

Und? Was kannst du jetzt für mich tun?

Die Begleitung von R. auf ihrem ABSCHIEDSWEG ✍️ Claudia Cardinal

KURZ GEFASST

- 1 Die Autorin beschreibt, wie sie eine krebskranke Klientin begleitet, deren baldiger Abschied vom physischen Leben unweigerlich bevorsteht.
- 2 Der gemeinsame Prozess umfasst unter anderem die sogenannte LebensArt – eine Methode zur Erforschung der Einzigartigkeit der eigenen Persönlichkeit – als auch den Abschied von nahen Menschen.
- 3 Besondere Aufmerksamkeit kommt in jeder Begleitung auch den sogenannten Abschiedsmonstern zu. Diese gilt es zu verwandeln, damit die Klienten in Frieden gehen können.

Abb. 1 Der Anblick der Rosen im Nachbargarten war für R. in ihrem Abschiedsprozess vom Leben ein wichtiger Trost. (Symbolbild)

R. (Name von der Redaktion geändert) rief mich an. Sie hatte Lungenkrebs und bat mich um einen Hausbesuch, da sie sich kaum mehr in der Lage fühlte, den Weg zu meiner Praxis selbst auf sich zu nehmen.

Sie hatte sich ihr ganzes Leben lang ausschließlich naturheilkundlich behandeln lassen und verweigerte jede andere angeratene klinisch-schulmedizinische Behandlung. Sie wurde palliativmedizinisch versorgt und auch ein Pflegedienst kam täglich zu ihr. R. wusste also, dass der Abschied unweigerlich auf sie zukommen würde. Und sie schien bereit dazu zu sein, mit ihrem Leben abzuschließen. Sie drehte sich ihre Zigaretten selbst, an denen sie dann kräftig zog und die sie letztlich doch hustend und fast resigniert wieder weglegte. Die Tumoren in ihrer Lunge wuchsen, und sie war bereits etwas kurzatmig geworden.

„Ich rauche fast schon mein ganzes Leben lang, das höre ich jetzt auf den letzten Metern nicht mehr auf!“, sagte sie noch dazu. „Ob das noch einmal besser wird?“, fragte sie mich.

Wir lernen uns kennen

Bei meinem ersten Besuch bei ihr entdeckte ich viele homöopathische und naturheilkundliche Präparate, die überall herumstanden. Sie lebte in einer kleinen, durchaus geschmackvoll eingerichteten Zweizimmerwohnung am Rande der Stadt. Da sie kaum noch das Haus verließ, hatte sie ihr Sofa in Richtung des Fensters geschoben, damit sie den Blick in den Nachbargarten mit den vielen Rosen aufsaugen konnte. Sogar einen Blick auf den Teich nebenan konnte sie werfen. Sie lebte allein, ihre Ehe wurde bereits vor 20 Jahren geschieden.

Immer geradeheraus

R. bot mir einen Platz an und schaute mir geradeaus ins Gesicht. Dann fragte sie direkt und ohne Umschweife – fast ein klein wenig provozierend: „Ich habe von dir gehört. Und? Was kannst du jetzt für mich tun?“

Für einen Moment war ich ein wenig verblüfft. Ich hatte R. noch nie in meinem Leben gesehen und war beeindruckt von ihrer Direktheit. Ich konnte ein Grinsen kaum unterdrücken. Das





Abb. 2 R. drehte sich ihre Zigaretten selbst – konnte sie aber aufgrund ihrer Krankheit nur noch halb aufrauchen. Quelle: Claudia Cardinal

Duzen nahm ich ebenso gerne wie bereitwillig auf. Ich weiß, dass auf den Wegen des Abschieds vom Leben Distanz oft fehl am Platz ist. Dann erleichtert Duzen die gemeinsame Arbeit erheblich. Es geht darum, tiefe und ehrliche Gespräche zu führen. Es fehlt bei Abschieden einfach die Zeit, um in solchen existenziellen Momenten um den heißen Brei herumzureden.

Mein Angebot

Ich blickte R. ebenso gerade ins Gesicht, wie sie mir, dann antwortete ich: „Ich kann dir verschiedene Möglichkeiten anbieten: Ich kann dich dabei unterstützen, deinen Abschied vom Leben in Einverständnis möglich zu machen. Ich biete dir die Unterstützung dabei an, den Abschied von deinen nahen Menschen in deiner Umgebung zu gestalten, anstatt ihn nur abzuwarten. Du brauchst Reisevorbereitungen, denn wer weiß, was hinter der Tür, nach dem letzten Atemzug sein wird? Es ist möglich, dass danach nichts ist und es ist möglich, dass eine weitere Existenz auf dich wartet. Es können eventuell noch Abschiedsmonster auftauchen. Sorge, Furcht, Angst und Panik. Die gilt es zu verwandeln.“

R.s Antwort fiel kurz und einfach aus: „Das gefällt mir alles, wir fangen sofort an!“

Organisatorisches

Es stellte sich heraus, dass R. die organisatorischen Vorbereitungen auf den Abschied vom Leben in einigen Teilen schon erledigt hatte. Sie hatte eine Patientenverfügung sowie eine Vorsorgevollmacht aufsetzen lassen, und sie hatte bereits vor Jahren dafür gesorgt, dass ihre kleine Eigentumswohnung ihrer Tochter überschrieben wurde. Sie hatte eine Privatinsolvenz hinter sich gebracht und ihre Tochter darüber informiert, dass sie jedes andere Erbe nach ihrem Tod ausschlagen soll. R. wusste um die Tatsache, dass die Ausschlagung eines Erbes im Zeitraum von sechs Wochen nach dem Erfahren des Todes aktiv notariell erfolgen muss. Inso-

fern war das Organisatorische fast geregelt. Was die Beerdigung anging, wirkte R. sehr zögerlich. Daran mochte sie zunächst nicht denken, geschweige denn, etwaige Vorkehrungen treffen.

R. hatte mit ihrer Tochter vereinbart, dass diese die Kosten für die Begleitung durch mich zahlt, was diese gern übernahm. Mehr mochte R. nicht regeln. „Nach meinem Tod bin ich Material. Das kann genauso gut entsorgt, besser noch kompostiert werden“, sagte sie dazu. „Das soll möglichst günstig ausfallen“, fügte sie hinzu, „Sie soll nicht so viel Arbeit, geschweige denn Kosten mit mir haben“. Es wurde deutlich, dass R. sowohl ihrer Tochter als auch ihrem Enkel sehr zugeneigt war, doch dies nicht mit Herzlichkeit zeigen konnte oder wollte. Ich hatte den Eindruck, dass R. immer etwas spröde reagierte, wenn sie berührt war und ihr etwas nahekam.

Das gelebte Leben in eine Abrundung bringen

Bei meinen Besuchen bei R. sprudelten Erzählungen der Vergangenheit aus ihr heraus. Sie erzählte davon, wie sie aufgewachsen war. Sie berichtete davon, wie schwer ihre ausgesprochen strenge Oma ihr das Leben gemacht hatte. Sie schilderte, wie sie als Kind auf den noch immer vorhandenen Trümmern der zerbombten Stadt gespielt hatte, in der sie aufgewachsen war. Ich erfuhr von Zerwürfnissen aus der Familiengeschichte und von den wenigen Menschen, die ihr letztlich bis jetzt geblieben waren. Es gab wohl noch ein paar Anverwandte, doch zu diesen hatte R. schon seit Jahren keinerlei Kontakt mehr. In R.s Umgebung befanden sich ihre Tochter, ihr Enkel von zehn Jahren, der ihr sehr am Herzen lag, und zwei langjährige Freundinnen.

Sie erzählte von den Streitereien aus ihrer Ehe und von ihren Wutausbrüchen und den erlebten Enttäuschungen. Tränen liefen ihr immer wieder über das Gesicht, wenn Gefühle von damals und den erlebten Verletzungen schmerzhaft wieder auftauchten. R. schwelgte in den Erinnerungen an Urlaube, die sie mit ihrer Tochter verlebt hatte, sie ließ mich an den Erinnerungen an eine Schiffsreise ans Nordkap teilhaben. Ich erfuhr von Segeltouren und Sportveranstaltungen, an denen sie teilgenommen hatte. Ihre Augen leuchteten voller Begeisterung. Und manchmal fiel dann auch der Satz: „Ich glaube, ich war zu vielen Menschen um mich herum ziemlich garstig.“ Sie war nicht bereit, daran etwas zu ändern: „Mich muss man eben so nehmen, wie ich bin!“, setzte sie etwas bockig und fast stolz hinzu.

Ich schrieb mit, was sie erzählte. Es war mit ihr vereinbart, dass nach ihrem Tod sowohl ihre Tochter als auch ihr Enkel ein Exemplar der Mitschriebe bekommen soll. „Das wird so etwas, wie mein Vermächtnis“, setzte R. zufrieden hinzu.

Die LebensArt

R. war schnell davon überzeugt und ebenso einverstanden, neben ihren Lebenserinnerungen auch sich selbst in ihrer einzigartigen Persönlichkeit zu zeigen. Ich nenne diesen Teil der Begleitung mit den von mir aufgestellten Fragen „LebensArt“. Für die Sterbenden

steht die Frage im Raum „Wer bin ich?“, und für die Lebenden wird die Vielfalt der Einzigartigkeit eines Menschen unverkennbar. In der LebensArt gibt es eine Liste von mehr als 120 Fragen, die nach und nach den „Fingerabdruck“ und die Einzigartigkeit eines Menschen in seinem Leben begreifbar machen können. Dieser Teil geht über reine Erinnerungen hinaus. Es geht um Vorlieben, um Talente und um Eigenarten, bis hin zu Stärken und Schwächen und den ganz persönlichen Sichtweisen auf das Leben und seine Bewältigung. Und wird einmal mit dem Fragen angefangen, tauchen schier unendlich neue weitere auf.

Wir arbeiteten uns Stück für Stück durch den Fragenkatalog. Manchmal bewegten wir bei einem gemeinsamen Gespräch nur eine einzige Frage, in die R. sich tief hineinbegab. Andere Fragen wurden kurz und bündig fast „abserviert“. In dem Fragenkatalog finden sich Vorlieben und Abneigungen für Essen, Bücher, Filme, bis hin zu Musik, Witzen und der Haltung zu den verschiedensten Lebensthemen, zum Beispiel:

- Was glaubst du? Hast du einen Gott?
- Hast du ein Lebensmotto?
- Wann wirst du wütend und wie reagierst du dann?
- Was willst du machen, wenn du tot bist?

- Was würdest du mit einem Lottogewinn von 3 Millionen € tun?
- Welche Macken hast du?
- Welche Talente hast du?
- Was ist deine erste Erinnerung in deinem Leben?
- Welches ist oder war dein schönstes Jahresfest?
- Wie ist dies bei euch begangen worden?
- Weißt du, was dein Name bedeutet?
- Hattest du einen Spitznamen? Woher kam er?
- Welche Enttäuschungen hast du in diesem Leben eingesammelt?
- Welche Enttäuschungen hast du ausgeteilt?

Bei jedem Besuch besprachen wir einige der mitgebrachten Fragen. R. resümierte oft noch einmal ihre Antworten der letzten Woche und verbesserte manchmal etwas. Sie erzählte, und ihre Antworten wurden niemals diskutiert. Meistens ließ ich noch eine unbeantwortete Frage bei ihr, damit wir später einmal darüber sprechen konnten. „Ich habe festgestellt“, sagte sie nach einigen Besuchen, „dass ich viel weniger grübele, ich denke nach.“



Abb. 3 Ein Band zwischen Angehörigen. Mit der einen Hälfte eines Bandes wird der Verstorbene bestattet, die andere erhält der Verbliebene.
Quelle: Claudia Cardinal

Doch je weiter die Zeit voranschritt, desto anstrengender wurde es für R. Manchmal war sie bereits zu müde, um weiter nachdenken zu können oder zu wollen. Auf dem gemeinsamen Abschiedsweg haben wir uns etwa 40 Fragestellungen gewidmet, bevor sie sich auf den Weg aus ihrem Leben machte.

Der Abschied von nahen Menschen

Es stellte sich in unserer gemeinsamen Abschiedsarbeit heraus, dass R. mit vielen Menschen in ihrem Leben Streit hatte. Sie hatte sich oftmals verletzt, unverstanden und abgelehnt gefühlt und sowohl ihre Herkunftsfamilie als auch Freund*innen und Bekannte „vergrault“, wie sie selbst es jetzt nannte. R. grollte an einigen Punkten noch immer und schimpfte, wenn sie von bestimmten Menschen aus der Vergangenheit erzählte.

Ich fragte sie, woher sie angesichts der knapp werdenden Zeit die Zeit fände, sich noch zu streiten. R. war eine sehr direkte Frau, die ebenso klare Aussagen sehr schätzte. Sie hielt inne. Zuerst grollte sie ein wenig weiter, doch nach Tagen und reiflicher Überlegung fing sie an, bei diesem Thema aufzuräumen. Sie schrieb auf ihrem Sofa wenige Karten und Briefe, die ich für sie auf den Weg brachte, um mit ausgesuchten Menschen auf irgendeine Weise Klärung zu schaffen.

Tochter, Enkel und Freundinnen

R. entschied sich für vier verschiedene Kartons, die sie für ihre wenigen nahen Menschen befüllen wollte. Für die beiden Freundinnen, ihre Tochter und für ihren Enkel bepackte sie diese mit Abschiedsgeschenken, Erinnerungsstücken und Briefen. Ich versprach ihr, dass ich nach ihrem Tod eine Aussegnung machen würde. R. hörte neugierig zu. Sie hatte vorher nie davon gehört, was eine Aussegnung sein soll.

Zum Abschied ein Segen

Bei einer Aussegnung wird ein Segen zum Beispiel für einen verstorbenen Menschen gesprochen. Den Verstorbenen wird dabei deutlich vermittelt, dass sie tot sind und ihren eigenen Weg finden und gehen sollen. Gleichzeitig wird auch für die Lebenden und ihren weiteren Weg ein Segen ausgesprochen. Bei dieser Gelegenheit trenne ich Bänder in zwei Hälften, das eine Teil des Bandes bekommen die Verstorbenen mit in ihren Sarg, die andere Hälfte bekommen die Lebenden als Erinnerung mit.

R. gefiel „das mit den Bändern“ sehr gut und sie wünschte sich eine Aussegnung nach ihrem Tod. Dann suchte sie noch verschiedenfarbige Bänder – in der Farbe passend für ihre wenigen nahen Menschen – aus.

Fast täglich fiel R. noch etwas ein, was sie in die Kästen packen wollte.

Die letzte Tür

R. war schon als junge Frau aus der Kirche ausgetreten. Sie zweifelte sehr stark an allem, was ihr als „heilig“ angeboten wurde. Sie

war überzeugt davon, dass es angesichts des Elends, das es auf der Welt gibt, unmöglich sei, dass es einen liebenden Gott gibt. R. war zunächst überzeugt davon, dass mit dem letzten Atemzug ganz einfach alles vorbei sei. Sie hatte sich in ihren gesunden Zeiten keinerlei Gedanken dazu gemacht. Mit dem Fortschreiten der Krankheit und der Zunahme der Symptome regte sich bei ihr ein Zweifel. „Ich kann mir ein Dasein ohne mich nicht vorstellen“, überlegte sie. Sie setzte fort: „Meine Tante erzählte, dass sie, wenn in der Familie ein Todesfall eintrat, weiße, sich bewegende Erscheinungen an den abendlichen Fenstern gesehen hat. Wie will man das erklären? Oder waren das nur Halluzinationen?“ R. wurde zunehmend unschlüssig und zweifelte an der Frage, ob alles mit dem letzten Atemzug vorbei ist – oder eben nicht.

Sie ließ sich gern Geschichten über Nahtoderlebnisse erzählen und ließ im Laufe der verstreichenden Wochen verschiedene Gedanken zu, ob und was vielleicht doch noch nach dem letzten Atemzug sein könnte. „Bislang ist noch niemand von den Toten zurückgekommen“, meinte sie dazu. „Ob ich bekomme, was ich mir wünsche? Dann hätte ich gern Wasser um mich und Wiesen und Wälder. Ich möchte alterslos sein, frei von jedem Streit und frei von jeder Bürokratie.“ Sie dachte einen Moment nach und fügte hinzu: „Wie lange wohl Friede, Freude, Eierkuchen auszuhalten ist? Und dann?“

Abschiedsmonster

Monster gibt es viele auf der Welt. Es scheint, als kämen täglich neue hinzu. Angesichts des Sterbens sind es die vier großen Formen der Angst, die den Betroffenen und ihrer ganzen Umgebung den Alltag oftmals zur Hölle werden lassen: Sorge, Furcht, Angst und Panik. Wie definiere ich für mich die Abschiedsmonster? Wenn Sorgen bestehen, sind Menschen handlungsfähig. Sie versorgen, umsorgen und vorsorgen für das, was auch immer Sorge benötigt. Ein Mensch mit Furcht wird misstrauisch und beginnt damit, Orte, Plätze und Handlungen zu vermeiden. Bei bestehender Angst treten zusätzliche Körpersymptome auf. Eine Panik ist das Vollbild eines ohnmächtigen Zustandes.

Diese Abschiedsmonster werden regelmäßig ruhiggestellt mithilfe der Verabreichung von Medikamenten und des gemeinsamen Schweigens auf allen Ebenen. Dadurch allerdings findet keineswegs eine Verwandlung der Probleme statt. Die Monster tauchen bei allen drohenden Abschieden vom Leben auf. Viele Menschen führen einen jahrelangen Kampf von Anbeginn einer lebensbedrohlichen Diagnose bis zu ihrem Abschied vom Leben. Sorge, Furcht, Angst und Panik beschreiben in ausführlichen Horrorszenarien eine auf die Betreffenden wartende Zukunft in Elend, Hoffnungslosigkeit und Leid. Nur leider spricht kaum ein Mensch darüber, und auch in Institutionen beherrschen Sprachlosigkeit und Ohnmacht das Geschehen.

Werde ich ersticken?

R. plagte auf ihrem Abschiedsweg nur ein einziges Monster außerhalb ihrer Lebensbilanz und den dabei auftauchenden, oftmals traurigen Gefühlen. Es war die immer wieder aufbrechende Vor-

stellung davon, dass sie bei ihrem Tod ersticken würde. Die Vorstellung war für sie furchtbar. Sie war bereit zu sterben. Sie wusste ihre Tochter und ihren Enkel versorgt. Doch besonders nachts, wenn sie wach wurde und kaum wieder einschlafen konnte, machte ihr die Vorstellung eines Erstickungstodes zu schaffen. Je mehr sie sich in diese Angst begab, desto weniger fand sie Ruhe. Dann saß sie in ihrem Bett aufrecht vor Angst. Ihre Kurzatmigkeit war in diesen Momenten sehr ausgeprägt, und sie japste nach Luft. Ich fragte sie, was schlimmer sei, die Schwierigkeiten beim Luftholen oder die Angst. Ihre Antwort war eindeutig, es war die Angst, die alles schlimmer machte.

Gibt es schöne Tode?

Ich erzählte R. von schönen Toden, die ich erlebt hatte. Das waren die Tode, in denen Menschen mit einem fast erstauntem Ausdruck im Gesicht aufgehört hatten zu atmen. Ich erzählte R. auch davon, was geschieht, wenn im Körper Sauerstoffmangel entsteht. Das sind die Momente, in denen sich die Betroffenen in völlig verschiedenen Sphären befinden, die sich fernab von unserer bekannten Alltagsrealität befinden. Viele Menschen erleben so etwas wie Rauschzustände, sie werden geradezu „high“. Und es kann sein, dass die Sterbenden etwas ganz anderes erleben als die nahen Menschen, die den Kampf miterleben und dann sehr vor den Körperreaktionen der Sterbenden, zum Beispiel Krämpfen, erschrecken.

Ich berichtete R. auch von Menschen, die den Weg von der Intensivstation wieder zurück ins Leben geschafft haben. Sie hatten während des Aufenthalts in der Intensivstation dem Tod ins Auge gesehen. Viele berichteten, dass sie dabei ziemlich ruhig gewesen waren und nun eine reduzierte Angst vor dem Sterben hätten.

Hier kommt keiner lebend raus

R. wurde ruhiger. „Immer wenn ich ängstlich werde und dann an die Tode denke, von denen du erzählst, werde ich für einen Moment ruhig“, sagte sie. Sie fand zusätzlich einen Satz aus Kindertagen, der sie in diesen Nächten begleitete: „In deine Hände lege ich meinen Geist!“ R. trainierte intensiv ihr Vertrauen. Sie freute sich an einem sehr pragmatischen Gedanken, den wir entwickelten. Immer dann, wenn sie Angst vor dem letzten Moment bekam, sagte sie sich: „Den letzten Atemzug haben schon größere Idioten als ich es bin geschafft. Dann werde ich das wohl auch schaffen!“ Das übte R. intensiv und wurde zunehmend entspannter.

Der Abschied

Die letzten Tage ihres Lebens verbrachte R. im Krankenhaus. Sie konnte nicht mehr aufstehen. Kleine und kurze Atemstöße waren hörbar. Als sie mich bemerkte, öffnete sie die Augen und lächelte mich an. Sie erzählte mit kurzen, stockenden und leisen Worten, sie sei an diesem Morgen mit einigen Menschen in einer Kneipe gewesen und habe Bier getrunken. Sie machte Anstalten, aus dem Bett zu kommen, denn sie wollte los. Ich fragte, wohin sie wolle und sie antwortete, sie müsse „die Feier planen“. Sie legte sich wieder entspannt hin, als ich erwiderte, die Feier könne in Ruhe

geplant werden, ohne dass sie dazu losmüsse. Ich schrieb alles mit, was sie für die Feier plante. Sie beschrieb, welche Gäste kommen sollen, sie beschrieb, was auf dem Buffet sein sollte und sie suchte Musikstücke aus. Es sah ganz danach aus, als befände sich R. in einem Film, der als Thema ihre eigene Beerdigung hatte.

Dann sagte sie: „So, nun lass uns einmal eine gemeinsam rauchen!“ Das allerdings ist in keinem Krankenhaus möglich, was ich ihr auch mitteilte. R. sah mich groß an: „Wie? Das ist nicht erlaubt? Ich habe doch vorhin gerade eine geraucht!“ Ich lachte, verabschiedete mich von ihr und sagte ihr, sie solle erst wieder rauchen, wenn ich weggegangen wäre. Sie lächelte auch. Kurz danach war R. nicht mehr ansprechbar. Es war vollkommen ruhig, nur ihre flachen und kurzen Atemstöße waren zu hören. Fürsorgliche Ärzte wollten ihr zur Erleichterung Morphium verabreichen – und schienen fast erleichtert, als ich auf R.s Ausgeglichenheit und Ruhe hinwies. Es war also nicht nötig.

Drei Stunden später starb R. ebenso ruhig. Drei Tage später fand mit der Familie am offenen Sarg die Aussegnung statt. Ein Teil der durchteilten Bänder befand sich in den Händen von R. Ihre Tochter, ihr Enkel und die beiden Freundinnen erhielten das jeweils andere Stück.

Methodische Anmerkungen

Eine Fallbeschreibung, im Nachhinein erzählt, kann sich leicht und flüssig anhören. Im besten Fall wirkt sie selbsterklärend. Doch wer vor unbekanntem Menschen steht, die sich in einer extremen Lebenssituation befinden, weiß, dass nur mit Feingefühl und Erfahrung ein schlüssiger Zugang möglich wird. Methoden stehen immer nur an zweiter Stelle, sie sind wichtig, doch nicht ausschlaggebend.

Mein Arbeitsansatz in so einer Situation fällt unter den Überbegriff „geben und nehmen“. Eine hilfreiche Methode beim „Geben“ kann die LebensArt sein. Damit kann erreicht werden, dass eine Bilanz der Fülle entsteht. Dies ist eine notwendige Voraussetzung für einen Abschied in Frieden. Ein weiteres methodisches

HINTERGRUNDWISSEN

Was ist Restorative Justice?


Nach dem Ende der Apartheid in Südafrika bildete sich unter Anregung von Präsident Nelson Mandela und Bischof Desmond Tutu die Versöhnungskommission, die nach der alten Ubuntu-Tradition für Versöhnung von Opfern und Tätern des Apartheidssystems eintrat. Ihr Ziel war es, Opfer und Täter in einen Dialog zu bringen und somit eine Grundlage für die Versöhnung der zerstrittenen Bevölkerungsgruppen zu schaffen. Vorrangig hierbei ist die Anhörung beziehungsweise die Wahrnehmung des Erlebens des jeweils anderen. Den Angeklagten wird Amnestie zugesagt, wenn sie ihre Taten zugeben, den Opfern wird finanzielle Hilfe versprochen. Ziel ist die Versöhnung mit den Tätern.

Element ist die (nicht-medikamentöse) Anxiolyse (Angstlösung). Dabei ist für mich der lebenspraktische, logotherapeutische Ansatz von Victor Frankl wegweisend.

Ein Hindernis für einen friedlichen Abschied können ungelöste Konflikte oder schwere Verletzungen darstellen. Der Sterbeprozess bietet keinen Raum für psychotherapeutische Sitzungen. So habe ich mich entschieden, analog zu internationaler Friedensarbeit in Krisengebieten das Konzept der sogenannten Restorative Justice auf diese Situation zu übertragen. Diesen Prozess bezeichne ich als „letzte Friedensarbeit“.

Das Framing meiner Arbeit ist gekennzeichnet durch Gelassenheit, Humor und Selbstverständlichkeit. Diese Qualität entsteht durch eine gute Erdung, Prozesse der Psychohygiene und Erfahrung. Mein eigenes „Nehmen“ in der Abschiedsbegleitung besteht darin, als eine Art Zeugin berührt werden zu dürfen von einer Art zweiter Geburt, den Urkräften des Lebens.

Grundlage für meine Arbeit ist ein freibleibendes spirituelles Weltbild, das die Überzeugungen der Betroffenen bedingungslos akzeptiert. Wenn gewünscht, sind jedoch offene Angebote für ein Weiterdenken nach dem letzten Atemzug möglich. ●

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1525-6953>



HP CLAUDIA CARDINAL

Claudia Cardinals großes Anliegen ist es, neue Formen der Sterbe- und Trauerkultur zu entwickeln. Spiritualität bedeutet ihr in der Begleitung von Menschen in Lebenskrisen nicht nur die Achtung der Würde eines Menschen, sondern die Begleitung in eine neue und unbekannte Dimension hinein. Buchveröffentlichungen: „Trauerheilung – ein Wegbegleiter“ (Patmos), „Sterbe- und Trauerbegleitung. Ein praktisches Handbuch“, „Lebe und lerne Sterben“, „Alles, nur kein Kinderkram“ (alle bei Patmos), „Wir sehen uns. Neue Wege in der Trauerkultur“ (Walter), „Gutes Leben, trotz Krebs und schwerer Krankheit“ (Herder), „Ach, wenn ich doch unsterblich wäre“ (Verlagsgruppe Mainz).

E-Mail: claudiacardinal@sterbeamme.de

PARACEL

- **TYROSIN**
400 mg N-Acetyl-L-Tyrosin pro Kapsel
- **ZINK-TROPFEN**
alchemistisches Destillat von Zink – „Erschöpfungsmetall“
- **FÜNF-HTP**
pro Kapsel 200 mg L-Tyrosin, 99 mg 5-Hydroxytryptophan aus Griffonia simplicifolia und B-Vitamine

www.paracelmed.com

TYROSIN • 60 Kapseln •
 • VEGETARISCH (V) •
 • LACTOSEFREI (L) •
 • GLUTENFREI (G) •
 • FRUCTOSEFREI (F) •

ZINK TROPFEN • 30 ml •
 • VEGAN (V) •
 • LACTOSEFREI (L) •
 • GLUTENFREI (G) •
 • FRUCTOSEFREI (F) •

FÜNF-HTP • 100 Kapseln •
 • VEGAN (V) •
 • LACTOSEFREI (L) •
 • GLUTENFREI (G) •
 • FRUCTOSEFREI (F) •

Vertrieb: Espara GmbH, Franz-Sauer-Straße 46 – Haus A, 5020 Salzburg, Österreich • **Kontakt:** office@paracelmed.com, Tel.: +43 662 43 23 62