

Gespräche in der Begleitung von trauernden Menschen

Bachelorarbeit II

am

Studiengang „Aging Services Management“
an der Ferdinand Porsche FernFH

Susanne Altenburger

51807216

Begutachterin: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Martina Nitsch

Wien, Mai 2020

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder veröffentlicht.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Susanna Alkenberg". The script is cursive and somewhat stylized.

02. Mai 2020

Unterschrift

Abstract

Jeder Mensch erlebt Veränderungen und Verluste. Die Folge solch einschneidender Erlebnisse kann große Trauer sein. Wenn Menschen in solche Situationen geraten, kann ihnen eine Trauerberatung helfen. Im Zuge dieser Arbeit wurde daher den Fragen nachgegangen, was ein professioneller Trauerbegleiter/ eine professionelle Trauerbegleiterin im Rahmen der Durchführung von Trauergesprächen beachten muss und welche persönlichen Ressourcen für professionelle Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterinnen im Rahmen der Berufsausübung relevant sind.

Um dies herauszufinden wurden leitfadengestützte Interviews mit Experten/ Expertinnen durchgeführt und diese wurden mittels qualitativer Themenanalyse nach Froschauer und Lueger ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigten, dass es kaum möglich ist, sich im Vorhinein auf ein Gespräch vorzubereiten, da jeder/ jede Trauernde in deren Trauer und Bedürfnissen anders ist. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass jeder Trauerbegleiter/ jede Trauerbegleiterin über großes Wissen verfügt und sich somit auf jedes Gespräch neu einstellen kann. Trotz dieser Unterschiede gibt es im Gesprächsverlauf verschiedene Punkte, die beachtet werden sollten, vom Beziehungsaufbau am Beginn, einen Raum für die Trauer und Entlastung zu schaffen, bis hin zur Bilanz am Ende der Begleitung. Persönliche Voraussetzungen, die mitgebracht werden wollten, sind Geduld, Vertrauen in sich selbst, Selbstreflexion und Abgrenzung. Weiters ist es wichtig jedem/ jeder Trauernden Wertschätzung, Achtsamkeit, Empathie und Vertrauen entgegen zu bringen. All dies kann den Trauernden helfen, die Trauer in das eigene Leben zu integrieren.

Schlüsselbegriffe: Trauer, Trauermodelle, Trauerbegleitung, Gesprächsführung, Experteninterview

Abstract

Every human experiences change and loss. The result of such experiences can be strong grief. When humans find themselves in such situations, grief counselling can help. In this thesis it was attempted to answer the questions what a professional grief counsellor has to consider while conducting a helping dialogue and what personal resources are relevant for a professional grief counsellor. In order to find answers semi structured interviews were conducted with experts. The interviews were analysed using the thematic analysis by Froschauer and Lueger.

It was found that it is very difficult to prepare such a counselling beforehand as every client is different in their grief and their needs. For this reason it is important that counsellors have a wide knowledge so that they are able to respond to everybody individually. Despite these differences there are a few major points, which are important in every grieving counselling process. These points include building a relationship between griever and counsellor in the beginning, making space for grief and relief, as well as a conclusion at the end of the counselling. Personal resources of importance are patience, trust in oneself, self-reflexion and boundaries. Furthermore it is important to show appreciation, mindfulness, empathy and trust towards the grieving person. All this can help to integrate grief into their life.

Keywords: grief, grief counselling, grief models, helping dialogue, expert interviews

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 Zielsetzung der Arbeit und Forschungsfrage	2
1.2 Aufbau der Arbeit	2
2 Hintergrund	3
2.1 Trauer	3
2.2 Trauerprozess – Trauerarbeit.....	3
2.3 Trauermodelle.....	4
2.4 Trauerberatung versus Trauerbegleitung	5
3 Methode	7
3.1 Leitfadengestütztes Experteninterview	7
3.2 Vorbereitung der Interviews	8
3.3 Auswahl der Experten/ Expertinnen	9
3.4 Ablauf und Durchführung der Interviews	10
3.5 Transkription	11
3.6 Auswertungsverfahren: Themenanalyse nach Froschauer Lueger.....	12
4 Auswertung und Darstellung der Forschungsergebnisse	13
4.1 Ausbildung	13
4.2 Motivation für die Ausübung von Trauerbegleitung	13
4.3 Vorbereitung auf die Gespräche mit Trauernden	14
4.4 Gestaltung der Gespräche	15
4.4.1 Erste Abklärung	15
4.4.2 Beziehungsaufbau.....	15
4.4.3 Einstellung auf sein Gegenüber.....	15
4.4.4 Offenheit im Gespräch.....	16
4.4.5 Raum schaffen für die Trauer	16
4.4.6 Entlastung schaffen	16

4.4.7 Bilanz am Ende der Begleitung.....	17
4.5 Persönliche Voraussetzungen.....	18
4.5.1 Zuhören und Geduld.....	18
4.5.2 Vertrauen in sich selbst.....	18
4.5.3. Selbstreflexion.....	18
4.5.4 Abgrenzung.....	19
4.6 Haltungen.....	19
4.6.1 Wertschätzung.....	19
4.6.2 Achtsamkeit.....	19
4.6.3 Empathie.....	20
4.6.4 Vertrauen in das Gegenüber.....	20
5 Beantwortung der Forschungsfrage.....	21
5.1 Zusammenfassung der Interviews.....	21
5.2 Literaturvergleich und Diskussion.....	22
5.3 Schlussfolgerung und Ausblick.....	25
6 Literaturverzeichnis.....	27
7 Anhang.....	29
7.1 Leitfaden.....	29
7.2 Einverständniserklärung.....	30

1 Einleitung

Das Leben bringt viele Veränderungen mit sich und Menschen erleben im Laufe ihres Lebens unterschiedliche Situationen des Verlustes. Es handelt sich dabei um unterschiedliche Ereignisse, wie zum Beispiel ein Abschiednehmen von Plänen, Zielen, Wünschen und Vorstellungen (Feichtner, 2014, S. 196). Menschen müssen sich von etwas, das einen Wert für sie hatte und ihnen wichtig war, verabschieden (Leu, 2019, S.14). Eine große Veränderung und Herausforderung ist das Alter. In dieser Zeit sind ältere Menschen von Problemlagen betroffen, mit denen sie davor noch nie konfrontiert waren wie zum Beispiel: einem immer schlechter werdenden Gesundheitszustand, einer andauernden Krankheit, dem Ausscheiden aus dem Berufsleben und damit dem Verlust der sozialen Rolle und schließlich der eigenen Pflegebedürftigkeit (Generali Deutschland Holding AG, 2017). Die Auseinandersetzung mit diesen Veränderungen, Verlusten und mit der Vergänglichkeit des Lebens durch Sterben und Tod werden als sehr schmerzhaft empfunden und bringen Unsicherheit, Angst und Verzweiflung mit sich (Generali Deutschland Holding AG, 2017). Es löst bei Menschen Trauer aus (Leu, 2019, S.14) und Lukas (2015) spricht in diesem Zusammenhang von „einem Wissen um ein verlorenes Kostbares“.

Früher hätten sich Trauernde an eine religiöse Organisation gewandt oder Unterstützung in der Großfamilie gefunden. Da Menschen heutzutage kaum mehr solchen Institutionen angehören und ein Gemeinschaftsgefühl in Großfamilien, das Trost spenden kann nur mehr selten vorhanden ist, wird Beistand und Hilfe bei der Bewältigung von Trauer in Einrichtungen des Gesundheitswesens gesucht (Worden, 1999, S.12). Daher müssen entsprechende Rahmenbedingungen, Zeit und Menschen, die professionell begleiten, gefunden werden (Canacakis, 2007, S.37). Diese professionelle Unterstützung steht zum Beispiel in Form eines Trauerbegleiters/ einer Trauerbegleiterin zur Verfügung. Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterinnen bieten Trauernden ihre Begleitung und Unterstützung während des Trauerprozesses an. Zu ihren Aufgaben zählen die Aufklärung über Trauerprozesse und persönliche Reaktionen beziehungsweise aufkommende Gefühle während dieser Zeit, die Hilfe bei der Bewältigung akuter Krisen und die Unterstützung bei der Erschließung neuer Perspektiven in der Trauer, auch hinsichtlich der eigenen Identitätsfindung. Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterinnen versuchen die Wahrnehmung der persönlichen Ressourcen (sowohl äußere als auch innere) der Betroffenen anzuregen beziehungsweise zu schärfen, wodurch die Entwicklung ihrer Fähigkeiten gefördert wird. Menschen soll in der Begleitung ermöglicht werden, den Verlust zu realisieren (Witt-Lores, 2010, S.138f.).

1.1 Zielsetzung der Arbeit und Forschungsfrage

Die Arbeit geht dieser Beratung, Betreuung, Begleitung und Unterstützung von professionellen Trauerbegleitern/ Trauerbegleiterinnen nach und welche Art der Befähigung dieser/ diese im speziellen in der Gesprächsführung benötigt.

Weiters wird der Frage nachgegangen was genau seine/ ihre Aufgaben sind, wie er/ sie den Begleitprozess im Gespräch gestaltet und welche Interventionsmöglichkeiten dem professionellen Helfer/ der professionellen Helferin zur Verfügung stehen, die er/ sie dem trauernden Menschen im Gespräch anbieten kann.

Dies führt zu folgenden Forschungsfragen:

Was muss ein professioneller Trauerbegleiter/ eine professionelle Trauerbegleiterin im Rahmen der Durchführung von Trauergesprächen beachten?

Welche persönlichen Ressourcen sind für professionelle Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterinnen im Rahmen ihrer Berufsausübung relevant?

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich vorrangig mit Verlusten durch Tod, die von den Betroffenen nicht als traumatisch erlebt werden.

1.2 Aufbau der Arbeit

Zunächst gibt die Arbeit einen Überblick zum Begriff Trauer beziehungsweise zu den Prozessen, die diese beinhaltet. Weiters werden verschiedene Trauermodelle vorgestellt. Außerdem wird Trauerbegleitung und die Rolle der Trauerbegleiters/ der Trauerbegleiterin thematisiert.

Im folgenden Kapitel wird das qualitative Vorgehen vorgestellt, das im Rahmen der Arbeit angewendet wurde. Dabei handelt es sich einerseits um das Experteninterview und andererseits um die Themenanalyse nach Froschauer und Lueger (2003). Der Forschungsprozess wird von der Erstellung des Interviewleitfadens, über die Durchführung der Interviews, bis hin zur Transkription und Auswertung der Interviews beschrieben.

Im Kapitel 4 werden die gefundenen Ergebnisse detailliert dargestellt und abschließend im Kapitel 5 in einer Zusammenfassung und Diskussion in Bezug mit den Forschungsfragen gesetzt sowie mit der vorhandenen Literatur verglichen.

2 Hintergrund

Im Laufe des Lebens erfährt der Mensch immer wieder Abschiede und Verluste. Jeder Tag, der vergeht, ist ein Verlust und auch die Zeit, die unwiederbringlich weiterfließt zeigt uns, dass das Leben geprägt ist von Werden, Sein und Vergehen. So bleibt auch keinem das Gefühl der Trauer erspart, das eine „spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Reaktion unseres Organismus [...] unserer ganzen Person auf Verlust, Trennung und Abschied“ (Canacakis, 2007, S. 32f.) ist. Daher ist es wichtig die Fähigkeit zu entwickeln, mit diesem Gefühl umzugehen (Canacakis, 2007, S. 32).

2.1 Trauer

Mit dem Begriff der Trauer verbinden viele Menschen Weinen oder ein trauriges Gesicht. Trauer kann aber auch mit den Gefühlen Zorn, Wut, Schuldgefühlen, Aggressivität, Verzweiflung oder Erleichterung in Verbindung gebracht werden und diese Gefühle sind ebenfalls Bestandteile der Trauer. Canacakis (2007, S. 44) sieht Trauer als Urquell aller Gefühle. Sie erfasst den Menschen in seinem ganzen Wesen und kann neben emotionalen Reaktionen, genauso körperliche Empfindungen auslösen, wie zum Beispiel Müdigkeit, Zittern, Herzklopfen oder Beklemmungen auf der Brust. Der Ausdruck der Gefühle wirkt befreiend und reinigend. Er unterstützt die Neuorientierung nach einem Abschied und hilft den Verlust mit der Zeit zu akzeptieren. Ohne die Trauer würden wir an alten Mustern oder an etwas Unwiederbringlichen festhalten und keine Ideen für die Gestaltung der Zukunft entwickeln. Wenn Menschen dem Trauerschmerz einen Ausdruck geben, das heißt wird der Schmerz gesehen, gehört und verstanden, kann er sich in Lebensfreude wandeln (Canacakis, 2007, S.36ff, 110.). Der Tod eines geliebten Menschen erschüttert das „Selbst- und Weltverständnis. Die Trauer ist die Emotion, durch die wir Abschied nehmen“ (Kast, 1982, S.7). Der Tod verlangt von uns Menschen eine Neuorientierung (Kast, 1982, S.13).

2.2 Trauerprozess – Trauerarbeit

Die Trauer kann, wie oben beschrieben, emotionale und physische Gesichtspunkte umfassen. Der Heilungsprozess und die Wiederherstellung der früheren Gesundheit benötigen Zeit und Geduld (Worden, 1999, S.12). Als Trauerarbeit wird somit der Weg durch diese Trauer hindurch bezeichnet und die Anstrengung, die der trauernde Mensch in dieser Zeit leisten muss. Er muss den Schmerz, der durch den Verlust entstanden ist, ertragen und einen veränderten Alltag bewältigen (Feichtner, 2014, S. 197). Das Zurückfinden in einen

Zustand des seelischen und körperlichen Gleichgewichtes und die Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit benötigt Zeit. Damit diese Entwicklung möglich wird muss der Trauernde/ die Trauernde unterschiedliche Aufgaben erledigen. Trauern ist daher ein Vorgang, ein Prozess und kein statischer Zustand und das Erledigen dieser Aufgaben erfordert Anstrengung und daher spricht man auch von Trauerarbeit (Worden, 1999, S.17f.).

2.3 Trauermodelle

Die Trauermodelle können helfen den Prozess der Trauer anschaulich zu erklären (Feichtner, 2014, S. 197). Eine Möglichkeit der Unterscheidung, die sich in der Literatur findet, ist die des Phasenmodells von Verena Kast (1982) und das des zielorientierten aufgabenorientierten Modells von James William Worden (1999).

Phasenmodelle

Sie versuchen die unterschiedlichen Phasen der Trauer einer chronologischen Reihenfolge zuzuordnen. Das Ziel des Trauerprozesses ist es, sich von dem Verstorbenen/ von der Verstorbenen zu lösen. Verena Kast spricht davon die verstorbene Person, die Beziehung zu ihr und ihre Eigenheiten, in das eigene Leben zu integrieren (Kast, 1982, S.76).

Folgende vier Phasen werden von Kast unterschieden:

- Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens
- Phase der aufbrechenden Emotionen
- Phase des Suchens und Sich-Trennens
- Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges (Kast, 1982, S.61ff.).

Kast beschreibt, dass die Trauer mit einer Schockphase beginnt. Die Schockphase geht über in das Auftauchen von unterschiedlichen Gefühlen, wie Zorn, Schuldgefühle oder Angst. In dem Suchen und Finden was den geliebten Menschen ausgemacht hat, beschreibt Kast, liegt auch die Auseinandersetzung damit, dass man sich von ihm trennen muss. Diese Trennung muss danach auch akzeptiert werden. Die alten Lebensumstände sind nicht mehr vorhanden und sie müssen zu einem neuen Bezug zu sich selbst und der Umwelt umgebaut werden. Der Verstorbene/ die Verstorbene soll in weiterer Folge die Bedeutung eines „inneren Begleiter“ erhalten. Der Verlust wird nicht verdrängt, sondern akzeptiert (Kast, 1982, S.61ff.).

Zielorientiertes aufgabenorientiertes Modell nach Worden

Dieses Modell soll dem Trauernden/ der Trauernden, während dem Prozess der Trauer, definierte Aufgaben aufzeigen. Auf diese Art und Weise kann der Verlust leichter bewältigt werden beziehungsweise der Trauernde/ die Trauernde wird wieder handlungsfähig. Der Trauernde/ die Trauernde erhält die Möglichkeit selbst etwas zu tun. Worden (1999, S.19ff.) unterscheidet vier Aufgaben:

- Den Verlust als Realität akzeptieren
- Den Trauerschmerz erfahren
- Sich anpassen an eine Umwelt, in der der Verstorbene/ die Verstorbene fehlt
- Emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehung investieren (Worden, 1999, S.19ff.).

Der Trauernde/ die Trauernde soll darin befähigt werden, positiv weiter zu leben und Gedanken an den Verstorbenen/ die Verstorbene sollen keine Schmerzen mehr verursachen. Er/ Sie soll wieder Energien für das eigenes Leben haben (Worden, 1999, S.26). Sowohl Phasen als auch Aufgaben unterliegen keiner starren Abfolge. Sie können wiederholt, im Laufe der Zeit ein zweites Mal durchlebt werden oder man muss sich mit mehreren Aufgaben gleichzeitig befassen (Feichtner, 2014, S.200f.).

2.4 Trauerberatung versus Trauerbegleitung

Trauer ist individuell, vielfältig und lässt sich nicht in Normen fassen. Es gibt daher kein richtig oder falsch und es ist wichtig den Menschen in seinem persönlichen Trauerprozess zu unterstützen. Die Begleitung beginnt dort wo der trauernde Mensch steht. Es handelt sich dabei um eine direkte Begegnung im Hier und Jetzt. Der Trauernde/ die Trauernde muss in seinem/ ihrem Fühlen, Denken und Handeln gesehen, gehört, verstanden und akzeptiert werden. Er/ Sie braucht Schutz, Sicherheit und Halt (Schärer-Santschi, 2019, S. 26ff.).

Der Trauerbegleitung kann eine Trauerberatung vorausgehen. In der Trauerberatung werden die Fragen der Trauernden aufgegriffen. Sie fragen nach empfehlenswerter Literatur, nach Selbsthilfegruppen, Trauercafés oder nach ausgebildeten Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen. Die Beratung ist zeitlich begrenzt, kann auch nur wenige Minuten dauern oder telefonisch erfolgen. Die Zielsetzung des trauernden Menschen steht im Mittelpunkt der Beratung. Der Beziehungsaspekt spielt keine sehr große Rolle und in der Beratung kann der Prozess des Trauerns nicht begleitet werden. Die Person kann sich aber Informationen einholen, wo es Angebote der Trauerbegleitung gibt (Schärer-Santschi, 2019, S. 35).

„Trauerbegleitung ist eine kontinuierliche prozessorientierte Unterstützung der Trauernden während einer befristeten Zeit“ (Schärer-Santschi, 2019, S. 35). Die Trauerbegleitung kann das Bedürfnis befriedigen, mit außenstehenden Personen, die nicht Teil der Familie oder des Freundeskreises sind, zu sprechen. Die Trauerbegleitung kann dazu dienen den erlittenen Verlust in das eigene Leben zu integrieren. Diese Begleitung versteht sich als „einführendes Mitgehen“ (Schärer-Santschi, 2019, S. 36) und bedeutet, dass der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin sich an den Themen und an der Situation des Trauernden/ der Trauernden immer wieder ausrichtet. Der Trauernde/ die Trauernde sucht mit Unterstützung des Trauerbegleiters/ der Trauerbegleiterin seinen/ ihren Weg mit Hilfe seiner/ ihrer eigenen Erfahrungen. Durch eine kontinuierliche Unterstützung kann der Begleiter/ die Begleiterin mitfühlen, zuhören und da sein bis die Betroffenen aus eigener Kraft veränderten Lebenssituationen begegnen können. Der Trauernde/ die Trauernde benötigt in der Begleitung eine Person, die seine/ ihre Gefühle aushält und seine/ ihre immer wiederkehrende Fragen nicht voreilig beantwortet. Ein Ziel der Trauerbegleitung ist diese persönliche Entwicklung zu unterstützen. Bei komplizierter Trauer ist es wichtig, dass ein Psychotherapeut/ eine Psychotherapeutin oder ein Psychiater/ eine Psychiaterin die Trauerbegleitung übernimmt (Schärer-Santschi, 2019, S. 36).

3 Methode

Zur Klärung der Fragestellung wurde mit Hilfe qualitativer Forschungsmethoden gearbeitet. Die Forschungsfrage soll mit Hilfe von vier Interviews mit Experten/ Expertinnen, die Menschen im Trauerprozess begleiten, beantwortet werden. Als Hilfestellung bei der Durchführung der Interviews wurde ein Leitfaden entwickelt.

Die Arbeit enthält einen detaillierten Forschungsbericht, der das methodische Vorgehen beschreibt, was die Auswahl der Interviewpartner/ Interviewpartnerinnen betrifft, wie das Interview vorbereitet und abgelaufen ist und nach welchen Regeln die Transkription erfolgte. Um geeignete Interviewpartner/ Interviewpartnerinnen zu finden, wurde das Internet mit zur Hilfenahme der Schlüsselwörter Trauerbegleitung und Trauerbegleiter, für die Recherche verwendet.

Die Auswertung der Daten erfolgt mit Hilfe der Themenanalyse nach Froschauer und Lueger (2003). Die Ergebnisse der Auswertung sollen im vierten Kapitel dargestellt und in der Beantwortung der Forschungsfrage im fünften Kapitel zusammengefasst werden.

Während in der quantitativen Forschung Phänomene in messbare Konstrukte überführt werden sollen, ist es das Ziel der qualitativen Forschung, Zusammenhänge vertiefend und ganzheitlich zu beleuchten.

Grundsätzlich möchte man mithilfe der qualitativen Sozialforschung, Sinnstrukturen und Prozessabläufe, die das Alltagsgeschehen der Befragten betreffen, rekonstruieren. Dafür tritt man in direkten Kontakt mit der jeweiligen Person und erkundet mithilfe offener Verfahren deren Lebenswelt und Alltagswissen (Rosenthal, 2005).

3.1 Leitfadengestütztes Experteninterview

Das Experteninterview, als eine Erhebungsmethode in der qualitativen Sozialforschung, hat eine außerordentlich hohe Bedeutung für die Forschungspraxis im Gegensatz zu zeitlich aufwendigen Erhebungsformen wie Beobachtung oder einer Feldstudie. In den Experteninterviews geht es einerseits um die „Rekonstruktion subjektiver Deutungen und Interpretationen“ (Bogner, Littig, & Menz, 2014, S.2) und auf der anderen Seite haben sie die Funktion der Informationsgewinnung. Der Experte/ die Expertin, der/ die interviewt wird, muss jemand Sachkundiger sein, der/ die über ein Spezialwissen verfügt. Da in der modernen Gesellschaft nicht intuitiv, sondern auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse gehandelt wird, spielt Expertenwissen und die entsprechende Expertise eine wichtige Rolle. Dieses Expertenwissen wird in fast allen Lebens- und Arbeitsbereichen generiert (Bogner et al., 2014, S.1ff.) Gläser und Laudel (2004, S.10) geben folgende Erklärung: „Experten sind

Menschen, die ein besonderes Wissen über soziale Sachverhalte besitzen“. Der Experte/ die Expertin verfügt somit über das Spezialwissen bezüglich der zu erforschenden Sachverhalte. Er/ Sie hat sich dieses Wissen durch Erfahrung angeeignet und ist Inhaber/ Inhaberin von Wissen über soziale Kontexte in denen er/ sie agiert. Das Experteninterview bietet die Möglichkeit dieses Wissen zu erschließen (Gläser & Laudel, 2004, S.12).

Das Besondere an dem Expertenwissen ist, dass dieses Wissen Orientierung bietet und handlungsleitend für andere wird. Das heißt, dass der Experte/ die Expertin Einflussmöglichkeiten in unterschiedliche Bereiche haben kann (Bogner et al., 2014, S.14).

Wer als Experte/ Expertin für die empirische Forschung gesehen und für das Interview herangezogen wird, bestimmt die Forschungsfrage (Mey & Mruck, 2010, S. 427).

In der Regel werden für die Durchführung von Experteninterviews Leitfäden entwickelt, die dazu dienen einerseits das Themenfeld zu strukturieren und andererseits eine gewisse Orientierung bei der Durchführung zu bieten. Da es sich bei Interviews mit Experten/ Expertinnen um ein teilstrukturiertes Interview handelt, müssen nicht in allen Interviews identisch ausformulierte Fragen gestellt werden. Es soll eine offene Gesprächskultur herrschen und der Leitfaden dient als Gedächtnisstütze, um keinen wichtigen Themenaspekt oder eine wichtige Frage zu vergessen. Oft müssen Leitfäden an die Person oder deren berufliche Position angepasst werden. In keinem Fall sollen die Fragen nur dazu dienen, das bereits generierte Wissen und Hypothesen über das Thema zu bestätigen oder zu widerlegen. Das Material, das aus den Interviews generiert wird, dient dazu andere neue Zusammenhänge zu erkennen und die Theorie empirisch zu begründen (Bogner et al., 2014, S.27 ff.).

3.2 Vorbereitung der Interviews

Die befragten Personen erhielten, zum Zwecke der Vorbereitung auf das Interview und um ein gewisses Vertrauen aufzubauen, den Leitfaden und das Proposal per Mail zugeschickt. Der für das Interview entwickelte Leitfaden wurde so erstellt, dass zuerst eine Frage gestellt wurde, die leicht zu beantworten war. Diese Fragen betreffen die Person und wie lange sie schon in der Trauerbegleitung tätig ist, deren Ausbildung und Motivation als Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterin Menschen zu unterstützen. Die weiteren Fragen wurde in folgende Themen gegliedert: Vorbereitung auf die Trauergespräche, Fähigkeiten und Eigenschaften, die ein Trauerbegleiter/ eine Trauerbegleiterin besitzen muss und Techniken und Methoden, die von Trauerbegleitern/ Trauerbegleiterinnen verwendet werden.

3.3 Auswahl der Experten/ Expertinnen

Für die Beantwortung der Forschungsfrage wurden Experten/ Expertinnen gesucht, die schon über einen längeren Zeitraum in der Trauerbegleitung tätig sind und damit über die notwendigen Erfahrungen in der Begleitung von Trauernden verfügen. Ein weiteres Kriterium bei der Suche war, dass sie in angesehenen und anerkannten Institutionen und Unternehmen tätig sind, die der Sterbe- und Trauerbegleitung einen hohen Stellenwert geben. Die Personen sollen über spezifisches berufliches Praxis- und Handlungswissen verfügen, das sie auch mit einer entsprechenden Ausbildung belegen können. Somit verfügen sie über viel Kenntnis zum Thema Trauer und den Trauerprozess und es ist ihnen möglich in den Gesprächen eine Vielfalt an Gesprächstechniken und Methoden anzuwenden.

Beschreibung der ausgewählten Expertinnen

Bei der Eingabe des Schlüsselbegriffes Trauerbegleitung im Internet stieß die Forscherin auf eine sehr interessante Person. Sie ist im Bereich der psychologischen Beratung tätig und hat sich auf Trauerbegleitung spezialisiert. Die Gestaltung der Homepage strahlt Professionalität und Seriosität dem Thema Trauer gegenüber aus. Man findet einiges an Informationen zu diesem Thema, das einem zu Beginn des Trauerprozesses unterstützen und weiterhelfen kann beziehungsweise auch weitere Begleitung in Anspruch nehmen lässt.

Die zweite Interviewpartnerin ist die Leiterin einer großen Institution, die sich hauptsächlich mit dem Thema Trauer beschäftigt. Ihr Hauptaugenmerk liegt im Führen von Erstgesprächen und hier zu entscheiden, ob die Menschen, die Unterstützung und Begleitung suchen, vom Kriseninterventionsteam betreut werden müssen oder von ehrenamtlichen Trauerbegleitern/ Trauerbegleiterinnen begleitet werden können.

Bei der Literaturrecherche für die Bachelorarbeit II stieß die Forscherin auf die dritte Interviewpartnerin. Sie ist Autorin eines Buches, das sich mit Trauerarbeit beschäftigt und die Forscherin kennt sie flüchtig aus ihrem beruflichen Umfeld. Nach doch mehrmaligen Nachfragen hatte sie Zeit für ein Interview und sie konnte viel Neues von ihr erfahren.

Die vierte Interviewpartnerin arbeitet ebenfalls für eine sehr große Institution. Das Angebot reicht von Einzelgesprächen bis zu Angehörigengruppen. Sie begleitet schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen. Die Interviewpartnerin hat eine theologische Ausbildung und verfolgt in ihrer Begleitung einen seelsorgerischen Zugang.

Die erste Kontaktaufnahme erfolgte telefonisch. Bei diesem Telefonat stellte sich die Forscherin persönlich und ihr Studium kurz vor. Danach wurden das Forschungsvorhaben dargestellt, die Forschungsfrage erklärt und nachgefragt, ob eine allgemeine Bereitschaft

und ein Interesse zu einem Interview für dieses Thema bestehen. Telefonisch wurde bereits darauf hingewiesen, dass alle Daten anonymisiert behandelt werden und lediglich dazu dienen die Forschungsfrage zu beantworten. In einem darauffolgenden Mail erhielten die möglichen Teilnehmer/ Teilnehmerinnen eine E-Mail mit dem Proposal und dem Leitfaden, mit der Bitte um Terminvorschläge. Die Einverständniserklärung wurde ebenfalls schon mitgeschickt.

3.4 Ablauf und Durchführung der Interviews

Die Durchführung der Interviews überschneidet sich teilweise mit dem Ausbruch der Corona Krise. In diesem Zusammenhang wurden unterschiedlichste Verordnungen von Seiten der Bundesregierung erlassen, die persönliche Treffen untersagten. Drei der vier Interviews wurden telefonisch durchgeführt und gleichzeitig mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet. Eines auf Wunsch der Interviewteilnehmerin und die anderen beiden, weil ein persönliches Treffen auf Grund der Corona Verordnungen nicht mehr möglich beziehungsweise nicht erlaubt war. Das vierte Interview konnte persönlich im Büro der Interviewteilnehmerin durchgeführt werden. Auf Grund dieser Umstände konnten nur vier, statt der ursprünglich angedachten fünf Interviews durchgeführt werden. Alle vier Interviewteilnehmerinnen waren weiblich.

Die Interviews fanden im Zeitraum zwischen vierten und sechzehnten März statt und die Dauer betrug zwischen fünfzehn und vierzig Minuten. Zu Beginn des Interviews wurde die Forschungsfrage mitgeteilt und dass das Interview aufgezeichnet, anschließend transkribiert und interpretiert wird. Weiters wurde betont, dass mit den Daten vertraulich umgegangen wird und diese nur in anonymisierter Form verwendet werden und lediglich dem Forschungsinteresse dienen. Die Einverständniserklärung wurde von der einen Teilnehmerin vor Ort unterzeichnet. Eine Zusendung per E-Mail erfolgte bei den anderen drei im Vorfeld.

Es war schwieriger die Interviews nur aufzuzeichnen und die Gesprächspartnerinnen während des Gespräches nicht zu sehen. Das persönlich geführte Interview fand in einer weitaus offeneren und lockeren Atmosphäre statt und ich empfand es mehr wie ein Gespräch als eine Befragung. Außerdem gab es bei den anderen Interviews zeitweise Verbindungsstörungen, welche ein gegenseitiges Verstehen erschwerte.

Bei der Transkription des ersten Interviews ist mir aufgefallen, dass ich die Gesprächspartnerin manchmal nicht ausreden ließ und ihr zwei Fragen gleichzeitig stellte. Auch die Antworten oder mögliche Antworten bereits in der Frage vorzugeben, beeinflusst die befragte Person. Daher ist es wichtig bei einem Interview warten zu können, weil der

Befragte/ die Befragte überlegen und sich eine Antwort erst zurechtlegen muss. So kommen auch Antworten, die man nicht erwartet hat.

Im vierten Interview war die Verbindung sehr schlecht und deshalb hat fast nur die Interviewteilnehmerin gesprochen und erst bei der Transkription habe ich vieles im Gesamtzusammenhang gehört und verstanden.

Nach dem ersten Interview hat sich gezeigt, dass eine wichtige Frage im Leitfaden nicht angeführt war, die wie sich bei der Auswertung herausstellte für die Beantwortung der Forschungsfrage durchaus sehr wichtig war. Sie lautete wie folgt: „Gibt es noch Aspekte, die noch nicht angesprochen wurden, Ihnen aber wichtig sind und die Sie mir noch mitteilen wollen?“ Mit dieser offenen Frage wurden am vermeintlichen Ende des Interviews noch ganz persönliche Sichtweisen und Arbeitsweisen von Seiten der befragten Personen angesprochen, wie mit den Trauernden individuell gearbeitet und wie jede Gesprächspartnerin einen persönlichen Weg und Zugang gefunden hat, gut begleiten und unterstützen zu können.

3.5 Transkription

Die vier Interviews wurden vollständig transkribiert. Dabei wurden folgende Regeln beachtet: (Fuß & Karbach, 2019; Dresing, Pehl & Schmieder, 2015).

- Es wurde wortwörtlich transkribiert, auch umgangssprachliche Ausdrucksweisen, falsche Satzstellung oder Ausdrucksweise wurden beibehalten.
- Jegliche Orts- bzw. Namensangaben, die im Interview getätigt wurden, wurden pseudonymisiert, um die Anonymität der Befragten zu wahren.
- Abgebrochene Wörter oder Sätze, sowie „ähms“ etc. wurden zugunsten besserer Lesbarkeit weggelassen. Wortverdoppelungen wurden nur transkribiert, wenn die Befragten damit etwas besonders betonen wollten (z.B. „Das ist sehr, sehr schade.“)
- Pausen wurden durch folgendes Zeichen markiert: (...).
- Wörter, die von den Befragten besonders betont wurden, wurden in Großbuchstaben transkribiert (z.B. „Das ist WIRKLICH wichtig.“).
- Nonverbale Äußerungen oder Unterbrechungen wurden in Klammer geschrieben (z.B. (lachen)).
- Unverständliche Wörter wurden mit einem *(inc.)* markiert bzw. wurde der Grund angegeben, warum die Passage unverständlich ist (z.B. *(inc. Mikrofonstörung)*).
- Die Interviewerin wurde mit einem „I“ gekennzeichnet, die Befragten mit einem „B“ (Fuß & Karbach, 2019; Dresing, Pehl & Schmieder, 2015).

Die Transkripte wurden durchnummeriert mit der Bezeichnung INT1-INT4 und mit einer Zeilennummerierung versehen, um bei der Analyse auf bestimmte Textstellen verweisen zu können.

3.6 Auswertungsverfahren: Themenanalyse nach Froschauer Lueger

Für die Auswertung der Daten des Interviews wurde die Themenanalyse nach Froschauer und Lueger (2003) genutzt. Es handelt sich dabei um ein textreduzierendes Interpretationsverfahren und eignet sich dazu, größere Textmengen, in diesem Fall mehrere Interviews, aufzubereiten. Die qualitative Themenanalyse bietet die Möglichkeit zentrale Themen zusammenzufassen, systematisch größere Textmengen zu bearbeiten, sich einen Überblick über Themen zu verschaffen und Kernaussagen herauszufiltern. Durch die zusammenfassende Auswertung und Darstellung wird es möglich Meinungen der Experten/ Expertinnen zu beschreiben und deren Unterschiede herauszuarbeiten. Die Anwendung ist sinnvoll, wenn ein Vergleich von Themen aus unterschiedlichen Perspektiven gezogen werden soll und die Meinungen und Einschätzungen von Experten/ Expertinnen zu bestimmten Themen differenziert herausgearbeitet werden soll. Im Rahmen der Textanalyse finden sich in der Literatur zwei Auswertungsverfahren das Textreduktionsverfahren und das Codierungsverfahren. Im Rahmen dieser Arbeit wird das Textreduktionsverfahren angewendet und wird im folgenden Abschnitt näher erläutert (Froschauer & Lueger, 2003, S.182 ff.). Die Grundlage für die Auswertung mit den Textreduktionsverfahren sind die transkribierten Interviews. Die Texte werden einer „reflektierenden Zusammenfassung unterzogen“ (Lueger & Froschauer, 2003, S.183). Bei der praktischen Durchführung wird in folgenden Schritten vorgegangen: (Lueger, 2010, S. 208ff.)

- Identifikation von Themen, die für das Forschungsthema relevant sind.
- Zusammenfassung der wichtigsten Komponenten und Zuordnung der Textstellen, die zu diesen Themen passen.
- Benennen und Kategorisieren der Themen
- Herausarbeiten der charakteristischen Elemente eines Themas und des Zusammenhangs (sozial, zeitlich, sachlich) in dem das Thema vorkommt
- Vergleich der Themen und Herausarbeiten der Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Verständnis für die Argumentationszusammenhänge aufbauen
- Integration der Ergebnisse der Analyse im Kontext der Forschungsfrage in einen Gesamtzusammenhang (Lueger, 2010, S. 208ff.)

4 Auswertung und Darstellung der Forschungsergebnisse

Im folgenden Kapitel sollen die Ergebnisse, die sich auf Grundlage der Interviewanalyse herauskristallisiert haben, vorgestellt werden. Bei der Auswertung des Datenmaterials konnten folgende wichtige Themen festgehalten werden, die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind: Ausbildung, Motivation für die Ausübung von Trauerbegleitung, Gesprächsvorbereitung, Gestaltung der Gespräche, persönliche Voraussetzungen und Haltungen des Trauerbegleiters/ der Trauerbegleiterin.

4.1 Ausbildung

Zu Beginn ist wichtig zu erwähnen, dass es den Beruf der Trauerbegleiterin/ des Trauerbegleiters alleinstehend nicht gibt. Menschen, die im psychosozialen Bereich tätig sind, arbeiten meist ehrenamtlich in diesem Bereich. *„...ist aber auch so, dass es keine Berufsausbildung ist, es ist eine Zusatzausbildung für eben im psychosozialen Bereich Arbeitende oder für Ehrenamtliche eine Weiterbildung...“* (I2, 32-34).

Bevor sie mit der Begleitung beginnen können oder sie von größeren Organisationen mit Trauernden in Kontakt gebracht werden, müssen interessierte Ehrenamtliche in Institutionen, wie zum Beispiel dem Kardinal König Haus eine Zusatzausbildung absolvieren. Der Kurs „Einführung in die Lebens-, Sterbe-, und Trauerbegleitung“ umfasst 15 Abende und drei ganze Samstage. Danach ist es möglich noch den Lehrgang „Trauer begleiten“ zu absolvieren, dessen Inhalte an fünf Wochenenden gelehrt werden (www.kardinal-koenig-haus.at, 17.05.2020). Obwohl Trauerbegleitung hauptsächlich von ehrenamtlichen Personen durchgeführt wird, handelt es sich bei den interviewten Personen nicht um Ehrenamtliche. Diese bieten Trauerbegleitung im Rahmen ihres jeweiligen Grundberufes an.

4.2 Motivation für die Ausübung von Trauerbegleitung

Die Motivation meiner Interviewpartnerinnen in der Begleitung von Trauernden tätig zu sein, ist sehr unterschiedlich. Eine Befragte ist Sozialarbeiterin und das Leiten einer Trauergruppe war bei ihrer damaligen Stellenausschreibung auch mit dabei. In der Supervision kam außerdem zum Vorschein, dass ein persönliches Defizit an eigenen Erfahrungen mit Trauer, wohl auch zur Ausübung dieser Tätigkeit geführt habe. In einem anderen Interview wurde eine eigene schwere Erkrankung, während dieser sehr viel über den eigenen Tod und Trauer nachgedacht wurde, als Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit der Trauerbegleitung genannt. *„...weil ich ja selber im Sterben ...war ...haben mich die Themen ganz einfach*

interessiert und drum hab ich mich entschlossen da auch zu tun...“ (I1, 28, 29). Die anderen beiden Trauerbegleiterinnen sehen es als Teil ihres Grundberufes. Diese sind einerseits in der Geriatrie als Coach tätig, wo die professionelle Trauerbegleitung einen großen Teil ihrer Arbeit darstellt. Andererseits übt eine der Befragten eine seelsorgerische Tätigkeit aus, welche ebenfalls die Tätigkeit der Trauerbegleitung beinhaltet. Dies lässt darauf schließen, dass es keinen einheitlichen Beweggrund gibt, sich Menschen zuzuwenden, die von Verlusten betroffen sind. Diese können von der persönlichen Lebensgeschichte angestoßen sein oder schlicht Teil des Grundberufes sein. Außerdem wird die Tätigkeit in vielen Fällen als Bereicherung des persönlichen Lebens betrachtet. Dabei wird einerseits die Möglichkeit, einen Menschen und dessen Lebensgeschichte kennenlernen zu dürfen geschätzt, andererseits wird die Tätigkeit auch als Erinnerung an die Vergänglichkeit und die Kostbarkeit des eigenen Lebens empfunden. *„Es kann wirklich jederzeit vorbei sein...“* und man muss *„für sich einen Weg finden, wie man das Leben dann gut genießen kann...“* (I2, 407, 411, 412).

4.3 Vorbereitung auf die Gespräche mit Trauernden

Da jeder Mensch unterschiedlich ist, unterscheidet sich auch der Prozess der Trauer von Person zu Person und zeichnet sich durch individuelle Bedürfnisse während dieser Phase aus. Daher ist eine konkrete Vorbereitung auf ein Gespräch mit Trauernden nicht möglich und auch nicht nötig. *„Also, man weiß ja NIE was kommt...also man hat vorher NIE einen Plan...“* (I2, 157). Da das Sterben und somit die Trauer nicht planbar sind, kommen *„...Gespräche rund um den Tod unverhofft auf Dich zu...“* (I3, 53), und aus diesem Grund ist eine Vorbereitung auf Gespräche mit Trauernden nicht möglich, außer es handelt sich um *„geplante Trauergespräche“* (I3, 57).

Eine der Befragten findet es außerdem schwierig, an das letzte Gespräch anzuknüpfen, weil meist unklar ist, was der Trauernde/ die Trauernde in der Zwischenzeit erlebt hat, welche Ereignisse geschehen oder welche Gefühle in der Zeit für denjenigen/ diejenige präsent waren. Es besteht außerdem die Möglichkeit, dass sich seit dem letzten Gespräch Dinge weiterentwickelt und neugestaltet haben, von denen der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin nichts weiß.

Daher ist es wichtig, dass jeder Trauerbegleiter/ jede Trauerbegleiterin viel Wissen, Kompetenz und Erfahrung mitbringt, um professionell begleiten zu können. Das betrifft das Wissen über Trauerprozesse und Trauermodelle, aber auch Grundlagen der Kommunikation, Rhetorik und im Coaching. Da Menschen in verschiedener Art und Weise Trauer verarbeiten, benötigt der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin auch einen *„Werkzeugkoffer voller Methoden“* (I3, 74). Er/ Sie sollte die Methode wählen, die zu der Person am besten passt,

sei es zum Beispiel ein persönliches Abschiedsritual, ein Gebet, dem Verstorbenen/ der Verstorbenen einen Brief zu schreiben oder Blumen schwimmen zu lassen. Hier kann es helfen die Person selbst zu fragen, was ihr guttut oder was man für sie tun kann. Durch die im Laufe der Zeit gewonnenen Erfahrungen im Führen von Trauergesprächen gibt eine Befragte an, benötigt es ebenfalls wenig Vorbereitung.

Es bewährt sich die Gesprächstermine nicht zu eng aneinander zu reihen, eine Pause zwischendurch zu machen, „*wirklich einmal durchatmen*“ (I2, 165) zu können und danach aufnahmebereit und dadurch „*präsent*“ (I2, 163) für die Gespräche zu sein.

4.4 Gestaltung der Gespräche

4.4.1 Erste Abklärung

Ein Großteil der Interviewten gibt an, dass am Beginn jedes Trauergesprächs das persönliche Kennenlernen steht. Dabei sollten der Trauernde/ die Trauernde und der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin Zeit dafür haben, sich kennenzulernen und sich anschließend die Frage zu stellen „*passen die beiden zusammen*“ (I3, 67).

Die Auswertung zeigt, dass der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin beim Erstgespräch abklären muss, in wie weit es sich um eine komplizierte Trauer handelt oder ob der Trauernde/ die Trauernde zusätzliche therapeutische Unterstützung benötigt bzw. ob diese bereits in Anspruch genommen wird. Beschäftigt sich der Trauernde/ die Trauernde mit Suizidgedanken, liegt es in der Verantwortung des Trauerbegleiters/ der Trauerbegleiterin bei Bedarf einen Psychiater/ eine Psychiaterin mit einzubeziehen.

„*Ist ein soziales Netz da, das mitträgt?*“ (I3, 86-87) ist eine weitere entscheidende und wichtige Frage zu Beginn der Trauerbegleitung, weil ein gutes soziales Netzwerk, eine wichtige Ressource für den Trauernden/ die Trauernde darstellt.

4.4.2 Beziehungsaufbau

Eine wichtige Voraussetzung, dass der Trauernde/ die Trauernde seine/ ihre Gefühle, Gedanken und Themen im Gespräch einbringen kann, ist, dass ein Beziehungsaufbau stattgefunden hat. Der Trauernde/ die Trauernde muss dem Begleiter/ der Begleiterin vertrauen. Dann wird es der Begleiter/ die Begleiterin schaffen diese Gefühle zu ordnen und sein/ ihr Ziel kann immer nur sein, die Trauer „*anzuschauen und anzuerkennen*“ (I4, 128).

4.4.3 Einstellung auf sein Gegenüber

Damit es zu einem guten und hilfreichen Gespräch für den Trauernden/ die Trauernde kommen kann, geben alle vier Interviewpartnerinnen an, dass man sich auf sein Gegenüber einstellen muss, „*auf seine Denkweise, auf die Sprache und auf die Bilder*“ (I4, 55) in denen

er/ sie spricht. Daher ist es nicht möglich ein Schema oder ein bestimmtes Konzept zu verfolgen. Gut begleiten kann man nur, wenn man den Menschen da abholt, wo er/ sie gerade steht beziehungsweise, wenn man weiß was ihn/ sie beschäftigt und welche Bedürfnisse gerade im Vordergrund stehen. Da es kein Rezept für das richtige Trauern gibt, ist es wichtig, dass der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin flexibel bleibt und er/ sie sich auf den Menschen, der zu ihm/ ihr kommt, einstellen kann. *„Jeder Mensch trauert ...individuell, drum... ist wichtig, ...dass man FLEXIBEL bleibt, dass man sich individuell auch drauf einstellt auf den Menschen, der jetzt kommt (...) und eben auch nicht unbedingt ein Schema verfolgen oder ein Konzept“* (I2, 387-390).

4.4.4 Offenheit im Gespräch

Der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin zeigt sich offen im Gespräch. Er/ Sie begleitet *„das was da ist“* (I2, 190), gibt keinen Weg vor und *„verzichtet auf Abläufe und Strukturen“* und begleitet *„individuell und personenzentriert“* (I3, 155).

4.4.5 Raum schaffen für die Trauer

Im Gespräch vermittelt man dem Gegenüber, dass man *„einfach nur DA ist und zuhört“* (I1, 49). Der Trauernde/ die Trauernde darf seine/ ihre Gefühle, wie Angst oder Wut frei äußern und es ist das Akzeptieren dieser Gefühle, dass diese Gefühle sein dürfen, was dem Trauernden/ der Trauernden hilft, seine/ ihre Trauer auszudrücken und zu verarbeiten. In der Regel will der Trauernde/ die Trauernde keine Ratschläge oder Lösungen von seinem Gegenüber vermittelt bekommen, sondern, dass sich der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin auf ihn/ sie und seine/ ihre Bedürfnisse und Gefühle einstellt. Es benötigt manchmal einfach eine Stille, weil es für den Schmerz, der empfunden wird, keine Worte gibt. *„Ich stehe Dir bei in diesem großen Leid...ich bin da...ich bin in voller Präsenz da...“* (I2, 122,-123).

In solch einem Raum und bei genügend Zeit, die man seinem Gegenüber gibt, ist es dann völlig unerheblich, wie lange schon getrauert wird oder wie heftig diese Gefühle sind, denn der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin vermittelt dem Trauernden/ der Trauernden, dass alles sein kann und alles normal ist, weil jeder Mensch unterschiedlich trauert und dies unterschiedlich lang dauern darf.

4.4.6 Entlastung schaffen

Ein wichtiger Teil der Trauerbegleitung ist es, Entlastung bei Trauernden zu schaffen, indem diesen das Gefühl vermittelt wird, er/ sie kann dem Trauerbegleiter/ der Trauerbegleiterin alles erzählen und muss dabei keine Rücksicht darauf nehmen, dass diese Erzählungen belastend sein könnten. Das bedeutet, dass erlebte Geschichten durchaus detailliert erzählt

werden können, auch, wenn diese unangenehme Dinge beschreiben, wie zum Beispiel den Verstorbenen/ die Verstorbene nach einem Suizid zu finden.

Der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin soll dem Gegenüber vermitteln, er/ sie „*hält das gut aus*“ (I2, 292). Dadurch, dass diesen Erzählungen in der Trauerbegleitung Raum gegeben wird, kann das Erlebte im Prozess der Trauerarbeit integriert werden.

Ebenfalls entlastend wirkt es auf den Trauernden/ die Trauernde, dass der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin während des Gespräches nicht die Absicht verfolgt, ein konkretes Ziel zu erreichen. „*Trauer gut zu begleiten bedeutet nicht das Ziel zu haben, dass die Trauer weggeht, sondern dass wir sie anschauen und anerkennen...*“ (I4, 127, 128). Der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin übt damit keinerlei Druck auf den Gesprächspartner/ die Gesprächspartnerin aus, was eine enorme Erleichterung für den Trauernden/ die Trauernde bedeuten kann, denn oft herrscht eine gewisse Erwartung im Umfeld der Betroffenen, dass die Trauer schnell verarbeitet werden solle oder die Betroffenen selbst machen sich diesbezüglich Druck. Deshalb gilt es in der Trauerbegleitung diese Belastung durch eine Zielverfolgung nicht zu verstärken, sondern den Trauernden Mut zu machen, ihren persönlichen Weg der Trauer zu gehen. Viele Trauernde brauchen „*Mut zu sich selbst und zum eigenen Gefühl...*“ zu stehen und die Bestärkung „*so, wie ich fühle, so ist es richtig*“ (I4, 143, 145).

4.4.7 Bilanz am Ende der Begleitung

Die Frage eines guten Abschlusses nach einem erfolgten Gespräch, konnte keine der Interviewpartnerinnen beantworten, aber dem Großteil der Befragten ist es wichtig, ein gutes Ende nach der gesamten Begleitung zu finden. „*...ich find das Ende eines Gespräches jetzt gar nicht so (Annahme: „wichtig“, aber das Ende einer BEGLEITUNG ist ...noch wichtiger...*“ (I2, 342, 343). Die Befragten gestalten die letzten Stunden in Form eines Rückblickes und reflektieren gemeinsam, was sich im Laufe der Begleitung verändert hat. Dabei sollen sowohl der Trauernde/ die Trauernde als auch der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin seinen/ ihren Eindruck vermitteln. Es ist den Interviewpartnerinnen wichtig, am Ende abzuklären, ob im Umfeld der Betroffenen ein ausreichendes soziales Netz vorhanden ist oder ob der Trauernde/ die Trauernde noch eine Trauergruppe besuchen möchte. Es ist hilfreich den Trauernden/ die Trauernde selbst erzählen zu lassen, was ihm/ ihr während der Begleitung geholfen hat, was er/ sie gelernt oder erfahren hat. Eine Befragte spricht in diesem Zusammenhang von Würdigung und dass sie ihren Gesprächspartnern/ Gesprächspartnerinnen gerne Feedback gibt: „*...da habe ich eine Veränderung bemerkt...da bist du dran gewachsen...*“ (I4, 269, 270). Sie sieht die Trauer als Lebensaufgabe und Lebenserfahrung.

4.5 Persönliche Voraussetzungen

4.5.1 Zuhören und Geduld

Das Zuhören können, als persönliche Voraussetzung, war allen Interviewten am wichtigsten. Es wurde in den Interviews an mehreren unterschiedlichen Passagen immer wieder unterschiedlich eingebracht und die Wichtigkeit des Zuhörens wurde sehr betont. Eine Befragte spricht vom „*empathischen Zuhören*“ (I4, 52) und von der Fähigkeit „*distanziert nahe zu sein*“ (I4, 54). Außerdem berichtet sie, dass sie in den Gesprächen die „*gesprächstherapeutischen Zugangsweise nach Carl Rogers*“ (I4, 50) verfolgt. Eine andere spricht in diesem Zusammenhang von „*die Stille aushalten können und in dieser Stille präsent sein.*“ (I2, 110-111). Das Zuhören fordert gleichzeitig vom Trauerbegleiter/ der Trauerbegleiterin ausreichend Geduld und dass, dieser/ diese nicht sofort eine Lösung für den Trauernden/ die Trauernde bereithält.

4.5.2 Vertrauen in sich selbst

Als zweite wichtige Voraussetzung wird von dem Vertrauen in sich selbst als Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterin gesprochen. Damit ist gemeint, dass das Vertrauen immer wieder gestärkt werden muss, dass man grundsätzlich dazu in der Lage ist, Trauernde zu begleiten und ein guter Begleiter/ eine gute Begleiterin ist. „...*die wichtigste Voraussetzung...das eigene Vertrauen in sich SELBST (...), also dieses Urvertrauen, dass man einfach auch begleiten KANN*“ (I2, 168-169).

Für die Befragten ist die Trauer die Lösung nach einem Verlust und da alle Menschen im Leben mit Verlusten konfrontiert werden und irgendwann trauern, sind die Menschen auch damit ausgestattet, andere zu trösten. „*Ich denk auch in der Trauerbegleitung ist es wichtig, dass man sich immer wieder auf das BESINNT, dass wir damit ausgestattet sind*“ (I2, 178-179).

4.5.3. Selbstreflexion

Für eine der Befragten ist es eine essenzielle Voraussetzung, bevor man andere begleiten kann, sich selbst genau mit seiner Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Dabei ist es wichtig, die eigenen Verluste zu reflektieren, sei es der Tod einer nahestehenden Person oder auch Trennungen oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Er/ sie muss, damit er/ sie gut begleiten kann, zuerst seine/ ihre persönlichen Verluste gut verarbeitet haben und die eigene Trauer gut in das eigene Leben integriert haben. „...*das ist für mich so wirklich die BASIS aller Trauerbegleitung, dass ich selber weiß, wie waren meine Verluste, wie bin ich damit damals umgegangen, gibt es noch Bereiche, die vielleicht offen sind...*“ (I2, 99-102).

4.5.4 Abgrenzung

Da man in der Trauerbegleitung von vielen Schicksalen und Problematiken hört, ist es ganz wichtig, dass der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin diese Erzählungen gut verarbeiten kann. Damit diese Abgrenzung für den Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin gut gelingen kann, muss dieser/ diese entsprechende Unterstützungsleistungen für sich selbst in Anspruch nehmen. Diese Unterstützung kann zum Beispiel im Rahmen eines Coachings oder einer Supervision stattfinden oder es werden Teamfindungstage abgehalten. Eine der Gesprächspartnerinnen meint, dass viele Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterinnen Unterstützung bei der Verarbeitung von Erzählungen in religiösen, kirchlichen Gemeinschaften finden. *„...es braucht jemand, wo man auch abladen KANN...man muss auch als Zuhörender verarbeiten können“* (I1, 110).

Eine andere spricht in diesem Zusammenhang vom Zentrieren und davon einen Resonanzraum zu schaffen. So schafft sie es, bei sich zu bleiben, aber auch gleichzeitig eine Bewegung im anderen auszulösen. Sie möchte dem anderen/ der anderen helfen persönliche Themen *„deutlicher in den Blick“* (I4, 72) zu bekommen, die aber letztendlich nichts mit ihr zu tun haben.

4.6 Haltungen

4.6.1 Wertschätzung

Insgesamt sind die befragten Trauerbegleiterinnen lebensbejahende Menschen mit einer positiven Grundeinstellung. Dies wird von einer Befragten auch als sehr wichtige Grundeinstellung bei der Begleitung von Trauernden erlebt. In ihrer Begleitung stellen sie die wertschätzende Grundhaltung an oberste Stelle und es ist ihnen wichtig dem Trauernden/ der Trauernden ein echtes Interesse zu zeigen und geben an, dass es zentral ist, wirklich *„bei der Trauernden zu SEIN“* (I2, 380). Eine Befragte spricht von einer *„achtsamen, wertschätzenden und sensiblen Haltung“* (I3, 45), als Grundlage für alle Gespräche.

4.6.2 Achtsamkeit

Es ist wichtig mit viel Achtsamkeit in das Trauergespräch zu gehen. Trauernde Menschen befinden sich in einem emotionalen Ausnahmezustand. Daher muss der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin sehr achtsam mit seiner/ ihrer Wortwahl umgehen, damit diese nicht zusätzlich Schmerzen verursachen oder der Trauernde/ die Trauernde gekränkt wird.

4.6.3 Empathie

Die Fähigkeit seinem Gegenüber empathisch zu begegnen, wurde in den Ausführungen mehrmals besprochen. Im Trauergespräch braucht es eine empathische Grundhaltung, in der man *„beobachtet, wahrnimmt, einfach nur da ist und zuhört“* (I3, 46). Empathie bedeutet für eine andere Befragte, dass der Trauernde/ die Trauernde spürt, dass man *„wirklich bei ihm ist“* (I1, 177). Wichtig dabei ist es, sich einerseits einfühlen zu können, aber auf der anderen Seite nicht zu sehr in der Gefühlswelt des Gegenübers mit zuschwimmen und sich davon gut abgrenzen zu können. Fällt der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin mit in die Trauer, stellt er/ sie keine Unterstützung für den Trauernden/ die Trauernde dar.

4.6.4 Vertrauen in das Gegenüber

Gelingt es dem Trauerbegleiter/ der Trauerbegleiterin diese empathische Grundhaltung einzunehmen, wird er/ sie durchaus davon überzeugt sein, dass der Trauernde/ die Trauernde es schafft seine/ ihrer Trauer zu überwinden und selbst am besten weiß, was ihm/ ihr in der Trauer gut tut. In dem Vertrauen, dass der Trauernde/ die Trauernde *„selber der Experte“* (I2, 245) seines/ ihres Lebens ist, benötigt er/ sie keine Beratung, sondern eine Begleitung im Gespräch und somit ist die klassische Gesprächsführung mit Techniken und Methoden nicht notwendig. Viel wichtiger und entscheidender ist, dass die Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterinnen die Trauernden darin ermutigen, dass sie es schaffen können, die Trauer zu integrieren. Es nützt hier nicht die Trauernden zu bedrängen, sondern es ist wichtig ihnen zu vermitteln, dass es kleine Schritte sind, die zu einer Besserung führen und dass alles richtig ist, was gerade kommt, weil die Trauer ein individueller Prozess ist. *„So wie ich fühle, so ist es richtig und zum Eigenen zu stehen“* (I4, 145, I4, 164-165): Diese Grundsätze müssen beim Trauernden/ der Trauernden ankommen.

5 Beantwortung der Forschungsfrage

Im folgenden Kapitel sollen die Ergebnisse der Arbeit zusammengefasst werden. Erst wird im Kapitel 5.1 eine Zusammenfassung der geführten Interviews gegeben. Anschließend werden diese in Vergleich mit der gelesenen Literatur gesetzt und anhand dessen diskutiert. Zuletzt werden die Limitationen der Arbeit dargestellt und es wird ein Ausblick gegeben, welche Fragestellungen in Bezug auf die Trauerbegleitung in Zukunft noch beforscht werden können.

5.1 Zusammenfassung der Interviews

Im Zuge der Interviews wurden sechs Themenbereiche herausgearbeitet: Ausbildung, Motivation für die Ausübung von Trauerbegleitung, die Vorbereitung auf das Gespräch, die Gestaltung der Gespräche, persönliche Voraussetzungen und Haltungen, die ein Trauerbegleiter/ eine Trauerbegleiterin mitzubringen hat. Im Zuge der Vorbereitung wurde von den Befragten angegeben, dass eine Vorbereitung auf individuelle Gespräche schwierig beziehungsweise gar nicht nötig sei, da jeder/ jede Trauernde und somit auch das Gespräch anders ist, was eine konkrete Vorbereitung schwierig macht. Das einzige, was im Zuge einer Vorbereitung möglich ist, ist sich viel Fachwissen, im besonderen Wissen über Gesprächsmethoden, anzueignen. Außerdem ist es wichtig, den eigenen Kopf frei zu haben, um Raum für den/ die Trauernde zu schaffen.

In der Gestaltung des Gesprächs, ist ein erstes Kennenlernen, um abzuklären, ob beide Menschen zu einander passen, wichtig. Es soll vom Trauerbegleiter/ von der Trauerbegleiterin auch festgestellt werden, ob der/ die Trauernde ein soziales Netz hat, das ihn/ sie unterstützt und, ob es nötig wäre einen Psychiater/ eine Psychiaterin oder Psychotherapeuten/ Psychotherapeutin hinzuzuziehen, wenn es sich um eine komplizierte Trauer handelt und/ oder Suizidgedanken vorhanden sind. Während des Gespräches ist es wichtig, sich vollkommen auf den anderen/ die andere einzustellen, im Gespräch offen und präsent zu sein sowie Raum für Trauer und andere Gefühle zu geben. Dabei ist es wichtig, keine Ratschläge zu geben, sondern einfach nur da zu sein und zuzuhören. Dazu zählt, bei Stille geduldig zu sein und zu vermitteln, dass der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin die Erzählungen aushält. Es kann dem/ der Betroffenen helfen, darin bestärkt zu werden, dass das Trauern ein normaler Prozess ist und auch aufkommende Gefühle wie beispielsweise Wut oder Aggressionen durchaus in Ordnung sind. Während des gesamten Gesprächs ist es wichtig, achtsam mit der eigenen Wortwahl umzugehen. Ein Ziel ist es bei dem/ der Trauernden eine Entlastung zu erzielen. Am Ende der Trauerbegleitung kann es hilfreich sein eine abschließende Bilanz zu ziehen.

Persönliche Voraussetzungen, die jemand mitbringen sollte, um in diesem Feld tätig zu sein sind Geduld, die Fähigkeit zuhören zu können und sich selbst abgrenzen zu können, aber gleichzeitig auch eine „distanzierte Nähe“ zuzulassen. Der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin soll Erfahrung mit Selbstreflexion haben und in die eigenen Fähigkeiten, begleiten zu können, vertrauen.

In der persönlichen Haltung eines Begleiters ist es wichtig, empathisch und authentisch zu sein. Es kann sehr helfen eine lebensbejahende Grundeinstellung und ein ehrliches Interesse an der Tätigkeit zu haben. Schließlich ist es wichtig in sein Gegenüber zu vertrauen und ihn/ sie wertzuschätzen.

5.2 Literaturvergleich und Diskussion

In der vorliegenden Arbeit geht es um die Frage, was ein professioneller Trauerbegleiter/ eine professionelle Trauerbegleiterin bei der Durchführung von Trauergesprächen beachten muss und welche persönlichen Ressourcen im Rahmen der Berufsausübung relevant sind.

Trauerbegleitung wird nicht nur von Sozialarbeitern/ Sozialarbeiterinnen, theologisch ausgebildeten Personen oder Psychologen/ Psychologinnen im Rahmen ihrer Berufsausübung angeboten, sondern es werden in diesem Bereich auch viele ehrenamtliche Mitarbeiter/ Mitarbeiterinnen ausgebildet. Um zu gewährleisten, dass die Begleitung von dafür qualifizierten Personen durchgeführt wird, wurde im Jahr 2013 die Bundesgemeinschaft für Trauerbegleitung (BAT) gegründet. Zu den Gründern zählen das Kardinal-König-Haus, die Caritas der Erzdiözese Wien, der Dachverband Hospiz Österreich, die österreichischen Caritaszentrale, die Österreichischen Pastoralamtsleiterinnen-Konferenz und das Österreichische Rote Kreuz. Das Ziel der BAT ist es österreichweit geltende Qualitätskriterien für eine Ausbildung von Trauerbegleitern/ Trauerbegleiterinnen zu erstellen und damit zu gewährleisten, dass jeder Mensch, der es benötigt, eine qualitätsvolle Begleitung in der Trauer erfahren kann. Zudem legt der BAT auch ein Curriculum vor, welches österreichweit gilt und Mindeststandards festlegt. Als Grundlagen, um Beistand in der Trauer leisten zu können, nennt der BAT hohe persönliche sowie soziale Kompetenzen. Diese dienen als Grundlage, um in der Ausbildung noch gefestigt und erweitert zu werden. Als erster Baustein wird ein Einführungsseminar angeboten. Das Ziel dieses Seminars ist es sich Grundlagen und die wichtigsten Punkte einer Trauerbegleitung bewusst zu machen. Thematisiert werden unter anderem Trauertheorie, Kommunikation sowie Selbsterfahrungselemente. Aufbauend auf das erste Seminar, gibt es einen Aufbaulehrgang. Ein Zertifikat wird ausgestellt, wenn beide Teile absolviert wurden. Jede Bildungseinrichtung

kann das Einführungsseminar anbieten. Sie soll sich dafür an dem vom BAT erarbeiteten Curriculum orientieren, um den Kurs im Konkreten zu planen und durchzuführen. Will eine Bildungseinrichtung den Aufbaulehrgang anbieten, muss sie sich mit dem BAT in Verbindung setzen, um eine individuelle Zustimmung zu erhalten (www.trauerbegleiten.at, 17.05.2020). In Wien zum Beispiel bietet das Kardinal König Haus unterschiedliche Lehrgänge an, die dem Standard des Dachverbands Hospiz Österreich zur Befähigung Ehrenamtlicher entsprechen (www.kardinal-koenig-haus.at, 27.04.2020).

In der Hinterbliebenenberatung, wie Worden (1999, S.47) die Trauerbegleitung nennt, werden Freiwillige von professionell tätigen Personen ausgewählt, ausgebildet und unterstützt. In den unterschiedlichen Kursen und Ausbildungen können sich Interessierte das notwendige Wissen und die Kompetenzen aneignen, um Trauernde in angemessener Weise zu unterstützen und zu begleiten. Worden (1999, S.46) spricht davon, dass der Trauernde/ die Trauernde in der Hinterbliebenenberatung, mit Unterstützung von Freiwilligen, seine/ ihre persönlichen Traueraufgaben bewältigen, vom Verstorbenen/ von der Verstorbenen Abschied nehmen und sich neuen Beziehungen zuwenden muss. Wenn Menschen mit den Traueraufgaben nicht alleine zurechtkommen oder den Verlust nicht aus eigener Kraft bewältigen können, ist die Hinterbliebenenberatung eine große Unterstützung (Worden, 1999, S.46f.). Nicht nur Weiterbildungen, auch Bücher können dem Trauerbeileiter/ der Trauerbegleiterin Wissen vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen, wie er/ sie eine gute Unterstützung in schwierigen Situationen anbieten kann (Canacakis, 2007, S.29).

Wenn Trauernde im Gespräch professionell begleitet werden sollen, braucht es neben Wissen in jedem Fall einen guten Zuhörer/ eine gute Zuhörerin, der/ die ganz gegenwärtig ist (Canacakis, 2007, S.110). Es ist wichtig, dass sich zwischen den trauernden Personen und dem Trauerbegleiter/ der Trauerbegleiterin ein Vertrauensverhältnis entwickelt (Worden, 1999, S.62). Auch den Interviewteilnehmerinnen ist es wichtig, eine Beziehung zu den trauernden Personen aufzubauen und sich auf ihr Gegenüber einzustellen. Der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin soll den Trauernden/ die Trauernde bestärken, dass er seine/ ihre Gefühle äußern darf (Canacakis, 2007, S.110). „Trauer muss geäußert, gesehen, gehört und verstanden werden“ (Canacakis, 2007, S.110). Die Befragten sprechen ebenfalls von der Wichtigkeit des Zuhörens und dass dieses Zuhören in einer empathischen Grundhaltung geschehen soll. Eine Befragte spricht davon, dass sie „*beobachtet, wahrnimmt, einfach nur da ist und zuhört*“ (I3, 46). Der Trauernde/ die Trauernde muss dazu ermutigt werden über den Verlust, die Umstände des Todes und alles, was in diesem Zusammenhang steht, zu sprechen. Erst wenn der Trauernde/ die Trauernde diese Möglichkeit erhält, wird es ihm/ ihr möglich zu begreifen was geschehen ist (Worden, 1999, S.51). Für Worden (1999, S.51) ist der Trauerbeileiter/ die Trauerbegleiterin ein geduldiger Zuhörer/ eine geduldige Zuhörerin.

Wie die Interviewteilnehmerinnen, spricht Canacakis (2007, S.110) davon, dass darauf zu achten ist, dass der Trauernde/ die Trauernde seine/ ihre Gefühle nicht unterdrückt. Der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin zeigt für die Gefühle Verständnis, so kann Vertrauen entstehen und die Unterstützung von den Trauernden angenommen werden. In weiterer Folge können auch unterschiedliche Bewältigungsstrategien gemeinsam mit dem Trauernden/ der Trauernden entwickelt werden (Worden, 1999, S.62).

„Ich stehe Dir bei in diesem großen Leid...ich bin da...ich bin in voller Präsenz da...“ (I2, 122,-123) hat eine Interviewpartnerin ausgesprochen. In dieser Haltung ist es ihr möglich dem Trauernden/ der Trauernden den Raum zu geben, den er/ sie braucht, um unterschiedliche Gefühle in der Zeit der Trauer und während des gesamten Trauerprozesses wahrzunehmen und zu äußern. Da der Trauerverlauf je nach Lebenssituation sehr verschieden ist, ist es dem Trauerbegleiter/ der Trauerbegleiterin nicht möglich allgemeingültige Ratschläge zu geben, wie die Trauer zu bewältigen ist (Käsler, 1993, S.7, S.102). Er/ sie soll im Gespräch dazu anregen, dass der Trauernde/ die Trauernde seine/ ihre Bedürfnisse ernst nimmt und lernt für sich zu sorgen. Nur so kann der Trauernde/ die Trauernde zu seiner Lebendigkeit finden und zu einer neuen Lebensfreude zurückkehren (Canacakis, 2007, S.111).

Um bei der Tätigkeit der Begleitung nicht auszubrennen oder überfordert zu sein, ist es wichtig für sich die Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu entwickeln (Canacakis, 2007, S.108) und wissen wo der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin selbst Hilfe finden kann (Worden, 1999, S.140). Die interviewten Personen sprechen ebenfalls von der Wichtigkeit Unterstützungsleistungen wie Supervision, Coaching oder Teamfindung in Anspruch zu nehmen.

Nach Schubert & Knecht (2015, S.3) wird der Begriff Ressource als Merkmal definiert, welches dazu geeignet ist, um spezifische Anforderungen zu bewältigen oder individuelle Bedürfnisse und Interessen zu erfüllen. Im Zusammenhang mit der Berufsausübung des Trauerbegleiters/ der Trauerbegleiterin ist nicht nur relevant auf welche Art und Weise er/ sie das Gespräch gestaltet, sondern auch persönliche Fähigkeiten und Haltungen, die mitgebracht werden, sind von Bedeutung. Neben dem geduldigen Zuhören benötigt der Trauernde/ die Trauernde viel Verständnis, Wertschätzung, Mitgefühl und Achtsamkeit im Gespräch und niemanden, der seine/ ihre Trauer nur möglichst schnell „wegtrösten“ will (Canacakis, 2007, S.116). In der Trauerbegleitung ist es wichtig dem/ der Trauernden/ zu vermitteln, dass es in der Begleitung nicht darum geht Trauer loszuwerden, sondern ihm/ ihr ausreichend Vertrauen zu schenken, dass er/ sie die Trauer umwandeln kann (Canacakis, 2007, S.123). Dafür benötigt der Trauernde/ die Trauernde Zeit (Worden, 1999 S.59).

5.3 Schlussfolgerung und Ausblick

Jeder Mensch erlebt Trauer sehr individuell. Sie kann nicht verallgemeinert werden und ist ein persönliches Geschehen. Während schmerzliche Verluste verarbeitet werden müssen, kann dies mit sehr unterschiedlichen Gefühlen, körperlichen Empfindungen und Verhaltensweisen einhergehen. Das Ziel ist es den Verlust in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren. In Phasen wie diesen kann eine professionelle Trauerbegleitung sehr unterstützend sein. In der Begleitung ist auf eine offene, wertschätzende und empathische Gesprächsführung zu achten. Der Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin muss ein geduldiger Zuhörer/ eine geduldige Zuhörerin sein und sich auf die Bedürfnisse des Gegenübers einstellen. Er/ sie vertraut darauf, dass der Trauernde/ die Trauernde selbst Expert/ Expertin für das eigene Leben ist sieht daher von eigenen Ratschlägen ab. In der Trauerbegleitung soll Entlastung geschaffen und dem Gegenüber vermittelt werden, dass alle Gefühle, sei es Wut, Angst oder Verzweiflung, sein dürfen. Dem Trauernden/ der Trauernden wird Mut gemacht, den eigenen Weg zu gehen.

Wichtig für den Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin selbst, ist vor dem Beginn der Tätigkeit eine gründliche Reflexion der erlebten eigenen Verluste und der Umgang damit. Außerdem braucht er/ sie regelmäßige Psychohygiene.

Um die Forschungsfragen umfassender beantworten zu können, wären Interviews mit Ehrenamtlichen, die keinen psychosozialen Grundberuf haben, sondern nur das Einführungsseminar Trauerbegleitung (www.trauerbegleiten.at, 17.05.2020) absolviert haben, aufschlussreich. Es wäre dann möglich einen Vergleich anzustellen, zwischen Menschen, die Trauerbegleitung im Rahmen ihres Grundberufes anbieten und Ehrenamtlichen, die das Einführungsseminar Trauerbegleitung absolviert haben. Es stellt sich die Frage, in wie weit der professionelle berufliche Hintergrund bei der bestehenden Studie die Beantwortung der Interviewfragen beeinflusst hat. Aufgrund der fachlichen Kompetenzen der Interviewteilerinnen fließen möglicherweise Gesprächstechniken oder therapeutische Elemente, wie sie in dem Einführungsseminar nicht erlernt werden können, mit in die Trauerbegleitung ein.

Eine weitere Limitierung dieser Arbeit ist, dass nicht näher auf die Gesprächsführung im Zusammenhang mit komplizierter Trauer eingegangen wurde. Wie die Interviews gezeigt haben, bedarf es hierbei jedoch einer psychotherapeutischen Ausbildung. Außerdem beantwortet die Arbeit nicht die Frage, wie Trauergespräche bei Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden und ob diese Ähnlichkeiten in der Gestaltung der Gespräche während der Trauerbegleitung von Erwachsenen aufweisen.

Im Bereich der Trauerbegleitung wäre noch interessant zu erforschen, wie Trauernde die Begleitung erleben, welche Erwartungen sie an die Trauerbegleitung beziehungsweise an den Trauerbegleiter/ die Trauerbegleiterin stellen und welche Aspekte sie im Gespräch als hilfreich empfinden.

6 Literaturverzeichnis

- Bogner, A., Littig, B., & Menz, W. (2014). *Interviews mit Experten: Eine praxisorientierte Einführung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Canacakis, J. (2007). *Ich begleite dich durch deine Trauer*. Freiburg: Verlag Kreuz GmbH.
- Dresing, T., Pehl, T., & Schmieder, C. (2015). *Manual (on) Transcription*. Transcription Conventions, Software Guides and Practical Hints for Qualitative Researchers. 3rd English Edition. Marburg Available.
Online: <http://www.audiotranskription.de/english/transcription-practicalguide.htm> [Abruf 26.04.2020]
- Feichtner, A. (2014). *Lehrbuch der Palliativpflege*. Wien: Facultas.
- Froschauer, U., & Lueger, M. (2003). *Das qualitative Interview*. Wien: WUV-Universitätsverlag.
- Fuß, S., & Karbach, U. (2019). *Grundlagen der Transkription: Eine praktische Einführung*. Opladen & Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Generali Deutschland Holding AG (Hrsg.). (2017). *Generali Altersstudie 2017: Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben*. Berlin: Springer.
- Gläser, J., & Laudel, G. (2004). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kast, V. (1982). *Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Stuttgart: Kreuz.
- Käsler, H. (1993). *Mit der Trauer leben*. München: Kösel.
- Leu, B. (2019). *Angst, Verlust, Trauer und die Frage nach dem Sinn*. Wiesbaden: Springer.
- Lueger, M. (2010). *Interpretative Sozialforschung: Die Methoden*. Wien: Facultas.
- Lukas, E. (2015). *In der Trauer lebt die Liebe weiter*. München: Kösel.

Mey, G. & Mruck K. (2010). Interviews. In Mey G. & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Rosenthal, G. (2005). *Interpretative Sozialforschung: Eine Einführung*. Weinheim: Juventa.

Schärer-Santschi, E. (2019). *Trauern: Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten*. Bern: Hogrefe Verlag.

Witt-Lores, S. (2010). *Trauernde begleiten: Eine Orientierungshilfe*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Worden, W. (1999). *Beratung und Therapie in Trauerfällen*. Bern: Verlag Hans Huber.

Online Quellen:

<https://www.kardinal-koenig-haus.at/bildungsprogramm/programmuebersicht#va0028185>
[Abruf 27.04.2020]

Schubert, F.C., & Knecht, A. (2015). *Ressourcen - Merkmale, Theorien und Konzeptionen im Überblick: Eine Übersicht über Ressourcenansätze in Soziologie, Psychologie und Sozialpolitik*.

Online: [https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/50698/ssoar-2015-schubert_et_al-](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/50698/ssoar-2015-schubert_et_al-Ressourcen__Merkmale_Theorien_und.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2015-schubert_et_al-Ressourcen__Merkmale_Theorien_und.pdf)

[Ressourcen__Merkmale_Theorien_und.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2015-schubert_et_al-Ressourcen__Merkmale_Theorien_und.pdf](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/50698/ssoar-2015-schubert_et_al-Ressourcen__Merkmale_Theorien_und.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2015-schubert_et_al-Ressourcen__Merkmale_Theorien_und.pdf). [Abruf 24.04.2020]

<https://www.trauerbegleiten.at/> [Abruf 17.05.2020]

7 Anhang

7.1 Leitfaden

Forschungsfrage:

Was muss ein professioneller Trauerbegleiter/ eine professionelle Trauerbegleiterin im Rahmen der Durchführung von Trauergesprächen beachten?

Welche persönlichen Ressourcen sind für professionelle Trauerbegleiter/Trauerbegleiterinnen im Rahmen ihrer Berufsausübung relevant?

Leitfaden für das Experteninterview:

Erzählimpuls: Das Interview kann mit folgender Einstiegsfrage eröffnet werden:

- Erzählen Sie mir von Ihrer alltäglichen Erfahrung als Trauerbegleiterin.

Weitere Fragen:

- Wie lange sind sie in der Begleitung von trauernden Menschen tätig?
Welche Art von Ausbildung benötigt man für diese Art der Gesprächsbegleitung?
Was war Ihre Motivation sich diesen Menschen zuzuwenden?
- Welchen Einfluss hat die eigene Lebensgeschichte in der Begleitung?
- Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften muss Ihrer Meinung nach ein professioneller Trauerbegleiter besitzen?
- Wie bereite Sie sich auf das Gespräch vor?
- Auf was muss während der Beratung besonders geachtet werden?
- Welche Techniken oder Methoden verwenden Sie?
- Welche Ziele werden verfolgen Sie im Gespräch?
- Wie kann das Gespräch zu einem guten Ende geführt werden?
Wie ist der Abschluss zu gestalten?
- Wie tragen Sie als Trauerbegleiterin für sich Sorge?

7.2 Einverständniserklärung



Wien, am 4.3.2020

Teilnehmerinformation und Einwilligungserklärung

Sehr geehrte Interviewteilnehmerin!

Herzlichen Dank für die Bereitschaft für ein Einzelinterview zum Thema „Gespräche in der Begleitung von trauernden Menschen“.

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit II für den Abschluss des Studienganges „Aging Service Management“ an der FernFH Wiener Neustadt, interessiere ich mich dafür wie Trauergespräche durchgeführt werden und möchte anhand von leitfadengestützten Experteninterviews genauer beleuchten, welche Art der Befähigung ein/ eine Trauerbegleiter/ Trauerbegleiterin speziell in der Gesprächsführung benötigt.

Um Ihre Angaben genauer auswerten zu können, wird das Interview mittels Audioaufnahme aufgezeichnet. Ihre Angaben sind von großer Bedeutung für das Forschungsprojekt. Das aufgezeichnete Material wird streng vertraulich behandelt. Es wird ausschließlich von mir gesichtet, ausgewertet und für das Forschungsprojekt verwendet. Die gewonnen Erkenntnisse und Ergebnisse werden in anonymisierter Form veröffentlicht.

Widerruflichkeit erteilter Einwilligungserklärungen

Wenn Sie eine Einwilligung erteilt haben, Ihre personenbezogenen Daten zu verarbeiten, haben Sie das Recht, die erteilte Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen, d.h. Ihr Widerruf berührt die Rechtmäßigkeit der vor dem Widerruf auf Basis der Einwilligung erfolgten Verarbeitung Ihrer Daten nicht.

Zusätzlich haben Sie folgende Rechte

- Recht auf Auskunft über die betreffenden personenbezogenen Daten
- Recht auf Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung
- Recht auf Datenübertragbarkeit und Widerruf

Diese Rechte können Sie bei der verantwortlichen Forscherin Susanne Altenburger geltend machen (susanne.altenbur@aon.at).

Außerdem besteht das Recht auf Beschwerde bei der österreichischen Datenschutzbehörde, Wickenburggasse 8, 1080 Wien, Telefon: +43 1 52 152 0, E-Mail: dsb@dsb.gv.at.

Einwilligungserklärung

Name der/Teilnehmerin/ des Teilnehmers in Druckbuchstaben:

.....

Ich habe dieses Informationsschreiben gelesen und verstanden. Alle meine Fragen wurden beantwortet und ich habe zurzeit keine weiteren Fragen mehr.

Mit meiner persönlich datierten Unterschrift gebe ich hiermit freiwillig mein Einverständnis zur Teilnahme an einem Interview.

Ich weiß, dass ich diese Einwilligung jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen kann.

Eine Kopie dieser Teilnehmerinformation und Einwilligungserklärung habe ich erhalten. Das Original verbleibt bei der Forscherin.

.....

(Datum und Unterschrift der/Teilnehmerin/ des Teilnehmers)

.....

(Datum und Unterschrift der Forscherin)