

Sterbebegleitung

Die Kunst des Loslassens

Wenn Menschen sterben, sind Angehörige, aber auch Begleiter oft hilflos. Können wir zulassen, dass jemand im Sterben liegt? Können wir ihn einfach sterben lassen oder sollen wir versuchen, noch seine letzten Energien zu mobilisieren? Was können wir tun, wie mit dem Sterbenden reden? Eine Seelsorgerin beschreibt, wie es gelingen kann, „loszulassen“ und trotzdem „da zu sein“.

Der Tod wird oft als Niederlage erlebt

Wer als Patient ins Krankenhaus kommt, hofft auf Heilung, und alle, die im Krankenhaus arbeiten, möchten an der Heilung der Patienten mitarbeiten. Medizinisch ist inzwischen vieles machbar, aber manchmal durchkreuzt der Tod die Heilungspläne. Der Tod kommt störend und unerwünscht dazwischen – und oft zu früh. Obwohl wir wissen, dass am Ende eines jeden

Lebens der Tod steht, kann trotzdem ein Gefühl der Niederlage hervorgerufen werden, wenn es nicht möglich ist, zu heilen, das Leben zu verlängern und den Tod aufzuhalten.

Der Tod konfrontiert uns mit unserer menschlichen Ohnmacht. Ohnmacht ist ein unangenehmes Gefühl, das oft verleugnet und verdrängt wird. Der Tod zwingt uns, mit dem Gefühl der Ohnmacht umzugehen und es letztlich zu akzeptieren.

Ich besuche einen älteren Patienten. Er ist über 80 Jahre, schwerkrank und sehr schwach. Er schwankt gefühlsmäßig zwischen „ich schaffe es noch“ und „ich kann nicht mehr“. Jedes Mal, nachdem sein Neffe ihn besucht hat, ist sein Gefühl „ich schaffe es noch.“ Wenn ich ihn besuche, dann kommt genau die andere Seite zum Vorschein „ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr“. Ich spüre die Not des Patienten. Hin- und hergerissen zwischen seinem eigenen Wunsch und dem der anderen, schwankt er zwischen Leben und Tod. Ich lerne seinen Neffen kennen, der mich bittet, auf seinen Onkel einzuwirken, dass er seinen Lebenswillen wieder mobilisiert. Es sei doch meine Aufgabe als Seelsorgerin, den Patienten auch Ratschläge zu geben. Ich erwidere, dass ich das nicht als meine Aufgabe sehe, sondern die Patienten bei dem begleite, was für sie gerade „dran“ ist. Der Neffe kann nicht akzeptieren, dass sein Onkel nicht mehr leben will. Ihm gefällt auch nicht, dass ich mich seinem Auftrag widersetze. Ich signalisiere der Haltung des Neffen gegenüber Verständnis, bleibe jedoch, was die Art der seelsorgerlichen Begleitung seines Onkels angeht, auf meinem Standpunkt. Das sorgt für einige Diskussionen zwischen uns.

Nach ein paar Stunden treffe ich den Neffen wieder. Es kommt zu einer für mich überraschenden Wendung. Der Neffe sagt mir, er habe noch mal nachgedacht und gemerkt, dass er Angst davor hat, selbst später mal in die Situation zu kommen, dass er nicht mehr leben will. Der Patient ist kurze Zeit danach verstorben.

begleitung an. Dann, wenn wir zulassen, dass jemand im Sterben liegt und jemanden sterben lassen können. Auch wenn jemand selbst mehr oder weniger deutlich zum Ausdruck bringt, dass er sterben wird und das Umfeld das akzeptiert.

Symbolische Bedeutung bekommt in diesem Zusammenhang das Thema „Essen“: Wenn jemand bereit ist zu sterben, dann möchte er nicht mehr essen. (Man lebt, um zu essen; man isst, um zu leben.) Können Angehörige oder Pflegende akzeptieren, dass der Patient keine Nahrung mehr zu sich nehmen möchte, oder wird versucht, dem Patienten noch Essen aufzudrängen? Hier kann es zu bitteren Konflikten kommen. Diese sind dann ein Ausdruck dafür, ob wir loslassen können und akzeptieren, dass es um Sterbebegleitung geht.

Sterben bedeutet loszulassen

„Loslassen“ ist die zentrale Haltung im Hinblick auf das „Sterben können“ des Patienten und das „Sterben lassen“ aus Sicht der Angehörigen.

Wenn wir von Sterbebegleitung reden, stellt sich die Frage: Wann fängt das Sterben an? Genau genommen fängt das Sterben schon bei unserer Geburt an. Unser ganzes Leben lang üben wir das Loslassen – nämlich immer wieder, wenn wir uns verabschieden, zum Beispiel von Lebensphasen, von Orten, von vertrauten Menschen, von denen wir getrennt werden oder die vor uns sterben. So wie wir leben und im Leben loslassen, genau so sterben wir auch und lassen unser Leben als Ganzes los. Wir bleiben wir selbst, wenn wir in den Sterbeprozess eintreten. So wie wir im Leben Dinge und Menschen loslassen, so ähnlich werden wir uns verhalten, wenn wir am Ende das eigene Leben loslassen müssen.

1. Ein Patient liegt im Sterben. Er weiß es und seine Frau weiß es auch. Er schickt seine Frau immer wieder aus dem Raum. Er möchte allein sein. Für seine Frau ist das schwer auszuhalten, obwohl sie ihn kennt und sagt: „Er war schon immer so. Wenn es ihm schlecht ging, wollte er immer allein sein.“ Sie dagegen möchte gern in den letzten Stunden seines Lebens bei ihm sein. Sie geht immer wieder hinein, er schickt sie immer wieder hinaus. Am Ende geht sie nach Hause. Er stirbt allein. Er will es so.
2. Eine Patientin sammelt alle ihre Freundinnen, Freunde und Familie um sich. Sie braucht immer eine Hand, die ihre Hand hält. Sie bittet: „Lasst mich nicht allein, bleibt bei mir.“ Ihre Freunde wechseln sich ab, Tag und Nacht ist immer jemand da. Auch als sie stirbt, ist sie nicht allein.
3. Eine Patientin, die schon immer sehr stark und widerständig gewesen ist, ist dem Tod nah. Sie will sich ihm nicht beugen, sie will nicht aufgeben. Sie stirbt im Stehen! (Im Widerstand).

Wann beginnt Sterbebegleitung?

Wenn andere sterben, dann können wir sie dabei ein Stück des Weges begleiten. Wenn eine Krankheit unaufhaltsam voranschreitet und keine kurativen, sondern nur noch palliative Maßnahmen vorgenommen werden können, dann fängt Sterbe-

Ein Bild für die innere Haltung bei der Sterbebegleitung ist das Bild geöffneter Hände. Wir öffnen die Hände, halten nicht mehr fest. Wir packen nicht mehr zu, wir lassen gehen. Aber unsere Hände können noch da sein: die andere Hand halten, streicheln, Kontakt halten.

Eine Patientin erzählte mir von ihrer todkranken Freundin, die sie im Krankenhaus besucht hat. Es sah sehr schlecht aus, sodass sie ihre Freundin spontan fragte: „Hast du überhaupt noch Lust zu leben?“ Die Freundin verneinte das. „Soll ich etwas für deine Kinder aufschreiben?“ „Ja.“ Sie schrieb ein paar Sätze ihrer todkranken Freundin auf. Danach fühlte sie sich sehr unwohl und wusste nicht, was sie sagen sollte. Sie fragte mich: „Was tun und reden Sie, wenn jemand im Sterben liegt?“

Was können wir noch tun?

Wenn wir unsicher sind, dann können wir einfach den Patienten fragen, was ihm jetzt gut tun könnte. Er weiß es am besten. Wir brauchen gar nicht zu raten. Manche möchten, dass einfach jemand da ist oder möchten eine Hand spüren, manche möchten einfach allein sein, manche beten oder gesegnet werden. Wenn Patienten noch in der Lage sind zu kommunizieren, dann ist es am einfachsten zu fragen: „Was möchtest du gern? Was kann ich jetzt für dich tun? Was brauchst du?“ Es kann auch sein, dass wir nicht erwünscht sind, dass wir gar nichts mehr tun sollen. Das kann schwer zu akzeptieren sein, vor allem dann, wenn wir selbst bestimmte Vorstellungen haben, wie das Sterben sein sollte.

Gefühle im Sterbeprozess

Es gibt sehr viele unterschiedliche Gefühle, die uns im Laufe einer Sterbegleitung begegnen können. Wer das Ende seines Lebens in den Blick nimmt, tritt selbst in einen Trauerprozess ein. Damit verbunden sind viele unterschiedliche Gefühle: Traurigkeit über den Verlust des eigenen Lebens. Die Sorge: Was passiert mit den Hinterbleibenden? Auch Wut und Schmerz verbunden mit der Frage: „Warum muss ich schon sterben?“ Es kann Verzweiflung geben über nicht vollendete Lebenspläne und Vorhaben, die nicht mehr ausgeführt werden können. Auch eine Anklage Gottes kann vor-

kommen. Es gibt auch die Angst vor einem qualvollen Sterben, vor dem Tod.

Wie können wir in der Sterbegleitung mit den unterschiedlichen Gefühlen umgehen? Wenn jemand weint, ist das schwer auszuhalten. Es entsteht ein Impuls, sofort zu trösten, sofort die Tränen zu trocknen. Weinen ist verständlich. Wer ist nicht traurig und verzweifelt, wenn absehbar ist, dass das Leben zu Ende ist? Weinen löst eine Starre und baut Spannung ab, es reinigt die Seele. Es ist gut, ein Weinen zuzulassen, wenn wir es miterleben. Fragen wir doch nach: Was genau macht Sie traurig? Für alle anderen Gefühle gilt ebenfalls: zuhörend dem Raum geben, was da ist. Alles darf sein, auch Verzweiflung, Zorn und Anklage. Wenn diese Gefühle nicht unterdrückt werden müssen, dann tut das gut. Manche Träne möchte gesehen werden, manche Verzweiflung gehört werden. Es ist hilfreich, wenn wir den Patienten ihre Gefühle nicht ausreden. Sterbegleitung heißt, das zu begleiten, was bei den Patienten zum Vorschein kommt, auch wenn das manchmal für die Begleitenden schwer oder kaum auszuhalten ist.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Nicht nur der Sterbende trauert über sein zu Ende gehendes Leben, sondern auch seine Angehörigen sind mit der beginnenden Trauer konfrontiert. Sie brauchen eine ähnliche Begleitung und Unterstützung. Was möchten die Angehörigen dem Sterbenden gern noch sagen? Welche Gefühle sind bei den Angehörigen da? Die können ganz ähnlich sein wie bei dem Sterbenden.

Es gibt einen Ärger auf die Verstorbene, dass sie gegangen ist und ihn allein gelassen hat. Das hört sich irrational an: Was kann die Verstorbene dafür, dass sie gestorben ist? Natürlich nichts! Und doch gibt es dieses Phänomen des Ärgers auf den, der gestorben ist. Interessanterweise wird das auch in christlichen Beerdigungsriten aufgenommen. Wenn der Sarg in die Grube gelassen wird, wird anschließend ein dreimaliger ritueller Erdwurf vollzogen. Jedes Ritual, jedes Symbol ist ambivalent, das heißt, es hat zwei Seiten. Zum einen kommt in dem Erdwurf die fürsorgliche Geste des Zudeckens des Sargs mit Erde zum Ausdruck. Zum anderen ist der Erdwurf auch eine aggressive Handlung, wenn der Sarg, in dem der Verstorbene liegt, mit Erde beworfen wird. Darin ist der Ärger aufgehoben, dass der Verstorbene gegangen ist und die Angehörigen jetzt allein lässt.

„Wie kann Gott das zulassen?“

Wut oder Ärger bahnen sich manchmal auch den Weg in der Frage: „Wie kann Gott das zulassen?“ Wie kann ich mit dieser Frage umgehen? Das Wichtigste ist, dass es keine zufriedenstellende Antwort auf diese Frage gibt. Das weiß der Fragende auch. So eine Frage ist am besten als Klage oder auch als Anklage Gottes zu verstehen. Bevor man den Patienten eine Antwort gibt, die die Krankheit als Strafe oder Prüfung Gottes interpretiert, sollte man sich fragen, ob das tatsächlich dem eigenen Gottesbild entspricht. Meist sind solche Antworten ein Ausdruck der eigenen Hilflosigkeit und für den Patienten eher schädlich als hilfreich. Etwas anderes ist es, wenn jemand selbst die eigene Krank-

Ich begleite einen Mann, der am Bett seiner verstorbenen Frau sitzt. Er ist verzweifelt und weint, aber zwischendrin rüttelt er immer wieder die Verstorbene leicht am Arm und sagt: „Wach auf!“ Er hat Angst und weiß nicht, wie es weitergehen soll für ihn.

heit als Strafe oder Prüfung Gottes versteht. So jemand würde die Frage, wie Gott das zulassen kann, nicht stellen, weil er bereits eine Antwort hat. Wir gehen Dingen gern auf den Grund, so auch bezüglich der Frage: Wieso bekomme ich diese Krankheit? Wir suchen nach der Ursache. Manche Menschen können ihre Krankheit besser akzeptieren, wenn sie einen Grund finden. Wir müssen jedoch akzeptieren, dass viele Krankheiten auftreten, ohne dass es einen Grund in der Vergangenheit des betroffenen Menschen dafür gibt. Krankheiten sind keine Gottesurteile und auch nicht als göttliche Bestrafung zu verstehen. Sie sind schmerzvolle und manchmal leider auch tödliche Erfahrungen, die zur Schattenseite unseres Lebens gehören.

Wie stirbt man?

Die Ärztin Elisabeth Kübler-Ross hat in den 1960-er Jahren Interviews mit Sterbenden geführt. Sie hat fünf Sterbephasen herausgearbeitet, die von Sterbenden durchlaufen werden: Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression und Zustimmung. Das ist ein idealer Ablauf. In der Realität können die Phasen sich wiederholen, vertauscht oder übersprungen werden. Es ist wichtig, diese unterschiedlichen Phasen zu kennen, um zu wissen, was einem in der Sterbegleitung begegnen kann, um nicht zu erschrecken vor großer Wut, unglaublicher Verzweiflung oder Depression. Zugleich müssen wir uns wieder davon frei machen, dass alle Phasen so nacheinander ablaufen. Die Frage ist immer, was jetzt für den betreffenden Menschen dran ist. Manch einer kommt über die Phase des Nichtwahrhabenwollens nicht hinaus.

Symbolische Sprache von Sterbenden

Die meisten Menschen, die sterben werden, wissen selbst darum. Sie sagen es nicht immer deutlich, sondern reden verschlüsselt in einer symbolischen

Sprache, die sich mit dem Sterben und Tod auseinandersetzt.

Reise: Ein Freund erzählte, sein todkranker Vater habe davon gesprochen, dass er gern eine Reise machen würde. Ich sagte sofort zu ihm: Dein Vater stirbt vermutlich bald. Mit der Reise meint er eine andere Reise, nämlich seine letzte Reise. Mein Freund war skeptisch. Und doch war es so, dass sein Vater nicht lange danach starb.

Rente: Ein Patient, der sterbenskrank war, sagte mir, er freue sich darauf, nun bald in Rente gehen zu können. Er sei so erschöpft und könne nicht mehr. Er wollte sich endlich mal ausruhen und jetzt in Rente gehen. Ich ging auf das Bild ein, verstand es aber so, dass er vom endgültigen Ausruhen im Tod sprach, ohne ihm das explizit zu sagen. Man kann auch auf symbolischer Ebene in diesen Bildern reden, sodass der Inhalt des Gesprächs trotzdem stimmt. Kurze Zeit danach ging der Mann tatsächlich in Rente, das heißt er starb.

Geld: Ein Patient war auf einmal sehr beunruhigt, ob sein Portemonnaie noch da war und ob das Geld darin war. Manchmal kommt sogar Angst auf, ob man eventuell bestohlen worden ist. Wenn man das Wort Geld durch Leben ersetzt, dann weiß man, worum es geht. Der Patient hatte Angst, sein Leben zu verlieren.

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Diesen Satz höre ich manchmal von Patienten. Er wird gebraucht, wenn es um eine Situation geht, die eigentlich hoffnungslos erscheint – aber in der gehofft wird, gegen alle Hoffnung. Hoffnung ist immer wichtig! Es ist die Frage, um welche Hoffnung es genau geht. Wenn es bei einem Sterbenskranken um die Hoffnung geht,

doch noch wieder gesund zu werden, dann fällt diese Hoffnung wohl in die Kategorie des Nichtwahrhabenwollens. Dann setzt sich jemand (noch) nicht mit seinem Sterben auseinander und verleugnet es.

Die Hoffnung auf ein längeres Leben kann sich angesichts des Todes verschieben auf anders geartete Hoffnungen: die Hoffnung auf ein erfülltes Leben, die bei einem Lebensrückblick im Vordergrund stehen könnte. Die Hoffnung, Unerledigtes noch erledigen zu können und/oder gut für die Angehörigen gesorgt zu haben. Die Hoffnung auf Schmerzfreiheit und im Sterben nicht allein zu sein. Die Hoffnung auf ewiges Leben. Wenn es heißt: „Die Hoffnung stirbt zuletzt“, wäre zu fragen, welche Hoffnung(en) hegen Sie im Moment besonders?

Das Leben als Mosaik

In allen Menschen ist der Wunsch nach Ganzheit und Vollendung vorhanden. Es ist nicht jedem gegeben, mit dem Gefühl zu sterben, dass das Leben rund war, das heißt, dass alles erledigt und zu einem Abschluss gekommen ist. Das gibt es zwar auch, aber meistens muss man sich damit auseinandersetzen, dass einiges unvollendet geblieben ist, unfertig und abgebrochen, oder keine Versöhnung gefunden hat. Die schwerste Aufgabe im Leben und Sterben ist, genau dieses Nichtvollendete und Unfertige anzunehmen.

Leben ist wie ein Mosaik. In einem Mosaik fügen sich viele Steinchen zu einem Bild zusammen. Auch wenn einige Mosaiksteine fehlen, ist trotzdem das Gesamtbild des Mosaiks erkennbar.

Wenn jemand auf sein Leben zurückblickt, dann geht der eine Blick auf die fehlenden Mosaiksteine. Der andere Blick geht auf die ausgefüllten und glänzenden Mosaiksteine, die auch da sind. Ich kann in den Blick nehmen, wofür ich dankbar bin, was gelungen ist, was mir Glück und Erfüllung bereitet hat. Die vie-



Foto: Fotolia

Sterbebegleitung

Ein Bild für Sterbebegleitung sind zwei Boote, die nebeneinander fahren. Der Sterbende sitzt in einem Boot und als Begleiterin habe ich auch ein eigenes Boot, in dem ich neben dem anderen Boot fahre. Wir sitzen nicht im selben Boot. Jede seelsorgerliche Begleitung ist eine Mischung aus Einfühlung und Distanz. Wenn ich mein Boot verlasse und in das andere Boot umsteige, dann sinken wir. Dann kann ich nicht helfen. Wenn ich den anderen in mein Boot hole, dann sinken wir auch. Jeder segelt sein eigenes Boot, aber wir sind nebeneinander – mal mehr mal weniger – das ist Begleitung. Wir können sprechen und uns sogar die Hand reichen – von Boot zu Boot. Aber jeder muss in seinem Boot bleiben, sonst funktioniert es nicht, sonst kentern wir beide.

len kleinen Augenblicke und Glücksmomente sind diejenigen, die zählen, die meinem Leben Glanz geben und es bunt machen. Alles zusammen ist mein Lebensmosaik.

In der Sterbebegleitung kann das gemeinsam angesehen werden in einer Lebensbilanz. Wer die bunten, glänzenden Mosaiksteine würdigen kann und dankbar für die Geschenke des Lebens sein kann, kann auch die Lücken besser annehmen. Jemand macht sich in einer Lebensbilanz sein gesamtes Leben noch einmal zueigen, bevor und damit er es letztlich loslassen kann. Das ist eine Paradoxie des Lebens.

Eine Patientin begrüßt mich mit den Worten: „Ich habe Krebs, man kann nichts mehr machen, ich weiß, dass ich sterben werde.“ Wir kommen ins Gespräch und sie erzählt mir ihr Leben. Mit den schmerzhaften Erlebnissen, mit dem, was ihre Seele bis heute beschwert, aber sie erzählt auch dankbar von dem Glück und den erfüllenden Begegnungen, die sie erlebt hat. Sie zieht am Ende ihres Lebens eine Bilanz und rundet selbst so ihr Leben ab. Sie ist gelöst und zufrieden am Schluss. Die hellen und dunklen Mosaiksteinchen fügen sich zu einem großen Lebensbild zusammen. Als ich mich von ihr verabschiede, segne ich sie.

„Selbstsorge“ für Sterbebegleiter

Manches, was wir in der Sterbebegleitung erleben, ist schwer auszuhalten. Eine Sterbebegleitung kann vieles in uns auslösen. Auf der einen Seite hat man den Sterbenden im Blick, aber man sollte sich auch selbst gut wahrnehmen. Nur wer für sich selbst, für die eigene Seele sorgt, kann auch für andere sorgen. Wenn ich viel gebe, sind meine Hände irgendwann leer. Die muss ich mir erst wieder füllen lassen, bevor ich wieder geben kann.

Ich muss mich selbst im Blick haben: Was belastet und beschäftigt mich? Wo sind meine Kraft- und Hoffnungsquellen? Wo sind meine Grenzen? Es tut gut, sich ab und zu mit jemandem zu besprechen, besonders wenn man merkt, dass eine bestimmte Situation nicht aus dem Kopf geht. Es kann auch sein, dass ein Gebet hilft, das Schwere an Gott weiterzugeben und selbst leichter zu werden.

Anschrift der Verfasserin:

Pastorin Ute Reckzeh, Seelsorge
Krankenhaus Großshansdorf
Wöhrendamm 80
22927 Großshansdorf
E-Mail: u.reckzeh@kh-grossshansdorf.de