

Blickpunkt Trauer: der Umgang mit Verlust

Teil 4: Ausblick – Begleitung von Trauernden in der Physiotherapie **Kerstin Hau**

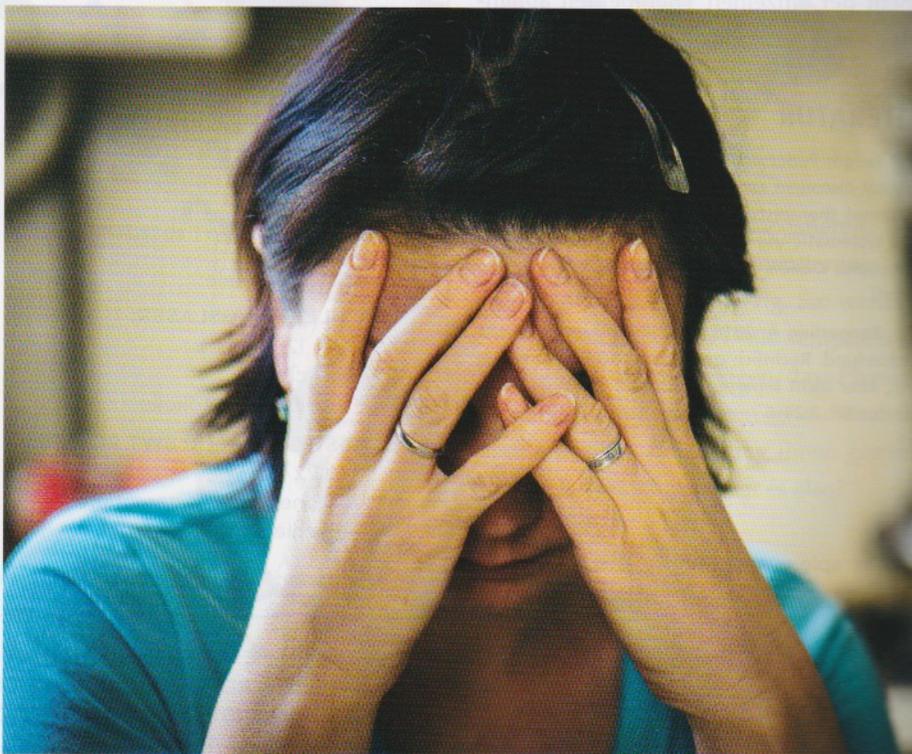
Aufgrund der beruflichen Rahmenbedingungen und der sich daraus ergebenden Anforderungen lohnt sich für Physiotherapeuten ein Blick über den Tellerrand: Wie gehen Profis mit Verlust und damit einhergehenden negativen und schmerzlichen Gefühlen um? Aufgeschlossene Therapeuten, die sich mehr Sicherheit im Umgang mit Leid und Trauernden wünschen, können sich Fachwissen aneignen und von Trauerbegleitern lernen.

Im Angesicht des Leids

Professionelle Trauerbegleiter stehen zur Seite und bieten dank ihres Fachwissens Maßnahmen an, die bei der Bewältigung der Trauer wichtig und sinnvoll sind. Sie verstehen den Prozess der Trauer, kennen die Hintergründe zu deren Bewältigung und verfügen über ein Repertoire an geeigneten Interventionen, die trauernde Menschen unterstützen können. (1)

Ein Trauerbegleiter ist da, hört zu, spiegelt dem Gegenüber seine Eindrücke wider. Er fühlt sich in die Erlebenswelt des Trauernden ein und versteht, dass sich Trauer in körperlichen Symptomen ausdrücken kann. Er kennt die vielen Gefühle, die es zu bewältigen gilt, und weiß, dass Traurigkeit ein Gefühl, Trauer ein emotionaler Zustand und Depression ein Krankheitsbild ist. Verschiedene Trauermodelle sind ihm geläufig, ebenso wie die unterschiedlichen Formen von Trauer: nicht erschwert, erschwert, traumatisch, kompliziert (2). Er weiß, dass nicht jeder Trauernde traumatisiert ist und nicht jeder Traumatisierte trauert (3). Denn von einem traumatischen Ereignis wird erst gesprochen, wenn eine Person mit Tod, Todesgefahr, ernsthafter Verletzung oder Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit konfrontiert wird und ihre Reaktion darauf intensive Furcht, Hilflosigkeit und Entsetzen ist. Es muss ein außergewöhnlich schlimmes Ereignis sein, das außerhalb der sonst üblichen Erlebniswelt liegt (4). Die Terminologie und die feinen Unterschiede sollten nicht nur einem Trauerbegleiter bekannt sein, sondern all jenen, die mit Betroffenen privat oder beruflich in Berührung kommen.

Niemand kann den Kummer eines anderen auf sich nehmen, aber ein versierter Begleiter versteht es, einem Betroffenen bei den Herausforderungen, die sich ergeben, unterstützend zur Seite zu stehen. Wichtig ist, dass er als Helfer ein Gleichgewicht zwischen Empathie und Distanz wahrt. Wer so nah und direkt mit Leid



konfrontiert wird, muss lernen, gut für sich zu sorgen.

Christine Stockstrom, Vorsitzende des Bundesverbands Trauerbegleitung e. V., schreibt, dass Begleitungsprozesse Menschen bräuchten, die verantwortungsvoll, sensibel und mit einem vielschichtigen Wissen diese Aufgabe übernehmen. Darum bräuchten die Begleitenden eine qualifizierte Vorbereitung auf diese Aufgabe und dann auch selbst Begleitung, um sich selbst immer wieder zu reflektieren und aufgefangen zu werden. Zeit, Aufmerksamkeit und Würdigung beziehungsweise Respekt gegenüber dem Leid des anderen, das seien vielleicht die größten Geschenke, die jemand einem anderen geben könne. (5)

Begleitung von Mensch zu Mensch

Trauerbegleitung sei keine Psychotherapie oder Beratung, sondern eine Begleitung von Mensch zu Mensch, schreibt der Psychotherapeut Dr. Alfred Längle (6). So gesehen begleiten viele Physiotherapeuten Trauernde, ohne sich vielleicht darüber bewusst zu sein, mit nichts an der Hand als dem eigenen Erfahrungshintergrund.

Dabei kursieren in unserer Gesellschaft viele Vorstellungen von Trauerverarbeitung, die teils unreflektiert zur Anwendung kommen (7). Physiotherapeuten sollten sich selbst fragen, was sie darüber tatsächlich wissen, was sie aus eigenem Erleben schöpfen und ob ihnen das für ihre berufliche Tätigkeit ausreicht. Schwerverletzte, Versehrte oder Patienten mit infauster Diagnose verarbeiten den Verlust ihrer Gesundheit und Unversehrt-

heit individuell. Manche schütten während der Behandlung ihr Herz aus, andere konzentrieren sich lieber auf ihre verbliebenen Fähigkeiten. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Jeder nutzt die ihm zur Verfügung stehenden Mittel und Strategien zur Bewältigung seines Schicksals.

Evelyn Zimmermann-Uhlenbusch, Trauerbegleiterin und Physiotherapeutin aus Wedel, kennt die Vorteile, die Trauerbegleiterwissen einem Physiotherapeuten im Berufsalltag bietet. Sie sagt, Physiotherapeuten seien auch Gesprächspartner für Dinge, die Patienten auf der Seele liegen. Um Menschen in ihrem Erleben abholen zu können, sei es unverzichtbar, den Verlust nachfühlen zu können. Wichtig seien Informationen, theoretisches Fachwissen, persönliches Erleben, der private und berufliche Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Dazu gehöre das Erlernen von Techniken, um die eigene Ohnmacht nicht durch Ratschläge oder lockere Sprüche zu kompensieren. Sie erklärt, dass es des Austausches und praktischer Übungen bedürfe, um eine gesunde Balance aus Nähe und Distanz zu schaffen, damit die eigene Seele nicht angegriffen werde. Sie hält es für elementar wichtig, dass Physiotherapeuten bereits in der Ausbildung entsprechende Techniken lernen, damit sie den Beruf auf Dauer gerne ausüben.

Fortbildung für interessierte Physiotherapeuten

Was spräche gegen eine Fortbildung »Begleitung Trauernder in der Physiotherapie«? Dass Physiotherapeuten nur den



HINWEIS

In der Online-Version des Artikels finden Sie weiterführende Adressen:
www.physiotherapeuten.de

Körper behandeln? Dass sie nicht die eierlegende Wollmilchsau sind? Zu jedem Körper gehört ein ganzer Mensch, der durch regelmäßige Termine behandelt und somit auch begleitet wird. Trauert er, begleitet der Physiotherapeut einen Trauernden. Wird jemand gleich zur eierlegenden Wollmilchsau, nur weil er sein Bauchgefühl gegen fundiertes Wissen eintauscht, sich dadurch in seiner Therapeutenrolle professionalisiert und entsprechende Kompetenzen im Umgang mit schwierigen Themen aufweist? Nicht wirklich. Eine Qualifizierung bietet sich für jeden an, der die Zusammenhänge erkennt, der mit dem Leid der anderen einen guten Umgang pflegen will, dessen Patienten in besonderem Maße betroffen sind oder der etwas für sein eigenes Seelenheil tun möchte.

Seit mehreren Jahren gibt es das 40-stündige Fortbildungsmodul »Physiotherapie in Palliative Care« (8), welches Grundlagen für den Umgang mit und die Betreuung von schwerkranken und sterbenden Menschen vermittelt: palliative Behandlungskonzepte für Physiotherapeuten, die Kommunikation mit sterbenden Menschen und trauernden Angehörigen, die Schulung der Wahrnehmung von nonverbalen Signalen, physiotherapeutische Symptombehandlung sowie der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. (9) >>>



www.physiotherapeuten.de

Weitere Möglichkeiten bieten beispielsweise das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. in Hamburg, der Bundesverband Trauerbegleitung e.V. in Göttingen oder das TrauerInstitut Deutschland (TID) in Bonn. Die dortigen Mitarbeiter sind Ansprechpartner für Fortbildungen, die berufsspezifisch ausgestaltet werden können. Interessierten Physiotherapieschulen und berufserfahrenen Physiotherapeuten in Praxen und Kliniken erstellen die Einrichtungen gerne ein individuelles Angebot. Dies kann von einem Ein-Tages-Workshop bis hin zu einem umfassenden Seminar reichen, je nach persönlichem oder betriebsinternem Bedarf.

Heike Blumenberg, Vorsitzende des Instituts für Trauerarbeit, und Christine Stockstrom, Vorsitzende des Bundesverbands Trauerbegleitung, versicherten im Gespräch, dass sie gerne gemeinsam mit dem Deutschen Verband für Physiotherapie e.V. Inhalte für ein eigenes Ausbildungsmodul erarbeiten. Auch ein Kurs speziell für Physiotherapeuten sei als entsprechende Zusatzqualifikation denkbar, sagt Stockstrom. Ein »Befähigungskurs für Trauerbegleitung spezifischer Berufsgruppen« existiere bereits für die Berufsgruppe der Psychotherapeuten.

Evelyn Zimmermann-Uhlenbusch skizziert drei Blöcke, die Physiotherapeuten über Verlustbewältigung und Trauer lernen sollten. Erstens solle das aktuelle theoretische Fachwissen als Grundlage vermittelt werden. Zweitens solle das eigene Erleben hinterfragt und reflektiert werden; denn um Patienten in ihren Verlust-erfahrungen gut begleiten zu können, sei es unerlässlich, die eigene Trauerlandschaft und Verlusterfahrungen zu kennen, um Übertragungen zu vermeiden. Drittens, bezogen auf das Berufsbild, ginge es darum, herauszufinden, wie der Patient sich und seinen Verlust erlebe und wie der Physiotherapeut damit umgehe.

Ein ähnliches Drei-Tages-Seminar, wie es Zimmermann-Uhlenbusch beschreibt, wird bereits an der Schule für Physiotherapie am Universitätsklinikum Düsseldorf praktiziert. Warum sollte es nicht verpflichtend an allen Schulen eingeführt oder bereits fertigen Physiotherapeuten als Kurs angeboten werden? Auch die Art der Gesprächsführung würde sich dadurch ändern: Wer über Trauer Bescheid weiß, spricht anders mit seinen Patienten.

Zimmermann-Uhlenbusch erklärt, dass es besser sei, zu sagen: »Ich fühle mich hilflos« oder »Mir fehlen die Worte«, als: »Ich verstehe Sie.« Denn vieles verstehe man eben nicht, weil man (noch) nie in solch einer Lebenssituation war. Hinwegtrösten sei auch nicht hilfreich. Sie glaubt, dass viele Leute meinen, sie müssten viel machen, trösten, dem Ganzen irgendetwas Positives abgewinnen. Doch das würde Betroffenen zusätzlich wehtun, weil sich diese in ihrem Erleben nicht wahrgenommen fühlten. In der Trauerbegleitung ginge es auch darum, zuzuhören und die Emotionen des trauernden Menschen auszuhalten, nicht um irgendwelchen Aktionismus. Als Physiotherapeut müsse man nicht die Trauerbegleitung abdecken, aber es sei wichtig, dem Patienten Informationen über Angebote von Trauerbegleitern oder Gruppen zu vermitteln.

Physiotherapeuten, die über das Wissen um Trauer mit ihren vielen Gesichtern verfügen, die sich auf das Schmerzhaftes einlassen, werden ihren Patienten anders begegnen und erkennen, wo ihre Kompe-

tenz endet. Auch wenn ein Therapeut aus Selbstschutz eine Grenze zieht, bleibt er für seinen Patienten ein geschätztes Gegenüber und ein wertvoller Begleiter. So gesehen wäre eine Fortbildung »Trauerbegleitung für Physiotherapeuten« eine gute Sache. ■

ANMERKUNG

Porträtfoto Autorin von Lichtbildatelier Eva Speith

LITERATUR

- 1 Becker I. 2015. *Trauerbegleitung*. www.gedenkseiten.de/magazin/trauerbegleitung; Zugriff am 27.8.2015
- 2 Paul CH. 2011. *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Trauerprozesse benennen*. www.trauerinstitut.de/sites/default/files/pictures/downloads/kaptrauerprozesse.pdf; Zugriff am 2.12.2015
- 3 Shah H, Weber T. 2013. *Trauer und Trauma: Die Hilflosigkeit der Betroffenen und der Helfer und warum es so schwer ist, die jeweils andere Seite zu verstehen*. Kröning: Asanger Verlag
- 4 Pieper G. 2012. *Überleben oder Scheitern: Die Kunst, in Krisen zu bestehen und daran zu wachsen*. München: Albrecht Knaus Verlag
- 5 Stockstrom CH. 2014. »Es war einmal ...«. Plädoyer für Trauerbegleitung statt Stigma »Krankheit«. *Leidfaden* 3, 3:92
- 6 Längle A. 2014. Psychotrauma und Trauer aus phänomenologischer und existenzanalytischer Sicht. *Leidfaden* 1, 3:7
- 7 Znoj HJ. 2014. Trauer und Trauerbegleitung in der Palliativmedizin. *Schweizer Z. f. Ernährungsmedizin* 12, 1:25
- 8 Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin. 2015. *Sektion Physiotherapie*. www.dgpalliativmedizin.de/sektionen/sektion-physiotherapie.html; Zugriff am 13.10.2015
- 9 Bildungswerk Aachen. 2015. *Basiskurs Palliative Care für Physiotherapeut/innen*. www.bildungswerkaachen.de/index.php/bildung/kursliste/4/36/24; Zugriff am 14.10.2015



KERSTIN HAU

Seit 1994 Physiotherapeutin; seit 2004 Diplom-Media-System-Designerin (Hochschule Darmstadt); seit 2007 Fachjournalistin (Freie Journalistenschule Berlin); früher tätig in verschiedenen Praxen, Kliniken, Fitnessstudios, in Agenturen für Medien, PR, Marketing, Fundraising; aktuell freie Autorin sowie Absolventin der Akademie für Kindermedien in Erfurt.

Kontakt post@kerstin-hau.de