

Loslassen, Abschied nehmen

Vertrautes loszulassen, freizugeben, sich von geliebten Menschen (besonders wenn es endgültig ist) zu verabschieden, fällt uns schwer und löst oft tiefe Trauer aus. Selbst Gewohnheiten zu ändern bereitet uns Probleme. Etwas sein zu lassen kann zur großen Aufgabe werden.

1. Wen oder was loslassen?



Im Laufe unseres Lebens erfahren wir immer wieder Abschiede. Wenn Kleinkinder zum „Kindergartenkind“ werden, erleben Eltern (besonders die Mutter) den ersten Abschied. Dann folgt der Schuleintritt, der Schulaustritt, eine Berufsausbildung oder ein Studium.

Solange sich Eltern mit pubertären Jugendlichen herumschlagen müssen, werden viele Stoßgebete gegen den Himmel geschickt, weil sich in dieser Entwicklungsphase ein gutes Miteinander als sehr schwierig gestaltet. Haben wir es endlich mit vielen

Sorgen, Mühen und Herzblut geschafft, dass Kinder erwachsen werden, dann verlassen sie das „Nest“. Wenn erwachsene Kinder aus dem Elternhaus ausziehen (grundsätzlich eine natürliche Angelegenheit), gelingt es Eltern nicht immer, ihre Kinder loszulassen. Dieser zweite „Abnabelungsprozess“ muss aber stattfinden, damit junge Menschen die Chance erhalten, tatsächlich selbstständig zu werden und ihren persönlichen Weg erfolgreich zu finden.

Die Beziehung zu meinen eigenen Kindern wurde im Erwachsenenalter schöner und konfliktfreier. Plötzlich wurde vieles von ihnen gewürdigt und nicht als selbstverständlich angesehen. Ihre Besuche gestalten sich meistens zu einem Highlight, unsere Kommunikation gelang und gelingt wertschätzend und liebevoll.

Wenn Sie in Ihrer Lebensspanne an unterschiedlichen **Orten** gelebt haben, dann konnten Sie die Erfahrung machen, dass eine **Übersiedlung** in vielerlei Hinsicht ein „Loslassen“ bedeutet – von vertrauten **Menschen**, einer bekannten **Umgebung** und Infrastruktur, einem jahrelangen **Arbeitsplatz** und von KollegInnen, wichtigen Freundinnen und Freunden. Dann merkt man, dass Vertrautes uns das Gefühl der **Sicherheit** und des sich **Wohlfühlens** vermittelt. In einem neuen Umfeld müssen wir Zeit, Engagement sowie Mühe aufwenden und Beziehungsarbeit leisten, bis wir uns „heimisch“ fühlen können. Deshalb stellen für manche **Menschen Veränderungen** jeglicher Art ein Problem dar.

Abschied nehmen von bestimmten Lebensabschnitten, von seinem Lebensplan, der aus Vorstellungen und Zukunftsmodellen bestanden hat, kann Trauer auslösen.

2. Trauer

Trauer ist eine **lebensnotwendige Reaktion** auf Verlust- und Trennungseignisse. Sie erfasst uns auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene (vgl. Poimer/Riedler 2011, S. 2f). Verluste gehören zu unserem Leben und sind vielfältig: der Tod eines geliebten Menschen, eine zerbrochene Partnerschaft, ein verlorener Arbeitsplatz, die Ablösung der Kinder, Einschränkungen der Beweglichkeit, der Gesundheit usw. Auch die Trauer von Kindern über ihr verstorbene Meerschweinchen, oder der Tod des geliebten Dackels der alten Dame von nebenan sollten nicht als lächerlich abgetan werden. Trauer kann heißen, dass es in meiner Welt wesentliche Veränderungen gibt, die mich verunsichern, weil ich noch keinen roten Faden gefunden habe, wie es weiter gehen kann. Wichtig ist, dass wir Trauer **nicht verdrängen**, sondern uns

bewusst dieser **Trauerarbeit** stellen. Dann haben wir Chancen auf Heilung. Trauerforscher haben beobachtet, dass nach dem Tod eines geliebten Menschen Reaktionen auftreten, die häufig in einer typischen **Reihenfolge** vorkommen.

Das Modell der Trauerphasen begann mit dem Werk der schweizerisch-amerikanischen Psychiaterin **Elisabeth Kübler Ross** „Interviews mit Sterbenden“ aus dem Jahr 1969. Sie stellte dabei **fünf Sterbephasen** fest (vgl. Kompetenzband SelbA, S. 16 und <https://www.basenio.de/senioren-ratgeber/alltag/trauer-sterben-kuebler-ross>): 1. Nicht-wahr-haben-wollen (Verleugnung); 2. Auflehnung, Zorn, Neid auf die Weiterlebenden; 3. Verhandeln, kindliche Verhaltensweisen; 4. Depression, Verzweiflung, Verlust; 5. Annahme, Akzeptanz = schwierigste Phase. Wichtig ist zu verstehen, dass die Phasen des Sterbens und die Phasen des Trauerns prinzipiell gleich verlaufen.

Aufbauend auf der Arbeit von Kübler-Ross entwickelte **Verena Kast** im Jahr 1982 ein vierphasiges Modell der Trauerphasen, das ihrer Meinung nach ein Mensch durchlaufen muss, um die Trauer und den Verlust zu bewältigen.

Das Vierphasenmodell der Trauer nach Verena Kast

Erste Phase: Leugnen, Nicht-wahr-haben-wollen

Zweite Phase: Intensive aufbrechende Emotionen

Dritte Phase: Suchen, Finden, Loslassen

Vierte Phase: Akzeptanz und Neuanfang

Das Vierphasenmodell der Trauer nach Yorick Spiegel

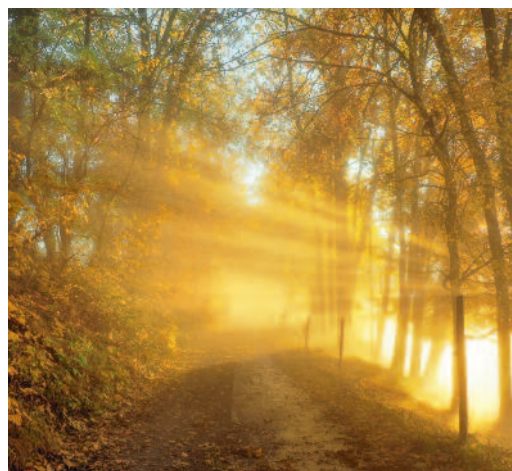
Der Theologe **Yorick Spiegel** hat 1972 ebenfalls ein vierphasiges Modell vorgelegt. Er orientiert sich dabei eher an Gefühlen und Verhaltensweisen, die für die vier Phasen charakteristisch sind:

Die Schockphase

Die kontrollierte Phase

Die Phase der Regression (Zurückgehen auf frühere geistige Entwicklungsstufen)

Die Phase der Adaption (Anpassung an die Umwelt)



Neueste Erkenntnisse im Bereich Trauer- und Traumaforschung

Der klinische Psychologe George Bonanno, derzeit führender Experte der wissenschaftlich basierten Trauerforschung, wirft aufgrund seiner Forschungsergebnisse das Modell der Trauerphasen über den Haufen. Seiner Meinung nach besitzen die meisten Menschen auch bei Trauer oder einem Trauma die sogenannte **psychologische Resilienz**. „Darunter versteht man die Fähigkeit des Menschen, mit einem stressigen Ereignis aus eigener Kraft gut umgehen zu können, so dass die psychische Gesundheit recht schnell auf dem Niveau vor dem Ereignis wieder hergestellt ist.“ (vgl. <http://www.trauerphasen.de/>) In einem Trauerfall kann die **natürliche Widerstandskraft** im Menschen geweckt werden. Sie lässt ihn Stärken entdecken, die er nicht in sich vermutet hätte. Bonanno hat in seinen Forschungen auch herausgefunden, dass Trauer und Schmerz nicht in den bisher angenommenen Phasen auftreten, sondern dass sie vielmehr in **Wellen** kommen, die mit der **Zeit** immer **kürzer** und **weniger intensiv** werden (Schmid 2016, S. 9ff).

Diese neuen Forschungsergebnisse können Mut machen, uns der Trauer auf eigene, persönliche Art zu stellen und sie auf unsere Art zu bewältigen.

3. Sterben

Vor vielen Jahren habe ich eine Ausbildung zur Lebens- und Sterbebegleiterin im Bildungshaus Großrußbach absolviert. Dabei habe ich viele Erkenntnisse gewonnen. Eine davon: **Sterben ist ein Teil des Lebens** –

daher ist ein sich „Anfreunden“ mit dem Tod weitaus hilfreicher, als dieses Thema immer zu vermeiden. In früheren Jahrhunderten war bzw. in vielen Kulturen ist der Tod etwas Selbstverständliches, etwas, worauf man sich ganz natürlich vorbereitet. „Die Begleitung Sterbender ist keine Aufgabe am Tod, sondern eine Aufgabe am Leben.“ (vgl. Menschwürdiges Sterben, Kompetenzband SelbA, S. 3).

Franz Schmatz, Psychotherapeut, Theologe und Universitätsdozent hat mich während des Geragogik-Studiums mit seinen authentischen Erzählungen aus seiner jahrelangen Lebens- und Sterbebegleitung sehr berührt. „Im Sterben, auch im Kleinen des Alltags, bin ich eingeladen, loszulassen, mich zu befreien und dann neu zu leben. Fortschritt und Bereicherung, Befreiung und reifendes Wachstum gibt es offensichtlich nur über den Weg des Sterbens.“ (Schmatz 2000, S. 41) Meine wichtigste Erkenntnis aus seinen Vorträgen: Nicht erst im Sterben zu leben anfangen! Dazu passt folgender Text:

Warum nicht jetzt?

Wenn ich einmal Zeit habe, möchte ich leben!
 Später einmal werde ich leben!
 Sobald ich beruflich abgesichert bin, will ich leben!
 Wenn die Kinder groß sind, werde ich leben!
 Im Urlaub werde ich leben!
 Wenn wir das Haus fertig haben, werde ich leben!
 In der Pension möchte ich leben!
 Warum willst du eigentlich nicht jetzt leben?



Möglicherweise fassen Sie **Mut** und beschäftigen sich einmal mit dieser Frage. Es könnte sein, dass, wenn wir uns diesem ungeliebten Thema stellen, wir beginnen, das Leben **bewusster zu gestalten**, uns nicht immer wieder Ausreden einfallen lassen, warum wir bestimmte Dinge nicht tun können, keine Zeit dafür haben, ...

4. Autonomie und Selbstbestimmung

Wenn wir davon ausgehen, dass die **Würde jedes Menschen** gewahrt werden muss, dann sollen wir darauf achten, dass die Selbstbestimmung einer Person auch in der Phase des Sterbens respektiert wird. Kennen Sie die **Hospizbewegung**? Hospiz Österreich ist der Dachverband von über 200 ambulanten und stationären Hospizdiensten in allen österreichischen Bundesländern. Wichtig ist, sich rechtzeitig über solche Einrichtungen und deren Leistungen zu informieren.

Hospizbewegung

Ärzte und geschulte Pflegekräfte ermöglichen sterbenskranken Menschen ein würdiges Leben bis zuletzt durch Schmerztherapie und **psychische, soziale** und **pastorale Begleitung** unter Wahrung der Selbstbestimmung der Kranken. Sie helfen Angehörigen in der Zeit der Pflege und des Abschiednehmens. Außerdem werden ehrenamtliche Helfer/innen vermittelt und Weiterbildungen im Bereich Hospizarbeit und Palliative Care (= schmerzlindernde Medizin) angeboten. Der Dachverband ist überparteilich und überkonfessionell.

Es gibt

- stationäre Hospize (Betreuung bis zum Tod möglich)
- Tageshospize (Entlastung während des Tages für Angehörige)
- Mobile Palliativteams (Unterstützung bei der Betreuung von PalliativpatientInnen zuhause und in Heimen)
- Familienhospizkarenz: Seit 1. Juli 2002 kann für die Sterbebegleitung von Ehepartnern, Eltern, Kindern, Enkelkindern, Adoptiv- und Pflegekindern, LebensgefährtenInnen und Geschwistern diese Karenz in Anspruch genommen werden. Sie kann grundsätzlich drei Monate dauern und auf sechs Monate verlängert werden.

Patientenverfügung

Seit 1. Juni 2006 gilt in Österreich das Patientenverfügungsgesetz. Diese Verfügung ist eine Willensäußerung, mit der PatientInnen bestimmte Behandlungen ablehnen, für den Fall, dass sie zu diesem Zeitpunkt nicht mehr einsichts- und urteilsfähig sind oder sich nicht mehr äußern können. Diese schriftliche Willensäußerung muss vom Arzt beachtet werden. Aktive Sterbehilfe (Tötung auf Verlangen, Mitwirkung bei Selbstmord) bleibt in Österreich weiterhin verboten.

Das Verfassen einer Patientenverfügung stellt eine große **Chance** zum **Nachdenken** und **Reden** über die eigene letzte Lebensphase dar (wo wir noch bei klarem Verstand sind).

12 Rechte der Sterbenden (Kessler David)

Das Recht, als lebender Mensch behandelt zu werden und sich ein Gefühl der Hoffnung zu bewahren, egal, wie subjektiv diese Hoffnung auch sein mag.

Das Recht, Gedanken und Gefühle zum Thema Tod auf seine Weise zum Ausdruck zu bringen.

Das Recht, an allen die eigene Pflege betreffenden Entscheidungen teilzuhaben.

Das Recht, von mitfühlenden, sensiblen und kompetenten Menschen gepflegt zu werden, die sich bemühen, die Bedürfnisse der/des Kranken zu verstehen.

Das Recht, den Prozess des Todes zu verstehen und auf alle Fragen ehrliche und vollständige Antworten zu bekommen.

Das Recht, Trost in geistigen Dingen zu suchen.

Das Recht, körperlich schmerzfrei zu sein.

Das Recht der Kinder, am Tod teilzuhaben.

Das Recht zu sterben.

Das Recht, friedlich und in Würde zu sterben.

Das Recht, nicht einsam zu sterben.

Das Recht, zu erwarten, dass die Unantastbarkeit des Körpers nach dem Tod respektiert wird.



Dieses Kapitel hat sich mit einem ernsten, aber wichtigen Thema unseres Lebens auseinandergesetzt.

Nachdem Sie es gelesen haben, möchte ich Sie daran erinnern, dass **Sie sehr lebendig sind**.

Also, auf zu den nächsten Gedächtnisübungen!

Berühmte/bekannte Paare

(Mitterlechner)

Ergänzen Sie die fehlenden Partnerinnen bzw. Partner. Die unten angeführten Namen unterstützen Sie dabei. Verwendete Namen am besten abhaken.



Romeo und

Samson und

Stan Laurel und

Siegfried und

Tarzan und

Odysseus und

Spencer Tracy und

Adam und

Hänsel und

Clark Gable und

Philemon und

Max und

Zwerg Bumsti und

Pat und

Donald Duck und

Old Shatterhand und

Richard Burton und

Hugo Wiener und

Mark Antonius und






Karl Farkas und

Krimhilde, Delilah, Baucis, Vivien Leigh, Winnetou, Gretel, Eva, Moritz, die Maus, Oliver Hardy, Julia, Cissy Kraner, Kleopatra, Ernst Waldbrunn, Patachon, Jane, Penelope, Liz Taylor, Katharine Hepburn, Daisy

Schüttelwörter Früchte

(Mitterlechner)

Ordnen Sie dem Bild das richtige Wort zu, dann verbinden Sie die zusammenpassenden Teile durch einen Strich.

		ELPFA
		TAURBENWEI
		RIBEN
		KSCHZEWTE
		RESCHIK
		ALIEMRL

Weitere Schüttelwörter Früchte:

NASANA

IPISRCHF

BEHEIREDELE

GEANOR

ANENBA

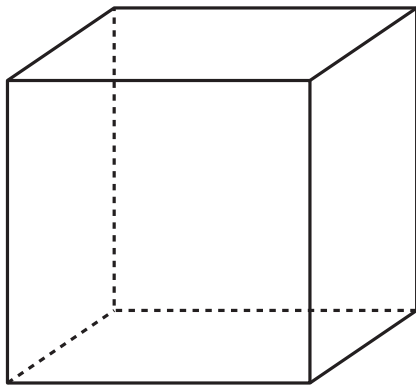
RINDAENAM

Würfel und Quader

(Mitterlechner, in Anlehnung an Erich Hnilica von <http://www.mathe-lexikon.at>)

Erinnern Sie sich noch an die **Unterschiede** der **geometrischen Körper** von Würfel und Quader bzw. was sie gemeinsam haben?

Würfel

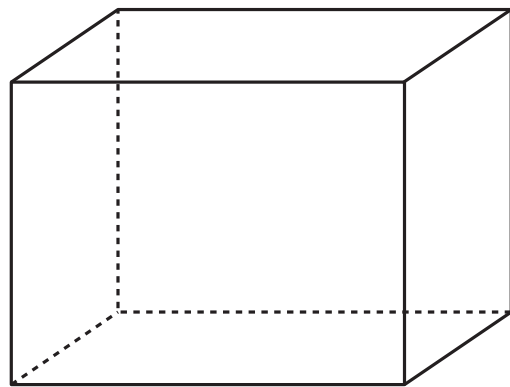


Der **Würfel** besteht aus
..... deckungsgleichen **Quadraten**.

Der **Würfel** hat **Ecken**.

Der **Würfel** hat
gleichlange **Kanten**.

Quader



Der **Quader** besteht aus
Rechtecken. Je gegenüber-
liegende Rechtecke sind
deckungsgleich.

Der **Quader** hat **Ecken**.

Der **Quader** hat **Kanten**.
Je Kanten sind gleich lang.

Information:

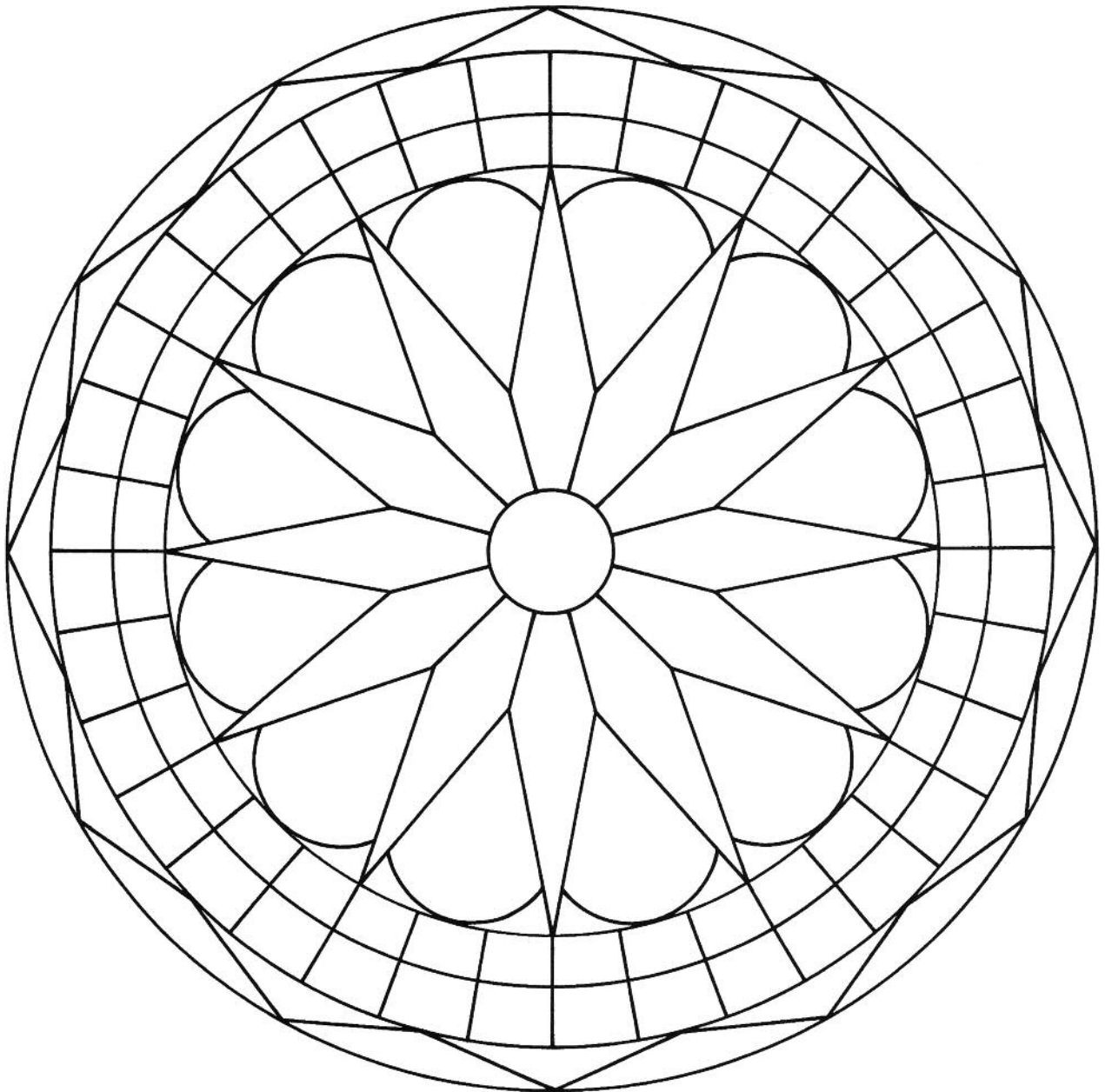
Der Würfel ist ein spezieller Quader. Er wird auch **Kubus** genannt. Jeder Quader ist ein **Prisma** mit rechteckiger Grundfläche. In unseren Wohnformen können wir geometrische Körper erkennen. Aufgrund neuer Baumaterialien und Techniken findet sich in der modernen Architektur eine große Gebäudevielfalt. Schauen Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang, welche geometrische Figuren Sie entdecken.

Mandala

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Mandala“, Ursula Lautenschläger, 2005)

„Mandala ist ein figürliches oder in der Form des Yantra **geometrisches Schaubild**, das im Hinduismus und Buddhismus in der Kultpraxis eine magische oder religiöse Bedeutung besitzt“ (aus Wikipedia).

Ein Mandala **auszumalen**, verlangt Ihre volle **Aufmerksamkeit**. Es führt zu **Entspannung** und innerer **Ruhe**. Vielleicht können Sie sich bei Ihrem Enkel dafür Filzstifte ausleihen?



Auf der anderen Seite des Weges

Der Tod ist nichts,
 ich bin nur in ein anderes Zimmer gegangen.
 Ich bin ich. Ihr seid Ihr.
 Das, was ich für Euch war, bin ich immer noch.
 Gebt mir den Namen,
 den Ihr mir immer gegeben habt.
 Sprecht mit mir, wie Ihr es immer getan habt.
 Gebraucht nicht eine andere Redensweise,
 seid nicht feierlich und traurig!
 Lacht weiterhin über das,
 worüber wir gemeinsam gelacht haben.
 Betet, lacht, denkt an mich, betet für mich.
 Damit mein Name im Haus ausgesprochen wird,
 so wie es immer war,
 ohne irgendeine Betonung,
 ohne die Spur eines Schattens.
 Das Leben bedeutet das, was es immer war.
 Der Faden ist nicht durchgeschnitten.
 Soll ich nicht mehr in Euren Gedanken sein,
 nur weil ich nicht mehr in Eurem Blickfeld bin?
 Ich bin nicht weit weg,
 nur auf der anderen Seite des Weges!

Charles Péguy



1. und 5. Zeile: Kirsche, 2. und 1. Zeile: Apfel,
 3. und 4. Zeile: Zwetschke, 4. und 6. Zeile: Marille,
 5. und 2. Zeile: Weintraube, 6. und 3. Zeile: Birne.
 Weitere Schüttelwörter: Ananas, Pfirsich, Heidelbeere,
 Orange, Banane, Mandarine.

2. Übung: Schüttelwörter Früchte

Romeo und Julia, Samson und Delilah, Stan Laurel und
 Oliver Hardy, Siegfried und Krimhilde, Tarzan und Jane,
 Odysseus und Penelope, Spencer Tracy und Katharine
 Hepburn, Adam und Eva, Hänsel und Gretel, Clark Gable
 und Vivien Leigh, Philemon und Baucis, Max und Moritz,
 Zwerg Bumsti und die Maus, Pat und Patachon, Donald
 Duck und Daisy, Old Shatterhand und Winnetou, Richard
 Burton und Liz Taylor, Hugo Wiener und Cissy Kraner, Mark
 Antonius und Kleopatra, Karl Farкас und Ernst Waldbrunn.

1. Übung: Berühmte/bekannte Paare

Auflösungen der 9. Woche

5. Übung: Anagramm Verabschiedung

Auch hier gibt es unglaublich viele Möglichkeiten.
 Hier sind nur einige aufgezählt: Hund, Scheidung,
 Abschied, Rabe, Eis, Ungar, Rasen, Hase, schauen,
 Rad, Ried, Eid, Bier, Schub, Schiebung, resch, Ruhe,
 Dusche, rasch, siedeln, sieben, bieder, Rausch, Ehe,
 Barsch, nur, Schaber, Schrei, Bahn, Vera, Uhr, ...

4. Übung: Mandala

Beim Ausmalen des Mandalas gibt es unzählige
 Möglichkeiten der Farbgestaltung.

3. Übung: Würfel und Quader

Der Würfel besteht aus 6 deckungsgleichen Quadraten.
 Der Quader besteht aus 6 Rechtecken. Je 2 gegenüber-
 liegende Rechtecke sind deckungsgleich.
 Der Würfel hat 8 Ecken. Der Quader hat 8 Ecken.
 Der Würfel hat 12 gleichlange Kanten. Der Quader hat
 12 Kanten. Je 4 Kanten sind gleich lang.

4. Übung: Mandala