freundes auch WhatsApp. Ich habe festgestellt, das hält mich in der Welt.

*Und die Erinnerung bleibt. Mit der wertvollste Besitz von Otto ist ein kleines blaues Kästchen, das Elli kurz vor ihrem Tod auf der Palliativstation für ihn gebastelt hat. Es ist ein Adventskalender, den sie Otto nicht mehr persönlich überreichen konnte, weil sie im November starb. Darin befinden sich »24 Gründe, warum ich dich liebe«.*

*Elli hatte zwar nicht mehr die Kraft, die Kärtchen selbst zu beschriften, das machte eine Schwester für sie. Aber Otto fand in ihrem Notizbuch eine Seite, auf der Elli alles niedergeschrieben hatte. Und es waren nicht 24, sondern 28 Gründe, die sie damals in ihrer eigenen Handschrift für Otto notiert hatte.*

* Namen von der Redaktion geändert.

Sich Halt geben in der Trauer: Diese Skulptur steht am Eingang zur Palliativstation Aschaffenburg. Foto: Julie Hofmann

*Nächster Teil der Serie: Wie instinktiv ist Sex? Gespräch mit einer Sexualtherapeutin aus Großostheim*

# Zwischen Schmerz und Hoffnung

**Angehörige:** Einblick in die Gästebücher der Aschaffenburger Palliativstation

**ASCHAFFENBURG.** In der Palliativstation Aschaffenburg haben Menschen die Möglichkeit, sich nach dem Verlust ihrer Angehörigen in ein Gästebuch einzutragen. Viele nehmen dieses Angebot wahr. Ihre Einträge sprechen von Schmerz, aber auch von Hoffnung und den positiven Seiten einer intensiven Zeit.

### Reger Gebrauch

Die Gästebücher sind schwer und groß, sie wurden in Pink und Türkis gebunden. Ihre Einbände sind glatt und abgegriffen, Wasserflecken zeugen vom regen Gebrauch. Wer eines der Bücher aufschlägt, ist überrascht von der Farbenpracht. Natürlich gibt es viele Sterbebildchen, die auf das Papier geklebt wurden, aber auch Schnappschüsse der Verstorbenen, bunte Sprüche und Malereien.

Auf einer Seite hat ein kleines Kind mit grünem Wachstift einen Dino gemalt und dazu geschrieben: »Für Opa«. Ein paar Seiten weiter ist ein liebevoll besticktes Kopfkissen abfotografiert worden. Neben kleinen Sternchen und einem kleinen Drachen steht zu lesen: »Schlaf ein mein Kind und sei nicht bang.«

Ein Eintrag wurde direkt nach dem Tod vorgenommen: »Heute Morgen war der Moment, an dem wir scheiden mussten.« Viele Texte loben die Station: »Die menschlichste Betreuung unserer lieben, kleinen Mutti lassen uns ewig in Erinnerung bleibende Dankbarkeit fühlen.«

Und einige berichten von der intensiven Zeit auf der Palliativstation: »Welch wundersame Erfahrung aber auch, die vergangenen Tage auf diese Weise erlebt zu haben.« Ein anderer Angehöriger schreibt: »Danke für die positiven Erfahrungen, aus denen ich viel Kraft für meinen weiteren Lebensweg schöpfe.«

Kuschelige Teddies sitzen auf einem Stuhl im Wohnzimmer der Aschaffenburger Palliativstation. Foto: Julie Hofmann

### Tapferes Lächeln

Eine Doppelseite sticht heraus: Auf der linken Seite ist das Foto eines braun gebrannten Manns zu sehen, der vor einem Palmenstrand steht. Auf der rechten Seite ist der selbe Mann zu sehen, jetzt aber ohne Haare, mit stark geschwollenem Bauch und an eine Infusion angeschlossen. Daneben stehen seine Frau und Tochter und lächeln tapfer in die Kamera. Seine Frau schrieb später: »Ich danke meinem Mann, dass er den Kampf gegen seine unberechenbaren Krankheiten nur für uns, seine kleine Familie, auf sich genommen hat.«

Unglaublich bewegend ist auch eine Doppelseite, die neben den Sterbebildchen einer jungen Frau Fotos ihrer kleinen Tochter zeigt. »Deiner kleinen Tochter werden wir viel von dir erzählen«, hat ein Verwandter notiert. »Mama sieht ihr von ihrem Leuchtstern zu.« *juh*

# »Die Grenze des Denkbaren«

**Trauer:** Psychologe Gunnar Immo Reefschläger im Interview – Umgang mit Verlust

Gunnar Immo Reefschläger ist Diplom-Psychologe in Aschaffenburg. Er arbeitet auch in der Tagesklinik sowie der Kriseninterventionsstation der Tagesklinik am Rosensee. Mit uns hat er darüber gesprochen, wie lange Trauer dauert und wie man am besten damit umgeht.

***Wie häufig kommen Sie mit Patienten in Verbindung, die jemand Nahestehenden verloren haben?***

Auf der Kriseninterventionsstation sind Patienten für zehn Tage stationär. Einige von ihnen haben jemanden kurzfristig verloren, etwa durch einen Autounfall. Wenn ich meinen dortigen Kollegen vertrete, und »Trauer-Patienten« in diesem Rahmen sehe, geht es darum, ihnen beizustehen. In meiner Praxis therapiere ich Menschen in Trauer.

***Welche Auswirkungen hat der Tod auf nahestehende Personen, vor allem wenn er plötzlich eintritt?***

Ein Teil von einem selbst wird aus dem Leben gerissen. Es passiert etwas, das man sich so noch nie vorgestellt hat und auf einmal nimmt man wahr: Ein geliebter Mensch ist nicht mehr da. Stattdessen ist da erstmal eine Leere. Unsere Vorstellung stößt dann an die Grenze des Denkbaren, weil wir nicht wissen, was nach dem Tod kommt.

***Wie lange brauchen wir, um einen Verlust wirklich zu realisieren?***

Zunächst können wir uns das gar nicht vorstellen. Man hat jemanden kennen gelernt, in sein Herz geschlossen, man trägt ein Abbild von ihm in sich und dann stimmt das plötzlich nicht mehr mit der Realität überein. Das führt zu ganz großem Schmerz, der aber oft erst Stunden oder Tage danach realisiert wird. Wenn die Trauergefühle kommen, wird der Verlust nach und nach fassbarer. Dies ist jedoch nicht an konkrete Zeiteinheiten gebunden.

***Was kann Trauer auslösen?***

Alles, was man sehr lieb gewonnen hat, kann Trauer auslösen. Das kann ein Mensch sein, ein Gegenstand oder ein Tier. Man hat gemerkt, etwas ist sehr wertvoll und jetzt verloren. Trauer ist ein menschliches Gefühl.

***Gibt es verschiedene Typen beim Umgang mit Trauer?***

Ja, es gibt viele Formen, dabei gibt es aber weniger ein Richtig oder Falsch. Es gibt Menschen, die sich nonverbal ausdrücken, indem sie Bilder malen, Musik produzieren oder Gedichte schreiben. Und es gibt die, die sich komplett zurückziehen, die versuchen, das gedanklich zu klären. Außerdem gibt es Menschen, die mit anderen reden, die Gefühle, Erinnerungen und ihre Trauer mit anderen teilen. Das bringt Entlastung von diesem schmerzhaftem Zustand.

Der Aschaffenburger Psychologe Gunnar Reefschläger. Foto: Immo Reefschläger

» Trauer ist nichts Schlechtes. «
**Gunnar Immo Reefschläger,** Psychologe

***Trauer ist ja ein Gefühl, das wir Menschen am liebsten nicht empfinden würden...***

Trauer ist nichts Schlechtes, sie gehört zu den Gefühlen des Menschen dazu. Sie lässt uns darüber nachdenken, was uns im Leben wichtig ist. Jeder stirbt irgendwann mal – damit sollten wir uns auseinandersetzen.

***Kann sich Trauer auch zu einer Depression steigern?***

Viele sagen sich nach dem Verlust eines lieben Menschen: »Hätte ich doch...«. Sie machen sich Vorwürfe, haben Schuldgefühle. Bei manchen Menschen wird nicht aufgearbeitete Trauer zur Melancholie, woraus sich eine Depression entwickeln kann. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn das eigene Selbstbewusstsein an die verstorbene Person geheftet war.

***Wie lange trauert man?***

So genau kann man das nicht sagen. Ungefähr sechs Monate ist schon recht lange für die Trauer. Trauer kann aber auch jahrelang anhalten. Dann reden wir aber nicht mehr über normale Trauer, dann ist ein Selbstanteil mit der Person gestorben. Diese Menschen haben das Gefühl, nicht mehr funktionieren zu können. Das wären zum Beispiel Menschen, die sich durch ihren Partner definieren. Abhängige Personen, die sich sagen: Ich bin nur ein voller Mensch, wenn ich einen Partner habe. Sie leben in Erinnerungen, für sie ist das Leben nicht mehr lebenswert.

Darüber hinaus beeinflusst auch die Kultur, wie lange jemand trauert. Japan zum Beispiel gibt es nach buddhistischem Brauch konkrete Zeitangaben, wie lange über den Tod eines Menschen getrauert werden soll. Nach 49 Tagen kommt es zur Totenfeier.

***Wie lange therapieren Sie Depressionspatienten, die als Grundlage eine übermäßige Trauer fühlen, in der Regel?***

Das ist ebenfalls etwas Individuelles. Die Behandlung kann aber schon zwischen ein, zwei oder mehrere Jahre dauern.

***Was hilft gegen die Angst vor dem Tod?***

Wir wissen nicht, was nach dem Tod kommt. Genauso wenig wie wir wirklich wissen, was vor unserem eigenen Leben passiert ist. Religiosität kann diese Ängste reduzieren. Meine Meinung: Als Therapeut sollte man offen sein, je nachdem, mit wem man arbeitet. Ich schaue, was für Vorstellungen mein Patient hat: Hat sich der Patient schon mit dieser Frage auseinander gesetzt? Trauerfälle können also Anlass sein, über Religion nachzudenken und für sich zu schauen: Was fühlt sich stimmig an – sei es Christentum, Buddhismus und so weiter.

***Was würden Sie Menschen in Trauer mit auf den Weg geben?***

Jede Form von Ausdruck der Trauer kann sehr hilfreich sein. Dazu zählt, mit Freunden und Kollegen zu sprechen und die eigenen Gefühle auszudrücken, zum Beispiel durch Kunstformen wie die Malerei. Grundsätzlich ist es das Beste, das Innere rauszulassen und sich mitzuteilen. *juh*