

# GRÜNE TEXTE

## Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,  
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,  
Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik  
(peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von

*Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG)*

In Verbindung mit:

**Gartentherapie:**

*Konrad Neuberger*, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

**Tiergestützte Therapie:**

*Dr. phil. Beate Frank*, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

**Landschafts- und Waldtherapie:**

*Bettina Ellerbrock*, *Dipl.-Soz.-Päd.* D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, *Dipl. Biol.*, D Wiehl

**Gesundheitsberatung, Health Care:**

*Doris Ostermann*, *Dipl.-Soz.-Päd.*, D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

**Ernährungswissenschaft, Natural Food:**

*Dr. med. Susanne Orth-Petzold*, *MSc. Dipl. Sup.*, D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

**Green Meditation:**

*Ilse Orth*, *Dipl.-Sup. MSc.*, D Erkrath, *Tom Ullrich*, *Dipl.-Soz.-Arb.* D Ulm

**Ökopsychosomatik:**

*Dr. med. Ralf Hömberg*, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

**Naturgestützte Integrative Therapie:**

*Dr. med. Otto Hofer-Moser*, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.

Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 04/2021

**Integrative Garten- und Landschaftstherapie als tröstende,  
beruhigende Maßnahme bei schmerzhaften  
Abschieden und Verlusten \***

*Cornelia Bieber*, Oldenswort \*\*

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, (Prof. Dr. phil. Johanna Sieper † 26.9.2020). Mailto: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>) und der „Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V.“ <https://www.eag-fpi.com/deutsche-gesellschaft-fuer-naturtherapie-waldmedizin-und-green-care-dgn/>

\*\* Weiterbildung ‚Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren®‘. Betreuung/Begutachtung Ulrike Mathias-Wiedemann, Hilarion G. Petzold.



# Inhaltsverzeichnis

1. Trost in der Biographiearbeit
  - 1.1 Abschied und Verlust
    - 1.1.1 Tod meines Vaters
    - 1.1.2 Tod meiner Großmutter
    - 1.1.3 Tod meines Onkels
    - 1.1.4 Tod eines Freundes
    - 1.1.5 Tod meines Opas
    - 1.1.6 Die Töchter werden flügge
    - 1.1.7 "Verschleißerscheinungen" setzen ein
  - 1.2 Trost mit Hilfe der Integrativen Therapie
    - 1.2.1 Warum Integrative Therapie/Integrative Naturtherapie?
    - 1.2.2 Die fünf Säulen der Identität
    - 1.2.3 Salutogenese
    - 1.2.4 Heilung
2. Von Trauer zu Trost
  - 2.1 Definitionen von Trost
  - 2.2 Trost, Trösten, Trostarbeit
  - 2.3 Eigene Erfahrungen mit Trost, Trösten, getröstet werden
3. Trost in der Natur und in der Garten- und Landschaftstherapie
  - 3.1. Allgemein
    - 3.1.1 Positive Auswirkungen von Aktivitäten im „Grünen“
    - 3.1.2 Positive Auswirkungen von Aktivitäten im Garten
    - 3.1.3 Von der Natur zum Garten zur Gartentherapie
  - 3.2 Konkret
    - 3.2.1 Trostarbeit mit Sterbenden
    - 3.2.2 Voraussetzungen
    - 3.2.3 Umgang mit Sterbenden
4. Gedanken zu natur- und gartentherapeutischen Maßnahmen und Aktivitäten in der letzten Lebensphase – Praxistransfer
  - 4.1 Ausflüge ins „Grüne“, in die Umgebung
  - 4.2 Gärtnern im Außenbereich
  - 4.3 Gärtnern im Innenbereich
    - 4.3.1 Raumgestaltung
    - 4.3.2 Aktivitäten und Tätigkeiten zur Teilnahme am Alltagsleben
    - 4.3.3 Spirituelle Begleitung und Sinnggebung
5. Begleitung von Angehörigen und Hinterbliebenen
  - 5.1 Wissenschaftlicher Hintergrund

- 5.2 Garten- und Landschaftstherapie in der Begleitung
- 6. Trost in der Bestattungskultur
  - 6.1 Die Bestattungskultur im Wandel
  - 6.2 Bedeutung von Riten und Bräuchen
  - 6.3 Tröstliches Einbeziehen in Beerdigungsabläufe
  - 6.4 Rückbesinnung auf die Verwendung von Blumen und Pflanzen allgemein bei der Beerdigung
- 7. Epilog
- 8. Offene Fragen
- 9. Zusammenfassung/ Summary
- 10. Quellenangaben
  - 10.1 Literaturverzeichnis
  - 10.2 Internet-Links

# 1. Trost in der Biographiearbeit

*Ich kehre in mich selbst zurück und finde eine Welt  
(Goethe)*

*Trauer- und Trostarbeit ist immer zukunftsorientierte Arbeit für Neuorientierungen des Lebens – (Hilarion Petzold)*

„Mache dich selbst zum Projekt!“. Ok. Auf geht's. Ich brauche Trost. Zu viele Abschiede in zu kurzer Zeit. Dazu ein krasses Missverhältnis zwischen Anspannung und Entspannung.

Spätherbst 2014: Ich stehe mutterseelenallein im riesigen Gewächshaus umgeben von zehntausenden von Hornveilchen und denke: "Ich kann nicht mehr! Ich will nicht mehr!". Vor meinem geistigen Auge sehe ich eine orangene Rundum-Leuchte auf meinem Kopf rotieren. Sie schlägt Alarm. Meine Seele schlägt Alarm. Mein Körper hatte sich schon seit längerer Zeit immer mal wieder gemeldet. Mit Nackenmuskelverspannungen, Schlapp- und Trägheit, Gereiztsein. Normalerweise achte ich sehr auf meine Körpersymptome, aber diesmal bin ich wohl zu weit gegangen. Habe es auf die Wechseljahre geschoben. Ich begreife nun, dass ich dringend handeln muss. So kann es nicht weitergehen. Ich muss was ändern. Ich muss mich schützen, auf mich aufpassen. Ich mache mich zum Projekt! Ich helfe mir und lasse mir helfen und verwende dazu die Integrative Garten- und Landschaftstherapie. Ich habe in meiner Weiterbildung viel gelernt. Das nutze ich jetzt.

## 1.1 Abschied und Verlust

### 1.1.1 Tod meines Vaters

August 2010: mein Vater liegt im Sterben. Er hat Leberkrebs.

Wie konnte das passieren? Er, der Naturbursche, der vor der Arbeit schon eine Runde durch den Wald gejoggt war, mit Wonne im eigenen Garten experimentierte oder mit Freude sämtliche Holzarbeiten erledigte. Sportlich, durchtrainiert. Engagiert und interessiert. Kein Alkohol. Keine Zigaretten. Hatte er überhaupt mal bei der Arbeit gefehlt? Wenn, dann nur kurz. Ich kann mich nicht daran erinnern.

Ich wusste, dass er schwer krank ist, dass er mit dem Krebs kämpft. Ein ewiges Hoffen und Bangen. Aber er strotzte - auch nach seiner Chemotherapie - nur so vor Zuversicht. "Wenn einer das schafft, dann Papa!", dachte ich. Das hat er uns vermittelt. Davon war ich überzeugt. Dann der Anruf von seiner Frau, die mich um Hilfe bat, weil es ihm so schlecht ging. Er hatte eine Operation hinter sich und war nun wieder zu Hause. Die Aussichten standen schlecht. Das war eine schockierende Nachricht. Ich stand fassungslos am Telefon und fragte nur: "Wird er sterben?". Pause. Zögern. "Ich denke ja". Das war konkret. Vorher über Monate ein Auf und Ab. Mit dem jeweiligen Zustand meines Vaters schwankte auch meine Gefühlswelt, mein Gemütszustand. Nun also nur noch bergab... Ich sackte in mir zusammen. Körperspannung nicht mehr vorhanden. Schultern und Kopf hingen herab. Dann ein tiefes Durchatmen, aufrichten. Nicht unterkriegen lassen. Sonst wäre ich keine gute Hilfe. Ich war plötzlich seltsam gefasst. Handeln! "Ich bin heute Nachmittag bei euch." Also organisierte ich noch schnell meinen "Familienbetrieb", packte meine Sachen, meldete mich bei der Arbeit ab und fuhr los. Von der Nordsee nach Hamburg. Ca. 2 Stunden. Ich kann mich an keinen einzigen Gedanken während der Fahrt erinnern.

Vor Ort: ein buntes Treiben. Mein todkranker Vater mittendrin. Er wird von zwei Leuten gestützt. Sie kommen gerade von der Terrasse und sind auf dem Weg ins Schlafzimmer. Ich bin entsetzt, wie abgemagert, schlaff und hilflos er ist. Das Haupt gesenkt. Ein Anblick, der für mich schwer zu ertragen ist. Hatte ich mich doch bei meinem letzten Besuch noch angeregt mit ihm unterhalten. Er klang so hoffnungsvoll.

Ich werde herzlich begrüßt. Die Frau meines Vaters freut sich, dass ich gekommen bin. Sie erzählt ihm, dass ich da bin. Langsam, wie in Zeitlupe hebt er seinen Kopf, schaut mich aus tiefen Augenhöhlen an und bringt ein mühsames Lächeln zustande. Es zerreißt mir das Herz. "Papa", schreie ich innerlich. Am liebsten würde ich ihm stürmisch um den Hals fallen. Das geht natürlich nicht. Ich streiche ihm stattdessen sanft über den Arm. Er kann sich nicht mal mehr allein aufrecht halten. Er sieht so zerbrechlich aus. Er kann keine Sätze mehr formulieren. Eine verbale Kommunikation ist nicht mehr möglich. Das macht mich sehr traurig. Und ich spüre mehr, als dass ich es weiß: es gibt keine Hoffnung mehr.

Ich fühle mich merkwürdig "entrückt", unvorbereitet, tief betroffen und trotzdem gebraucht und bereit, eine große, schwierige Aufgabe zu bewältigen: meinen Papa beim Sterben zu begleiten. Zu Hause und möglichst in Würde.

In der nächsten Zeit stehe ich irgendwie neben mir. Kann es nicht fassen. Bin planlos, orientierungslos. Ich reiße mich zusammen, will stark sein, will helfen, will eine Stütze sein. Für die Frau meines Vaters, für meine drei kleinen Halbgeschwister und vor allem für meinen Papa.

Und so wohne ich mit ihnen in den kommenden Tagen unter einem Dach. Mein Bruder hat sein Zimmer für mich geräumt, damit ich dort übernachten kann.

In dem Haus geht es zu, wie in einem Taubenschlag. Ein ständiges Kommen und Gehen: Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn, Pflegepersonal. Alle wollen helfen, sich verabschieden und uns beistehen. Das ist sehr tröstlich.

Und obwohl ich in einem mir relativ fremden Haushalt wohne, werde ich sehr wohl wahrgenommen, angesprochen und herzlich umarmt. Auch von, mir unbekanntem, Personen. Das tut mir gut. Denn auch ich kann zwischendurch eine Stütze, ein offenes Ohr gebrauchen.

Einen Großteil der Zeit verbringe ich bei meinem Vater im Zimmer. Viel ist nicht zu tun. Evtl. die Lippen befeuchten, zudecken, umlagern. Ich will bei ihm sein, ihm nahe sein. Ich lese nebenbei. Manchmal lese ich ihm was vor, oder erzähle ihm etwas. Es fällt mir schwer. Wie redet man mit jemandem, der nicht mehr antwortet? Will er das überhaupt hören? Hätte er vielleicht lieber seine Ruhe? Während er am ersten Tag noch mit undeutlichem Gemurmel und Körpersprache auf eigene Befindlichkeiten und Wünsche hinweisen konnte, bleibt mir nun nur noch mein eigener Instinkt, mein eigenes Bauchgefühl. Mir fallen die "Rudi und Rudolf-Geschichten" ein, die er mir und meiner Schwester früher zum Einschlafen erzählte: Zwei Rabenkinder und ihre Abenteuer im Wald. Genial. Wir konnten nie genug bekommen. "Rudi und Rudolf" haben uns lange begleitet und wurden zum Familien-Insider. Diese (und andere) Geschichten, die immer mit Tieren und ihrem jeweiligen Lebensraum zu tun hatten und die vielen Ausflüge mit unseren Eltern in Wald und Flur, Nord- und Ostsee mit "Höhlenbauen" und "Jagdspielen" (Fuchs und Hase im Wald, Hai im Wasser) haben bewirkt, dass meine Schwester und ich die Natur als einen großen Schatz betrachteten. Das ist bis heute so geblieben. Ich bin dafür so dankbar. Ein wohliges Gefühl macht sich in mir breit. Die Erinnerungen an diese Geschichten und Erlebnisse sind sehr tröstlich.

Mein Vater war ein begnadeter Geschichtenerzähler und liebte Wortspiele. Jetzt liegt er da und gibt nur noch Laute von sich. Und so beschränke ich mich darauf, einfach nur da zu sein, ihn hin und wieder anzusprechen, ihm zu erzählen, was so los ist oder ihm das wunderschöne Foto in der Gartenzeitschrift zu beschreiben.

Ich hoffe, ich kann ihn dadurch ein wenig trösten.

Durch meine Anwesenheit hat die Frau meines Vaters Zeit und Luft, sich zwischendurch um Kinder, Tiere und Haushalt zu kümmern. Oder sich einfach mal kurz ausruhen. Sie kümmert sich sonst um die Versorgung und die Pflege meines Vaters, die immer mehr zunehmen, je schlechter seine Verfassung wird.

Es tut unendlich weh, dem rapiden körperlichen Verfall zuzusehen. Die ehemals volle, dunkle Mähne ist kurzen, weißgrauen Haaren gewichen, die nach der letzten Chemo nachgewachsen sind. Der ehemals muskulöse Körper völlig ausgemergelt, knochig, eine riesige Beule im Bauchraum, die Haut grau, fleckig, pergamentartig. Es wird immer schwieriger, den immer schlapper werdenden Körper auf den Toilettenstuhl zu bugsieren. Zu zweit heben wir meinen Vater aus dem Bett. Es wird immer mühseliger. Ich sehe, wie viel Kraft und eisernen Willen es ihn kostet. Aber es ist ein letztes bisschen Eigenkontrolle und Würde. Als nächstes kämen Windeln...Ich denke über die Würde im Allgemeinen und menschenwürdiges Sterben nach.

Es kommt der Zeitpunkt, an dem mein Vater gar nicht mehr hoch kommt. Fast ununterbrochen wacht jemand in seinem Zimmer, um ihm nahe zu sein, seinen Zustand im Auge zu behalten und ihm das Gefühl zu geben, ihn nicht allein zu lassen. Wir wechseln uns ab, die Frau meines Vaters, meine leibliche Schwester und ich. Ich bin mal wieder dran und setzte mich mit einem Buch in das Zimmer. Auf dem Nachttisch brennt jetzt ständig eine Kerze. Daneben steht eine kleine Vase mit ein paar Blümchen aus dem Beet, das mein Vater angelegt hatte. Irgendwie entspannt mich das ein wenig. Denn trotz aller Tragik entsteht dadurch eine gewisse feierliche Atmosphäre und ich lächle vor mich hin, weil ich meinen Papa vor meinem geistigen Auge im Blumenbeet wurschteln sehe. Feierliche Atmosphäre, tröstliche Erinnerung...

Bei schönem Wetter ist immer das Fenster geöffnet, sodass frische Luft herein strömen kann und wir den Geräuschen von draußen lauschen können: Vogelgezwitscher, Autotüren, die zugeschlagen werden, Hundegebell, Menschen, die sich auf der Straße unterhalten. Die Geräusche kommen von weiter weg, wirken eher etwas



gedämpft, nicht laut und aufdringlich. Mich beruhigt das. Es klingt normal, vertraut, alltäglich, wie gewohnt. Ich hoffe, nein denke, meinem Vater tut das auch gut.

Einer seiner letzten, intensivsten Wünsche war: "Bringt mich nicht weg!". Sicherlich hatte er geahnt, dass sein Zustand mehr als ernst war. Die Vorstellung, für längere Zeit im Krankenhaus bleiben zu müssen, war für ihn schon immer ein Gräuel gewesen. Wir sind bereit ihm das Sterben zu Hause, in seinen eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Das erfordert Hilfe und Unterstützung von allen Seiten. Eine Rund-um-Pflege wird nötig. Der Alltag muss bzw. soll irgendwie weiterlaufen und das eigene Nervenkostüm liegt irgendwann mal brach, sodass jeder froh ist, mal abgelöst zu werden und andere Dinge tun zu können. Für mich ist die Situation ein Sprung ins kalte Wasser. Ich habe noch nie einen Menschen beim Sterben begleitet. Ich habe mit meinem Vater nie vorher gesprochen, was wäre, wenn... Ich weiß nicht, was auf mich zukommt. Die Hoffnung auf Besserung gibt es nicht mehr. Stattdessen die Gewissheit, dass es dem Ende zugeht. Wie soll ich mit meinem eigenen Gefühlschaos umgehen? Zwischen Verzweiflung und Tapferkeit. Ich bin dabei, einen der mir am meisten nahestehenden Menschen zu verlieren. Ich muss zusehen, wie er körperlich zerfällt und leidet. Was kann ich tun? Was muss ich tun? Wie mache ich was?

Zwischendurch kommt immer mal jemand vom ambulanten Pflegedienst vorbei. Von dem Personal bekommen wir einige Tipps zur Pflege und Handhabung. Das meiste regelt die Frau meines Vaters. Ich bekomme von den Gesprächen nicht viel mit. Ich weiß gar nicht mehr, wieso eigentlich.

Meinem Vater ist ständig warm. Er mag nicht zugedeckt werden und strampelt und wühlt die Decke immer weg. Also wird er ab und zu mit einem feuchten Tuch abgerieben und nur noch mit einem Bettlaken zugedeckt. Am Anfang, als ich in Hamburg ankam und mein Vater noch ein wenig sprechen und mithelfen konnte, haben wir ihn auf dem Toiletten-, Transportrollstuhl nach draußen auf die Terrasse gefahren und mit einer Gießkanne abgeduscht. Er hatte es genossen.

Jetzt liegt er da, spricht nicht mehr, bewegt sich immer weniger und hört nach und nach auf, Nahrung zu sich zu nehmen. Wir versuchen, ihm Flüssigkeit anzubieten. Anfangs nimmt er gelegentlich ein paar Schlucke, aber auch das lässt nach. Als das Pflegepersonal das nächste Mal kommt, schildern wir die Situation und fragen, was wir machen sollen. Mein Vater wird an den Tropf gehängt und soll künstlich ernährt

werden. Es wird über seinen jetzigen Zustand und die Prognosen diskutiert. Ich fühle mich unwohl. Mein Vater liegt wie schlafend direkt neben uns. Aber er kann doch alles hören. Darauf sollte man doch Rücksicht nehmen. Auch wenn er teilnahmslos und weggetreten daliegt, wir wissen doch gar nicht, was er noch mitbekommt.

Ich frage die Pflegerin, was sie machen würde, wenn es ihr Vater wäre. Die Antwort kommt prompt: "Auf keinen Fall an den Tropf. Das ist doch eine lebensverlängernde Maßnahme".

Meine leibliche Schwester flüstert mir zu: "Papa will das nicht". Ich schaue sie fragend an. Sie hat beobachtet, wie mein Vater mühselig, wie in Zeitlupe versucht hat, die Kanüle wegzuschieben, sie rauszuziehen. Er hatte weder die Kraft noch die Koordination dazu. Gemeinsam entscheiden wir uns gegen den Tropf, gegen die künstliche Ernährung.

Was sollen wir tun? Worin liegt der Sinn? Was können wir aushalten? Was muss mein Vater aushalten? Was ist richtig, was falsch? Woher sollen wir wissen, wie stark seine Schmerzen sind und werden? Was braucht er? Was empfindet er? Hunderte Gedanken rasen durch meinen Kopf. Letztendlich höre ich auf mein Bauchgefühl, versuche mit gesundem Menschenverstand zu handeln und bespreche mich immer wieder mit meiner leiblichen Schwester und der Frau meines Vaters. Zusammen beobachten wir die Reaktionen, das Verhalten meines Vaters und treffen dann gemeinsam Entscheidungen. Z. B. wann wir beginnen, ihm zur weiteren Schmerzlinderung Morphiumpflaster zu kleben. Der Arzt hatte uns eine Einweisung gegeben und darauf hingewiesen, dass mit dem Einsatz von Morphin sich auch das Bewusstsein weiter eintrübt. Woher sollen wir wissen, wann die bisherigen Schmerzmittel nicht mehr reichen und das Morphiumpflaster zum Einsatz kommen sollte? Was passiert dann? Wie wird sein Körper darauf reagieren? Wie hoch sollte die Dosis sein? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Wir fühlen uns unwissend und allein gelassen, lesen den Beipackzettel durch und beobachten weiterhin meinen Vater. Wie ist sein Gesichtsausdruck? Verzieht er eine Mine? Wie ist die Atmung? Verändert sich was? Wie ist die Körperhaltung? Der Gesamtzustand? Wir entscheiden uns für ein Morphiumpflaster und kleben es, nach Gebrauchsanweisung, in die Schlüsselbeinregion. Mein Vater soll auf keinen Fall unnötige Schmerzen aushalten müssen. Es ist unheimlich tröstlich, vor solchen Entscheidungen nicht alleine zu stehen.

Ich sitze mal wieder im Zimmer bei meinem Vater. Die Zimmertür ist, wie meistens, geöffnet. Ich höre das Stimmengemurmel im Haus. Die Spülmaschine läuft. Kaffeeduft wabert durch die Räume. Es klingelt an der Haustür. Mein Vater wird nicht versteckt, nicht weggesperrt. Er ist eingebunden ins Alltagsgeschehen, wie es eben geht. Da sein Zimmer etwas abseits liegt, bekommt er die Geräusche und Gerüche zwar mit, aber nicht so intensiv, dass wir der Meinung sind, sie könnten ihn stören oder lästig sein. Wir versuchen, das richtige Maß an Ruhebedürfnis und Teilhabe für ihn zu finden. Meine jüngste Schwester kommt ins Zimmer und setzt sich an den Schreibtisch, um Schularbeiten zu machen. Ein kurzer Wortwechsel, dann verlasse ich den Raum und gehe ins Wohnzimmer. Eine Nachbarin ist mit ihrem Mann vorbeigekommen, um ihre Hilfe anzubieten. Die Frau meines Vaters freut sich und nutzt die Gelegenheit, um mit dem Hund spazieren zu gehen. Der Nachbar beschäftigt sich mit meinen beiden Halbbrüdern. Seine Frau bietet mir spontan eine Nackenmassage an. Ich bin erst leicht irritiert. Ich kenne sie ja gar nicht. Aber sie guckt mich so verständnisvoll, freundlich an, dass ich denke: "Warum nicht?". Zuerst bekomme ich eine Behandlung mit einer "heißen Rolle", dann wird mein Nacken massiert. Das tut so gut. Ich merke jetzt erst, wie sehr ich ver- und angespannt bin. Durch die Massage lockert sich langsam die Muskulatur und ich entspanne mich zunehmend. Die ganze Zeit habe ich mich zusammengerissen und jetzt kümmert sich auch mal jemand um mich, sodass ich wieder etwas entspannen kann. Was für eine wohltuende, angenehme, tolle, persönliche Hilfe.

Es kommt viel Besuch vorbei. Die Leute wollen helfen, uns unterstützen, sich von meinem Vater verabschieden. Die Frau meines Vaters nimmt die Hilfe gerne an. Sie schafft es, den Leuten das Gefühl zu vermitteln, sich nützlich machen zu können. Und wir können auch jede Hilfe gebrauchen.

Die Großeltern meiner Halbgeschwister kommen jeden Tag vorbei und versorgen uns mit Mittagessen, kümmern sich um meine kleinen Geschwister, den Garten und nehmen hin und wieder schmutzige Wäsche mit. Verwandte und Freunde kommen mit Kuchen, helfen im Haushalt, sitzen bei meinem Vater oder haben einfach ein offenes Ohr. Nachbarn erledigen Einkäufe, Fahren die Kinder von A nach B und erledigen kleine Botengänge.

Es ist sehr wertvoll, so viel ernstgemeinte, tatkräftige Unterstützung durch das soziale Umfeld zu erhalten.

Besonders nahe geht mir der Besuch von meinem Opa. Er ist bereits 97 Jahre alt und kommt in Begleitung eines Bruders meines Vaters. Meine Oma ist schon vor einigen Jahren gestorben. Mein Opa hatte sie damals lange zu Hause gepflegt. Ich erinnere mich daran, wie er am Tag ihrer Beerdigung an ihrem Grab stand, vor sich hin starrte auf den Sarg unter ihm in der Erde und zum Abschied winkte. Keine Tränen, nur ein unendlich trauriger Blick und eine zarte Geste. Mehr als tausend Worte. Mit dem gleichen traurigen Blick schleicht er jetzt ins Zimmer zu meinem Vater, um sich zu verabschieden. Der Anblick berührt und schmerzt mich. Was geht wohl in dem alten Herrn vor? Er hat fünf Söhne. Nun stirbt der erste von ihnen vor ihm.

Wir fragen meine Mutter, ob sie Papa nochmal sehen will. Sie lehnt ab. Ich kann das sehr gut verstehen. Sie möchte ihn so, wie sie ihn kannte, in Erinnerung behalten und nicht vom Tod gezeichnet in den Räumen seiner neuen Familie. Aber wir wollten ihr wenigstens die Gelegenheit geben, selbst zu entscheiden.

Arbeitskollegen und gute Freunde trudeln ein. Sie leisten uns und meinem Vater Gesellschaft, helfen meinen kleinen Geschwistern bei den Hausaufgaben und versuchen uns ein wenig auf andere Gedanken zu bringen.

Ein weiterer Bruder kommt und verabschiedet sich von meinem Vater. Betreten, traurig fährt er wieder nach Hause.

Der Zustand meines Vaters verschlechtert sich zusehends. Der Bruder aus Berlin reist mit seiner Frau an. Er erkennt sofort den Ernst der Lage, fährt nach einem ersten Besuch nochmal kurz weg, da er Einiges zu erledigen hat und kommt dann zurück, um uns und seinem Bruder in der verbleibenden Zeit beizustehen.

Eine seltsame Atmosphäre herrscht um uns herum. Ein Ausnahmezustand. Das Wissen, dass es zu Ende geht. Beistehen, warten, aushalten. Ich frage meine leibliche Schwester sorgenvoll: "Meine Güte, wie lange dauert das denn? Wann wird Papa endlich erlöst?". Sie antwortet weise: "Auch das Sterben braucht seine Zeit".

Ja, da hat sie Recht. So hatte ich das noch nicht gesehen. Ich hatte nur Sorge, dass mein Vater unnötige Qualen leidet. Dabei schläft er die meiste Zeit und wird immer teilnahmsloser.

Ich bin dankbar und empfinde es als ungemein tröstlich, meine Schwester an meiner Seite zu haben, auch wenn sie zwischendurch immer wieder nach Hause zu ihren Kindern fährt, da sie in der Nähe wohnt. Wir verstehen uns ohne Worte, haben die gleichen Erinnerungen an unseren Vater und können uns über gemeinsame Erfahrungen und Ansichten austauschen. Das gibt mir Halt und Kraft. Ich fühle mich nicht allein. Unsere Beziehung ist durch die gemeinsame Zeit am Sterbebett unseres Vaters intensiver, inniger und enger geworden.

Seltsam ist irgendwie die Anwesenheit der verschiedensten, mir vertrauten und auch gänzlich unbekanntem, Personen. Doch alle scheinen durch ein starkes Solidaritätsgefühl miteinander verbunden. Alle sonst geltenden Gefüge, Verstrickungen bzw. Netzwerke sind aufgehoben und für diese spezielle Situation neu zusammengesetzt worden, um gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Auch das ist tröstlich.

Eigenartig ist es für mich außerdem, im Haushalt der "neuen" Familie meines Vaters zu wohnen, zu agieren und den Alltag mitzugestalten. Zwangsläufig ziehe ich hin und wieder Parallelen zum Alltagsleben in meiner Kindheit. Was ist anders, was hat sich geändert? Wie hat sich mein Vater geändert? Meine Halbgeschwister sind 13, elf und acht Jahre alt. Jünger als meine eigenen Kinder. Ich fühle mich als große Schwester aus der Sicht einer Mutter.

Ich fand es hilfreich, einmal konkret auszusprechen, dass mein Vater sterben wird. Nicht länger um den heißen Brei zu reden, sondern sich den Fakten zu stellen. Ich habe den Eindruck, dass das bei meinen kleinen Geschwistern noch nicht so angekommen ist und spreche die Frau meines Vaters daraufhin an. "Ja, stimmt. Ich sollte mich wirklich mal mit den Dreien zusammensetzen", erwidert sie. Ich freue mich, dass sie meinen Rat annehmen kann, und um ihnen für das Gespräch Ruhe und Zeit zu geben, mache ich mit meiner "großen" Schwester einen ausgedehnten Spaziergang. Mal raus. Bewegung und frische Luft. Andere Eindrücke. Auftanken.

Das Ende naht und dauert doch so lang. Die Haut meines sterbenden Vaters wird fleckig und gräulich. Die Atmung wird flacher und unregelmäßiger. Ich sitze abends auf dem Teppichboden an das Bett meines Vaters gelehnt und lese bei sanftem Licht. Die Kerze auf dem Nachttisch flackert leise vor sich hin. Ich bin in mein Buch vertieft, als mir plötzlich was in Nacken packt. Ich bekomme einen Riesenschreck, zucke japsend zusammen und drehe mich um. Das Bein meines Vaters war von der Bettkante gerutscht. Empört raunze ich ihn spontan an: "Oah, man! Papa! Du kannst

mich doch nicht so erschrecken!", wobei ich sein Bein unwirsch wieder zurück stopfe. Ich könnte schwören, er lachte sich Eins ins Fäustchen (zumindest hätte er es unter normalen Umständen getan). Humor ist, wenn man trotzdem lacht, oder wenigstens schmunzelt. In einer so todtraurigen, hoffnungslosen Situation lächeln zu können, erleichtert und nimmt für einen kurzen Moment die bedrückende Schwere.

Die Frau meines Vaters bringt die Kinder zu Bett. Meine Schwester löst mich ab. Später gesellt sich mein Onkel zu ihr. Ich nutze die Gelegenheit, um einen Happen zu essen und setze mich ins Wohnzimmer. Ein Kollege und Freund meines Vaters ist anwesend. Wir plaudern. Später versuche ich zu schlafen. In den frühen Morgenstunden löse ich meine Schwester wieder ab. Sie erzählt mir, Papa hätte die ganze Nacht durch immer wieder kleine Mengen Blut gespuckt. Ach herrje, auch das noch. Seufzend betrete ich das Schlafzimmer. Draußen ist es noch dunkel. Mein Onkel sitzt in der Ecke und liest. Ich pflanze mich wieder auf den Fußboden, lehne mich ans Bett und lese in meinem Buch weiter, bis mein Onkel und ich ein Gespräch anfangen. Wir haben uns beide lange nicht gesehen. Wir tauschen leise die neuesten Neuigkeiten aus und landen bei dem Haus in Spanien, das meine Großeltern vor langer Zeit mal gekauft hatten und welches sich noch immer im Familienbesitz befindet. Es gibt viele schöne Erinnerungen daran und ich erkundige mich gerade nach dem Zustand des Hauses, als vom Sterbebett heftige Geräusche zu hören sind. Die Atmung meines Vaters war schon vorher die ganze Zeit sehr unregelmäßig, mit längeren Aussetzern und gelegentlichen lauterem Atemgeräuschen. Jedes Mal waren wir erschrocken, was passieren würde, aber dann kehrte wieder Ruhe ein. Diesmal nicht. Mein Onkel und ich starren uns entsetzt an. Dann der Blick zu meinem Vater. Tiefdunkles, bräunliches Blut quillt ihm aus dem Mund. Und hört nicht auf. Erst schreckerstarrt, springe ich dann auf, hole Tücher, Lappen, alles, was ich greifen kann und versuche so viel Blut wie möglich aufzufangen, damit nicht das ganze Bett durchtränkt und mein Vater nicht blutverschmiert daliegt. Mein Onkel hilft mir. Gemeinsam warten wir, bis das Blut nicht mehr fließt. Der letzte Atemhauch. Mit dem Blut fließt das letzte bisschen Leben aus meinem Vater. Ich schaue ihn an: "Gute Reise Papa", schicke ich ihm mit auf den Weg. Mein Onkel schließt sich dem an. Wir verharren. Es ist ein besonderer Moment. Vor uns liegt mein sterbender, toter Vater. Ein lebloser Körper. Eine Hülle. Wo ist der Inhalt? Mir gehen Berichte von Menschen mit Nahtoderfahrung durch den Kopf. Ob die Seele meines Vaters jetzt auch über der Szenerie schwebt und alles von oben betrachtet? Ist es für ihn hell, "erleuchtend", wie es oft beschrieben wird?

Ich bin und bleibe skeptisch. Aber wer weiß das schon. Fakt ist, dass ich eine unglaubliche Präsenz meines Vaters im Raum spüre, obwohl vor mir nur seine Hülle liegt. Mein Onkel und ich berappeln uns. Wir räumen alles auf und werfen die ganzen blutigen Tücher in den Müllsack. Wir säubern das Gesicht meines Vaters und decken den Blutfleck auf dem Bett mit einem Tuch ab. Wir möchten den Anderen den schrecklichen Anblick ersparen. Ich muss an meine Geschwister denken, die sich sicherlich auch von ihrem Papa verabschieden wollen. Dann verlassen wir den Raum. Mein Onkel geht nach oben, um den Anderen Bescheid zu geben. Ich muss raus! In Garten! Morgendämmerung. Ich schaue zum Himmel. Wolken ziehen vorbei. Ich atme tief ein. Frische Luft. Sauerstoff. Die ganze Situation hatte mir, im wahrsten Sinne des Wortes, die Luft zum Atmen genommen. Jetzt sauge ich draußen alles um mich herum ein. Mein tränenverschleierter Blick wandert durch den Garten. Spätsommerfarben im Morgengrauen, friedliche Ruhe am beginnenden Tag - und endet am Himmel -endlose Weite, das Universum mit all seinem Wissen und seiner Weisheit, welches uns Erdenbürgern verschlossen bleibt. Mein Onkel kommt in den Garten und schaut mich sanft, traurig lächelnd an. Wortlos geht er an mir vorbei. Wir brauchen beide unseren persönlichen Freiraum. Es gibt gerade nichts zu sagen. Tränen strömen.

In der Zwischenzeit haben sich die Frau meines Vaters und meine Halbgeschwister von meinem Vater verabschiedet und ihm seine Lieblingssommerklamotten angezogen. Ein rührender Anblick, als ich wieder reingehe und mich zu ihnen geselle: mein Vater, wie wir ihn alle kannten, in Poloshirt und beigefarbenen alltags-, garten- und sporttauglichen Shorts. Ein vertrauter Anblick. Mir wird - trotz allem - warm ums Herz.

Nach einer Zeit der Besinnung, des Begreifens der Endgültigkeit und des Abschiednehmens am Sterbebett folgen die Pflichtaufgaben: dem Hausarzt und den Angehörigen Bescheid gegeben und das Bestattungsinstitut und den Pastor informieren. Ich helfe beim Aufräumen. Berge von Müll, Pflegematerial und Wäsche sind zusammengekommen. Ich trage Müllsäcke vor die Haustür und stelle sie erst mal dort ab. Mir wird schlecht, als ich den süßlichen Geruch nach Krankheit, Verwesung, Fäkalien und geronnenem Blut einatme, der zu mir hoch strömt und ich muss mich fast übergeben, als ich auch noch die Ausdünstungen des Toilettenstuhles einatme, den jemand schon vor die Haustür gestellt hatte. Ich bin entsetzt, unterdrücke den Würge reiz und gehe schnell wieder ins Haus.

Es folgen viele Gespräche mit vielen Leuten, vielen Formalitäten und vielen Tränen. Ich habe daran wenige Erinnerungen. Wachgerüttelt werde ich erst wieder, als der Leichenwagen vorfährt, um meinen verstorbenen Vater abzuholen. Die beiden, in schwarzen Anzügen gekleideten Sargträger strahlen eine betretene, verständnisvolle Ruhe aus. Ich habe nicht den Eindruck, sie machen einen Routinejob. Sie wirken eher so, als ob es auch ihnen nahe geht. Erst recht, als sie die Kinder sehen. Schweigend legen die Männer meinen Vater in den offenen Sarg und transportieren ihn an uns allen vorbei durchs Haus. Schluchzend, weinend, heulend trotten wir hinterher bis auf die Straße. Wir stehen in der Sackgasse und schauen zu, wie mein Vater im Sarg liegend im Leichenwagen verschwindet. Das ist hart. Und so endgültig. Kaum zu ertragen. Das Wehklagen wird lauter und nimmt an Dramatik zu, als der Leichenwagen langsam losfährt und bald aus dem Sichtfeld verschwindet. Alle fallen sich um den Hals und stützen sich gegenseitig. Ich stehe allein mit Tränen in den Augen und weiß nicht, was ich in diesem Moment unerträglicher finde: die endgültige Abwesenheit meines Vaters, oder den Anblick meiner zutiefst traurigen, verzweifelten Halbgeschwister.

Nach weiteren Gesprächen und Klärungen von Formalitäten packe ich meine Sachen, verabschiede mich und fahre zu meiner Mutter. Bei ihr kann ich wieder aufatmen und finde den Trost, den ich selbst so sehr brauche. Dann gehe ich unter die Dusche und ziehe mir frische Sachen an. Ich fühle mich besser. Fortgespült die unangenehmen Gerüche nach Krankheit und Tod, die eigenen "Duftmoleküle" von Angst, Verzweiflung und Schweiß. Weg mit allem Dumpfen, Grauen, Übelriechendem.

Unendlich traurig, aber getröstet und erst mal frisch gestärkt, verabschiede ich mich von meiner geliebten Mutter und trete die Heimreise an. Ab nach Nordfriesland. An die Küste. Ans Meer. Heim zu meiner Familie. Zu meinem Mann, meinen drei Töchtern.

Vorher mache ich halt an dem Grundstück an der Nordsee. Meine Eltern hatten damals eine alte Reetdachkate gekauft. Süße Kindheitserinnerungen.

Jahrzehntelang hat mein Vater all sein Herzblut in dieses Kleinod gesteckt. Gesägt, geschraubt, gemauert, geackert, gepflanzt und gestaltet. Seine Welt. Sein Schatz. Hier blühte er auf. Und hier mache ich halt, um ihm nochmal ganz nah zu sein und



mich auf meine Weise von ihm zu verabschieden. Ich meine, ihn zu spüren. Es fühlt sich richtig und gut an.

Dann fahre ich - aus einer Parallelwelt kommend - nach Hause.

### **1.1.2 Tod meiner Großmutter**

November 2010: meine Oma ist schwer krank. Sie liegt in ihrem Bett und baut zusehends ab.

Sie war erneut gestürzt. Daraufhin kam sie ins Krankenhaus. Es kam eins zum anderen, bis sie schließlich nach Hause entlassen wurde. Trotz ärztlicher Betreuung und häuslicher Pflege wollte sich ihr Zustand nicht bessern.

Mit meiner Oma verbinde ich viele schöne Erinnerungen. Ein Großteil meiner Kindheit habe ich mit meiner Schwester bei meinen Großeltern verbracht. Meine Oma hat uns oft von der Schule abgeholt, wenn meine Eltern am Studieren oder Arbeiten waren. Wir sind mit ihr weite Strecken zu Fuß gegangen. Es war dabei nie langweilig. Sie hat mit uns immer fröhliche Lieder gesungen und uns auf die Tiere und Pflanzen am Wegesrand aufmerksam gemacht. ("Och, guckt mal, wie schön das Scharbockskraut in der Sonne leuchtet!", " Psst, seid mal ganz leise. Hört ihr das?") und uns viele Geschichten erzählt. Auf Familienfesten war immer der Bär los (meine Eltern, zwei Onkel und zwei Tanten mit ihren jeweiligen Partnern und jede Menge Neffen und Nichten). Es wurde gelacht, diskutiert, gebrutzelt, gewerkelt, gespielt und gemeinsam gegessen. Für uns Kinder ein herrliches Spektakel. Ich weiß nicht, wie meine Oma es jedes Mal geschafft hat, ein leckeres Menü zu zaubern und alle an einen Tisch zu holen. Es klappte bei ihr, wie am Schnürchen. Früher hatten meine Großeltern eine Pension an der Ostsee. Meine Mutter war mit uns Kindern oft in der Sommerzeit dort, um zu helfen. Während sie mit meiner Oma das Frühstück für die Gäste zubereitete und deren Zimmer reinigte, hatten wir Kinder viel Zeit, unbeobachtet die Umgebung zu erkunden. Was für Abenteuer wir erlebten! Mit dem Verkauf von Weinbergschnecken und Wiesenblumensträußen an der Friedhofsmauer und bemalten Steinen auf der Strandpromenade hatten wir uns das Geld für Süßigkeiten, Kaugummiautomaten und Go-Cart-Verleih verdient. Das alles geht mir durch den Kopf, während ich nach Hamburg fahre, um meine Oma zu besuchen und bei der Betreuung zu helfen. Seit dem Tod meines Großvaters vor einigen Jahren lebt meine Oma allein. Unterstützt wird sie dabei von ihren fünf Kindern, deren Familien und einer Haushaltshilfe.

Als ich zu meiner Oma ans Bett trete, entdecke ich sofort Parallelen zu meinem verstorbenen Vater: der rapide, körperliche Verfall, die zunehmende Teilnahmslosigkeit, Kommunikationsverlust, das "Abgleiten", "Weggleiten" aus dem Hier und Heute. Für mich steht fest: Oma liegt im Sterben. Gespür. Intuition. Wissen tue ich es nicht. Ich tausche mich mit meiner Mutter und meiner Schwester aus. Sie sind der gleichen Meinung. Andere Familienmitglieder sind der Meinung, sie wird sich berappeln, wenn sie nur wieder ordentlich Essen und Trinken kann. Nichts wird unversucht gelassen. Eine Rundum-Betreuung ist gesichert. Es sind genug Familienmitglieder vor Ort, so dass ich erst mal wieder nach Hause zurückfahre. Aber der Zustand meiner Oma verschlechtert sich. Verzweiflung und Hilflosigkeit machen sich breit. Die ersten Familienmitglieder ziehen sich aus der Betreuung zurück. Die Last und Ohnmacht sind für sie zu groß geworden. Es wird unter den Geschwistern die Unterbringung im Hospiz diskutiert. Was spricht dafür, was dagegen? Ist es nicht unnötiger Stress, sie in ihrem Zustand noch "umzubetten"? Sollte es ihr nicht lieber ermöglicht werden, in ihren vertrauten vier Wänden einzuschlafen? Wie lange dauert so ein Sterbeprozess? Tage? Wochen? Oder gar Monate? Meine Mutter übernimmt Tag- und Nachtschichten. Als ich höre, wie sehr entkräftet und erschöpft sie am Telefon klingt, beschließe ich, wieder nach Hamburg zu fahren und meine Mutter zu entlasten. Ich packe meine sieben Sachen und ziehe bei meiner Oma ein, damit meine Mutter mal wieder ausschlafen kann.

Als ich dann ganz allein bei meiner Oma in der Wohnung bin, wird mir etwas mulmig. Was mache ich, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert? Ich selber an meine Grenzen stoße? Ich überfordert bin? Tagsüber nicht so das Problem. Aber jetzt am Abend? Ist die Hausärztin überhaupt erreichbar? Ich stelle mir lauter Fragen und fühle mich unsicher, bis ich mit mir selber schimpfe und mir Mut einrede: "Meine Güte, jetzt stell dich doch nicht so an! Da liegt deine Oma. Geh hin, schau, vertrau. Und im Notfall wird jemand angerufen." Ich betrachte meine Oma im Licht der Nachttischlampe. Ruhig und friedlich liegt sie da. Ich setze mich zu ihr ins Zimmer und lese. Veränderte Atemgeräusche, Geraschel oder kleine Bewegungen meiner Oma lassen mich sofort aufschrecken ("Hilfe, was ist los?" - "Mensch, jetzt beruhige dich mal!").

Ich werde langsam gelassener und als meine Oma, wie aus dem Nichts, plötzlich die Arme hochreißt und laut "Juchhuuh!" schreit, schaffe ich es, trotz meines Schreckens, mit verdutztem Blick fröhlich mit einzustimmen. "Ja, Oma! Juchuh! Jippie!". Und warte auf weitere Regungen. Aber sie liegt schon wieder ruhig und friedlich da.

Ich bin verwirrt. Ratlos. Was war das? In welchem Film war Oma da gerade? Egal. Sie war gut drauf. Muss irgendwelche schönen Erinnerungen gehabt haben.

Irgendwann gehe ich schlafen. Die Nacht über ist meine Oma ziemlich unruhig. Ich gehe immer wieder zu ihr hin, rede mit ihr und biete ihr Wasser aus der Schnabeltasche an. Aber richtig trinken tut sie nicht mehr. Es ist eher ein Mundbefeuchten. Tagsüber wieder Familien- und Pflegekraftbesuche. Ich bin nicht mehr allein. Kann mich austauschen und mich mal absetzen. Spazieren gehen. Einkaufen. Mit meiner Mutter bespreche ich, dass ich noch eine Nacht länger bleibe.

Am nächsten Abend kommt meine Schwester vorbei. Mir ist gleich viel wohler. Wir essen gemeinsam Abendbrot, plaudern ausgiebig und gucken fern. Später setzen wir uns gemeinsam zu meiner Oma ins Zimmer. Bei gedämpftem Licht unterhalten wir uns heiter flüsternd über unsere Kinder. Wir sind bei ihr, aber bedrängen sie nicht. Wir sind anwesend und doch fern. Immer wieder schauen wir, ob Oma noch atmet, da die Atmung teilweise flacher und langsamer wird. In ihrer Jugend war meine Oma als Hauswirtschafterin auf einem Landhof tätig und musste sich u. a. auch um die Tiere kümmern. Oft hatte sie von den beeindruckenden Kaltblut-Pferden erzählt. Meine Schwester schwärmt gerade von den schönen "Friesen" und wie gerne sie Eines hätte, als meine Oma ihren, wohl letzten, Atemzug haucht. Meine Schwester und ich schauen uns fragend an. Oma ist so sehr ruhig geworden. Ihr Brustkorb hebt und senkt sich gar nicht mehr. Das war schon vorher manchmal kaum wahrzunehmen, deswegen betrachten wir sie genauer. Wir entdecken keine Lebenszeichen mehr. Wir warten etwas. Nichts. Das war's dann wohl. Während ich zum Telefonhörer greife, um meine Mutter zu informieren, öffnet meine Schwester weit das Fenster mit den Worten: "Flieg, Oma! Flieg!". Sie entdeckt dabei draußen in der Hecke vorm Fenster eine kleine Schar Meisen und wundert sich, was machen die da in der Nacht? Was hat das zu bedeuten? Meine Oma liebte es, die Vögel aus dem Fenster zu beobachten. Ein Zeichen? Meine Schwester und ich verharren wortlos ein Weilchen in dieser besonderen, feierlichen, heiligen Atmosphäre. Es dauert nicht lange, bis plötzlich jede Menge Trubel herrscht. Meine Mutter kommt. Kurze Zeit später folgt ein Notarzt-Team, das meine Oma nochmal untersucht, um offiziell den Tod festzustellen. Meine Mutter regelt im Wohnzimmer die Formalitäten und sagt den anderen Angehörigen Bescheid. Meine Schwester und ich schauen im Kleiderschrank nach passenden Klamotten, die wir unserer Oma anziehen wollen. Sie legte immer Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Dafür wollen wir jetzt sorgen, nachdem meine Schwester

sie notdürftig gesäubert hat. Wir ziehen meiner Oma das Nachthemd aus und kleiden sie ein. Was äußerst schwierig ist bei einem leblosen Körper, wenn man die richtigen Handgriffe nicht beherrscht. Jetzt liegt Oma da in ihrer weißen Bluse, darüber eine graue, flauschige Mohairweste. An den Beinen beigefarbene Hosen. Als wir dabei sind, ihr Strümpfe anzuziehen, kommt einer der Rettungssanitäter rein und macht uns auf den heruntergeklappten Unterkiefer aufmerksam. Er gibt uns den Tipp, ihn festzubinden. Ich verstehe erst gar nicht, was er da redet, bis er uns auf die einsetzende Leichenstarre aufmerksam macht und dass es doch mit geschlossenem Mund ein "ansehnlicherer" Anblick wäre. „Ach nö. Auch das noch! Gott oh Gott“. Aber er hat ja Recht. Ich frage ihn, wie wir das denn am besten machen sollen. Am besten sei, einfach, ein Halstuch oder Ähnliches zu nehmen, gibt er uns zu verstehen. Ok. Hektisch suche ich in Omas Schubladen nach was Passendem. Ich finde nur ein knallrot-buntes Tuch, mit dem ich dann versuche, den Unterkiefer am Oberkiefer zu fixieren. Dauernd rutscht mir das Tuch wieder von Omas Kopf runter. Meine Schwester hilft mir. Gemeinsam schaffen wir es, das Tuch fest um Omas Kopf zu ziehen und zu verknoten, sodass der Unterkiefer nicht mehr aufklappen kann. Ich mag nicht mehr. Eben sah meine Oma noch so friedlich und würdevoll aus. Jetzt mit dem bunten Tuch wirkt alles nur noch komisch. Ich verlasse den Raum und überlasse meine Oma den inzwischen eingetroffenen Verwandten. Im Wohnzimmer lasse ich mich aufs Sofa fallen. Ich fühle mich ausgelaugt und bin erschöpft. Nicht nur körperlich. Auch seelisch. Völlig unvorbereitet dem Tod so nah zu sein, hautnah beim Sterben von zwei meiner wichtigsten Bezugspersonen dabei zu sein (erst Papa, drei Monate später Oma), geht an meine Substanz. Schlafmangel und Gefühlschaos. Ich befinde mich im seelischen und geistigen Leerlauf. Nullrunde. Nichts Denken. Nichts Fühlen. Abschalten.

Und doch bin ich unendlich dankbar und froh, dabei gewesen sein zu können, den beiden geliebten Menschen ein Sterben zu Hause ermöglicht zu haben und sie auf ihrem letzten Weg nicht allein gelassen zu haben.

### **1.1.3 Tod meines Onkels**

August 2011. Mein Onkel ist tot. Die Nachricht macht in der Familie, unter den Angehörigen die Runde. Es folgt die Einladung zur Beerdigung im Bestattungshaus.

Der jüngste Bruder meines Vaters hatte schon längere Zeit merkwürdige Beschwerden. Mein Onkel hatte einen Job, bei dem er viel am Computer sitzen musste. Es fing damit an, dass er plötzlich immer öfter die Computermaus nicht richtig führen konnte und Schwierigkeiten hatte, einen Stift richtig zu halten. Der eine Arm schien ihm manchmal so kraftlos. Teilweise hatte er keine Kontrolle über ihn. Die Symptome häuften sich. Etliche Arztbesuche folgten. Irgendwann die entsetzliche Diagnose: ALS - Amyotrophe Lateralsklerose. Nie gehört. Das musste ich erst mal googeln:

"Die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist eine progressive, neurodegenerative Erkrankung, die klinisch durch die fortschreitende Degeneration der oberen und unteren motorischen Neurone gekennzeichnet ist. Sie beginnt zumeist fokal und ergreift im Verlauf die gesamte Körpermuskulatur unter Einbeziehung der bulbären Muskeln und der Atemmuskulatur.... Trotz intensiver wissenschaftlicher Untersuchungen ist die eigentliche Ursache der ALS nicht bekannt. Viele einzelne Schädigungsmechanismen scheinen zumindest im Verlauf der ALS an der Nervenzellschädigung beteiligt zu sein, deren Zusammenspiel oder auch gemeinsame verursachende Veränderung ist weiter Ziel der Wissenschaft. Therapeutisch kann die Erkrankung bisher nur verzögert, nicht geheilt werden. Die Behandlung der Symptome der ALS jedoch wurde in den letzten Jahren deutlich verbessert." ([www.lateralsklerose.info](http://www.lateralsklerose.info), Zugriff 2.07.2007).

Das muss ein unglaublicher Schock gewesen sein. Zu erfahren, dass man unheilbar krank ist. Ich weiß nicht, was meinem Onkel damals alles durch den Kopf gegangen ist. Ich weiß nur, dass er sehr am Leben hängt. Die Krankheit begleitet ihn jetzt schon seit Jahren. Langsam, aber sicher schreitet sie voran. Seit Monaten sitzt er nur noch im Rollstuhl. Im Spätsommer vergangenen Jahres hatte ich ihn zusammen mit seiner Frau zu uns an die Nordsee eingeladen. In Husum waren die Pole Poppenspüler Tage, ein jährlich wiederkehrendes Puppenspielfestival. Wir wollten uns ein Stück für Erwachsene anschauen. Ich hatte überhaupt nicht an den Rollstuhl gedacht. Die Aufführung war im ersten Stock, wie sollten wir da hochkommen? Und wo könnte der Rollstuhl wohl im Saal platziert werden, ohne die Sicht der Anderen oder die meines Onkels einzuschränken? Es ließ sich letztendlich alles organisieren, aber mir wurde sehr deutlich bewusst, welche Herausforderungen überall im Alltag auf einen Menschen im Rollstuhl lauerten. Wir genossen die entzückende, philosophische Aufführung und machten anschließend einen Spaziergang am Hafen entlang. Ich schob meinen Onkel im Rollstuhl durch die Gegend. Ein schöner, sonniger Tag. Vor den

Cafés und Restaurants saßen zufriedene Menschen bei Eis und Limo, Kaffee und Kuchen. Ein buntes Treiben. Uns kam ein anderer Rollstuhlfahrer entgegen. Ich musste anhalten, da mein Onkel sich sehr für das Rollstuhlmodell seines Gegenübers interessierte. Im Nu entstand ein intensives Gespräch. Es wurde gefachsimpelt, was das Zeug hielt. Vor- und Nachteile der Modelle, technische Raffinessen, Verbesserungsmöglichkeiten usw. Ich musste kichern. Es machte mir Freude, zu hören, wie enthusiastisch die beiden sich austauschten.

Raus aus dem Stadtrubel fuhren wir anschließend noch ans Meer. Ohne Worte. Nur sein. Weite und frische Luft genießen.

Wie schön, dass er uns noch mal besuchen konnte.

Es waren nicht viele, aber es waren besondere, wertvolle Momente, die wir noch gemeinsam erlebten Z.B. seine Geburtstagsfeier bei ihm im Garten, eine große Familienfeier bei meinem Opi im Garten und die Beerdigung meines Vaters. Solange er noch handlungsfähig war, hat er noch versucht möglichst viele Dinge und Wünsche in die Tat umzusetzen. Das habe ich an ihm bewundert: seinen Lebenswillen, trotz der tödlichen Krankheit. Seinen "offensiven" Umgang mit der ALS. Es ist ihm sogar gelungen, mit Spezialausrüstung und Begleitung eine längere Kanutour auf der Elbe zu machen. Eine riesengroße Unterstützung bei all seinen Vorhaben und Pflegeansprüchen war zweifelsfrei seine Frau. Tatkräftig stand sie ihm bei allen Höhen und Tiefen zur Seite.

Bei einer unserer Begegnungen erzählte er mir, was für ihn die allerschlimmste Vorstellung wäre, wovor er am meisten Angst hätte. Seine Sprache zu verlieren. Ja, in der Tat, eine grauenhafte Vorstellung. Aber er kann davor nicht fliehen, muss sich damit auseinandersetzen. Eine Krankheit, die ihn mehr und mehr in die Passivität zwingt. Wo er immer mehr auf die Hilfe anderer angewiesen sein würde.

Auf der Familienfeier meines Opas war eine Unterhaltung schon nicht mehr möglich. Nur Mimik und einzelne Laute, manchmal zum Wort geformt, brachte mein Onkel zustande. In seinem Rollstuhl, fast liegend, versuchte er, auf seine Art, an dem Treffen teilzunehmen. Irgendwann kullerten bei ihm die Tränen. Wir waren alle ergriffen und betreten und versuchten irgendwie damit umzugehen. Mein Onkel wollte nicht, dass wir uns grämen oder verunsichern lassen. Er wünschte sich einfach ein bisschen Normalität und "Leichtigkeit", das hatte er im Vorfeld immer wieder betont. Aber das geht nicht so einfach. Ich kann mein Mitleid nicht einfach in Unbeschwertheit

umwandeln, wenn bei ihm die Tränen laufen. So stand ich einfach bei ihm, ohne große Konversation. Habe ihm zugezwinkert oder angelächelt, das Treiben im Garten beobachtet und mich gelegentlich mit jemandem unterhalten. Später las ich irgendwo zum Thema ALS: "Zudem kann ein nicht gewolltes Lachen oder Weinen auftreten, was durch einen Krampf der Wein- oder Lachmuskulatur zu erklären ist und vielfach den Betroffenen sehr unangenehm ist...". Ich denke: "Hätte ich das damals gewusst...". Aber macht das wirklich einen so großen Unterschied? Hätte ich dann irgendetwas anders gemacht? Vermutlich nicht.

Jetzt wird er also beerdigt. Wiederholt aus traurigem Anlass mache ich mich auf den Weg nach Hamburg. Und wieder gehen mir lauter angenehme Erinnerungen an einen, mir nahestehenden, Menschen, den ich verloren habe, durch den Kopf. Mein Onkel war ein "Nachzügler" und nur sechs Jahre älter als ich. Daher war er für mich manchmal fast so was wie ein großer Bruder. Wie oft hatten meine Schwester und ich uns auf die Mickey Maus-Sammlung meines Onkels gestürzt, wenn wir bei meinen Großeltern zu Besuch waren. Ich muss schmunzeln, wenn ich daran denke, weil mir auffällt, dass meine zwölfjährige Nichte sich auch jedes Mal, wenn sie bei uns zu Besuch ist, auf die Mickey Maus-Hefte meiner Töchter stürzt. Das hat scheinbar Tradition. Als ich konfirmiert wurde, hatten meine Eltern bei uns draußen im Garten unter dem riesigen Kirschbaum eine lange Tafel aufgebaut. Das Wetter war strahlend schön. Der Kirschbaum blühte in voller Pracht. Blütenblätter rieselten wie Schneeflocken auf die gedeckte Tafel. Ich fühlte mich pudelwohl. Und "erwachsen". Dann kam mein Onkel mit seinem Motorrad vorbei und lud mich zu einer kleinen Spritztour um den Block ein - Rock und Haare flatterten im Wind. Ich war stolz wie Oskar. Mir gehen noch so einige gemeinsame Begegnungen durch den Kopf. Schöne Erinnerungen.

Die Beerdigung findet im "Haus der Zeit", einem der ersten Abschiedshäuser in Norddeutschland, statt. Mir fällt sofort die ruhige, friedliche Atmosphäre dort auf. Die Räume sind hell und lichtdurchflutet. Die Trauerfeierhalle ist geräumig, klar und sehr stilvoll geschmückt. Mit wunderschönen, sehr natürlich wirkenden Blumen, Gräsern und Zweigen dekoriert. Vorne vorm Sarg steht ein großes Foto von meinem Onkel. Die Trauerrednerin, eine sehr freundliche, ruhige Dame mittleren Alters, hält eine bewegende Abschiedsrede und findet sehr treffende Worte. Eine Leidenschaft meines Onkels war das Musizieren. Seine Bandkollegen spielen einen Song aus ihrer ge-

meinsamen Zeit. Und auch der älteste Sohn hat eigens für seinen Papa einen Abschiedssong komponiert, den er auf seiner Gitarre vorträgt.

Nach der Trauerfeier fahren wir zum nahegelegenen Friedhof, wo wir zu Fuß hinter den Sargträgern her schreiten. Ich schaue mich um. Dieser Friedhof gefällt mir. Alte Bäume, weitläufige Freiflächen, Staudenbeete und mittendrin überall die Grabstätten mit ihren akkurat bepflanzten Minigärten. Wie unterschiedlich Friedhöfe sind. Mir kommt eine Begegnung mit einer alten Dame auf einem Kieler Friedhof in den Sinn: Ich war damals Studentin der Agrarwissenschaften und wohnte mit einer Freundin im vierten Stock. Zum Lernen brauchte ich unbedingt frische Luft und der Friedhof war die nächstgelegene Grünfläche, wo ich in Ruhe lesen konnte. Ich saß mit meinen Büchern auf einer Friedhofsbank. Die Dame kam mit ihrem Rollator angeschoben, betrachtete mich und meinte grinsend: "Hier lässt sich`s leben, was?" Kichernd schob sie weiter.

Wir sind an der Grabstätte meines Onkels angekommen und haben nach der Grabrede nochmal die Gelegenheit unsere selbst gepflückten Blumen auf den Sarg in der Erde zu werfen. Ein kleiner, persönlicher Abschied. Und wieder bricht es mir das Herz, als ich meinen Opa tapfer am Grab stehen sehe. Er verabschiedet sich gerade von seinem zweiten Sohn. Gibt es etwas Schlimmeres, als seine eigenen Kinder beerdigen zu müssen?

Anschließend geht es - auf Wunsch meines Onkels - zum Leichenschmaus in seine Lieblingseisdiele, wo wir dank warmer Spätsommertemperaturen draußen sitzen können. Ich freue mich, die Familienmitglieder wieder zu sehen, führe Smalltalk, schlecke mein Eis und denke wehmütig an meinen verstorbenen Onkel zurück, der jetzt leider nie wieder dabei sein wird und hier in seiner Lieblingseisdiele sein Eis genießen kann. Ich habe genug. Ich muss nach Hause.

#### **1.1.4 Tod eines Freundes**

Anfang Dezember 2012 beginnt der Leidensweg eines Freundes. Er fängt mit einer diagnostizierten Bronchitis an, nimmt seinen Verlauf durch verschiedene Arztbesuche, Krankenhauswechsel, verschiedene Diagnosen, Therapieansätze, Komplikationen und endet Ende Januar 2013 mit Lungenversagen auf der Intensivstation einer



Fachklinik. Er hinterlässt seine Frau, seine vier Kinder und einen landwirtschaftlichen Betrieb im Nebenerwerb.

Meine Freundin steht plötzlich vor einem schier unüberwindbaren Berg von Arbeit, Entscheidungen, bürokratischem Aufwand, alleiniger Verantwortung und Organisation. Dazu kommen ihr eigenes Gefühlschaos und die Trauer der Kinder.

Wir Freunde versuchen sie zu unterstützen, wo wir können.

Meine Freundin ist für mich der Inbegriff eines resilienten Menschen. Sie kümmert sich weiter um Haus, Hof, Kinder. Trifft wichtige Entscheidungen (Rinderbestand verkaufen? Stall weiterbauen?) und nimmt am öffentlichen Leben teil (einkaufen, Elternabende, Einladungen), auch wenn es ihr noch so schwerfällt. Sie wünscht sich oft einfach nur Ruhe und Zeit, aber setzt sich stattdessen mit Banken und Ämtern auseinander, obwohl ihr manches davon verhasst ist. Doch trotz ihrer Verzweiflung, Ohnmacht und schmerzender Traurigkeit gibt es Momente, an denen sie herzlich lachen kann. Ich bewundere sie dafür!

### **1.1.5 Tod meines Opas**

März 2013: Ein paar Tage vor seinem 98. Geburtstag schläft mein Opa ein. Er war schon länger krank gewesen. Er war des Lebens müde geworden und hatte sich nicht wieder erholt. Er „durfte“ gehen. Der Zeitpunkt war gekommen. Er hatte ein erfülltes Leben, war bis zum Schluss geistig topfit, an allem interessiert, spielte, so gut es ging auf seiner Geige, kochte gerne und wohnte noch zu Hause. Bei einem meiner letzten Besuche zeigte er mir stolz sein neues, vierrädriges Seniorenmobil (mit dem dreirädrigen Vorgängermodell war er an einer Bordsteinkante gestürzt). Mit zum Aufbruch erhobener Faust erzählte er mir kichernd, dass er mit dem neuen Modell mit 15 km/h in den Ort zum Einkaufen rasen könne. Mein Opa hatte den „Schalk im Nacken“. War immer zu Späßen aufgelegt. Als seine Sehkraft nachließ, entwickelte er zusammen mit einem Optiker ein spezielles Monokel, damit er die Tageszeitung und einige Bücher noch lesen konnte. Er hatte mir das Monokel zum Testen mal in die Hand gedrückt. Ich versuchte den Text zu entziffern und meinte zu ihm: „Meine Güte, wie mühselig!“. Er antwortete verschmitzt: „Ja, aber eine tolle Erfindung, oder?!“.

Jetzt ist er gestorben. Er mochte nicht mehr. Die Todesfälle von zwei seiner fünf Söhne hatten ihn zusätzlich niedergeschlagen.

Den Tod meines Opas zu akzeptieren, fällt mir nicht schwer. Das ist der Lauf der Dinge. Ein natürlicher Vorgang. Aber es reißt eine weitere, große Lücke in mein soziales Netz. Er war ein weiser, toleranter, fröhlicher und wissbegieriger alter Mann, der seit meiner Geburt eine beständige Größe in meinem Leben war.

Seine Neugier und Offenheit hat er sich bis zuletzt bewahrt. Dafür bewundere ich ihn.

### **1.1.6 Die Töchter werden flügge**

Zeitgleich zu den Todesfällen werden meine drei Töchter flügge. Wieder Abschied nehmen. Loslassen.

Die zunehmende Selbstständigkeit meiner Töchter erlaubt mir die Zusage zu einem Zweitjob: Die Arbeit in einer Friedhofsgärtnerei während der Saisonzeiten. Eine Freundin und ehemalige Kollegin wollte kürzertreten und hatte mich gefragt, ob ich nicht Lust hätte, ein paar Arbeitsstunden von ihr zu übernehmen. Die Zeit, die ich sonst bei bzw. mit meinen Töchtern verbracht hatte, nutze ich nun wieder mehr für mich. Merkwürdigerweise fange ich mit meiner Arbeit in der Friedhofsgärtnerei einige Wochen nach der Beerdigung meines Vaters an. Damals, als ich den Vertrag unterschrieben hatte, wusste ich noch nicht, dass er sterben würde. Zufall, Schicksal, höhere Fügung? Ich werde nie den beeindruckend schönen, wolkenverhangenen Himmel in der aufgehenden Sonne vergessen, der mich auf dem Weg an meinem ersten Arbeitstag zur Friedhofsgärtnerei begleitete. Ich sah das als Zeichen und fühlte mich meinem Vater sehr nah. Das gab mir Trost und Mut.

Unsere drei Töchter haben plötzlich alle einen festen Freund, sind öfter unterwegs, gehen auf Partys. Familienregeln, die eben noch galten, müssen völlig neu gestrickt werden. Eine organisatorische, nervenstrapazierende Herausforderung, die mich manchmal an meine Grenzen bringt. Diskutieren, Kompromisse finden, flexibel sein, Prioritäten setzen, neuordnen, miteinander gestalten, konsequent bleiben usw. Das volle Programm auf allen Ebenen. Wer ist wann, wo mit wem? Wer darf wann, wo, wie lange abends unterwegs sein? Wer hilft wann, wie im Haushalt? Wer kommt wann, wie wohin? Wir wohnen auf dem Lande. Die nächste Bushaltestelle ist einen Kilometer entfernt. Der nächste Bahnhof sieben Kilometer. Die Busse fahren nur zu

bestimmten Zeiten. Eine gute Absprache ist wichtig, damit wir nicht ständig im Auto jemanden von A nach B fahren müssen.

In unsere Familienstruktur grätschen jetzt noch drei junge Männer hinein mit ihren eigenen Strukturen und Regeln. Wo ist da die gemeinsame Schnittmenge? Was ist und bleibt anders? Einmal komme ich in den Sommerferien in das Zimmer meiner Tochter, indem sich die jungen Leute versammelt haben. Es ist nach 24:00 Uhr. Ich will meine Ruhe haben und sage: „Ich bin ja nur ungern die Spaßbremse. Aber jetzt ist mal Schicht im Schacht!“. Meine Tochter antwortet gewissenhaft: „Ja, Mama. Ok.“. Während ich rausgehe und die Tür hinter mir schließe, höre ich, wie sich die jungen Männer amüsieren: „Schicht im Schacht? Alter, wat is dat denn?“. Kicher. Gröhl.

Die kennen den Ausdruck gar nicht? Der ist für mich so geläufig, wie „Ende Gelände“, „Aus die Maus“, „Schluss jetzt“. Ich muss schmunzeln. Kommunikation zwischen Jung und Alt. Ich denke darüber nach, wie sich die Sprache und der Sprachgebrauch so ändern.

Mein Mann und ich haben versucht, unseren Töchtern uns wichtig erscheinende Werte wie Weltoffenheit, Selbstverantwortung, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Solidarität, Respekt gegenüber der Natur usw. zu vermitteln, ihnen die Unterschiede zwischen Gut und Böse und Recht und Unrecht aufzuzeigen und sie zu selbstbewussten, kritisch denkenden, jungen Frauen anzuleiten. Wir haben uns gekümmert, sie in den verschiedensten Situationen begleitet oder bewusst allein agieren lassen. Haben ihnen bei Schulfrust, Liebeskummer und Trauer um ein verstorbenes Haustier beigegeben. Sind mit ihnen samt Zelt und Isomatte in verschiedene Länder gereist und denken, sie somit auf einen guten Weg gebracht zu haben, ihnen eine gute Grundlage mitgegeben zu haben.

Sie engagieren sich in der Landjugend, in der Feuerwehr und sind im Sportverein.

Ich sollte froh sein. Aber mich überkommt auch Wehmut. Meine Rolle als Mutter hat sich geändert. Ich werde nicht mehr, wie vorher, gebraucht. Meine Töchter setzen neue, andere Prioritäten. Sie werden selbstständiger und erwachsener. Die vertraute Kindheit schleicht sich bei allen dreien fast gleichzeitig davon. Mein Hauptjob, meine Rolle als engagierte Mutter reduziert sich drastisch. Ausgerechnet zu einem Zeitpunkt, wo ich selber viel Trost bräuchte.

Ich setzte mich mit meinen Gefühlen auseinander und versuche, meine Befindlichkeiten nicht auf meine Töchter zu projizieren. Allerdings gebe ich ihnen auf humorige Art

zu verstehen, dass ich mit ihrem Tempo der Abnabelung nicht mithalten kann und sie gefälligst etwas mehr Rücksicht nehmen könnten.

Mein Verstand sagt mir: „Das ist der Lauf der Zeit. Junge Leute müssen irgendwann raus in die Welt. Auf eigenen Beinen stehen. Selbst Verantwortung für sich und ihr Tun und Handeln übernehmen! So ist es größtenteils auch in der Tierwelt. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo die Jungen sich selbst überlassen werden, wo sie vertrieben, weggeschubst oder flügge werden“.

### **1.1.7 „Verschleißerscheinungen“ setzen ein**

Die Arbeit in der Friedhofsgärtnerei macht mir viel Freude. Endlich eine neue Herausforderung. Dazu gehören: die Aufzucht zigtausender Pflanzen mit allen dazugehörigen Tätigkeiten, wie Säen, Pikieren, Topfen, Auseinanderrücken und Gießen, die Grab- und Anlagenpflege (Jäten, Pflanzen Schneiden, Harken, Fegen), die kreative Gestaltung, Herstellung der verschiedenen Grabgestecke und Pflanzschalen, der Verkauf mit Warenpräsentation und Kundenberatung, die Teamarbeit mit Gesellen, Praktikanten, Meistern und Azubis. Eine bunte Mischung, ein im wahrsten Sinne des Wortes buntes Treiben. Es ist fantastisch, in diesem farbenfrohen Blütenmeer zu arbeiten. Ich bewege mich nicht nur rein körperlich, sondern auch geistig. Ich muss mitdenken, Verantwortung übernehmen und mir neues Fachwissen aneignen. Ich merke, wie gut mir das tut und wie sehr ich das vermisst habe.

Ich arbeite im Akkord (zwei Arbeitgeber), gebe abends Sportstunden, schmeiße den Haushalt (zusammen mit meinem Mann und gelegentlich den Kindern), beackere den geliebten Garten, versorge unsere Tierchen (mit Unterstützung der Familie) und treffe mich mit Freunden. Alles Dinge, die mir Freude machen (Haushalt nicht immer). Ich verdiene mehr Geld (ein gutes Gefühl) und mache mir Gedanken, um meine berufliche Zukunft. Ich möchte mehr mit Menschen zu tun haben, mehr geistig gefordert werden und kreativ tätig sein. Ich mache mich schlau. Lese und recherchiere im Internet. Denke über eine Umschulung zur Ergotherapeutin nach und stoße bei meinen Recherchen auf die Gartentherapie. Perfekt! Ich bräuchte nicht umzuschulen, sondern könnte „draufsatteln“. Ich entscheide mich für eine Weiterbildung als Garten- und Landschaftstherapeutin in der EAG in Hückeswagen. Mich überzeugen der integrative Ansatz, das Basiswissen für den Einsatz in verschiedensten Bereichen (nicht nur in Altersheimen) und der Begriff „Garten und Landschaftstherapie“, da ich

nun mal Gärtnerin bin und außerdem in einer wunderbaren (Kultur-) Landschaft lebe. Kurzentschlossen melde ich mich im Institut an, bekomme die Bestätigung und freue mich, wie eine Schneekönigin. Im August 2013 fange ich an.

Alles scheint bestens. Ich habe einen zusätzlichen, neuen Arbeitsplatz, der mich, im Gegensatz zu meinem langjährigen, sicheren Hauptarbeitsplatz, fordert und der mir Freude bereitet. Meine Töchter sind auf einem guten Weg, ich bin glücklich in der Beziehung zu meinem Mann und freue mich über die Weiterbildung mit ihren Inhalten, neuen Kontakten und Perspektiven.

Warum bin ich so häufig unzufrieden und erschöpft? Manchmal sogar deprimiert, lustlos, demotiviert? Leicht depressiv? Dann wieder himmelhochjauchzend, „Bäume ausreißen“ und die „Welt umarmen“ könnend? Ich beobachte mich. Hinterfrage mich. Recherchiere. Wechseljahre. Die Macht der Hormone.

Ich stelle mich darauf ein. Lerne damit gelassener umzugehen. Achte noch mehr auf meine Ernährung und treibe, zum Ausgleich meiner oft einseitigen Arbeit, regelmäßig Sport.

Ich bekomme immer häufiger Nacken-, Rückenschmerzen. Anfangs steuere ich denen mit Dehn- und Kraftübungen entgegen. Dann gehe ich zum Arzt, der mir Massagen und Physiotherapie verschreibt. Wunderbar! Mir geht es besser. Monate später wiederholen sich die Symptome verstärkt. Wieder zum Arzt. Wieder Physiotherapie. Ich lande bei einer Osteopathin, die mich fragt, ob mit meiner Wirbelsäule alles in Ordnung ist und ich schon mal geröntgt worden sei, da mein Arm öfter einschläft und meine Finger hin und wieder kribbeln. Nö. Wieder zum Arzt. Der veranlasst einen MRT-Termin. Bis dahin wieder Massagen und Physiotherapie.

Das ist die Zeit, wo ich im Spätherbst im Gewächshaus stehe und denke: „Ich kann nicht mehr!“

Nach vielen Gesprächen mit Freunden und innerhalb der Familie ist mir der Zusammenhang klar. Mir sitzt was im Nacken, es lastet was auf meinen Schultern.

Es folgt der MRT-Termin und ich lande plötzlich beim Neurochirurgen. Er erzählt mir was von Verknöcherungen an der Wirbelsäule, die in den Wirbelkanal wuchern und somit auf den Nervenstrang drücken. Dann holt er ein Halswirbelsäulenmodell hervor, zeigt mir, wo bei mir die Bandscheiben verschlissen sind, die operativ entfernt werden sollten und durch künstliche ersetzt würden, erklärt mir, wie die Verknöche-

rung entfernt und die einzelnen Wirbel mit einer Metallschiene stabilisiert werden würden. Stille. Wir schauen uns an. Ich bin entsetzt. Schockiert. Gefühlte zwei Minuten sagt keiner von uns was. Äußerlich gefasst, stelle ich ein paar Fragen und verabschiede mich, mit Infomaterial und Übungsheft für einen gesunden, schmerzfreien Rücken in der Hand, vom Neurochirurgen. Innerlich bin ich gerade zusammengebrochen. Habe den Boden unter den Füßen verloren. „Ein Schlag in den Nacken“. Zukunftsvisionen als angehende Garten- und Landschaftstherapeutin mit evtl. eigener Gärtnerei zerplatzt. Welche Möglichkeiten habe ich jetzt noch? Was bleibt mir? Ich war so frohen Mutes und guter Dinge. Jetzt bin ich am Boden. Es hat eine „Erosion der Persönlichen Tragfähigkeit“ stattgefunden, wie das in der Integrativen Therapie genannt wird (Petzold, Petzold 1996). Wie Wind und Wasser den Boden erodieren, so nehmen durch vielfache Überforderungen meine vitalen Kräfte ab.

Gefühlschaos. Trauer. Ohnmacht. Wut. Verzweiflung. Wer bin ich? Wo bin ich? Was bin ich? Was soll ich? Wie soll ich? Wo soll ich? Wie? Wann? Was? Womit? Warum? Wofür? Themenwirrwarr. Orientierungslosigkeit. Planlosigkeit.

Stopp! Halt! Schnitt! Sammeln. Entwirren. Sortieren. Entscheidungen treffen!

Schweren Herzens kündige ich den Job in der Friedhofsgärtnerei. Es geht einfach nicht mehr. Die Last ist zu groß. Mein Rücken trägt das nicht mehr. 150.000 Pflanzen auf dem Boden, die bewegt werden müssen. Dazu der ständige Zeitdruck. Meine Muskeln unter Daueranspannung. Völlig verhärtet. Ich bin keine zwanzig mehr.

Die Tätigkeiten bei meinem Hauptarbeitgeber sind oft eintönig, einseitig und nicht weniger anstrengend. Auch keine tollen Aussichten für meine Gesunderhaltung. Aber momentan das kleinere Übel, da ich dort durchgehend das ganze Jahr über (höheres Einkommen, mehr Sicherheit) und mit weniger Zeitdruck arbeite.

Ich gehe wiederholt zum Hausarzt. Nach ratlosem Hin- und Her, (Operation ja/ nein, Vor- und Nachteile, Arbeitsplatz ändern oder wechseln), entscheide ich: „Ich lasse mich nicht operieren! Ich glaube, ich brauche erstmal eine Kur!“. Mein Arzt willigt sofort ein.

Ich muss mich von meiner körperlichen Unversehrtheit verabschieden. Mit neuen Einschränkungen leben. Mit knapp fünfzig sind jetzt stärkere Verschleißerscheinungen aufgetreten. Ein natürlicher Prozess. Damit muss ich mich auseinandersetzen, mich um meinen Körper und gleichzeitig um mein psychisches Wohlergehen kümmern. Dafür brauche ich eine Auszeit. Und deswegen möchte ich zur Kur.

Zeit für mich. Zeit, um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen!

## 1.2 Trost mit Hilfe der Integrativen Therapie

### 1.2.1 Warum Integrative Therapie/Integrative Naturtherapie?

Auf der Homepage der Europäischen Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit/FPI heißt es:

*„Das Verfahren der Integrativen Therapie ist ein moderner, interdisziplinär orientierter, schulen- und methodenübergreifender Therapieansatz. [...]*

*Unser Konzept des „life long learning“ soll als fortlaufender professioneller Bildungsprozess konkret erfahren werden im Sinne eines Weges der persönlichen und beruflichen Selbstverwirklichung. [...] Ausgangspunkt war die Vorstellung, dass der „ganze Mensch“ als zugleich biologisches und gesellschaftliches Wesen in seiner körperlichen, emotionalen und kognitiven Realität und in seinen sozialen und mikroökologischen Bezügen betrachtet und behandelt werden muss und nicht nur seine „Psyche“ - wir sprechen deshalb auch von einer biopsychosozial ausgerichteten „Integrativen Humantherapie“ Mensch wird man durch Mitmenschen. Person wird man durch Interaktionsprozesse. [...]*

*Der Integrative Ansatz verwendet je nach Situation, Entwicklungsaufgabe, Problemlage, Krankheitsbild unterschiedliche „kreative Medien“ (<http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bruhlmann-jecklin-orth-sieper.html> Zugriff 2.07. 2016).“*

Das gefällt mir! Scheint mir nachvollziehbar und logisch. Ich kann mich damit identifizieren. Jeder Mensch ist so individuell und komplex eingebunden in seinem sozialen, ökologischen Umfeld, dass es nur sinnvoll erscheint, ebenso individuelle, vielschichtige Therapiemaßnahmen anzubieten bzw. anzuwenden, als Therapeut den ganzen Menschen zu betrachten und sein Umfeld mit einzubeziehen, um dann ein „Bündel an Maßnahmen“ zu ergreifen und somit Heilungsprozesse in Gang setzen zu können.

Ein „Bündel an Maßnahmen“- das brauche ich auch. Damit werde ich mich breiter aufgestellt fühlen und es gäbe mir mehr Sicherheit für meine Neuorientierung. Das finde ich sehr tröstlich.

In den „Grundlagen der *Integrativen Therapie*“ heißt es auf Seite 1:

...] Es handelt sich hierbei um ein interaktionales, therapeutisches Verfahren, das neben dem verbalen Austausch auch Ansätze nonverbaler Kommunikation, sowie kreative Methoden, Techniken und Medien mit einbezieht. [...] (vgl. ebenda). Die nonverbale Kommunikation und das kreative Handeln sind, in meinen Augen, unerlässlich im Trauerprozess und damit für den Therapeuten, Tröster, Begleiter wertvolle Methoden, Techniken, dem Trauernden beizustehen. Die Erfahrung habe ich sowohl als Trauernde, als auch als Tröstende selbst gemacht. Es gibt einfach Situationen, die uns sprachlos machen, wo uns die Worte fehlen („im Halse stecken bleiben“), wo es besser ist, zu schweigen. Dann hilft oft nur eine freundliche Geste, eine herzliche Umarmung, einfach nur Dasein oder für die Trauernden, dass sie sich mit was beschäftigen.

Weiter heißt es im Text:

„[...] Integrative Therapie sieht auf dieser Basis Psychotherapie:

- 1.) als kuratives und palliatives Handeln ....
- 2.) als gesundheitsfördernde Arbeit....
- 3.) als Weg der Persönlichkeitsentwicklung...
- 4.) als Möglichkeit der Kulturarbeit und Kulturkritik.....“ (vgl. Petzold, Orth, Sieper (2014c) <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf>, Zugriff 2.07.2016)

Ich schaue mir die vier Punkte genauer an, komme sofort ins Grübeln und frage mich, wie es denn eigentlich mit meinem gesundheitsaktiven Lebensstil, meiner Selbstwirksamkeit, meinem Kompetenzerleben und persönlicher Souveränität aussieht? Mit meinem Engagement für Natur, Umwelt, soziale Gerechtigkeit?

Ich scheue mich nicht, mir selbst unbequeme Fragen zu stellen und nach Antworten und Lösungsstrategien zu suchen. Stelle aber gleichzeitig fest, dass ich bei vielen Themen durchaus eine positive Bilanz für mich ziehen kann. Das freut und tröstet mich.

### **1.2.2 Die fünf Säulen der Identität**

Ich befinde mich in einer neuen Lebensabschnittsphase. „Der Mensch als Mann und Frau ist ein Körper- Seele- Geist- Subjekt in einer sozialen und ökologischen Umwelt



*im Zeitkontinuum.*“ (vgl. ebenda). Zeiten ändern sich. Umfeldler ändern sich. Den gewohnten Weg, den geplanten Weg kann ich so nicht mehr gehen. Ich musste mich von vielem ungewollt verabschieden. Loslassen, wo ich gerne noch festgehalten hätte. Es sind Teile in meinem Netzwerk weggebrochen, zerfetzt. Ich „hänge durch“, „hänge in den Seilen“. Habe ich kein Rückgrat mehr? (Aha! Als Körper- Seele- Geist-Subjekt wundert es mich nicht, dass meine Halswirbelsäule „schlapp macht“). Hat mich der Mut verlassen? (Manchmal. Ein bisschen.) Habe ich eine Identitätskrise? (Nicht mehr als andere auch. Aber: ja, mir geht es gerade nicht so toll.) Ein Blick auf die fünf Säulen der Identität tröstet mich:

- 1.) Leiblichkeit – der Abbau meiner Leistungsfähigkeit und meine verletzten Gefühle bedeuten zwar eine Bedrohung meiner Identität. Ich werde mir mehr als je zuvor meiner Endlichkeit bewusst. Das ist harter Tobak. Aber ich sehe Möglichkeiten und Wege, einen Ausgleich zu schaffen und meine Gefühlswelt wieder ins Lot zu rücken.
- 2.) Sozialer Kontakt – es sind schmerzhaft, klaffende Löcher in meinem sozialen Netzwerk entstanden, die sich nicht so einfach, wenn überhaupt, schließen lassen, aber ich habe gelernt, damit umzugehen, die schönen Erinnerungen im Herzen zu wahren und neue, wertvolle Kontakte zu knüpfen. Außerdem habe ich in meinem Mann, meinen Töchtern, der Familie, Freunden und Kollegen starke Anker, die mich halten.
- 3.) Arbeit, Leistung und Freizeit – Die Säule mit den meisten Einbrüchen. Ich bin gerne Gärtnerin. Ich mag meinen Beruf nach wie vor. Mein Hauptarbeitsplatz ist in St. Peter-Ording. Früher wollte ich mal Meeresbiologin werden, auf den Weltmeeren tätig sein. Jetzt arbeite ich immerhin am Meer. Das ist fantastisch. Ich liebe es, draußen zu arbeiten, Wind und Wetter zu trotzen und bei Hitze, Kälte, Sturm und Regen den inneren Schweinehund herauszufordern. Ich bin unter uns Handwerkern die einzige Frau. Am Anfang konnte ich mir schon so einiges anhören. Mittlerweile werde ich respektiert und geschätzt. Ich mag meine Kollegen, jeden auf seine Art. Trotz meist eintöniger, harter Arbeit haben wir oft Spaß miteinander. Als Frau werde ich nicht benachteiligt. Ich bekomme das gleiche Gehalt. Es ist ein recht sicherer Arbeitsplatz und ich könnte meine Stunden dort aufstocken. Ich sehe all die Vorteile dieses Jobs. Aber leider überwiegen immer mehr die Nachteile: durch QM (Qualitätsmanagement) und LOB (Leistungsorientierte Bewertung) ist noch mehr Eintönig-

keit, Resignation, Missmut und Bürokratie in die verschiedenen Abteilungen eingekehrt. Früher haben wir Gärtner alle alles gemacht. Jetzt gibt es überwiegend zweier und dreier Kolonnen, die ständig über Stunden, Tage, Wochen das Gleiche arbeiten (ungesund für den Bewegungsapparat). Wir Gärtner sind mittlerweile alle um die 50 und älter. Kein junges Personal dazwischen (ungesunde Mischung). Dafür kommen ständig neue, andere Aufgaben dazu. Und wir müssen auch mal abteilungsübergreifend tätig werden. Ich bin mir nicht zu schade dafür, mal in der Therme beim Feudeln auszuhelfen, die Mülltour zu übernehmen oder am Strand bei Großveranstaltungen unser Strandpersonal zu unterstützen. Aber die Zeit fehlt dann in der Gartenabteilung. Die Nachteile fangen an, zu nerven und zu überwiegen. Ich sehe für mich keine kreativen Entfaltungs- oder Aufstiegsmöglichkeiten. Ich komme an meine körperlichen Grenzen. Ich „verblöde“ dort und werde immer unzufriedener. Ich habe noch die Idee, mich mit der Veranstaltungsabteilung zusammenzusetzen, um Projekte zu planen (Perspektive in Sicht). Vielleicht klappt das ja. Ansonsten möchte ich nicht bis zur Rente dortbleiben. Das, was mir bei meinem Hauptarbeitsplatz fehlt – kreatives Tun, Einbringen von Ideen, Vorschlägen und Projekten, ergänzendes Miteinander, Fachkompetenz, informativer Austausch zwischen Arbeitern und Vorgesetzten, Alt und Jung – hatte ich mir in der Friedhofsgärtnerei „geholt“. Und z.T. bei meinen Sportstunden, die ich als Übungsleiterin abends gebe. Da musste und muss ich mitdenken, meinen Geist kreativ einsetzen und den Körper sowieso. Da geht es auch meiner Seele gleich viel besser.

Die Nachteile bei diesem, eine Zeit lang optimalem, Arbeitsmodell waren die hohe, körperliche Belastung gepaart mit dem fehlenden Freizeitausgleich (längere Urlaubszeiten durch verschiedene Arbeitgeber mit unterschiedlichen Saisonzeiten schwer möglich) und dem Gefühl nirgends „ganz“ dazuzugehören (überall „nur“ Teilzeit). Dazu der Spagat zwischen Beruf, Ehe-, Hausfrau und Mutter. In meiner Freizeit habe ich zusätzlich Freundinnen begleitet, sie unterstützt, nachdem sie Schicksalsschläge erlitten hatten, habe mit ihnen Zäune gesetzt, beim Umzug und der Gartenarbeit geholfen, Kinder gehütet und ein offenes Ohr gehabt. Alles Dinge, die ich gerne tue. Für die ich geschätzt werde. Aber es fehlte der Ausgleich.

4.) Materielle Sicherheit – Uns geht es gut! Wir haben eine schnuckelige Reetdachkate, ein großes Grundstück eingebunden in eine wohlthuende Kulturlandschaft.

Wir können uns Vieles leisten, uns aber auch mit wenig zufriedengeben. Ich habe mein eigenes Einkommen. Und unsere Töchter sind auch dabei, Geld zu verdienen. Wir gehören nicht zu den Großverdienern, aber ich fühle mich reich. Und doch befinde ich mich gerade in einer Phase, wo meine materielle Säule etwas bröckelt, mir ein Teil meiner Sicherheit nimmt, da ich durch die Kündigung des Jobs in der Friedhofsgärtnerei auch weniger Geld auf dem Konto habe. Nicht dramatisch, aber es bereitet mir schon Sorgen. Ich möchte wieder mehr verdienen, um auf eigenen Beinen zu stehen, mir meine Unabhängigkeit zu wahren und selbstbestimmt handeln zu können. Ich bin mir sicher, dass ich etwas Passendes finden werde. Aber im Moment ist mir meine Gesundheit mehr wert.

5.) Werte – *„Die Säule der Werte kann, sofern sie kräftig gebaut und entwickelt wurde, für das Identitätserleben immense Tragkraft gewinnen. Die Säule der Werte kann die Identität noch tragen, wenn andere Säulen gestürzt und geborsten sind. Bei Verlust leiblicher Integrität, gesellschaftlicher Achtung, Entzug von Arbeit und materieller Sicherheit vermag sie noch Stütze zu geben, wenn sonst nichts mehr Bestand hat.“* (Petzold 2003, Grundlagen der IT, EAG/FPI Handout)

Ja, die Säule der Werte ist stark. Aus ihr schöpfe ich immense Kraft. Ich habe ein tiefes Urvertrauen in die Gesetze der Natur, des Universums. Meine Gesundheit ist mir enorm wichtig und ich schätze die Selbstheilungskräfte meines Körpers, Leibes. Ich muss nur dringend aufpassen, ihm dafür auch die nötigen "Bausteine" zu besorgen. Meine Beziehung zu meinem Mann ist für mich von unschätzbarem Wert. Sie gibt mir Halt, Beständigkeit, tiefes Vertrauen. Wir respektieren einander, gönnen uns gegenseitig unseren nötigen Freiraum, haben gemeinsame Ziele, Wünsche, Pläne. Wir tragen vieles gemeinsam. Unsere Töchter sind das Beste, was ich in meinem Leben geschaffen habe. Das ist ein gutes Fundament.

Nachdem ich mir „meine“ fünf Säulen etwas eingehender betrachtet habe, wird mir nochmal klarer, wo zurzeit die größten Defizite liegen, was ich für mich ändern und neugestalten möchte.

Denn *„Werte- und Sinnerfahrung, Lebenszufriedenheit und Gesundheit stehen in einem engen Zusammenhang (Petzold, Orth 2005). Wie ein Mensch seine schicksalhafte Situation im Privat- oder Arbeitsleben und eventuelle Erkrankungen in sein persönliches Wertesystem einordnen kann, ist ein bedeutsamer Faktor für die Genesung. (Ostermann 2003). ...“* (Ostermann 2011 S.4ff.)

### 1.2.3 Salutogenese

Lange genug habe ich mich damit auseinandergesetzt, was mich stresst, belastet und krank macht. Jetzt ist es genug. Es hilft mir nicht weiter. Und bevor ich in Selbstmitleid zerfalle, frage ich mich lieber: Was erhält mich gesund? Welche heilenden Faktoren benötige ich? „Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess“ (*Handout „Grundlagen der Integrativen Therapie“, EAG FPI, Petzold, 2003, S. 13*). Und ich bin jetzt auf dem Weg, mich „so zu regulieren und zu verhalten (...), dass sich meine körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Potenziale kokreativ und konstruktiv entfalten können“ (*Handout „Grundlagen der Integrativen Therapie“, EAG FPI, Petzold, 2003, S. 13*). Also: Was tut mir gut? Was brauche ich, damit es mir besser geht? Wie kann ich Kraft tanken? Wo Energie schöpfen? Was kann, muss ich ändern? Was ist mir wichtig? Wo liegen meine Ressourcen? Wo kann ich wieder zu persönlichen Erfolgen gelangen? Wie kann ich die Belastungsfaktoren und Störungen selbstständig bewältigen?

Mein Kohärenzgefühl (Zugehörigkeitsgefühl und innere Zufriedenheit mit mir selbst und anderen) halte ich für gut und solide, was mich erfreut und mir Kraft und Mut gibt, auch wenn ich manchmal mit mir hadere (aber das sehe ich als gesunde Selbstreflektion). Nach *Antonovsky* setzt sich das Erleben von Kohärenz aus drei Komponenten zusammen (vereinfacht): 1. Gefühl der Verstehbarkeit, 2. Gefühl der Handhabbarkeit, 3. Gefühl der Sinnhaftigkeit (*vgl. Bengel, Jürgen, Was erhält einen Menschen gesund?, 2001, S. 29 – 30*). Und je stärker das Erleben von Kohärenz bei einem Menschen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für den Weg zur Gesundheit. Auf Seite 30 in dem Buch „Was erhält Menschen gesund?“ (*Bengel, Jürgen, 2001*) heißt es: „Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen reagieren kann. Er aktiviert die für diese spezifischen Situationen angemessene Ressourcen.“ Und setzt dafür – je nach Anforderung – bestimmte Copingstrategien ein, um Belastungsfaktoren entgegenzuwirken bzw. verarbeiten zu können.

Als Partnerin, Mutter, Hausfrau, Berufstätige und Ehrenamtlerin muss ich immer flexibel sein. Neben Plan A gibt es immer noch ein Plan B und C. Ein Spagat zwischen den verschiedenen Bereichen und immer grätscht mir irgendwer, irgendwas – meist unvorhergesehenes – dazwischen. Es fordert mich heraus, gibt mir größtenteils „po-

sitiven Stress“ und schafft einen wirksamen Ausgleich auf verschiedenen Ebenen. Was aber für lange Zeit zu kurz kam, war der Ausgleich zwischen An- und Entspannung. Ich befand mich in dauernder Anspannung. Das wurde mir zum ersten Mal richtig bewusst, als ich völlig verkrampft beim Physiotherapeuten in der Wärmepackung lag und mir hektische Gedanken durch den Kopf flogen: „Du darfst nicht vergessen, Marion das Geld für das Geschenk für Marco zu geben“, „Was soll es denn heute zu Essen geben“, „Wer brauchte heute Nachmittag noch wann, welches Auto?“, „Ich muss auf dem Rückweg unbedingt noch Milch besorgen“. Schlagartig wurde mir bewusst, wie sehr ich meine Schultern verkrampft bis zu den Ohren hochgezogen hatte. Ich war doch hier zum Entspannen. Ich holte meinen Geist zurück, der schon vorauspreschte und den weiteren Tagesablauf plante. Ich zwang ihn im Hier und Heute zu bleiben. Ich konzentrierte mich darauf, die Muskeln locker zu lassen und die angenehme Wärme zu genießen.

Meine Ressourcen waren zu der Zeit erschöpft, am Ende. Ich hatte viel zu wenig Zeit für Muße, Genuss und Erholung. Da war das gesunde Maß überschritten. Gemäß dem salutogenetischen Modell () ergreife ich gesundheitsfördernde Maßnahmen, trage aktiv zur Anpassung an meine neuen, veränderten Lebensumstände bei, versuche Risikofaktoren so gut es geht zu vermeiden und schaue, wo meine Ressourcen liegen, geweckt und entwickelt werden können. Ein Prozess, dem ich neugierig entgegenblicke.

#### **1.2.4 Heilung**

Ich im „Kontext und Kontinuum“ in Zeit und Raum, verflochten, verankert in meinem „Mikrokosmos“, vernetzt mit der großen, weiten Welt, schwimme ich im Lebensfluss dahin. Aber die Strömung ist mir zu stark geworden, ich stoße überall gegen. Es geht mir zu schnell. Gegenanschwimmen ist mir zu mühselig. Ich brauche ruhigeres Fahrwasser, dann kann ich meine Kräfte schonen und wieder wahrnehmen, was mit mir und am Ufer los ist.

Ich Sorge für mich. Übernehme selbst Verantwortung und ergreife ein Bündel an Maßnahmen, die mir gut tun:

1. Ich baue negativen, belastenden Stress ab, indem ich einen Job kündige, der zu sehr auf meinen Schultern lastet und mich wirr macht.

2. Ich kümmere mich um meine schmerzhaften Muskelverspannungen. Gehe zum Arzt, zur Massage, zur Physiotherapie und Osteopathie. Ich gehe zum Fitnes-sport und mache privat regelmäßig Funktionsgymnastik mit Dehnübungen.
3. Ich gehe in die Bücherei, google im Internet, stöbere in Zeitschriften und lese viel über alle möglichen Themen, die mich interessieren: Sterben, Trost, Trauer, Pflanzenkunde (Strategien, Symbiosen, Heilpflanzen, „Grüne Kosmetik“, Gemein-schaften, Aussaat, Anbau usw.), Körperwissen (Muskulatur, Knochenbau, Hormo-numstellung usw.), Ernährung.
4. Ich achte noch mehr als vorher auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, probiere Rezepte mit Wildpflanzen aus und gönne mir hin und wieder einen persönl-ichen „Schweinetag“, an dem ich mit Genuss auch mal Alkohol und „Ungesundes“ verputze.
5. Da sich meine Aufgaben als Mutter reduzieren und ich mich in meinem Beruf unterfordert fühle, versuche ich mein Leben wieder mehr mit Sinn zu füllen. Ich suche nach anderen, neuen Betätigungsfeldern, nach Möglichkeiten, mich anderweitig kreativ zu entfalten, mich nützlich zu machen, meine Freizeit nach meinen Vorstel-lungen zu gestalten und mich geistig wieder mehr „zu bewegen“.
6. Ich nehme mir eine Auszeit, indem ich das erste Mal in meinem Leben eine Kur beantrage. Ich will was für meinen Körper tun. Ich brauche Zeit zum Nachdenken und zum Sortieren. Zeit für mich allein.

Ich aktiviere neue Netzwerke und mein Identitätserleben, hinterfrage meine persönl-ichen Wertebezüge, erarbeite mir positive Zukunftsperspektiven, neue Lernprozesse und Interessen und erhalte mehrperspektivische Einsichten und leibliche Bewusstheit (*Vgl. Petzold 2003, S.8 ff*)

Ich tue was für Geist, Körper und Seele. Für mein Wohlbefinden.

## 2. Von Trauer zu Trost

*Du hast unseren Garten verlassen, aber deine Blumen blühen weiter.*

*- Manfred Hoffmann*

*Als Betroffene setzte ich mich automatisch und aus eigenem Interesse mit den Themen und Begriffen Sterben, Tod, Abschied nehmen und Trauer auseinander. Es beschäftigte mich, da ich über einen langen Zeitraum damit ständig konfrontiert war (und bin). Mich irritierten z.B. nach dem Verlust meines Vaters Verhaltensweisen und Ansichten von Menschen aus meinem näheren Umfeld: „Mensch Conni, wie schaffst du es nur, da vorne zu stehen und deine Stunden zu geben?“, meinte etwa eine Sportstundenteilnehmerin zu mir. Dabei war ich als Übungsleiterin im örtlichen Sportverein einfach nur froh über Bewegung zu lauter Musik, Ablenkung, dumpfe Routine und Pflichterfüllung. Außerdem wunderte ich mich darüber, dass mich anfangs niemand fragte, wie es mir geht, nachdem ich vom Sterbebett meines Vaters zurückkehrte. Ich hätte es mir so sehr gewünscht. Ein verbales Handreichen, Brückenbauen, das mir das Zurückkehren aus meiner Parallelwelt ins Hier und Heute erleichtert hätte. Trost gewesen wäre. Ich weiß, es war die Hilflosigkeit und Unsicherheit der anderen. Aber ich selbst war nicht in der Lage, den ersten Schritt zu gehen. Ich kam mir einsam und verloren vor. Aber glücklicherweise hielt das nicht lange an, da ich noch einige Möglichkeiten bekam, mir alles von der Seele zu reden. Und zwar zu Zeiten, die für mich passten und mit Menschen, die mir wichtig waren, die sich interessierten und mir Trost gaben.*

In der Bücherei lieh ich mir Literatur zu den Themen Trauer, Trauer- und Sterbebegleitung, Hospizarbeit und Palliativmedizin aus. Ich wollte verstehen und Zusammenhänge begreifen. Vieles fand ich hochinteressant. Einiges fragwürdig und manches überdramatisiert. Das meiste, was ich zum Thema Trauer las, fand ich für mich persönlich wenig hilfreich. Immer wieder stolperte ich über den Begriff „Trauerarbeit“. Es entstand bei mir eine Art genervte Trotzigkeit. „Trauerarbeit“. Traurige Arbeit. Ich will gar nicht in/mit meiner Trauer arbeiten. Ich bin traurig genug. Dann werde ich ja noch trauriger. Und Arbeit – das klingt so anstrengend und schwer. Schwermut. Das drückt mich ja noch weiter runter, kam mir so alles in den Sinn. Mir fehlte der weniger dra-

matische, natürlichere Zugang zur Thematik. Der kam dann im Januar 2015 während des Seminars „Abschied – Trauer – Trost – Neuorientierung“ an der EAG bei Prof. Hilarion Petzold. Das Zauberwort „Trost“ und die Erläuterungen von H. Petzold zum Thema faszinierten und berührten mich. Trost und Trauer kamen bisher in meinem Wortschatz selbsterklärend und beiläufig bzw. sogar negativ belastet (s.o.) vor. Nie hatte ich mich bis dahin mit dem Ursprung, dem Sinn, den konkreten Bedeutungen der Begriffe beschäftigt. Zuhause googelte ich das Wort „Trost“. Und war erstaunt, wie wenig ich darüber im Netz finden konnte. Umso mehr gab es rund um den Begriff „Trauer“.

Und tatsächlich: *„Trost ist im Bereich der Psychotherapie vergessen – verdrängt wohl eher oder auch abgewertet worden.“, heißt es bei Petzold im Integrativen Verfahren (Petzold, 18/2010, S. 2).*

Mittlerweile habe ich viel gelesen (Fachliteratur, Broschüren, Internet) und meine eigenen Schlüsse daraus gezogen. Besonders die Texte von H. Petzold und G., A. Bonanno haben mich in meiner Gefühlswelt und in meinen Ansichten bestätigt und gestärkt (ich finde mich mit meinen eigenen Erfahrungen dort wieder). Sie gaben (und geben) mir viele, neue Denkanstöße und nochmal einen anderen Zugang zur Thematik, sodass ich mich sogar mit meiner Abneigung gegen den Begriff „Trauerarbeit“ versöhnen konnte.

In der Trauerarbeit sehe ich nun nicht mehr nur Schwermut und das Gefühl von auf-gezwungener Arbeit, sondern nützliche eigene Leistung, was für sich tun müssen. Ich muss meine *„emotionalen und leiblichen Regulationsprozesse“ (Petzold, 2007r, S. 3)* stabilisieren, Trost annehmen können, zur Ruhe kommen können, *„Strategien zur Selbstberuhigung und Selbsttröstung“ (Petzold, 2007r, S. 3)* finden, mich mit meinem Leben und Mitmenschen aus- und versöhnen und mit den vielen verschiedenen Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und Stimmungen umgehen können, mich und mein Leben wieder sortieren, um- und neuordnen und mich neu orientieren, mir neue Ziele setzen und in der Lage sein, mein Leben u.U. neu gestalten zu können. Ich muss in dem Prozess des Trauerns also ganz schön was leisten.

Ich habe Trauer (-arbeit) immer als einen ganz normalen, naturgegebenen Vorgang betrachtet, der zu uns Menschen gehört, seit es uns gibt. Mit den vielzitierten Trauerphasen und -stadien, die man unbedingt durchlaufen müsse, um ohne Schaden davonzukommen, konnte ich nichts anfangen. Im Gegenteil: ich habe es als falsch



empfundener. Für mich passte das alles nicht. Meine höchstpersönliche, individuelle Trauer nach jedem Verlust war, auch wenn es viele Parallelen gab, jedes Mal etwas anders, mal mehr, mal weniger intensiv, mal kürzer, mal länger andauernd, mal mehr, mal weniger belastend. Immer in Abhängigkeit zur jeweiligen Situation, dem Umfeld, der Involviertheit, dem persönlichen Befinden und den Umständen. Wie oft hatte ich während der verschiedensten Trauerprozesse (eigene und fremde) Kommentare gehört wie: „Vielleicht sollte sie sich lieber professionelle Hilfe holen...“, „Sie hat noch nicht einmal geweint. Das ist nicht gut!“, „Da wird sie später noch Probleme kriegen!“, „Das holt sie irgendwann ein. Dann bricht alles raus.“, „Du musst aufpassen, dass sich da nichts festsetzt!“ usw. Warum? Welches Schreckgespenst wurde da denn immer wieder initiiert? Ängste? Hilflosigkeit? Fehlinformationen? („Leute, lasst mich doch einfach in Ruhe! Macht mir nicht noch mehr Kummer, bereitet mir nicht noch mehr Verzweiflung!“). Solche Kommentare von Mitmenschen sind bestimmt nicht böse gemeint. Aber sie sind auch kein Trost, sondern vermitteln einem, krank oder unnormale zu sein und verursachen evtl. sogar Schuldgefühle an uns Hinterbliebenen. Schlimmstenfalls reißen sie, erfolgreich verdrängte, alte Wunden wieder auf. Das kann nicht richtig sein. Was ist los in unserer Gesellschaft?

Auch hier finde ich Antworten in den Texten von *Petzold* und *Bonanno*.

*Bonanno* als „Pionier moderner empirischer Trauerforschung“ (*Petzold, 2012b, S. 3*) hat vieles der traditionellen Ideen aus der Trauerforschung widerlegt und durch evidenzbasierte Konzepte ersetzt. „Verbunden damit ist das Ergebnis, dass die Mehrzahl der Konzepte der Trauerberatung und des therapeutischen Umgangs mit Trauer und Traumatisierungen, die sich im Praxisfeld finden, problematisch sind und vieles sogar als falsch, ja schädigend anzusehen ist,...“ (*Petzold, 2012b, S. 3*). D.h. es hat sich in den vergangenen Jahrzehnten in unserer Gesellschaft eine Trauerkultur entwickelt und manifestiert, die sich mehr und mehr vom natürlichen Trauerprozess entfremdete. Basierend auf Forschungen, Ideen, Konzepten, die nicht in sich schlüssig, nicht zu Ende gedacht, auf Missverständnissen beruhend und z.T. falsch und wenig hilfreich waren.

Wie es dazu kam, dass Trauer in die Nähe der Pathologie rückte, (was uns eine „ungesunde“ Trauerkultur bescherte), statt Trauer erstmal als naturgegeben und selbstverständlich zu betrachten, erläutert *Bonanno* sehr aufschlussreich und von Fakten untermauert in seinem Buch „Die andere Seite der Trauer“ (u. a. in dem Kapitel „Ein

wenig Geschichte“, *Bonanno, 2012*). Und Petzold weist in seinem Nachwort (2012b) nochmal darauf hin, wie wichtig es sei, „über falsche Annahmen nachzudenken und zu verstehen, *warum* es zu so gravierenden Fehleinschätzungen des Trauergeschehens gekommen ist“ (*Petzold, 2012b, S. 2*).

Was also haben die neuesten Forschungen zum Thema Trauer und Verlust ergeben?

Sie haben gezeigt, „dass man Trauer nach Verlusten als einen natürlichen Vorgang sehen kann, der das Vorhandensein einer genuinen Widerstandskraft (resilience) des Menschen dokumentiert“ (*Petzold, 2012b, S.1*). Wobei die Resilienz „eher die Norm als die Ausnahme“ sei (*vgl. Petzold, 2012b, S. 4*). Sie hilft uns Menschen, mit belastenden Umständen, traumatischen Ereignissen und Extremsituationen so umzugehen, dass wir, unter Verwendung unterschiedlicher Bewältigungsstrategien, wieder in der Lage sind, zu unserem Alltag, unserem normalen Verhalten zurückzukehren und unser Leben neu zu gestalten. Dabei gelingt es den Menschen umso besser, wenn sie in der Lage sind, zwischen Kummer und positiven Gefühlen hin und her zu wechseln und sie eine größere Flexibilität im Umgang mit Gefühlen haben. In dem Zusammenhang macht Petzold auf die genetisch veranlagten und die erworbenen Resilienzen aufmerksam, die zusammen die „Bewältigungskompetenz des Subjekts bei Risiken und bei stressful life events“ (*Petzold, 2012b, S.5*) ausmachen. Unabhängig von der genetischen Veranlagung ist es also möglich, mit Hilfe protektiver Faktoren und -prozesse (gesunde Netzwerke `Konvois`, persönliche Ressourcen, eigene Kompetenzen, Selbstwirksamkeitserfahrung usw.) die eigene Resilienz zu steigern und damit die Bewältigungsleistung (*coping*) und Neugestaltung (*creating*) (*Petzold, 2012b, S. 6*) zu unterstützen.

Aus diesen Gründen sind die meisten Menschen nach traumatischen Erfahrungen nicht auf professionelle Hilfe angewiesen, sondern durchaus in der Lage, sie aus eigener Kraft zu überwinden. Und zwar mit ihrer naturgegebenen Resilienz und ihren natürlichen Ressourcen. Wie müsste es denn sonst den „99,9 Prozent aller traumatisierten Katastrophenopfern weltweit gehen, die ohne professionelle Traumatherapie auskommen müssen.

Die Natur hat uns doch mit dem ausgestattet, was wir zum Überleben brauchen. Der Mensch ist aufs Überleben programmiert. Unsere Art hat sich auf diesem Planeten mächtig ausgebreitet. Das hätte sie garantiert nicht gekonnt, wenn nach jeder Katastrophe die meisten Menschen durchgedreht wären und nicht mehr in der Lage ge-

wesen wären, ihr Leben in gewohnter Weise fortzuführen. „Wir sind die Nachkommen von Überlebenden und Überwindern, von Menschen, die wieder aufgestanden sind, wenn sie am Boden lagen.“ (*ibid.*)

– „dass Trauer weder etwas Übermächtiges noch etwas extrem Langwieriges ist.“ (*Bonanno, 2012, S. 17*)

– dass sich „feste Phasenabläufe beim Trauern, wie sie früher vielfach vertreten wurden“ (Spiegel 1972, Kast 1995) nicht wissenschaftlich belegen lassen (*Petzold, 2012b, Bonanno, Brewin et al. 2010*).

– „dass Trauer keine eindimensionale Erfahrung ist. Sie ist weder für alle gleich noch gibt es Anzeichen für bestimmte Stadien, die jeder durchlaufen müsste“ (*Bonanno, 2012, S. 16*).

Petzold und Bonanno verwenden in dem Zusammenhang Begriffe wie „Modell eines variablen Trajektes“ (*Petzold, 2007r, S. 3*) und „Wellenbewegung“ (*Bonanno, 2012, S. 52*), um den Prozess der Trauer zu beschreiben. Das kann ich mit meinen eigenen vielfältigen Verlusterfahrungen absolut bestätigen, bei denen ich mich jedes Mal in einem Wechselbad von Gefühlen befand. Ein ständiges auf und ab, hin und her. Vielschichtig, komplex und in unterschiedlicher Intensität. Die Psychosomatikerin Annette Kersting vom Universitätsklinikum Leipzig spricht sogar vom „Hin – und Heroszillieren zwischen zwei Polen“. Zwischen Tod und Verlust und Gegenwart und Zukunft. Sie verweist dabei auf das von Margaret Stroebe und Henk Schut (Universität Utrecht) entwickelte Modell. („*Wenn dich die Trauer um den Verstand bringt*“, [www.welt.de/gesundheit/psychologie](http://www.welt.de/gesundheit/psychologie), 2016)

- „dass es *verspätete* Trauer schlicht und ergreifend nicht gibt.“ (*Bonanno, 2012*)

- „dass es diese *verborgene* Trauer zumeist gar nicht gibt.“ (*Bonanno, 2012, S. 33*)

- dass Kummer das vorherrschende Gefühl bei der Trauer ist und *Bonanno* sich fragt, warum uns die Natur mit solchen Reaktionen ausstattet. Antworten darauf erläutert *Bonanno* sehr eindrucksvoll im Kapitel drei „Kummer und Lachen“, wo er seine Zusammenarbeit mit dem Emotionsforscher *Dacher* und die Einbeziehung moderner, kulturübergreifender Emotionsforschungsarbeiten von *Paul Ekman* beschreibt (*vgl. Bonanno, 2012*). Emotionen sind demnach vielfältig, komplex und vor allem nützlich. Sie sind bei allen Menschen in allen Kulturen zu beobachten und sogar im Tierreich ansatzweise zu finden. Die Fähigkeit, feine Gefühlsnuancen zu verstehen und zu

vermitteln ist uns angeboren, und die verschiedenen emotionalen Reaktionen, haben einen herausragenden Einfluss auf nahezu sämtliche Aspekte unseres Verhaltens. Die Forscher gehen davon aus, dass die Entwicklung von Gefühlen für das Überleben der Menschheit von entscheidender Bedeutung war. Um unseren Emotionen Ausdruck zu verleihen, haben wir unser Minenspiel entwickelt, sodass unsere Mitmenschen relativ schnell unsere Verfassung, unseren Gemütszustand deuten können (z.B. alarmierte eine Mine des Ekels andere Artgenossen vor eventueller Vergiftungsgefahr). Wenn wir traurig sind, sind wir nach innen gerichtet mit unserer Aufmerksamkeit. Wir brauchen das, um Bilanz zu ziehen und Ordnung zu schaffen und um uns an die neue Situation anzupassen und uns an den Verlust zu gewöhnen. Denn „die Seele schützt sich schon selbst, wenn der Schmerz noch nicht zu verkraften ist.“ (Langhorst 2008, 14). Allerdings sind wir in dieser Zeit des In-Sich-Gekehr-Seins ä u ß e r e n Einflüssen gegenüber relativ schutzlos und angreifbar. Wir brauchen Menschen, die uns beistehen und helfen. Der Ausdruck des Kammers ist ein klares Signal an andere, dass wir möglicherweise Hilfe benötigen. Ein trauriger Gesichtsausdruck ist nachweislich ein sehr wirksames Mittel, um Sympathie, Verständnis und Hilfsbereitschaft zu wecken. Das Beistehen der Mitmenschen sichert letztendlich das Überleben des Individuums als soziales Wesen. Es sollte in einem gesunden „Konvoi“ (Petzold, 2007r) aufgefangen und gehalten und vor äußeren, schädlichen Einflüssen während des Trauerprozesses geschützt werden. Bonanno stellt fest, dass wir offenbar von der Wiege bis zur Bahre darauf geeicht sind, auf das Leiden anderer mit Mitgefühl zu reagieren (Bonanno, 2012).

Und genau das ist Trost: beistehen, unterstützen, begleiten, da sein, helfen, ermutigen, trösten. Hier kommen die Mitmenschen (Angehörige, Freunde, Kollegen, Therapeuten, Ärzte usw.), also das soziale Umfeld ins Spiel. Sie können und sollten die Rolle des Trösters übernehmen und zu dem/der Trauernden Kontakt aufnehmen bzw. in Beziehung treten und zwar unaufgeregt, freundlich, behutsam, akzeptierend, beruhigend, verständnisvoll und stützend. Sie sollten den Trauernden eine Art „Schutzwall“, „sicheren Rahmen“ bieten, um es ihnen zu ermöglichen, ihre Trauer in Ruhe bewältigen zu können. Die Trauernden in ihren höchst persönlichen, individuellen Trauerprozess nicht gänzlich allein zu lassen, sollte doch eigentlich ein humanitärer, selbstverständlicher, naturgegebener Vorgang sein, sollte man meinen. Aber vieles ist eben nicht mehr selbstverständlich und nicht vom gesunden Menschenverstand geleitet und (gut gemeinte) Hilfe ist nicht immer hilfreich.

Ich schließe daraus, dass sich in unserer Gesellschaft über Jahrzehnte hinweg eine recht ungesunde Trauerkultur ausgebreitet hat, die dringend überholungsbedürftig ist.

*Petzold* und *Bonanno* gehören zu den Forschern, die neue Wege gehen und mit ihren Ergebnissen einen salutogenetischen Ansatz verfolgen, der sich an die Ressourcen und Potentiale der Trauernden richtet und die Problematik von festsitzender, chronischer bzw. pathologischer Trauer dabei nicht vernachlässigt. Denn, auch wenn ein Großteil der Menschen sich selbst zu trösten vermag, Trost annehmen kann und aus eigener Kraft wieder in den Alltag zurück findet, so gibt es doch auch Menschen, denen es nach einer traumatischen Erfahrung nicht gelingt, den Weg alleine aus dem tiefen Tal zurück zu finden. Sie sind dann auf professionelle Hilfe angewiesen.

Für die neue Art von Erkenntnissen, Unterstützung und Hilfe entwickelte *Petzold* ein „dynamisches Trauerprozess- Modell“ und erarbeitete ein Konzept für die „Trostarbeit“ (*Petzold, 2007r, S.2*). Sie „stellt einen Paradigmenwechsel in der Betrachtung und therapeutischen Handhabung des Trauergeschehens dar. Trost, Trostarbeit soll die amygdaloiden Hyperarousals von Trauer beruhigen, um malingen Trauerprozessen vorzubeugen und die Partizipation am Leben fördern.“ (*Petzold, 2007r, S.2*).

Es geht also erstmal um Beruhigung und Beistand und bei tiefer Trauer auch um längerfristige Unterstützung bei Verarbeitungs- und Konsolidierungsprozessen in kooperativer Zusammenarbeit (*Petzold, 2007r*), um schädliche, ungesunde Prozesse zu vermeiden.

Trost ist umfangreich, vielfältig und lösungsorientiert und daher ungemein wichtig. Er sollte unbedingt wieder zum festen, natürlichen und selbstverständlichen Bestandteil unserer Gesellschaft werden. *Petzold* meint dazu: „Heute brauchen wir dringend `proaktive Orientierungen´. Trauer blickt auf Verlorenes und Vergangenes. Trost öffnet für die Zukunft.“ (*Petzold, 18/2010, S.3*).

## 2.1 Definitionen von Trost

*„Etwas, was jemanden in seinem Leid, seiner Niedergeschlagenheit aufrichtet.“*  
([www.duden.de](http://www.duden.de), 2016)

*„Trost ist zwischenmenschliche Zuwendung an jemanden, der trauert oder anderen seelischen bzw. körperlichen Schmerz zu ertragen hat. Derjenige wird getröstet.“*

*Trost kann durch Worte, Gesten und Berührung gespendet werden. Der Schmerz und die Traurigkeit des Getrösteten sollen gelindert werden; er soll spüren, dass er nicht allein gelassen ist; seine seelische Verfassung soll gestärkt werden.*

*Das Wort Trost hängt etymologisch mit dem indogermanischen Wortstamm *treu* zusammen und bedeutet innere Festigkeit. Das griechische Wort für „Trost“ bedeutet auch „Ermutigung“. (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Trost>, 2016)*

*„...Trost ist eine Strategie zur Bewältigung von traumatischen Erfahrungen. Diese Strategie ist uns allen deshalb eingegeben, weil sie das Überleben des Einzelnen, der Gruppe sowie der Menschheit insgesamt sichert...“ (Strnad, E u. R. 2011, S.18).*  
Trost bedeutet auch: Begegnung gestalten und Halt und Stütze geben. (Vgl. idem S.7)

*„Trost ist ein von der Psychotherapie vernachlässigter „Heilfaktor erster Ordnung“ bei Belastungen, Verletzungen, Verlusten. Er ist eine genuine menschlich Reaktion auf den Ausdruck von Schmerz und Trauer...“ (Petzold, 2004k, S. 45)*

*„Trost ist eine erlebte emotionale Qualität, die Linderung von verlust- und traumabedingtem seelischen Schmerz/Leid bewirkt, eine Beruhigung von psychophysiologischem Aufgewühlt- und Erschüttertersein und ein Ordnen und Reorientieren im gedanklichen und emotionalen Chaos unterstützt: durch „Trösten“, d.h. die Hilfe und empathische Zuwendung eines Tröstenden an einen Trostbedürftigen.“ (Petzold, 2007r, S.4)*

*„...bezeichnet das Kernholz eines Baumstammes und bedeutet im übertragenen Sinn so viel wie Festigkeit. Trost und Halt. Wer tröstet gibt Halt – wenn es sein muss, ganz konkret“, heißt es im Buch „Trauernden begegnen“ von E. und R. Strnad (2011, S.52).*

## **2.2 Trost, Trösten, Trostarbeit**

Ich stelle also für mich fest, dass der Prozess der Trauer ein höchst individueller ist. Diesen natürlichen, sinnvollen Prozess durchlaufen Trauernde allein und nach innen gerichtet, damit sie sich ganz und gar auf ihre eigenen, inneren Emotionsstürme und -schwankungen konzentrieren können. Damit sie Überwindungsarbeit leisten und Selbstregulationskräfte aktivieren können, sich selber Trösten und sich somit die inneren Wogen langsam wieder glätten können. Dafür brauchen Trauernde Zeit und

Ruhe und ein liebevolles Umfeld, also tröstende Mitgeschöpfe. Die allermeisten Menschen verfügen über so viel Resilienz, dass es ihnen aus eigener Kraft gelingt, sich nach wenigen Monaten wieder dem gewohnten Leben zuzuwenden.

Wir als Angehörige, Freunde, Kollegen und Therapeuten können/sollten Trauernden in unserem Umfeld Trost spenden, in Form von Beistand und Unterstützung. Mit Güte, Sanftmut, Freundlichkeit und verständnisvollem „Dasein“ können wir sie im Alltag begleiten, entlasten und trösten. Bei tiefsitzender Trauer, die besonders lange anhält und oft eher bei – ohnehin schon - labilen Menschen und nach traumatischen Erlebnissen auftaucht, ist u.U. länger andauernde, intensivere Begleitung nötig. Trost wird dann zur Trostarbeit, einer „intersubjektiven Beziehungsarbeit, eingebettet in die Dauer eines verlässlichen [...] Beziehungsprozesses.“ (Petzold, 2007r, S.5)

Sie sollte zusammen mit anderen Maßnahmen auf drei Ebenen stattfinden:

- auf der physiologischen, um „Erregungszustände mit einer Hyperstressqualität [...] zu beruhigen [...]“
- auf der psychologischen, um „Überforderungsgefühlen/Stress – Emotionen [...], sowie negativen Kognitionen gegenzusteuern [...], der Schwächung von Volitionen [...] vorzubeugen und eine chronifizierende Fixierung in Verbitterung, Unversöhntheit, Resignation, Selbsthass zu verhindern, [...]“
- auf der sozialen, um „Impulse der Zuflucht und der Suche nach Hilfe, Beistand, Trost“ aufzunehmen und „positive soziale Muster aufzubauen und zu fördern.“ (Petzold, 2007r, S. 5)

### **2.3 Eigene Erfahrungen mit Trost, Trösten, getröstet werden**

Wenn ich mit Menschen zusammenarbeite und sie sogar therapeutisch begleiten will, möchte ich authentisch sein und habe u.U. eine Vorbildfunktion. Denn je mehr ich von einer Sache, einem Thema überzeugt und begeistert bin, desto eher kann ich andere Menschen erreichen, mitnehmen, anstecken und an die Hand nehmen. Ich sollte mit gutem Beispiel voran gehen und wissen, was ich tue, und warum und wie ich was tue (wäre zumindest von Vorteil). Eine Übungsleiterin, die mit Trillerpfeife am Rand steht, ihre Schüler im Dauerlauf um den Sportplatz scheucht und selber gemütlich eine Pausenstulle muffelt, wirkt mit Sicherheit nicht so überzeugend und motivie-

rend, wie eine Sportlehrerin, die einen Sprunglauf ausreichend erklärt und anschaulich selber vormacht.

Wenn ich Menschen trösten, unterstützen, begleiten, motivieren und helfen möchte, ist es für mich wichtig, meine eigenen Grenzen zu kennen. Es nützt niemandem was, wenn ich ausgelaugt, ausgezehrt und am Ende meiner Kräfte bin. Deshalb verstehe ich jetzt auch, warum es so wichtig ist, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen. Ich habe es am eigenen Leib erfahren, was passiert, wenn ich nicht auch auf mich selbst achte, sondern mich zu viel um Andere kümmere, ohne mir die eigenen, nötigen Ruhe- und Entspannungsphasen zu gönnen. Es kommt dann irgendwann zwangsläufig zum Zusammenbruch.

Deshalb frage ich mich erstmal, was mich persönlich in meinen unterschiedlichen Trauerprozessen getröstet hat. Wo, bei wem hatte ich Trost gefunden? Wer, was war an meiner Seite? Was war hilfreich und hat mir gutgetan?

Das waren vor allem:

– Liebe Menschen. Meine Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn und Bekannte. Menschen, die mir zuhörten, für mich da waren und mir einen sicheren Halt gaben, bei denen ich mich geborgen fühlte und zu denen ich vollstes Vertrauen haben konnte. Der Termin meiner Kur z.B. fiel genau in die Zeit, in der wir Besuch von einer russischen Austauschschülerin bekommen sollten. Für mich entstand dadurch zusätzlicher Stress, da ich als Gastgeberin und Mutter den Anspruch hatte, es der jungen Dame so angenehm, wie möglich zu machen, damit sie sich bei uns wohl fühlen konnte. Zumal wir mitten auf dem Lande in der „Walachei“ wohnen. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, ein ungutes Gefühl, wenn ich nicht da wäre. Wie sollte meine Familie das alles schaffen? Ich fragte meinen Mann und meine Töchter, ob ich mich um eine Haushaltshilfe kümmern sollte. Aber alle winkten ab und meinten, ich sollte mir keine Gedanken machen, sie würden das schon hinkriegen. Ich war gerührt, dankbar und sehr stolz auf meine Familie. Ich konnte ruhigen Gewissens zur Kur fahren und hatte vollstes Vertrauen, dass zu Hause alle gut klarkommen. Das hat mich sehr entlastet und war unglaublich tröstlich.

– Schöne Erinnerungen, die mich besänftigten, mir Kraft und Mut gaben, mich milde stimmten und manchmal ein Lächeln auf mein Gesicht zauberten (Familienausflüge in den Wald und ans Meer, die Tiergeschichten meines Vaters, das verschmitzte Kichern meines Opas, die heiteren Kindheitserinnerungen meiner Oma)



- Sanfter Humor, der mich auf- und durchatmen, mich wenigstens für kurze Zeit zwischendurch locker werden ließ.
- Sport und Bewegung, wodurch ich mich abreagieren, austoben, die innere Balance wiederfinden und Spannungen abbauen konnte. 2010 machte ich eine Ausbildung zur Übungsleiterin im Breitensport. Der letzte Ausbildungsblock lag zwischen den Sterbefällen meines Vaters und meiner Oma. Das konnte für mich kein Zufall sein. Trost fand ich damals nicht nur in der rein körperlichen Betätigung und der Disziplin, die ich für die Bewegungsherausforderungen brauchte, sondern auch in dem Wissen, dass sich beide enorm für mich gefreut hätten und stolz gewesen wären, da sie selber sehr sportlich waren.
- Arbeit, die mir einen festen Ablauf, Struktur und gewohnte Routine gab
- Naturerlebnisse (Spaziergänge, Radtouren, Gartenarbeiten, Tierbeobachtungen, Landschaftsbetrachtungen usw.), die mich zur Ruhe kommen ließen, mir Zeit zur Besinnung, zum kreativem Schaffen, intensiven Nachdenken und meditativen Leerlauf boten, mich in mehr Achtsamkeit schulten, mich immer wieder kleine Wunder entdecken und natürliche Kreisläufe zwischen Werden und Vergehen erkennen ließen, und mich in meinem Urvertrauen in naturgegebene Prozesse stärkten.
- Kunst und Kultur, durch die ich mit schönen Dingen in Berührung kam, kleine, willkommene Auszeiten erhielt und mit dem eigenen Malen ein Medium für mich entdeckte, mich auszudrücken, was ich nicht in Worte fassen konnte. Während der Kur malte ich privat in meinem Zimmer meinen gefühlten, wirren Zustand in meinem Kopf. Vorher und Nachher. Es war für mich befreiend, und plötzlich so klar vor mir zu sehen, wie es in mir aussah. Farben, die meine Stimmungen beeinflussten. Nach den Todesfällen in der dunklen, trüben Jahreszeit hatte ich das dringende Bedürfnis, mehr Farbe in mein Leben zu bringen und kaufte mir z.B. für den Sportunterricht gelbe, gelbgrüne Turnschuhe.
- Musik, die mich in die unterschiedlichsten Stimmungen versetzte und die ich gezielt einsetzte, um mich zu beruhigen, abzureagieren oder fröhlich zu stimmen. Einige Zeit nach der üblen Diagnose und dem frustrierenden Gespräch mit dem Neurochirurgen ging ich mit guten Freunden zu einer Tanzveranstaltung. Ich hatte dort ausgiebig und ausgelassen zu fetziger Musik getanzt und war „richtig gut drauf“. Nachts fuhr ich dann allein nach Hause, kam ins Grübeln und war plötzlich den Tränen nahe. Dann hörte ich im Radio zum ersten Mal den Song „Wolke 4“ von Marv &

Philipp Dittberger. Ich verstand den Text akustisch gar nicht so genau, aber die Melodie machte mich leicht und unbeschwert. Ich drehte das Radio lauter. Es ging mir schlagartig besser. Zu Tränen gerührt bin ich z.B. von dem Song „Die immer lacht“ von Kerstin Ott. Bei der Arbeit musste ich vor längerer Zeit mal ein kilometerlanges Stück Rinne an der Hauptstraße fegen, weil da so viel Sand lag. Das machte mir keinen Spaß. Ich pöbelte während der Arbeit grummelnd vor mich hin: „Sowas saublödes... der letzte Mist... so ne Drecksarbeit... manomanoman, was mache ich hier eigentlich?... wo bin ich hier bloß gelandet?...“. Mein Kollege meinte nur zu mir: „Meine Güte, Conni, was ist denn mit dir los? So kennt man dich ja gar nicht!“. -“Ich muss mich ein bisschen in Rage reden, dann geht mir die bescheuerte Arbeit leichter von der Hand“. - „Aha. Wenn du meinst...“. Ich hörte auf zu fluchen und wir arbeiteten stillschweigend weiter, bis ich mir eine neue Strategie überlegt hatte. Ich fing an, zu singen: „Auf der Mauer auf der Lauer sitzt ne kleine Wanze...“. Leise und zaghaft trällerte ich los und wurde bald mutiger, bis ich fröhlich vor mich hin sang. Das allerbeste war, dass mein Kollege mit einfiel und wir nun zu zweit mit „...seht euch mal die Wanze an, wie die Wanze tanzen kann...“ versuchten, den Verkehrslärm zu übertönen. Als wir dann das entsetzte Gesicht unseres Kollegen auf der anderen Straßenseite erblickten, der uns völlig entgeistert anstarrte, brachen wir lauthals lachend zusammen. Das war so herrlich aufbauend, erfrischend, dass ich munter und gut gelaunt meine Arbeit vollendete.

Musik weckt Emotionen und erzeugt Stimmungen. Sie erzeugt „Berührtheit“ (Vgl. *Petzold, 2007r, S. 4*)

– Literatur, neue Medien, Schreiben, wodurch ich tröstliche Informationen, Lebensweisheiten, Poesie und Ablenkung erhielt, und das Schreiben mir eine Möglichkeit bot, mich auf einer anderen Ebene auszudrücken und mich zu fokussieren, zu sammeln und zu sortieren. Außerdem erhielt ich durch das Lesen und Sammeln von Informationen, die Möglichkeit, mich auch geistig zu bewegen. Mich mit anderen, neuen Themen zu beschäftigen, die mich zum Nachdenken, Philosophieren, Reflektieren und Neuorientieren anregten.

– Auch die Ernährung spielte gelegentlich eine tröstliche Rolle, verbunden mit wohltuenden Gerüchen, schönen Erinnerungen (meine Großeltern und mein Vater waren leidenschaftliche Hobbyköche) und hilfreichen Regeln und Ritualen (gemein-

same Mahlzeiten ohne moderne Medien, traditioneller Geburtstagskuchen, typische Familiengerichte).

Trost ist vielfältig, auf vielen verschiedenen Ebenen und in vielen Bereichen möglich und sehr individuell. Das, was ich als tröstlich empfinde, z.B. die Gartenarbeit, müssen andere nicht zwangsläufig auch so empfinden. Meine Freundin z.B. hasst Gartenarbeit. (Die Frage wäre: warum? Denn sie liebt die Natur.) Aber gerade das sehe ich, als leidenschaftliche Gärtnerin, als Herausforderung: auch Menschen zu motivieren und ein Stückweit für gärtnerische Tätigkeiten zu begeistern, die bisher damit „nichts am Hut“ hatten. Wie und wo kann ich als therapeutisch tätige Gärtnerin einen Zugang, eine Verbindung zur Natur und zum Garten bei meinem Mitmenschen entdecken und schaffen? Wie sieht ihre „Phytobiografie“ (Gabriele Vef-Georg, 2008c) aus Erfahrungen mit und Verbindungen zu Pflanzen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens mit ihnen gemacht hat. (*Lehrbuch Gartentherapie, Verlag Hans Huber, Bern, 2010, S.82*)

Es muss also jeder seinen eigenen Weg aus der Trauer finden und sich seine eigenen „Trostquellen“ suchen. Tröstende Begleiter, Helfer sollten über so viel Empathie verfügen, dass sie den Trauernden größtmögliche Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe bieten können.

Oft sind es für mich die kleinen Dinge im Alltag gewesen, viele verschiedene sinnliche Wahrnehmungen, in denen ich Trost fand: ein Zitronenfalter in meinem Garten, der schon seit Jahren nicht mehr aufgetaucht war, eine frische Brise aus Nordwest mit Meeresduft in der Luft, unsere friedlich schnurrenden Katzen, ein buntes Familientreffen bei meiner Mutter, eine aufmunternde SMS einer meiner Töchter, ein fröhlicher Anruf einer Freundin, ein zärtlicher Kuss meines Mannes. Die Liste könnte ich endlos fortführen. Wichtig war für meine Regeneration, meine Selbsttröstung ein Bündel an Maßnahmen. Ganz individuell angepasst an meine jeweilige Situation und mein jeweiliges Befinden. Viele kleine und große Kraftquellen halfen mir dabei, meine Werte neu zu definieren und die entstandenen Lücken wieder mit Sinn und Leben zu füllen. Ich lebe wieder bewusster im Hier und Jetzt, bin dankbar, für alles, was ich habe und kann mich über Kleinigkeiten freuen. Und ich habe wieder viele, neue Visionen, Perspektiven, Ideen, die mir Kraft und Energie geben, die mich begeistern und vorantreiben.

Ich fühle mich frisch, gestärkt und motiviert. Bereit davon was abzugeben. Meine Begeisterung für die Natur, ihre Vielfalt, Schönheit, ihre Geheimnisse und vielen Wunder auf andere Menschen zu übertragen – zumindest ansatzweise – und ihnen ihre eigenen Potentiale zu entlocken und aufzuzeigen, sie darin unterstützen, ihre Ressourcen zu erkennen und zum aktiven Gestalten ihres eigenen Lebens zu motivieren. Das ist eine schöne Perspektive. Ich freue mich darauf!

### **3. Trost in der Natur und in der Garten- und Landschaftstherapie**

*Wenn wir verstehen, dass wir mit allen Lebewesen verbunden sind, verlieren wir die Angst. - Buddhistische Quellen*

#### **3.1. Allgemein**

##### **3.1.1 Positive Auswirkungen von Aktivitäten im „Grünen“**

Die Natur ist eine ursprüngliche, heilsame Kraftquelle, die wir alle dringend zum Leben und Überleben benötigen. Sie ist unsere Lebensgrundlage und „eigentliche Heimat“. Sie berührt alle unsere Sinne und bietet einen vielfältigen Handlungs- und Gestaltungsspielraum. Sie hat einen äußerst positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele. Unsere eigene, innere Natur *b r a u c h t* die äußere Natur und ist Teil von ihr! (siehe: *Petzold, Mathias-Wiedemann:17/2019*)

Allein schon der Blick ins Grüne trägt zur Entspannung und Kreativität bei, wie wissenschaftliche Studien belegen (z.B. von *Stephanie Lichtenfeld, Uni München, „Fertile Green: Green Facilitates Creative Performances“*, 11/2012, oder [www.pflanze-fuer-mensch.de/category/forschung](http://www.pflanze-fuer-mensch.de/category/forschung)). Andere Studien zeigen, „dass vor allem beschwingtes Gehen und Wandern gesundheitsfördernd ist und das Immunsystem stärkt.“ (*Univ. Prof. Dr. Maximillian Moser, Chronomediziner*). Denn der Rhythmus beim Gehen ergreift den ganzen Organismus und führt so zu einer Koordination von Herzschlag und Atmung, was die Auswurfleistung des Herzens verbessert.

Auch gärtnerische Aktivitäten im Freien tragen sehr zur Gesunderhaltung und Genesung bei. „Durch den Aufenthalt im Freien verbessern sich alle Funktionen des Organismus – organische, mentale und psychische. Erwiesenermaßen hat dies günstige Effekte etwa auf den Blutdruck, die Hirnstromaktivitäten und den Immunstatus.“

*(Heilkraft der Natur, [www.medizinpopulaer.at](http://www.medizinpopulaer.at), 2016, Dr. Fritz Neuhauser, Allgemeinmediziner, Garten- und Psychotherapeut)*

Auch das Atemvolumen erhöht sich um ungefähr 50%, wodurch man sich automatisch besser fühlt, weil alle Regenerationsprozesse im Organismus in Schwung kommen (vgl. *Heilkraft der Natur, [www.medizinpopulaer.at](http://www.medizinpopulaer.at), 2016, Dr. Fritz Neuhauser, Allgemeinmediziner, Garten- und Psychotherapeut*)

Das Sonnenlicht, dem wir uns bei Aufenthalt im Freien aussetzen, hilft dem Körper bei der Bildung von Vitamin D und stärkt somit unsere Knochen und Muskulatur. Außerdem tut das Sonnenlicht nicht nur unserer Haut (in Maßen), sondern auch unserer Seele gut. Tageslicht erhellt die Stimmung. Es „[...] ist ein wichtiger Zeitgeber. Es wirkt synchronisierend auf den Organismus, sodass alle Organsysteme aufeinander abgestimmt arbeiten.“ (*Heilkraft der Natur, [www.medizinpopulaer.at](http://www.medizinpopulaer.at), 2016, Maximilian Moser*) Was dafürsprechen würde, uns wieder mehr an den Rhythmen der Natur zu orientieren.

Aktivitäten im Freien und gärtnerische Tätigkeiten sind nicht nur für den Körper gesund, sie heben auch die psychische Verfassung und können Balsam für die Seele sein. „Menschen sind in freier Natur viel offener für Begegnungen und lange, persönliche Gespräche, die für sich schon therapeutisch wirken.“ (*Dr. Fritz Neuhauser, Allgemeinmediziner, Garten- und Psychotherapeut*)

*([www.medizinpopulaer.at/archiv/leben-arbeiten/details/article/](http://www.medizinpopulaer.at/archiv/leben-arbeiten/details/article/), Heilkraft der Natur von Mag. Alexandra Wimmer)*

Dazu ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Nachdem mein Vater gestorben war, nahm ich meine Arbeit als Gärtnerin wieder auf und wurde zusammen mit meinen Kollegen zur Rabattenpflege in den öffentlichen Anlagen eingeteilt. Wir hockten alle in einigen Metern Abstand im Beet und jäteten Unkraut (ich nenne es übrigens liebevoll „Zierpflanzenbegleitgrün“). Normalerweise blödeln und scherzen wir gerne rum, während wir monoton vor uns hin jäten, und ich werde nicht müde, meinen Kollegen einiges über die erstaunlichen Fähigkeiten und wertvollen Inhaltsstoffe der Wildkräuter zu erzählen und über gewinnbringende Vermarktungsstrategien nachzudenken, die unsere -leider nicht vorhandene- Kaffeekasse aufbessern könnten. Und meine Kollegen würden nicht müde werden zu antworten: „Conni, ich weiß nicht, was

du genommen hast. Aber: nimm weniger davon.“ Wir würden albern vor uns hin kichern.

Diesmal aber herrschte betretene Stille. Keiner wusste so recht, was zu sagen. Es entstand nach und nach ein mehr oder weniger gezwungener Smalltalk, bis ein Kollege „das Eis“ brach und mich direkt fragte, wie es mir so ergangen war am Sterbebett meines Vaters. Da sprudelte alles aus mir heraus. Ich konnte mir alles von der Seele reden und brauchte dabei niemanden anzuschauen, da ich ja mit Jäten beschäftigt war. Das Rausprudeln war im wahrsten Sinne des Wortes erleichternd für mich. Gleichzeitig befreite ich die Zierpflanzen von ihren Konkurrenten. Ich teilte all meine Erlebnisse, Eindrücke und die damit verbundenen Emotionen meinen Kollegen mit. Sie hörten aufmerksam, entsetzt und betreten zu. Nahmen Anteil und waren einfach da. Auch meine Kollegen hatten durch die Gartenarbeit nebenbei die Gelegenheit, ihre evtl. Unsicherheit wegzuarbeiten und sich hinter den Pflanzen zu „verstecken“. Nach kurzer Zeit entwickelte sich wieder eine ungezwungene, lockere Gesprächsatmosphäre und wir waren sogar zu kleinen Späßen bereit. Trost in seiner reinen Form.

Tätigkeiten im Grünen können insgesamt die Selbstwahrnehmung verbessern, das Selbstbewusstsein stärken und somit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Natur tut gut! Natur ist Kur! Instinktiv zieht es uns nach draußen, wenn es uns nicht gut geht. Indikatoren für die Entspannung bei Aufenthalt im Freien lassen sich am Körper ablesen und messen und sind damit wissenschaftlich belegt. Naturerlebnisse heben nicht nur unsere Konzentration und Stimmung, sie machen uns auch „sozialer, toleranter und steigern die Frustrationstoleranz.“ (*Jeitziner, 2014*)

Zahlreiche Studien und Befunde belegen die positive Wirkung, die sich bei uns entfaltet, wenn wir uns in einer natürlichen, ursprünglichen Umgebung aufhalten, die all unsere „evolutionär entwickelten Sinne und Fähigkeiten“ fordert. ( Weniger Medikamente bei Patienten in Krankenzimmern mit Blick ins Grüne; bessere Motorik, mehr Kreativität und soziale Kompetenz bei Waldkindergarten- Kindern; gesünderes, konfliktfreieres Wohnen in begrünten Wohnanlagen; entlastende Funktion bei ADHS-Patienten; geistige Leistungssteigerung bei Kindern; gesünderes Arbeitsklima in pflanzenbestückten Büroräumen; bessere Genesung bei Reha-patienten usw.) (*Vgl. Rainer Brämer, „Mentale Regeneration“, 12/2008*)

Die Natur löst in unserer Seele Emotionales und Intuitives aus und schafft Erkenntnisse, die mit dem eigenen Leben in Verbindung gebracht werden können. (Vgl. Jung, N. 2014) Es gibt in der Natur viele unterschiedliche Landschaften, Biotope und Orte. Magische, atemberaubende, religiöse, kulturelle, geschichtsträchtige, ursprüngliche, gefährliche und liebenswerte. Alle machen etwas mit und in uns. Sie erzeugen Gefühle in uns und wir treten mit unserer inneren Natur in Beziehung zur äußeren, uns umgebenden Natur. Wenn ich am Meer stehe, den Wellen und Möwen lausche, in die Ferne schaue bis zum Horizont, tief die salz- und sauerstoffhaltige Luft einatme, fühle ich mich weit, entspannt, sehnsüchtig und ausgeglichen. Wenn ich durch tiefen Wald stapfe, bin ich neugierig, „auf der Hut“ bei knackenden Geräuschen, wenn sich was durchs Unterholz schleicht oder der Wind durch die Baumkronen fegt, schaue mich um, entdecke, gehe forschen Schrittes, sauge den Duft des Waldes ein und fühle mich angeregt, beschwingt, erheitert und angespannt. Große, alte Bäume strahlen eine enorme Ruhe, Kraft und Weisheit aus. Sie sind Zeitzeugen und überdauern z.T. Generationen von Menschen. Sich an einen mächtigen, alten Baum zu lehnen gibt Halt und Trost.

Für mich gab es als Kind früher einen magischen, heiligen Ort. Er war mein Geheimnis. Ich habe niemanden davon erzählt. Eine Bauruine. Nur die wenigen Überreste einer roten Ziegelmauer existierten noch. Rundherum grüne Weiden. Mittendrin ein uralter, unbeachteter Holunderbusch. Er war mein Kumpel, mein Tröster. Ihm habe ich erzählt, was mir auf der Seele lag.

„Die Selbst- und Naturerfahrungsmethode der „Visionssuche“ (Vision Quest; Koch-Weser u.v. Lüpke, 2000), die auf Initiationserfahrung alter Kulturen verschiedener Kontinente fußt, belegt immer wieder neu, wie Naturdinge und -erscheinungen Menschen etwas „sagen“, was oft für ihr weiteres Leben von Bedeutung bleibt, wenn sie dafür offen sind.“ (. N. Jung, N. 2014)

Ich weiß nicht mehr, wie meine „Gespräche“ mit dem Holunder verliefen. Aber er hat mir – wie auch immer- Kraft gegeben und „Weisheiten“ vermittelt. Und ich merke, wie ich verschmitzt schmunzeln muss, wenn ich an ihn zurück denke...

Dazu passen auch die Erkenntnisse, dass unbewusste Gehirnteile ungleich größere Datenmengen verarbeiten, als der Verstand es zu tun vermag. (Nach Berechnungen von Keidel 1989 verarbeiten unbewusste Systeme ca.100 Millionen bit/s, der Verstand aber lediglich max. 40 bit/s.)

Die Natur liefert uns Botschaften und Informationen. Sie weckt Emotionen in uns und wir sind mit ihr verbunden, stehen in einer Wechselbeziehung zu ihr. Diesen Prozess könnte man auch als „Psychotop“ bezeichnen. Wir sollten alle die Natur viel mehr respektieren und wertschätzen.

Wir sollten die Natur als unseren „Lehrmeister der Anschauung und des Denkens, als Gestalter und Therapeut unserer Psyche“ ansehen. (Vgl. *Jung, N.* 2014)

Um die Natur mit ihren urweltlichen Kräften und Weisheiten zu deuten, zu empfinden, zu verstehen und Sinnzusammenhänge zu erkennen, bedarf es einer „`komplexen Achtsamkeit`“ (*Petzold, Moser, Orth, 2012*), die über die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit hinausgeht.“ Mit Hilfe unseres „multisensorischen Wahrnehmungs- und Empfindungsvermögens“ können wir so Natur und Lebenswelt wieder verstärkt „interiorisieren“, d.h. verinnerlichen und dadurch eigene innere Kraftquellen entstehen lassen.

Unsere hochzivilisierte Gesellschaft hat sich leider in einem ungesunden Maße von der Natur entfremdet und sogar große Teile natürlichen Lebensraumes zerstört. Mit der neuen Form der „Ökosophie“ (*Petzold*), „transversaler Vernunft“ (*Petzold*) und dem Bewusstsein, dass wir alle auf diesem Planeten irgendwie miteinander vernetzt sind („Wir Menschen sind Netzwerkwesen“ *Petzold, 20/2013*, S. 14), sollte es möglich sein, die „Sprache“ der Natur wieder besser zu verstehen und ein neues Bewusstsein in der Gesellschaft zu schüren..

Denn „gesund bleibt man durch Verbundenheit, Lebendigkeit, Mitmenschlichkeit, Naturpflege.“ Zu den ököpsychosomatischen Zielsetzungen der Integrativen Therapie gehören daher auch, dass „Menschen wieder das Erleben von Frische, und ein `Lebensgefühl` der Kraft und Vitalität“ erreichen, „immer mehr Menschen ihre `Freude am Lebendigen` und die erlebbare `Kraft der Natur` wieder entdecken oder sie neu erfahren,...“ (Vgl. *Petzold H., Orth-Petzold, S., Orth, I.* 2013)

Was also könnte tröstlicher sein, als sich mit dem „Weg der ökosophischen Weisheit“ (*Petzold, Orth, Sieper* 2010) zu befassen. Trauernde, leidende Menschen sind oft auf der Suche nach Antworten und grübeln über das Leben, Sterben, den Tod und Fragen, wie z.B. „Existiert die Seele noch?“ oder „Was passiert, wenn wir Sterben und was passiert nach dem Tod?“. Sie sind meistens offen für religiöse und spirituelle Themen. Ein Ausflug „ins Grüne“ (allein oder gemeinsam), zu Orten mit schönen Erinnerungen oder auf den Friedhof kann da sehr heilsam sein. Vielleicht ist sogar



Raum für philosophische Gespräche. Und es könnte sich für den Trauernden die Möglichkeit ergeben, eine tiefe „Naturverbundenheit“ und „Zugehörigkeit zum Lebendigen, zur Welt, zum Kosmos...“ zu empfinden. (Vgl. *Petzold H., Orth-Petzold, S., Orth, I.* 2013)

Das wäre nicht nur enorm tröstlich, sondern auch zukunftsorientiert denn, „wenn wir das Gefühl haben, zu einem größeren Ganzen zu gehören, sind wir eher bereit, mit anderen zusammenzuarbeiten, Ressourcen zu bündeln und bei der Lösung kollektiver Probleme mitzuwirken.“ (*Bonanno, 2012, S.132*)

Alles sehr gute Gründe, die Natur unbedingt in die Trostarbeit miteinzubeziehen.

### **3.1.2 Positive Auswirkungen von Aktivitäten im Garten**

Gärten sind in erster Linie „ein abgegrenztes Stück Land, in dem Pflanzen unter mehr oder minder intensiver Pflege mit Hilfe von Gartengeräten angebaut werden.“ Sie dienen nicht nur dem Ernteertrag, sondern auch künstlerischen, spirituellen oder therapeutischen Zwecken oder auch der Freizeitgestaltung und Erholung. (Vgl. *Wikipedia, Garten*)

„Die Entstehung der Gärten ist eng verwoben mit der urzeitlichen Entwicklung des Menschen.“ Sie waren als Schutzmaßnahmen vor wilden Tieren und beunruhigender Weite endloser Steppen anzusehen. Eingezäunte Bereiche markierten die Sesshaftwerdung des Menschen und schützten die von ihnen angebauten Nutzpflanzen vor der „Wildnis“. Im Prinzip sind demnach Gärten „gewollt menschlich“ veränderte Wildnis. (Vgl. *Was ist Garten, gartenkunst.net*)

Gärten können wunderbare, wertvolle Biotope sein, die eine Vielfalt an Arten beherbergen. Sie können Refugien für Arten sein, die z.B. in der intensiv bewirtschafteten Landwirtschaft nicht mehr existieren können.

Im Garten treten Mensch und Natur in eine Transaktion. Der Mensch gestaltet die Natur zu seinem persönlichen Nutzen (Nahrungsmittel, ästhetisches Empfinden), während die Natur dem Menschen Grenzen aufzeigt, ein Medium für Selbst- und Sinnerfahrung bietet, Wissen und Weisheit lehrt und somit wiederum den Menschen formt. Der Mensch im Garten „bedeutet weder Herrscher noch Beherrscher zu sein, sondern Mitschwingender“ (*Niepel, A. 2010, s.24*). Der Garten ist sozusagen „als ein

Lösungsmodell für ein gesundes Verhältnis des Menschen zur Natur zu verstehen“ (Niepel, s.o., S. 23).

Gärten sind in allen Kulturen, überall auf unserem Planeten verteilt und so individuell wie wir Menschen selbst. Sie dienen nicht nur dem reinen Nutzen (Obst-/ Gemüseanbau), sondern auch der Erholung, Freude und Schönheit (Hängematte unter Bäumen, bunte Blumen). Sie bieten einen enormen Gestaltungsspielraum und fördern somit Kreativität, Sinneswahrnehmungen, Selbsterfahrung und Selbstwirksamkeit. Es gibt sie in allen Varianten und Größen, vom kleinen Balkongarten bis zum großen Landschaftspark, vom zweckmäßig, vielseitigem Bauerngarten bis zum architektonisch, meditativ gestalteten Japanischem Garten. In Gärten wird oft gezielt mit Formen, Farben und unterschiedlichen Materialien „gespielt“. So entsteht Gartenkunst. Bei dieser Verbindung von Natur und Kultur machen wir „ästhetische Erfahrungen“, die „erfreuend, erbauend und heilsam“ sind. (Petzold, 17/2013)

Jeder Mensch kann sich sein eigenes, individuelles Biotop, seinen „grünen Freiraum“, seinen persönlichen Garten schaffen, auch wenn er noch so klein ist. Im eigenen (oder auch gemeinschaftlich angelegten) Garten kann die „innere Natur“ nach außen getragen und übertragen werden, sodass er sich als „Lebendiger mitten im Leben des Lebendigen“ (Petzold, 17/2013) fühlen kann. Menschen können sich in „ihrem“ Garten frei entfalten, selbst verwirklichen und eigene Erfahrungen sammeln, ohne ständig „bevormundet“ (durch Vorschriften, Anordnungen) zu werden. Das ist leider z.B. in der Arbeitswelt sehr häufig der Fall. Bevormundung verhindert Motivation und Selbstwirksamkeit. Ein eigener Garten kann daher auch ein wunderbarer Ausgleich zur oft stressigen Berufswelt oder bei belastenden Ereignissen sein. Gartenarbeit wirkt insbesondere sehr positiv bei Depressionen, Ängsten und emotionalen Belastungen. Auch bei Stress und Erschöpfungssymptomen sind Frischluftaktivitäten und gärtnerische Tätigkeiten hervorragende Mittel, um zur Ruhe zu kommen, einen gesunden, schöpferisch- kreativen Ausgleich zu schaffen, den Anspannungen und Ärgernissen Luft zu verschaffen und sich – im wahrsten Sinne des Wortes- wieder zu „erden“.

Menschen erleben im Garten „die psychophysisch wohltuenden und heilsamen Effekte“, genießen ihn „in Muße und angeregtem Spiel“ und nehmen sich dort als „ökologische Wesen“ wahr (Vgl. Petzold, 17/2013).

Gärten waren und sind auch „Orte der Besänftigung, des Trostes, der meditativen Besinnung“ (*Petzold, 17/2013*).

Für mich sind Gärten daher für die Trostarbeit von unschätzbarem Wert.

### **3.1.3 Von der Natur zum Garten zur Gartentherapie**

Gärtnerische Tätigkeiten können gezielt, individuell eingesetzt werden, „um Körper, Geist und Psyche des Menschen zu fördern und sein Wohlbefinden in seinem direkten Lebensumfeld zu stärken.“ (*GGuT*)

Die integrative Gartentherapie ist „ein Behandlungsverfahren, das körperliche, emotionale, geistige, soziale, umwelt- und pflanzenbezogene Faktoren im Therapieprozess berücksichtigt und deshalb „integrativ“ genannt wird.“ (*EAG-FPI*)

GT kann als Mittel eingesetzt werden, um leidenden, kranken oder behinderten Menschen ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zurückzugeben, eigene Stärken und Potentiale herauszufinden und ziel- und lösungsorientierte Ansätze zu schaffen..

GT ist für jeden Menschen nützlich und sinnvoll. Sämtliche Bereiche – physiologischer, kognitiver, psychisch- emotionaler, sozialer und selbstwirksamer – können trainiert und positiv gefördert werden.

(Vgl. *GGuT, www.gartenbau-und-therapie.org*)

Die vielen positiven Auswirkungen die Natur und Garten auf uns Menschen haben, wurden von mir -denke ich- ausreichend erläutert. Da ist es nur naheliegend und fast schon „zwingend“ notwendig, hier therapeutisch tätig zu werden.

Die heilsame Wirkung durch Aufenthalte und Aktivitäten im Grünen habe ich am eigenen Leib erfahren und erfahre es immer wieder. Für mich sind selbstbestimmte (und durchaus auch verordnete) Tätigkeiten im Freien Balsam für die Seele. Wenn ich mit dem Rad durch die platte Eiderstedter Marsch fahre, fühle ich mich wohl. Sollte eine Last auf meiner Seele liegen, verflüchtigt sie sich im Wind und verliert an Bedeutung und mir kommen Gedanken wie: „Meine Güte...in diesem riesigen Universum hast du, im Verhältnis gesehen, nicht mal die Größe eines Sandkornes. Was bedeuten da eigentlich noch deine popeligen Sorgen?“. Bei dem ständigen Wind, den wir hier an der Küste haben und der windschutzlosen Weite, kann Fahrradfahren

hier sehr anstrengend sein und einen zur Verzweiflung bringen. Trotzige Wut treibt mich dann an, während ich fluchend in die Pedalen trete. Wenn ich allerdings an die sommerlichen Radtouren zu unserer Lieblingsbadestelle am Außendeich denke, geht mir sofort „das Herz auf“ (liebe Menschen, gute Laune, warme Sonnenstrahlen, kühles Meer, tobende Kinder, leckeres Picknick).

Als ich in den Phasen meiner Trauern steckte, hatte ich das Bedürfnis, wieder ein Gemüsebeet anzulegen. Aus Zeitmangel hatte ich es irgendwann brach liegen lassen, als die Kinder noch klein waren. Dabei mochten meine Töchter das Gemüsebeet, im wahrsten Sinne des Wortes. Und zwar so gerne, dass die Zuckrerbsenschoten nie im Kochtopf landeten und ich Glück hatte, wenn so viel Erdbeeren übrig waren, dass ich daraus auch mal eine Nachspeise zubereiten konnte. Mittlerweile sind meine Töchter erwachsen und ich möchte mir wieder Zeit für ein Gemüsebeet nehmen. Mir „was Gutes tun“. Die „Früchte meiner Arbeit“ ernten. Vor 2 Jahren habe ich ein Stück umpflügen lassen. Seitdem ist die Fläche meine große „Spielwiese“, mein interessantes „Experimentierfeld“, mein ständiger „Herausforderer“ und zauberhaftes „Entdeckerland“.

Mühselig versuchte ich, mit Kompost, Sand und Gründünger den fetten Marschboden aufzulockern. Die Lupinensamen, die ich anfangs zur Gründüngung ausbrachte, hielten sich -ich dachte, ich guck nicht richtig- die frechen Ringeltauben.

Meine Maispflanzen aus eigener Aussaat wurden von fiesen Wühlmäusen unterhöhlt. Über die Bohnen, Salatpflanzen und Zucchini Blüten machten sich die schleimigen Nacktschnecken her. Mangold und Rote Beete wollten gar nicht erst richtig „in Gang kommen“. (Die Frustrationstoleranz eines Gärtners kann gar nicht groß genug sein.) Aber zu meinem Entzücken entdeckte ich Roten Gauchheil, Persischen und Ehrenpreis. Die hatte ich schon Jahre nicht mehr in unserem Garten gesehen.

Ich säte wild durcheinander eine Tüte Bienenfutter-Saatgut aus. Daneben, schön ordentlich in Reih und Glied, Cosmeen, Skabiosen, Zinnien, Ringelblumen u.a. Wenn ich rückblickend darüber nachdenke, passte das zu meiner damaligen Verfassung: In mir agierten sowohl wuseliges Chaos als auch die Anfänge meiner „Sortierarbeit“. Somit hatte ich mein „Inneres“ nach „Außen“ getragen. „Viel von der Art, in der Welt zu stehen und auf sie zuzugehen, wird bei der Gartenarbeit sichtbar“ (Neuberger, K. 2010).

Mein Garten hat mich getröstet. Eigentlich tröstet er mich ständig. Er ist extrem „euthymer Ort“ (Petzold 17/2013). Ich komme dort zur Ruhe und bin sofort viel ausgeglichener. Ich freue mich immer, wenn ich im Garten bin. Dann fühle ich mich wohl. Er ist mein Refugium.

Mitmenschen, die leiden, bei denen die Trauer festsetzt und über ein „normales“ Maß hinaus anhält, brauchen Unterstützung. Dann ist Trostarbeit angesagt.

Da Trösten und Trostarbeit helfend, heilend, ressourcenaufdeckend, resilienzaktivierend und lösungsorientiert wirken, ist der Einsatz von Gartentherapie mit ihren positiven Auswirkungen und vielfältigen Möglichkeiten ein sehr geeignetes Medium.

Pflanzen als therapeutisches Mittel spielen hier eine herausragende Rolle. Sie gehören, wie wir Menschen zur belebten Natur und es gibt diverse biologische Gemeinsamkeiten und Abhängigkeiten zwischen uns (Vgl. Schneiter- Ulmann, R. 2010).

## **3.2 Konkret**

### **3.2.1 Trostarbeit mit Sterbenden**

Wie könnte ich Sterbende begleiten, mit ihnen / für sie die verbleibende Zeit so wertvoll, beruhigend, schmerzfrei und tröstlich, wie möglich, zu gestalten?

Wie könnte dabei speziell die garten- und landschaftstherapeutische Praxis eingesetzt und angewendet werden?

Ich schöpfe aus meinen eigenen Erfahrungen und recherchiere zusätzlich in Büchern und im Internet. Bei den Recherchen bin ich auf so viele, hochinteressante Themen, Artikel, Ansichten und Vorschläge gestoßen, dass es mir schwerfällt, mich nur auf das zu konzentrieren, was ich – meiner Meinung nach- für diese Graduierungsarbeit benötige.

Wie also kann ich Sterbende begleiten?

Zunächst interessiert mich die Person selbst: Was hat sie für Vorlieben, Abneigungen, Bedürfnisse? Wie sieht das Krankheitsbild aus? Wie ist das soziale Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen, Haustiere)? Wie sind ihre Ansichten von Sinn und persönlichen Werten? Gab, bzw. gibt es im eigenen Lebenslauf Kontakte und Tätigkeiten in Natur und/oder Garten? Also die Frage nach der „Phytografie“. Wie, was und

wo? In welchem Prozess befindet sich die Person? Wie handlungsfähig ist sie? Welche körperlichen Einschränkungen gibt es? Usw.

Dann interessiert mich natürlich noch das persönliche Umfeld des Betroffenen. Wie ist die Wohnsituation? Gibt es einen Garten, Balkon, Nachbarn? Wie sieht das soziale Netzwerk aus? Was ist an Familienangehörigen, Freunden, Kollegen usw. vorhanden? Wie gut und eng sind die einzelnen Beziehungen? Denn „Forschungsdaten zeigen, dass eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens der Angehörigen eine ähnliche Verbesserung beim Patienten auslösen kann.“ (*Gian Domenico Borasio, Über das Sterben, S.81, C.H.Beck, 4.Auflage, 2012*)

Durch die gesammelten Informationen möchte ich mir einen Überblick verschaffen, welche Möglichkeiten es gäbe, gartentherapeutisch tätig zu werden und die Person aktiv oder passiv mit einzubinden. Es fällt mir dann auch leichter, Vertrauen aufzubauen und eine insgesamt angenehme Atmosphäre zu schaffen, die beruhigend und entspannend wirkt.

Wie kann ich Sterbende und ihre Angehörigen „...begleiten, sie anregen und ermutigen,... diese besondere Phase ihres Lebens gemeinsam lebendig zu erleben und zu gestalten.“? (*Carola Otterstedt, Leben gestalten bis zuletzt, S.7, vgl. Herder...1999*)

### **3.2.2 Voraussetzungen**

Wünschenswert wäre auf jeden Fall ein vertrauter Ort, an dem der Patient die letzte Phase seines Lebens verbringen kann (eigene Wohnung, Zimmer, Hospiz), wo er sich wohlfühlt und es ihm möglich ist, zur inneren Ruhe zu finden und seine persönlichen Dinge zu ordnen, damit er `sorgenfrei` Abschied nehmen und loslassen kann. Der/dem Sterbenden fällt es dann auch leichter, sich seelisch auf die letzte Reise vorzubereiten. (*Vgl. Carola Otterstedt, Leben gestalten bis zuletzt, S.139ff, Vgl. Herder...1999*)

Sterbende haben oft eine hochsensible Wahrnehmung und spüren Missstimmungen, die sich dann schnell auch negativ auf den Sterbeprozess auswirken können. Sehr wichtig ist daher auch ein gut funktionierendes Netzwerk von Begleitern, Angehörigen, Ärzten und Pflegekräften, verbunden mit einer angst- und schuldgefühlfreien Kommunikation. Denn das unterstützt einen offenen, ehrlichen und freundlichen Umgang aller Beteiligten und fördert den absolut notwendigen, wertvollen Informations-

austausch untereinander. Je besser die Kommunikation, desto besser die Teamarbeit, desto angenehmer -trotz allen Leids- die Atmosphäre, desto tröstlicher und hilfreicher ist es für die Betroffenen und desto eher lassen sich von Begleitern evtl. vorhandene Ressourcen aufspüren. (Vgl. *Gian Domenico Borasio, Über das Sterben, S.63 ff und S.122 ff, C.H.Beck, 4.Auflage, 2012*)

Sterbende in ihrem gewohnten, vertrauten Umfeld begleiten zu können, ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung und damit den Einsatz integrativer Maßnahmen.

### **3.2.3 Umgang mit Sterbenden**

Ganz wichtig: als Begleiter sollte ich Menschen in ihrer letzten Lebensphase unbedingt „auf Augenhöhe“ (*Petzold*) begegnen. Auch wenn sie noch so hilflos erscheinen, haben sie ein Recht auf ihre Würde und verdienen Respekt. (Statt Entmündigung).

Ich sollte ein Gespür für Stimmungen und Gemütslage der Sterbenden haben und sie, solange es geht, in Prozesse mit einbeziehen, Entscheidungen treffen und Selbstverantwortung übernehmen lassen, sodass sie nicht zu sehr unter dem Verlust der Unabhängigkeit leiden müssen und am Alltagsgeschehen weiter teilhaben können.

Ich muss mich auf ihre Wünsche und Bedürfnisse, Sinn- und Wertevorstellungen einstellen können, auch wenn es nicht immer meinen Vorstellungen und Ansichten entsprechen mag.

Ich sollte vermitteln können, wenn es „Zwistigkeiten“ untereinander (Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal usw.) gibt.

Ich sollte eine sensible Beobachterin sein, um nonverbale Sprache deuten zu können. Vor allem dann, wenn eine verbale Kommunikation kaum noch möglich ist.

Ich sollte „ein offenes Ohr“ haben, helfen, „Da-sein“, aushalten, anteilnehmen und trösten können.

Und ich sollte -bei allem Leid und Schmerz- Humor haben! (Nicht krampfhaft lustig sein, sondern herzlich lachen können).

Ich darf auch mal missgelaunt und traurig sein und das -angemessen- zur Sprache bringen. Das ist „normal“ und menschlich.

Als Begleiter sollte ich meine eigenen Grenzen kennen und authentisch bleiben. Lieber freundlich, klar und offen über eigene Befindlichkeiten, Schwächen und Hilflosigkeit reden, als „Gute Miene zum bösen Spiel“ machen. Sterbende lassen sich nichts „vormachen“. Durch ihre hochsensible Wahrnehmung merken sie schnell, wenn „die nonverbale Botschaft“ nicht mit dem „gesprochenem Wort“ übereinstimmt. (*Klaus Schäfer, Trösten – aber wie?, S.67, Vgl. Friedrich Pustet, Regensburg, 2009*)

Menschen beim Sterben zu begleiten kostet Kraft und geht einher mit vielen unterschiedlichen Stimmungen und intensiven Gefühlen, wo jeder mal an die Grenze der Belastbarkeit kommt. Umso wünschenswerter ist es, eine vertrauensvolle, humane Atmosphäre zu schaffen, die es auch den verschiedenen Begleitern ermöglicht, zwischendurch zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und neue Kraft zu schöpfen. Denn „gerade in schwierigen Situationen“ sind „die emotionalen und körpersprachlichen (nonverbalen) Kommunikationsanteile mit Abstand die bedeutendsten...“ (*Vgl. Gian Domenico Borasio, Über das Sterben, S.63, C.H.Beck, 4.Auflage, 2012*)

Über die Wünsche und Bedürfnisse Sterbender gut informiert zu sein, ist daher die Grundvoraussetzung für eine gute Atmosphäre und tröstendes Begleiten.

Zu den häufigsten, regelmäßig wiederkehrenden Wünschen Sterbender gehören:

- Schmerzfreiheit
- Geborgenheit (nicht allein gelassen werden, zu Hause sterben)
- Letzte Dinge regeln
- Sinnfrage stellen und darüber austauschen, sprechen können

Diese Wünsche lassen sich am ehesten dort erfüllen, „wo ein Mensch seit jeher gelebt hat: in seinem Zuhause.“ (*Johann- Christoph Student, Das Hospiz- Buch, S.23, Vgl. Lambertus, Aufl.4, 1999*).

Sterbende sollten nicht mehr ins Abseits gedrängt werden und „den sozialen Tod nicht schon vor dem körperlichen“ erleiden (*Student, s.o.*), sondern ihre letzte Lebensphase mitgestalten und in ihren Wünschen ernst genommen werden.



## **4. Gedanken zu natur- und gartentherapeutischen Maßnahmen und Aktivitäten in der letzten Lebensphase – Praxistransfer**

*Leben allein ist nicht genug, Sonne, Freiheit und eine kleine Blume braucht man.*

*Hans Christian Andersen*

### **4.1 Ausflüge ins „Grüne“, in die Umgebung**

Aufenthalte im „Freien“ sollten so häufig, wie möglich gefördert werden. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem der / die Sterbende soweit eingeschränkt ist, dass er/sie das Bett nicht mehr verlassen kann und überhaupt nicht mehr rauskommt.

Welche Wünsche hat die/der Sterbende? Gibt es bestimmte Orte, Aktivitäten, die noch besucht oder getätigt werden wollen? Einen Ausflug in den Wald, Stadtpark, ans Meer, zur Geburtsstätte, ein Ausritt auf dem Pferd, eine Radtour, eine Wanderung? Mein Onkel z.B. hatte sich -trotz fortgeschrittener ALS- Krankheit- den Wunsch einer Kanutour auf der Elbe erfüllt. Er wurde von seiner Frau und einem versierten Kanuführer begleitet.

Es kann auch weniger spektakulär sein: die gewohnte „Gassirunde“ mit dem Hund, die mit einer Begleitung weiterhin möglich wäre, der Gang in den eigenen Garten, eine Spazierfahrt im Auto...

Wie sehen die Gewohnheiten der/des Betroffenen aus? Wo kann ich als Betreuer anknüpfen? Was lasse ich mir Tröstliches einfallen?

Wie belastbar und mobil ist der/die Betroffene? Ist eigenes Gehen möglich, oder ein Rollstuhl nötig? Wie lange darf ein Ausflug dauern? Welche Medikamente müssen unbedingt mitgenommen werden? Was brauche ich an Pflegemitteln, Kleidung, wichtigen Telefonnummern und sonstigem Equipment? Wie viele Personen sollen/können evtl. mitkommen?

Als Begleiterin würde ich davon ausgehen, dass der/die Betroffene recht schnell erschöpft sein könnte. Also würde ich nach Möglichkeiten im direkten Umfeld und der gewohnten Umgebung schauen. Wo sind da die nächstgelegenen Grünflächen? In der Stadt z.B. Parks, Seitenstraßen, Rad- und Fußwege abseits der Straßen, Hinterhöfe, Spielplätze, öffentliches „Grün“, Kleingartensiedlungen usw. Es sollten Orte

sein, wo die Alltagshektik nachlässt und viele Sinne angesprochen werden (sehen, riechen, hören, fühlen, schmecken) und neue Eindrücke entstehen.

Gibt es vertraute Personen im gewohnten Umfeld, die bei dem Ausflug zu Begleitung oder als „Zwischenstation“ mit einbezogen werden können? Die Kioskbesitzerin, der Eisverkäufer, der nachmittags laufende Jogger, die Hundebesitzerin um die Ecke, die Nachbarskinder, der Rollstuhlfahrer zwei Straßen weiter, der Kfz- Meister am Ortsausgang z.B. (Eines der Haupteinsatzgebiete von mir und meinen Kollegen ist die Kurpromenade. Jahrelang kam fast täglich H. auf seinem „Scooter“ vorbei, während wir in den Beeten wurschtelten. Er war immer allein unterwegs und hielt jedes Mal an, um mit uns eine Runde zu plaudern. Meist auf plattdeutsch. Wir waren alle per Du und kannten einen Teil seiner Lebensgeschichte. Er konnte sich selber kaum noch fortbewegen, aber dank seines „Scooters“ war er in der Lage seine Spazierfahrten zu unternehmen und Kontakt zu halten. Auf einmal war er weg. Er kam einfach nicht mehr. Wir machten uns Gedanken, ob er evtl. krank sei. Irgendwann kam die Nachricht, er läge im Krankenhaus. Dann kam die Todesanzeige. Wie schade. Keiner von uns hatte sich verabschieden können. Wir hätten ihm zum Trost z.B. ein Foto von uns auf der Promenade senden können, wenn wir was gewusst hätten).

Ist vielleicht ein Besuch auf dem Friedhof möglich oder erwünscht? Gar sinnvoll? Kann/soll ich das kommunizieren?

Wie fühlt sich der/die Betroffene? Möchte er/sie lieber die Ruhe der Natur genießen? „Eins sein mit der Natur“. Oder mitten „im Trubel“ das bunte Treiben beobachten (Stadtpark, Spielplatz, Straßencafé, Lieblingseisdiele)? „Mitten im Leben sein.“

Was lässt sich überhaupt realisieren? Komme ich z.B. mit dem Rollstuhl an den Wunschort? Wie reagiere ich im Notfall? Welche Sofortmaßnahmen sollte ich beherrschen? Worauf muss ich mich vorbereiten?

Was gibt es auf dem Ausflug zu entdecken? Wofür ist der /die Betroffene offen? Wo sind liebgewonnene Orte, Plätze verbunden mit schönen Erinnerungen?

So könnte eine angenehme Gesprächsatmosphäre entstehen, als Grundlage für entspanntes Plaudern, angeregtes Philosophieren oder auch wohlthuendes Schweigen (Gespräche auf einer „anderen Ebene“; was „sagt“ mir die Natur?). Vielleicht ist sogar gemeinsames Summen oder Singen möglich? Denn „Stimme kann Stimmungen erzeugen“ (*Carola Otterstedt, Leben gestalten bis zuletzt, S.109, Vgl. Herder...1999*)

und somit auch zu einer angenehmen Stimmung verhelfen. Auf einem Ausflug in freier Natur fällt es leichter als in geschlossenen Räumen.

Es könnten Dinge, Pflanzenmaterialien, Steine, Muscheln o.a. vom Ausflug zur Erinnerung mitgenommen, anschließend zu einem Kunstwerk verarbeitet und im Zimmer aufgestellt bzw. -gehängt werden.

Eine weitere Möglichkeit wäre -je nach Persönlichkeit und Befinden der/des Betroffenen- die Mitnahme eines Skizzenblockes und Stiften, eines Fotoapparates (Smartphones) oder Diktiergerätes, um die Eindrücke bei den Ausflügen festzuhalten. Damit ließen sich dann Natur- und Landschaftszeichnungen, poetische Texte, Gedichte, Fotoalben und -collagen oder Höraufnahmen von Natur- und Umweltgeräuschen und eigenen Erzählungen, Erinnerungen etc. herstellen.

Ausflüge ermöglichen die Teilnahme am Alltag, am Leben, halten Kontakt zum vertrauten Umfeld aufrecht, verschaffen neue Eindrücke und fordern die Sinne. Sie bieten Gestaltungs- und Handlungsspielräume und können in Form von gestalteten Erinnerungen als „etwas Bleibendes“ mit „nach Hause“ genommen werden.

## **4.2 Gärtnern im Außenbereich**

Welche gärtnerischen Tätigkeiten könnte ich sinngemäß und sinnvoll einbringen bzw. anbieten?

Auch hier würde ich mich nach den Bedürfnissen und Empfindungen des/der Betroffenen richten und in Erfahrung bringen, wie die Voraussetzungen und Möglichkeiten sind.

Gibt es einen Garten, Terrasse, Balkon? Wo liegen die Interessen und Ressourcen der/des Betroffenen? Gibt es Vorlieben oder sonstige Anknüpfungspunkte fürs (gemeinsame) Gärtnern?

Wenn es irgendwie geht und die Möglichkeit besteht, würde ich draußen an der frischen Luft gemeinsam Gärtnern. Denn frische Luft ermöglicht und erleichtert das Atmen und hilft, im guten Atemrhythmus zu bleiben. Sie unterstützt die evtl. Atemtherapie. Atemnot gehört zu den am meisten unterschätzten Symptomen, unter denen Schwerstkranke und Sterbende leiden. Sie „löst schwerste existenzielle Ängste aus“. „Akute Atemnot ist- mehr noch als Schmerzen- ein medizinischer Notfall, der soforti-

ges Handeln erfordert.“ (*Gian Domenico Borasio, Über das Sterben, S.63, C.H.Beck, 4.Auflage, 2012*) Akute Atemnot sollte auf jeden Fall medikamentös behandelt werden. (Wirksamste Medikamente: Morphin bei Atemnot, Benzodiazepine bei Angst. (S.o. Borasio, S.70ff.)

Die Behandlung und Prävention von Angst und Atemnot könnte daher auch in der Gartentherapie ein wichtiges Thema sein. Helfend sind da nicht nur die frische Luft, sondern auch die „ruhige Anwesenheit von Angehörigen und professionellen Betreuern.“ (S.o. Borasio, S.70ff.) Der/die Betroffene sollte sich im „Freiraum“ sicher, geborgen und gut aufgehoben fühlen.

Gibt es vielleicht sogar vertraute, persönliche Pflanzenschätze (die Rose- ein Hochzeitsgeschenk, die Rhabarber- Staude aus dem Garten der Großeltern, der Zitronenbaum- ein Familienprojekt, die besondere Bohnensorte, das selbst angelegte Staudenbeet?), die stützend, haltend, tröstend und damit auch beruhigend wirken? Oder Lieblingsplätze (auf der Bank unter der alten Buche, im Strandkorb am Gartenteich, auf der Terrasse mit Blick in den Garten, auf dem Balkon zwischen den Blumenkübeln), an denen sich der/die Betroffene besonders wohlfühlt, entspannen und zur Ruhe kommen kann?

Die Ruhe eines Trösters, unterstützt von seinen sanften Berührungen, seinen haltgebenden Händen und seiner entspannenden Stimmenlage (wissenschaftlich nachgewiesen und in allen Kulturen zu allen Zeiten vorkommend), überträgt sich auf den Betroffenen. Denn: „Gefühle sind ansteckend“, da jeder Organismus die Tendenz hat, „sich mit seinem Gegenüber zu synchronisieren“, was „durch sogenannte Spiegelneuronen im Gehirn des Menschen unterstützt“ wird. (*Strnad, Elisabeth und Rainer, Trauernden begegnen, Kreuzer Verlag, Freiburg im Breisgau 2011*)

Warum also sollte es nicht möglich sein, sich auch von pflanzlichen Wesen „berühren“ und trösten zu lassen? Schwerstkranke, die Trost auf vielfältige Art empfangen, kommen eher zur Ruhe und Entspannung und sind dadurch besser in der Lage, mit ihren Ängsten und Atemnöten umzugehen.

Weiteres großes Leid verursachen Schmerzen, die Schwerstkranke und Sterbende oft haben.

„Schmerzempfinden ist ein komplexes Erleben der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte“ (*Otterstedt, Carola, Leben gestalten bis zuletzt, S.19, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 1999*) und bedarf einer guten Zusammenarbeit aller Beteiligten

für die Ausarbeitung einer optimalen Schmerztherapie. Eine schmerzlindernde Medizin (Palliativmedizin) erhöht die Lebensqualität und „kann helfen, die letzte Lebensphase schmerzfrei und bewusstseinsklar zu verbringen.“ (S.o. *Otterstedt*)

Neben den körperlichen Leiden kommen auch seelische und geistige hinzu, wie z.B. depressive Verstimmungen, Ängste, Soziale Einsamkeit, geistige „Verarmung“, Bewusstseinsbeeinträchtigung.

Auch hier kann Gartentherapie zur Schmerzlinderung und „Gemütserhellung“ beitragen. Umgeben von tröstenden Wesen, eingebunden in einer trostspendenden Atmosphäre (Garten, Landschaft), beschäftigt mit meditativer „Besinnung“ und schöpferischer Gestaltung können Schwerstkranke ihre Schmerzen viel eher „wegdrücken“ und „in den Hintergrund treten lassen“.

Da Schwerstkranke meist schnell erschöpft und kraftlos sind, sollte auf leichte, gärtnerische Tätigkeiten geachtet werden. Unnötige Aufregungen, hektische Betriebsamkeit, staubige und lärmende Tätigkeiten würde ich vermeiden. Ebenso extreme Wetterlagen. (Z.B. Atemschwierigkeiten und Auskühlen bei starkem Wind, Lichtempfindlichkeit und erhöhte Sonnenbrandgefahr bei intensiver, greller Sonneneinstrahlung).

Ich würde schauen, ob ich die äußeren Rahmenbedingungen so ändern kann, dass Aktivitäten und gewohnte, geschätzte Arbeitsabläufe erleichtert werden könnten, um die Freude am Tun möglichst lange zu erhalten, wie z.B. Anschaffung und Umbau von Maschinen, Geräten, Materialien und evtl. Prothesen, Erstellung eines Hochbeetes usw.) Für einen Gartenbesitzer und Hobbygärtner könnte das sehr hilfreich und sinnvoll sein. Zeit und Aufwand müssten sich da natürlich nach Schwere und Verlauf der Krankheit, bzw. nach den Bedürfnissen der Betroffenen richten. Frei nach dem Motto „weniger ist mehr“ und das mit „Freude und Muße“.

Für betroffene Personen, die mit Garten eher „wenig am Hut“ hatten, reicht vielleicht schon der Anblick eines fröhlichen, bunten Blumenbeetes.

Je nach Absprache, individuellen Bedürfnissen, körperlicher Fitness und äußeren Rahmenbedingungen, könnten gartentherapeutische Tätigkeiten folgendermaßen aussehen:

- Hege und Pflege geliebter, „ans Herz gewachsener“ Pflanzen und damit weiter Verantwortung und Fürsorge übernehmen

- Entfernen von Totholz, Verjüngungs- und Auslichtungsschnitte zur Stärkung und Förderung des Wachstums und dadurch die Möglichkeit zur Selbstreflexion: Was macht mich krank? Was kann ich abstoßen? Muss was entfernt werden? Was lässt mich (geistig) wachsen?
- Boden bearbeiten als Grundlage jeglichen Wachstums und somit „Basisarbeit“ tätigen, „sich erden“, Bewusstsein entwickeln für Kreislauf von Werden und Vergehen (das eine ist ohne das andere nicht möglich). Denn guter Humus entsteht durch abgestorbenes Material.
- Aussäen, um „neues Leben zu erwecken“, und sich daran zu erfreuen Leben zu schaffen und zu beobachten, wie alles wächst und „weiterläuft“ auch wenn man selber „gehen“ muss. Evtl. „Eingeschlafene“, ruhende Kontakte wiederbeleben?
- Pikieren und (Um)topfen, um jeder Pflanze ihren persönlichen Freiraum für ein gelungenes Wachstum zu geben und damit über die eigenen Freiräume nachdenken können. Vor allem, wenn man irgendwann nicht mehr mobil und ans Bett, also an einen Ort bzw. Raum gefesselt ist. Was brauche ich dann, damit ich mich wohlfühle und meine Intimsphäre, so gut es geht, gewahrt wird? Wieviel Freiraum ist mir dann noch gegeben? Was erwarte ich dann von meinen Mitmenschen?
- Beete, Balkonkästen, Gewächshaus, Terrasse, Gartenlaube entrümpeln, aufräumen, reinigen und säubern; Töpfe, Materialien, Pflanzen, Saatgut sortieren, ausmisten, pflegen, polieren („auf Hochglanz bringen“) und dadurch eine „Übungsplattform“ zu haben, „letzte Dinge“ zu erledigen, wie z.B. im sozialen Bereich ( Klärung von Schuldgefühlen, Aussprachen, Versöhnungen, Versorgung/ Unterbringung/ finanzielle Absicherung von Hinterbliebenen usw.). Das verschafft Übersicht, Klarheit, ist eine „saubere Sache“ und erleichtert das Loslassen, Abschiednehmen und den „Übergang“ in eine „andere“ Welt.
- Künstlerisches, ästhetisches und handwerkliches Gestalten in jeglicher Form, wie z.B. ein kleines Beet neu anlegen, eine Schale bepflanzen, Nistkästen, Igelhöhlen, Insektenhotels bauen, Kränze und Sträuße binden, Mobiles, Krippen, bedeutungsvolle Symbole und Kunstwerke aus Naturmaterialien anfertigen, Leckereien und Naturkosmetik herstellen u.v.m. und dadurch Selbstwirksamkeit erfahren, Lebensräume gestalten, etwas schaffen „was bleibt“ (über den eigenen Tod hinaus) und aktiv im Kontakt sein.

## 4.3 Gärtnern im Innenbereich

### 4.3.1 Raumgestaltung

Irgendwann ist dann der Zeitpunkt gekommen, wo die betroffene Person immer mehr in ihrer Bewegung eingeschränkt ist und das Haus, den Raum, das Zimmer und später auch das Bett nicht mehr verlassen kann. Dann gilt es, für eine angenehme Raumatmosphäre zu sorgen. Eine dezente Farbgestaltung, Dekoration mit schönen, persönlichen Dingen und bequemen, praktischen Möbeln (auch für Angehörige, Begleiter) tragen zu einem „Wohlfühlambiente“ bei. Wenn die betroffenen Personen (Alte, Kranke, Sterbende) schon nicht mehr die Möglichkeit haben, den Raum alleine zu verlassen, so sollte dieser Raum doch wenigstens zu einem Ort, an dem man sich gerne niederlässt, umgestaltet werden. Es ist für die Betroffenen das einzige Refugium, die einzige Schutzzone, in der - so gut es geht - die persönliche Intimsphäre gewahrt werden sollte. Wir als Begleiter und Angehörige können ausweichen, Abstand nehmen und den Raum jeder Zeit verlassen. Betroffene können das nicht. Sie haben nur diesen beschränkten Raum. Daher sollten wir Rücksicht nehmen und auf die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen achten.

Eine individuelle, angenehme Raumgestaltung ist demnach eine gute Basis für alle weiteren Aktivitäten.

Ideal wäre es, wenn der/die Sterbende von seinem/ihrem Bett aus dem Fenster schauen könnte und damit ein Blick zur „Außenwelt“ und in den Himmel hätte.

Als Alternative wäre auch ein großes Poster, eine Fototapete o.ä. mit einem schönen, inspirierenden Naturmotiv oder ein Kunstwerk denkbar.

Was auf keinem Fall fehlen sollte, ist - neben zweckmäßigen Möbeln für die Betroffenen - ein bequemer Sitzplatz für Angehörige und Begleiter. Damit auch sie sich, trotz allem, gerne niederlassen, sich Zeit nehmen und verweilen können.

Dimmbares Licht, Vorhänge und Jalousien zum Abdunkeln bei grellem Sonnenlicht, Kerzenschein tragen ebenfalls zu einer wohligeren Atmosphäre bei.

Ein Fernseher und eine Musikanlage könnten nützlich sein.

Auch eine kleine Pflanze (verbessert das Raumklima), ein fröhlicher Strauß Blumen (erheitert das Herz) sollten in dem Raum Platz finden.

Gibt es evtl. ein Haustier, was noch dort untergebracht werden könnte?

So individuell die Raumgestaltung auch sein mag, sie sollte auf jeden Fall luftig, klar, praktisch und aufgeräumt sein, damit alle Anwesenden auch mal durchatmen, können; eine dumpfe, stickige, staubige Atmosphäre vermieden wird und genügend Freiraum für gemeinsame Aktivitäten oder Pflegemaßnahmen vorhanden ist.

#### **4.3.2 Aktivitäten und Tätigkeiten zur Teilnahme am Alltagsleben**

Solange es geht und gewünscht wird, sollten Betroffene ins Alltagsgeschehen mit einbezogen werden. Dadurch könnte ihnen ein Gefühl von Zugehörigkeit und „Gebrauchtwerden“ vermittelt und Selbstwirksamkeit und sinnvolles Tun aufrechterhalten werden.

Der Handlungs- und Gestaltungsspielraum ist zwar stark eingeschränkt, wenn Aktivitäten nur noch auf den Raum oder gar das Bett beschränkt sind, aber dennoch möglich.

Je nach Zustand und Bedürfnissen der Betroffenen sowie Zeit, Geduld und Engagement der Begleiter und den äußeren Rahmenbedingungen wähen folgende Aktivitäten denkbar:

- Helfen beim Zubereiten des Essens: z.B. Kartoffel pellen, Obst und Gemüse waschen, putzen, schneiden, Kräuter schneiden, wiegen, Teig rühren, kneten, rollen, würzen usw. Die Tätigkeiten sind vielfältig und regen die Sinne an.
- Herstellen von Naturkosmetik: z.B. Lippenbalsam aus Ringelblüten gegen trockene, aufplatzende Lippen, Duftwasser milde aromatisiert mit Lieblingsduft zur sanften Erfrischung des Körpers, „Zitronenwasser für Waschungen bei Hitzegefühl, Lavendelöl für warme Fußbäder und -reibungen, Salbeitee für Mundspülungen“ (vgl. [www.vfap.de](http://www.vfap.de), 2016) angenehm duftende Lotionen und Öle für die Körperpflege, damit Betroffene sich wohlfühlen können.
- Versorgung und Pflege einer Pflanze im Raum, um Verantwortung zu übernehmen, etwas weiterleben lassen. Es kann auch sehr tröstend wirken, wenn die Pflanze einen persönlichen Wert hat.
- Ableger und Stecklinge schneiden, stecken, Samen gewinnen (keine Flugsamen, die durch den ganzen Raum schweben), säen oder eintüten, um Leben zu



vermehrten und weiter zu geben (evtl. als symbolische Geste oder Geschenk für Freunde, Begleiter und Angehörige zur Erinnerung)

– Kreatives Gestalteten u. a. aus den gesammelten Dingen vorheriger Ausflüge; z.B. Fenstermobiles; eigenes Memoriespiel von (selbst geknipsten) Naturfotos; Fotocollagen von lieben Menschen, Tieren, Pflanzen; Landschaften, Kunstwerke, Symbole u. a. aus Naturmaterialien (z.B. Glücksbringer, Bildgestaltung mit getrockneten Blüten, Floß/Boot aus Stöckern und Blättern für die „Überfahrt“, Beerenkette, um „Verbindung“ zu schaffen) basteln.

– Arbeiten mit Symbolen aus der Natur z.B. Blumen = Vergänglichkeit und Paradies; Sinnbild für Frühling, Wachstum, Schönheit. Baum = Synthese von Himmel und Erde, Zeichen für Leben; Uraltes, kulturübergreifendes Symbol. Schmetterling = Symbol für die Seele und Auferstehung. (Vgl.

[www.derkleingarten.de/grabmal\\_denkmal\\_symbol.html](http://www.derkleingarten.de/grabmal_denkmal_symbol.html), 2016)

– Hörsinn schärfen bei geöffnetem Fenster, geöffneter Tür, um zu lauschen, was die Umwelt/ die Umgebung „zu sagen“ hat und damit weiter - wenn auch passiv - teilzunehmen. Mitteilen lassen, was gehört wird und welche Rückschlüsse sich evtl. daraus ziehen lassen (Häufiges Spatzengezwitscher – sind sie im Nistkasten vorm Fenster eingezogen? Von draußen gedämpfte Geräusche im Winter – hat es etwa geschneit?)

– Die bei Spaziergängen und Ausflügen aufgenommenen Geräusche und Geschichten könnten jetzt im geschlossenen Raum abgespielt und angehört werden, um schöne Erinnerungen zu wecken.

– Abspielen von CDs mit Naturklängen

– Verschiedene Pflanzen zum Riechen (Kräuter, Blumen, Gräser, Heu), Fühlen (hart, weich, glatt, behaart, rund, spitz) und Schmecken (süß, salzig, saftig, bitter, sauer) anbieten und evtl. Ratespiele daraus machen.

– Gespräche über Sinn des Lebens, Wertevorstellungen, Glaube und Hoffnung, Kreisläufe in der Natur, Werden und Vergehen, spiritueller Gedankenaustausch, Bedeutung von Zeit, Raum und Lebensqualität, philosophieren über Ethik, Moral und Zukunftsvisionen u.v.a.

– Geschichten erzählen oder vorlesen, z.B. Phantasiereise durch den Garten, die Natur, um Betroffene mit auf die Reise zu nehmen, positive Stimmung zu erzeugen und Gedanken und Gefühle anzuregen.

Dies alles sind Vorschläge, um das Leid erträglicher zu machen. Vieles davon wird im Alltagsgeschehen vielleicht gar nicht umzusetzen sein, weil die äußeren Rahmenbedingungen es nicht zulassen, es an Begleiterin, Betreuern, Pflegekräften und Zeit fehlt. Die letzte Phase des Lebens kann geprägt sein von großem Leid und immenser Belastung. Umso wichtiger sind, für alle Beteiligten, Zeiten und Phasen der Ruhe, Situationen der Freude und Schönheit. Daher ist jede noch so kleine „Aktion“, die Trost spendet, umso wertvoller.

Manchmal sind es gerade die Kleinigkeiten, die uns genauer hinschauen lassen und unsere Wahrnehmung fokussieren. Neulich bekam ich von einer guten Freundin z.B. ein winziges Blumensträußchen. Drei Stiele *Pulmonaria officinalis*, geflecktes Lungenkraut. Ich stellte sie in ein höheres Schnapsglas auf den Esstisch. Jeden Tag war ich aufs Neue entzückt beim Anblick des kleinen Sträußchens. Dabei habe ich draußen im Garten hunderte davon. Aber die weißgefleckten Blätter und die roten und blauen Blüten direkt vor Augen zu haben und genauer unter die Lupe nehmen zu können, fand ich sehr faszinierend und sie veranlassten mich dazu, mich genauer über die Pflanze zu informieren, die da so üppig und selbstverständlich in meinem Garten wächst. Ich schätze das Lungenkraut seither noch mehr. Und ich schätze besonders die Geste meiner Freundin, mir ein kleines „Wundersträußchen“ mitgebracht zu haben.

Als Begleiter sollten wir die Betroffenen genau beobachten, sie mehrperspektivisch in ihrem ökologisch- sozialem Umfeld betrachten, um ihnen das richtige Bündel an Maßnahmen (vgl. *Petzold* 2003: Grundlagen der Integrativen Therapie, Handout 2003) bzw. Hilfsangeboten zukommen zu lassen. Denn in der Sterbephase verändern sich die Sinneswahrnehmungen. Einzelne Sinne können vorübergehend sensibilisiert sein z.B. können bestimmte Gerüche plötzlich als sehr unangenehm empfunden werden (starkes Parfum, Duftkerzen). Sinneswahrnehmungen können auch nachlassen, wenn z.B. der Geschmackssinn durch Medikamenteneinnahme stark beeinträchtigt ist und sich damit die Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel ändern. Das Kälte- und Wärmeempfinden kann sich ändern und erfordert dementsprechende

Maßnahmen (Wärmflaschen, warme Bäder, leichte Kleidung, erfrischende Waschungen) (vgl. [www.curendo.de/abschied-und-trauer/sterbebegleitung](http://www.curendo.de/abschied-und-trauer/sterbebegleitung), 2016).

Bei meinem Vater haben sich durch die verschiedenen medizinischen Behandlungen z.B. die Körperwahrnehmung (Gefühl von „verschachteltem“ Bodenkontakt beim Gehen) und der Geschmackssinn (kaum Unterschiede auszumachen) stark verändert. Meine Oma konnte kaum noch sehen, dafür umso besser hören und sie hatte immer sehr auf ein gepflegtes Äußeres Wert gelegt.

Das zeigt, wie wichtig es für alle Beteiligten ist, aufmerksam zu bleiben. Denn je besser und genauer ich die betroffene Person in ihrem gewohnten Umfeld wahrnehme und beobachte, desto eher können Veränderungen festgestellt werden und desto besser lassen sich individuelle Maßnahmen ergreifen und zusammenstellen.

Von unschätzbarem Wert ist es, meiner Meinung nach, wenn ich als Begleiter neutral und unvoreingenommen aus meinen Beobachtungen und Informationen entsprechende Schlüsse ziehe, notwendige Kontakte herstelle, wichtige Verbindungen knüpfe, Anregungen gebe und es mir gelingt, falls es noch nicht der Fall ist, Angehörige aus dem direkten, engen Umfeld einzubinden und zu ermutigen, aktiv zu werden, mit zu gestalten und zu handeln. Denn die Angehörigen müssen auch nach dem Tod mit dem Verlust und der entstandenen Lücke weiterleben. Das fällt leichter, wenn man gemeinsam die letzte Phase erlebt; sich die Last auf mehreren Schultern verteilt und nach dem Tod das Gefühl bleibt, „wenigstens etwas getan“ zu haben.

Bei der Sterbebegleitung meines Vaters habe ich es als ausgesprochen tröstend empfunden, viele liebe Menschen um mich zu haben, mich nützlich machen zu können, meinem Vater nahe sein zu können mit dem Wissen, ihm damit seinen letzten Wunsch -zu Hause sterben- zu erfüllen und die Verantwortung nicht alleine tragen zu müssen.

### **4.3.3 Spirituelle Begleitung und Sinngebung**

Die spirituelle Begleitung gehört zu einem ganzheitlichen Ansatz in der Palliativmedizin und hat uralte Wurzeln.

Spiritualität ist eine höchstpersönliche Angelegenheit und damit losgelöst von einer ausschließlich religiösen Vorstellung. Sie hat etwas mit Lebenssinn zu tun und kann in schwersten Situationen eine Ressource für den Einzelnen sein. Diese Ressourcen

zu aktivieren und erfahrbar zu machen „ist eines der wichtigsten Ziele in der spirituellen Begleitung am Lebensende“. (Vgl. *Gian Domenico Borasio, Über das Sterben, S.87ff, C.H.Beck, 4.Auflage, 2012*)

Dabei spielen Wertevorstellungen und Sinnfragen eine große Rolle. Sie ändern sich, wenn Menschen den Tod vor Augen haben, von persönlichen Wertevorstellungen hin zum Altruismus. Und zwar unabhängig von der Religionszugehörigkeit und der Art der Krankheit. Das zeigen verschiedene, wissenschaftliche Ergebnisse. Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie, Werten und persönlichem Lebenssinn kann daher sehr heilsam sein, da es für Betroffene wichtig ist, „am Lebensende eine Spur in dieser Welt zu hinterlassen“ (Vgl. *Gian Domenico Borasio, Über das Sterben, S.94, C.H.Beck, 4.Auflage, 2012*) , um sich dann „in Ruhe“ Bereichen wie Altruismus, Natur und Spiritualität nähern zu können.

Wir als Begleiter können Betroffenen dabei helfen, „Spuren zu hinterlassen“ und sich auf Sinnsuche zu begeben. „Sinnggebung macht Leid erträglich“, denn „Leid, dem kein Sinn abgerungen werden kann, ist kaum oder nur sehr schwer zu ertragen.“ (*Klaus Schäfer, Trösten – aber wie?, S.99, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg, 2009*).

Sinnggebung kann nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihre Angehörigen zu einer wirkungsvollen Kraftquelle werden, um den Umgang mit dem Leid besser zu ertragen. In dem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ von Viktor Frankl (KZ-Überlebender, Neurologe und Psychiater) schreibt er auf Seite 119: „Uns ging es um den Sinn des Lebens als jener Totalität, die auch noch den Tod mit einbegreift ... auch den Sinn von Leiden und Sterben: um diesen Sinn haben wir gerungen.“

Als Begleiter können wir Bedeutungen und Werte/Sinn für Betroffene erfragen und sie ermutigen, in ihre eigene Natur einzudringen, um aus eigener Lebenserfahrung („gefühlte Bedeutung“, „erlebter Wert“) persönlichen Lebenssinn zu schöpfen und Sinnzusammenhänge zu erkennen. Gefühle spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie sind als „biopsychosoziale Prozesse“ zu sehen (Vgl. *Petzold, Trauer, Trost, Gestalt, S.4 ff.*)

Die Änderungen der Wertevorstellungen und der Gefühlswelt in der letzten Lebensphase könnten von besonderen Ritualen (geben Sicherheit, 'locus of control' [*Petzold*], helfen in Stresssituationen, bedeuten Heimat und erleichtern das Zusammenleben) und Symbolen (Kommunikation in Bildern, stellvertretend für eine Idee oder

Handlung, tragen sowohl der Gemeinschaft, als auch dem Individuum Rechnung) mit „universellen“ Kräften aus der Natur begleitet werden. Das könnte Betroffenen vielleicht helfen, ihre „innere Natur“ mit der „äußeren Natur“ zu verknüpfen und sich somit als ein Teil des „großen Ganzen“ zu begreifen. Vielleicht könnte dadurch wieder sowas wie ein „Urvertrauen“ in natürliche Prozesse entstehen, das zu weniger Angst vorm Sterben hin zu mehr Mut zu einem natürlichen Tod führt. Denn „jede invasive Methode,..., ist eine Manipulation am Sterbenden und kann den Sterbeprozess in seinem emotionellen Erleben beeinflussen.“ (Otterstedt, Carola, *Leben gestalten bis zuletzt*, S.148). Auch G.D. Borasio erläutert in seinem Buch „Über das Sterben“ (S110 ff) die Vorteile von verminderter Flüssigkeitszufuhr und die Nachteile der Zwangsernährung. Er plädiert für „liebevolleres Unterlassen“ und (Wieder-)Zulassen des natürlichen Todes. Genau wie die Geburt gehört der Tod zur Lebensspanne. Und durch den Tod entsteht neues Leben. Ein Kreislauf...

Auch hier würde ich als Begleiter unbedingt die nahestehenden Angehörigen mit „ins Boot“ holen, wenn nötig ein kleines Stück mitrudern, ansonsten am Ufer entlang schlendern und bereit sein, wieder einzusteigen. Ich kann Ruder, Kissen und Picknick dazu beisteuern.

Vielleicht gelingt es dann ja, allen Beteiligten gemeinsam, zu erkennen, worauf es wirklich ankommt.

## **5. Begleitung von Angehörigen und Hinterbliebenen**

[...] Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der andren muß man leben.  
*Mascha Kaleko*

### **5.1 Wissenschaftlicher Hintergrund**

Die Begleitung von Hinterbliebenen ist ebenso wichtig, wie die Betreuung Sterbender. Nicht jeder hat das „Glück“ einen geliebten Menschen auch in der letzten Lebensphase zu begleiten und beizustehen. Ein plötzlicher Tod (Unfall, Herzinfarkt, Mord) ist schwer zu verkraften. Auch eigene Krankheit oder große Entfernungen können ein gewünschtes „Beispringen“ verhindern. Somit gibt es evtl. keine Gelegenheit für Abschiednehmen, bewusste gemeinsame Aktivitäten oder klärende Gespräche. Das kann zusätzlich sehr belastend für die Hinterbliebenen sein, u.U. Versöhnung, Sinngebung und Bewältigung erschweren und zu tiefer, schwerer Trauer

führen. Auch hier ist Trost angesagt. Und zwar durch das soziale Umfeld, Therapeuten, Psychologen, Seelsorger usw.

Die Schwere und Art der Trauer kann dabei höchst unterschiedlich sein und ist immer individuell.

Reicht die einfache Form des Tröstens nicht aus, ist Trostarbeit auf mehreren Ebenen (physiologisch, psychologisch und sozial) angesagt. Das beinhaltet die längerfristige Begleitung, d.h. „eine Form intersubjektiver Beziehungsarbeit, eingebettet in die Dauer eines verlässlichen ... Beziehungsprozesses“, um Zuversicht zu vermitteln und positive Horizonte zu eröffnen. *(Petzold, Trost/ Trostarbeit..., 2007r, S.5)*

Ziel der Trostarbeit soll es sein, die persönliche Resilienz zu stärken, um das schwere Schicksal/ Trauma besser bewältigen zu können. Dazu sind „Protektive Faktoren und -prozesse“ nötig, die sich aus „externalen“ (soziale Unterstützung, Materielle Ressourcen) und „internalen“ (kognitive und emotionale Kompetenzen) Einflüssen zusammensetzen. Sie sind die Grundlage für eine erfolgreiche Bewältigungsleistung (coping) und das Erreichen einer zukunftsorientierten Lösungsstrategie (creating). *(Vgl. Petzold, 2000h)*

Für die Wirksamkeit zur Förderung und Stärkung der Resilienz nach einem Schicksalsschlag ist ein stabiles, freundliches, langfristig begleitendes, soziales Netzwerk ausschlaggebend. Petzold nennt diese Netzwerke „Konvois“ und spricht in dem Zusammenhang von „...Verbundenheit in einer Leichtigkeit des Miteinanders, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist,...“ wo Heiterkeit entstehen kann und „ein Raum der Sicherheit und Vertrautheit gegeben ist“. *(Petzold, Trost/ Trostarbeit..., 2007r, S.8)*

Es sind die Leichtigkeit und die Heiterkeit, die ich persönlich so wichtig finde! Sie waren für mich belebende, tröstliche Momente in meinen dunklen, trüben Phasen. Es lastete sowieso schon alles schwer in meinem Herzen, auf meinen Schultern. Da war ich dankbar für jeden Lichtblick, jeden Augenblick der Fröhlichkeit. Ich hätte nicht mit noch mehr Schwermut von außen bepackt werden wollen. *(Bonanno, Die andere Seite der Trauer, Lachen im Angesicht des Todes, S.48 ff)*

Dazu ein Beispiel von meiner Kur:

Ich bekam den Vorschlag zu einer freiwilligen Teilnahme an einer Gesprächsrunde zum Thema „Abschied und Neubeginn“. Ich dachte: „Och ja, warum nicht? Ist ja mein

Thema... könnte ja ganz interessant sein!“. Und so ging ich, in gespannter, neugieriger Erwartung nachmittags zum Gruppenraum. Ich war eine der Ersten und suchte mir einen Platz im Stuhlkreis. Aufmerksam betrachtete ich die Teilnehmer/innen, die nach und nach eintrudelten. Wir nickten uns zu und lächelten uns freundlich an. Der Raum war gefüllt. Wir warteten schweigend.

Dann betrat der Psychologe den Raum. Grußlos bat er zwei Patienten, sich einen anderen Platz zu suchen, da er die beiden Plätze selber benötige, wegen der Nähe zur Steckdose. Es war nicht unfreundlich, aber, in meinen Augen, unangemessen. Hier saßen schließlich Menschen, die Angehörige verloren hatten und dementsprechend z.T. trüb gestimmt waren.

Nachdem er den Rekorder aufgebaut und alles sortiert hatte, ging er in die Mitte und stellte dort eine Packung „Kleenex“ auf. Ich hatte mich die ganze Zeit auch selbst beobachtet und war verblüfft und erschrocken, wie sich diese Aktion direkt auf meinen Körper auswirkte: ich fiel förmlich in mir zusammen. Rücken rund. Schultern vorhängend. Kopf eingezogen. Augenbrauen hochgezogen. Kauerhaltung. Unsicherheit. Unwohlsein. Angespanntheit. Was passierte hier? Ich sah die Taschentücher und assoziierte sofort fließende Tränen. Mir war mulmig. Ich fühlte mich beklommen. Ich war nicht zum Weinen hergekommen. War aber locker und stark genug, mich wieder „aufzurichten“ und mit Neugier das weitere Geschehen zu verfolgen. Andere nicht. Eine Frau mit Migrationshintergrund stand auf und verabschiedete sich, ehe der Herr sich vorstellen konnte. Nach und nach verschwanden noch zwei, drei Weitere. Es fand dann aber doch eine Gesprächsrunde statt. Es wurde viel geweint, da einige Patienten während ihres Kuraufenthaltes oder kurz vorher einen Angehörigen verloren hatten und alles noch präsent war. Dann gab es noch einen sehr freundlichen, bodenständigen, älteren Herrn, der sein Sohn verloren hatte und einen ebenso freundlichen jungen Mann, der seinen Vater hatte beerdigen müssten, nun mit Verantwortung für seine kleinen Geschwister und seine Mutter trug und neben seiner Arbeit noch den Meister machte. Die Beiden sind mir besonders im Gedächtnis hängen geblieben, weil sie in sich ruhend von ihren Schicksalsschlägen erzählen konnten und sich nicht mitreißen und anstecken ließen von den Gefühlen der anderen, gleichzeitig aber teilnahmen an ihren Schicksalen. Die Beiden trugen für mich zu einer entspannteren Atmosphäre bei, da sie Zuversicht ausstrahlten.

Ich fand die Gesprächsrunde unangenehm. Für Andere mag sie hilfreich und nützlich gewesen sein. Mir fehlte „Leichtigkeit und Heiterkeit“ im Zusammenhang mit „Neubeginn“ (was gar nicht mehr thematisiert wurde). Vorher hatte ich mich besser gefühlt. Da war sie wieder: diese unnötige „Schwere“. Ein forscher, frischer Waldspaziergang schuf Abhilfe!

An einem der darauffolgenden Tage traf ich im Flur den jungen Mann wieder. Wir warteten gemeinsam auf unsere nächste Anwendung. Wir kamen ins Gespräch und ich hatte das Bedürfnis, ihm Mut zu machen und Lob auszusprechen, dafür, dass er, zusätzlich zu all der anderen Arbeit, seinen Meister macht. Ich war davon überzeugt, dass es ihm gelingen würde, nicht nur in betriebswirtschaftlichen Zahlen zu denken und zu handeln (wie leider viel zu oft üblich), sondern auch „bei den Menschen“ zu bleiben und „den richtigen Riecher“ für den Umgang mit Mitarbeitern zu haben. Ich schätze, dass er durch seine Erfahrungen ahne, „worauf es im Leben wirklich ankommt“. Das sagte ich ihm. Ich glaube, dass hat ihn gefreut...

Auch Zuspruch bedeutet Trost. Genauso wie Zuhören und Zuwenden zeigt es die Anteilnahme und ist das Gegenteil von „Vertrösten“ (einer oberflächigen, schnellen Abhandlung). „Vertröstungen tragen eine Zurückweisung in sich. Trost dagegen lädt ein.“ (Langhorst, Julia, Opitz, Solveig, *Gemeinsam Trauern*, Verlag Kreuz, Stuttgart, 2008)

## **5.2 Garten- und Landschaftstherapie in der Begleitung**

Die erste Maßnahme ist die Kontaktaufnahme. (Vielleicht sind die Hinterbliebenen ja auch schon durch die Sterbebegleitung vertraut.), um ein Gespür für die Situation entwickeln und ein „Bündel an Maßnahmen“ individuell für den/die Hinterbliebenen zusammenstellen zu können. Mit Feingefühl und Behutsamkeit sollten Begleiter nach und nach Potenziale und Ressourcen aufdecken, um gemeinsam einen lösungsorientierten, zukunftsweisenden Weg zu finden.

Tröstende Maßnahmen wie „da- sein“, Zuhören, Zuwenden und Entlasten (z.B. Unterstützung bei der Alltagsbewältigung) sollten im Vordergrund stehen.

Ein „kreativer-schöpferischer“ Ansatz ist, neben notwendigen Gesprächen (Informations- und Gedankenaustausch) dabei sicherlich sinnvoll, da es am Anfang einer Trauer oft an Worten fehlt. Etwas zu tun und dabei sinnliche Wahrnehmungen zu



empfinden erleichtert den Zugang zu den Gefühlen. Die hervorgelockten und angesprochenen Sinne, könnten somit zur Vermittlung von Sinn führen. (Vgl. Langhorst, Julia, Opitz, Solveig, *Gemeinsam Trauern*, Verlag Kreuz, Stuttgart, 2008)

Wie schon erläutert, bietet ein Garten vielfältige Möglichkeiten zur schöpferischen, kreativen Gestaltung und Sinneswahrnehmung und erreicht dabei gleichzeitig alle drei Ebenen (sozial, psychisch, physisch). Er ist ein geeignetes Arbeitsfeld für „heil-same multiple sensorische Stimulierung und ästhetische Erfahrung“. (Petzold, *„Integrative Therapie“*, 17/2013, *Gärten und Landschaften...*) Ein Garten, und sei er noch so klein (z.B. Balkon), kann so zum einem „Ort der Erkenntnis“ werden, wo wir durch unser „Tun, Denken und Fühlen“ Zusammenhänge begreifen lernen, die wir uns sozusagen selbst erarbeiten. Der Garten auf unserer „Mikroebene“ kann so auch die Brücke zur „Makroebene, der ökologischen Biosphäre“ schlagen. Durch den intensiven Kontakt in und mit der Natur und dem damit verbundenen „aufmerksamen, achtsamen Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, und Erklären“ sollte es gelingen, sich als Teil des „großen Ganzen“ zu begreifen. (Vgl. Petzold, 17/2013.)

So sind also Maßnahmen, im „Kleinen“ beginnend, durchaus sinnvoll:

- Ein ganz konkreter, gartentherapeutischer Einsatz könnte in der direkten Unterstützung bei der Gartenarbeit erfolgen. Vorausgesetzt, es ist ein Garten bei den Hinterbliebenen vorhanden. Oder der Garten des Verstorbenen bedarf weiterer Pflege. Angehörige/Hinterbliebene würden so nicht nur entlastet werden, sondern es könnten beim gemeinsamen Schaffen viel leichter Gespräche stattfinden, da körperliche Anspannungen nebenbei „abgearbeitet“ werden könnten. Auch gemeinsames Schweigen wäre leichter zu ertragen, als wenn man sich „nur“ stillschweigend gegenüber sitzt. (Man muss ja nicht reden, man hat ja was zu tun.)
- Ein weiterer Bereich wären Unterstützung und Hilfe bei der Zimmerpflanzen-pflege und -gestaltung (Gießen, (Um-) Topfen, Teilen, Freiräume schaffen, Umgestalten, Erneuern) zur Entlastung und „Verschönerung“(Wohlfühl-atmosphäre)
- Heilsame Spaziergänge und Aktivitäten in der Natur zum Abreagieren (z.B. laut schreien, klagen, rennen, radeln) und „In-sich kehren“ (z.B. Meditation, Yoga, Achtsamkeitswanderungen) um den Gefühlen „freien Lauf“ zu lassen und zur Ruhe zu kommen.

- Beschäftigung mit Traditionen, Symbolen und Ritualen zur Vorbereitung auf die Beerdigung, um einen stützenden, haltgebenden Rahmen und ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen. Und zur Erleichterung der nonverbalen Kommunikation.

Als Begleiter muss ich nicht unbedingt bei allen Aktivitäten in unmittelbarer Nähe dabei sein. Je nach Situation und Rahmenbedingungen reicht es vielleicht, wenn ich nur Denkanstöße, Tipps oder Anregungen gebe und mich im Hintergrund halte, wenn ich z.B. spüre, dass der Hinterbliebene lieber allein sein möchte.

## **6. Trost in der Bestattungskultur**

*Blumen sind das Lächeln der Erde. - Ralph Waldo Emerson*

### **6.1 Die Bestattungskultur im Wandel**

So, wie sich unsere Gesellschaft wandelt (und damit auch Werte, Einstellungen und Normen), ändert sich auch die Bestattungskultur. Früher starben Menschen meistens zu Hause in ihrem persönlichen Umfeld (Großfamilie, dörfliche Gemeinschaft). Pflegende, begleitende Angehörige mussten sich daher automatisch mit den Themen Tod und Sterben auseinandersetzen und den gemeinsamen Alltag bewältigen. Feste Traditionen und Rituale begleiteten die Beerdigung, meist eingebettet in eine christliche Gemeinschaft. Zu den Riten und Sitten gehörten z.B. die Aufbahrung im Haus mit Blumenschmuck, dem Toten Blumen in die Hand geben und den Sarg mit Blumen auslegen, Verwendung floral gebundener Symbole als Trauerspende, Nachwurfblumen, aufgestellt in Körben.

Die Grabgestaltung richtete sich an der gesellschaftlichen Stellung des Verstorbenen, sodass deutliche Unterschiede zwischen arm und reich zu erkennen waren.

Heute übernehmen in unserer arbeitsteiligen Gesellschaft Pflegepersonal, Ärzte, Seelsorger und Bestattungsinstitute einen Großteil der Betreuung und Pflege schwerstkranker, sterbender Menschen. Das persönliche Umfeld (Kleinfamilie, bei Single- Haushalt evtl. Nachbarschaft) ist alleine u.U. gar nicht in der Lage die Betreuung durchzuführen. Die Betroffenen verbringen folglich ihre letzte Lebensphase nicht zu Hause, sondern in Pflegeheimen, Krankenhäusern und Hospizen. Dadurch

haben immer weniger Angehörige Erfahrungen mit dem Sterben und den damit verbundenen natürlichen Umgang. Es hat eine Entfremdung von natürlichen Prozessen stattgefunden. Sterben wird somit nicht mehr im Kontext zur Lebensspanne erfahren, sodass ein ganzheitliches Wahrnehmen und Denken verloren geht.

Auf Friedhöfen herrschten eine ganze Zeit lang strenge Gestaltungsvorschriften, um ein einheitliches Gesamtbild zu wahren und das Darstellen gesellschaftlicher „Klassenunterschiede“ zu unterbinden. Mittlerweile gibt es die unterschiedlichsten Grabformen (Reihen-, Wahl-, Tief-, Gemeinschafts-, und Patenschaftsgrab, Gruft, Mausoleum usw.) und die verschiedensten Bestattungsmöglichkeiten, -arten und -typen (Erd-, Feuer-, Seebestattung, Sarg, Urne, Rasen-, Baum- oder bepflanztes Grab, Memoriam Gärten, Aschefelder, Urnenwände u.a.). Von anonym bis ganz persönlich zeigen sich die Trends im Bestattungswesen und reichen von einfachen, schlichten Beisetzungen zu höchst individuellen, gärtnerisch aufwendigen. Weitere Trends sind die zunehmende Beliebtheit von Feuer- und Baumbestattungen und Rasengräbern. Prof. Dr. Norbert Fischer beobachtet, „wie Erinnerungs- und Beisetzungsort auseinanderdriften und prognostiziert für die Zukunft Erinnerungsgärten und inszenierte Gedächtnislandschaften...“ (Vgl. Fischer, Norbert, *„Perspektiven neuer Bestattungs- und Erinnerungskultur im 21. Jahrhundert“*, Königswinter, 2011, [www.aeternitas.de / Forschung](http://www.aeternitas.de/Forschung))

Seit Jahren verlieren auch Traditionen und religiöse und familiäre Bindungen an Bedeutung. (Artikel in *„Husumer Nachrichten“*, 15.04.16) Christliche Traditionen und Rituale, die eine kirchliche Bestattung begleiten, sind vielen Menschen in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr bekannt. Den Menschen fehlt somit der Bezug zu den Handlungen und die damit verbundene Sinnerschließung. Da aber Rituale und Symbole ein Gefühl der Gemeinschaft und Vertrautheit schaffen, einen „festen Rahmen“ und somit Halt und Stütze bieten, ist über neue, evtl. individuelle, Riten und Bräuche nachzudenken. (Vgl. [www.aeternitas.de / Rituale](http://www.aeternitas.de/Rituale))

In unserer globalisierten Welt wird das Bedürfnis nach individuellerer Trauer stärker. Die Einzigartigkeit des Einzelnen soll mehr hervorgehoben werden, wobei auch die neuen Medien eine wichtige Rolle spielen. Im Internet werden inzwischen Gedenkseiten als gemeinschaftsstiftendes Element angelegt und gestaltet, die einen verbindenden Online- Gedankenaustausch und eine Plattform für tröstende Worte und Erinnerungen bieten.

Friedhöfe sind mittlerweile nicht nur Orte der Ruhe. Es gibt welche, wo man sogar „angeln, grillen, zelten, Sport machen“ kann. (Vgl. Benkel, Thorsten im Interview mit Theresa Volk, „Unsere Trauerkultur wird lockerer“, TAZ, 24./25.10.2015) Friedhöfe können somit auch als Orte des Neubeginns betrachtet werden.

Es wird über „kompostieren statt balsamieren“, also umweltfreundliche Beerdigungen (z.B. „Urban Death Projekt“, USA) und „Mitmach“- Beerdigungen (eigene, individuelle Gestaltungsideen, z.B. „Trostwerk“, Hamburg) nachgedacht. Trendthemen wie „Ökologie und Nachhaltigkeit“ sind ebenfalls in der heutigen Bestattungskultur angekommen.

Viele neue Trends und Ideen sind entstanden und entwickeln sich weiter. Das reicht vom Selbstbau des Sarges (Bauanleitungen im Internet), über QR-Codes auf Grabsteinen und Live-Streams von Trauerfeiern (für beispielsweise Angehörige im Ausland) bis zur automatischen Grabpflege („Ewig Nah Grabsystem“, [www.pusch.ws](http://www.pusch.ws)).

Es ist also viel im Wandel...

## 6.2 Bedeutung von Riten und Bräuchen

Traditionen, Rituale, Bräuche und symbolhafte Handlungen helfen nicht nur den Angehörigen, sondern dem gesamten Umfeld. Sie verhelfen zum Nachdenken und erzeugen Gemeinschaftssinn (Vgl. Bonanno, *Die andere Seite der Trauer*, „Ni Hao, Dad“, S.201 ff). Sie sind quasi sowas wie ein Leitfaden für Benimm- und Verhaltensregeln und können, durch die vorgegebenen Rahmenbedingungen, große Unsicherheiten vermeiden. (Was soll, darf ich zur Beerdigung anziehen? Welche Farben tragen? Was ist angemessen? Werfe ich Blumen oder Erde auf den Sarg? Warum eigentlich? Soll ich mit zum „Leichenschmaus“ gehen? Was gehört sich, was nicht? Wie kondoliere ich, ohne taktlos und oberflächlich zu wirken?)

Trauerfeiern gehören in den meisten Fällen zum festen Ablauf einer Beerdigung dazu. Sie dienen dem gemeinschaftlichen Abschiednehmen und der Würdigung und Wertschätzung des Verstorbenen. Lieder, Reden (religiös, weltlich, persönlich), eine feierliche Dekoration mit persönlichem Foto des Verstorbenen, Kerzen, Blumen und Pflanzenmaterial erweisen dem Verstorbenen die letzte Ehre.

Den letzten Weg, den die Trauernden gemeinsam mit dem Verstorbenen gehen, der Gang zum Grab, dient nicht nur der Anteilnahme, dem gemeinschaftlichen, gegensei-

tigen Halten und Stützen, sondern verdeutlicht auch, dass der Verstorbene einen Weg vorausgeht, der uns allen noch bevorsteht.

Bei der eigentlichen Beisetzung, dem Begräbnis wird der Abschied nochmal deutlich spürbar. Ein letzter Blick, ein letzter Gruß, bevor die Handlung des Loslösen vollzogen wird. Ein jahrtausendealtes Ritual ist hierbei die Grabbeigabe. Symbole und Gefühle der Hinterbliebenen kommen in Form von verbindenden, persönlichen Dingen (Erinnerungsgegenstände, Fotos, Blumen, Briefe, Gedichte) zum Ausdruck und werden dem Verstorbenen mit „auf die letzte Reise“ gegeben.

### **6.3 Tröstliches Einbeziehen in Beerdigungsabläufe**

Es kann sehr tröstlich sein, Hinterbliebene in die Gestaltung und den Ablauf der Beerdigung miteinzubeziehen. Vielleicht ist es sogar möglich gewesen, gemeinsam mit dem Sterbenden über seine Beerdigung zu sprechen und seine Wünsche zu berücksichtigen. Oder gab es vielleicht ein gemeinsam gestaltetes Werk (Kunst, Musik, Literatur) welches nun von den Angehörigen im Sinne des Verstorbenen mit eingebracht werden kann?

Handeln, etwas tun und mitgestalten, erleichtert die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und der Biografie des Verstorbenen. Hinterbliebene haben so die Möglichkeiten, etwas zu schaffen, was bleibt, etwas ansatzweise zu b e g r e i f e n, was sie rat- und hilflos macht.

Im Rahmen der Beerdigung gibt es diverse Möglichkeiten aktiv zu werden:

- Dem Leichnam die gewohnte, typische Lieblingskleidung anziehen
- Den Friedhof besuchen, sich damit vertraut machen und vielleicht nicht nur als Ort der Trauer, sondern auch als Begegnung mit der Natur wahrnehmen.
- Mitgestaltung des Sarges/ Urne durch Bemalen, Bekleben (Naturmaterial), Schnitzen (Lieblingsgedichte, -zitate, Symbole, Zeichen), Schmücken
- Entwürfe von Grabmalen, -stätten (Zeichnungen, Modelle)
- Ideen sammeln zur Dekoration der Trauerhalle, Gestaltung des Grabes. (Fotos, Collagen, Zeichnungen) Was passt zum/zur Verstorbenen? Hatte er/sie Lieblingspflanzen? Bestimmte Vorlieben? Soll es klassisch, elegant, verspielt, natürlich, edel oder schlicht wirken?

- Soll ein Foto vom Verstorbenen aufgestellt werden? Eine Leinwand mit der Lieblingslandschaft, -ort, -platz des/der Verstorbenen im Hintergrund hängen?
- Selbstgestaltung der Einladung zur Trauerfeier mit Lieblingsnaturmotiven (Blumenbeet, besonderer Baum oder Sitzplatz, ein oft gemeinsam gegangener Weg, ein schönes Wolkenbild), passenden, tröstenden Zitaten/Sprüchen und einer persönlichen Text.
- Eine persönliche Trauerrede verfassen bzw. von anderen nahestehenden Angehörigen verfassen lassen oder gemeinsam etwas ausarbeiten. Gibt es persönliche Texte, Lieblingsgedichte etc.?
- Gibt es musikalische Vorlieben? Persönliche Lieblingsstücke? Angehörige, die selber etwas spielen und vortragen möchten?
- Anwesende Trauernde in Rituale, Handlungen einbinden, gemeinsam aktiv werden („alle ziehen gemeinsam an einem Strang“, „gemeinsam schaffen wir was“, jeder hilft mit und beteiligt sich, z.B. bei der floralen Gestaltung)
- Den Gang zum Grab bewusst wahrnehmen und evtl. floral wegweisend gestalten (Blumen, Blüten, Gebinde, Bänder, Torbogen)
- Eigene verbindende, sinnvolle Rituale entwickeln (z.B. angepasst an liebevolle, vertraute Gewohnheiten des Verstorbenen)
- Für den „Leichenschmaus“ den Lieblingsort des Verstorbenen wählen (Eisdiele meines Onkels, Lieblingscafé meiner Oma z.B.) und schön gestalten (Lieblingsfarben, -blumen etc.)
- Sich mit verschiedenen Symbolen beschäftigen und für die Situation entsprechende raussuchen (oder selbst kreieren), z.B. Lilie = Reinheit, Rad = Ewigkeit, Getreide = Fruchtbarkeit, Lorbeer = für Philosophen, Rose =, Liebe. Auch Symbole aus dem Handwerk, der Seefahrt, dem Sport, der Musik oder Kunst usw. wären denkbar.

Es gibt also vielfältige Möglichkeiten sich aktiv an einer individuellen Beerdigung zu beteiligen. Die intensive Beschäftigung mit der Persönlichkeit des/der Verstorbenen und das Nachdenken über gemeinsame Zeiten des Zusammenlebens hilft bei der Bewältigung der Trauer, da Hinterbliebene automatisch auch an vielen, schönen Erinnerungen „hängen bleiben“. Denn es liegt Kraft in solchen Erinnerungen. Wir ent-

decken, „dass es noch etwas gibt, woran wir festhalten, wovon wir zehren können“ (Vgl. *Bonanno, Die andere Seite der Trauer, Trost finden in der Erinnerung, S.83 ff*).

Für die Beratung, Begleitung und Umsetzung der floralen Dekorationen und Grabgestaltungen sind Floristen und Gärtner Ansprechpartner erster Wahl. Sie sollten in der Lage sein, Trauernde hinsichtlich ihrer Wünsche und Bedürfnisse bestmöglich zu unterstützen und ihnen individuelle Vorschläge machen zu können. Denkbar wäre auch eine gemeinsam gefertigte Gestaltung.

## **6.4 Rückbesinnung auf die Verwendung von Blumen und Pflanzen allgemein bei der Beerdigung**

Die digitale Technik und die modernen Medien haben auch in der Bestattungskultur Einzug erhalten. Das ist in der heutigen Gesellschaft naheliegend, sicherlich auch berechtigt und sogar z.T. sinnvoll. Die Digitalisierung ist nicht mehr wegzudenken und aufzuhalten. Sie ist ein Teil unserer Gesellschaft und somit selbstverständlich auch Teil der Beerdigung. Vor allem für junge Leute ist es mittlerweile völlig selbstverständlich, sich online in Foren und Chatrooms auszutauschen und gegenseitig zu trösten. Die digitale Technik ist ein Teil von uns. Etwas, was wir geschaffen haben. Wir sind aber nicht Teil von ihr (noch nicht).

Umso wichtiger finde ich daher die Verwendung von Pflanzen, Blumen und Naturmaterialien im Rahmen des Sterbens und Bestattens. Ihre Anwesenheit in Verbindung mit entsprechenden Ritualen und Symbolen hat eine enorme, tröstende Kraft. „Pflanzen und Menschen gehorchen ähnlichen Ordnungsprinzipien und haben gemeinsame charakteristische Eigenschaften.“(*Schneiter- Ulmann, R. 2010*) Diese Gemeinsamkeiten mit Pflanzen und ihre Bedeutungen für uns, sollten wir wieder mehr wertschätzen. Wir stehen in Verbindung zu Pflanzen. Sie sind ein Teil von uns und gehören als tröstende Begleiter, meiner Meinung nach, bei einer Beerdigung einfach dazu. Wir sollten uns nicht noch mehr von der Natur entfremden. Wir sind ein Teil der Natur. Sie ist unsere Lebensgrundlage, gibt uns Halt, Kraft, Freude und manchmal Leid. Wir leben in, mit und von ihr. „Wir Menschen sind Netzwerkwesen“ (*Petzold*). Diese intensive Vernetzung und die eigene Endlichkeit werden uns ganz besonders im Falle eines Todes bewusst. Die uns umgebene, äußere Natur wird dann besonders zu einem schützenden, stützenden Rahmen. Zu einem Ort der Vertrautheit, Geborgenheit und Zuversicht.

Und wenn die „innere Natur“ trauert, ist es schön, von der „äußeren Natur“ getröstet zu werden.

## 7. Epilog

*Wer vergißt, wie die Erde beackert und das Feld bestellt wird, vergißt sich selbst.*

*- Mahatma Gandhi*

Meine eigene Betroffenheit und das große Interesse am Thema „Trost“ gaben den Ausschlag für die Wahl meiner Abschlussarbeit.

Die intensive Auseinandersetzung mit meiner persönlichen Biografie, das selbstergriffene „Bündel an Maßnahmen“ und die umfangreiche Beschäftigung mit Texten Rund ums Thema „Trauer und Trost“ halfen mir, mich zu sortieren, zur Ruhe zu kommen und meine „innere Mitte“ wiederzufinden. Die wissenschaftlichen Arbeiten von *Petzold* und *Bonanno* waren für mich dabei von ganz besonderem Wert, da deren Inhalte und Erkenntnisse am meisten meinen inneren Werten und meiner Auffassung von „gesundem Menschenverstand“ entsprechen.

Mir ist nochmal sehr deutlich klar geworden, wie wichtig es für die therapeutische Arbeit ist, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen. Ich muss mir selbst unbequeme Fragen stellen können, wenn ich Gleiches von meinen Mitmenschen erwarte. Ich sollte auch wissen, wo mir selbst „der Schuh drückt“, wenn ich Klienten danach frage. Ich sollte mich selbst kennen, wenn ich andere kennenlernen will. Ich stoße bei der Zusammenarbeit mit Menschen u.U. auf Themen, die mich selbst betroffen machen, dann ist es von Vorteil, zu wissen, wie ich damit umgehen kann.

Ich sollte meinen Mitmenschen unbedingt unvoreingenommen, vorurteilsfrei und „auf Augenhöhe“ begegnen und mir meine Neugierde bewahren.

Mir ist klar geworden, wie wichtig es ist, auf mich selbst zu achten, mit meinen Ressourcen und Energien zu haushalten, mir kleine Auszeiten und Ruhephasen zu gönnen, wenn ich mit anderen Menschen arbeite.

Mir ist bewusst, dass ich als Therapeutin u.U. eine gewisse Vorbildfunktion habe, mit gutem Beispiel vorangehen sollte und mit einer gewissen Frische für eine leichte, heitere Atmosphäre sorgen kann. Denn das, was mich überzeugt, wo ich Leiden-



schaft, Freude und Enthusiasmus entwickle, kann ich auch am besten weitergeben (Gefühle sind ansteckend).

Und zu meinen großen Leidenschaften gehören Natur und Garten.

Was ich ganz besonders verinnerlicht habe, ist die untrennbare Einheit von Körper - Seele – Geist im „Kontext und Kontinuum“. (Petzold, 2002). Ich habe am eigenen Leib erfahren, was passiert, wenn diese Einheit ins Wanken gerät und wie mühselig es sein kann, die richtigen Fäden zu ziehen, um alles wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das ist ein Prozess, der auch Geduld erfordert.

Das Thema Trost in der therapeutischen Arbeit halte ich persönlich für sehr wichtig. Ruhe und Zuspruch, Beispringen und Zuwenden, Helfen und Unterstützen sind un-menschliche Sofortmaßnahmen bei jeglicher Art von Trauer und Traurigkeit Umso mehr hat es mich erschrocken, dass Trost in der Psychotherapie so gut wie gar nicht Thema ist.

Die lösungsorientierte, zukunftsweisende und netzwerkbildende therapeutische Arbeit mit der gemeinsamen Entwicklung konkreter Ziele zur Förderung von Selbstwirksamkeit halte ich für den richtigen Weg.

Die verschiedenen Todesfälle in meinem persönlichen Umfeld und die damalige Arbeit in der Friedhofsgärtnerei veranlassten mich, Themen wie Tod, Sterben und Beerdigung mit aufzunehmen, obwohl Verlust, Trauer und Abschied natürlich auch in weniger dramatischen Lebenssituationen vorkommt und des Trostes bedarf (Verlassen der Heimat, Wechsel des Arbeitsplatzes, Trennung der Eltern, des Partners usw.).

Um meine Arbeit zu untermauern und therapeutische Erfahrungen zu sammeln, bewarb ich mich im Rahmen meiner Ausbildung bei einer offenen Trauergruppe und im Pflegeheim mit Hospizabteilung. Leider ohne Erfolg. Während ich aufgrund des hochsensiblen Themas von der Leiterin der Trauergruppe freundlich abgewiesen wurde (dabei hätte ich mich als Betroffene ja auch einfach zwischenmogeln können), war der leitende Palliativpfleger vollauf begeistert und lud mich zu einem Gespräch ein. Leider wurde er von höherer Instanz ausgebremst.

So griff ich für meine Arbeit auf eigene Erfahrungen und vielfältige Recherchen zurück.

Die Ereignisse überschlugen sich. Während ich begann, meine Graduierungsarbeit zu schreiben, hatte ich mich auf den Weg gemacht. Ich hatte zukunftsweisende, lösungsorientierte Maßnahmen ergriffen und mich neu vernetzt. Meiner Arbeit in der Friedhofsgärtnerei konnte ich nicht länger nachkommen. Ich habe zwar dadurch finanzielle Einbußen, gönne mir aber durch die gewonnene Zeit, den Luxus, mich auf einen Neustart vorzubereiten. Mittlerweile habe ich mit viel Freude auf einem Bio-bauernhof der Stiftung Mensch, und in einer Gartengruppe der Husumer Werkstätten hospitiert, einen Existenzgründungskurs abgeschlossen und zum Brainstorming in der „ArcheGärtnerei“ (Kultivierung selten gewordener Arten) mitgearbeitet. Meine Töchter auf einen guten Weg gebracht, die Beziehung zu meinem Mann neu belebt und neue Netzwerke erschlossen. Alles Dinge, die mich beflügeln bereichern. und meinem Leben einen neuen Sinn geben.

Ich bin dabei, neue Wege zu gehen. Eigentlich wäre das Thema „Friedhof als Ort des Neubeginns“ auch noch sehr interessant. Gleichzeitig beschäftige ich mich immer häufiger mit Themen wie „biologische Vielfalt“, „soziale Landwirtschaft“, „Konsum und grenzenloses Wachstum?“. Aber heute ist der erste Mai. Ich schaue aus dem Giebelfenster auf meinen frisch vorbereiteten Gemüsegarten. Es liegt was in der Luft, ich glaube, ich höre das Gras wachsen und habe Lust, etwas aus dem Boden zu stampfen. Ich könnte Bäume ausreißen und will unbedingt frischen Wind in mein Leben bringen. Ich habe eine blühende Fantasie und nehme kein Blatt mehr vor den Mund. Zeit, Neues zu säen.

Mein Garten ruft...

## 8. Offene Fragen

*Natur redet eine wunderbare Sprache.*

- Karl Förster

Warum handeln wir Menschen so oft wider besseren Wissens?

Warum respektieren und wertschätzen wir die Natur nicht viel mehr? Sie ist unsere Lebensgrundlage. „Der Mensch ist Mitglied der allermeisten Landschaften und es gehört zu seinen kulturellen Leistungen, Natur und Landschaft zu managen“ (Hobohm, C.2000)

Daher sind wir dafür verantwortlich, die Natur zu schützen und ihre Vielfalt zu bewahren, um uns eine menschenfreundliche Umwelt zu erhalten. Wie schütze ich, was ich schätze? Wodurch identifiziere ich mich mit meiner regionalen Umgebung? Was gibt mir ein Gefühl von Heimat?

Schon „Humboldt wurde angetrieben von einem Gefühl der Wunder – ein Gefühl, das uns heute helfen könnte zu begreifen, dass wir nur schützen werden, was wir lieben.“ – Andrea Wulf, „Alexander von Humboldt und die Erfindung der Natur“ (2018) in: Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019b)

Natürlich ist das Verhältnis zwischen Mensch und Natur nicht nur geprägt von Harmonie, sondern auch von Angst (Dürre, Überschwemmungen, Stürme, Seuchen, gefährliche Tiere, giftige Pflanzen). Aber gerade deshalb halte ich es für wichtig, die „Sprache der Natur“ zu verstehen.

Wie aber kann das in einer globalisierten Welt mit all ihren unterschiedlichen Kulturen und Religionen funktionieren?

Wie könnten Landwirtschaft und Gartenbau in einem ökologischen Kontext zur Natur in Zukunft aussehen? Denn durch die massiven Eingriffe des Menschen in die verschiedensten Ökosysteme übertrifft die derzeitige Aussterberate der Arten „die vermutete natürliche Rate um das hundert- bis tausendfache“ (BMUB, Nationale Strategie zur biologischen Vielfalt, A6, S.16, Bonifatius GmbH, Paderborn, 2015). Wie also könnte naturverträgliches Wirtschaften aussehen?

Entfremden wir uns durch die immer schneller voranschreitende Digitalisierung nicht immer mehr von der Natur und natürlichen Prozessen? Wenn uns Bewegung und im Grünen sein so guttut, warum sitzen dann so viele von uns magisch angezogen drinnen vor ihren Bildschirmen?

Wie wirkt sich die rasante, immer umfangreichere digitale Vernetzung auf unser Verhalten und Sinneswahrnehmungen aus?

Wo bleibt die Zeit für all die praktischen, alltäglichen Tätigkeiten?

Warum verhalten wir uns manchmal so unglaublich paradox? Wenn z.B. Eltern ihre Kinder im Sommerblumenbeet fotografieren wollen, weil das ja „so wunderschön blüht“ und die Kinder es nicht vermeiden können, Blumen dabei kaputt zu trampeln.

Oder wenn Leute bei einem Großevent am Strand die traumhafte Meereskulisse genießen, aber gleichzeitig Berge von Müll dort hinterlassen. Von leeren Plastikbechern, Glasflaschen und Hausmüll bis zum Einweggrill, Campingstühlen und Klamotten (beides Beispiele von meiner Arbeit). Was ist das für eine Wahrnehmung und Wertschätzung?

Ich fühle mich als Teil einer Gemeinschaft. Aber fühle ich mich noch als Teil dieser Gesellschaft?

Kein Gut ohne Böse. Kein Richtig ohne Falsch. Kein Leben ohne Tod. Keine Natur ohne Technik? Sind wir da angekommen?

Ich werde mich für die biologische Vielfalt stark machen. Aus ökologischen, ökonomischen, sozialen, kulturellen und ethischen Gründen.

Das ist ein zukunftsorientierter Ansatz, der mir gefällt.

*Ich habe heute ein paar Blumen nicht gepflückt, um dir ihr Leben zu schenken. -  
Christian Morgenstern*

## 9. Zusammenfassung/ Summary

*Natur hat weder Kern noch Schale, Alles ist sie mit einem Male.*

Goethe

### **Zusammenfassung: Integrative Garten- und Landschaftstherapie als tröstende, beruhigende Maßnahme bei schmerzhaften Abschieden und Verlusten.**

Basierend auf verschiedensten persönlichen Erfahrungen und eigener Biographiearbeit zeigt die Arbeit den Prozess der Selbsttröstung durch Unterstützung der Integrativen Garten- und Landschaftstherapie auf. Erläutert wird die Bedeutung von Trost in der IGLT als wichtigste Grundvoraussetzung für eine beruhigende, lösungsorientierte, zukunftsweisende und versöhnende therapeutische Begleitung Schwerstkranker, Sterbender und Angehöriger. Dargestellt wird die Interiorisierung tröstender Maßnahmen zur Bewältigung von Schmerz und Trauer durch die Verbindung der Inneren Natur zur Äußeren.

**Schlüsselwörter:** Integrative Garten- und Landschaftstherapie, Abschied, Trost, , Natur und Begleitung, Bestattung

### **Summary: Integrative garden and landscape therapy as a comforting, reassuring measure in painful resignations and losses.**

Based on the most different personal experiences and own biography work the work indicates the process of the Selbsttröstung by support of the integrative garden and landscape therapy. The meaning of consolation is explained in the IGLT as the most important basic condition for a reassuring, solution oriented, trendsetting and reconciling therapeutic company of the very ill, dying and family member.

The Interiorisation of comforting measures for coping with pain and grief by connecting the internal nature to the outer reality.

**Keywords:** Integrative garden and landscape therapy, farewell, consolation, nature and accompaniment, funeral.

## 10. Quellenangaben

*Wer den Weg nicht kennt, auf dem er zum Meer gelangen kann, der sollte sich einen Fluss als Begleiter suchen. - Plautus*

### 10.1 Literaturverzeichnis

*Bengel, J. (2001): Was erhält Menschen gesund?, Köln: BzgA, Benkel, Thorsten (2015):im Interview mit Theresa Volk, „Unsere Trauerkultur wird lockerer“, TAZ, 24./25.10.2015*

*BMUB (2015): Nationale Strategie zur biologischen Vielfalt, A6, S.16, Paderborn, Bonifatius Gmbh,.*

*Bonanno, G., A. (2012): Die andere Seite der Trauer, Bielefeld und Basel, Edition Sirius im Aisthesis Verlag,*

*Borasio, G., D. (2012): Über das Sterben, S.81, München, C.H.Beck, 4.Auflage, 2012*

*Brämer, R. (2008): Grün tut uns gut, Daten und Fakten zur Renaturierung des High-tech- Menschen, *natursoziologie.de*, 5/2008*

*Brämer, R. (2008):, „Mentale Regeneration“, 12/2008*

*Bühring, U. (2007,2011): Alles über Heilpflanzen, Stuttgart,Eugen Ulmer KG, EAG – FPI (2003): Grundlagen der Integrativen Therapie, *Handout*. Hückeswagen: EAG.*

*Frankl, V.(2018): trotzdem Ja zum Leben sagen , München, Penguin.*

*Gebhard, U. (2010): Wie wirken Natur und Landschaft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität? Bundesamt für Naturschutz, Bonn 2010, S.22-28*

*Grillparzer, M.(2007):, Körperwissen, München, GU Verlag,*

*Güthler, A., Lacher, K. (2008): Naturwerkstatt Landart, München, AT Verlag.*

*Hobohm, C.(2000):, Biodiversität, Wiebelsheim, Quelle & Meyer Verlag,*

*James, Chr. (2010): Gräber schön gestalten, München, BLV Verlag.*

*Jeitziner, D. (2014):, Der Kick für den Kopf, *natursoziologie.de*, 5/2014*

*Jung, N. (2014): Psychotopie zwischen Mensch und Natur (*Natursoziologie.de*), Natur subjektiv Studien zur Natur-Beziehung in der Hyperzivilisation, *natursoziologie.de* 10/2008, ergänzt 11/2014, Berlin, FH Eberswalde,*

*Lancaster, R. (2010):, Was pflanze ich wo?, DK Verlag, München.*

*Langhorst J. Opitz, S. (2008):Gemeinsam trauern, Kreuz Verlag.*

*Lichtenfeld, St. (2012): Fertile Green: Green Facilitates Creative Performances , Uni München 11/2012*

*Mayer, J. (2014):, Soforthelfer Gartenjahr, Stuttgart, Kosmos Verlag.*

*Nedoma, G. (2014):, Grüne Kosmetik, Austria, Freya Verlag*

*Neuberger, K. (2010):, Gartentherapie, Gartentherapie und Arbeitstherapie, S.109, Idstein, Schulz- Kircher Verlag.*

*Niepel, A. (2010), Gartentherapie, Mensch und Garten, Idstein, Schulz- Kirchner Verlag, 2.Auflage,*

*Ostermann, D. (2011): Integrative Bewegungstherapie, <https://www.fpi-publikation.de/integrative-bewegungstherapie/01-2011-ostermann-d-gesundheit-als-wert-entdecken-von-der-geistigen-zur-koerperlichen-bewegung/> S.4- 10,*

*Otterstedt, C. (1999): Leben gestalten bis zuletzt, Freiburg, Herder...*

*Petzold, H.G. (2002a): Integrative Therapie in Kontext und Kontinuum – Beginn einer „Dritten Welle“ der Entwicklung. Düsseldorf/Hückeswagen, FPI-Publikationen. [www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm): POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 11/2002, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2002-petzold-h-g-2002a-integrative-therapie-in-kontext-und-kontinuum-beginn-einer.html>; als „Einführung“ in: Petzold 2003a: Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, (überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a) S. 25-85.*

*Petzold, H. G. (2003): Grundlagen der IT, EAG/FPI Handout*

*Petzold, H.G. (2005d/1997): Psychotherapeutische Begleitung und „Trostarbeit“ bei Sterbenden – ein integratives Konzept für die Thanatotherapie. In: Petzold (2005a) 295-346 und bei: [www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit -*

05/2004 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-05-2004-1998-update-2004-pezold-h-g.html>

Petzold, H.G. (2007p): Trauer, Trost, Trostarbeit - Über sanfte und heftige Gefühle und ihre soziokulturellen Kontexte und Hintergründe – kulturtheoretische Überlegungen. *Thema Pro Senectute (Wien, Graz): Heft 3, 8-39. Auch erw. als 2008e in POLYLOGE 29/2008.* <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/pezold-h-g-2007r-upd-2010-trost-trostarbeit-u-trauer-trauerarbeit.html>

Petzold, H. G. (2007r): Trost/Trostarbeit und Trauer/Trauerarbeit – Konzepte, Modelle, Kontexte – Materialien aus der Integrativen Therapie. *Thema Pro Senectute (Wien, Graz): Heft 3, 40-49 und Petzold, Textarchiv 2007:* <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/pezold-h-g-2007r-upd-2010-trost-trostarbeit-u-trauer-trauerarbeit.html>

Petzold, H. G. (2010c): Trauer, Complicated Grief, Trost, Trostarbeit – integrative Perspektiven. *Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge 1, 20-28. In POLYLOGE 18/2010.* <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-18-2010-petzold-h-g.html>

Petzold, H. G. (2011o): Gärten und Landschaften – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens-Kontext-Interventionen, *Integrative Therapie 3, 367 – 406* und in: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S.703-740. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/pezold-2011o-gaerten-landschaften-euthyme-orte-persoenliche-entwicklungen-polyloge-17-2013>.

Petzold, H. G. (2012b): „Natürliche Resilienz“ – Wieder aufstehen nach Schicksalsschlägen. In: Bonanno, G., Die andere Seite der Trauer. Bielefeld: Edition Sirius; Aistheis. S. 219-272. Bei: <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/pezold-hilarion-g-2012b-natuerliche-resilienz-und-bonannos-trauerforschung.html>



Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019b): „Natur muss gefühlt werden“ – Alexander von Humboldt, Vordenker einer ökologischen Weltsicht und Protagonist „transversaler Vernunft“. *Grüne Texte* 17/2019. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/17-2019-petzold-h-g-mathias-wiedemann-u-natur-muss-gefuehlt-werden-alexander-v-humboldt/> und in *Green Care* 4, Dezember S. 13-15.

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2014c): *INTEGRATIVE THERAPIE – Teil II: Klinische Theorien und Paxeologie – Praxis in der „Dritten Welle“ methodischer Weiterentwicklung* <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf>

Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *POLYLOGE* 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>

Petzold, H.G., Petzold, Ch. (1996): *Erosion persönlicher Tragfähigkeit, traumatischer Jobstreß - Ursachen „malignen Burnouts“ in helfenden Berufen* (1996). Düsseldorf: Fritz Perls Institut. Neueinstellung: *Supervision* 9/2017. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-09-2017-hilarion-g-petzold-christa-petzold-1996.html>

Petzold, H.G., Regner, F. (2006): *Integrative Traumatherapie – engagierte Praxis für Gerechtigkeit – Menschenrechte. Ein Interview mit Hilarion Petzold durch Freihart Regner. Psychologische Medizin* 4, 33-55.

*Royal Horticultural Society* (2013): *Gärtnern im Topf*, München DK Verlag.

Schäfer K. (2009): *Trösten – aber wie?*, Regensburg , Friedrich Pustet

Schneiter- Ulmann, R. (2010):, *Lehrbuch Gartentherapie*, Bern , Hans Huber,

*Strnad, E. u. R.*,(2011): Trauernden begegnen, Freiburg, Kreuz Verlag,

*Student, J.- Chr.* (1999): Das Hospiz- Buch, Freiburg, Lambertus, Aufl.4.

## **10.2 Internet-Links**

[www.aeternitas.de/inhalt/forschung](http://www.aeternitas.de/inhalt/forschung)

[www.blumenkunst-weihenstephan.de](http://www.blumenkunst-weihenstephan.de), (Fotos zur Ausstellung „Lebewohl...“)

[www.curendo.de/abschied](http://www.curendo.de/abschied)

[www.derkleingarten.de/grabmal\\_denkmal\\_symbol.htm](http://www.derkleingarten.de/grabmal_denkmal_symbol.htm)

[www.florieren-online.de](http://www.florieren-online.de), Stichwort Trauer/ Trost

[www.garten-literatur.de](http://www.garten-literatur.de)

[www.gartenkunst.net](http://www.gartenkunst.net)

[www.gartenbau-und-therapie.org](http://www.gartenbau-und-therapie.org)

[www.iggt.eu](http://www.iggt.eu)

[www.lateralsklerose.info](http://www.lateralsklerose.info)

[www.kirchliche-friedhoe.de](http://www.kirchliche-friedhoe.de)

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

[www.pflanze-fuer-mensch.de](http://www.pflanze-fuer-mensch.de)

[www.medizinpopulaer.at/archiv/leben-arbeiten/details/article/heilkraft-der-natur.html](http://www.medizinpopulaer.at/archiv/leben-arbeiten/details/article/heilkraft-der-natur.html)

[www.steinexotic.de/home/vertiflor](http://www.steinexotic.de/home/vertiflor)

[www.vfap.de/anthroposophische-pflege/aeussere-anwendungen](http://www.vfap.de/anthroposophische-pflege/aeussere-anwendungen)

[www.wanderforschung.de/NS/natursoziologie](http://www.wanderforschung.de/NS/natursoziologie)

[www.welt.de/gesundheit/psychologie/article148571273/Wenn-dich-die-Trauer-um-den-Verstand-bringt.html](http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article148571273/Wenn-dich-die-Trauer-um-den-Verstand-bringt.html)