

STERBEN - TRAUERN

WANDEL IN DER EINSTELLUNG ZUM TOD

Das Sterben und der Tod war in früheren Zeiten stärker eingebunden in das Brauchtum und das Leben der Menschen als heute. Mit dem Fortschrittsdenken der Neuzeit und mit dem Kult „ewiger Jugend“ wurde der Tod aus dem Leben weggeschoben. Alles was mit Sterben und Trauer zu tun hat, wird ausgeblendet vom modernen Leben.

Als Gegentrend zu dieser Lebenshaltung entwickelte sich in den letzten Jahrzehnten eine Bewegung, die sich um ein menschliches Sterben bemüht. Der Sterbende soll Gelegenheit haben, seine Situation bewusst leben zu können, und die Angehörigen sollen in den ganzen Trauerprozess eine aktive Rolle spielen.

Vor allem die **Hospizbewegung** (ausgehend von England) hat sich um ein menschliches Sterben verdient gemacht.

Mit Aufsehen erregenden Schriften („Leben nach dem Tod“ von Moody) und Berichten von Reanimierten wurde das Thema Tod enttabuisiert und Gegenstand ernsthafter wissenschaftlicher Forschungen (Thanatologie).

IM ANGESICHT DES TODES - WAS KÖNNEN WIR NOCH TUN ?

- Der *Sterbende* hat nicht mehr Zeit, um auf jemanden zu warten. Die Mitmenschen müssen sich auf ihn einstellen; sich Zeit nehmen, wenn seine Zeit gekommen ist.

- bei ihm bleiben - die Hand halten - über die Stirn streichen - ruhig sprechen - ruhig beten (wenn dem Sterbenden das Gebet ein Wert ist - ihn fragen ob er das wünscht).

- Den *Sterbenden pflegerisch* noch intensiver betreuen als sonst. Besonders wichtig ist eine gute Lagerung, Mundpflege, Flüssigkeitszufuhr, ausreichende Wärme, frische Luft; den Schweiß abwischen.

Der *Sterbende* soll so lange als möglich in seiner vertrauten Umgebung bleiben können. Wenn möglich sollte er nicht im letzten Moment ins Krankenhaus gebracht werden. Dies würde für ihn den Verlust der familiären Geborgenheit bedeuten in einem Augenblick, in dem er sie besonders brauchen würde, und obendrein noch den Verlust der wichtigsten Bezugspersonen. Ist eine Einlieferung ins Krankenhaus unumgänglich (mit dem Arzt ehrlich abklären), ist es wichtig, ihn dorthin zu begleiten, bei ihm zu bleiben; Mit dem Arzt besprechen, ihm sagen, dass man dabei bleiben möchte.

- Der *Sterbende* darf entscheiden, wen er bei sich haben möchte - welche Angehörige verständigt werden sollen.

- *Versöhnung* ermöglichen (nicht nötigen) zwischen Menschen, die in schwierigen, gestörten und zerbrochenen Beziehungen gelebt haben. Ein Sterbender kann von sich aus vielleicht die Initiative nicht mehr ergreifen, er braucht die behutsame Hilfe eines Dritten.

• Sterbende begleiten heißt:

⇒ den Sterbenden das Tempo bestimmen lassen

⇒ da sein, wenn man gebraucht wird

⇒ ihn nicht drängen zu Entscheidungen, die für ihn vielleicht gar nicht mehr wichtig sind (Gespräche über Testament sollten schon viel früher geschehen sein)

⇒ ihm nichts aufdrängen, auch nicht den Besuch des Priesters, auch nicht das Gebet.

⇒ achtsam sein, wenn ganz neue Zugänge zum Glauben und zum Gebet gesucht werden, wenn die Frage nach dem Sinn des Lebens und des Sterbens, die Frage nach Gott gestellt wird.

- Die **Gespräche** beim Sterbenden sollen sehr behutsam sein. Man spricht nur das, was der Sterbende auch hören darf. Nicht über ihn sprechen, sondern zu ihm und mit ihm, auch wenn keine Antwort möglich ist. Menschen, die man liebt, erreicht man auch mit *Schweigen*.

Man sagt so leicht: "Der Sterbende ist nicht mehr ansprechbar". Das stimmt nicht. Der Sterbende ist sehr lange (über den Tod hinaus) für uns erreichbar. Sein Hören bleibt am längsten erhalten, ja es kann sogar bei Schwerhörigen im Sterben neu aktiviert werden. Es treten im Sterben ganz andere, für uns unzugängliche Mechanismen in Aktion.

- Ich als *Angehöriger* oder als *Begleiter*, wer hilft mir? Wo kann ich mich ausweinen? Bei wem kann ich das alles, was ich erlebe, abladen?

Sterbeprozesse können lange - tagelang-wochenlang dauern. Wir müssen für Entlastung sorgen - wir dürfen uns nicht überfordern, sonst sind wir dem Sterbenden keine Hilfe - wir brauchen jemand, mit dem wir reden können.

Hilfen der Kirche

Die **Krankensalbung** ist ein Sakrament für die Lebenden, es soll nicht für den Zeitpunkt des Todes aufgespart werden, wenn der Mensch die religiöse Handlung nicht mehr mitvollziehen kann. (Das Wort "Letzte Ölung" sollte aus dem Sprachgebrauch verschwinden.)

- Das Sakrament für die Sterbenden ist eigentlich die **Wegzehrung** (Hl. Kommunion). Die Eucharistie ist ja das Zeichen der Auferstehung. Der rechte Zeitpunkt der Spendung der Wegzehrung durch den Priester, Diakon, Akolythen oder Kommunionhelfer ist die unmittelbare Todesgefahr. Als "**Versehgang**" wird die Feier bezeichnet in der Bußsakrament, Krankensalbung und Wegzehrung gespendet werden.



Was wäre Dir beim Sterben wichtig?

Mir wäre beim Sterben wichtig:

- Ruhe
- Ablenkung
- Ein schneller Tod
- Ein plötzlicher, überraschender Tod
- Ein bewusstes Durchleben der Sterbephasen
- Die Nähe von Angehörigen und Freunden
- Anteilnahme am Leben der anderen, das weitergeht

- Der Beistand eines Seelsorgers
- Pflegepersonal, das Zeit für mich hat.
- So wenig Schmerzen wie möglich
- Medikamente, die mir helfen, ruhig zu bleiben
- Medikamente, die mich schneller sterben lassen
- Der Einsatz aller Mittel zur Lebensverlängerung
- Pflege im Krankenhaus
- Pflege in einem Hospiz
- Pflege zu Hause

Phasen des Sterbens (nach Kübler-Ross)

Die amerikanische Ärztin und Sterbeforscherin Kübler-Ross hat viele Sterbende begleitet. In vielen Gesprächen mit Sterbenden und bei der Sterbepflege hat sie fünf unterschiedliche Phasen des Sterbens festgestellt. Auch wenn nicht bei allen Sterbenden alle Sterbephase auftraten und die einzelnen Phasen sehr unterschiedlich verlaufen können, sind doch typische Merkmale festzustellen.

NICHT-WAHR-HABEN-WOLLEN	<i>Typische Merkmale</i> Schock, Verdrängen, Leugnen, Stimmungslabilität	<i>Beispiele typischer Äußerungen</i> Nein, nicht ich! Ich bin wie gelähmt Ich kann es nicht glauben Mir nimmt es den Atem	<i>Wesentliches für die Begleitung</i> Abwarten; Zuhören; Nicht widersprechen; Gesprächsbereitschaft signalisieren
AUF-LEHNUNG	<i>Typische Merkmale</i> Wut, Zorn, Hass; Nörgeln; Kritisieren; Selbstanklage; Schuldzuweisungen	<i>Beispiele typischer Auflehnungen</i> Warum ich? Meine Wut ist grenzenlos; Mies geht mir auf die Nerven! Warum ist Gott so ungerecht? Warum habe ausgerechnet ich so ein Pech?	<i>Wesentliches für die Begleitung</i> Nichts persönlich nehmen; Verständnissvolle Zuwendung; Nicht werten; Aktives Zuhören; Abgrenzen
VER-HANDELN	<i>Typische Merkmale</i> Hoffnungsvoll; Kooperativ; Aktiv; Umgänglich	<i>Beispiele typischer Äußerungen</i> Ja, es trifft mich, aber..; Wenn Gott mich nur ein Jahr leben lässt..; Ich nehme alle Behandlungen auf mich, wenn.. Nur die Hochzeit des Sohnes will ich noch erleben..	<i>Wesentliches für die Begleitung</i> Hoffnung lassen, jedoch keine unrealistischen Hoffnungen wecken; Strategien und Inhalte des Verhandeln nicht bewerten; „Wortbrüchigkeit“ nicht persönlich nehmen
DEPRESSION	<i>Typische Merkmale</i> Trauer, Tränen; Rückzug; Depressive Erstarrung; Angst; Sinnfrage; Lebensbilanz	<i>Typische Äußerungen</i> Ja, ich. Ich schaue zurück. Es wird mir bewusst, was alles nicht mehr sein kann. Ich habe Angst vor dem Sterben. Was bleibt von mir?	<i>Wesentliches für die Begleitung</i> Tränen und Trauer zulassen; nicht ablenken, nicht vertrösten; Körperkontakt; Da-Sein; Hilfestellung bei Dingen, die noch erledigt werden können (z. B. Aussprachen, Testament; Priester.
ANNAHME	<i>Typische Merkmale</i> Friedlicher Zustand; Erschöpfung; Gelöstheit; große Sensibilität	<i>Typische Äußerungen</i> Ja, ich! Ich mache mir um das Morgen keine Sorgen. Der Tod macht mir keine Angst. Ich erlebe alles intensiv.	<i>Wesentliches für die Begleitung</i> Letzte Wünsche festhalten; Zeit schenken; Rückzug akzeptieren; Körperkontakt

WENN DER TOD EINGETRETEN IST - WAS IST ZU TUN?

- ⇒ Uhrzeit feststellen
 - ⇒ die Augen des Verstorbenen schließen
 - ⇒ wenn möglich noch eine halbe Stunde still (im Gebet) bei ihm verweilen
 - ⇒ ihn ankleiden - schön machen. Die Angehörigen sollten sich bei diesen Verrichtungen von "Geübten" helfen lassen
- Es ist wichtig, dass die Angehörigen viel selbst tun. Diese letzten Liebeserweise sind oft schwer, aber auch wichtig für die spätere Trauerbewältigung. Wenn man klar und deutlich Abschied genommen hat, kann man später besser trauern.
- **Meldung an:** diensthabenden Arzt
 - ⇒ Pfarre (Begräbnisgottesdienst evtl. mitgestalten)
 - ⇒ Bestattung (Parte und Bildchen - persönlich gestaltet; wurden mit dem Verstorbenen darüber Gespräche geführt, so soll man diese ernst nehmen).
 - ⇒ Standesamt (Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, Staatsbürgerschaftsnachweis, Meldezettel). Versicherungen

• **Gebet und Totenwache:** Vor dem Begräbnis gibt es nach ortsüblichem Brauch die Totenwache, in der Verwandte und Bekannte für den Verstorbenen beten. Die Gestaltung ist sehr unterschiedlich. Sinnvoll ist die Form eines Wortgottesdienstes.

• **Die Begräbnisliturgie:** Das kirchliche Begräbnis heute sieht für Katholiken eine Messe und die Begräbnisfeier am Grab vor.:



Einsegnung (vor der Kirche oder im Trauerhaus);
Messfeier;
Verabschiedung von der Kirche
Einsegnung am Friedhof: Segnung des Grabes, Einsenken des Sarges, Weihwasser (Erinnerung an die Taufe), Erde (Mensch stammt von der Erde und kehrt zurück), Kreuz (Zeichen der Auferstehung), Abschluss als Wortgottesdienst.

Beileidsbezeugungen am Grab sind für Angehörige oft schwer auszuhalten, meist sind sie aber doch wichtige Zeichen der Anteilnahme. Ein Händedruck sagt oft mehr als hilflos gestammelte Worte.

Was sollten Trauernde wissen?

Trauer gehört zu unserem Leben. Trauer ist eine lebenswichtige Reaktion. Trauer ist eine spontane, natürliche, normale Reaktion unserer ganzen Person auf Verlust, Abschied und Trennung. Trauer erfasst den ganzen Menschen und berührt alle seine Lebensbereiche. Trauer ist die Möglichkeit gesund Abschied zu nehmen. Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet. Trauer hat viele Gesichter

TRAUERPHASEN

1. Nicht-Wahr-haben-Wollen

Typische Gefühle

Leere; Hohlheit; Unwirklichkeit; Empfindungslosigkeit; Überwältigt-Sein; Betäubung; Chaos; Starre

Typische Äußerungen

„Das ist nicht möglich“; „Ich fühle mich verloren“; „Alles ist so unwirklich!“ „Nein, das kann nicht wahr sein!“

Körperlich/ seelische Reaktionen

Schockzustand; Veränderter Pulsschlag; Schweißausbrüche; Übelkeit Erbrechen; Motorische Unruhe; Verzögerte Reaktionen; Bewegungslosigkeit; Sprachlosigkeit; Kontaktverweigerung; Verwirrung, Desinteresse

Hinweise für Begleiter: *Motto: Gib du ihm deine Hand*

„In einem Sumpf in Nord-Persien war ein Mann versunken. Nur sein Kopf schaute noch aus dem Morast heraus. Lauthals schrie er um Hilfe. Bald sammelte sich eine Menschenmenge an dem Ort des Unglücks, und einer fasste den Mut, dem Verunglückten zu helfen. „Gib mir deine Hand“, rief er zu ihm herüber „Ich werde dich aus dem Sumpf herausziehen.“ Doch der Versunkene schrie weiterhin um Hilfe und tat nichts, dass der andere ihn herausziehen konnte. „Gib mir deine Hand“, forderte dieser ihn mehrere Male auf. Die Antwort war lediglich ein erbärmliches Schreien um Hilfe. Da trat ein anderer Mann hinzu und sprach: „Du siehst doch, dass er dir niemals seine Hand geben wird. Gib du ihm deine Hand, dann wirst du ihn retten können.“

Anregungen:

Alltägliche Besorgungen übernehmen; Für das Aufrechterhalten des Tagesrhythmus sorgen (Aufstehen, Anziehen, Essen, Ausgehen, Ruhen...); Trauernde dort unterstützen, wo sie überfordert sind. Hilfestellung bei Regelungen, die im Zusammenhang mit dem Todesfall stehen. Trauernde nicht allein lassen; Trauernde in ihren Reaktionen nicht bevormunden. Da-Sein, ohne viel zu fragen; Alle Gefühle des Trauernden, alle Reaktionen zulassen: Die scheinbare Empfindungslosigkeit, das Fehlen von Tränen, die Starre aushalten; Wärme, Mitgefühl vermitteln; Die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen, wenn es angebracht und notwendig erscheint

2. Aufbrechende Emotionen

Typische Gefühle

Wut; Ohnmacht; Zorn; Traurigkeit; Freude; Angst; Schuldgefühle

Typische Äußerungen

„Wie konntest du mir das antun!“ „Warum hat sie mich allein zuruckgelassen!?“ „Wohin mit meiner Wut?“ „Nun muss sie nicht mehr leiden“ „Die Ärzte sind an allem schuld“; „So eine schlechte Betreuung...; „Wäre ich nicht weggefahren“; „Ich hasse alles Lebendige“; „Hätte ich mehr für ihn getan, wäre er nicht tot“; „Wie kann mir Gott mein Kind nehmen!“ „Es war gerade so schön...“;

Körperlich/ seelische Reaktionen

Reizbarkeit; Depression: Apathie; Desinteresse; Panikattacken; Herzrasen; Brustbeklemmungen; Kurzatmigkeit; Atemnot; Stimmungslabilität; Anklagen-Idealisieren; Konzentrationsstörungen; Appetitmangel; Schlafstörungen

Hinweise für Begleiter: *Motto: Abgrenzen* („Vom Abend bis zum Morgen saß er am Bett des Kranken und weinte. Am nächsten Morgen starb er, der Kranke aber lebte weiter.“)

Anregungen: Gefühlsausbrüche können heilsam sein und sollten nicht als Störungen verstanden werden. Ausbrüche von Wut und Zorn gehören ebenso wie depressive Verstimmungen und Niedergeschlagenheit zum Vorgang des Trauerns. Von ungelösten Problemen, Schuld und Konflikt nicht ablenken. Ablenken ist selten hilfreich, sondern unterstützt eher Prozesse des Verdrängens, wodurch es zu einer Verzögerung des Trauerprozesses kommen kann. Probleme aussprechen lassen. Schuldgefühle nicht ausreden aber auch nicht bekräftigen, sondern schlicht zur Kenntnis nehmen. Am Erleben und Erinnern des Trauernden Anteil nehmen. Da-Sein, Zuhören.

Anregungen für alltägliche Hilfen (z. B. Tagebuchschreiben, Malen, Musikhören, Spazieren gehen, Entspannungsübungen, Bäder...) geben. Eigene „Geschichten“ zurückhalten. Keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen vornehmen.

3. Suchen und Sich-Trennen

Typische Gefühle

Einsamkeit; Verzweiflung; Unverständnis; Minderwertigkeit; Hilflosigkeit; Freude; Dankbarkeit; Unruhe; Identifikation

Typische Äußerungen

„Ich glaube, sie im Garten zu sehen“; „Um punkt sechs Uhr habe ich das Gefühl, er kommt nach Hause“; „Nachts glaube ich, sie ist bei mir“; „Niemand kann mich wirklich verstehen“; „Ich sehe überall Menschen, die ihm ähnlich sind“; „Ich suche sie überall.“; „Das hätte er auch so gemacht...“; „ich träume sehr oft von ihr“; „Wie sehr er doch mein Leben bestimmt hat“; „Wie lange muss ich noch leben?“

Körperlich/ seelische Reaktionen

Depressive Zustände; Suizidale Gedanken; Intensive Träume; Zeitweiser Realitätsverlust; Suchverhalten; Lautes Reden mit dem Toten; Innere Zwiegespräche; Phasenweise: überaktiv-apatich (Über-)empfindlichkeit; Mehrmaliges Durchlaufen des Zyklus: Suchen-Finden-Trennen

Motto: „Wir sterben mit den Sterbenden: Schau, sie gehen, und wir gehen mit ihnen. Wir werden geboren mit den Toten: Schau, sie kehren wieder, und sie bringen uns mit.“ (Eliot, Ts..)

Anregungen:

Alle Erlebnisse der Vergangenheit dürfen angesprochen werden; keine Zensur vornehmen! Akzeptieren, dass immer wieder in verschiedensten Formen „gesucht“ wird; Geduld; Zuhören - auch wenn man die Geschichten alle schon kennt Gefühle ernstnehmen, die durch die Erinnerungen, Erzählungen wieder auftauchen.

Phantasien zulassen, die den Tod des Verstorbenen bezweifeln - ohne selbst mitzuphantasieren.

Bei suizidalen Äußerungen kontinuierliche Begleitung; Zeit lassen; Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes; Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

Typische Gefühle

Glück; Freude; Selbstständigkeit; Befreiung; Selbstachtung; Erleichterung; Freiheit; Sinnhaftigkeit; Dankbarkeit; Ruhe

Typische Äußerungen

„Endlich bin ich dem Chaos entronnen!“ „Ich kann mein Leben neu gestalten“; „Ich bin stolz auf mich, das gemeistert zu haben“; „Ich entdecke eine neue Selbstständigkeit“; „Mein Leben hat wieder Sinn“; „Ich fühle mich befreit!“ „Er ist mein innerer Begleiter!“ „Ich verstehe jetzt mehr vom Leben...“

Körperlich/ seelische Reaktionen

Orientierungsschwierigkeiten; Anfälligkeit für Rückfälle; Labile Stimmungslage; (Über)reaktion auf jede Form von Verlust; Änderung der Selbst-Zweifel und Fremdwahrnehmung; Normalisierung veränderter Körperfunktionen

Hinweise für Begleiter: *Motto: Loslassen*

„Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden. Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“ (Hesse H.)

Anregungen:

Dazu beitragen, dass der Trauernde auch den Begleiter loslassen kann. Akzeptieren, in der bisherigen Form nicht mehr gebraucht zu werden. An der Situation der Hilflosigkeit des Trauernden nicht festhalten.

Eigene „Bedürftigkeit“, helfen zu müssen, überprüfen (Helfer-Syndrom!).

Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüßen und unterstützen. Neues akzeptieren

Sensibel bleiben für mögliche Rückfälle.

Gemeinsam Formen suchen, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder umzugestalten

Trauerbegleitung

Ziel der Trauerarbeit (Trauerbegleitung) soll nicht das Wegnehmen und Ablenken von Trauer und das Herausholen aus Schmerz und Betroffenheit sein. Trauerarbeit sollte darauf aus sein, Trauer zu erlauben und zu ermöglichen, nicht Trauer künstlich zu beenden.

Das Durcharbeiten und Durchleben der Trauer bewirkt, dass sie uns nicht mehr überflutet, wenn wir im Leben durch irgendwelche Ereignisse mit dem erlittenen Verlust in Kontakt kommen.

Das Zulassen-Können der Traurigkeit, die uns nicht mehr übermannt, sondern zu uns gehört, steht am Ende und ist das Ziel der Trauerarbeit.



(Vgl. I. Caruso, Trennung der Liebenden)

KOMPLIKATIONEN DER TRAUER

Die aufgeschobene Trauer

- Realität des Verlustes wird geleugnet
- keine Veränderung der Lebensweise

Die gehemmte Trauer

- Emotionen werden abgelehnt

Die chronische Trauer

- Trauer wird endlos fortgesetzt
- Idealisierung des Toten
- Kleidung bleibt gleich (schwarz)

Die aggressive Trauer

- Aggression und Schuldgefühle - hohe Ambivalenz
- Aggression auf andere
- Depression

Trost

Ohne Trost kannst du nicht leben. Trost ist aber nicht Alkohol, Schlafmittel, Spritze, die dich vorübergehend betäuben und dich dann hineinstürzen in eine noch schwärzere Nacht. Trost ist keine Flut von Worten. Trost ist wie eine lindernde Salbe auf eine schmerzende Wunde) Trost ist wie eine unverhoffte Oase in einer unbarmherzigen Wüste -du kannst wieder an das Leben glauben. Trost ist wie eine sanfte Hand auf deinem Kopf, die dir zur Ruhe verhilft. Trost ist wie ein gütiges Gesicht in deiner Näh' von jemandem, der deine Tränen versteht, der auf dein gequältes Herz hört, der bei dir bleibt in deiner Angst und deiner Verzweiflung und der dich hinweist auf ein paar Sterne

Phil Bosmans