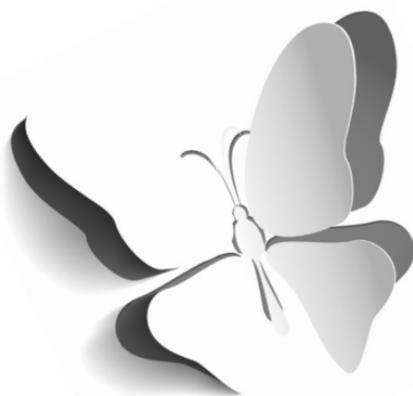


KNAUR 
MENSSANA

Bernard Jakoby
Marie-Luise Nieberle

*Ich lass dich
nicht allein
im Sterben*

Würdevoll Abschied nehmen



KNAUR *
MENSSANA

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de**



© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: © FinePic / shutterstock
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65829-1

2 4 5 3 1

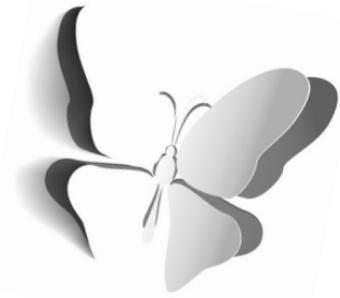


Inhalt

	Einleitung	7
1	Über die Motivation, einen Sterbenden zu begleiten	11
2	Die inneren Vorgänge im Sterbeprozess	23
3	Wie die Erfahrung des Sterbens das eigene Leben verändert	45
4	Sichere medizinische Zeichen des unmittelbar bevorstehenden Todes	55
5	Symbolische Anzeichen des unmittelbar bevorstehenden Todes	61
6	Was ist hilfreich, wenn ich am Bett eines Sterbenden sitze?	75
7	Sterben als existenzielle Bedrohung für das Familiensystem	149
8	Hilfreiche Rituale	157

9	Der Umgang mit Trauer	167
10	Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände . .	189
11	Ausklang – Märchen in der Trauerarbeit	201
	Hinweise zum Weiterlesen	219





Einleitung

»Seit ich meinen Vater im Sterben begleitet habe, begleite ich auch andere mir nahestehende Menschen sehr gern. Das war ein wichtiges Erlebnis für mich, und ich habe viel für mein Leben gelernt. Der Tod schien mir in diesem Moment als ganz natürlicher Bestandteil des Lebens. Und wenn es mir auch noch schwerfällt, das für mich anzunehmen, nähere ich mich dem an. Und ich ermutige auch andere, nicht wegzuschauen, sondern hinzugehen.«

Das ist die Aussage eines jungen Mannes, der seinen Vater begleitet hat. Dem Tod etwas Gutes, ein wertvolles Erleben abringen zu können, klingt erst einmal unverständlich. Und doch, Angehörige sind oft dankbar, dass sie ein schönes und friedliches Sterben erleben durften.

Beide Anteile sind in solchen Momenten präsent: die Chance, sich auf ein unberechenbares Geschehen einzulassen, und die Angst und Verzweiflung, wie ich es tragen kann.

Die meisten Menschen wissen nicht, wie sie mit Sterbenden in der Grauzone zwischen Leben und Tod umgehen sollen. Die Zeit kurz vor dem letzten Atemzug ist mit vielen Tabus und Unwissenheit behaftet. Viele Menschen fühlen sich überfordert und hilflos, wenn sie mit dem Sterben eines nahen Angehörigen konfrontiert sind.

Deshalb war es uns ein Anliegen, ein Buch über das

Sterben zu verfassen mit dem Hauptaugenmerk auf begleitende Angehörige.

Es soll praktische Hinweise vermitteln, wie wir einfühlsam und mitfühlend einen Sterbenden begleiten können. Das Buch will dazu beitragen, die Bedürfnisse Sterbender besser zu verstehen, um einen würdigen Abschied zu ermöglichen. Durch viele Beispiele in der Hospizarbeit erfahren wir von den Nöten und Ängsten der Sterbenden. Aber wir erleben auch, wie die Berührungsscheu und Hilflosigkeit angesichts des bevorstehenden Todes überwunden werden können.

Dieses Buch bietet tiefe Einblicke in den inneren Sterbeprozess und zeigt, wie man dabei behilflich sein kann, dass der Sterbende mit sich ins Reine kommt. Es geht um gelingende Kommunikation und Nähe und darum, den Sterbenden nicht allein zu lassen.

Sterbende wissen intuitiv von ihrem bevorstehenden Tod, was Angehörige durchaus verstören kann. Häufig wird die symbolische Bildsprache nicht verstanden oder als Verwirrtheit abgetan. Aber in dieser Situation sind Offenheit, Authentizität und Ehrlichkeit seitens der Begleitenden erforderlich, nicht Verleugnen oder Beschönigen. Durch tief gehende Erfahrungen werden wir Zeuge, was würdevolles Sterben bedeutet und wie ein Abschied gestaltet werden kann.

Wenn wir alles getan haben und dem Sterbenden mitfühlend und ohne Wertung zuhören, uns also ganz auf seine Bedürfnisse einlassen, kann der Sterbende seine Gefühle offen zum Ausdruck bringen. Das führt dazu, dass er seinen nahenden Tod annehmen kann. Und dies gilt auch für die begleitenden Angehörigen. Wir begegnen der eigenen Endlichkeit und werden gleichzeitig mit dem Transzendenten konfrontiert.

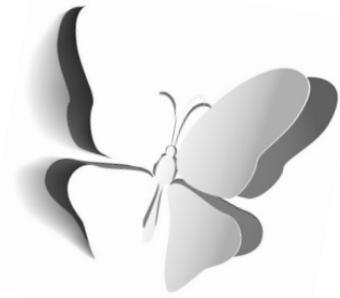
In einer offenen Kommunikation von Herz zu Herz spüren wir das zeitlos Ewige, was dazu führen kann, dass sich unsere Sichtweise auf das Leben – vor und nach dem Tod – für immer verändern kann. Wir erkennen den größeren Sinnzusammenhang des menschlichen Lebens: Sterben ist der Prozess des Erwachens in die Liebe, ins Unendliche, eine Transformation in die andere Welt, in einen körperlosen Bewusstseinszustand. Viele Begleitende berichten später, dass durch eine intensive Begleitung die Angst vor dem eigenen Tod abgebaut werden konnte.

Marie-Luise Nieberle und Bernard Jakoby





1



Über die Motivation, einen Sterbenden zu begleiten

»Ich sitze nur den ganzen Tag am Bett, kann nichts mehr tun, das kann ich nicht aushalten.«

Dieser Satz von Angehörigen begegnet uns im Hospiz tagtäglich. Darin ist eine große Not zu spüren, aber auch, dass die Motivation, beim Sterbenden zu bleiben, eine andere ist, als wenn es noch was zu tun gibt.

Zu kochen, was ein Kranker gerne isst, alle Wünsche erfüllen, die er ausspricht, Bedürfnisse befriedigen, egal wie aufwendig – dahinter steht die Motivation, etwas Gutes tun zu können, einen Beitrag leisten dürfen auf dem letzten Weg. Ein klarer Auftrag, etwas Sinnvolles zu gestalten.

Doch wie sieht die Motivation aus, wenn es nichts Pragmatisches mehr zu tun gibt? Wenn es nur noch darum geht, als Angehörige am Bett zu verweilen und auszuhalten?

Viele Menschen sind so konditioniert, im Machen und Funktionieren ihren Wert, ihre Aufgabe und Daseinsberechtigung im Leben zu sehen. Niemand hat uns gelehrt, in der Stille, der Ruhe, der Gelassenheit, im Annehmen Sinn zu finden.

Die Stille kurz vor dem Tod macht viele hilflos.

Schwer kranke und sterbende Menschen vermitteln den Eindruck, dass sie nicht mehr hier sind – hier, im Jetzt, in diesem Moment, dem heutigen Tag. Ihre Aufmerksamkeit gilt nicht mehr dem Tagesgeschehen, der Aktualität.

Wenn wir das Jetzt als unsere Ebene, die Ebene der Lebenden betrachten, das Jenseits aber das Reich der Verstorbenen ist, dann gibt es für mich noch eine Dimension, einen dritten Raum des Seins: die Welt dazwischen, ein Zwischenleben auf dem Weg vom Hier ins Jenseits.

Da und doch nicht mehr da.

Da und noch nicht tot.

Diese Welt ist uns fremd. Wir Sterbliche haben im Alltag keinen Zugang, keine Möglichkeit, uns dort einzurichten, um unsere Sterbenden besser verstehen zu können. Wir sind nicht vorbereitet auf diesen Prozess. Das Sterben ist ein Tabuthema, das uns in der Intensität und Heftigkeit so sehr trifft, weil wir uns nie damit konfrontiert haben.

Der Tod ist immer nur nebenan und kommt nicht zu mir. In vielen Todesanzeigen können wir es lesen: »Völlig unerwartet und plötzlich ...« Dabei wissen wir doch schon seit unserer Geburt, dass das Leben endlich ist.

Wenn wir uns auf diese Zwischenwelt einlassen, gibt der oder die Sterbende den Weg, das Tempo und die Intensität für die begleitenden Angehörigen vor.

Wir dürfen mitgehen, teilhaben an einem großen Moment, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Das Gehör des Sterbenden und der Geruchssinn sind bis zum letzten Atemzug aktiv. Sie sind am Ende unsere einzigen mentalen Zugänge.

Was heißt das, wenn ich am Bett meines Angehörigen

sitze, was motiviert mich, bei diesem scheinbar leblosen Körper zu bleiben?

Der Sterbende kann meine Stimme wahrnehmen, meinen Klang, mein Timbre, meine Poesie, mein Gefühl und meine Liebe, die ich in jedes meiner Worte lege.

Alles, was ich kundtue, auch wenn es keinen Dialog mehr gibt und nur ein Monolog möglich ist, ist Kommunikation und kommt an. Alles, was mir im Leben oft nicht möglich war auszudrücken, dafür gibt es jetzt einen Platz.

Meine Gefühle, meine Angst, meine Trauer haben Raum, angesprochen und gelebt zu werden. Es gibt kein Tabu mehr, das zu sagen, was mich beschäftigt.

Als ich dies einer älteren Frau vorschlug, die ihren Mann im Sterben begleitete, meinte sie: »Jetzt kann er auch nicht mehr widersprechen und muss es sich anhören.«

Es war Anfang Dezember. Frau R.s Zustand verschlechterte sich täglich, sie lag bis kurz vor Weihnachten im Koma. Die Familie war sehr verzweifelt, war doch offensichtlich, dass der Körper im Sterbeprozess war, die Mutter aber nicht gehen konnte. Nach vielen Gesprächen fragte ich die Tochter, ob sie glaubte, dass es noch etwas zu erledigen gäbe, dass vielleicht jemand aus der Familie noch nicht da war oder ihre Mutter auf jemanden wartete. Alles wurde verneint, bis die Tochter sagte, dass es einen Bruder gäbe, den sie seit dreißig Jahren nicht mehr gesehen hätte. Sie hätten sich im Streit getrennt. Ich bat sie, ihn anzurufen, doch es war unwahrscheinlich, so die Familie, dass er kommen würde, außerdem wohne er weit weg und es wäre eine Tagesreise mit dem Zug, die er sicher nicht auf sich nehmen würde.

Trotzdem wurde der Bruder angerufen. Er sagte, dass er

mit dem nächsten Zug käme, und bedankte sich, dass er verständigt worden war. Er kam am 23. Dezember an. Die Familienangehörigen sprachen sich aus und schlossen Frieden. Am 24. am Morgen konnte seine Schwester friedlich einschlafen. Weihnachten, ein Fest der Familie.

Wir haben eine andere Stimmfarbe, wenn wir beten, sind selbst berührt beim Vorlesen eines Gedichtes oder einer Geschichte. Dieses Gefühl, diese Stimme, die mit dem Herzen spricht, kommt bei dem Sterbenden genau als das an, was es sein soll: ein Gespräch von Herz zu Herz.

Ein Gebet zu sprechen heißt, mit Gott sprechen – um Geleit bitten, große Kräfte mögen mittragen, was so schwer ist. Das ist ganz unabhängig von der Konfession, es ist die Bitte um Unterstützung.

Wenn wir mit dem Herzen, mit unserem Gefühl sprechen, dann gibt es nichts Falsches, keine Sorge, die Worte könnten nicht oder falsch verstanden werden.

Was heißt das, mit dem Herzen sprechen?

Der Sterbende spürt, ob wir ehrlich sind oder ob wir ihm etwas vormachen oder verheimlichen. Wenn wir nicht ehrlich sind, stimmt der Ton nicht mit dem Inhalt überein, die Mimik nicht mit dem Gesagten. »Es geht dir bald besser, du wirst wieder gesund«, mit Tränen in den Augen gesagt, ist nicht authentisch. Der Sterbende spürt die Unwahrheit. Er fühlt sich in seiner Not nicht angenommen, nicht verstanden und reagiert oft mit Rückzug. Manche schließen die Augen oder sprechen nicht mehr. Wie soll der Sterbende etwas klären können, wenn er keine Bereitschaft beim Gegenüber spürt, wenn er sich sorgen muss, ob der Angehörige das tragen kann?

Wir sind für den Sterbenden da und nicht der Sterbende für uns. Er hat keine Ressourcen mehr, solche Unebenheiten zu kompensieren. Und er bringt auch nicht mehr die Energie auf, das Nichtgesagte zu interpretieren.

Der Sterbende benötigt all seine Ressourcen, um zu klären, was ihm wichtig ist, wozu er im Leben keine Möglichkeit fand. Um dem Sterbenden den Schritt zu ermöglichen, bedarf es eines hohen Maßes an Authentizität, Ehrlichkeit, bewertungsfreiem Zuhören und Respekt. Wir achten die Freiheit des Sterbenden, damit auch wir frei sind in unserem Tun. Es gibt keinen Zwang. Das MUSS macht dem DÜRFEN, SOLLEN, KÖNNEN Platz. In diesem Miteinander kann die Liebe erwachen, geklärt werden, und die Gefühle, wie Schuld, Rache und Hass haben Platz, ohne Vorwurf angeschaut zu werden. Eine neue Dimension tut sich auf, zu vergeben und zu verzeihen. Ohne diese Haltung ist ein gutes und friedliches Sterben nicht möglich.

Motivation kann auch sein, da- und dabeizubleiben, auszuhalten.

Ich lass dich nicht allein im Sterben, ich bleib an deiner Seite, verlässlich, standhaft, trotzend dem Argen – das ist nicht nur eine Zusage oder ein Versprechen, es ist eine Haltung.

Eine Haltung aus meinem Menschenbild heraus, von welchem es auch immer bestimmt wird. Annehmen, was ist, im Vertrauen bleiben können, dass alles Sinn hat, auch wenn der Sinn nicht offensichtlich zu erkennen ist. Was macht beim Sterben auch Sinn? Und doch, wir kommen auf die Welt, bestimmt von einem göttlichen Gedanken, wir sterben, weil es ein Teil, der Abschluss unseres Lebens ist. Niemand kommt auf die Welt mit der Zusage, ewig auf der Erde leben zu dürfen.

Das Verharren am Bett eines Sterbenden kann auch die Chance bieten, für mich nachzudenken, zu reflektieren: Was bleibt übrig, wäre ich in der Situation des nahenden Todes? Was muss noch erledigt werden? Mit wem habe ich noch etwas zu klären, um Frieden zu finden? Wen müsste ich um Verzeihung bitten, damit ich gut gehen kann? Wem würde ich gerne ein Dankeschön ausrichten, wer sollte noch umarmt werden? Welche Botschaften werden mir deutlich, damit ich in meiner Sterbestunde erfüllt vom Hier ins Jenseits gehen kann?

Bei all dem, was geschieht, gibt es für mich als Angehörigen immer zwei Aspekte: Auf der einen Seite ist das Hadern, die Weigerung, das Leidvolle auf diesem Weg und in dieser Situation zu akzeptieren, wie es ist. Das ist eine der größten Herausforderungen in der Sterbebegleitung. Eine Herausforderung für alle Abschnitte des Lebens, in denen ich nicht gefragt werde, ob ich einverstanden bin. Die andere Seite ist die Dankbarkeit: etwas, was mich nährt, mich bereichert, trotz aller Schwere.

Am Bett von Sterbenden zu sitzen, sich einzulassen auf diesen besonderen Moment, diese unvergleichliche Stimmung des Geschehenlassens – das ist ein großes Geschenk, eine Gnade, wenn ich die Chance erkenne und für mich nutze. Der Wert, der Nutzen wird für den Sterbenden anders definiert als für den Angehörigen. Doch auf beiden Seiten ist Begleitung ein tiefes, unwiederbringliches und nachhaltiges Erleben.

Der Sterbende spürt die Anwesenheit, die Nähe, die Berührung, auch wenn es keine Reaktion mehr gibt. Wir erleben oft, wenn Angehörige den Raum verlassen, dass der Sterbende unruhig wird. Er legt die Stirn in Falten, die Atmung wird hektischer – alles ist sichtbar, obwohl der Sterbende nicht die Augen öffnet.

Wir wollen Ihnen Mut machen, Sie animieren, am Bett zu sitzen, teilzuhaben, auszuhalten, was auch immer in welcher Zeit und wie geschieht. Ich habe viele positive und dankbare Rückmeldungen bekommen, wenn Angehörige sich nach langem Zögern entschließen konnten zu bleiben.

Sie als Angehöriger haben die wichtige Aufgabe, den Sterbenden im Leben zu verabschieden. Schließlich sterben wir nicht über einen bestimmten Zeitraum, sondern leben bis zum letzten Atemzug.

Ein Lohn für das Aushalten ist das gute Gefühl, dass ich alles getan habe, was mir möglich war. Und dieses Gefühl stärkt in der kommenden Zeit der Trauerarbeit. Es nicht getan zu haben, wird oft als Vorwurf an sich selber gewertet: »Hätte ich doch ...« – »Wäre ich doch geblieben ...« – »Sicher fühlte er sich von mir verlassen ...« – »Ich habe ihn allein gelassen und bin schuldig geworden ...«.

Ich habe auch oft erlebt, dass Angehörige tagelang am Bett saßen, kurz aus dem Raum gingen, und als sie zurückkamen, war der geliebte Mensch tot. Angehörige machen sich dann Vorwürfe: Wäre ich nur geblieben, dann hätte ich das nicht versäumt.

Eine junge Frau lag im Sterben und war seit Tagen kaum ansprechbar. Sie sagte mir, dass sie bewusst die Augen schliesse, damit ihre Familie in »Ruhe« vom Bett weggehen könne. Sie wolle nicht mehr berührt und aufgehalten werden, und ich solle dafür sorgen, dass sie alleine sterben kann und niemand bei ihr sitzt. Es fiel ihr so schwer, zu gehen, wenn ihr Mann oder ihre kleinen Töchter in ihrer Nähe waren, und sie wusste, dass ihre Zeit vorbei ist und sie gehen muss. Der Ehemann ging mit den Kindern auf den Spielplatz, und als er zurückkam, war sie eingeschlafen.

fen, mit einem friedlichen Gesichtsausdruck und einem Lächeln um die Lippen. Ich habe ihm von unserem Gespräch erzählt, weil er sich den Vorwurf machte, nicht da gewesen zu sein. Er verstand ihren Beweggrund und war dankbar, dass sie friedlich einschlafen konnte.

Alles getan zu haben, auch wenn es offensichtlich nichts mehr zu tun gibt, ist ein hehrer Anspruch, eine große Aufgabe und sollte für Sie als Angehöriger die Essenz sein, wenn der letzte Atemzug aus dem Körper flieht.

Lassen Sie sich ein auf die große Geschichte des Sterbens und werden Sie Teil eines tiefen Erlebens.

Ein kleines Stück würden wir Sie mit diesem Buch gerne begleiten und an Ihrer Seite sein.

Was für Begleitende hilfreich sein kann

Für Sie als Angehörige ist es entlastend, am Bett zu sitzen und etwas tun zu können, um den Sterbenden auf dem letzten Weg zu unterstützen.

- Bei Unruhe oder auch wenn der Sterbende friert, die Arme und Beine mit warmem Öl einreiben, ganz zart und sacht. Besonders eignen sich beruhigende Öle wie z.B. Lavendel oder Rose. Öl kann auf der Heizung oder im Wasserbad erwärmt werden.
- Zur Mundpflege die Flüssigkeit in kleine Sprühflaschen füllen, die der Sterbende bevorzugt getrunken hat, z.B. Kaffee, Bier, Wein, Säfte. Die Fläschchen gibt es in der Apotheke zu kaufen, mit Pipette oder Sprühaufsatz. Durch das Sprühen wird der Mund angefeuchtet, und ein Verschlucken durch zu viel Flüssigkeit

sigkeit wird vermieden. Gleichzeitig erlebt der Sterbende einen ihm angenehmen Geschmack.

- Bei permanenter Atmung durch den offenen Mund weiche Butter oder Honig, je nach Geschmacksvorliebe, auf die Zunge streichen, damit sie nicht so sehr austrocknet.
- Bei geschlossenem Mund vorsichtig die Unterlippe anheben und mit einer Pipette oder einem kleinen Löffel die Flüssigkeit vor die Zahnreihe geben.
- Gerüche werden bis zum Schluss wahrgenommen. Sprühen Sie ein wenig Parfüm oder Duftöl auf das Kopfkissen oder einen Schal, den Sie in die Nähe des Kopfes legen.
- Duftlampen mit ätherischen Ölen helfen bei übel riechenden Ausscheidungen oder großflächigen Wunden, den Geruch zu binden, sodass wir gut sitzen bleiben können. Dazu verwenden Sie Grapefruit, Zitrone oder Mandarine. Für die Stimmung des Abschiedes passt Lavendel, Rose, Geborgenheit oder Heimkommen. Verwenden Sie nur reine ätherische Öle, keine synthetischen Duftöle. Und nehmen Sie nicht zu viel Duftstoff.
- Als Angehörige dürfen Sie Bachblüten zu sich nehmen, Notfallglobuli oder Tropfen. Bachblüten sind Blütenessenzen, die auf emotionaler Ebene unterstützen. Sie helfen, mit dem Ausnahmezustand besser zurechtzukommen, kanalisieren die Angst und die Panik.
- Ruhige, unaufdringliche Musik kann als wohltuend empfunden werden. Denken Sie auch an Musik, die der Sterbende immer gerne gehört hat.
- Wenn es ein Haustier gibt, lassen Sie es am oder im Bett verweilen. Ich habe öfter beobachtet, dass unruhige Menschen ganz ruhig wurden, wenn die Katze

oder der Hund am Fußende lag. Die Tiere blieben oft so lange dort, bis der Mensch verstorben war.

Es ist alles richtig, wie Sie es machen, es gibt kein »Falsch«. Seien Sie achtsam, schauen Sie genau hin, wo Ihre Grenze überschritten wird, und zwingen Sie sich zu nichts. Niemand ist Richter, und es müssen keine Erwartungen erfüllt werden. Das einzige MUSS ist, dass jemand stirbt. Dafür gibt es keine Gebrauchsanweisung, nur der innere, eigene Wegweiser ist bedeutsam.



Zwischen den Welten

Im Zwischenleben des Sterbens,
im noch hier sein
und noch nicht drüben sein,
wird der Augenblick des Jetzt geboren,
das zeitlos Ewige.
Wir stehen an den Marken der Zeit,
der Endlichkeit,
die sich in Unendliches verwandelt.
In der Kommunikation
von Herz zu Herz
offenbart sich Unausgesprochenes,
ohne Tabus,
selbst wenn kein Dialog mehr möglich ist.
Wir werten nicht länger,
und aufrichtige, bedingungslose Liebe
kann niemals missverstanden werden.
Lieben heißt annehmen, wie es ist,
wodurch sich Ängste, Zweifel und Hadern auflösen.
Dann können wir das Sterben geschehen lassen,
ein Abschied, der Frieden bringt,
da alles getan wurde,
was möglich war,
und uns nicht leer zurücklässt.

