

## **Begleitung von Angehörigen Schwerkranker**

**Martina Paminger**

**Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Fachkraft für Palliativpflege, Lebens- und Sozialberaterin Zellkern Linz**

Der Verein Zellkern bietet neben einem Beratungs- und Psychotherapieangebot für schwerkranke Menschen auch die Begleitung von Angehörigen - während deren Erkrankung und in der Trauer nach ihrem Ableben. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die viel Fingerspitzengefühl und Empathie verlangt. Im Mittelpunkt steht, den betroffenen Personen einen geschützten Raum für ihren Schmerz, ihre Trauer und die damit einhergehenden Gefühle zu bieten und sie auf ihrem individuellen Weg durch den Abschied zu begleiten.

Ein wesentliches Element der Lebens- und Sozialberatung ist das einfühlsame Zuhören. Viele Trauernde können oder trauen sich nicht, in ihrem gewohnten sozialen Umfeld über ihre Gefühle offen zu sprechen, und erleben es daher als sehr entlastend, wenn sie sich professionellen Trauerbegleiterinnen anvertrauen können. Neben dem Zuhören und den Gesprächen werden gemeinsam Rituale entwickelt, welche den Angehörigen nicht nur Halt in dieser herausfordernden Zeit bieten, sondern auch beim Erinnern helfen. Dadurch können kleine aufbauende Aspekte im Alltag entdeckt und neue Perspektiven entwickelt werden. Oft zeigt sich im Prozess der Trauerbegleitung, wie unterschiedlich Menschen auf Verluste reagieren und welche inneren Ressourcen in herausfordernden Zeiten aktiviert werden können. Für viele Betroffene ist das gemeinsame Gehen durch die dunklen Phasen eine wertvolle Erfahrung – nicht selten entstehen daraus neue Zuversicht oder sogar ungeahnte Lebenswege. Dabei ist es wesentlich, jede Person in ihrer Einzigartigkeit wahrzunehmen und ihre Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen zu respektieren.

Die Geschichten, Gedanken und Emotionen, die geteilt werden, sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Besonders wichtig ist dabei, dass jede Person ihren eigenen Rhythmus finden darf – es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Art zu trauern. Während gemeinsam individuelle Wege und Möglichkeiten entdeckt werden, können Schritt für Schritt Kraftquellen und neue Lebensfreude wachsen.

Immer wieder zeigt sich auch, wie wohltuend kleine Gesten, achtsame Gespräche oder das gemeinsame Schweigen sein können. Es ist oft nicht das große Wort, das zählt, sondern das ehrliche Dasein. Gerade im Verein Zellkern, wo Offenheit, Akzeptanz und Menschlichkeit im Mittelpunkt stehen, werden neue Wege sichtbar, wie Menschen mit Verlust umgehen und wieder Zuversicht schöpfen können. Diese intensive Begleitung ist wertvoll und bereichernd – sowohl für die Trauernden als auch für die begleitenden Berater. Es ist berührend mitzuerleben, wie aus Verzweiflung und Ohnmacht im Laufe der Zeit neue Kraft erwächst. Gerade die Vielfalt an Lebenswegen und Erfahrungen, die Menschen in ihre Trauer einbringen, macht diese Arbeit so vielschichtig. Jede Begegnung ist einzigartig – manchmal geprägt von stiller Nähe, manchmal vom Austausch intensiver Erinnerungen und Emotionen. Nicht nur auf Worte, sondern auch auf Zwischentöne, Gesten und das

Unsichtbare zu achten, Vertrauen, Offenheit und das unaufgeregte Dasein für die Hinterbliebenen sind die Grundpfeiler einer authentischen Begleitung.

Eine Aussage von Dr. Elisabeth Kübler-Ross, der bekannten Sterbeforscherin und Pionierin der modernen Hospizbewegung, spiegelt all dies wider: *„Es gibt keine falschen Schritte in der Trauer, nur unterschiedliche Wege, sie zu verarbeiten.“*

Trauer ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens in der Gesellschaft. Indem wir Räume schaffen, in denen Trauer zugelassen und geteilt werden kann, geben wir Betroffenen die Möglichkeit, sich angenommen und verstanden zu fühlen. Aus kleinen Schritten erwachsen oft große Veränderungen – ein neuer Blick auf das Leben, gestärkt durch die Erfahrung, nicht allein zu sein.

Deshalb sehen wir im Verein Zellkern Trauer nicht als Zustand, der überwunden werden muss, sondern als natürlichen, manchmal auch lebenslangen Bestandteil menschlicher Erfahrung. Die Zusammenarbeit im Team, der fachliche Austausch und die gegenseitige Unterstützung bilden das Fundament für eine professionelle und zugleich herzliche Begleitung.