

## Die letzte Lebensphase

Wieviel Sterben vertragen wir als Begleiter?

Methode: Einzelarbeit, (Kleingruppe), Rundgespräch

Zeit: 45 – 60 Minuten

Material: Stifte, grüne und rote Kärtchen, Korb

### Einleitung

Die Begleitung eines sterbenden Menschen ist ein Weg der intensiven Auseinandersetzung mit Tod und Sterben: eine Auseinandersetzung des Sterbenden und der Begleitenden. Auf dieses intensive Erleben reagieren Menschen unterschiedlich. Viele Begleiter erleben sich im Spannungsfeld zwischen Gehen und Bleiben, Faszination und Angst, Furcht und Ehrfurcht, um nur einige Beispiele zu nennen. Oft wird dieses gefühlsintensive Erleben im Praxisalltag nicht thematisiert oder vernachlässigt. Die erlernte Handlungskompetenz allein erscheint unzureichend für einen angemessenen Umgang mit der Situation.

Viele Fragen drängen sich auf:

Was hilft in diesen Situationen, welche Reaktionen sind wann angemessen? Woran erkenne ich, dass ich „richtig“ gehandelt habe? Wo bleibe ich mit meinen Erfahrungen? Welche Vorbilder habe ich? Welchen Wert hat Intuition? Wie schütze ich mich vor einem ZUVIEL?

Vielleicht helfen folgende Gedanken bzw. Worte weiter:

Es gibt etwas wie das Spüren der Unausweichlichkeit des Todes, eine manchmal hilflose, manchmal heilsame Sprachlosigkeit, Gefühle von Ohnmacht vor dem Großen, das geschieht, Unverständnis, eine große Ruhe, Gelassenheit, ein tiefes Gefühl, die Erfahrung einer unverstellten Begegnung zwischen zwei Menschen, das Teilen einer sehr zentralen und einzigartigen Lebenssituation, Unsicherheit, Ärger und Wut auf das „Ungerechte“, Halten und Aushalten ...

### Impulse

- Welche Gefühle und Gedanken löst der Text in Ihnen aus?
- Welche Gefühle haben Sie, wenn Sie einen sterbenden Menschen begleiten?
- Was ist oder wäre Ihnen hilfreich?
- Schreiben Sie Ihre Assoziationen und Umgangsstrategien auf die vorbereiteten Kärtchen (grüne für Gefühle und Gedanken, rote für Hilfestellungen).

Im Anschluss daran werden die Karten in einem vorbereiteten Korb gesammelt. Danach wird der Korb herumgegeben und jeder Teilnehmer nimmt sich einige Karten. Wenn alle Karten verteilt sind, werden sie vorgelesen und an eine Pinwand geheftet.

Die Assoziationen und Umgangsstrategien werden im Plenum erörtert (evtl. Kleingruppenarbeit).

### **Lernziele**

- Die Teilnehmer werden sich ihrer eigenen Gefühle und Reaktionen im Umgang mit der Sterbesituation bewusst.
- Die Teilnehmer nehmen die Vielschichtigkeit der Gefühle und Reaktionen von Begleitern und damit von sich selber wahr.
- Die Teilnehmer erfahren diese Gefühle als zu sich selber gehörig und somit passend.