

„Trauer ist
ein Teil von uns.“

Christine Dehlinger, Trauerpädagogin



Die Trauerpädagogin Christine Dehlinger über Trauerbegleitung

STERBEN WILL GELEBT WERDEN

Seit März 2019 rücken wir in unserer Veranstaltungsreihe im Marienhospital Themen in den Mittelpunkt, die auf unterschiedliche Weise mit den „letzten Dingen des Lebens“ zu tun haben. In diesem Herbst wollten der Schauspieler Walter Sittler und die Trauerpädagogin Christine Dehlinger über das Thema „Trauerbegleitung“ sprechen. Die Corona-Pandemie hat einen Strich durch unsere Pläne gezogen. Die Veranstaltung kann frühestens im Frühjahr 2021 stattfinden. Für unseren Newsletter beantwortet Christine Dehlinger schon vorab einige Fragen.

Frau Dehlinger, Sie sind Trauerpädagogin und Trauma-Beraterin. Das ist nicht gerade ein alltäglicher Beruf. Wie kam es dazu?

Ich habe viele Jahre als Fachkrankenschwester für Intensiv- und Notfallmedizin gearbeitet und hatte deshalb schon früh Berührung mit den Themen Krankheit und Sterben. Dabei fiel mir auf, dass die Angehörigen oft völlig verloren mit unzähligen Fragen am Fußende des Bettes standen. Diesen Menschen wollte ich helfen. Das war 1989.

Gab es dafür einen konkreten Auslöser?

Ein Erlebnis ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Das war eine Begegnung mit einem Mann, der vier Jahre zuvor seinen Sohn verloren hatte. Er sagte zu mir: „Alle versichern mir, dass der Schmerz irgendwann vorüber ist, aber keiner erklärt mir, wie das geht.“ Genau an dieser Situation wollte ich ansetzen. Nicht indem



Liebe Freundinnen und Freunde der Palliativstation im Marienhospital Stuttgart!

Weil wir diesen Herbst die geplante Veranstaltung zu den „Letzten Dingen“ nicht durchführen können, veröffentlichen wir in diesem Newsletter als kleinen „Ersatz“ und Vorgeschmack ein Interview mit Christine Dehlinger, die Ihnen der Gastgeber der Veranstaltungsreihe, Walter Sittler, dann wohl nächstes Jahr auch persönlich vorstellen wird.

Bleiben Sie uns gewogen und unterstützen Sie die Palliativstation weiterhin so großzügig. Ihre Spende bedeutet uns viel.

Mit herzlichem Gruß, Ihr

C. Denzlinger

Prof. Dr. med. Claudio Denzlinger
Ärztlicher Direktor,
Leiter des Onkologischen Zentrums
Facharzt für Innere Medizin
Vorstand Palliativförderverein



Christine Dehlinger

„Trauern ist Arbeit und es benötigt Zeit“, sagt Christine Dehlinger.

Die 56jährige begann ihre berufliche Laufbahn als Fachkrankenschwester für Intensiv- und Notfallmedizin. Die unmittelbare Erfahrung mit Sterben und Trauer weckten in ihr den Wunsch, als Trauerpädagogin zu arbeiten.

Ende der 80er-Jahre waren die Ausbildungsmöglichkeiten noch begrenzt. Es dauerte 10 Jahre bis Christine Dehlinger ihre Ausbildung zur Trauerpädagogin beginnen konnte. Es folgten Weiterbildungen zur Trauma-Beraterin, zur systemischen Familienberaterin und zum Coach.

Seit 2009 ist sie selbständig. Ihre Praxis befindet sich in einem alten Forsthaus in Härtsfeldhausen bei Bopfingen.

ich sage, „wie das geht“, sondern indem ich gemeinsam mit den Trauernden nach Wegen suche.

Gibt es etwas, das Angehörige beachten sollten, wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt?

Eine Empfehlung möchte ich tatsächlich geben: Manchmal besteht zwischen Kranken und ihren Angehörigen ein unausgesprochenes Einverständnis. Jeder tut das, wovon er glaubt, dass der andere das so will – aber keiner fragt nach, ob es wirklich so ist. Meist steckt dahinter eine Scheu, übers Sterben zu reden. Diese Scheu sollte man überwinden, denn die gegenseitige Rücksichtnahme kann im Nachhinein viel Leid auslösen. Die Angehörigen sagen dann: „Wir haben darüber nie geredet“ oder „Das habe ich nie gefragt“.

Welche Rolle kann hier eine Palliativstation wie die unsere im Marienhospital spielen?

Eine sehr wichtige. Denn in dieser Umgebung sprechen die Ärzte und das Team das Thema Sterben bewusst an. Das Sterben will gelebt werden und wir sollten dafür eine Sprache entwickeln.

Das heißt auch, dass man sich selbst diese Frage stellen muss ...

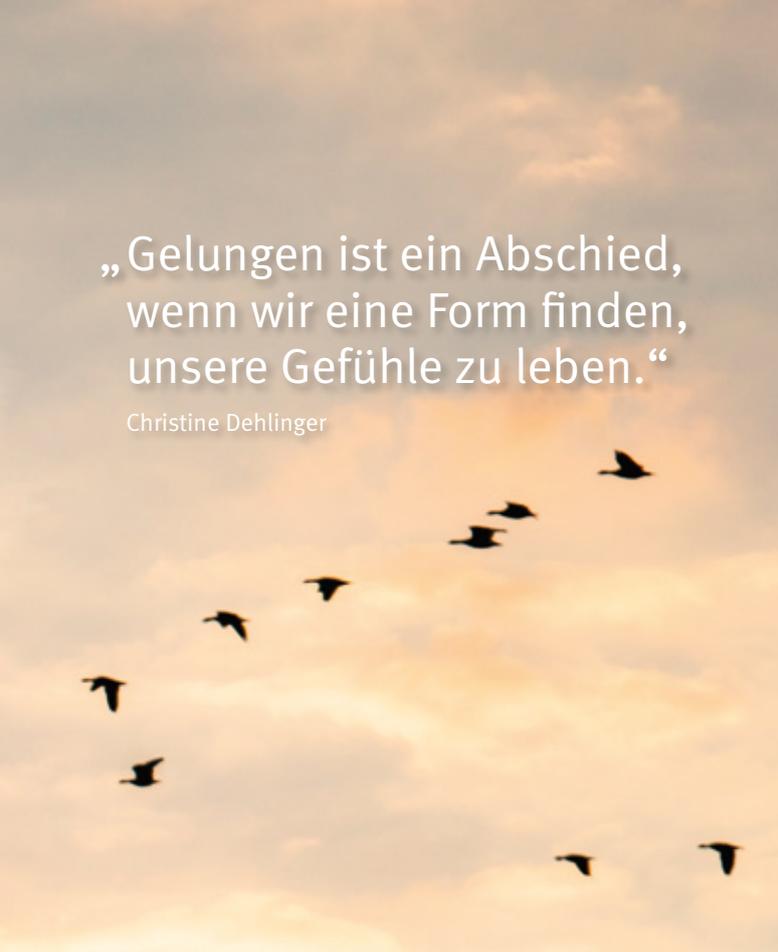
Ja, und das wird fast noch mehr tabuisiert als das Sterben selbst. Und doch ist diese Frage ungeheuer wichtig. Selbst wenn sich nicht alles so realisieren lässt, wie wir es uns wünschen, so sollten wir doch darüber reden.

Die Palliativstation im Marienhospital hat einen sehr schön gestalteten Raum der Stille, der für Angehörige offen steht. Was kann solch ein Raum bewirken?

Räume sind für mich Sinnbild von Erlaubnis – das ist etwas wirklich Gutes. Wichtig ist, dass Menschen dort allein sein können, aber nicht müssen. So wie das im Marienhospital der Fall ist.

Was ist Trauer in Ihren Augen?

Ich glaube, Trauer ist ein Teil von uns, für den wir gemacht sind. Natürlich versuchen wir nach Kräften, Situationen zu vermeiden, die uns traurig machen. Aber auch diese Welt gehört zu uns. Wir können Leid erfahren und daraus Erfahrungen schöpfen – negative wie positive. All das formt uns und macht uns später aus. Oft lernen wir eine ganz neue Gefühlswelt kennen.



„Gelungen ist ein Abschied,
wenn wir eine Form finden,
unsere Gefühle zu leben.“

Christine Dehlinger

„Das Sterben will
gelebt werden und
wir sollten dafür eine
Sprache entwickeln.“

Und wir können Erfahrungen sammeln,
was uns guttut, wenn wir am Boden sind.

Können Leidtragende diese Phase auch positiv erleben?

Ich höre oft, dass die Zeit der Trauer im Rückblick als wertschöpfend erlebt wird. Selbst in sehr schweren Fällen sagen Menschen oft: „Wenn das nicht geschehen wäre, hätte ich das andere nicht erfahren“. In vielen Fällen kommen die Betroffenen zu dem Schluss, dass das Schicksal ihnen zwar etwas genommen, zugleich aber auch etwas gegeben hat. Allerdings kann man diese Einsicht den Menschen, die ganz am Anfang ihrer Trauer stehen, nicht mit auf den Weg geben – nach dem Motto „Das wird schon alles gut“.

Sterbende wie auch Angehörige glauben manchmal, sie müssten stark sein ...

Stark und tapfer sein, das bedeutet für mich, dass man wahrhaftig mit sich und anderen ist. Dazu gehört auch, dass man Fragen und Ängste anspricht. Das gilt für Sterbende genauso wie für die Zurückbleibenden.

Wenn das Sterben tabuisiert wird: Wie können Angehörige miteinander ins Gespräch kommen?

Wenn man den Wunsch hat, das Thema Sterben anzusprechen, sollte man das Tabu einfach brechen. Das ist ein Sprung ins kalte Wasser – aber man ist oft überrascht, wie dankbar die anderen sind, wenn einer den ersten Schritt wagt. Und wenn es nicht so ist, dann können die anderen immer noch sagen: „Darüber will ich nicht reden“.

Was können Sie als Trauerpädagogin tun, um einem trauernden Menschen zu helfen?

Das ist ganz individuell. Als Therapeutin ist für mich die wichtigste Frage wie es dem oder der Trauernden jetzt, in dieser Stunde, geht. Mein Ziel ist es, dazu beizutragen, dass diese Stunde ein klein wenig besser wird als die vorangegangene.

Sie erleben beides: schmerzhaftes Abschiede und gelungene. Was macht einen Abschied zu einem guten Abschied?

Gelungen ist ein Abschied, wenn wir eine Form finden, unsere Gefühle zu leben. Das kann eine besondere Zeremonie bei der Bestattung sein, aber auch ein Ritual, das wir im Lauf der Zeit entwickeln. Auf keinen Fall sollte man sich durch Konventionen unter Druck setzen lassen.



ÜBER TRAUER UND TROST

Als meine Urgroßmutter starb, standen im Zimmer ihre Kinder und Enkel um ihr Bett – nur ihre Lieblingstochter fehlte. Diese trat in buchstäblich letzter Minute in den Raum. Meine Uroma sah sie an und sagte trocken: „Du kommst zu spät - ich bin schon tot“ und lachte – kurz darauf starb sie tatsächlich.

Angehörige von Sterbenden sind ein Thema für sich. In der nächsten Veranstaltung unserer Reihe „Die letzten Dinge“ stehen sie im Mittelpunkt. Mit der Trauerpädagogin Christine Dehlinger möchten wir über Trauer und Trost, aber auch über kuriose und nachdenkliche Erlebnisse mit Angehörigen sprechen. Auch dieses Mal gibt es dazu Gedichte und kurze Texte – und auch Musik.

Der Wermutstropfen dabei: Das Marienhospital kann wegen der strengen Corona-Sicherheitsvorschriften unsere Veranstaltung aktuell nicht ausrichten. Sicherlich werden Weihnachten und Silvester vorübergehen, bis wir im nächsten Jahr einen neuen Termin festlegen können.

Meine Bitte an Sie: Bleiben Sie der Palliativstation des Marienhospitals verbunden. Spenden Sie auch in Coronazeiten für die wichtige Arbeit des Palliativvereins. Sie bewirken damit viel Gutes.

Ihr Walter Sittler

Der Schauspieler und Dokumentarfilmproduzent **Walter Sittler** lebt in Stuttgart. Er begleitet die für die Palliativstation und ihre UnterstützerInnen ins Leben gerufene Veranstaltungsreihe „Für die letzten Dinge sorgen“.



Bericht aus dem Palliativförderverein

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN FALLEN AUS – UNTERSTÜTZUNG WEITERHIN GROSS

Während auf den Palliativstationen auch in Covid-Zeiten die Arbeit fast normal weiter geht, leiden die Aktivitäten des Palliativvereins erheblich.

Wegen der Corona-Verordnungen für Krankenhäuser können im Jahr 2020 keinerlei Veranstaltungen des Palliativvereins stattfinden.

Weder die ursprünglich für den kommenden November geplante Veranstaltung mit Walter Sittler zum Thema „Trauer“ noch die populäre Adventsmatinee können wir durchführen. Auch die alljährliche Mitgliederversammlung fällt den Virus-Vorsichtsmaßnahmen zum Opfer.

Ungeachtet dessen ist die Unterstützung unserer Mitglieder und Spender weiterhin groß.

Die Summe der Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Vermächtnissen und anderen Zuwendungen hat im gesamten Jahr 2019 206.529 Euro betragen.

Im Jahr 2020 haben wir bis zum 31.8.2020 erfreuliche 258.528 Euro einnehmen können. Mit den noch zu erwartenden Mitgliedsbeiträgen und weiteren Spenden zum Ende des Jahres könnten wir Einnahmen von bis zu 350.000 Euro erzielen.

Um Spenden zu bekommen, informieren wir zweimal im Jahr mit unserem Newsletter rund 4.500 Unterstützer. Dabei haben wir im Jahr 2020 zum Teil auch Spenderinnen und Spender aus den 1990er Jahren erstmals wieder angeschrieben und viel positive Resonanz bekommen. Das hat uns sehr gefreut.

Dass wir auch in schlechten Zeiten auf Ihre Unterstützung vertrauen dürfen: Dafür Ihnen besonders auch im Namen unserer Patientinnen und Patienten ganz herzlichen Dank!

SPENDENKONTEN

Als Bankverbindungen stehen Ihnen zur Verfügung:

Schwäbische Bank

IBAN: DE81 6002 0100 0000 0023 95
BIC: SCHWDESS

BW-Bank

IBAN: DE61 6005 0101 0001 2605 40
BIC: SOLADEST

Liga Bank

IBAN: DE85 7509 0300 0006 4975 94
BIC: GENODEF1M05

Unabhängig von der Höhe Ihrer Spende erhalten Sie unaufgefordert eine Spendenquittung. Bitte dafür Adresse nicht vergessen.



IHRE SPENDE HILFT – VIELEN DANK!

Sehr geehrte Damen und Herren!

Für die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten auf der Palliativstation entscheidende Zusatzangebote werden von den Kassen nicht finanziert.

Der Palliativförderverein unterstützt daher zum Beispiel

- zusätzliches Personal in der Pflege
- spezielle Zusatzangebote wie Kunst- und Musiktherapie
- Neuanschaffungen z.B. von Spezial-Betten und -Rollstühlen oder Lifter zur Mobilisation der Kranken
- Maßnahmen für eine behagliche Atmosphäre auf der Station.

Dieser Bedarf kann nur über Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert werden. Deshalb ist der Palliativförderverein auf Ihre Hilfe angewiesen. Ihr Engagement kommt den Patientinnen und Patienten unmittelbar zugute – vielen Dank dafür!

Dr. med. Martin Zoz
Leitender Oberarzt
Palliativmedizin am Marienhospital Stuttgart



Verein zur Förderung der Palliativmedizin
im Marienhospital Stuttgart e.V.

Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart
Telefon: 0711 6489-3430
Fax: 0711 6489-843430
palliativverein@vinzenz.de

www.palliativ-stuttgart.de