

Marion Jettenberger

**Sprechstunde
Sterben, Tod & Trauer
111 Fragen & Antworten**

Manuela Kinzel Verlag



VORWORT

Sie halten nun das dritte Buch meiner Sprechstunden-Reihe „111 Fragen & Antworten“ in den Händen. Nach „*Depression*“ und „*Demenz*“ fehlten für mich noch die Themen „*Sterben, Tod & Trauer*“, damit die Reihe komplett und rund ist. Während Menschen mitten in ihrem Leben kaum oder zumindest ungern an diese Themen denken, es sei denn ein Zeitungs- oder TV-Bericht rüttelt einen wach, bin ich in der Begleitung von Menschen mit Demenz, mit Depression, Menschen im Alter oder mit einer Krebserkrankung tagtäglich damit konfrontiert. Aber auch die Erkrankung naher Angehöriger oder der Tod eines geliebten Freundes kann jeden von uns schlagartig mit diesen vielen existenziellen Fragen konfrontieren. Plötzlich kreisen die Gedanken dann um Fragen wie:

Wo bekomme ich Hilfe?

Wie regele ich meine letzten Dinge?

Wie begleite ich einen Sterbenden?

Was bekommt ein Sterbender noch mit?

Welche Abschiedsrituale gibt es?

Wie schreibe ich einen Kondolenzbrief?

Wie gehe ich mit Trauer um?

Wie gehe ich mit Trauernden um?

Wie viel und wie lange ist Trauer normal?

Wie versorge ich einen Verstorbenen?

... bis hin zu Fragen rund um Vollmacht, Testament, Trauerfeier und Beerdigung.

Für unsere Großeltern war es als Kind noch selbstverständlich, beispielsweise bei einem Sterbenden zu sein, den Toten im offenen Sarg aufgebahrt zu sehen, diesen zu berühren und sich persönlich zu verabschieden. Sie nahmen an der Beerdigung teil und hielten nach dem „Leichenschmaus“ ein Trauerjahr ein. Für uns ist das heute immer schwerer vorstellbar. Es scheint, wir haben diesen natürlichen Umgang rund um die Themen *Sterben, Tod & Trauer* verloren. *Sprechstunde 111 Fragen & Antworten* will für viele dieser Fragen konkrete Antworten, Tipps und Hilfen anbieten. Auch wenn ich die 111 Fragen & Antworten zu Sterben, Tod und Trauer sorgfältig ausgewählt und erstellt habe, erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Mir ist bewusst, dass es gerade bei solch sensiblen Themen und Fragen noch x-tausend weitere Fragen geben kann und wird, vielleicht entsteht also irgendwann ein weiteres Buch. Schreiben Sie mir also gerne Ihre offenen Fragen an: sprechstunde111fragen@gmail.com

Herzlichst, Ihre ***Marion Jettenberger***

EINS

Warum sind Sterben und Tod immer noch ein Tabu-Thema?

Obwohl inzwischen auch in den Medien mehr und mehr über die Themen Sterben und Tod berichtet wird, scheint es mir, als haben wir das Sterben einfach nur verlernt. *Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach sagte einmal: „Wir müssen immer lernen, zuletzt auch noch sterben lernen.“* Das kann ich so nur unterschreiben. Wir lernen von unserem ersten bis zu unserem letzten Atemzug täglich dazu und selbst das Sterben ist ein Prozess, den man vorher nicht einüben kann, sondern erst dann, wenn es soweit ist, damit lernen kann umzugehen, sei es als Sterbender selbst oder als Begleiter eines Sterbenden. In der Begleitung Sterbender lerne ich gemeinsam mit dem Sterbenden täglich Neues dazu, denn kein Sterben ist wie das andere. Sterben ist so individuell, wie das Leben einzigartig und der Mensch an sich einmalig ist. Während früher Sterben und Tod zum Alltag einer Großfamilie gehörten, man erlebte, wie Menschen jeden Alters gestorben sind, erfolgt heute eher eine Verdrängung beziehungsweise Tabuisierung von Sterben und Tod. Gestorben wird meist erst in einem hohen Alter und nicht mehr in der Familie Zuhause, sondern im Krankenhaus oder Pflegeheim, obgleich sich laut Umfragen Sterbende zumeist ein Lebensende in der vertrauten Umgebung Zuhause wünschen.

ZWEI

Was hätte unser Leben für einen Sinn, wenn wir ewig leben würden?

Eine interessante Frage, die sich jeder einmal selbst stellen kann. Bekommt unser Leben durch die Endlichkeit nicht auch mehr Kostbarkeit? So wie die Jahreszeiten jede für sich wertvoll und schön sind, eben weil sie wechseln. Auch wir Menschen sind einem Kreislauf von Wachsen, Werden und Vergehen unterworfen – und wie es schon in der Bibel heißt: Alles hat seine Zeit. Leben, Sterben, alles ...

Alles hat seine Zeit

Ein jegliches hat seine Zeit,

und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:

*geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;
pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat
seine Zeit;*

töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;

abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;

weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;

klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;

*Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat
seine Zeit;*

herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit;

suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit;

behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;

zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit;

*schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit;
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.
(Prediger 3,1–8)*



So wie das Ginkgoblatt verwelkt und wieder zur Erde wird, sterben auch wir alle irgendwann.

DREI

Warum haben wir Angst vor dem Tod? Und warum verdrängen wir ihn?

In Deutschland sterben jährlich 860.000 Menschen. Das heißt, etwa alle 40 Sekunden stirbt ein Mensch. Trotzdem verdrängen wir dieses Thema lieber. Seit langem bleiben wir dem Sterben besser fern, mit der Begründung, den Sterbenden „*so in Erinnerung zu behalten, wie er war*“. Auch alte Rituale und Traditionen geraten mehr und mehr in Vergessenheit, beispielsweise das Trauerjahr, in dem man schwarze Kleidung trägt, oder das Aufbahren eines Verstorbenen, um Abschied nehmen zu können. Die Pflege und das Sterben wurden immer mehr aus den Familien verbannt und damit ging auch das natürliche Bewusstsein der Vergänglichkeit sowie das Wissen um Sterbebegleitung und Abschiedsrituale immer mehr verloren. Ein Verdrängungsmechanismus, den wir wohl unserer westlichen Leistungsgesellschaft und ihrem „*höher, schneller, weiter!*“ zu verdanken haben. Erst durch Cicely Saunders und Dr. Elisabeth Kübler-Ross fand das Sterben wieder mehr Platz in unserem Leben, sodass sich ein neues Bewusstsein in der Bevölkerung entwickelte. Es entstanden mehr und mehr Hospizvereine und damit eine Bewegung, die dem Sterben Raum gibt und Hilfe anbietet. Lesen Sie dazu auch noch mehr in den beiden folgenden Fragen 4 und 5.

VIER

Wer war Cicely Saunders?

Cicely Saunders war eine englische Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Ärztin. Sie gilt als die Begründerin der modernen Hospizbewegung und Palliativmedizin. Cicely Saunders prägte eine ganz neue Haltung zum Thema Krankheit und Sterben. Bis heute richten viele Hospizvereine und Mitarbeiter der Palliativmedizin ihre Arbeit nach ihren zwei bekanntesten Zitaten aus. Zitate, welche die Haltung gegenüber dem Sterben sowie der individuellen Persönlichkeit jedes Patienten ganz wunderbar beschreibt.

**„Du zählst, weil Du Du bist,
und du wirst bis zum letzten Augenblick
Deines Lebens eine Bedeutung haben.“**

**„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind.
Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig,
und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden
sterben,
sondern auch bis zuletzt leben können.“**

Sie rief auch das bis heute angesehene „*Total Pain*“-Konzept ins Leben, welches besagt, dass Schmerz aus viel mehr als nur dem körperlichen Schmerz besteht, nämlich aus vier Dimensionen: physisch, psychisch, sozial und spirituell. Das gehört zum Basiswissen für jede Berufsgruppe, die mit Schwerstkranken und Sterbenden arbeitet.

FÜNF

Wer war Elisabeth Kübler-Ross?

Elisabeth Kübler-Ross war eine schweizerisch-US-amerikanische Psychiaterin, die sich mit dem Tod und dem Umgang mit Sterbenden sowie Trauer und Trauerarbeit befasste. Von ihr stammt das Zitat: „**Bevor ich mit Sterbenden zu arbeiten begann, glaubte ich nicht an ein Leben nach dem Tod. Jetzt glaube ich an ein Leben nach dem Tod, ohne den Schatten eines Zweifels.**“ (aus: *Elisabeth Kübler-Ross „Questions and answers on death and dying“*) Sie gilt als die Sterbeforscherin und entwickelte das Modell der Fünf Sterbephasen. Lesen Sie hierzu auch noch die Frage 14.

SECHS

Was bedeutet palliative Versorgung?

Palliative Care heißt auf Deutsch: Palliativmedizin, hergeleitet vom lateinischen pallium, dem Mantel, bzw. palliare, dem Bedecken, Lindern. Menschen mit schweren tödlichen Erkrankungen, bei denen eine Heilung nicht mehr möglich ist, brauchen eine palliative Versorgung. Bei dieser Versorgung geht es nicht mehr **um Heilung und Lebensverlängerung, sondern um die Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen sowie den bestmöglichen Erhalt der Lebensqualität.**

Hierzu noch ein Ausspruch von Cicely Saunders: „**Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.**“

ACHTZEHN

Warum ist Verzeihen und Vergeben bei der Begleitung Sterbender so wichtig?

1. Versöhnung und Vergebung geben dem Sterbenden Frieden, den Frieden um einschlafen zu können.
2. Wenn ein Sterbender die Welt verlässt, ohne sich auszusöhnen, bleiben Angehörige bedrückt und belastet zurück.
3. Wenn Sie sich gegenseitig verzeihen, gewinnt der Sterbende die Kraft, den Sterbeprozess durchzugehen und die Energie, um den Verlust zu bewältigen.
4. Sollte es ein Leben nach dem Tod geben, so wird ein Mensch, der in Unfrieden geht, auch dort im Jenseits keinen Frieden finden.
5. Vergebung heilt die Verletzungen der Trauernden und gibt dem Sterbenden Frieden.

NEUNZEHN

Wie kann ich gezielt nach Versöhnungswünschen fragen?

Dazu habe ich vor Jahren einen eigenen Text verfasst. Diesen lese ich vor, auch denjenigen, bei denen ich mir nicht sicher bin, was genau ankommt und was nicht, weil ich glaube, dass auch so noch Versöhnung und Aussöhnung möglich ist.

Versöhnt sein

Versöhnt sein
Mit sich
Mit den anderen
Mit der Welt

Um loslassen zu können
Loslassen
Alle Konflikte
Alle Verletzungen
Alle Sorgen
Allen Unfrieden
Alle Not
und allen Schmerz
Um inneren Frieden
und Herzensruhe zu finden
in sich
Versöhnt¹

Der Text wurde häufig zum „Eisbrecher“, weil der ein oder andere, nachdem ich ihn vorgelesen habe, sich öffnete und beispielsweise sagte: *„Mit meiner Jüngsten bin ich im Unfrieden, ob ich sie nochmal um Verzeihung bitte?“*

¹ Marion Jettenberger - aus „Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung“, S.44/45 Verlag an der Ruhr, ISBN 9783834623836

ZWANZIG

Wie gehe ich auf die Bedürfnisse eines sterbenden Menschen ein?

Das Sterben verläuft so unterschiedlich, wie das Leben eines Menschen einzigartig ist. Ähnlich wie bei der Geburt ist es für den einen ein Kampf und für andere wiederum ein einfacher Prozess ohne Komplikationen. Viele Sterbende gehen erst von uns, wenn die Liebsten sich versammeln, während andere für sich allein sterben wollen und erst gehen können, wenn die Angehörigen mal kurz das Zimmer verlassen. Darum muss der Begleiter wach sein, beobachten und wahrnehmen, wie viel Nähe und Distanz gewünscht ist – und was noch viel wichtiger ist: Was heute stimmig ist, kann morgen schon wieder ganz anders sein. Bedürfnisse ändern sich, beobachten Sie also immer im Hier und Jetzt. **Und versuchen Sie herauszufinden, ob es für den Sterbenden besser wäre begleitet oder für sich alleine zu sein.**

EINUNDZWANZIG

Warum sterben manche Menschen erst, wenn man das Zimmer verlässt?

Viele Angehörige und Begleiter machen sich Vorwürfe, im letzten Moment, trotz tagelanger Sterbebegleitung, nicht da gewesen zu sein, als ihr Zu-Begleitender verstorben ist. Dass erlebe ich immer wieder und ich erkläre mir das so: So wie manche Frauen bei der Geburt lieber alleine sind, wollen manche Menschen in der

Ausnahmesituation des Sterbens auch für sich sein. Es sollte sich keiner Vorwürfe machen, wenn trotz intensiver und liebevoller Sterbebegleitung gerade dann, wenn man den Raum nur kurz verlässt, der Todeszeitpunkt gekommen ist. Ich glaube, ehrlich gesagt, dass dies dann so gewollt ist. Genauso wie ich es immer wieder erlebe, dass Menschen ewig warten, bis die eigenen Kinder beispielsweise aus dem Urlaub zurückkommen, um sich am Sterbebett zu verabschieden und dann erst friedlich einschlafen, so ist es auch bei den Sterbenden, deren Todeszeitpunkt kommt, wenn gerade niemand am Bett wacht. Lesen Sie hierzu auch noch die nachfolgende Frage 22.

ZWEIUNDZWANZIG

Sind Sitzwachen bei Sterbenden sinnvoll?

Sitzwachen sind eine wunderbare Einrichtung, um Menschen im Sterben zu begleiten. Das gilt jedoch nur, wenn (wie in der vorherigen Frage 20 schon beschrieben) genau beobachtet und geprüft wird, ob ein Sterbender die Nähe mag und wie viel Distanz dieser möchte, sprich nicht rund-um-die-Uhr jemand da ist. Die Sitzwache soll DA-sein und OHR-sein, wann Zuwendung, wann Gespräch, wann aber auch aktives Schweigen gebraucht und gewünscht wird. Sitzwachen schenken Zeit, Zeit für Gespräche oder für Stille, für Rituale und Gebete oder einfach nur, um die Hand zu

halten. Viele Angehörige organisieren sich selbst untereinander eine Sitzwache oder fordern Hilfe bei einem ortsansässigen Hospizverein an.

DREIUNDZWANZIG

Was ist in der Kommunikation mit Sterbenden wichtig?

- ✓ **Sprechen Sie in Gegenwart eines Sterbenden mit anderen, z.B. Pflegern oder Ärzten, immer MIT ihm gemeinsam, nicht ÜBER ihn. Auch wenn dieser passiv, teilnahmslos und „weit weg“ erscheint, wissen wir nie, wie wach er ist und wie viel er mitbekommt. Deshalb empfehle ich immer, alle Themen der Pflege, Schmerztherapie sowie Maßnahmen der ärztlichen Behandlung trotzdem im Beisein des Sterbenden zu besprechen, um ihn ganz normal mit einzubeziehen und ihn teilhaben zu lassen, schließlich geht es ja auch um ihn. Nur vereinzelte Diagnosen und Prognosen sollten Sie je nach Situation eventuell nicht am Krankenbett erörtern.**
- ✓ **Lassen Sie den Sterbenden nicht im Unklaren über seinen Zustand, auch wenn Sie ihn nur schützen wollen. Meist spüren sie selbst sehr wohl, dass es mit dem eigenen Leben zu Ende geht. Durch ein Leugnen der Situation, z.B. „Ach das wird schon wieder“, nehmen Sie ihm die Chance vom Leben, von Ihnen und allem, was ihm lieb und teuer ist, Abschied zu nehmen, was ein wichtiger Prozess ist, um in Frieden entschlafen zu können.**

- ✓ **Achten Sie auf Signale, die häufig in symbolischer Sprache zum Ausdruck gebracht werden. Sterbende möchten beispielsweise „nach Hause“ oder „auf eine längere Reise“ oder müssen „eine Brücke überqueren“. Nehmen Sie diese Aussagen ernst, Sie sind häufig Zeugnisse dessen, dass der Mensch sehr wohl weiß, dass der Tod schon sehr nahe ist. Sprechen Sie offen und ganz authentisch über diese Gefühle, die mit diesen „inneren Bildern“ verbunden sind, indem Sie sagen: „Was brauchst du noch für diese Reise?“ oder „Wen möchtest Du vor der Reise nochmal sehen?“**
- ✓ **Signalisieren Sie dem Sterbenden, dass Sie DA sind und Ohr sind und sich nicht um schwierige Fragen drücken. So kann der Sterbende selbst entscheiden, ob er über die Themen Sterben, Tod und Trauer sprechen möchte.**

VIERUNDZWANZIG

Was wünschen sich Sterbende von ihrem Begleiter?

Ganz genau kann das niemand wissen, schließlich sind wir alle noch nicht gestorben. Doch ich habe hierzu nach einer intensiven Begleitung eines Verstorbenen einen Text verfasst. Ich versuchte mich in ihn hineinzuversetzen ... und das prägt seither meine Haltung gegenüber allen Sterbenden.

Ich bin ein Mensch und lebendig bis zu meinem letzten Atemzug

– bitte begegne mir auch so!

Ich möchte meine Ängste vor dem Tod aussprechen dürfen

– bitte hab ein offenes Ohr dafür!

Ich bin ein Mensch mit eigenen Wünschen und Willen

– bitte lass mich bis zum Schluss mitbestimmen!

Ich will nicht unnötig leiden müssen

– bitte tu alles dir Mögliche dafür!

Ich will ehrliche Antworten, belüge mich nicht!

Ich will nicht einsam und alleine sterben, bitte Sorge dafür!

Ich möchte in Frieden und Würde sterben, bitte achte darauf, dass ich in den letzten Augenblicken nicht entwürdigt werde!

Mein Glaube und meine Spiritualität sollen in meinem Leben und auch nach meinem Tod respektiert werden, bitte versprich mir dies!

Marion Jettenberger

FÜNFUNDZWANZIG

Wie wichtig sind letzte Wünsche für Sterbende?

Für den Sterbenden bedeutet die Erfüllung einer letzten Herzensangelegenheit oft noch sehr viel. Denn es stellt eine Art Abschied dar und zeigt, dass der Sterbende den Tod bereits angenommen und akzeptiert hat. Nur so kann er ja „letzte Herzenswünsche“ auch formulieren.

Angehörigen fällt dies oft schwer, denn dann ist ja jede Hoffnung aufgegeben und der Tod schon gleich sehr nahe.

Ich empfehle hier meist über ihren Schatten zu springen, um diesen wichtigen „Abschluss“ wahrzunehmen.

Solch letzte Wünsche sind beispielsweise „einmal noch die Zugspitze sehen“ oder „einmal noch ein Gläschen Rotwein“ oder „wenn ich es noch erlebe, dass mein Enkel auf die Welt kommt“ ...

SECHSUNDZWANZIG

Was kann ich tun, wenn ein Mensch zum Ende hin nicht mehr ansprechbar ist?

Das ist eine sehr schwierige Situation, weil wir uns als Begleiter dann immer wieder fragen, was der Sterbende denn noch wahrnimmt und „mitbekommt“? Diese Unsicherheit hemmt manchen Begleiter derart, dass sie lieber nichts als etwas Falsches tun wollen, oder gar denken „Ach egal, der kriegt eh nichts mehr mit!“ Weder erfahrene Sterbebegleiter, Palliativfachkräfte noch Ärzte können genau sagen, was ein Mensch im Sterben noch spürt, hört und wahrnimmt. Meine Haltung ist jedoch, immer davon auszugehen, dass ich wie bisher gehört, gespürt und verstanden werde und deshalb meine Empfehlung: Tun Sie das, was Sie sonst auch tun würden und was für ihn normal wäre, nämlich mit demjenigen zu sprechen, die Hand zu halten oder zu streicheln, etwas vorzulesen, zu singen oder zu beten,