

Referat

17-19.7.2005 Dozentin R. Dessau

über Sterbebegleitung:

von Eshana P. Wolber

jetzt sitze ich hier und soll was über das Sterben und das Begleiten von Sterbenden schreiben, habe gleichzeitig das Gefühl von Lebendigkeit und Lebenskraft, sodass es mir schwer fällt, mich in die Situation zu versetzen, wie es sein könnte, zu sterben...

Schade, dass ich so wenig davon weiß, obwohl ich doch eigentlich ständig kleine Tote sterbe, lach. Leider hat mir mein Umfeld wenig darüber berichtet, weder in der Schule noch die Gesellschaft hat mir über das Sterben etwas beigebracht, höchstens vielleicht, dass es ein unangenehmes Thema ist, das lieber totgeschwiegen wird. Letztendlich aber auch nur so lange, bis der Tod an die Türe klopft, spätestens dann werden wir alle gezwungen sein, uns mit diesem Thema auseinander zu setzen. Ich habe mich darüber gefreut, dieses Thema als Referat zu bekommen, obwohl ich es mir nicht erklären konnte was mich daran erfreute. Jetzt wo ich mich damit beschäftige, spüre ich die Leichtigkeit die mich mit diesem Thema umgibt, da ist so eine Dankbarkeit, dass ich auch irgendwann Ausruhen darf vom Abenteuer Leben. Es ist ein Gefühl in mir „von nach Hause kommen“ wenn ich über das Sterben nachfühle.....

Daher ist es mir ein großer Herzenswunsch, dass mehr über das Sterben gesprochen wird und es nicht ein so großes Tabuthema sein sollte. Die Angst die um dieses Thema kreist, scheint nicht das Sterben zu sein, sondern eher die Unwissenheit darüber.

Themen wie, Ausgrenzung von Sterbenden und deren Angehörigen, genauso wie Trauer und ihren Platz in der Gesellschaft.

Leben und Sterben zu Hause so natürlich wie möglich, oder die Hospizbewegung.

Mehr über das Sterben zu erfahren und wie man Trauernde unterstützt und selbst seine Trauer positiv leben kann.

Beim Lesen einiger Bücher über Sterbebegleitung und das Sterben im Allgemeinen (die Bücher werde ich euch am Schluss des Referates auflisten) Ist mir bewusst geworden, dass mich nicht das Sterben der Menschen traurig gemacht hat, sondern der Umgang damit. In den meisten Berichten kam immer wieder eines klar zum Vorschein, wie die Geburt, so ist auch der Tod das Natürlichste der Welt. Er kann wunderschön sein, oder auch furchtbar, wenn der

Tod nicht Bewusst und mit Liebe gelebt wird, denn eins ist offensichtlich, auch das Sterben ist Leben. Der Sterbeprozess und die damit verbundene Trauer, ist wie ein Reifeprozess, bei dem es letztendlich um das uns allen bekannte Loslassen geht. Um ein totales Vertrauen in das, was ist und das, was sein wird, und dadurch in Frieden die Kontrolle abzulegen. Das was uns wohl am meisten im Leben blockiert hat, wird im Sterben noch mal ganz klar, wir sterben so wie wir gelebt haben und wir haben noch mal eine große Chance uns von all dem Ballast zu befreien, der uns das Leben und auch das Sterben schwer macht.

Die Erfahrung, die ich damit gemacht habe, war, dass meine Großeltern im hohen Alter einfach heimgegangen sind, bei sich zu Hause oder im Krankenhaus ohne lebenserhaltende Maßnahmen, sie waren bereit dazu und ich war nicht traurig das sie starben, eher gerührt. Ein Teil von Ihnen ist geblieben, Menschen die lieben und geliebt werden bleiben uns im Herzen erhalten. Sie sind meine Ahnen und ich bin ein Teil von ihnen, so leben sie weiter durch mich und meine Kinder.

In den Büchern und durch Erzählungen wurde mir nochmals deutlich, dass es anders ist, wenn junge Menschen sterben müssen oder Menschen durch schwere Krankheiten im Sterben liegen. Die Trauer scheint viel auch mit „Wut und Ohnmacht“ verbunden zu sein. Auch das „nicht Loslassen wollen“ von den Sterbenden. Interessant war für mich, das die Kinder oder kranke Erwachsene durch die Angehörige eher belastet wurden, und mit ihnen mit litten und dadurch nicht Sterben konnten, weil sie sich für die die weiterleben verantwortlich fühlten.

Meine eigene Erfahrung mit dieser „Ohnmacht und Wut“ und das damit verbundene „nicht Loslassen können“ war, als meine Tochter Pascale mit 6 Jahren sehr krank wurde und durch schwere epileptische Anfälle mehrmals, in lebensbedrohlichen Situationen war, und ich immer wieder mit dem größten Schmerz eines Menschen(Mutter) konfrontiert wurde, mein Kind zu verlieren. Irgendwann hat mich dieser Schmerz zu mir selbst gebracht, und ich habe bemerkt, dass die größte Liebe die ich meinem Kind geben konnte, sie Loszulassen war, meinen Schmerz anzuschauen und ihr die Entscheidung zu überlassen ob der Zeitpunkt für sie gekommen ist oder nicht. Es zulassen, dass ich mein Einverständnis dazu gab, das sie gehen darf..... war meine Erlösung von dem damit verbundenen Leid.

Das brachte die Wende, ich hatte ein „Ja“ für Sie und ihre Krankheit, und auch für ihr eventuelles Sterben. Ich konnte da sein für sie und wollte nichts mehr weghaben oder nicht haben.....

Pascale musste noch durch viele schwere Prozesse und ich konnte sie dabei unterstützen ohne das ich dabei ein „Nein“ in mir hatte. Im Gegenteil, manchmal

konnten wir sogar in ganz schlimmen Zeiten darüber lachen, und der Krankheit und dem manchmal anklopfenden Tod den Schrecken nehmen.

Heute ist Pascale 18 Jahre alt, sie hat sich nach vielen Jahren der Krankheit für das Leben entschieden.....auch wenn sie immer wieder Phasen hat in denen sie mit Anfällen leben muss, sind sie doch nicht mehr lebensbedrohlich und sie kann weitgehend ein normales Leben führen.....

Ich musste jetzt erst mal eine Pause machen beim Schreiben, da ich so weinen musste bei diesem Satz, ich bin so unendlich dankbar, dass sie geblieben ist und das ich dabei etwas über Demut und dem Loslassen gelernt habe..... und über die Liebe und die Verbindung zum Ganzen.

Es hat sich vieles in mir seither verändert, nichts ist mir so wichtig, wie im „Hier und Jetzt“ zu sein, und meine Liebe zu spüren zum Leben und den Menschen. Denn was auch immer danach für uns alle kommen mag, mein „Ja“ dafür ist beblieben.

Soviel zu meiner persönlichen Geschichte, als ich mich an das Referat machte und mich genauer über Sterbebegleitung informierte, musste ich ganz schnell erkennen, dass es ein weit gefächertes Thema ist und dass das Referat ein Buch werden würde, wollte ich alle Aspekte in meinem Referat einbringen. Das dass Sterben Zuhause die schönste Möglichkeit darstellt, ist in den meisten Fällen klar, nur sollten die Angehörigen sich Hilfe holen, und sich unterstützen lassen von erfahrenen Sterbebegleiter/innen. Auch ist es eine Möglichkeit in den letzten Wochen ein Hospiz in Anspruch zu nehmen. Denn wenn die Angehörigen überfordert sind, die Begleitung Zuhause zumachen, ist es für den Sterbenden und die Angehörigen besser er wird fachlich betreut.

Der Name **Elisabeth Kübler-Ross** und die **Hospiz-Bewegung** sind mir am meisten begegnet beim Lesen. Wie auch bei Unterhaltungen mit Menschen die in Berufen arbeiten, wo Menschen sterben.

E. Kübler-Ross hat viele Seminare zum Sterben gehalten und viele Bücher geschrieben sie hat unter anderem an der **Hospiz-Bewegung** einen großen Anteil.

Historische Wurzeln der Hospiz-Bewegung,

sitzen schon im frühen Christentum, wo Mönchsorden abgelegene Häuser bauten um Kranke und Sterbende Schutz und Geborgenheit zu geben.

Die Übersetzung des Wortes Hospes bedeutet Gast, aber auch Gastgeber. Hospiz ist demnach ein Rasthaus, eine Zwischenstation für Menschen auf „einer Reise“ in einer Übergangssituation.

Ein irischer Orden, hatte Mitte des vorigen Jahrhunderts zuerst in Dublin, später dann in ganz England, Häuser für Sterbende eingerichtet, die Gründerin des Ordens **Mary Aikenhead** gab ihren Häusern den Namen Hospize, weil sie „den Tod nicht als Ende verstand, sondern als Durchgang, als Reise in ein anderes Land des Lebens“. Ihre Hospize sollten dem Wanderer und Pilger auf dieser Reise Rast sein und Hilfe geben.

Eine inhaltliche Wandlung erfuhr der Begriff Hospize durch zwei Frauen: **Elisabeth Kübler - Ross** bewirkte mit ihren „Interviews mit Sterbenden“ einen gewaltigen Anstoß zum Nachdenken über das Sterben der Menschen, und die englische Krankenschwester und Ärztin **Cicely Saunders** schuf einen Ort der Zuwendung für Sterbende, das inzwischen weltberühmt gewordene St. Christopher Hospice in London.

Daraus entstanden die zwei Säulen der modernen **Hospiz-Bewegung**, sie bestehen aus der **Begleitung und der Schmerztherapie**.

In diesem Referat werde ich auf die Begleitung, also auf die Psyche eingehen, die Schmerztherapie gehört eher zum körperlichen Bereich, daher in die Hände von Ärzten und Sozialdienste und nicht des Therapeuten bzw. des Sterbebegleiters.

Die Begleitung:

Die 5 Phasen des Sterbens

Die erste Phase: Nicht wahr haben wollen und Isolierung:

Der Mensch verschanzt sich gegen sich selbst. Tagore

Das heißt der Patient möchte nicht wahrhaben, wie es um ihn steht.
Reaktionen wie „Ich doch nicht, das ist ja gar nicht möglich!
Der Befund ist verwechselt worden usw....

Begleitung:

1. Zuhören statt selber reden
2. Aussprechen lassen statt ausfragen
3. Da - Sein
4. Widersprüchliches hinnehmen statt Aufbegehren
5. Nichts ausreden, nichts einreden, alles anhören statt eigene Meinung äußern

6. Stimmungsschwankungen aushalten statt Festschreiben einer Emotionallage
7. Reagieren statt agieren

Die zweite Phase: Zorn-Auflehnung

Wir interpretieren die Welt falsch und behaupten dann, sie täusche uns. Tagore

Auf die erste Reaktion, Nein, nein mit mir kann das alles nichts zu tun haben! Folgt die zweite, in der uns aufgeht: O doch, es betrifft mich, ich bin es selbst. Zorn, Wut, Groll, Neid entsteht und dahinter steht die Frage: Warum denn gerade ich und nicht irgendein anderer.....

Begleitung:

1. Verständnis signalisieren - trotzdem!
2. Nicht allein lassen - trotz dem!
3. Nähe und Zuneigung spüren lassen - trotzdem!
4. Gesagtes ernst aber nicht persönlich nehmen
5. Sich für die Emotionen des Patienten nicht verantwortlich fühlen
6. Allzu Negatives nicht in sich reinlassen - trotzdem Da- sein!
7. Wünsche wahrnehmen
8. Gesprächsbasis aufrechterhalten
9. Aktives Zuhören
10. Unterscheiden zwischen dem, was mich betrifft und dem, wo ich nur stellvertretend gemeint bin
11. Zuwendung statt Isolierung - gerade jetzt!
12. Negative Gefühlsregungen, Zornausbrüche, Flüche nicht werten, nicht verurteilen
13. Sich nicht in den Problemen des Patienten verfangen: abgrenzen!

Die dritte Phase: Verhandeln

Des Holzfällers Axt bat den Baum um einen Stiel.

Der Baum gewährte ihn.

Tagore

Die dritte, meist nur flüchtige Phase ist weniger bekannt, für den Patienten aber oft sehr hilfreich. Wenn wir in der ersten Phase nicht imstande sind, die Tatsache anzuerkennen, und in der zweiten mit Gott und der Welt hadern, versuchen wir in der dritten vielleicht, das Unvermeidliche durch eine Art Handel hinauszuschieben.....

Wenn ich noch die Hochzeit meiner Tochter erleben darf, dann bin ich bereit zu gehen,
oder ich bete jeden Tag in der Kirche, wenn ich noch mal eine Chance bekomme
usw.....

Begleitung:

1. Sensibel sein für den Umbruch in der Stimmungslage des Patienten
2. Positive Stimmung unterstützen - ohne unrealistisch Hoffnungen zu wecken
3. Negative Stimmung heben - ohne etwas vorzutäuschen
4. Berichte des Patienten über sein Verhalten ohne Bewertung zuhören.
Alternative Wege in der Behandlung unterstützen, dort wo sie hilfreich sind
5. Neutraler Zuhörer sein
6. Hoffnung nicht zerstören, jedoch den Patienten vor Illusionen bewahren
7. Alle Äußerungen ernst nehmen, nichts belächeln
8. Mit der „objektiven Wahrheit“ den Patienten nicht überfordern

Die vierte Phase: Depression

Die Welt stürmt über die Saiten des sehnsüchtigen Herzens,
das die Musik der Trauer erklingen lässt. Tagore

Wenn der Todkranke seine Krankheit nicht länger verleugnen kann, wenn neue Eingriffe, neue Krankenhausaufenthalte notwendig werden. Kann er seinen Zustand des „schwächer und elender“ Werdens, nicht mehr mit einem Lächeln abtun. Erstarrung, Zorn und Wut weichen bald dem Gefühl eines schrecklichen Verlustes. Jetzt hilft es ihm zu Planen. Wer versorgt die Kinder, wie geht es mit der Finanzierung der hohen Krankenkosten weiter usw.....

Begleitung:

1. Das Traurigsein, die Depression nicht ausreden!
2. Keine oberflächlichen Versuche, abzulenken oder zu vertrösten
3. Verständnis aufbringen, dass es traurig ist, alles hinter sich zu lassen
4. Zeit für Gespräche und Zeit für stilles Dasein anbieten
5. Ein offenes Ohr für Sorgen und Ängste haben
6. Tränen zulassen
7. Signalisieren, dass Trauer sein darf
8. Schweigen ertragen und durch mitfühlende Anwesenheit begleiten
9. Körperkontakt
10. Ruhe und Geduld

11. Keine Wertung der Lebensbilanz des Patienten
12. Respekt vor der individuellen Form des Abschiednehmens vom Leben
13. Hilfestellung bei der Entscheidung ungelöster Probleme

Die fünfte Phase: Zustimmung -Annahme

Ich muss Abschied nehmen. Sagt mir Lebewohl,
Ich verneige mich vor euch allen, ich nehme Abschied von euch.
Nun hat sich der Tag geneigt, der Ruf ist ergangen.
Ich bin zum Abschied bereit. Tagore

Wenn der kranke Zeit genug hat, und nicht plötzlich stirbt, wenn er Hilfe zur Überwindung der ersten Phasen fand, erreicht er ein Stadium, in dem er sein „Schicksal“ nicht mehr niedergeschlagen und zornig hinnimmt. Er hat seine Emotionen ausleben/benennen dürfen und kann dadurch mit mehr Ruhe seinem Ende entgegen gehen.

Begleitung:

1. Zeit schenken
2. Letzte Wünsche und Anweisungen festhalten
3. Wissen um die besondere Sensibilität des Sterbenden
4. Das Loslösen von sozialen Bindungen, den „Rückzug“ des Patienten akzeptieren
5. Mit großem Einfühlungsvermögen Da - sein
6. Begegnung als Mitmensch
7. Körperkontakt ermöglichen, Hand halten, Berührungen zulassen
8. Auf Wünsche eingehen (Zum Bsp. Religiösen Beistand)
9. Einbeziehen der Bezugspersonen
10. Da - Sein und Mit-Sein

Hoffnung:

In Hoffnung gehe ich umher, am Rande der Ewigkeit stehe ich.
Oh Tauche mein leeres Dasein in jenen Ozean, versenke es in seine tiefste Fülle.
Lass mich ein einziges Mal diesen verlorenen süßen Hauch
im All des Universums verspüren. Tagore

Ich haben euch bisher die verschiedenen Phasen dargestellt, die der Mensch durchzumachen hat, wenn er eine unheilvolle Nachricht erhält: Es sind Verteidigungsmechanismen zur Bewältigung extrem schwierige Situationen. Sie alle lösen einander oft ab, existieren aber auch nebeneinander. In jeder Phase

vorhanden ist fast immer die Hoffnung. Auch die Patienten die sich mit ihrem Schicksal abgefunden haben, und ihre Krankheit durchaus realistisch beurteilen, spielen noch mit der Möglichkeit auf ein Wunder, z. B. die Entdeckung eines neuen Medikaments, oder einer Wunderheilung oder auch das der Patient erzählt: „Ein Wunder ist Geschehen ich habe keine Angst mehr vor dem Sterben“.

Sterbenszeit ist Lebenszeit, Lebenszeit ist Hoffnung

Loslassen

Der Vater kehrt von der Begräbniszeremonie zurück.
Wo ist Mutter? Frägt der siebenjährige Sohn.
Im Himmel antwortet der Vater und zeigt nach Oben.
Die Sterne waren wie brennende Tränen in dieser Nacht. Tagore

Die Familie des Kranken

Wir können einem todkranken Patienten nicht helfen, wenn wir nicht seine Familie mit einbeziehen, denn sie spielt im Verlauf des Sterbeprozesses eine große Rolle. Viel Leid kann vermieden werden, wenn alle Beteiligten über die verschiedenen Phasen informiert, sind und mit Offenheit und Klarheit mit den einzelnen Phasen umgehen dürfen. Richtiges Abschiednehmen sind wichtige Rituale die dem Sterbenden helfen loszulassen.

Die zum Tod eines liebenden Menschen dazu gehörige Trauerarbeit der Angehörigen kann erst dann Gesund gelebt werden, wenn sie genügend Ausdruck finden darf, sodass ihrerseits das Versöhnen und Loslassen möglich wird.

Besinnliches:

Egal welche Rolle wir bei der **Sterbe-Begleitung** haben, es geht immer wieder nur um das eine: „Präsents“ und wirkliches Da - Sein. Berühren und sich berühren lassen, von dem, was wirklich ist.

Die Freiheit vom Festhalten versetzt dich in die Lage, ins Licht des Universums einzutreten und eins damit zu werden. Und das ist der größte Segen, die höchste Ekstase - jenseits davon existiert nichts mehr. Du bist heimgekehrt.

„Nur wer das Sterben versteht, kann wirklich glücklich Leben“ Osho

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alten weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu gehen,
und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf um Stuf heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.....
wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

H. Hesse

Bücherliste:

Elisabeth Kübler-Ross
Über den Tod und das Leben danach
Interviews mit Sterbenden

Christiane Edler/Monika Herrmann
Zeit des Abschieds
Sterbe- und Trauerbegleitung- Hospizbewegung

Johann-Christoph Student
Im Himmel welken keine Blumen
Kinder begegnen dem Tod

Chris Paul
Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung

D. Tausch-Flammer
Spiritualität der Sterbebegleitung

Dierich Weller
Wenn das Licht naht- der würdige Umgang mit sterbenden Menschen

Stefan v. Jankovich
Ich war klinisch tot- Der Tod- Mein schönstes Erlebnis

Osho
Über Leben und Sterben