

... UND WIRD ABWISCHEN

Begleitung Sterbender

1. Tod und Sterben in der Bibel

In zahlreichen Stellen berichtet das Wort Gottes vom Ende des menschlichen Lebens durch den Tod. Dabei wird vielfach auf die Verantwortlichkeit zum Handeln hingewiesen (Psalm 90,12; Jesaja 38,1). Es wird vom Schrecken des Todes berichtet, aber auch von der Überwindung durch Jesus (1. Korinther 15,5 ff).

Jesus bereitet seine Jünger auf seinen Tod vor. In drei Leidensankündigungen, die seine Jünger zunächst nicht verstehen, spricht er davon. Gleichzeitig redet er von seiner Auferstehung.

Das Wissen um sein Leiden und um seinen Tod erleichtert ihm nicht das Leiden selbst. In Gethsemane sehen wir, wie Jesus ringt.

Leiden und Trauer

Eine weitere Frage ergibt sich in Bezug auf das Leiden in der Trauer, dem Abschiednehmen. Ist es in Gottes Willen, dass seine Kinder leiden? Sollten sie nicht über dem Schmerz stehen?

Für Sterbende ist es wichtig, Hoffnung zu haben. Jesus gibt uns eine konkrete Verheißung: „In meines Vaters Haus sind viele Wohnungen ... Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten“ (Johannes 14,2-3). Für alle, die an ihn glauben, ist dieser Tod nur der Durchgang zu einem neuen, ewigen Leben.

„Empfinden Christen den Schmerz des Abschiednehmens weniger schwer? ... Das kann und darf nicht so sein! Denn der Schmerz ist ... Ausdruck der Liebe, Zeichen einer lebendigen Verbundenheit. Wie könnte diese Liebe bei Christen geringer sein? Sind Christen herzloser als andere Leute? Wie könnte der Glaube ihr Weh neutralisieren dürfen? Es entspringt ja aus Verbindungen ... die Gott, der Schöpfer selbst stiftete. ... Nein, die Gegenwart Gottes, des Heiligen Geistes, hebt das Weh nicht auf, aber umschließt es schützend, schafft gehaltenen, behüteten Schmerz, umfriedete Trauer, bewahrt vor Verzweiflung. Gibt ein klares Wohin.“



S. Kettling¹⁾

2. Sterbephasen

In der Begleitung Sterbender kann uns die Kenntnis der verschiedenen Phasen eine große Hilfe sein. Am bekanntesten dürften wohl die Sterbephasen nach E. Kübler-Ross²⁾ sein. Diese „Phasen“ sind im aktuellen Geschehen nicht so abgrenzbar, wie es erscheint. Wichtig ist zu wissen, dass diese sehr unterschiedlichen Reaktionen natürlich sind. Unsere Aufgabe ist es, den Sterbenden in seiner jeweiligen Befindlichkeit zu erkennen, zu respektieren, sie mit ihm auszuhalten.

Nichtwahrhabenwollen und Isolierung

Die meisten Patienten reagieren auf die Erkenntnis ihrer bösartigen Erkrankung zunächst: „Ich doch nicht, der Arzt hat sich vertan.“ Es kann sein, dass jemand aus diesem Grund von einem Arzt zum anderen rennt, um sich selbst nicht eingestehen zu müssen, dass er sterben muss. Diese Reaktion kann auch im späteren Verlauf immer wieder auftreten.

Die Kranken stellen rasch fest, mit wem sie realistisch über ihre Krankheit und das drohende Ende sprechen können. Das kann dazu führen, dass die Umgebung die Fähigkeit des Kranken, sich mit seinen Aussichten abzufinden, sehr unterschiedlich beurteilt.

Zorn, Groll, Wut, Neid

Hinter diesen starken Emotionen steht die Frage: „Warum gerade ich?“ Dabei können sich die Ausbrüche in alle Richtungen ergießen. Niemand kann ihm etwas recht ma-

ALLE TRÄNEN



chen. Wir müssen uns bewusst machen, ob wir nicht ähnlich zornig wären in solcher Situation. Der Kranke braucht Verständnis, Zeit und Aufmerksamkeit. Dann wird er bald wieder ruhiger werden. Im Tiefsten weiß er, dass sich die anderen um ihn mühen. Vorhaltungen werden nur Widerspruch und Aggressionen neu wecken. Es wird ihn erleichtern, seinen Groll auszusprechen. Dann kann er die letzten Stunden gelassener hinnehmen.

Hoffnung, Verhandeln

Diese Phase ist oft sehr flüchtig. Der Kranke hofft, für sein „gutes“ Verhalten belohnt zu werden (längere Lebensspanne, Tage ohne Beschwerden und Schmerzen). Oft verbirgt der Kranke diesen Handel vor anderen Menschen. Er gilt nur zwischen ihm und Gott.

Trauer, Depression

Irgendwann kann der Kranke seine Krankheit nicht länger verleugnen. Es kommt das Gefühl eines schrecklichen Verlustes. Dabei geht es um zwei Bereiche:

- a) reaktive Depression: Verlust der äußeren Dinge, z.B. körperlicher Veränderungen, Geld (Behandlungskosten: betreffen die ganze Familie), es kann zu starken Schuldgefühlen kommen. Hier können wir unrealistische Scham- und Schuldgefühle verständnisvoll mildern.
- b) die zweite Form der Depression: der große Schmerz des endgültigen Abschieds von der Welt. Es geht um einen drohenden Verlust. Hier sind Aufheiterungen und Ermunterungen nicht mehr am Platz. Das könnte er als „Verbot“ auffassen, über sein nahes Ende nachzudenken. Er muss trauern dürfen. Wir sollten ihm erlauben, diesen Schmerz auszudrücken. Unsere Aufheiterungen und Ermutigungen können eine Flucht sein vor der eigenen Angst, uns diesen Gefühlen zu stellen.

Akzeptieren, Zustimmung

Der Kampf ist zu Ende. Der Patient hat alles sagen dürfen, hat Kampf und Wut usw. hinter sich gelassen. Er möchte immer länger schlafen, spricht nicht mehr viel. Oft

reichen Gesten zur Verständigung. Er hält unsere Hand und bittet schweigend, bei ihm zu sitzen. Für den, der keine Angst vor der Gegenwart Sterbender hat, können diese Augenblicke des Schweigens zur sinnvollen Kommunikation werden.

Der Kranke soll wissen, dass er nicht zu reden braucht, er darf erkennen, dass er nicht allein gelassen wird. Solch ein Besuch darf kurz sein. Es geht nicht darum, dass immer jemand anwesend ist, sondern dass er weiß, er wird nicht vergessen.

3. Körperliche und psychische Veränderungen

Grundbedürfnisse Hunger und Durst nehmen ab. Das Nachlassen einzelner Organe führt zu verändertem Bedarf. Es ist Aufgabe des Arztes und des Pflegepersonals, täglich neu abzuwägen, ob zusätzliche Flüssigkeitszufuhr Erleichterung bringt oder schadet. Gut ist es in jedem Fall, eine regelmäßige Mundpflege durchzuführen, d.h. die trockene Schleimhaut anzufeuchten mit Wasser, Tee. o. ä. Die Atmung verändert sich. Das bedeutet aber nicht, dass der Betroffene darunter leiden muss.

Schmerz

Durch die Palliativmedizin („Schmerztherapie“) gibt es heute große Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern. Als Begleiter können wir uns erkundigen und dafür einsetzen.

Desorientiertheit

Sein Reden entspricht seiner eigenen Realität. Auseinandersetzungen und Diskussionen sollten vermieden werden. Wir sollten versuchen, seine emotionalen Bedürfnisse zu verstehen (z.B. Bedürfnis nach Nähe, usw.)

4. Begleitung

Schuld – Bekenntnis – Vergebung

Im Gespräch mit dem Sterbenden kann es vorkommen, dass er keine Ruhe findet, weil Schuld ihn quält, echte oder vermeintliche. Das sollten wir sehr ernst nehmen. Wenn wir selbst vor einem solchen Ge-

spräch zurückschrecken, können wir evtl. einen Besuch mit einer vertrauten bzw. kompetenten Person vereinbaren. Ist das nicht möglich, möchte ich Mut machen, diesem Gespräch nicht auszuweichen. Es ist ein Zeichen des Vertrauens, wenn sich der Kranke bei uns aussprechen möchte. Wenn er ehrlich bekennt (und das wird Gott entscheiden), wird ihm vergeben werden. Das können wir ihm mit dem Wort aus 1. Johannes 1,9 zusprechen.

Erinnerungen

An dieser Stelle möchte ich einige Gedanken über die Biographiearbeit äußern. Es ist eine Methode in der Gesprächsführung mit älteren Menschen, und dient zur Aufarbeitung und Erledigung von unvollendeten Aufgaben. Dabei wird Schritt für Schritt das Leben durchlebt. Da kann alte Schuld auftauchen, nicht geklärte Beziehungen. Nicht immer ist das schnell zu lösen. Manchmal lebt der Betreffende nicht mehr oder ist nicht erreichbar.

Das dauernde Wiederholen bestimmter Lebensphasen kann darauf hinweisen, dass hier noch etwas erledigt werden muss. Dann ist es wichtig, dass wir uns dieser oft unausgesprochenen Bitte stellen. Das Ausprechen kann schon Erleichterung bringen. Wir dürfen nicht in den Fehler fallen, eigene Ratschläge zu geben. Den Weg muss der Erzählende selbst finden. Indem wir zuhören, geben wir ihm die Freiheit dazu, unterstützen und ermutigen ihn. Dann kann er Vertrauen fassen, auch über verborgene Erlebnisse und Schuld zu sprechen.

Pflegen

Pfleglicher Umgang bedeutet letztendlich für einen anderen da zu sein, ihn zu unterstützen und zu begleiten, in Treue zu ihm zu stehen, ihn dort abzuholen, wo er sich in seinen Bedürfnissen befindet.

Eigene Grenzen und Bedürfnisse

In aller Not des anderen dürfen wir nicht unsere eigenen Bedürfnisse vergessen. Das wäre nicht nur für uns selbst schädlich, sondern könnte uns auch in unserem Dasein für den anderen hindern und schwächen.

Begleiten heißt

mitgehen, jemandem beistehen, das Geleit geben. Begleiten heißt daher für uns: sich neben jemandem in der eigenen Emotionalität, mit der eigenen Ohnmacht, dem eigenen Schweigen, der eigenen Hilflosigkeit und den Gefühlen der Sinnlosigkeit, spürbar machen ... Wir können mit ihnen ... versuchen, die nächsten, für sie möglichen Schritte zu besprechen, zu überdenken und zu formulieren. Die Entscheidung liegt immer bei den Betroffenen. Sie sind entscheidungsfähig, wenn sie

- *sich verstanden, getragen und gestützt fühlen;*
- *animiert und ermutigt werden, über ihre Gefühle zu reden;*
- *keine Wertungen und keine Ratschläge anhören müssen;*
- *ihre individuelle Trauer zulassen dürfen*
- *Bezugspersonen kennen, die Zeit haben und sich auch Zeit nehmen.*

aus: Zeit des Abschieds;
von Specht-Tomann/Tropper ³⁾

Nähe und Distanz

Um in der rechten Weise zuhören und helfen zu können, ist es wichtig, die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Das macht es für Angehörige oft so schwer, weil die Nähe zu groß ist, um helfen zu können.

Psychohygiene / Zeiteinteilung

Es ist wichtig, verantwortlich mit unserer Zeit umzugehen. Wir müssen uns bewusst sein, was wir geben können, und wo wir nein sagen müssen. Nicht nur für uns selbst, auch für unsere Familien sind wir verantwortlich. Wenn wir uns vor der Übernahme einer Begleitung bewusst machen, was wir wollen und können, fällt es uns in der Arbeit leichter, Grenzen zu ziehen.

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir selbst Zeit brauchen, um mit unseren eigenen Gefühlen fertig zu werden, uns ihnen zu stellen. Für mich persönlich besteht da eine ganz enge Verbindung mit der Zeit, die ich für meine Beziehung mit Gott investiere.

Bei Jesus erleben wir, dass er sich immer wieder zurückzog, um mit seinem Vater zu reden. Dort bekam er Weisung und Kraft.

Angehörige in der Sterbebegleitung:

Oft wird die Sterbebegleitung von Angehörigen übernommen. Da diese selbst Trauerarbeit zu leisten haben - der Sterbende ist ja ein Teil ihres Lebens - brauchen sie selber Hilfestellung, um dem ungeheuren Druck gewachsen zu sein. Wenn wir die Sterbebegleitung ganzheitlich sehen, ist es wichtig, dass wir uns auch der Menschen annehmen, die zu dem Leben des Sterbenden gehören.

5. Kommunikation in der Sterbebegleitung

Dieses Thema kann hier nur kurz angerissen werden. Zwei zentrale Begriffe zum Gelingen einer Kommunikation sind Kongruenz und Aktives Zuhören. Kongruenz, oder auch Authentizität, entspricht der Aufforderung an den Begleiter: „sei du selbst und teile dich so mit,

wie dir zumute ist“. Hier geht es um die Übereinstimmung der eigenen Worte mit dem Verhalten. Je besser uns das gelingt, umso besser kommt unsere Botschaft an. Vertrauen und Sicherheit können wachsen. Wenn wir dem anderen etwas vorspielen, was wir nicht wirklich empfinden, werden wir Schwierigkeiten haben, sein Vertrauen zu bekommen. Unser Gegenüber spürt das, durch unser Verhalten, unsere Blicke, unsere Unsicherheit und Ausflüchte. Das heißt nicht, dass wir alles, was wir denken auch unbedingt sagen müssen. (z.B. bei unheilbaren Erkrankungen). Es ist besser zu sagen, dass wir unsicher sind und auch keine Antwort wissen. Aktives Zuhören heißt, dem anderen in diesem Augenblick ganz zugewandt zu sein, auf ihn zu hören, evtl. nachzufragen, keine Urteile zu fällen, sondern das, was der andere uns sagt, zunächst einmal so stehen zu lassen. Es ist seine Realität und Empfindung.

6. Ermutigung

Keiner von uns hat den letzten und schwersten Weg bisher selbst durchleben müssen. Darum brauchen wir Weisheit und Kraft, um mit unseren Gefühlen fertig zu werden, aber auch das Erleben des anderen zu verstehen und ihm Beistand und Begleitung anzubieten. Das mag ihn ermutigen, seinen Weg, den er letztlich alleine gehen muss, getrost zu beschreiten. Dazu brauchen wir viel Gebet und die Hilfe unseres Gottes.

Renate Müller

Renate Müller ist Mitarbeiterin bei Persis - Referat Diakonie. Sie ist verheiratet mit Siegfried und wohnt in Ilmenau.



Fußnoten:

¹⁾ Siegfried Kettling, „Du gibst mich nicht dem Tode preis“, R. Brockhaus Verlag

²⁾ Elisabeth Kübler-Ross, „Interviews mit Sterbenden“ (ISBN 3-579-00960-5)

³⁾ Monika Specht-Tomann; Doris Tropper, „Zeit des Abschieds - Sterbe und Trauerbegleitung aus der Hospizbewegung“