

20 Jahre Hospiz-Akademie Bamberg (Serie Teil 2) – Ein Impuls zum Themenbereich Trauer

Wieviel digitale Trauer bleibt nach der Pandemie?

Seit Beginn der Pandemie sind in Deutschland rund 125.000 Menschen an oder mit Covid-19 gestorben, viele haben einen Verlust im direkten Familienkreis oder zumindest im Freundeskreis erlitten.

Im März wurden einige Corona-Schutzmaßnahmen aufgehoben, doch wird jetzt wieder alles „normal“? Können wir die letzten zwei Jahre hinter uns lassen und wieder zum gewohnten Trauerprozess zurückkehren?

Wie sehr die Pandemie in unsere bislang als wertvoll und tröstend empfundene Trauerkultur eingegriffen hat, haben alle Trauernden in den letzten zwei Jahren erfahren – unabhängig davon, ob der Todesfall direkt mit Covid-19 zusammenhing. Dazu gehörten eingeschränkte Besuche im Krankenhaus oder Altersheim, kein oder nur sehr restriktives Abschiednehmen und dramatische Einschränkungen bei Beerdigungen und Trauerfeiern.

Bereits im ersten Jahr der Pandemie reagierten unter anderem die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und der Bundesverband Trauerbegleitung (BVT) mit Empfehlungen für den Umgang mit schwerstkranken und sterbenden Menschen in der Coronapandemie. Sie forderten – neben Ausnahmegenehmigungen für Besuche von sterbenden Menschen auf Palliativstationen – die technischen Möglichkeiten wie zum Beispiel Videotelefonie oder soziale Medien einzusetzen, um Angehörigen Kontakt und Abschiednehmen zu ermöglichen.

Wir alle haben darauf reagiert und Sterben und Trauern zum Teil in den digitalen Raum verweisen: Wir können nun per Video am Krankenbett sitzen oder per Liveübertragung an der Beerdigung teilnehmen. Wir haben es „hingenommen“, da uns die digitale Technologie zumindest einen Teil unserer Trauerkultur ermöglichte.

Studien zeigen, dass diese Maßnahmen sinnvoll und wichtig waren, um die psychischen Belastungen und Folgen für Trauernde, die mit den sozialen Einschränkungen und Isolierungen



Anke Wagner ist die 2. Vorstandsvorsitzende des Hospizvereins Bamberg..
Foto: privat

einhergehen, zumindest abzumildern. Die meisten Trauernden zeigten sich dankbar für diese Möglichkeiten. „Es ist tröstend zu wissen, dass das Klinikpersonal alles getan hat, um mir Kontakt bis zum Schluss zu ermöglichen“ so eine Trauernde im Hospizverein Bamberg.

Psychologen aus aller Welt rechnen als Pandemiefolge in den nächsten Jahren mit einer Zunahme an erschwerten Trauerprozessen oder deren Folgen, die bis hin zum neuen Störungsbild der „Anhaltenden Trauerstörung“ reichen können. Erste wissenschaftliche Studien in diese Richtung belegen diese Befürchtung.

Ein Grund dafür liegt in den Kontaktbeschränkungen. Soziale Unterstützung ist ein zentraler Faktor bei der Bewältigung von psychischen Krisen wie Trauer. Menschen brauchen andere Menschen, die ihnen Hoffnung geben, sie im Leben halten, ihnen Trost spenden und sie bei Bedarf auch ganz handfest unterstützen.

Sind Menschen isoliert, bilden sich oft ungünstige Bewältigungsmechanismen aus, die weitere negative psychische Folgen haben können, beispielsweise Angst oder Depression. Als Trauer-

erbegleiterin höre ich oft Aussagen wie: „Mir fehlten vor allem Berührungen, Umarmungen und mal ein Händedruck“.

Das Tragen von Gesichtsmasken trägt ebenfalls dazu bei, dass Trauernde keine sozial angemessene Resonanz bei zufälligen Kontakten, zum Beispiel im Supermarkt, finden. Mimik wird oft fehlgedeutet, so einer Studie der Universität Bamberg. Ein trauerndes Gesicht hinter einer Maske wird oft als neutraler Gesichtsausdruck fehlinterpretiert. Teilweise werden Menschen schlichtweg nicht erkannt und so ein tröstender Kontakt verhindert.

Ein weiterer wesentlicher Grund für erschwerte Trauerprozesse ist, dass auch das Sterben mit Covid-19 kein Leichtes ist; Menschen ringen um Atem und leiden dabei sehr. Es sind keinesfalls friedliche Tode, die außerdem für viele Angehörige plötzlich kommen. Dies können traumatische Erfahrungen sein, die lange Zeit belasten, beispielsweise in Form von sich immer wieder aufdrängenden Bildern oder Schuldgefühlen: „Was

wäre gewesen, wenn ich dies oder jenes (nicht) getan hätte?“. Alle diese erschwerten Umstände können dazu führen, dass der Trauerprozess nicht richtig in Gang kommt und wie eine Reise mit zusätzlichem Gepäck empfunden wird.

Wir tun gut daran, alle neuen Möglichkeiten zu nutzen, um Trauernde zu unterstützen, aus der Isolation in die Verbundenheit mit anderen zu kommen. So haben wir Trauerbegleiterinnen und -begleiter des Hospizvereins Bamberg bereits im Sommer 2020 unser stationäres Trauercafé in ein Trauercafé nach draußen in den Bruderwald verlegt, um weiterhin soziale Kontakte zwischen Trauernden zu ermöglichen. Wir haben Trauersprechstunden als Spaziergänge durchgeführt und häufig mit Trauernden telefoniert oder sogar

in den sozialen Medien gechattet.

Wir haben in der Hospiz-Akademie Bamberg alle Weiterbildungsmaßnahmen für Trauerbegleiter als Online-Schulungen angeboten und sind dabei auf große Resonanz gestoßen.

Wenn wir in die Zukunft schauen, könnte die Pandemie Trends rund um Tod und Trauer beschleunigt haben. Zum Beispiel werden heute Beerdigungen gefilmt, damit auch Angehörige teilnehmen können, die nicht persönlich anwesend sind.

Ein anderer Trend ist der Wunsch nach personalisierten Bestattungen im kleinsten privaten Kreis, unter Ausschluss einer großen Öffentlichkeit und ohne große Trauerfeiern. Der Wunsch in Todesanzeigen, von Beileidsbekundungen Abstand zu halten, war schon vor der Pandemie eher die Regel als die Ausnahme.

Die Anzahl von Online-Trauerforen ist in der letzten Dekade rasant gestiegen. Dass Trauernde diese Foren zunehmend nutzen, ist eine weitere Folge der Pandemie. So werden vielleicht bald mehr virtuelle Kerzen im Netz als reale auf dem Friedhof brennen. Was vorher als nicht angemessen oder sogar pietätlos galt, wird nun eine Facette einer neuen Trauerkultur. **Anke Wagner**



30. April, 9 bis 16 Uhr: Reifen durch Leid? Grenzen gestalten und überschreiten, Hybridveranstaltung (in Präsenz und online

Termine

möglich) mit Dr. Georg Beirer (Dipl. Päd., Moralthologe)

2. Mai, 17 bis 20 Uhr: Autonomie bis zuletzt? Rechtliche und ethische Informationen und Austausch zum Stand der Suizidassistenz in Deutschland, Onlineveranstaltung mit Dr. Brigitte Lotter (Palliativmedizinerin), Dr. Georg Beirer (Moralthologe) und Benno Pfuhlmann (Fachanwalt für Medizinrecht).

Weitere Informationen unter www.hospiz-akademie.de