

"ICH SEHE DEINE TRÄNEN"

Umgang mit fremder und eigener Traurigkeit im Krankenhaus

von Ute Reckzeh

Ich bin als Seelsorgerin in einem Krankenhaus tätig und möchte gern ein Erlebnis aus meiner Arbeit beschreiben:

Ich bin auf einer Station unterwegs. Da höre ich ein Weinen in einem Zimmer, dessen Tür offen steht. Ich gehe hinein und spreche eine ältere Patientin an, die auf einem Stuhl sitzt. Ich stelle mich ihr vor und biete an, mich zu ihr zu setzen. Sie freut sich darüber. Wir kommen ins Gespräch. Die Patientin wartet auf ihre Diagnose und hat Angst. Sie grübelt und ist innerlich sehr aufgewühlt. Sie erzählt, dass sie vor vielen Jahren schon eine andere Krebserkrankung hatte und schreckliche Erinnerungen daran. Sie will diese Gedanken nicht haben. Andererseits erzählt sie mir auch, dass sie weiß, dass sie immer Hilfe von Gott bekommen hat, wenn es ihr nicht gut ging. Ich sage zu ihr: "Manchmal ist es hilfreich, die Gedanken nicht wegzudrücken, sondern zu erzählen." Ich frage, ob sie mir erzählen möchte, was sie so beschäftigt und ihr Kummer macht? Sie nimmt das Angebot an und erzählt, was sie bedrückt, ich höre zu.

Sie fängt an zu weinen und schämt sich dafür. Sie meint, sie habe keinen Grund, weil sie ein tolles Leben gehabt hat. Damit verbietet sie sich selbst das Weinen. Ich sage, dass man gerade dann traurig sein kann, wenn man sich damit beschäftigt, dass das Leben und all das Schöne zu Ende geht und Abschied droht. Das ist Trauer. Ich unterstütze die Tränen und das Weinen. Sie bedankt sich am Schluss dafür, dass ich ihr Weinen verstanden habe und ihr die Erlaubnis gegeben habe zu weinen. Sie hätte sich selbst die Erlaubnis zu weinen nicht gegeben. Sie hat sich mir gegenüber nicht geschämt, weil ich sie verstanden habe. Nun geht es ihr viel besser, der Kloß im Bauch ist weg. Und sie sagt: Ich habe auch jetzt wieder Hilfe von Gott bekommen.

DIE ERLAUBNIS ZU WEINEN

Diese Begegnung macht mich nachdenklich. Was habe ich getan? Ich habe der Patientin das Weinen erlaubt. Ich habe ihr ein Recht auf ihre Angst und Traurigkeit gegeben und ihr zu verstehen gegeben: du darfst weinen, du darfst schwach sein, dein Kummer hat ein Recht, ich sehe deine Tränen, ich höre dein Weinen, das ist in Ordnung so. Das war für die Patientin wichtig. Das hat sie als tröstlich erlebt und hat es für sich als Hilfe von Gott gedeutet.

Diese Intervention steht stellvertretend für viele andere Gespräche, die ich führe. Sehr oft habe ich den Eindruck, dass ich den Patienten oder Angehörigen erlauben muss, dass sie weinen dürfen, dass sie ihren Tränen freien Lauf lassen, anstatt sie zu unterdrücken. Viele entschuldigen sich dafür, dass sie weinen. Mir kommt es so vor, als sei es ein verbreitetes Tabu und verboten zu zeigen, dass man traurig ist. Weinen verträgt sich nicht mit dem Selbstbild, stark zu sein oder erwachsen zu sein. Leider wird Stärke oft mit Härte gegen sich



Ute Reckzeh,
Pastorin, Pastoralpsychologin und Supervisorin (Deutsche Gesellschaft für Pastoralpsychologie). Tätig als Seelsorgerin in der LungenClinic Großhansdorf (bei Hamburg) -da Mitglied des Palliativ Care Teams und Vorsitzende des Ethik Komitees. Erteilung von Fortbildungen zu „Sterbebegleitung“ sowie „Trauer und Trauerbegleitung“ in Pflegeeinrichtungen.

selbst verwechselt. Mit dem Unterdrücken der Tränen ist es ähnlich wie mit einem Styroporball, den man unter Wasser drückt. Der leichte Ball strebt nach oben, je weiter man ihn versucht hinunter zu drücken. Genauso wollen die Tränen raus. Ein Satz in der Bibel drückt es knapp und nüchtern aus: „Weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit“ (Prediger 3,4).

DIE KRAFT DER TRÄNEN

Tränen sind ein Ausdruck von Berührtheit und innerer Bewegung. Dabei gilt: Weinen ist gesund! Es dient der inneren, psychischen Reinigung, baut innere Spannung und Verkrampfung ab und aktiviert Selbstheilungskräfte. Daraus ergibt sich: Tränen sollen fließen dürfen, sie sollen nicht weggetröstet oder sofort beruhigt/gestoppt werden, sondern eher im Gegenteil: Tränen dürfen sein, sie sollen Raum bekommen. Sie sind wichtig und wertvoll.

Wie kann ich jemanden unterstützen, dem die Tränen kommen:

1. Ich halte die Tränen des anderen aus, lasse sie zu und gebe meinem Gegenüber Zeit zu weinen.
2. Dabei signalisiere ich mit Worten und/oder Gesten, „es ist (für mich) in Ordnung, dass du weinst. Weinen tut gut.“ Ich ermutige den anderen, die Tränen laufen zu lassen, anstatt das Weinen zu unterdrücken.
3. Ich bin mitfühlend und schweigend da.
4. Danach kann ich fragen: was ist es genau, dass du weinst? (Weinen kann, aber muss nicht zwangsläufig eine Folge von Traurigkeit sein.)
5. Ich versuche, den anderen und die Ursachen seines Weins zu verstehen, gebe Zuspruch und gebe eine positive Deutung (Weinen als Spannungsabbau, Reinigung, Entlastung).

Diese Art der Zuwendung bedeutet Trost!

DIE RELIGIÖSE DIMENSION

Einmal sagte ein Patient zu mir: „Vor Ihnen als Pastorin darf ich ja weinen!“ Als Seelsorgerin biete ich einen Schutzraum, wo auch das zur Sprache kommen darf und gezeigt werden darf, was man selbst mitunter gar nicht gern zeigt oder erzählt. Dieser Vertrauensvorschuss orientiert sich sicher am christlichen Gottesbild: da ist ein Gott, der/die mich anschaut, mir ins Herz sieht und meinen Kummer kennt. Gott ist jemand, der/die gnädig schaut. Die Jahreslosung für dieses Jahr 2016 lautet: „Gott spricht: Ich will dich trösten, wie einen seine Mutter tröstet“ (Jesaja 66,13). Mir ist sofort das Bild vor Augen, wie eine Mutter ihr weinendes Kind in die Arme nimmt, einfach da ist und Halt und Geborgenheit gibt und das Kind weinen lässt, bis es ausgeweint hat, und sich dann nach dem Grund des Weinens erkundigt. Das ist ein sehr warmherziges Bild für Gott.

Biblich gibt es einige interessante Hinweise zu den Themen Weinen, Traurigkeit und Trost. Wenn in der Bibel von Weinen oder Tränen die Rede ist, dann geschieht das häufig im Zusammenhang mit der Angst vor dem Sterben. Gott sieht die Tränen des sterbenskranken Königs (2. Könige 20, 1-5) und lässt sich durch das Weinen rühren und schenkt ihm noch mehr Lebenszeit. Auch Jesus weint und ist voller Angst vor seinem Tod (Matthäus 26, 37f.). Petrus weint Tränen der Verzweiflung, nachdem er Jesus dreimal verleugnet hat, und er danach realisiert, dass Jesus ihm genau das vorausgesagt hat (Markus 14,72). Tränen und Traurigkeit sind menschlich und Bestandteil unseres Lebens. Gott sieht unsere Tränen, sie sind bei ihm aufgehoben: „Sammle meine Tränen in deinen Krug, ohne Zweifel, du zählst sie.“ (Psalm 56,9)

Die ganze große Verheißung am Ende der Offenbarung des Johannes verspricht: Gott wird abwischen alle Tränen (Offenbarung 21,5). Bis dahin sind wir Christen zum Mitgefühl aufgefordert, uns „mit den Fröhlichen zu freuen und mit den Weinenden zu weinen“ (Römer 12,15). Ich verstehe es nicht so, dass das bedeutet, dass wir direkt mitweinen sollen. Vielmehr sollen wir uns den Weinenden zuwenden und ihre Tränen aushalten. Wenn Tränen fließen dürfen, dann geschieht eine Verwandlung. So interpretiere ich die Verse in Psalm 126, 5-6: „Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten. Sie gehen hin und weinen und streuen ihren Samen und kommen mit Freuden und bringen ihre Garben.“ Weinen und Traurigkeit werden von der Hoffnung auf Zukunft und Verwandlung getragen.

KRISE, ABSCHIED UND VERÄNDERUNG ALS THEMEN IM KRANKENHAUS

Wer als Patientin im Krankenhaus ist, muss sich möglicherweise mit einer schweren Krankheit, die das Leben verändert, auseinandersetzen. Nicht immer gibt es die Aussicht auf Heilung, sondern es kann sein, dass Abschiede vollzogen werden müssen: von der Hoffnung, die Krankheit zu besiegen, von Fähigkeiten, die für immer verloren sind, oder ganz vom eigenen Leben und damit auch von allen Menschen, die einem lieb sind. Möglicherweise auch von unerledigten und unvollendeten Vorhaben. Wer einen Abschied nicht verleugnet, sondern an sich heranlässt, der trauert und ist auch manchmal wütend darüber. Wut und Traurigkeit sind beide schwer auszuhalten und zu begleiten. Das betrifft nicht nur die Patienten, sondern auch deren Angehörige bzw. Zugehörige, die eine ähnliche Gefühlsmischung durchmachen. Wenn Abschiede vollzogen werden, dann sind sie häufig begleitet von Tränen und Trauer. Manchmal ist es möglich,

einen guten Abschied zu nehmen und manchmal nicht. Auf jeden Fall können Tränen eine Erleichterung und inneren Spannungsabbau verschaffen. Danach ist der Blick wieder frei für den nächsten Schritt und eine innere und äußere Veränderung. Dieser Prozess kann professionell durch Krankenhauseelsorgerinnen begleitet werden.



Foto: Fotolia.com

PFLEGEKRÄFTE IM GESPRÄCH MIT PATIENTEN UND SICH SELBST

Pflegekräfte möchten sich dann und wann gern über die pflegerischen Tätigkeiten hinaus Zeit für Gespräche mit Patienten nehmen. Häufig geschieht es nebenbei oder zwischendrin, dass ein Gespräch mit seelsorgerlichen Anteilen geführt wird. Eine solche Begleitung macht natürlich Freude, kostet aber auch Kraft: zuhören, empathisch sein, nachfragen, innerlich mitgehen, Raum für Schweres und Tränen offenhalten, und sich selbst dann auch wieder innerlich und äußerlich verabschieden. Professionell Nähe anbieten und dann wieder in Distanz gehen ist eine Kunst, die nicht so einfach ist, wie sie aussieht. Wenn es am Ende nicht gelingt, wieder in Distanz zu gehen, dann trifft möglicherweise die Traurigkeit des anderen auf eine versteckte Traurigkeit in einem selbst und verbindet sich mit ihr. Dann hilft es, sich selbst zu fragen: Was genau macht mich traurig? So wie man bei Patienten nachfragt, wenn man Traurigkeit wahrgenommen hat, so kann man genauso sich selbst nach der Ursache der eigenen Traurigkeit fragen. Wenn man allein nicht weiter kommt, lohnt es sich, dieser Frage in einer Supervision nachzugehen.

Traurigkeit und Trauer können sich natürlich auch unabhängig von einem Gespräch mit Patienten einstellen. Der Beruf der Gesundheits- und Krankenpfleger ist sehr anspruchsvoll und kann sehr idealistisch ausgeübt werden. Diese Ansprüche können nicht immer so umgesetzt werden, wie man es selbst möchte oder wie es sich andere wünschen. Das kann Frust oder Trauer auslösen, im schlimmsten Fall auch Burnout. So ist es hilfreich, sensibel für die eigenen Belange zu sein, das heißt, einen Blick zu haben für eigene (zu) hohe Ansprüche oder Ideale, für Überlastungen oder Teamprobleme. Auch hier kann Supervision unterstützen: die eigenen Themen wahrnehmen, mit anderen darüber ins Gespräch gehen und Wege zur Veränderung bzw. neue Handlungsmöglichkeiten finden. ☑

KONTAKT: u.reckzeh@lungenclinic.de