

## Fünf Thesen zur Fortbildung von SterbebegleiterInnen

© 1998 Johann-Christoph Student<sup>1</sup>

Fortbildung für Menschen die in der Sterbebegleitung tätig sind – insbesondere für Freiwillige BegleiterInnen im Hospizbereich – ist weithin eine fraglose Selbstverständlichkeit. Es soll hier versucht werden, diese Selbstverständlichkeit wenigstens in einigen Punkten zu einer Verständlichkeit zu machen.

*1. These: Zur Sterbebegleitung ist grundsätzlich jeder Mensch befähigt und jeder sollte diese Befähigung im Alltag nutzen. Hierzu bedarf es keiner Fortbildung.*

Wenn wir uns in der Hospizlandschaft umsehen, ist es zwar allgemein unbestritten, dass Helfende im Hospiz eine besondere Vorbildung für ihre Arbeit haben sollten. Hierdurch könnte jedoch der falsche Eindruck entstehen, dass Sterbebegleitung nur von denen geleistet werden kann, die über eine entsprechende Weiterbildung verfügt. Dies aber wäre fatal, würde es auch auf den Alltag bezogen. Sterbebegleitung ist zunächst einmal Alltagshandeln und müsste es in weit stärkerem Maße wieder werden. Jeder Mensch ist in dem Sinne zu Sterbebegleitung befähigt, in dem er zur Kontaktaufnahme, zum Beziehungsaufbau, zu einfühlsamem mitmenschlichem Verhalten befähigt ist. Hierzu bedarf es keiner speziellen Ausbildung.

Hospizarbeit muss sich hüten, hier einen Mythos aufzubauen und damit Menschen im Alltag daran zu hindern, auf einen sterbenden Nachbarn, Freund oder Angehörigen offen und anteilnehmend zuzugehen. Indem die Schwelle für Sterbebegleitung durch Vorschaltung einer Fortbildung erhöht wird, besteht die Gefahr, dass die Allgemeinheit aus dieser Möglichkeit herausgenommen wird. Aber eigentlich ist Sterbebegleitung als Alltagshandeln gefragt. Das Ziel der Hospizarbeit ist es im Grunde genommen, *diesen* Trend zu verstärken.

*2. These: Bildungsarbeit dient der Qualitätssicherung in der Sterbebegleitung im Hospiz nach innen (bezogen auf die helfende Person) und außen (bezogen auf die sterbende oder trauernde Person)*

Weshalb ist Fort- und Weiterbildung in der Sterbebegleitung für HospizmitarbeiterInnen – seien es freiwillige oder hauptamtliche – dennoch erforderlich? Bei der Zurüstung zur Sterbebegleitung durch eine Institution wie dem Hospiz wird von dieser Institution Verantwortung übernommen. Hospiz-MitarbeiterInnen wenden sich nicht in Eigeninitiative sterbenden oder trauernden Menschen zu, sondern sie tun dies *im Auftrag*. Die beauftragende Institution übernimmt dabei Verantwortung in zwei Richtungen:

- a) Gegenüber dem sterbenden Menschen im Sinne einer Qualitätskontrolle.
- b) Gegenüber dem helfenden Menschen im Sinne einer verantwortlichen Unterstützung dieser Person.

Ein Hospiz sichert durch Bildungsarbeit, dass die Mitarbeitenden einen Mindeststandard an erforderlichen Kenntnissen und Fertigkeiten besitzen. Hierzu gehört – neben dem Wissen über das Hospizkonzept – in erster Linie *Kommunikationsfähigkeit* und *Konfliktfähigkeit*. Bil-

---

<sup>1</sup> Professor Dr. med. J.-C. Student, Gesamtleitung Hospiz Stuttgart, Stafflenbergstr. 22, 70184 Stuttgart, Tel.: (07 11) 2 37 41-0

dungsarbeit sichert aber auch, dass die helfende Person sich nicht überfordert, nicht in eigene emotionale Fallen gerät und nicht ausbrennt. Gleichzeitig stärkt diese Art von Bildungsarbeit die Möglichkeit der Selbstkontrolle der Helfenden in dem Sinne, dass sie für sich selbst Rückmeldungen entwickeln können, ob die Arbeit die sie tun (noch) das Richtige ist. Sie entlastete die Institution davon, ihrerseits eine erniedrigende oder wenigstens infantilisierende Form der Kontrolle der Helfenden ausüben zu müssen.

Hinzu kommt, dass in der weltweiten Hospizbewegung mittlerweile eine Reihe wichtiger Methoden zur Unterstützung betroffener Menschen bei der Bewältigung unheilbar tödlich verlaufender Erkrankungen entwickelt worden ist. Diese Konzepte werden mit den Begriffen „Palliative Care“ oder „Hospiz-Pflege“ zusammengefasst. Das Wissen um die Inhalte dieses Konzeptes gehört mit zu den Inhalten, die heute in der Aus- und Weiterbildung von Hospiz-MitarbeiterInnen nicht mehr fehlen dürfen, soll eine qualitätvolle Betreuung gesichert sein.

### *3. These: Fortbildung in der Sterbebegleitung setzt Kräfte bei den Helfenden frei.*

Wohl am nachdrücklichsten hat Elisabeth Kübler-Ross (1983) darauf verwiesen, dass angemessene Bildungsarbeit für Helfende im Themenbereich von Sterben, Tod und Trauer immer die ganze Person des Helfenden einbeziehen muss. Sterben und Trauer sind Themen, die jeden Menschen existentiell betreffen – natürlich auch jeden helfenden. Gerade jene Menschen, die eigene schwere Verlusterfahrungen erlebt haben, fühlen sich oftmals besonders aufgerufen, selbst Hilfe anzubieten. Sie sind hierauf durch das Leben gut vorbereitet, wenn sie zusätzlich in die Lage versetzt werden, ihre eigenen Erfahrungen bewusst zu bearbeiten. Geschieht dies nicht, wird die unbewusste Bindung an den eigenen Schmerz immer wieder Kräfte binden und blinde Flecken bei der Wahrnehmung von Nöten anderer erzeugen. Bildungsarbeit kann hier die oftmals verdrängte Gefühle ins Fließen bringen und auf diese Weise Kräfte freisetzen, die der helfende Mensch bei der Gestaltung seines eigenen Lebens ebenso nutzen kann wie bei der Arbeit mit Sterbenden.

### *4. These: Fortbildung für Hospiz-MitarbeiterInnen dient der Angstbewältigung.*

Die Begegnung mit sterbenden oder trauernden Menschen ist stets Begegnung mit der eigenen Angst vor dem eigenen Tod. Diese Angst ist offenbar ein typisch menschliches Phänomen und sie ist unabwendbar. Aus zahlreichen sozialpsychologischen Untersuchungen (besonders im angelsächsischen Raum), wissen wir heute, dass die Angst vor dem Tod – jedenfalls in ihren unbewussten Anteilen – keinen Menschen ausspart, sondern sozusagen so etwas wie ein Kennzeichen unseres Menschseins ist. (Becker 1987; Solomon, Greenberg, Pyszczynski 1991; Ochsmann 1993; Pyszczynski 1995). Sie geht auch durch wiederholten Umgang mit Sterbenden und Trauernden nicht verloren. Dies gilt auch für Menschen, die ehrenamtlich oder beruflich im Bereich der Sterbebegleitung tätig sind. Was sie erreichen können, ist höchstens eine *Bewältigung* ihrer Ängste vor dem Tod, nicht der *Verlust* dieser Ängste (Wilkinson & Wilkinson 1986/87; Robbins 1992; Student & Tiffin-Richards 1992).

Diese Angst vor dem Tod lässt sich folgendermaßen erklären: Angesichts des Todes prallen in uns zwei diametral entgegengesetzte Impulse aufeinander: Einerseits tragen wir – wie jedes Lebewesen – in uns einen sehr vitalen Überlebenswillen. Dieser Instinkt befiehlt uns, alles daranzusetzen, damit wir unser Leben erhalten und retten. Andererseits sind wir aufgrund unserer verstandesmäßigen Fähigkeiten in der Lage, die Tatsache seines eigenen Todes als unabänderlicher Realität denkend vorwegzunehmen. Wir wissen also – im Unterschied zum Tier – dass wir eines Tages sterben werden, also unser Instinkt der Realität unterliegen wird.

Das Aufeinanderprallen dieser widersprüchlichen Impulse in uns erzeugt eine abgrundtiefe Angst (Becker 1987; Solomon, Greenberg, Pyszczynski 1991), mit der die Menschen aller Zeiten ihre Mühe hatten – nicht zuletzt deshalb, weil solche Ängste uns entweder in die Flucht schlagen oder aber in Aggressionen gegenüber anderen umschlagen können.

Bei Menschen, die beruflich oder freiwillig sterbende Menschen begleiten, wird immer und immer wieder an diese Angst gerührt. Dies birgt die Gefahr von Flucht Tendenzen einerseits und aggressiven Verhaltensweisen andererseits in sich. Hier ist auch eine der Wurzeln für Euthanasie-Handlungen zu suchen. – Was hilft Bildungsarbeit hier? Die Art des Bildungsangebotes sollte so beschaffen sein, dass die Helfenden in die Lage kommen, ihre Angst bewusst wahrzunehmen, darin geübt werden, sie wiederzuerkennen und auf diese Weise eine neue Form des Umganges mit ihr entwickeln können. Das heilsame Hinschauen auf die Angst ist also ein wesentlicher Schlüssel zu ihrer Bewältigung.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Hospizen sollten also in ganz besonderer Weise um die eigenen Ängste angesichts von Sterben, Tod und Trauer wissen. Sie werden deshalb darin geübt, diese eigenen Ängste angesichts derjenigen von Sterbenden nicht zu verdrängen, sondern mit der nötigen Wachheit wahrzunehmen. Sie wissen, dass diese Fähigkeit zur Bewältigung eigener Ängste ihnen nicht in den Schoß fällt, sondern immer wieder auf neuen, kreativen Wegen erworben werden muss. Hierbei soll Bildungsarbeit sie unterstützen. Methodische gibt es hierzu eine ganze Reihe von Wegen. Zu ihnen gehört die „Sterbemeditation“ (Simonton 1982; Tausch und Tausch 1985) ebenso wie andere Formen der Selbsterfahrung, wie sie insbesondere von Elisabeth Kübler-Ross (Kübler-Ross 1983) und ihren SchülerInnen (z. B. Furth 1991; Student & Tiffin-Richards 1992) eingeführt worden sind.

#### *5.These: Bildungsarbeit für Menschen, die Sterbende begleiten, ist Entwicklungschance und Lohn der Tätigen.*

Insofern ist Fortbildung (und das sollte eigentlich für jede Art der Bildung gelten) auch in der Sterbebegleitung so etwas wie eine Belohnung für die Menschen, die in den Genuss dieser Bildung kommen. Sowohl weil sie Kräfte freisetzt (These 3) als auch weil sie Menschen zu einem freieren Leben im Angesicht des Todes befähigt (These 4). Damit wird Bildungsarbeit auch so etwas wie eine Belohnung oder genauer gesagt eine *Entlohnung* für die im Hospiz geleistete Arbeit. Dies ist speziell für die Arbeit der Freiwilligen BegleiterInnen bedeutsam, die ja (wenigstens noch) keine materielle Entlohnung für ihre Arbeit bekommen und gleichzeitig die Hospizarbeit weltweit entscheidend tragen. Und wir würden es uns zu leicht machen, wenn wir sagen: „Die Arbeit trägt ihren Lohn in sich.“ Inneres Wachstum und eigene Entwicklung sind nötig, um die Früchte der Sterbebegleitung einbringen zu können. Hierbei ist Bildungsarbeit ein nützliches Hilfsmittel. Dass dies so ist, zeigen Untersuchungen an nordamerikanischen Freiwilligen BegleiterInnen deutlich. Darin wird deutlich, dass es gerade das ist, was in der Hospizarbeit gesucht wird: Entwicklungschancen durch Aus- und Weiterbildung.

Bildungsarbeit ist also gleichzeitig eine Möglichkeit, die Helfenden „bei der Stange zu halten“, sie zu unterstützen, diese Arbeit auch weiterhin als einen wesentlichen Inhalt ihres Lebens schätzen zu können.

## Die Ziele von Bildungsarbeit

Zum Abschluss sollen ganz kursorisch jene Punkte angedeutet werden, die in den entsprechenden Untersuchungen insbesondere an Freiwilligen BegleiterInnen in der Hospizarbeit erhoben wurden und die Frage beantworten sollen, welches die Inhalte angemessener Fortbildung im Bereich der Sterbebegleitung sind. Sie ergeben sich konsequent aus dem bisher Ausgeführten.

### 1. Vermittlung von Handlungskompetenzen:

Je nach Berufsgruppe, der die helfende Person angehört, sind hier ganz unterschiedliche Zusatzqualifikationen zu vermitteln. Gemeinsam aber ist die Notwendigkeit, Handlungskompetenzen im kommunikativen Bereich zu fördern (Coffman & Coffman 1993). Dabei geht es nicht nur um die Verbesserung der kommunikativen Kompetenzen gegenüber sterbenden Menschen und ihren Familien, sondern auch um die Verbesserung von Kommunikationsfähigkeit innerhalb des Teams (Lafer 1991).

### 2. Die Entwicklung von Fürsorglichkeit (Paradis, Miller, Runnion 1987b; Patrick 1987):

Auch hier gilt, dass nicht nur auf die Entwicklung von Fürsorglichkeit gegenüber den Klientinnen und Klienten des Hospizes besonderes Augenmerk gerichtet wird, sondern auch auf die Entwicklung von Fürsorglichkeit der Helfenden sich selbst gegenüber („Selbstpflege“ [Orem 1985]). Denn wer nicht für sich selbst sorgen kann, dem wird Fürsorglichkeit schwerlich gegenüber anderen gelingen. Diese Fürsorglichkeit nach innen und außen kann gleichzeitig ein nützlicher Schutz vor einer Infantilisierung der Klienten sein.

Dem Ziel der „Selbstpflege für Helfende“ und dem Ziel der psycho-sozialen Pflege von Betroffenen dient in gleichem Maße die Supervision, die deshalb von den Helfenden in aller Regel auch als besonders hilfreich empfunden wird. Hinzu sollten aber stets noch weitere Maßnahmen (z. B. Achterberg 1990; Simonton et al. 1993) kommen, die insbesondere der Stressbewältigung dienen und damit dem *burn out* vorbeugen (Glass & Hastings 1992).

### 3. Die Ermöglichung der Auseinandersetzung mit eigener Trauer und eigener Sterblichkeit (Coffman & Coffman 1993):

Dies ist ein Kernpunkt aller Hospizarbeit und steht im Zentrum der Hospizbewegung überhaupt. Zum einen gehen offenbar viele Menschen in die Hospizarbeit aufgrund eigener Betroffenheit. Viele von ihnen haben erlebt, wie Angehörige unter unwürdigen Bedingungen gestorben sind und möchten dies für andere zukünftig verändern. - Oder aber sie haben besonders gute Erfahrungen in der Sterbebegleitung eines Verwandten gemacht und möchten diese an andere weitergeben. In jedem Falle aber haben sie ein gehöriges Päckchen an eigener Verlusterfahrung zu tragen. Die Arbeit an der Bewältigung dieser eigenen Verluste ist Voraussetzung für eine sinnvolle Arbeit mit Menschen, die eine solche Verlustkrise gerade durchleben. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit eigener Trauer wesentlicher Teil der Ausbildung von HospizmitarbeiterInnen.

Aber es gibt noch einen zweiten Aspekt dieses Themas, der stärker in die Zukunft weist: Die Hospizbewegung ist angetreten, um der Verdrängung von Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken. Dieser Prozess ist aber gerade bei denen zu beginnen, die die Hospizarbeit tragen. Er setzt voraus, dass die Helfenden selbst in die Lage versetzt werden, eigene Ängste vor Tod und Sterben besser zu bewältigen. Ziel solcher Arbeit ist es nicht, die Angst vor dem Tod zu verlieren. Nicht diese Ängste aufzulösen also kann Ziel der Bildungsarbeit sein, sondern die Veränderung unseres *Umgangs* mit ih-

nen. Helfende im Hospizbereich müssen in die Lage versetzt werden, trotz dieser (unbewussten) Ängste handlungsfähig zu bleiben und mit ihren Ängsten so umzugehen, dass sie nicht in Aggressivität umschlagen.

Mitarbeitende eines Hospizes erhalten also durch Fortbildung die Möglichkeit im gleichen Maße etwas für sich selbst wie für andere zu tun. Die Tätigkeit im Hospiz ist für sie ebenso eine Möglichkeit zur Hilfe wie auch zur Selbsthilfe – und das Verhältnis zwischen beiden Polen sollte möglichst ausbalanciert sein. Dieses Ziel ist erreicht, wenn die MitarbeiterInnen ihre Tätigkeit als Bereicherung ihres Lebens erfahren, als Möglichkeit zu innerem Wachstum und als Chance, mit der eigenen Sterblichkeit besser zurechtzukommen (Maull 1991).

### **Literatur**

- Achterberg, J.: Gedanken heilen - Die Kraft der Imagination. Grundlagen einer neuen Medizin. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbeck 1990 (rororo Sachbuch 8548)
- Becker, E.: Die Überwindung der Todesfurcht - Dynamik des Todes. Goldmann, Berlin 1987
- Coffman, St.L., Coffman, V.T.: Communication training for hospice volunteers. Omega - Journal of Death & Dying. 27 (1993) 2, Seite 155-163
- Furth, G.M.: Heilen durch malen - Die geheimnisvolle Welt der Bilder. Walter Verlag, Olten 1991
- Glass, J.C., Hastings, J.L.: Stress and burnout: Concerns for the hospice volunteer. Educational Gerontology 18 (1992) 7, Seite 715-731
- Kübler-Ross, E.: Befreiung aus der Angst. Kreuz-Verlag, Stuttgart 1983
- Lafer, B.: The attrition of hospice volunteers. Omega - Journal of Death & Dying. 23 (1991) 3, Seite 161-168
- Maull, F.W.: Hospice care for prisoners: Establishing an inmate-staffed hospice program in a prison medical facility. Hospice Journal 7 (1991) 3, Seite 43-55
- Ochsmann, R.: Angst vor Tod und Sterben. Beiträge zur Thanato-Psychologie. Hogrefe Verlag f. Psychologie, Göttingen usw. 1993
- Orem, D. E.: Nursing - Concepts of Practice. 3. Aufl. New York - London - Hamburg 1985
- Paradis, L.F., Miller, B., Runnion, V.M.: Volunteer stress and burnout: Issues for administrators. Special Issue: Stress and burnout among providers caring for the terminally ill and their families. Hospice Journal. 3 (1987b) 2-3, Seite 165-183
- Patrick, P.K.: Hospice caregiving: Strategies to avoid burnout and maintain self-preservation. Special Issue: Stress and burnout among providers caring for the terminally ill and their families. Hospice Journal. 3 (1987) 2-3, Seite 223-253
- Pyszczynski, T.: Terror management theory and research: An overview. In: Bericht über das 1. Symposium zur Thanatologie am 21. Juni 1995 in Mainz. Beiträge zur Thanatologie (1995) 1, 2 - 11
- Robbins, R.A.: Death competency: A study of hospice volunteers. Special Issue: Death attitudes. Death Studies. 16 (1992) 6, Seite 557-569
- Simonton, O.C., Matthews-Simonton, S., Creighton, J.: Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und Angehörige. Rowohlt, Reinbeck 1982
- Simonton, O.C.: Auf dem Weg der Besserung. Reinbek 1993
- Solomon, S., Greenberg, J., Pyszczynski, T.: A terror management theory of social behaviour: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. In: M. P. Zanna

- (Hrsg.) *Advances in experimental social psychology*. Vol. 24. Academic Press, New York 1991, Seiten 93 – 159
- Student, J.-C. (Hrsg.): *Das Hospiz-Buch*. 3. Auflage, Lambertus, Freiburg 1994
- Student, J.-C., Tiffin-Richards, M.C.: *Beratung und Hilfen für Menschen mit AIDS. Zur Konzeption und Evaluation eines berufsbegleitenden Studienganges*. In: Holthaus, E., Berndt, H., Elkeles, T., Frank, M., Zillich, N. (Hrsg.): *Soziale Arbeit und Soziale Medizin*. FHSS, Berlin 1992, Seite 190 - 214
- Tausch, A.- M, Tausch, R.: *Sanftes Sterben*. Rowohlt, Reinbeck 1985
- Wilkinson, H.J., Wilkinson, J.W.: *Evaluation of a hospice volunteer training program*. *Omega - Journal of Death & Dying*. 17 (1986-87) 3, Seite 263-275