

Sterben, Tod und Trauer: persönliche Herausforderungen

Das Sterben eines Menschen ... Wie habe ich es erlebt?

Methode: Rundgespräch mit Reflexionsbogen

Zeit: 60 – 120 Minuten

Einleitung

Die Unterrichtseinheit soll das kollegiale Gespräch über das persönliche Erleben von fordernden Situationen im Beruf fördern – ein wichtiger Schutz vor dem Ausbrennen. Gerade deshalb ist es wichtig, dass Sie auf eine Atmosphäre der Toleranz und des Verstehens achten. Gefühle werden nicht gewertet, sondern bekommen Raum.

Der Reflexionsbogen hilft den Teilnehmern Situationen zu erinnern, aber auch das Erlebte zu ordnen und damit Distanz zu gewinnen. Die Fragen dienen als Strukturierungselemente für das Erzählen in der Runde. Sie können bei den Erzählungen mit einem eigenen Erlebnis vorangehen („Meine erste Sterbebegleitung“) und so Vorbild dafür sein, dass auch Ratlosigkeit, Unsicherheit, Erleichterung, Schuldgefühle und ähnliches thematisiert werden dürfen.

Gerade wenn einzelne Teilnehmer noch keine direkten beruflichen Erfahrungen mit dem Sterben von Menschen gemacht haben, können erzählte Erfahrungen der Kollegen wertvoll sein. Über die persönlichen Berichte können sich die Teilnehmer einerseits die Unterschiedlichkeit von Sterbeprozessen veranschaulichen und andererseits entlastende Gemeinsamkeiten des Erlebens feststellen (im Sinne von „Mir ging oder ginge es ähnlich ...“).

Vorschläge für die Erarbeitung

- Die Teilnehmer gehen in Einzelarbeit gedanklich den Reflexionsbogen durch und machen sich Notizen. Teilnehmer, die noch keine direkten Erfahrungen gemacht haben, können beschreiben, was sie indirekt, z. B. über Erzählungen von Arbeitskollegen, erfahren haben.
- Im Plenum können Erfahrungen berichtet werden (freiwillig); die anderen Teilnehmer haben die Möglichkeit, anschließend Verständnisfragen zu stellen.
- Als Lehrkraft achten Sie darauf, dass die anderen Teilnehmer erzählte persönliche Reaktionen nicht bewerten oder sofort Ratschläge geben.
- Sie können nachfragen, ob den Teilnehmer noch etwas gedanklich beschäftigt, wenn er an die Situation zurückdenkt.
- Der Teilnehmer entscheidet, ob er ein „Anliegen“ mit seiner Erzählung hat, z. B. eine Frage, die er mit der Lehrkraft/den Kollegen besprechen möchte.
- Wichtig ist, psychologisierende Deutungen (z. B. „Der Patient hatte ein schweres Sterben, weil er einfach nicht loslassen konnte ...“) in Frage zu stellen und hier um Zurückhaltung zu bitten.
- Am Ende der Einheit verdeutlichen Sie noch einmal, dass Sterbeprozesse sehr unterschiedlich verlaufen können.

Variante: Partner- oder Gruppengespräch. Der Reflexionsbogen wird nicht schriftlich bearbeitet, sondern dient als Gesprächsleitfaden. Im Plenum können dann einzelne, besonders drängende oder markante Erfahrungen noch einmal besprochen werden oder Fragen aufgegriffen werden, die sich im Zweier- oder Gruppengespräch ergeben haben.

Variante: Die Erzählungen über die Erlebnisse werden nach Absprache mit den Teilnehmern einzeln oder gruppenweise auf verschiedene Unterrichtsstunden verteilt. Sie können z. B. an den Beginn von Unterrichtsstunden von anderen Palliative-Care-Themen gestellt werden.

Variante: Sie verzichten auf den Reflexionsbogen und moderieren die Erzählungen von Teilnehmern mit Hilfe der einen oder anderen Nachfrage aus dem Bogen.

Variante: Sie nehmen Texte, in denen Sterbeprozesse beschrieben werden, als Auslöser für einzelne Erzählungen von Teilnehmern. Texte finden Sie z. B. bei

- LAKOTTA B., SCHELS W: Noch mal leben vor dem Tod. Wenn Menschen sterben. Deutsche Verlagsanstalt, München 2004. Auch als Hörbuch erhältlich (Näheres. → Die Situation nach dem Versterben – Persönliche Kompetenz – Der Tod hat ein menschliches Gesicht).
- NUHLAND S. B.: Wie wir sterben. Ein Ende in Würde. Droemer und Knauer, München 1996

Vertiefung: Im Anschluss referieren Sie das Modell von Elisabeth Kübler-Ross. Die Teilnehmer untersuchen, ob das Phasenschema vor dem Hintergrund ihrer Erzählungen eine Hilfe zum besseren Verständnis bietet. (Eine knappe Auseinandersetzung mit dem Modell finden Sie bei → Einführung/Modelle – Fachliche Kompetenz - Sterben, Tod, Trauer: gesellschaftliche Herausforderungen)

Material/Medien

- Reflexionsbogen

Lernziele

- Die Teilnehmer reflektieren und sprechen über Erlebtes und erproben anhand des Reflexionsbogens/der Leitfragen eine Art Modell für kollegiale Beratung.
- Die Teilnehmer können über Unsicherheiten, Schuldgefühle, Erleichterung sprechen..
- Die Teilnehmer gewinnen einen Eindruck von der Verschiedenartigkeit von Sterbeprozessen.

Das Sterben eines Menschen ... Wie habe ich es erlebt?¹

Lieber Teilnehmer,

dieser Bogen verbleibt mit Ihren Notizen bei Ihnen; er wird nicht eingesammelt. Die Fragen sollen Ihnen das Nachdenken über Erlebtes erleichtern. Falls Sie beruflich (oder privat) noch keine Sterbebegleitung direkt erlebt haben, können sie vielleicht beschreiben, was Erzählungen von Arbeitskollegen ausgelöst haben bzw. was Sie indirekt über Sterbeprozesse erfahren haben. Wie immer haben Sie die Freiheit, Fragen, die Ihnen zu nahe gehen, nicht zu beantworten oder an der Bearbeitung der gesamten Aufgabe nicht teilzunehmen, wenn Ihnen dies zu persönlich ist. Falls das Letztere der Fall sein sollte, sagen Sie mir bitte kurz Bescheid.

Wann war das Erlebnis?

Was ist passiert? Schilderung des Ereignisses

Wie war meine Beziehung zu der betroffenen Person?

Welche Gefühle löste das Erlebnis bei mir aus?

Wie habe ich mich verhalten?

Wie haben sich andere verhalten?

¹Eine anregende Vorlage für diesen Reflexionsbogen verdanken wir Christel Orth, Christophorus Hospizverein München.

Was hätte ich gerne anders gemacht?

Wer oder was hat mich negativ beeinträchtigt?

Wer oder was hat mir geholfen? Oder: Welche Unterstützung hätte ich gebraucht?

Wie sehe ich das Erlebte im Rückblick? Was hat sich in meiner Sichtweise auf Sterben, Tod und Trauer verändert?

Welche Konsequenzen ziehe ich daraus für die Zukunft?