

# Biographiearbeit und Würde am Lebensende

---

Annika Schramm, Psychologin M.Sc.  
Qualitätszirkel Palliativmedizin Traunstein  
Dienstag, 8. Juni 2021

# Gliederung

- ***Würde*** und Lebenssinn
- ***Interventionen***
  - Dignity Therapy (Würdezentrierte Therapie)
  - End-of-life-Review (therapeutischer Lebensrückblick)
  - Arbeit mit der Lebenslinie
  - Weitere (Fotos, Wertearbeit, Lebensbuch)

# Würde am Lebensende

Ein wichtiger Fokus der Sterbebegleitung...

# Warum ist Würde so relevant?

- **Depressionsminderung** und Verstärkung von Ich-Integrität (Maercker & Forstmeier, 2013)
- Starker Zusammenhang zu **Todeswünschen** und **Ängsten** (Forstmeier, 2013)
- Steigerung des **Lebenssinns** (Oh & Shin, 2014)
- Positive Effekte auf **Lebensqualität** und psychologisches Wohlbefinden (Xiao et al., 2019)

Extrem wichtiger  
Faktor am Lebensende!

## Krankheitsbezogene Belange

### Unabhängigkeitsgrad

Kognitive Verfassung

Funktionelle Kapazität

### Symptombelastung

Körperliche Belastung

### Psychische Belastung

- Unsicherheit in medizinischen Fragen
- Angst vor dem Tod

## Würde bewahrendes Repertoire

### Würde bewahrender Blickwinkel

- Selbst-Kontinuität
- Aufrechterhaltung von Rollen
- Generativität, Vermächtnis
- Bewahrung von Stolz
- Autonomie/Kontrolle
- Hoffnung
- Akzeptanz
- Resilienz/Kampfgeist

### Würde bewahrendes Handeln

- Im Moment leben
- Aufrechterhaltung von Normalität
- Bestreben nach spirituellem Wohlbefinden

"Biographiearbeit und Würde am Lebensende"

## Soziale Würde

Privatsphäre

Soziale Unterstützung

Pflegerischer Grundtenor

Anderen eine Last sein

Belange bezüglich der Zeit danach

# Dignity Therapy

Würdezentrierte Therapie...

# Ablauf Dignity Therapy

- Evtl. Adressaten auswählen
- **Interview** anhand von wiss. Fundiertem Fragenkatalog
- Titel oder Motto finden
- Gespräch wird **aufgezeichnet** (z.B. Diktiergerät, Handy)
- Erstellung eines **Transkriptes** (+ „Sternenstaub“ 😊)
  - Ggf. Füllworte entfernen, potentiell Verletzendes anstreichen
  - Wortlaut und Sprachstil beibehalten
- **Vorlesen** und ggf. gemeinsame Korrektur/Ergänzung
- Aushändigung des fertigen Transkriptes

- Wann haben Sie sich am *lebendigsten* gefühlt?
- Was möchten Sie, dass Ihre *Angehörigen* von Ihnen in *Erinnerung* behalten?
- Was sind die wichtigsten *Lehren des Lebens* für Sie?
- Worauf sind Sie *stolz*?
- Was ist noch unfertig, was braucht noch *Abschluss*?
- Welche Wünsche und *Hoffnungen* haben Sie für Ihre Angehörigen? Haben Sie hierfür *Ratschläge*?

- Chochinov et al., 2005



# Ablauf Dignity Therapy

- Fragen auch **unabhängig** vom Procedere verwendbar
- Große therapeutische **Wirkung** (wissenschaftlich belegt)
  - eigene Worte hören
  - Validieren, implizite Wertschätzung: „Ihr Leben ist so wichtig, dass wir uns so viel Zeit dafür nehmen“
  - Generativität (etwas hinterlassen)
  - Synthese, Frieden
- Ausbildungen: <https://www.patientenwuerde.de/>

# Beispiel

Frau F.

Und dann hab ich mein ganz eigenes Leben, also was *ich* besonders gern mag, gemacht. Ich hab dann auch eine ganz gute Rente gehabt, weil mein Mann inzwischen, das muss man auch dazusagen, Suizid gemacht hat. Wir waren getrennt, aber freundschaftlich verbunden, aber er war halt sehr depressiv und ist mit großem Publikumsaufsehen mit dem Auto in den Inn-Kanal gefahren und man hat ihn nicht gefunden. Es hat 9 Jahre gedauert und für die Familie war das entsetzlich. Ich war ja auch eine relativ öffentliche Person und das wurde ja alles publik. Das war schon hart. Aber was mich nicht vernichtet, macht mich stark! Ich hab halt versucht, soweit man das kann, da nicht unterzugehen, sondern ja, das zu überwinden und mir auch den Schuh einer Schuld nicht anzuziehen.

# Beispiel

Frau L.

Die ham das immer so bedauert, dass ich mein Buch nicht zu Ende geschrieben habe. Ich bin dann beim ganzen fröhlichen, begeisterten Erzählen an der Krankheit meines Sohnes gescheitert. Ich wollte dann dem Buch nicht den Schwung geben ins Tragische. Weil das war mehr als tragisch. Und das haben sie nie verstanden und immer gesagt: „Schreib wieder“. Weil ich hab auch so kleine Geschichten geschrieben, wie als unser Tannenbaum umgekippt ist, das war dann der „Pannenbaum“ (lächeln).

[...]

Sie gehören zu meinem Leben (Tränen in den Augen). Da meine ich alle mit. Wenn ich von oben Schutzengel schicken könnte (weint), wenn ich das kann, dann tu ich das. So. Es ist mir ein Herzensbedürfnis ist, ihnen das zu sagen: Dass ich dankbar bin für all das, was wir zusammen erlebt haben. Doch, das ist so. Hundert pro. Und keiner soll denken, ich hätte irgendwo Angst. Hab ich nämlich nicht. Da sollen sie sich keine Sorgen machen müssen. Das mit den Schutzengeln, vielleicht gibt's das wirklich...

# End-of-life Review

Der therapeutische Lebensrückblick...

# End-of-life Review (Ando et al., 2010)

## Ähnlich wie Dignity Therapy mit (leicht) abgeänderten Fragen

- Was ist das *Wichtigste* in Ihrem Leben und warum?
- Was sind die lebhaftesten oder prägendsten *Erinnerungen* in Ihrem Leben?
- Welches Ereignis oder welche Person *prägten* Sie am meisten?  
Was ist die wichtigste *Rolle*, die Sie in Ihrem Leben eingenommen haben?
- Was war der *stolzeste Moment* in Ihrem Leben?
- Gibt es etwas, das Ihre Familie *über Sie wissen* sollte?
- Gibt es Dinge, die Sie ihnen erzählen wollen oder die sie in *Erinnerung* behalten sollen?
- Welche *Ratschläge* oder Worte der Orientierung haben Sie für die wichtigen Menschen in Ihrem Leben oder für die jüngere Generation?

- Ando et al., 2010

# End-of-life Review (Ando et al., 2010)

- Interview wird transkribiert
- Gemeinsam **Stichworte** aus den Antworten filtern (positive als auch negative)
- Gestaltung eines einfachen **Albums** mit Bildern/Zeichnungen aus Zeitungen und Zeitschriften
- Gemeinsame **Durchsicht** (nicht-wertend, spiegelnd, wertschätzend)
- Unterschiede zur Dignity Therapy
  - Hier wird das Leben mehr **für sich selbst betrachtet** (weniger in Zusammenhang mit wichtigen Bezugspersonen)
  - **Album** statt Transkript (Visualisierung, Kreativität)

# Beispiel

Frau M.

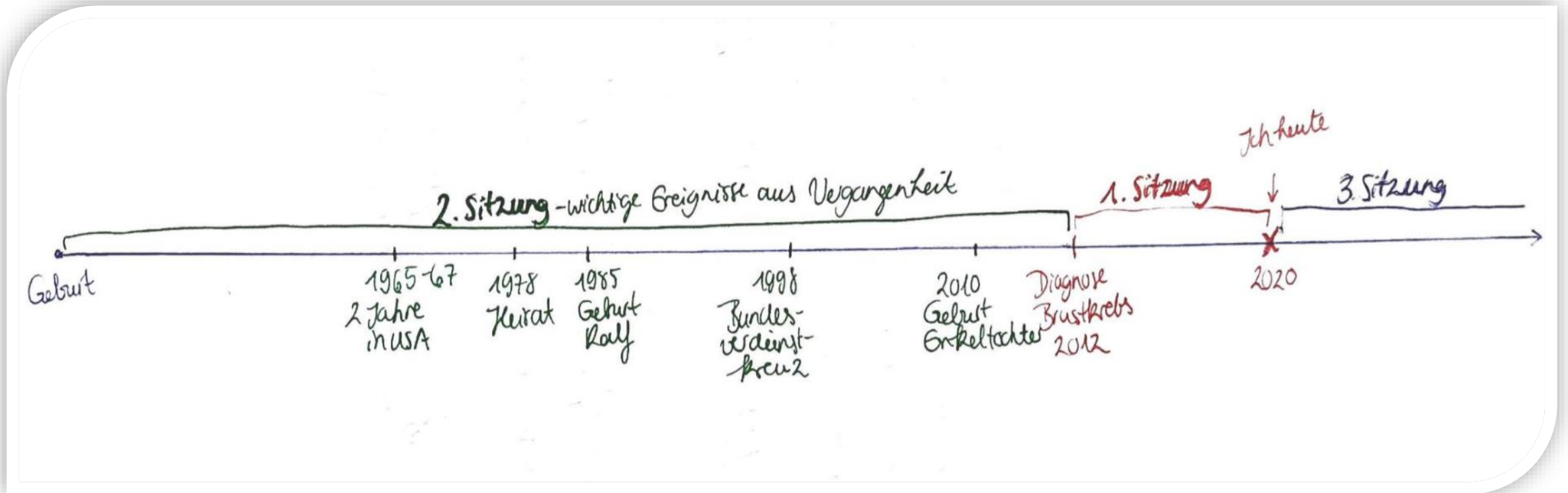
Mit 16, da bin ich viel Bergsteigen gegangen. Da tu ich mich gerne immer wieder dran erinnern, wenn ich denk wo ich erste Mal Berg ganga bin mit ganz flache Schuhe (lacht), da hab ich ned amals richtige Schuhe gehabt. Ja, die Bergschuhe waren so teuer, die haben gekostet damals 100 Mark! Und das waren 3 Monatsrenten von meiner Mutter! Das kann ich mich gut erinnern, ich hab dann Treppen geputzt in die Häuser und hab mir das Geld verdient für die Bergschuhe. Da hab ich praktisch – ja, halbes Jahr hab ich gespart und geputzt und Wohnung sauber gemacht, da hab ich Geld für die Schuhe zusammengekriegt. Rucksack hab ich mir selber genäht, das war so schön, von dem Stoff. Da haben früher fast alle Rucksäcke selber genährt, ja, viele ham a kein Geld ghabt das kaufen, die waren so teuer.

# Arbeit mit der Lebenslinie

Gelebtes Leben liebevoll nachvollziehen...



# Meaning Making Intervention (Lee et al., 2006)



- Ziel: **Würdigung** und **Sinnstiftung**

# Die dreifache Lebenslinie

- Leeres Blatt mit mittiger Linie („Lebenslinie“) von Geburt bis Lebensende
- y-Achse: „**Valenz**“ – nicht gut/schlecht, sondern Erleben
- **3 Linien** einzeichnen
  1. Wie ging es mir **beruflich**? (Hausfrau auch ein Beruf!)
  2. Wie war es **privat**?
  3. Wie habe ich mich **geföhlt**? Bzw. wie ging es mir zu der Zeit?
- Wichtige Ereignisse werden mit Jahresangabe hineingeschrieben

# Dreifache Lebenslinie: Besprechung

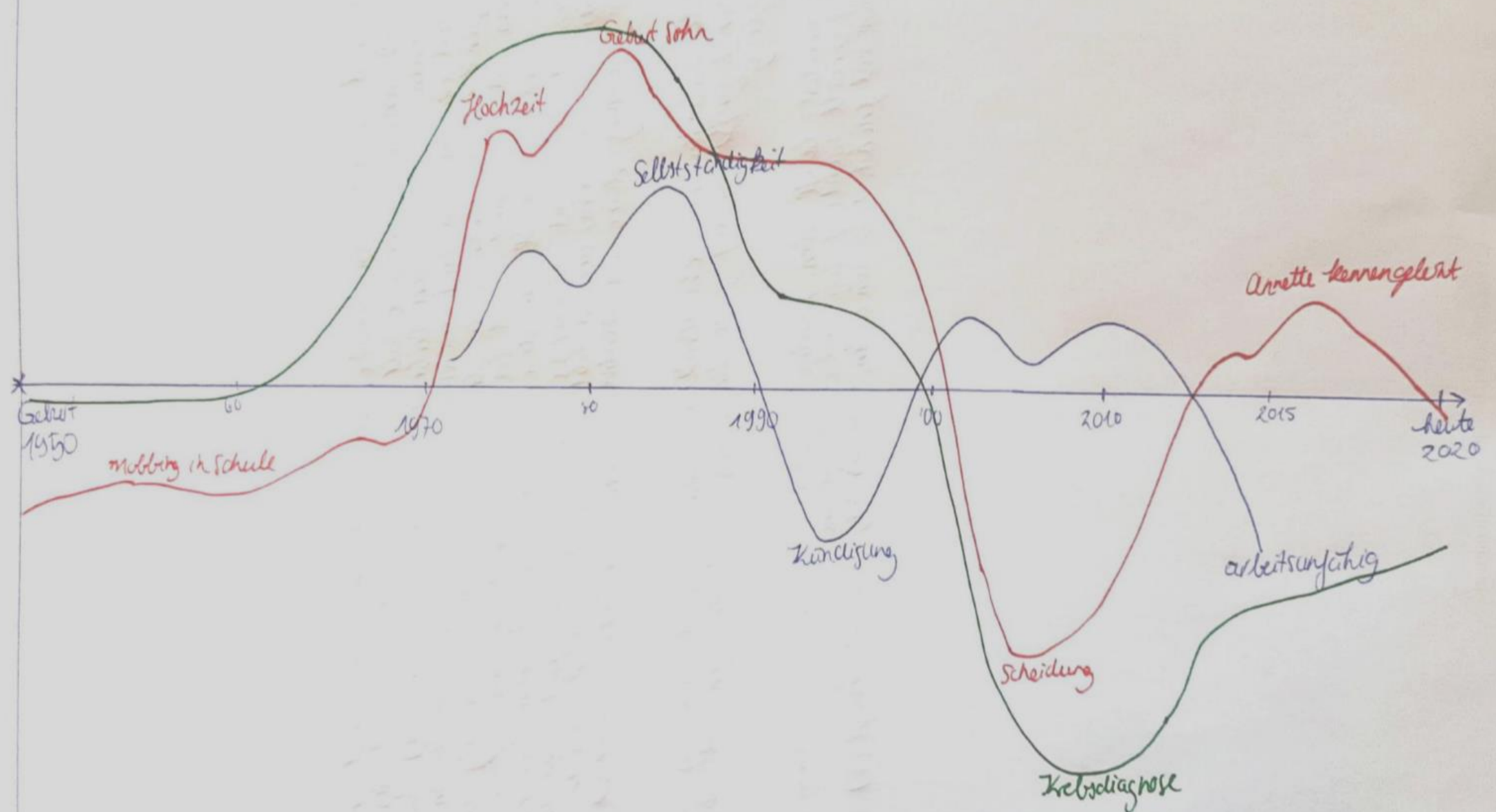
- Relevante **Fragen**

- Was war Ihnen wichtig?
- Wendepunkte, Höhen und Tiefen
- Zusammenfließen oder Diskrepanzen der Linien?
- Blick auf Ressourcen: Was hat Ihnen geholfen?
- Bei Schwierigem: Was haben Sie daraus gelernt?

- **Ziele**

- Sinnstiftung
- Überblick aber auch Abstand gewinnen
- Würde: sich selbst als ganzen Menschen sehen, nicht als Kranker
- Bilanz ziehen, Resümieren

neutral



sehr unangenehm/negativ

- beruflich
- privat
- innerlich

8 Juni 2021

"Biographiearbeit und Würde am Lebensende"

# Weitere würdestärkende Interventionen

Beiträge zum Gesehenwerden...

# Lebensbuch

X. Lebensjahr	
Bild	Was ereignete sich im x. Lebensjahr?  - Geburt - Meilensteine - wichtige Ereignisse - positive Charakterzüge - Vorlieben und Interessen - herausragende Fähigkeiten
Bild	

Aufbau Lebensbuch

- [https://www.amazon.de/Opa-erzähl-Elma-Vliet-Erinnerungsalbum/dp/3426655926/ref=sr\\_1\\_1?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%CS&pf\\_rd\\_p=1&keywords=opa+erz%C3%A4hl&qid=1594917226&s=books&sr=1-1](https://www.amazon.de/Opa-erzähl-Elma-Vliet-Erinnerungsalbum/dp/3426655926/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%CS&pf_rd_p=1&keywords=opa+erz%C3%A4hl&qid=1594917226&s=books&sr=1-1)

ches, in

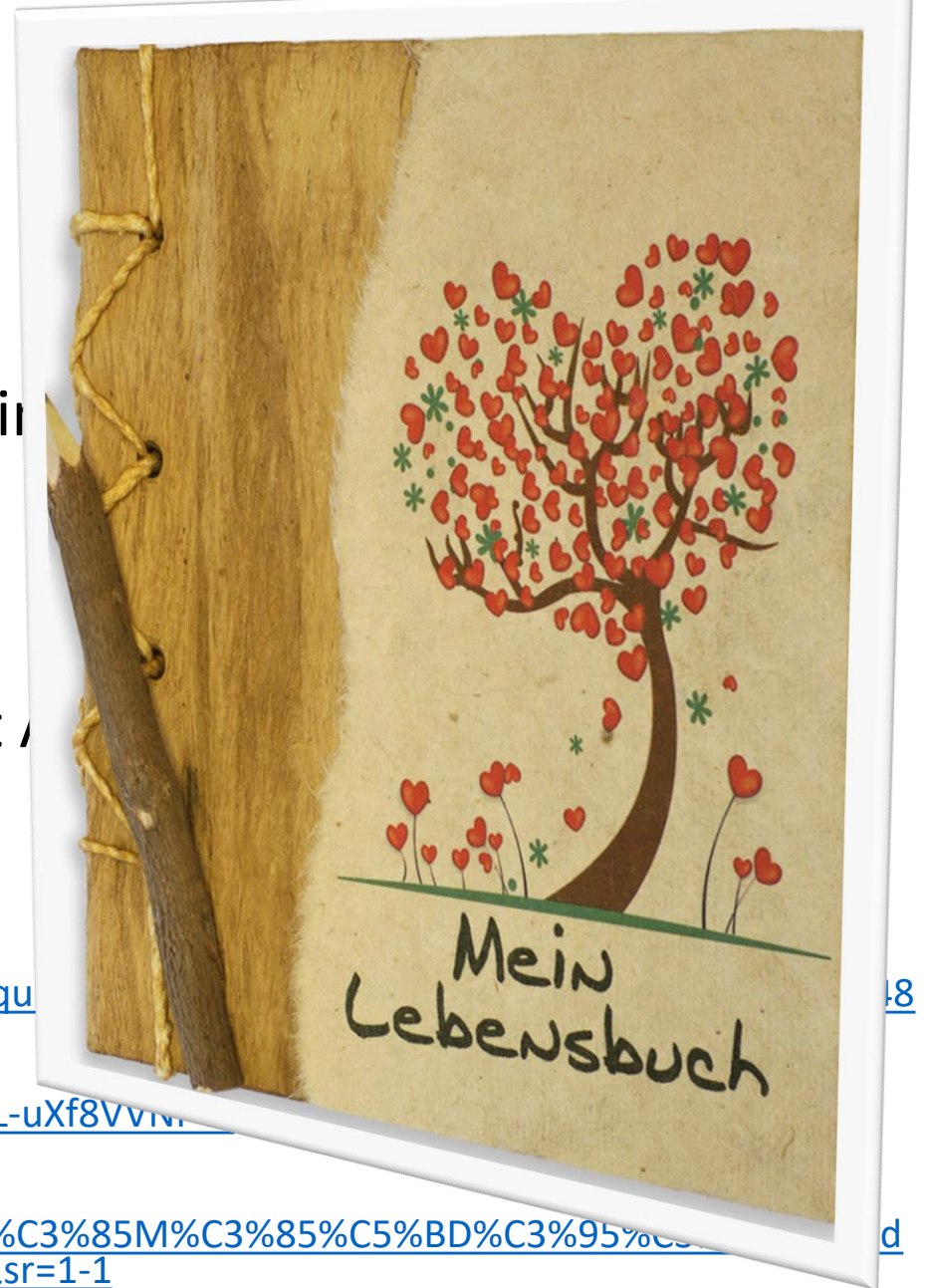
te,...

am mit

n, z.B.:

[lugkyR8dqu](#)

[-s-bei-dir-gMIathOSL-uXf8VVVn](#)



# Fotos und Wertearbeit



- **Fotos**

- Gemeinsam durchsehen, Mensch soll dazu erzählen
- Evtl. Angehörige miteinbeziehen
- Bsp.: Hr. W

- **Wertearbeit**

- Grundlegende Frage: Was haben Sie vom Leben gelernt? Was ist Ihnen wichtig? Wofür haben Sie gelebt/leben Sie?
- Symbolarbeit mit Gegenständen (z.B. Koffer)
- Mensch zeigt sie (z.B. Uhr, Ehering, Modellauto) und erzählt

- **Rolle des Begleitenden:** Zuhören, Emotionen spiegeln, nachfragen, würdigen

# Beispiel

Herr L.

Die Ilse hat mir die Liebe geschenkt einfach. Vor allem, sie hat mir geschenkt, dass ich ihre Liebe erleben durfte und auch sie meine. Das war einfach zauberhaft. Das kann man gar nicht so richtig beschreiben... Die Ilse war, glaube ich 35 Jahre mit einem österreichischen Zollbeamten verheiratet, genau wie auch ich Zollbeamter war, ge (lacht). Und ich war mit meiner Ursula 43 Jahre verheiratet und sie mit ihrem Zollbeamten auch einige Jahre verheiratet. Und sie sagte, es war mit mir so wunderschön, ich hab sie respektiert und geliebt. Das war vorher nicht. Die Ilse war so fröhlich und sie war so offen und ich hab gerne gespürt, dass sie große Freude und sehr positive Empfindungen dazu hatte.

[...]

Es war sehr, sehr schön mit ihr. Ja, jetzt sage ich „war“. Dass wir einfach die Erinnerung behalten werden. Eine Liebeserklärung... Obwohl ich voller Medikamente bin und kaum noch klar denken kann, ist diese Liebeserklärung ehrlich. Sie sollte um meine Liebe wissen (Tränen in den Augen).



# Kontakt

[annika.schramm@outlook.com](mailto:annika.schramm@outlook.com)

[annika.schramm@chiemseehospiz.de](mailto:annika.schramm@chiemseehospiz.de)

0176/96 3210 96