

Eine Hilfe für die letzten Wochen und Tage

Die Zeit des Sterbens ist für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und der Unsicherheit. Vielleicht geht es auch Ihnen so, dass Sie Fragen belasten, wie z.B.:

- Was geschieht denn im Sterben?
- Wie kann ich helfen?
- Ist es normal, dass der sterbende Mensch meint, schon verstorbene Menschen zu sehen?
- Was mache ich im Moment seines Sterbens?

Wir möchten Sie in diesen Fragen und Zweifeln begleiten und Sie mit unseren Gedanken unterstützen. Wir möchten jedoch keine Regeln aufstellen, keine starren Abfolgen benennen, sondern Ihnen Hilfen geben und Wegbegleiter sein.


Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen sehr unterschiedlich. Und so kann es sein, dass vielleicht nur wenige der hier beschriebenen Zeichen auftreten werden, vielleicht aber auch alle oder sogar gar keine. Für manche ist es sehr schwer, sich von ihrem Körper zu lösen; sie brauchen vielleicht Monate, Monate der Pflege und der Zuwendung. Für andere mag es leichter sein. Es ist wichtig, dass wir dem Sterbenden die Zeit lassen, die er braucht, um seinen Weg des Sterbens zu gehen. Das mag manchmal schmerzlich und schwer für uns sein, wenn wir meinen, der Sterbende könne vielleicht einen leichteren Weg gehen, er müsse „doch nur loslassen“.

Es ist *sein* Sterben. Und wir wissen nicht, wie wir selber diesen Weg gehen werden.

Die letzte Lebenszeit

In dieser Zeit hat der sterbende Mensch immer weniger körperliche Energie. Er zieht sich mehr und mehr von der Außenwelt zurück, schläft oder ruht viel. Er hat vielleicht kein Interesse mehr an der Zeitung oder dem Fernsehen oder auch an Menschen. Er möchte nicht mehr, dass Nachbarn oder Bekannte kommen. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute Menschen um sich haben, manchmal auch ganz alleine sein. Es ist eine Zeit, in der er sich von allem, was außen geschieht, zurückzieht und sich nach innen wendet.

In Träumen, im Halbschlaf oder auch im monologhaften Gespräch hält er Rückblick auf sein Leben, zieht gleichsam Bilanz. Einige machen diesen Rückblick in der Stille, ganz für sich allein - anderen wiederum hilft die stille Anteilnahme einer anderen Person.



Der Sterbende schläft normalerweise mehr, als dass er wach ist. Es scheint so, als ob er *nur* schläft, aber häufig verarbeitet er in dieser Zeit viel, für uns nur ist es unerkennbar. Mit der Hinwendung nach innen hat der Sterbende weniger das Bedürfnis zu sprechen. Worte verlieren ihre Wichtigkeit. Still sein wird wichtiger. Zeitlosigkeit entsteht.

Die Zeit – wie lange noch?

Oftmals ist die Unsicherheit der **Zeit** gegenüber belastend. Für den Sterbenden entstehen Fragen, z. B.:

- Wie viel Zeit bleibt mir noch?
- Wird es noch lange gehen?
- Muss ich noch lange leiden?

Für Sie, als Angehörige, mag es bedeuten:

- Wie lange kann ich die Belastung noch tragen?
- Wie lange halte ich noch durch?
- Oder auch: Wann wird der geliebte Mensch endlich von seinem Leiden und seinen Schmerzen erlöst?

Gedanken, die uns vielleicht erschrecken, aber sehr verständlich und normal sind. Wichtig ist, dass Sie als Begleiter auch für sich sorgen, also auch Zeit für sich alleine oder mit Freunden haben, um wieder Kraft für die Begleitung zu bekommen.

Wenn wir mit unseren Gedanken zu sehr in die Zukunft gehen, - wie lange wir das noch mittragen können, so belastet uns dies mehr, als wenn wir uns vergegenwärtigen, dass wir für den jetzigen Moment die Kraft bekommen. Der jeweilige Moment ist leichter zu ertragen als die gedachte Zukunft.

Grenzen der Belastbarkeit

Wenn wir jemanden in der Zeit des Sterbens begleiten, kommen wir oft an unsere Grenzen der Belastbarkeit. Auch wenn Sie spüren, dass sie mehr Kraft haben als Sie sich je vorgestellt haben, ist die Zeit auch für Sie schwer. Zum einen sind da die praktischen Fragen, der Pflege, der Organisation – zum anderen die Ungewissheit, wie es weiter gehen wird, die Ungewissheit, ob die eigene Kraft reicht, und die Angst vor dem Moment des Todes. Außerdem wühlt das Sterben ja auch in uns vielfältige Gefühle der Trauer, der Angst, der Zweifel, der Wut und der Ohnmacht auf. Oft gerät der Boden, der uns sonst getragen hat, ins Schwanken. Wir leben in einer ganz anderen Welt.

Freunde, Nachbarn, Hospiz

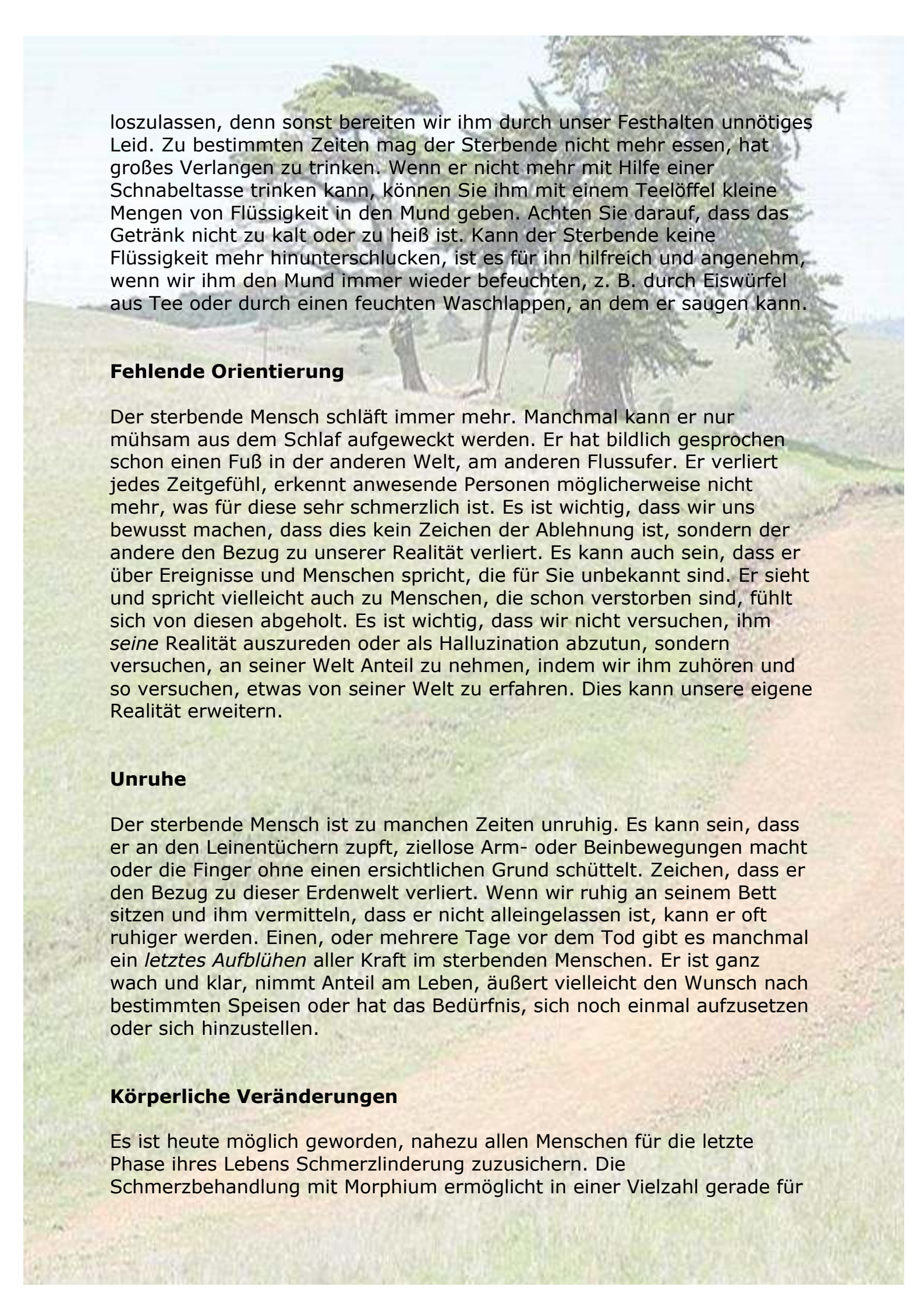
Auch wir als begleitende Angehörige brauchen Hilfe und Unterstützung. Das kann einmal die ganz praktische Hilfe beim Einkaufen, Kochen usw. sein oder dass jemand einige Zeit bei dem Sterbenden ist, damit wir selbst uns wieder erholen können. Manchmal brauchen wir auch das Gespräch mit einem anderen Menschen, ein Gespräch, in dem wir über unsere Sorgen und Ängste sprechen können. Scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe zu fragen. Vielleicht meinen Sie, alles allein schaffen zu müssen. Aber oftmals können wir dem Sterbenden wieder ein hilfreicher Begleiter sein, wenn wir auch für uns wieder auftanken können. Fragen sie Freunde oder Nachbarn so, dass sie guten Gewissens Ja oder Nein sagen können. Wenn wir anderen das Gefühl geben, dass sie gebraucht werden, helfen sie häufig gerne.

Berührung

Manchmal möchte der sterbende Mensch die sanfte Berührung Ihrer Hand spüren, da möchte er gehalten werden und die körperliche Nähe eines anderen Menschen wahrnehmen. Dann, zu anderen Zeiten, ist vielleicht die Berührung störend. Versuchen Sie zu erspüren, was der andere möchte. Vielleicht können wir Sie ihn auch fragen. Missverstehen Sie die Ablehnung oder Distanz nicht als ein Zeichen mangelnder Liebe. Der sterbende Mensch ist häufig ganz mit sich und seinem Leben beschäftigt.

Essen und Trinken

Durchs Essen führen wir unserem Körper Energie zu. Wir essen, um zu leben. Wenn der Körper zu sterben beginnt, dann ist es ganz natürlich, dass er nichts mehr essen möchte. Die Essgewohnheiten verändern sich langsam. Nichts schmeckt mehr. Der Appetit kommt und geht. Flüssiges wird fester Nahrung vorgezogen. Fleisch wird zuerst weggelassen, dann auch Gemüse und andere schwer verdauliche Speisen, bis auch weichere Nahrungsmittel nicht mehr gegessen werden. Der Sterbende möchte einfach nichts mehr essen. Für Sie als Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke: „Ich kann doch meine Mutter, meinen Mann... nicht verhungern lassen“, belastet viele. Es konfrontiert Sie mit Ihrer Hilflosigkeit und dem bevorstehenden Tod: „Er stirbt doch, wenn er nichts mehr isst“, oder „dann geht es ja noch schneller, sie soll doch kämpfen.“ Aber in dieser Lebenszeit ist es völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Körperliche Energie, wie wir sie durch Nahrung bekommen, wird nicht mehr gebraucht, sondern eine andere Art von Energie. Wir als Angehörige müssen versuchen, den sterbenden



loszulassen, denn sonst bereiten wir ihm durch unser Festhalten unnötiges Leid. Zu bestimmten Zeiten mag der Sterbende nicht mehr essen, hat großes Verlangen zu trinken. Wenn er nicht mehr mit Hilfe einer Schnabeltasse trinken kann, können Sie ihm mit einem Teelöffel kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben. Achten Sie darauf, dass das Getränk nicht zu kalt oder zu heiß ist. Kann der Sterbende keine Flüssigkeit mehr hinunterschlucken, ist es für ihn hilfreich und angenehm, wenn wir ihm den Mund immer wieder befeuchten, z. B. durch Eiswürfel aus Tee oder durch einen feuchten Waschlappen, an dem er saugen kann.

Fehlende Orientierung

Der sterbende Mensch schläft immer mehr. Manchmal kann er nur mühsam aus dem Schlaf aufgeweckt werden. Er hat bildlich gesprochen schon einen Fuß in der anderen Welt, am anderen Flussufer. Er verliert jedes Zeitgefühl, erkennt anwesende Personen möglicherweise nicht mehr, was für diese sehr schmerzlich ist. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass dies kein Zeichen der Ablehnung ist, sondern der andere den Bezug zu unserer Realität verliert. Es kann auch sein, dass er über Ereignisse und Menschen spricht, die für Sie unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind, fühlt sich von diesen abgeholt. Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen, ihm *seine* Realität auszureden oder als Halluzination abzutun, sondern versuchen, an seiner Welt Anteil zu nehmen, indem wir ihm zuhören und so versuchen, etwas von seiner Welt zu erfahren. Dies kann unsere eigene Realität erweitern.

Unruhe

Der sterbende Mensch ist zu manchen Zeiten unruhig. Es kann sein, dass er an den Leinentüchern zupft, ziellose Arm- oder Beinbewegungen macht oder die Finger ohne einen ersichtlichen Grund schüttelt. Zeichen, dass er den Bezug zu dieser Erdenwelt verliert. Wenn wir ruhig an seinem Bett sitzen und ihm vermitteln, dass er nicht alleingelassen ist, kann er oft ruhiger werden. Einen, oder mehrere Tage vor dem Tod gibt es manchmal ein *letztes Aufblühen* aller Kraft im sterbenden Menschen. Er ist ganz wach und klar, nimmt Anteil am Leben, äußert vielleicht den Wunsch nach bestimmten Speisen oder hat das Bedürfnis, sich noch einmal aufzusetzen oder sich hinzustellen.

Körperliche Veränderungen

Es ist heute möglich geworden, nahezu allen Menschen für die letzte Phase ihres Lebens Schmerzlinderung zuzusichern. Die Schmerzbehandlung mit Morphin ermöglicht in einer Vielzahl gerade für



den an Krebs erkrankten Menschen Schmerzfreiheit, bei gleichzeitig erhaltendem Bewusstsein.

Sowohl vom medizinischen Gesichtspunkt wie auch zur Erhaltung von Wohlbefinden und Würde des Kranken ist es wichtig, dass die Haut gut gepflegt wird, als auch eine gute Lagerung, die alle paar Stunden verändert wird. Fragen Sie die Mitarbeiter/innen der Diakonie- und Sozialstationen oder Pflegedienste.

Folgende körperliche Veränderungen zeigen, dass der Körper seine Kraft verliert.

- Der Blutdruck sinkt.
- Der Puls verändert sich.
- Die Körpertemperatur verändert sich: Arme und Beine können durch die geringere Durchblutung kälter werden. Versuchen Sie durch Socken und Bettflaschen den Körper warm zu halten. Zu anderen Zeiten schwitzt der Sterbende übermäßig, dann sind dünne Decken oder nur ein Leinentuch angenehmer.
- Der sterbende Mensch braucht häufig in den letzten Tagen weniger Schmerzmittel.
- Häufig verändert sich der Atem: Er kann schneller werden (bis zu 40 Atemzüge in der Minute) oder viel langsamer, mit langen Pausen zwischen den Atemzügen, in denen wir immer wieder denken, dass dies der letzte Atemzug ist. Beim Ausatmen kann ein Pusten entstehen. Der Atem kann ganz unregelmäßig werden. Oder im Rachen kann ein Rasseln oder ein Gurgeln durch Schleimabsonderungen, die der sterbende Mensch nicht mehr abhusten kann, entstehen. Für Sie kann es ein sehr beunruhigendes Geräusch sein, weil Sie den Eindruck bekommen, der Sterbende drohe jeden Moment zu ersticken.

All diese Veränderungen des Atems kommen und gehen. Ein Mensch kann tagelang so atmen, dass Sie meinen, jeder Atemzug wäre der letzte.

Häufig kann es für den Sterbenden eine Erleichterung sein, wenn wir seinen Kopf und Oberkörper höher lagern.

- Von dem Sterbenden kann ein besonderer Geruch ausgehen. Bei Krebspatienten kann dies manchmal schon lange vor dem Tod sein. Räucherstäbchen oder Duftlampen helfen, dass der Geruch nicht mehr so aufdringlich ist.

Koma

Manche Menschen fallen in den letzten Tagen in ein Koma. Aus vielen Befragungen von Menschen, die klinisch tot waren und wieder belebt wurden, wissen wir, dass der Mensch, auch wenn er von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein ist, alles hört. Der Hörsinn ist der letzte Sinn, der schwindet. Reden Sie also in seiner Gegenwart, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Auch wenn der andere sich im tiefen Koma befindet, hört er alles, was Sie sagen. Wenn Sie dem anderen noch etwas mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Es ist keinesfalls zu spät, z. B. zu sagen: „Es tut mir leid“ oder „Ich liebe dich“ oder was immer Sie ihm sagen möchten.


Dadurch kann eine tiefe Verbundenheit entstehen. Wichtig ist, dass sie selber innerlich ganz ruhig sind und bei dem anderen nicht eine bestimmte Veränderung bewirken wollen, von der wir meinen, dass Sie gut und richtig für ihn wäre.

Mögliche Anzeichen des nahen Todes

- Die Augen sind offen oder halboffen, aber sehen nicht wirklich. Es ist vielmehr so, als ob sie in die Ferne schauen.
- Der Mund ist offen.
- Die Körperunterseite, die Füße, Knie und Hände verfärben sich dunkler.
- Der Puls wird noch schwächer.
- Die Pupillen reagieren immer weniger auf Lichteinwirkung.
- Der Sterbende wird teilnahmsloser und gibt keine Reaktionen mehr auf seine Umwelt.

Der Tod tritt ein, wenn der Herzschlag und der Atem aufhören. Was manchmal wie der allerletzte Atem zu sein scheint, wird noch von ein oder zwei langen Atemzügen vollendet.

Manche Angehörige haben quälende Schuldgefühle, wenn Sie im Augenblick des Todes nicht bei dem Sterbenden waren, weil Sie vielleicht telefonieren waren, sich etwas zum Essen holten oder vorher abreisen mussten. Sie haben dann das Gefühl: „Jetzt habe ich den anderen im Stich gelassen, gerade im wichtigsten Moment habe ich ihn alleine gelassen! Warum bin ich doch noch geblieben? Warum habe ich es denn nicht gespürt?“ Die Erfahrung zeigt, dass der Sterbende häufig geht, wenn er alleine ist. Vielleicht ist es so für den Sterbenden leichter, sich von



dieser Welt und den geliebten Menschen zu lösen? Und: „Der Moment des Sterbens gehört dem Sterbenden, es ist *sein* Moment des Überganges.“ Manchmal wird es uns geschenkt, dabei zu sein und dadurch etwas von dieser *anderen Welt* zu erahnen.

Unmittelbar nach dem Tod

Werden Sie nicht gleich aktiv. Lassen Sie die Stille und Besonderheit dieses Augenblicks auf sich wirken. Lassen Sie ihre Gefühle zu. Danken Sie für die Begegnung mit diesem Menschen. Vielleicht mögen Sie beten.

Lassen Sie sich Zeit.

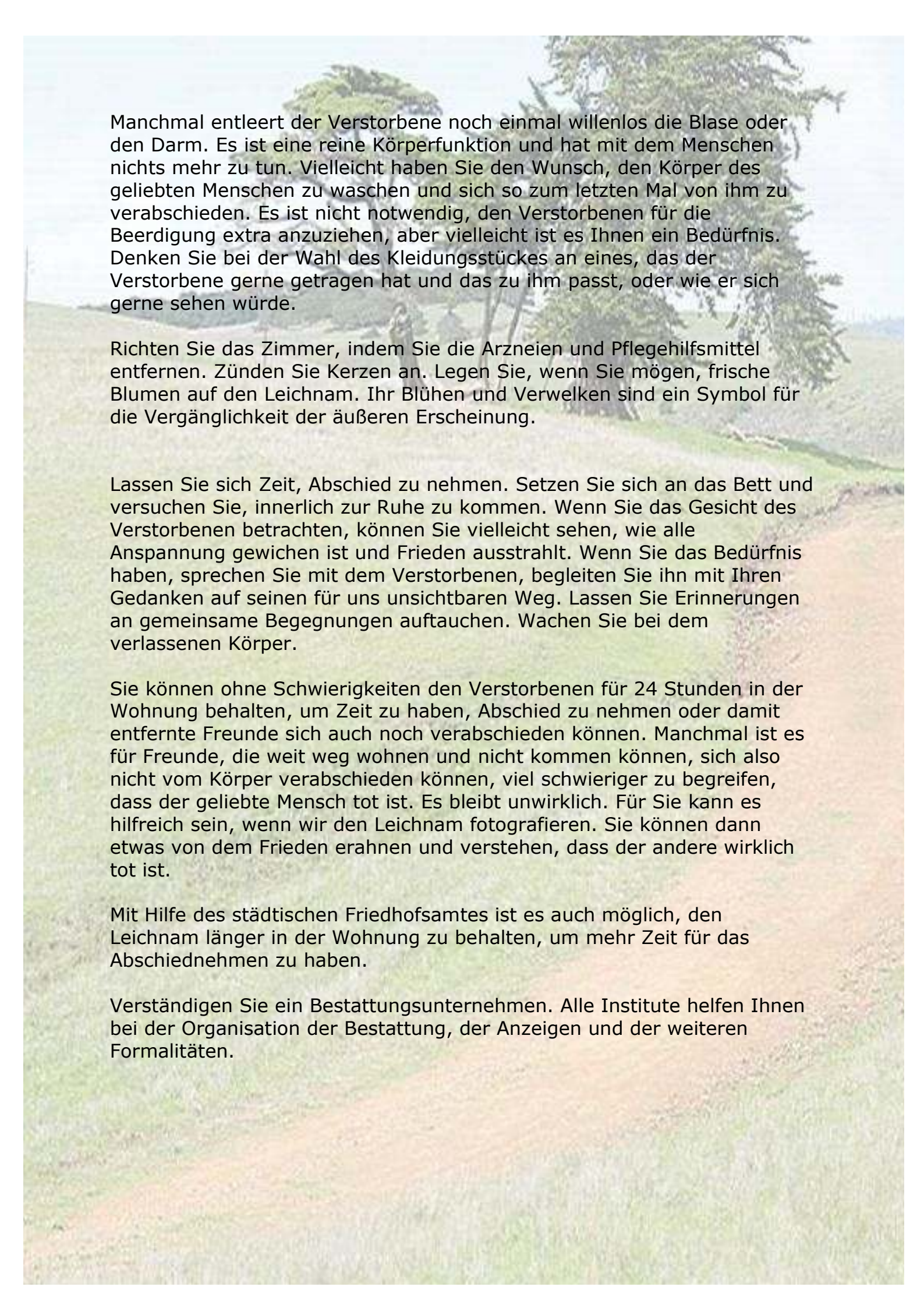
Vielleicht ist es Ihnen auch unheimlich, alleine mit dem verstorbenen Körper zu sein. Haben Sie keine Scheu, jemanden um Hilfe anzurufen - einer Ihrer Freunde oder jemanden, der schon Erfahrung mit dem Sterben und dem Tod hat.

Verständigen Sie dann den Arzt, damit er einen Totenschein ausstellen kann. Wenn es mitten in der Nacht ist, können Sie ruhig bis zum nächsten Morgen warten.

Manche Menschen haben Angst, den toten Körper zu berühren. Sie haben Angst vor dem so genannten Leichengift. Das gibt es jedoch nicht. Einige Stunden nach dem Tod entstehen basische Stoffe im toten Körper. Der Kontakt mit diesen Stoffen oder die eventuelle Aufnahme in den eigenen Körper, z. B. bei eigenen Verletzungen, ist ungefährlich.

In der ersten Stunde, vor dem Einsetzen der Leichenstarre, ist es leichter, den Verstorbenen zurechtzumachen. Behandeln Sie den Verstorbenen mit Achtung und Respekt. Einige Hilfen:

- Legen Sie den Verstorbenen flach hin.
- Schließen Sie behutsam die Augenlider, legen Sie eventuell ein feuchtes Wattebäuschen für ca. eine Stunde auf die Augenlider.
- Tun Sie vorsichtig die Zahnprothesen wieder in den Mund. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es zu gewaltsam ist, die Zahnprothesen einzusetzen, können Sie es auch lassen.
- Damit der Mund geschlossen bleibt, können Sie ein kleines Handtuch rollen und unter das Kinn legen.



Manchmal entleert der Verstorbene noch einmal willenlos die Blase oder den Darm. Es ist eine reine Körperfunktion und hat mit dem Menschen nichts mehr zu tun. Vielleicht haben Sie den Wunsch, den Körper des geliebten Menschen zu waschen und sich so zum letzten Mal von ihm zu verabschieden. Es ist nicht notwendig, den Verstorbenen für die Beerdigung extra anzuziehen, aber vielleicht ist es Ihnen ein Bedürfnis. Denken Sie bei der Wahl des Kleidungsstückes an eines, das der Verstorbene gerne getragen hat und das zu ihm passt, oder wie er sich gerne sehen würde.

Richten Sie das Zimmer, indem Sie die Arzneien und Pflegehilfsmittel entfernen. Zünden Sie Kerzen an. Legen Sie, wenn Sie mögen, frische Blumen auf den Leichnam. Ihr Blühen und Verwelken sind ein Symbol für die Vergänglichkeit der äußeren Erscheinung.

Lassen Sie sich Zeit, Abschied zu nehmen. Setzen Sie sich an das Bett und versuchen Sie, innerlich zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie das Gesicht des Verstorbenen betrachten, können Sie vielleicht sehen, wie alle Anspannung gewichen ist und Frieden ausstrahlt. Wenn Sie das Bedürfnis haben, sprechen Sie mit dem Verstorbenen, begleiten Sie ihn mit Ihren Gedanken auf seinen für uns unsichtbaren Weg. Lassen Sie Erinnerungen an gemeinsame Begegnungen auftauchen. Wachen Sie bei dem verlassenen Körper.

Sie können ohne Schwierigkeiten den Verstorbenen für 24 Stunden in der Wohnung behalten, um Zeit zu haben, Abschied zu nehmen oder damit entfernte Freunde sich auch noch verabschieden können. Manchmal ist es für Freunde, die weit weg wohnen und nicht kommen können, sich also nicht vom Körper verabschieden können, viel schwieriger zu begreifen, dass der geliebte Mensch tot ist. Es bleibt unwirklich. Für Sie kann es hilfreich sein, wenn wir den Leichnam fotografieren. Sie können dann etwas von dem Frieden erahnen und verstehen, dass der andere wirklich tot ist.

Mit Hilfe des städtischen Friedhofsamtes ist es auch möglich, den Leichnam länger in der Wohnung zu behalten, um mehr Zeit für das Abschiednehmen zu haben.

Verständigen Sie ein Bestattungsunternehmen. Alle Institute helfen Ihnen bei der Organisation der Bestattung, der Anzeigen und der weiteren Formalitäten.