

FÜR ALLE

# Krebs & Trauer – Abschied nehmen von geliebten Menschen

Die Auseinandersetzung mit dem Tod und eine offene Kommunikation ermöglichen, den letzten Lebensabschnitt bewusst anzugehen und zu gestalten. «Es steckt viel Potential in dieser letzten Phase», sagt die Trauerbegleiterin Claudia Albrecht.

Journalistin: Anna Birkenmeier



**Claudia Albrecht**  
Beziehungsberatung und Trauerbegleitung  
Beziehungspraxis,  
Pfäffikon SZ und Baar ZG

**Frau Albrecht, Krebs im Endstadium ist oft nicht mehr heilbar, Patient\*innen und Angehörige wissen, dass sie bald voneinander Abschied nehmen müssen. Wie kann man sich auf einen bevorstehenden Tod einstellen?**

**Albrecht:** Sich einzugestehen, dass Sterben und Abschiednehmen näher rücken, ist zunächst für die Betroffenen selbst und ihre Angehörigen sehr schmerzhaft. Es ist jedoch auch ein erster Schritt, um sich auf den bevorstehenden Tod einstellen zu können. Die Auseinandersetzung mit dem Tod kann ermöglichen, den letzten Lebensabschnitt bewusst anzugehen und zu gestalten.

**Wie kann diese letzte Lebensphase möglichst wertvoll gestaltet werden?**

**Albrecht:** Wichtig ist, dass man sich traut, das Gespräch zu suchen, ohne jeman-

dem etwas aufdrängen zu wollen. Über den Abschied zu sprechen und sich einzugestehen, dass es nicht mehr gut kommen wird, hat etwas Endgültiges und ist schmerzhaft. Zugleich kann es aber auch befreiend und erleichternd sein, wenn eine offene Kommunikation entsteht. Dadurch hat man Zeit zum Abschiednehmen.

**Inwieweit hat hier auch der Austausch formaler Dinge Platz?**

**Albrecht:** Dieser ist insbesondere für die Angehörigen sehr entlastend und ermöglicht ihnen, später im Sinne der Betroffenen zu handeln. Welche Wünsche haben die Betroffenen etwa hinsichtlich dem Sterbeprozess, wie stellen sie sich ihre Beerdigung vor? Sind diese und weitere Fragen geklärt, kann das den Angehörigen eine grosse Last nehmen.

**Wie gelingt es, den Abschied schön zu gestalten?**

**Albrecht:** Bedürfnisse, welche die Betroffenen in dieser letzten Lebensphase haben sind sehr individuell. Es gibt Paare, die sich einen letzten romantischen Abend zu zweit wünschen oder Betroffene, die ein grosses Abschiedsfest mit Familie und Freunden möchten. Wenn Kinder da sind, möchten die Betroffenen häufig etwas Bleibendes gestalten, etwa Briefe schreiben, ein Hörvermächtnis oder einen Film aufnehmen.

Den Wünschen sind keine Grenzen gesetzt und es hilft allen Beteiligten ins «Tun» zu kommen.

**Die Angehörigen befinden sich in dieser Abschiedsphase häufig in einer Doppelrolle: sie haben Angst, den geliebten Menschen zu verlieren, gleichzeitig möchten sie ihm eine Stütze sein. Wie bewältigt man diese belastende Zeit?**

**Albrecht:** Für die Angehörigen ist das eine sehr fordernde Zeit und es ist wichtig, dass sie gut zu sich schauen, sich kleine Inseln und Auszeiten schaffen. Manche Angehörigen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie Fröhlichkeit und Momente der Leichtigkeit empfinden. Unbeschwerte Momente dürfen oder müssen sogar sein, damit die Angehörigen Kraft für den belastenden Alltag tanken können. Zudem wünscht sich kaum ein Betroffener, dass seine Angehörigen unglücklich durchs Leben gehen.

**Ist der geliebte Mensch verstorben, geraten die Angehörigen häufig in einen Sturm der Gefühle. Welche Phasen durchläuft die Trauer?**

**Albrecht:** Trauer wird sehr individuell erlebt und beinhaltet nicht nur das Traurig sein, sondern ein breites Spektrum an Reaktionen und Gefühlen wie Schuld, Wut, Angst u.a.. Obschon jeder Mensch individuell trauert, gibt es verschiedene Themen, denen Trauernde immer wieder begegnen. Trauerforscher William Worden hat hierzu vier Traueraufgaben beschrieben:

- Die Wirklichkeit des Verlustes begreifen und wahrnehmen
- Den Trauerschmerz / die Gefühle durchleben
- Sich an ein Leben anpassen, in dem der geliebte Mensch fehlt
- Der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben wieder zuwenden.



Es ist ein fließender Prozess, bei dem die verschiedenen Aufgaben einzeln oder kombiniert in den Vordergrund treten können. Am Anfang zeigt sich die Trauer oft wellenförmig, wie ein Sturm. Mit der Zeit wird dieser ruhiger und die Pausen dazwischen werden immer grösser. Irgendwann ist die Trauer nicht mehr Mittelpunkt des Lebens. Man wird an die verstorbene Person denken und wahrscheinlich immer noch traurig sein. Es wird aber nicht mehr so weh tun, wie zu Beginn.

**Was raten Sie Trauernden, wenn der Schmerz nicht nachlässt?**

**Albrecht:** Wenn man merkt, dass man den Alltag nicht mehr bewältigen kann oder man nur noch in einem Tief steckt, dann rate ich, Hilfe zu holen. Es gibt bei «Familientrauerbegleitung.ch» oder der Krebsliga ein grosses Angebot, welches zum Beispiel auch den Besuch von Trauergruppen beinhaltet. Was letztlich hilft,

ist sehr individuell. In jedem Fall sollten die Betroffenen aber versuchen, zu einem geregelten Tagesablauf zurückzukehren und sich selbst Gutes tun.

*«Irgendwann ist die Trauer nicht mehr Mittelpunkt des Lebens.»* **Claudia Albrecht**

Sehr wichtig ist es, der Trauer bewusst Raum zu geben und den Schmerz «auszudrücken».

**Wie kann das Umfeld Trauernde unterstützen?**

**Albrecht:** Lieb gemeinte Ratschläge sollten besser vermieden werden. Eine stille Präsenz und ein offenes Ohr helfen den Betroffenen mehr als viele Worte. Auch regelmässige Verabredungen und konkrete Hilfsangebote sind für die Trauernden sehr wertvoll. ■