

Thomas Schmitt

# Zur Begleitung Sterbender

Person- und systemorientierte Sterbebegleitung  
in pastoralpsychologischer Perspektive

---



Thomas Schmitt  
Zur Begleitung Sterbender

Thomas Schmitt

# **Zur Begleitung Sterbender**

**Person- und systemorientierte Sterbebegleitung  
in pastoralpsychologischer Perspektive**

**Tectum Verlag**

Thomas Schmitt

Zur Begleitung Sterbender

Person- und systemorientierte Sterbebegleitung in pastoralpsychologischer Perspektive

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2023

ISBN 978-3-8288-4415-5

ePDF 978-3-8288-7420-6

ePub 978-3-8288-7421-3

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung einer Fotografie von Thomas Schmitt

Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung

bei der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Befreit sterben heißt, sich vertrauensvoll  
in die Arme Gottes fallen lassen, oder:  
das größte Abenteuer seit Deiner Geburt.*



© Elke Frommhold

# Inhalt

Vorwort		XI
Prolegomena		XIII
1	Einleitung	1
2	Auf dem Weg zur professionellen Sterbebegleitung	5
2.1	Sterben im Wandel der Zeit	19
2.1.1	Die mittelalterlich-christliche Ars moriendi	23
2.1.2	Veränderung der Familienstrukturen	29
2.1.3	Soziale Differenzierung und Multikulturalität	31
2.2	Das Umfeld der letzten Lebensphase	95
2.2.1	Sterben in einem Hospiz	100
2.2.2	Sterben auf der Palliativstation	104
2.2.3	Sterben im Pflegeheim	106
2.3	Sterbehilfe vs. Sterbebegleitung	108
2.3.1	Zur rechtlichen Situation in Europa	110
2.3.2	Psychologische und ethische Aspekte	118
2.3.3	Iura et Bona: Die Lehre der Kirche	127
2.4	Resümee	130
3	Begleitung in multidisziplinären Zugängen	137
3.1	Begleitung in einem multiprofessionellen Team	138
3.1.1	Die seelsorgliche Aufgabe der helfenden Berufe	144
3.1.2	Die »Felddynamik« der Arbeit in einem Team	147
3.1.3	Die »Symbolkraft« der heilenden Berufe	150
3.1.4	Vermittlung der Diagnose und Therapieabbruch	152
3.1.5	Resümee	159

Inhalt

---

3.2	Personorientierte und individuelle Begleitung	163
3.2.1	Sterbeprozess und Phasenverlauf	173
3.2.1.1	Die Phasen des Sterbens	173
3.2.1.2	Der Sterbeprozess	177
3.2.2	Beziehungsgestaltung und Kommunikation	186
3.2.2.1	Personzentrierte Beziehungsgestaltung	191
3.2.2.1.1	Die Kongruenz des Begleiters	193
3.2.2.1.2	Die bedingungslose Akzeptanz des Sterbenden	195
3.2.2.1.3	Die empathische Haltung des Begleiters	200
3.2.2.2	Personzentrierte Kommunikation	202
3.2.2.2.1	Die Sprache Sterbender	213
3.2.2.2.2	Aktives Zuhören	220
3.2.2.2.3	Symbolische Kommunikation	234
3.2.3	Das Ringen mit der eigenen Sterblichkeit	240
3.2.3.1	Die Begegnung mit dem Sterbenden	241
3.2.3.2	Die Angst vor dem Tod und der Wunsch zu sterben	243
3.2.3.3	Stabilisierung durch Aktivierung von Ressourcen	257
3.2.3.4	Selbstannahme in Demut und Würde	316
3.2.3.5	Vertrauen als Ressource am Ende des Lebens	320
3.2.4	Lebenssinn und Spiritualität am Lebensende	358
3.2.4.1	Sinn am Ende des Lebens	358
3.2.4.2	Anamnese als Potenzial und Befreiung	382
3.2.4.3	Begleitung in Zeiten der Dunkelheit	419
3.2.4.4	Spiritualität als Sinn- und Kraftquelle	452
3.2.4.5	Umgang mit außersinnlichen Erlebnissen	474
3.2.5	Sterbevorbereitung im Glauben	481
3.2.5.1	Religions- und Gottesbild	485
3.2.5.2	Sterbevorbereitung im Gebet	509
3.2.5.3	Integration von Leid und Schmerz	521
3.2.5.4	Trauer und Trost im Glauben	526
3.2.5.5	Versöhnen und Loslassen	617
3.2.6	Resümee	666

## Inhalt

---

3.3	Familien- und systemorientierte Begleitung	683
3.3.1	Systemorientierte Begleitung in Theorie und Praxis	684
3.3.1.1	Die Bedeutung des Systems für die Begleitung	685
3.3.1.1.1	Systemtheorie und systemische Therapie	687
3.3.1.1.2	Systemische Begleitung als pastorale Aufgabe	702
3.3.1.2	Die Stärkung und Aufrechterhaltung des Systems	716
3.3.1.2.1	Primäres Subjekt der Begleitung ist die Familie	719
3.3.1.2.2	Barrikaden abbauen und Sprache ermöglichen	726
3.3.2	Besonders schutzbedürftige Personen	740
3.3.2.1	Zur Begleitung von Kindern	740
3.3.2.1.1	Kinder auf den Verlust vorbereiten	762
3.3.2.1.2	Wenn der Sterbende ein Kind ist	770
3.3.2.2	Besondere Situationen begleiten	789
3.3.2.2.1	Begleitung bei Trauma und Demenz	789
3.3.2.2.2	Zur Begleitung von Wachkomapatienten	877
3.3.3	Den Sterbenden gehen lassen und weiterleben	890
3.3.3.1	Die Schwierigkeit des Loslassens	890
3.3.3.1.1	Liebe und Selbstaufrechterhaltung des Systems	890
3.3.3.1.2	Echte Nähe als Bedingung für echtes Loslassen	893
3.3.3.2	Menschliche Verbundenheit als Grundressource	895
3.3.3.2.1	Familie und Freunde als Ressource	895
3.3.3.2.2	Der Sterbende – eine Ressource für das Leben	900
3.3.4	Der christliche Glaube: Gott im System	907
3.3.4.1	Prä- und perimortale Abschiedsrituale	908
3.3.4.1.1	Christliche Sterbewachen	908
3.3.4.1.2	Sterbestunde und Abschiedsritual	913
3.3.4.2	Postmortale und finale Abschiedsrituale	915
3.3.4.2.1	Traditionelle Totenwache	915
3.3.4.2.2	Begräbnisfeier und Bestattungsformen	917
3.3.5	Resümee	927



## Inhalt

---

4	Hinterbliebenenarbeit: Den Verlust bewältigen	939
4.1	Zur Person des Trauerbegleiters	943
4.2	Die Trauer einzelner Hinterbliebener	944
4.3	Die Trauer der ganzen Familie	952
4.4	Resümee	959
5	Exkurs: Brauchen wir eine neue Ars moriendi?	963
5.1	Über den Sinn einer neuen Sterbekultur	964
5.2	Psychologische Aspekte einer Sterbekultur	967
5.3	Theologische Aspekte einer Sterbekultur	970
5.4	Resümee	978
6	Ertrag und Darlegungen zum Begleitungsansatz	981
7	Schlussbetrachtungen	989
8	Ausblick und Anregungen für die Politik	995
	Texte für die pastorale Praxis	1003
	Literatur	1033
	Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten der Fachverbände	1069

## Vorwort

Der moderne Mensch ist geneigt, die Auseinandersetzung mit dem Tod tendenziell eher zu meiden. Die »Ars moriendi«, die jahrhundertlang zum Selbstverständnis menschlichen Zusammenlebens gehörte, scheint unserer modernen Gesellschaft abhanden gekommen zu sein. Leben wir in einer »Kultur der Todesverdrängung«? Wie gehen wir in einer pluralen Gesellschaft mit Sterben, Tod und Trauer um? Warum tut sich der moderne Mensch so schwer, seine Endlichkeit zu akzeptieren?

Sterben ist ein komplexes und multidimensionales Geschehen. Um dieses Ereignis angemessen zu begleiten ist ein Team erforderlich, das sich aus den Vertretern unterschiedlicher Fachrichtungen zusammensetzt. Hierzu zählen insbesondere die Ärzteschaft und die Pflegekräfte, Psycholog[inn]en, Ergo- und Bewegungstherapeut[inn]en, Sozialarbeiter[innen] und eben auch Seelsorgerinnen und Seelsorger.

Der »Prozess des Sterbens« und das Thema »Umgang mit Sterben und Tod« werden im aktuellen gesellschaftlichen Diskurs, im Bereich der Thanatosoziologie, im Rahmen der Hospizbewegung, aber auch im Kontext eines wachsenden Bedarfs an Trauerbegleitung, der zunehmend auch von säkularen Anbietern gestillt wird, aufgegriffen und neu entdeckt. Durch die säkulare Perspektive werden wichtige Dimensionen des Menschseins jedoch ausgeblendet und bleiben unberücksichtigt.

Vor diesem Hintergrund ist es umso dringlicher, die Seelsorge neu zu profilieren und eine zeitgemäße christliche Sterbe- und Trauerpastoral zu entwickeln, denn die Begleitung von Sterbenden und Trauernden gehört zum Grundauftrag Jesu und seiner Kirche; sie ist daher eine der Kernaufgaben christlicher Seelsorge. In diesem Sinne leistet das vorliegende Werk einen Beitrag zu einer zeitgemäßen Sterbe- und Trauerpastoral und liefert wertvolle Impulse für die pastorale Praxis.

Glaube und Spiritualität sind Sinnquellen, die allen Beteiligten helfen, den Prozess des Sterbens positiv zu bewältigen. Auch die Gebete und Rituale können heilende Erfahrungen sein, die es im Prozess der Sterbebegleitung zu ermöglichen gilt. Durch eine professionelle Sterbebegleitung, der es gelingt, Vertrauen zu schaffen, ist es möglich, Leid und Schmerz anzunehmen und Trost im Glauben zu erfahren.

## Vorwort

---

Neben dem Sterbenden selbst sind immer auch die Angehörigen und Freunde im Blick der Seelsorge, denn Sterben ist nicht nur ein individueller, sondern stets auch ein sozialer Prozess. Sterbende Menschen stehen in Beziehung zu anderen und sind Teil eines sozialen Systems. Seelsorge erfordert daher immer auch die Begleitung dieses Systems. Im Zentrum stehen Personen, die den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten haben, vor allem besonders schutzbedürftige Personen wie Kinder. Eine besondere Situation stellt die Begleitung von Menschen mit Demenz und von Wachkomapatienten dar. Seelsorge in diesen schwierigen Lebenslagen und im Kontext komplexer sozialer Systeme ist eine Herausforderung, der sich Seelsorgerinnen und Seelsorger immer wieder neu stellen müssen.

Ich wünsche, dass möglichst viele Seelsorgerinnen und Seelsorger für ihre Praxis wertvolle Anregungen bei der Lektüre dieses Buches erhalten und dass sie neue Kraft für ihren so notwendigen und anspruchsvollen Dienst schöpfen können.

Limburg, den 1. August 2022

Dr. Sonja Sailer-Pfister  
Bistum Limburg – Referat 3. / 4. Lebensalter  
Bischöfliche Beauftragte für die Hospizarbeit



**Bistum Limburg**

## Prolegomena

Liebe Leserin und lieber Leser! In diesem Buch, das Sie in Ihren Händen halten, verdichten sich die Erfahrungen und das Wissen zahlreicher Fachleute; sie allesamt sind ausgewiesene Experten auf ihrem Gebiet, und wir dürfen von ihnen lernen. Erstaunlicherweise ist das Thema, dem wir uns in diesem Buch zuwenden, auf dem Buchmarkt stark unterrepräsentiert. Erstaunlich ist dieser Befund besonders deshalb, weil die demografischen und gesellschaftlichen Veränderungen dem Thema Sterbebegleitung eine stetig wachsende Dringlichkeit verleihen. Auch erstaunt es, dass auf dem Gebiet der Medizin oder der Psychologie so viele Bücher geschrieben werden, Bücher, die sich allesamt mit Krankheiten beschäftigen, die – im Vergleich zu dem vorliegenden Thema – einen relativ kleinen Personenkreis betreffen, während das Thema »Sterben und Tod« doch an das Schicksal jedes Menschen rührt. Doch vielleicht ist dieser Befund gar nicht so erstaunlich, wie er auf den ersten Blick scheint, löst der Gedanke an das Sterben und den Tod (und infolgedessen auch die fachliche Auseinandersetzung mit dieser Thematik) doch unweigerlich Gefühle aus, die sich im Gefolge Freuds als Unlust charakterisieren lassen, als Unlust in höchstem Maße! Wohl gibt es eine Reihe von Monografien, Experten, die sich aus ihrer eigenen Erfahrung und aus ihrer eigenen Praxis dem Thema zuwenden; ebenso finden sich zahlreiche Artikel zu einzelnen Fragen der Sterbebegleitung. Demhingegen ist ein umfassend systematisch erarbeiteter und wissenschaftlich fundierter Ratgeber bzw. Leitfaden zur Begleitung Sterbender, der sowohl die psychologische als auch die religiös-spirituelle Dimension umfasst, schwerlich zu finden. Diese Lücke wurde mit dem vorliegenden Buch geschlossen.

Es ist ein schwieriges Terrain, auf das wir uns im Folgenden begeben, aber auch ein überaus spannendes. Schwierig ist dieses Terrain vor allem deshalb, weil hier an existenzielle Ängste gerührt wird; schwierig sind aber auch die Vielschichtigkeit und die Komplexität, die die Beschäftigung mit diesem Thema in sich birgt. Doch es lohnt sich, sich diesem Thema ganz offen und unbefangen zuzuwenden, denn die gläubige Konfrontation mit den existenziellen Ängsten unseres Daseins führt im Letzten tiefer

## Prolegomena

---

in den christlichen Glauben hinein, sodass gerade die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit unserer irdischen Existenz zu einer Befreiungserfahrung werden kann, die für die praktische Arbeit von unermesslichem Wert ist.

Das vorliegende Buch ist das Resultat einer langen und einer sehr persönlichen Beschäftigung mit der behandelten Materie sowie einer Zeit intensiver Recherche. Das Gerüst hierzu bildet meine Diplomarbeit am »Institut für Pastoralpsychologie und Spiritualität« der Philosophisch-Theologischen Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt am Main. Zahlreiche Weiterführungen und Vertiefungen dieser Arbeit führten so zu dem Ergebnis des in diesem Buch vorgelegten Begleitungsansatzes.

Doch bevor wir uns dem überaus facettenreichen und vielschichtigen Thema der Sterbebegleitung zuwenden, erlauben Sie mir noch einige Bemerkungen mit Blick auf die in diesem Buch verwendeten Formulierungen, die bei den Lesern anderer Konfessionen unter Umständen zu einigen Missverständnissen führen könnten. Um die Arbeit leserlich zu halten, habe ich auf die Benennung beider Geschlechter bewusst verzichtet. Für diese genderinkorrekte Darstellung möchte ich mich bei all jenen, die daran Anstoß nehmen, bereits vorab entschuldigen. Natürlich sind mit Blick auf den Begleiteten und den Begleiter stets beiderlei Geschlechter intendiert. Dies gilt – im Geiste der Ökumene – ausdrücklich auch für die kirchlich bestellten Sterbebegleiter, sodass im Folgenden stets auch eine evangelische Pfarrerin oder eine evangelische Diakonin mitgedacht werden muss, wenn von »Begleitperson« die Rede ist, selbst wenn hier durchweg der maskuline Genus Verwendung findet. Ferner werden hier die Begriffe »Begleiter« und »Seelsorger« teilweise synonym verwendet. Ein Seelsorger ist immer auch ein – seelsorglicher – Begleiter, wobei letzterer auch ein nicht seelsorglich geschulter Laie, sprich ein freiwilliger Helfer, sein kann. Den Begriff des Seelsorgers verwende ich hingegen vornehmlich dort, wo die Materie entweder in theologischer oder/und in psychologischer Hinsicht besondere Fachkenntnisse erfordert, wie sie in ihrer Ausbildung für gewöhnlich Menschen erwerben, die auf dem Feld der praktisch-theologischen Arbeit tätig sind. In letzterem Zusammenhang erscheint mitunter auch der Begriff »Pastoral«.

Dem aufmerksamen Leser wird meine katholische Herkunft nicht verborgen bleiben. Dessen ungeachtet möchten die folgenden Überlegungen ausdrücklich auch die Angehörigen anderer Konfessionen mit einschließen; die theologischen Differenzen zwischen den unterschiedlichen Konfessionen sind mit Blick auf die hier zu behandelnden Fragen marginal und können daher getrost vernachlässigt werden. So kommen in den folgenden Betrachtungen Autoren aller Konfessionen zu Wort. In diesem Sinne ist nachfolgend auch nicht von den vielen »Kirchen«, sondern einfach von »Kirche« die Rede. Auch dies scheint auf den ersten Blick inkorrekt. Sollte ich – statt von »Kirche« – doch besser von »Kirchen« sprechen? – Der Plural ist allerdings das, was wir Christen daraus gemacht haben; ihrem Ursprung und ihrem

## Prolegomena

---

Wesen nach ist die Kirche E I N E. Von daher schien es mir sinnvoll, hier den Singular zu verwenden, da dies der Kirche als Kirche m. E. doch eher gerecht wird. Wenn deshalb im Folgenden von »Kirche« statt von »Kirchen« die Rede ist, dann schreibe ich zwar aus einer katholischen Perspektive – im Letzten ist damit jedoch die eine »Kirche Jesu Christi« intendiert, die aus einer »inkluisiven Perspektive« in den »Kirchen aller Konfessionen« – zumindest partiell – gegeben ist. Dass aus der Sicht der katholischen Kirche diese Kirche Jesu Christi allein in der katholischen vollauf verwirklicht ist (LG 8,2), soll im Weiteren eine Frage der ekklesiologischen Fachgelehrten bleiben – die hier behandelte Thematik wird dadurch nicht berührt. In der Praxis der Krankenhaus- und Hospizseelsorge ist ökumenische Kooperation inzwischen gelebter Alltag. Man teilt sich eine gemeinsame Kirche und benutzt die gleichen Räumlichkeiten. Vielleicht sind es auch die besonderen Umstände auf engstem Raum, der keinen Platz zum Ausweichen lässt sowie die existenzielle Thematik, die die seelsorgliche Zusammenarbeit befördert haben – im Angesicht des Todes scheinen alle konfessionellen Streitigkeiten plötzlich unbedeutend, und es sticht deutlicher hervor, was aus einer christlichen Perspektive wirklich zählt. So ist gerade die Kranken- und Sterbeseelsorge ein wunderbares Beispiel gelebter Ökumenizität und ein Impulsgeber für die Kirchen unterschiedlicher Konfessionen.

Und nun lade ich Sie ein zu einer fruchtbringenden Auseinandersetzung mit dem Geheimnis des Lebens, Sterbens und des Todes. Für diese Reise im Glauben wünsche ich allen Leserinnen und Lesern bei ihrer Lektüre segensreiche Erfahrungen!

Am Fest Mariae Himmelfahrt  
Frankfurt am Main, 15. August 2022

Ihr Thomas Schmitt

## 1 Einleitung

Wenn Sie hören, dass jemand – mit Blick auf den Menschen – vom »Wunder des Lebens« spricht: Woran denken Sie dann? Vermutlich werden Sie dabei eher nicht an den Tod denken, sondern an die Entstehung des irdischen Lebens. Der Geburt eines Menschen beizuwohnen ist wohl einer der ergreifendsten Augenblicke im Leben eines Menschen. Ebenso ergreifend kann auch die Erfahrung sein, dem Sterben eines Menschen beizuwohnen. Hier, am Anfang und am Ende des Lebens, kommen wir mit dem Geheimnis des Lebens in Berührung. Doch warum sprechen wir bei der Geburt eines Menschen von einem Wunder, während uns der Tod doch so selbstverständlich scheint? Nun könnten wir sagen, das sei eben der Lauf der Dinge, ein Mensch könne nun mal nicht ewig leben, und schließlich sei es eine Grunderfahrung des Menschen, dass wir alle einmal sterben. Das ist wohl richtig, jedoch: auch die Geburt eines Menschen geschieht Tag für Tag immer wieder aufs Neue. Wenn zwei Menschen sich lieben und wenn die Natur ihren Lauf nimmt, dann ist die Entstehung neuen Lebens (außer in Fällen von Unfruchtbarkeit oder bei Totgeburten) beinahe so absehbar wie das Sterben und der Tod. Dennoch würden wir mit Blick auf den Tod nicht von einem Wunder sprechen. – Warum? Wenn die Entstehung des Lebens so unbegreiflich ist, dann müsste es doch auch dessen Schwinden sein. Der Grund muss also woanders liegen. Während unseres irdischen Lebens erscheint uns die Existenz unserer Mitmenschen wie auch unsere eigene Existenz als selbstverständlich. Wir sind wohl kaum davon beeindruckt, dass dieser oder jener Mensch real existiert; allenfalls Philosophen und Theologen setzen sich mit solchen Fragen heute noch auseinander. Dies zeugt von einer elementaren Verdrängung der Sinnfrage aus unserem allgemeinen Bewusstsein – eine Verdrängung, die uns alle mehr oder weniger betrifft. Durch die Geburt eines Kindes wird der Mechanismus dieser Sinnverdrängung durchbrochen, und wir werden mit dem Geheimnis des Lebens konfrontiert. Ebenso verhält es sich auch mit dem Tod eines Menschen. Der Unterschied zwischen beiden Ereignissen liegt jedoch in der grundsätzlichen Begrenztheit unserer Erfahrung. Aus christlicher Perspektive ist der Tod nicht das Ende des

## Einleitung

---

Lebens, sondern ein Übergang hin zu einer anderen Existenzweise in der Gemeinschaft mit Gott. Doch während das Hereinbrechen des Lebens in unsere Welt für uns alle real erfahrbar ist, bleibt uns die Erfahrung des Übergangs in eine andere Existenz grundsätzlich verschlossen. Wären wir auf der »anderen Seite«, dann würde uns die Ankunft eines Verstorbenen möglicherweise ähnlich ergreifen wie die Geburt eines Kindes. Da wir jedoch keine Erfahrung darüber besitzen, scheint uns dies – trotz allen Glaubens – im Letzten doch ungewiss. Das erfüllt uns mit Angst und Zweifeln gegenüber der Ungewissheit unseres Schicksals. Es war Immanuel Kant (1724–1804), der darauf hinwies, dass wir mit unserer Vernunft allein nichts über Gott oder über ein Leben nach dem Tode sagen können. In diesem Bereich bleiben wir allein auf den Glauben verwiesen, und unsere Hoffnung speist sich aus diesem Glauben. Wie sehr der christliche Glaube uns im Leben und auch im Tod noch Halt zu geben vermag hängt letztlich davon ab, wie sehr wir uns diesen Glauben ganz persönlich zu eigen machen. Die bloße Aneignung von Glaubensinhalten allein reicht hier nicht aus; vielmehr ist es nötig, diese in unser Leben zu integrieren. Die mittelalterliche »Ars moriendi« war ein solcher Weg der ganz persönlichen Glaubensaneignung. Doch der christliche Glaube, wie er in früheren Zeiten allgegenwärtig war, ist in unserer pluralistischen Gesellschaft nicht mehr selbstverständlich. Dies stellt auch die Begleitung Sterbender vor besondere Herausforderungen, und so lautet die Grundfrage<sup>1</sup>, wie eine solche Begleitung trotz dieser Herausforderungen aus einer christlichen Perspektive heute gelingen kann. Diese Frage kann jedoch stets nur individuell beantwortet werden, denn es gilt, den Sterbenden als Menschen so anzunehmen wie er ist. Unterschiede ergeben sich unter anderem mit Blick auf die Milieuzugehörigkeit, den Familienstand und die je eigene Spiritualität. Auch der Sterbeprozess vollzieht sich von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich. Gleichwohl gibt es manches, das bei der Begleitung grundsätzlich zu beachten ist, das also alle Menschen gleichermaßen betrifft.

Eine zeitgemäße Sterbebegleitung kann sich heute nicht mehr auf religiöse Inhalte wie etwa das Gebet oder die Spendung der Sakramente beschränken. Durch die Ausdifferenzierung der Wissenschaften ist auch die Psychologie zu einer eigenen Disziplin geworden. Dadurch wurde die Seelsorge einerseits eines wichtigen Bereiches beraubt, doch andererseits kam es gerade dadurch zu einem erheblichen und wichtigen Erkenntniszuwachs in ebendiesem Bereich, den es heute wieder in die Seelsorge zu (re-)integrieren gilt. Doch nicht alle Methoden der Psychologie sind für die Begleitung in der letzten Lebensphase geeignet; viele dieser Ansätze würden zu viel Zeit in Anspruch nehmen, die hier aber nicht zur Verfügung steht. Ich möchte daher vor allem zwei Perspektiven herausgreifen, die aus meiner Sicht für eine gelingende

---

1 Diese Frage bildet den Gegenstand der vorliegenden Arbeit.



## Einleitung

---

Begleitung zentral sind: 1. die klientenzentrierte Perspektive Carl Rogers', die wichtige Momente einer christlichen Pastoral beinhaltet sowie 2. die systemische Perspektive, die auch die Weiterlebenden berücksichtigt. Wie sich zeigen wird, können diese Perspektiven die Begleitung äußerst befruchten; sie bilden gewissermaßen die tragenden Säulen oder das Grundgerüst des hier vorgelegten Begleitungsansatzes. Betrachtet man die Wirksamkeitsstudien aller psychotherapeutischer Ansätze, dann fällt auf, dass bei all jenen, die eine relativ hohe Wirksamkeit aufweisen, das personzentrierte Element in starkem Maße für die hohe Effektstärke mitverantwortlich ist. Wenn dem so ist, dann gilt es danach zu fragen, welche Wahrheit hierin verborgen liegt, oder anders ausgedrückt: Was hat der personzentrierte Ansatz mit einer christlichen Haltung, ja, wenn man so will, mit einem christlichen Habitus zu tun? Diese Frage wird im Folgenden immer wieder aufleuchten. Die andere Säule oder Grundkonstante bildet die systemische Komponente, die den größeren Kontext in den Blick nimmt, deren Prinzipien aber im Kontext christlicher Seelsorge an einigen Stellen zu modifizieren sind, wie im Laufe des vorliegenden Buches noch deutlich werden wird. Sodann wird es aber darum gehen, diese beiden Säulen, dieses Metagerüst, um weitere Perspektiven anzureichern. Dabei werden zahlreiche Erkenntnisse, Methoden und Techniken anderer psychotherapeutischer Richtungen sowie seelsorgliche Vorgehensweisen, die sich in der Begleitung Sterbender bereits bewährt haben, adaptiv integriert. Wer sich mit dem Thema Sterben und Tod befasst, wird sich an einem gewissen Punkt auch die Frage stellen, ob nicht auch die Heiterkeit Platz in dieser Thematik hat. So ging es auch mir beim Schreiben dieses Buches, und so habe ich für mich entschieden, auch solche Elemente in den vorliegenden Ansatz zu integrieren. Ich bin mir dabei wohl bewusst, dass dies nicht überall auf Widerhall stößt, bin aber der Meinung, dass die Botschaft des Christentums eine befreiende ist und dass sich die ganze Thematik nicht auf Trübsal allein reduzieren darf. Eine Begleitung, die nur ernst ist, würde die Dramatik des Sterbens suggestiv verstärken. Dagegen würde eine Begleitung, welche durch Heiterkeit der Dramatik der Situation nur ausweichen suchte, dem Ernst der Sache nicht gerecht. So war ich auch um eine Ausgewogenheit von Ernst und Leichtigkeit bemüht. Während sich auf der Reflexionsebene die Schwere der Thematik widerspiegelt, soll in der Begleitung an gegebener Stelle ausdrücklich auch das heitere Element seinen Platz erhalten.

Die »Essenz der einzelnen Hauptkapitel« wird im Anschluss an selbige jeweils in einem kurzen Resümee zusammengetragen und am Ende der Arbeit synthetisiert. Im ersten Teil dieser Arbeit sollen zunächst die veränderten Bedingungen aufgezeigt werden, denen sich eine zeitgemäße Sterbepastoral heute stellen muss (2). In einem zweiten Teil wird sodann die Arbeit des pastoralen Begleiters in einem multiprofessionellen Umfeld betrachtet, bevor ich mich – daran anschließend – der Begleitung des Sterbenden selbst wie auch seiner Angehörigen zuwende, die durch den

## Einleitung

---

Wegfall ihres Familienmitgliedes um ihre eigene Identität ringen (3). Drittens werde ich auch die postmortale Trauer und die pastorale Begleitung der Weiterlebenden in den Blick nehmen, die nun weiter um ihren Verlust trauern (4). Ein Exkurs zur Frage nach einer kontemporären »Ars moriendi« soll diese Arbeit ergänzen; hierbei werden psychologische und theologische Elemente aufgezeigt werden, die die Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit sehr erleichtern können (5). Schließlich sollen die gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten, die für die Seelsorgepraxis von Bedeutung sind, in kurzer Form zusammengetragen werden (6). Eine Reflexion des dargelegten Begleitungsansatzes mit Blick auf die Praxis, die Teamdynamik und christliche Psychohygiene runden diese Untersuchung ab (7). Zu guter Letzt soll noch nach den Möglichkeiten der Politik gefragt werden, auch durch sozialpolitische Initiativen die Begleitung am Lebensende zu verbessern (8).

Im Anhang habe ich zahlreiche biblische, aber auch liturgische sowie Gebetstexte für die pastorale Praxis zusammengestellt, die in der Sterbebegleitung, aber auch in der postmortalen Trauerbegleitung hilfreich sein können – sie können jedoch ebenso der Rezitation im Sinne einer lebenslangen Ars moriendi dienen. Selbstverständlich enthält diese Arbeit auch ein ausführliches Literaturverzeichnis sowie Informationen zur Sterbe- und Trauerbegleitung wie auch zur Trauerbewältigung.

## 2 Auf dem Weg zur professionellen Sterbebegleitung

Der Umgang mit der menschlichen »Sterblichkeit« und schließlich mit dem Thema »Tod« war in früheren Zeiten der Menschheitsgeschichte ein gänzlich anderer, und diese Umgangsweisen waren in weiten Bereichen mit anderen existenziellen, ja teilweise irrationalen Ängsten verbunden, die uns heute absonderlich und bizarr anmuten. Der Weg zu unserem heutigen Sterbeverständnis war dabei lang und beschwerlich. Vieles musste im Verständnis neu erschlossen, anderes hingegen aufgegeben werden. Dabei waren sowohl die Verstehenszugänge zu als auch das Coping mit den Themen »Sterben und Tod« sehr heterogen und zum Teil auch stark konträr. Während der Tod in manchen Kulturen als Teil einer natürlichen Ordnung wahrgenommen wurde, versuchten andere, den Tod als über-natürliches oder vielmehr als un-natürliches Phänomen auszuweisen, was seinen Niederschlag in zahlreichen Mythen und selbst im philosophischen Denken gefunden hat.<sup>2</sup> Als eine unter vielen Erklärungen für den Tod sei die folgende aus Nigeria angeführt:

### ***Mythos der Nupe aus Nigeria***

*Gott erschuf die Schildkröte, die Menschen und die Steine, und alle erschuf er sie in einer männlichen und einer weiblichen Gestalt. Den Schildkröten und den Menschen hauchte er Leben ein, nicht aber den Steinen. Keines dieser Geschöpfe konnte Kinder bekommen, und wenn sie alt wurden, starben sie nicht, sondern wurden wieder jung. Die Schildkröte aber wollte Kinder haben, und so begab sie sich zu Gott (um Kinder für sich zu erbitten). Aber Gott sprach: »Ich habe dir Leben gegeben, aber ich habe dir nicht die Erlaubnis gegeben, Kinder zu bekommen.« Nichtsdestotrotz begab sich die Schildkröte wieder zu Gott um ihre Bitte zu wiederholen, und schließlich sagt Gott: »Immer kommst du her und bittest um Kinder. Ist dir auch klar, dass die Lebenden, wenn sie mehrere Kinder gehabt haben, sterben müssen?« Die Schildkröte aber sprach: »Lass mich meine Kinder sehen und sterben.« Da erfüllte Gott ihr den Wunsch. Als der Mensch sah, dass die Schildkröte*

---

2 Zu Letztem vgl. auch: Heller [δ] 2012, 27–30. Folgender Text (Mbiti 2000) ist zitiert nach: dies., 30.

## Auf dem Weg zur professionellen Sterbebegleitung

---

*Kinder bekam, wollte auch er Kinder haben. Gott warnte den Menschen wie zuvor die Schildkröte, dass er dann sterben müsse. Aber der Mensch sprach: »Lass mich meine Kinder sehen und sterben.« So kamen der Tod und die Kinder in die Welt. Nur die Steine wollten keine Kinder haben, und so sterben sie nie.*

In gewisser Weise entspricht die Wahrnehmung des Todes als Störung einer heilen und ursprünglichen Ordnung den Abwehrmechanismen kleiner Kinder, die davon ausgehen, dass Menschen im Prinzip ewig leben und dass der Tod im Grunde ein »unnatürliches Geschehen« sei (vgl. hierzu Kap. 3.2.3.5; 3.3.2.1.1). Der Tod und damit unsere eigene Sterblichkeit sind nur dann wirklich versteh- und integrierbar, wenn wir uns selbst als Teil einer natürlichen Ordnung und der Natur akzeptieren.

Dass nicht nur wir Menschen um den Verlust eines Angehörigen oder um einen guten Freund trauern, ist durch die Evolutions- und Verhaltensbiologie inzwischen hinreichend belegt. Nahezu alle höher entwickelten Säugetiere zeigen in Verlustsituationen ein ähnliches Verhalten, wie es auch bei uns Menschen zu beobachten ist: Verweilen bei dem Verstorbenen, gesenktes Energieniveau, wimmern, glasige Augen und Ähnliches mehr wurden bei unterschiedlichen Arten beobachtet, nicht nur bei Schimpansen, die dem Menschen besonders nahe stehen. Im emotionalen Bereich sind wir nach wie vor mit den übrigen höher entwickelten Arten verbunden (sichtbar an der Trauer des Herrchens um den verstorbenen Hund und umgekehrt). Unterschiede ergeben sich einzig im rational-kognitiven Bereich, d. h. wir sind in der Lage, unser eigenes Sein denkerisch zu erfassen und rational zu hinterfragen. Der homo sapiens, der als einziger die 7 Millionen Jahre anhaltende Evolution der Hominiden überlebt hat und der vor rd. 200.000 Jahren in Erscheinung trat, erlebte im Zuge der kulturellen Entwicklungen um 10.000 v. Chr. einen ersten Höhepunkt.

Die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Tod und der (menschlichen) Sterblichkeit ist ein anthropologisches Konstitutivum – ein Grundphänomen, das seinen Niederschlag in den Kulturen und Religionen aller Zeiten gefunden hat. Jenseits aller Unterschiede im Einzelnen zeigt sich als verbindendes Merkmal die Hoffnung auf ein Wiedersehen – sei es im Diesseits (etwa beim Reinkarnationsgedanken fernöstlicher Religionen), sei es in einer jenseitigen Welt (z. B. durch Hinübergang bzw. Reise bei den alten Ägyptern oder durch Auferweckung im Christentum).<sup>3</sup> Dieser Aspekt der sozialen Verbundenheit zeigt sich ferner darin, dass in den meisten Kulturen das Sterben in die Gemeinschaft eingebettet ist, doch zeigt sich hier auch eine Entwicklung, die als ein Prozess der Humanisierung, also des Menschwerdens verstanden werden kann: Galten in vielen Kulturen manche Kranke und Außenseiter am Rande der Gesellschaft als von Gott geschlagen (z. B. durch die Vorstellung eines

---

3 Zu den Jenseitsvorstellungen in den Religionen der Welt vgl. auch: Elsas [α] 2017, 7–48.

## Auf dem Weg zur professionellen Sterbebegleitung

---

Tun-Ergehen-Zusammenhanges im Judentum), als minderwertig (z. B. im Kastensystem Indiens) oder als mit Unheil beladen oder vom Teufel besessen (so etwa heute noch in einigen Ländern Afrikas, wo kleine Kinder nach dem Tod ihrer Eltern oder nach anderen Schicksalsschlägen aus der Familie ausgestoßen und sich selbst überlassen werden), so hat gerade das Christentum durch das Verbot des Aussetzens von Kindern, durch seine Mission, die Pflege Aussätziger und Kranker am Rande der Gesellschaft und die Gleichstellung aller Menschen mit Blick auf ihre Einzigartigkeit und ihre unverlierbare Würde das Bewusstsein der Zugehörigkeit aller Menschen zu einer Familie Gottes geschärft.

Erste Ansätze zur Humanisierung im Rahmen der jüdisch-christlichen Tradition zeigen sich alttestamentlich bereits in der Überwindung von Menschenopfern, wie sie in manchen Kulturen der antiken Welt praktiziert wurden und vom jüdischen Schutzgott Jahwe abgelehnt wurden. Die Erzählung von der versuchten Opferung Isaaks durch Abraham (Ex 22,1–19) verpackt diese von Gott inspirierte Erkenntnis in eine dialogische Form. Die Nachkommen Abrahams schritten in der Erkenntnis des Wesens Gottes (Gotteserkenntnis) immer weiter voran: Die Propheten Israels kündeten von seiner Liebe, und insbesondere jene des Dodekapropheten (Buch der zwölf »kleinen« Propheten, kurz: »Zwölfprophetenbuch«) wissen Gottes Liebe auch jenseits von Menschenopfern mit der Opferpraxis in Beziehung zu setzen. Der Prophet Amos, der im 8. Jahrhundert v. Chr. im Nordreich wirkte, wird später an die Isaakperikope anknüpfen und Gott durch seinen Mund verkünden lassen: »Ich hasse eure Feste, ich verabscheue sie und kann eure Feiern nicht riechen. Wenn ihr mir Brandopfer darbringt, ich habe keinen Gefallen an euren Gaben, und eure fetten Heilsopfer will ich nicht sehen. Weg mit dem Lärm deiner Lieder! Dein Harfenspiel will ich nicht hören, sondern das Recht ströme wie Wasser, die Gerechtigkeit wie ein nie versiegender Bach.« (Am 5,21–24) Und der Prophet Hosea, der ebenfalls im 8. Jahrhundert v. Chr. im Nordreich predigte, ließ Gott verkünden: »Denn an Liebe habe ich Gefallen, nicht an Schlachtopfern, an Gotteserkenntnis mehr als an Brandopfern.« (Hos 6,6) Die Erzählung von der Opferbereitschaft Abrahams, der seinen Sohn Isaak Gott darbringen wollte, ist durchaus glaubwürdig. Auch in anderen Kulturen und Religionen, mit denen Abraham wohl in Berührung gekommen sein dürfte, wurden Menschenopfer praktiziert. Noch hat sich die aus Ur stammende Abraham-Sippe nicht zum Volk Israel formiert; das geschieht erst im Zuge des Exodus-Ereignisses und des Sinai-Bundes, und so entwickelt sich mit Abraham eine Glaubensgemeinschaft, die zunächst Menschenopfer ablehnt und später auch tierische Opfer aufgeben wird. Diese sich allmählich offenbarende Liebe Gottes (und mit ihr die Opferfrage) wird sich später in Jesus vollenden. Es war aber ein langer und beschwerlicher Weg bis dorthin, und bisweilen wurde der eigene Wille über den Willen Gottes gestellt. Auf quasi-magische Weise sollte der Wille Gottes dem

die Autonomie der Angehörigen anerkannt und gefördert wird, die Familie in den Prozess der Begleitung einzubinden und als Ressource des Sterbenden zu erhalten.

Doch nicht immer ist das Meiden des Begleitprozesses durch tiefer liegende oder gar pathologische Motive bedingt. In den meisten Fällen sind es wohl der Schmerz und die Hilflosigkeit, die dazu führen, dass Angehörige die Begleitung meiden. Das kann, so paradox dies auch klingt, sogar ein Ausdruck ihrer Verbundenheit sein. Denn hinter all dem Schmerz, der im (Mit-) Leiden zum Ausdruck kommt, steht letztlich die Liebe der Angehörigen. Und so erweisen sich jene Fälle, in denen die Begleitung aus ebendiesen Gründen gemieden wird, nicht selten als die Kehrseite der Weigerung, den Sterbenden gehen zu lassen (vgl. Kap. 3.3.3.1). Hier ist auch die Endlichkeitsperspektive ins Auge zu fassen, ist es doch diese Perspektive, die Perspektive der Endgültigkeit des Todes, die das Gehenlassen so schwer macht. Gerade Leiden und Endlichkeit sind aber genuin theologische Kategorien, und es kann deshalb nützlich sein, die Inhalte des Glaubens näher zu betrachten. Durch das Meiden der Begleit- und Sterbesituation werden solche Ängste nicht adäquat bewältigt. Sie können dann, wenn eine heilvolle Konfrontation ausbleibt, auch im späteren Leben auf die eine oder andere Weise immer wieder zum Durchbruch kommen. Daher sollte die Ermutigung zur Partizipation an der Begleitung ergehen. Die Perspektive des Glaubens klammert die paralysierende Endlichkeitsperspektive nicht aus, sondern hat gerade sie zum Inhalt, indem sie über die diesseitige Welt hinausgreift und von dort erst ihre befreiende Kraft erfährt. Gelingt es, die hinter dem Schmerz sich verbergende Liebe bewusst zu machen und diese gezielt auch mit der jenseitigen Perspektive zu verbinden, dann kann es möglich werden, die lähmende Angst vor der Endlichkeit des Lebens und der Endgültigkeit des Todes zu bannen und so zur Bewältigung von Kontingenzerfahrungen beizutragen.

### **3.3.1.2.2 Barrikaden abbauen und Sprache ermöglichen**

Eine offene, gesunde und mutige Kommunikation ist bei der Verarbeitung eines anstehenden Verlustes oberstes Gebot. Noch ist der Angehörige oder der Freund nicht verstorben, und es ist wichtig, dies zu gegenwärtigen und die verbleibende Zeit tatsächlich zu nutzen, um sich gemeinsam auch auf das Danach ausrichten zu können. Nur in der Begegnung im Hier und Jetzt kann auch das Abschiednehmen schrittweise gelingen. Die Dinge, die einer solchen Begegnung im Wege stehen, können im Einzelnen sehr verschieden sein. Unerlässlich zur Beseitigung solcher Blockaden ist, neben der grundsätzlichen Bereitschaft und dem aufzubringenden Mut zu einer echten Begegnung, dass auch die soziale Kommunikation und damit letztlich das Verstehen gelingen kann. In gesunden und gereiften Beziehungen ist das leichter möglich als in Familien, in denen grundsätzlich bereits Schwierigkeiten in diesem Bereich bestehen. Leider ist Letzteres weit häufiger der Fall als (wohl da nicht

wünschenswert) dies oftmals angenommen wird. In vielen Familien wird oft nicht einander mitgeteilt, was der Einzelne braucht. So sind die Bedürfnisse des jeweils Anderen nicht wirklich bekannt, oder sie werden eben nicht gesehen. Gelegentlich wird auch geglaubt, man wüsste, wie sich der Andere fühlt, obwohl das an dessen eigener Wirklichkeit vorbeigeht. Der Grund hierfür liegt nicht allein in einer durch die familienimmanenten Attraktoren verengten Wahrnehmung. Das Problem resultiert in vielen Familien auch daraus, dass offene Reflexionsprozesse nicht stattfinden. Das System ist eingefahren, und stille Konventionen bestimmen das vermeintliche Verstehen, das »Funktionieren«. Dieses Funktionieren kann oft erst in familiären Krisen zu einem Problem werden, während es in gewöhnlichen, alltäglichen Situationen weniger störanfällig ist. Eine solche Krise liegt am Ende des Lebens eines nahen Familienangehörigen zweifelsohne vor, und hier erweist sich, wie stabil, vital und funktional die Strukturen innerhalb des Familiensystems tatsächlich sind. Tauchen infolge der Dysfunktionalität kommunikativer Strukturen nun Blockaden in der intimen Begegnung auf, dann kann dies auf eine mangelnde Perspektivenübernahme einzelner oder aller Beteiligten zurückzuführen sein. Hier ist es dann Aufgabe des Sterbebegleiters, genau das zu initiieren, was im Alltag solcher Familien für gewöhnlich nicht stattfindet: das gemeinsame Betrachten und Reflektieren der bislang geglaubten »Wirklichkeit«, sprich die Metakommunikation. Dies kann gemeinsam oder stellvertretend für die Anderen (Spiegeln) geschehen. »Besonders hilfreich ist diese Art des Reflektierens in Situationen, wo Sichtweise auf Sichtweise, Position auf Position prallt, also zum Beispiel in Familien- und Netzwerkgesprächen (...) mit vielen Meinungen. Es ist aber auch eine Technik, die einem in Einzelgesprächen Luft und neue Ideen verschaffen und von aktuellem Handlungsdruck entlasten kann.«<sup>1448</sup> Konstruktivistisch betrachtet geht es hier um das intersubjektive Herstellen einer kollektiven Wirklichkeit auf der Basis einer gemeinsamen Hermeneutik systemimmanenter Bedeutungen von Sprache.<sup>1449</sup> »Im Mittelpunkt der systemischen Praxis steht die Förderung einer Atmosphäre von Offenheit und Spontaneität, in der ein wahrhaftiger dialogischer Austausch über alle von den Anwesenden für bedeutsam erachteten Themen möglich wird.«<sup>1450</sup> Es geht darum, die anderen Perspektiven nicht nur wahrzunehmen, sondern sie auch innerlich durchzuspielen, gewissermaßen also zu verdauen, bevor das Gespräch fortgesetzt wird. Dabei sind Offenheit und Transparenz oberstes Gebot. Auch der Begleiter äußert seine Gedanken für alle nachvollziehbar und bietet sie sozusagen allen Begleiteten als Reflexionsgrundlage an. Im gemeinsamen Gespräch achtet er darauf, dass Problemlösungen in Reflexi-

---

1448 Borst & Aderhold 2018, 266.

1449 Vgl. dies., 266 ff.

1450 Dies., 267.

onsprozessen kooperativ gesucht und gefunden werden, im gemeinsamen konstruktiven und fruchtbaren Austausch.<sup>1451</sup>

Die bestehenden Schwierigkeiten können sich noch einmal verstärken, wenn, wie oben bereits angedeutet, Probleme im Bereich der sozialen Kognition bestehen. Diese Schwierigkeiten werden, nicht nur in der Systemik, unter dem Begriff der Mentalisierungsfähigkeit gefasst. Defizite in diesem Bereich drücken sich zumeist in der Unfähigkeit aus, die Motive und Intentionen anderer Familienmitglieder in angemessener Weise wahrzunehmen, was zu Missverständnissen und Konflikten führt und durch eine starke, eskalierende Emotionalität gekennzeichnet ist. Diese Defizite in der Bildung einer angemessenen Theory of Mind, die in der Regel stark situativ bedingt sind, durch Stress getriggert werden und nicht selten mit der Art der inneren Bindungsrepräsentanzen zusammenhängen, sind oft der Grund für Störungen im Bereich der Selbst-Objekt-Differenzierung und führen damit auch zu unangemessenen Übertragungs- und Projektionsprozessen. Übertragungs- und projektionsbasierte Deutungen führen dann in der Familie oder im Freundeskreis zu dysfunktionalen Kommunikationsmustern, meist in Gestalt von fehlerhaftem Mindreading, Inswortfallen, Vorwürfen und Beschuldigungen.<sup>1452</sup> »Mentalisieren<sup>1453</sup> ist die Fähigkeit, eigene und fremde emotionale Erfahrungen zu begreifen, indem man sich selbst von außen und sein Gegenüber von innen sieht (Asen & Fonagy, 2012).«<sup>1454</sup> Ist die Situation in der Begleitung emotional hoch aufgeladen und sind die Defizite im Bereich des Mentalisierens offenkundig, sodass intime, vertraute Nähe und folglich das Miteinandersprechen blockiert sind, dann lohnt es, durch mentalisierungsfördernde Fragen die Aufmerksamkeit der Beteiligten innerlich auf eine Klärung zu lenken. Solche Fragen sind keine Ja-Nein-Fragen. Statt also zu fragen, ob jemand etwas gesagt hat, das den anderen verärgert haben könnte, wäre zu fragen: »Was von dem, was Person X (z. B. der Sohn) gerade gesagt hat, erscheint Dir ungerecht und was davon erscheint Dir annehmbar.« Damit ist der Betroffene gezwungen, sich mental inhaltlich und vor allem differenziert mit dem Gesagten auseinanderzusetzen, also die Aufmerksamkeit sowohl auf die Trigger als auch auf das Überhörte zu richten. Auch Vorschläge resp. Angebote seitens des Seelsorgers lassen sich so formulieren, ohne dass es hier gleich zu heftigen emotionalen Gegenreaktionen kommt, während die Beteiligten angeleitet werden, sich selbst mit möglichen Alternativen auseinanderzusetzen und schließlich selbst eine kreative Lösung zu finden. Statt also einfach eine

---

1451 Vgl. dies., 268 f.

1452 Vgl. Weinblatt 2018, 291 f.

1453 Zu Fähigkeit und Bedeutung der Mentalisierung, zu Defiziten im Bereich der Mentalisierung sowie ihrer psychotherapeutischen Behandlung vgl. ausführlich auch: Schulz-Venrath 2013, 76–350.

1454 Weinblatt 2018, 291.



Alternative zu präsentieren, könnte er äußern: »Ich würde Ihnen sehr gerne eine neue Handlungsmöglichkeit aufzeigen, wie Sie sich gegenüber Person Y (z. B. der Tochter) verhalten könnten, doch bin ich nicht sicher, ob ich sie Ihnen präsentieren sollte, da sie eventuell als zu nachgiebig oder inkonsequent erscheinen könnte.« So werden im Gegenüber selbst Entscheidungs- und Lösungsprozesse angeregt.<sup>1455</sup> In ganz ähnlicher Weise lassen sich auch Zustände beharrlichen Schweigens auf sanfte Weise auflösen, indem dem betreffenden Familienmitglied verschiedene Alternativen präsentiert werden, zum Beispiel dem Sohn oder der Tochter. Statt einfach nur eine Frage zu stellen, die auf die Befindlichkeit des Betroffenen abzielt oder ihm wegen seines Schweigens gar Vorwürfe macht, was absolut kontraproduktiv wäre, könnte der Begleiter im Sinne der Transparenz laut denken und diese Gedanken als Feedback an den Anderen richten, etwa so: Ich frage mich, wie es Dir gerade gehen könnte, da Du so in Dich gekehrt bist: a) Du fühlst Dich von wichtigen Entscheidungen ausgeschlossen; b) Du bist verärgert über jemanden aus Deiner Familie; c) die ganze Situation (das Thema Sterben und Tod) ist für Dich sehr belastend; d) bei Dir ist etwas passiert, das nichts mit dieser Situation zu tun hat, vielleicht in der Schule, und Du brauchst jetzt einfach nur etwas Ruhe und Zeit für Dich; e) etwas Anderes. Auf diese Weise wird das Kind oder der Jugendliche dazu angeregt, sich innerlich mit sich selbst und seiner Situation auseinanderzusetzen und gleichzeitig zu überlegen, wer oder was diese Schweigsamkeit in ihm ausgelöst haben könnte. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Begleiter nun eine Antwort von dem Kind oder dem Jugendlichen erhält und damit eine Öffnung für den Prozess der Begleitung herbeiführt, ist durch das mentalisierungsfördernde Fragen erheblich gestiegen.<sup>1456</sup>

Auch Emotionen wie Scham (vgl. Kap. 3.2.5.5) können zu einem Hindernis in der intrafamiliären Kommunikation werden. Diese kann infolge zwischenmenschlicher Schwierigkeiten oder einer beschädigten Alltagsfunktionalität entstehen.<sup>1457</sup> Daher kann diese interpersonelle Blockade auch in der Begleitung auftauchen und die bereits bestehenden Probleme zusätzlich verstärken, da hier verletzliche Themen zur Sprache kommen können. »Scham hängt eng mit Mentalisation zusammen, denn sie taucht ebenfalls in Verbindung mit der Selbsteinschätzung auf. Erfüllen wir unsere Ansprüche nicht und beginnen uns zu bewerten, uns Vorwürfe zu machen und uns zu beschuldigen, empfinden wir Scham. Scham kann getriggert werden, wenn wir uns selbst bewerten, oder wenn wir von anderen negativ bewertet werden. Sie führt dazu, dass wir uns klein, entblößt und kraftlos fühlen. Wenn Familienmitglieder mit ihren eigenen mentalen Prozessen und denen ihrer Angehörigen konfrontiert werden, werden sie anfälliger für Scham. Mit dieser Vulnerabilität sollte vorsichtig umgegangen werden, sonst wer-

---

1455 Vgl. ders., 293.

1456 Vgl. ders., 294.

1457 Vgl. ders., 295.

den Familienmitglieder zu starkem Schmerz ausgesetzt, der zu negativen therapeutischen Ergebnissen oder gar Therapieabbruch führen könnte. Einen neuen Ansatz zum Umgang mit Scham in solchen Situationen stellt das ›systemische Spiegeln‹ (Weinblatt, 2016) dar. Die Hauptintervention besteht darin, dass der Therapeut sich mit zwei Familienmitgliedern zusammensetzt (Elternteil und Kind, ein Paar oder zwei Geschwister). Während sich die Unterhaltung zwischen den beiden Familienmitgliedern entwickelt, kann sich Scham aufgrund des Themas, das Schwäche und Verletzlichkeiten zutage fördert, oder infolge bestimmter Kommunikationsstrategien, wie Beschuldigungen und fehlender Anerkennung, einstellen. Wird dies ignoriert, so fühlen sich die Teilnehmer erniedrigt und verletzt. Das Ziel des Therapeuten sollte es sein, die Scham im Gespräch zu regulieren. Dies wird hauptsächlich dadurch erreicht, dass er spricht, als sei er selbst einer der Teilnehmer. Zieht der Therapeut die Schuhe eines der Familienmitglieder an, sollte er Augenkontakt mit den anderen aufnehmen. So entsteht ein Dreieck, bei dem ein Familienmitglied beobachtet, wie der Therapeut sich verhält, als sei er dieses Mitglied selbst, und das andere Familienmitglied kommt in direkten Kontakt mit dem Therapeuten.«<sup>1458</sup> Es sollte klar sein, dass wir auch in der Begleitung ebenso wenig von idealtypischen Verläufen ausgehen können wie inmitten des Lebens, jenseits von Krisen. Jeder Mensch, und eben auch jede Familie als in sich geschlossenes System, bringt die ihm eigenen Schwierigkeiten und Dysfunktionalitäten auch in die Begleitung am Lebensende mit. Deshalb können auch diese immer schon bestehenden Probleme in der Begleitung auftauchen. Im Hinblick auf die oben angedeutete Problematik präsentiert der systemische Therapeut Uri Weinblatt hier ein plastisches Beispiel, wie es auch in der Begleitung am Lebensende vorkommen könnte. Nehmen wir zum Beispiel an, bei dem Sterbenden handelt es sich um den Großvater, den die Familie zuvor bereits über eine lange Zeit hinweg gepflegt hat oder aber um den Ehemann und Familienvater, und nehmen wir weiterhin an, die Ehefrau fühlt sich in dieser emotional für sie sehr schwierigen Situation mit all den organisatorischen Dingen stark überfordert. Sie wünscht sich nun Hilfe von ihrem 15-jährigen Sohn; der aber zieht sich infolge der Forderungshaltung der Mutter und des Drucks, den die Mutter ihm auflastet, immer weiter in sich zurück. Hier könnte eine Situation in der Begleitung so aussehen, wobei das Wort »Therapeut« im Geiste durch den Begriff »Seelsorger« oder »Begleiter« zu ersetzen ist: »In einer Sitzung mit einer Mutter und ihrem jugendlichen Sohn heizt sich die Stimmung auf und entfernt sich von effektiver Mentalisierung; die Mutter sagt: ›Dich interessiert nichts, du denkst nur an dich selbst! Du bist so egozentrisch!‹ Schreitet der Therapeut hier nicht ein, wird auch der Sohn nicht in der Lage sein, effektiv zu mentalisieren, und beschämt reagieren: ›Das sagt die Richtige! Du bist die schlechteste Mutter der Welt!‹ Daher sollte der

---

1458 Ebd.

Therapeut die ursprüngliche Aussage der Mutter schnell übersetzen in eine mentalisierungsfördernde Aussage. Bevor der Jugendliche seiner Mutter antworten kann, fragt der Therapeut, ob er die Rolle der Mutter einnehmen darf: ›Sie, Mutter, haben etwas Wichtiges gesagt, und ich frage mich, ob ich Sie richtig verstanden habe. Ich würde gern sprechen, als wäre ich Sie, wäre das okay?‹ Dann schaut er zum Sohn und sagt: ›Ich denke, was deine Mutter gerade sagen wollte, war: Ich weiß, dass das, was ich sage, hart klingt, anklagend und sogar unfair. Aber ich sage das nur, weil ich wirklich verletzt bin und befürchte, dass ich dir egal bin.‹ Solch eine – aus der Mentalisierungsperspektive verbesserte – Aussage kann den zuhörenden Jugendlichen von einer defensiven hin zu einer mentalisierungsfördernden Position bringen, sodass zum Beispiel folgende Reaktion möglich wäre: ›Ja, was du sagst, tut mir weh und macht mich wütend auf dich. Aber dass du mir egal bist, stimmt nicht.‹<sup>1459</sup> Solches Spiegeln, man könnte es auch emotionale Übersetzung nennen, fördert die Fähigkeit zur Mentalisierung bei allen Beteiligten, nicht allein bei der Mutter und ihrem Sohn, sondern, sofern noch andere Familienmitglieder zugegen sind, auch bei diesen. Vor allem in starken Konflikten empfiehlt es sich aber, den Übersetzungsprozess unter sechs Augen durchzuführen. »Während der Therapeut damit fortfährt, nicht-mentalisierte Aussagen in mentalisierte zu übersetzen, entwickelt sich ein Kreislauf des effektiven Mentalisierens. Aus Sicht der Emotionsregulation wird die Scham beider Familienmitglieder reguliert, Bitterkeit wird durch Kollaboration, Isolation durch Intimität ersetzt. Dass Familienmitglieder bei sich selbst und den anderen ankommen, sich und einander verstehen, wird durch mentalisierungsstützende Interventionen gefördert. Die Maske der Scham kann abgelegt werden, ein Zusammenleben, das weniger symptomatisch und dafür authentischer und fruchtbarer ist, wird gestärkt. [...] Oftmals zeigt Schweigen die Unfähigkeit, effektiv zu mentalisieren, insbesondere bei Jugendlichen und jungen Männern. Es steht nicht für Rebellion und Widerstand, wie viele denken. Die therapeutische Herausforderung besteht darin, die Mentalisierungsfähigkeit einer Person zu erhöhen, die nicht nur den Kontakt zu anderen verloren hat, sondern auch keinen Zugang zu sich selbst mehr findet. Im Ansatz des systemischen Spiegels tun wir das, indem wir für den Klienten sprechen. Beobachtet der Klient den Therapeuten beim Versuch, eine mentalisierungsfreundliche Haltung für ihn einzunehmen, beginnt ein Prozess der Identifikation. Dies kann dazu führen, dass der Klient seine Fähigkeit zur Mentalisierung wiederfindet.«<sup>1460</sup> So könnte der Begleiter im obigen Beispiel, statt die mentalisierungsfördernde Übersetzung der mütterlichen Seite zu leisten, mit dessen Erlaubnis auch die Position des Sohnes einnehmen und an die Mutter gerichtet formulieren: »Ich glaube, dass Ihr Sohn den Eindruck gewonnen hat, dass Sie im Grunde überhaupt nicht daran interessiert sind zu erfahren, wie es ihm

---

1459 Ders., 295 f.

1460 Ders., 297 f.

wirklich geht und dass es zu nichts führt, sich auf ein Gespräch mit Ihnen einzulassen, da ihm so viel Feindseligkeit entgegenschlägt.« Anschließend könnte der Begleiter das Geäußerte mit den Empfindungen des Sohnes abgleichen und zusammen mit ihm schauen, wie sich diese Aussage verbessern oder durch eine andere Aussage ersetzen ließe. Wichtig ist immer der Abgleich mit dem Eindruck des Anderen, in diesem Fall des Sohnes, durch die Frage: »Habe ich Dich richtig verstanden, so wie ich Dich wiedergegeben habe?« Auf diese Weise wird hier eine Übersetzungsarbeit geleistet, und zwar sowohl in Richtung des Sohnes als auch in Richtung der Mutter. Damit werden scham- und abwehrbedingte Eskalationen im Ansatz unterbunden, und es werden Lernprozesse initiiert. Hier zeigt sich deutlich auch die klientenzentrierte Perspektive, insbesondere, wenn die Kommunikation schief geht. Weinblatt benennt eine der typischen Gefahren in solchen Situationen: »Die schambasierten Trigger können Therapeuten in eine nicht-mentalierende Stimmung versetzen. Dies führt häufig zu einer entfremdeten oder feindseligen Dynamik mit den Klienten. Sich des Grades der eigenen Empathie gegenüber den Klienten bewusst zu sein, kann Therapeuten helfen, sich ihrer eigenen Scham bewusst zu werden und zu realisieren, inwiefern sie gerade zum effektiven Mentalisieren in der Lage sind. Zu wissen, dass derartige Zustände häufig sind und regelmäßig in therapeutischen Sitzungen auftreten, kann ebenso hilfreich sein, um sich nicht der eigenen Scham zu schämen.«<sup>1461</sup> Grundsätzlich gilt, dass mit dem Absinken der Empathiefähigkeit auch die Fähigkeit zur Mentalisierung abnimmt.<sup>1462</sup>

Damit sich die Begleiteten selbst besser kennenlernen und um fortan in ähnlichen Situationen eine emotionsgesteuerte Eskalation zu vermeiden, ist die zirkuläre Exploration der Auslöser, die das Mentalisieren verhindert haben, unumgänglich: Welche Gefühle und Gedanken gingen dem Rückgang oder gar dem vollständigen Verlust der Mentalisierungsfähigkeit unmittelbar voraus? Was hat ihn evoziert?<sup>1463</sup> In unserem Beispiel wären das bei dem Sohn höchstwahrscheinlich Gefühle der Ohnmacht, des Verletztseins und der Scham. Diese Gefühle können auch bei der Mutter im Hintergrund stehen, zum Beispiel dann, wenn die Muster, die hier in reproduktiv-transgenerativer Weise weitergegeben wurden, bereits in der eigenen frühen Eltern-Kind-Beziehung zu Verletzungen, Scham und Ohnmacht führten. Um weitere Mentalisierungsausfälle bereits im Ansatz zu unterbinden, ist präventiv eine Verlangsamung der Interaktionen von unermesslichem Wert. »Die Technik ›Pausieren und Überprüfen‹ als Teil der Mentalisierungsschleife<sup>1464</sup> (...) verlangsamt Interaktionen und

---

1461 Ders., 300.

1462 Vgl. ders., 299.

1463 Vgl. Asen & Weinblatt 2018, 894.

1464 Gemeint ist, dass 1. das Wahrnehmen und Benennen, 2. das Generalisieren und Bedenken von Veränderungen und 3. das Mentalisieren des Moments stetig untereinander abgeglichen werden.

erlaubt es den Familienmitgliedern, schrittweise effektiv(er) zu mentalisieren, sodass Gefühle, Kognitionen und der Fokus auf sich selbst und die Anderen gleichgewichtig integriert werden können.<sup>1465</sup> Durch die Verlangsamung des Gesprächs wird den schemabasierten, emotionsgesteuerten Prozessen ein Teil ihrer Energie genommen, und es wird verhindert, dass es zur Verselbstständigung der bekannten, bereits festgefahrenen und dysfunktionalen Dynamiken kommt.

Mentalisierungsfördernd wirken auch zirkuläre Fragen (vgl. Kap. 3.3.1.1.1). Um wieder bei unserem Beispiel zu bleiben, könnte der Begleiter die Mutter also auch direkt fragen: »Was glauben Sie, wie sich Ihr Sohn fühlt, wenn Sie ihm in diesem Tonfall Egoismus und Egozentrik vorwerfen?« In umgekehrter Richtung könnte er aber auch den Sohn fragen: »Was glaubst Du, wie Deine Mutter sich fühlt, wenn sie mit der ganzen Belastung, die durch die Pflege und die ganze Organisation entsteht, alleine gelassen wird?« Ebenso wirken auch »Was-wäre-wenn-Fragen« mentalisierungsfördernd: »Was wäre (oder: Wie hätten Sie sich gefühlt), wenn Ihr Sohn Ihnen hier und dann bei organisatorischen Dingen geholfen oder Ihnen statt dessen andere Aufgaben abgenommen hätte?« Und ebenso an den Sohn: »Was wäre (oder: Wie hättest Du dich gefühlt), wenn Deine Mutter sich Dir gegenüber hilfsbedürftig und verletzt gezeigt hätte, statt dich so hart anzugehen, oder wenn sie Dich hin und wieder auch mal fragen würde, welche Sorgen und Probleme Du in der Schule, mit Deiner Freundin etc. hast?« Wie wir in Kap. 3.3.1.1.1 sahen, ist die Bandbreite instrumenteller Fragen zur Förderung von Mentalisierungsdefiziten recht hoch, und sie dürfen alle zum Einsatz kommen. So lassen sich Schritt um Schritt auch noch die Perspektiven der anderen Familienmitglieder einbeziehen.<sup>1466</sup> Je mehr die Perspektiven anderer Familienmitglieder allen Beteiligten zu Bewusstsein kommen, desto stärker sind die Eigenimpulse, die aus dem System selbst kommen und auf diesem Wege zu fruchtbaren Veränderungen anregen können.

Im Prozess der Begleitung, sprich im gemeinsamen Gespräch, sollte der Begleiter auch auf subtile Veränderungen achten und darauf eingehen, seine eigene Wahrnehmung zur Diskussion stellen und diese mit den Wahrnehmungen der anderen Beteiligten abgleichen. Man nennt dies »Mentalisieren des Moments«. Dissonanzen können sehr subtil sein. Asen und Weinblatt beschreiben ein solches Beispiel und die möglichen Reaktionen des Therapeuten resp. des Seelsorgers. »Der Therapeut erkennt ein bedeutsames Interaktionsmuster und versucht es herauszuarbeiten: ›Mir ist aufgefallen, dass Sie, Mutter, wegschauten, als Sie, Vater, vom Streit mit Ihrem Sohn Martin erzählten. Ist das noch jemandem aufgefallen, oder habe ich mir das nur eingebildet?‹ Weist der Therapeut auf ein solches Muster hin, sollte er immer überprüfen, ob seine Beobachtung Validität für die Wahrnehmungen der Familien-

---

1465 Asen & Weinblatt 2018, 894f.

1466 Vgl. dies., 894.