

Monika Specht-Tomann  
Doris Tropper

# Bis zuletzt an deiner Seite

*Begleitung und Pflege schwerkranker  
und sterbender Menschen*

***mvg*** Verlag

© des Titels »Bis zuletzt an deiner Seite« (ISBN 978-3-636-07243-6)  
2008 by mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Stationen des Sterbens – der Sterbeprozess

Sterben ist kein plötzlich eintretendes Ereignis, kein Schlusspunkt, kein fertiges Ergebnis. Sterben ist mit einer Reise vergleichbar, mit dem Beschreiten eines Weges, der verschiedene markante Wegbiegungen aufweist, der Hürden und Hindernisse eingebaut und doch ein klares Ziel hat: den Übergang, die Schwelle, den Tod. Der Vergleich mit einem Weg macht es vielleicht leichter, die typischen Merkmale herauszuarbeiten, die mehr oder weniger bei allen Menschen erkennbar sind, und jene, die von Mensch zu Mensch verschieden sind. Es gibt so viele Wege – man braucht sich nur in seiner nächsten Umgebung umzusehen: enge, steile, breite, gewundene, begrenzte, holprige, asphaltierte, mit Moos bewachsene, alte verwitterte, frisch angelegte, gepflegte, verwilderte, gerade ... Ja, die Fülle an vorstellbaren Wegen ist groß! Und trotz ihrer Verschiedenheit sind dies doch alles Wege, die als solche auch identifiziert werden können.

Wir können den Sterbeprozess als einen speziellen Weg begreifen, der typische Merkmale und markante Stationen hat, die für alle Menschen gleich sind. Wie jeder Einzelne diese Stationen jedoch gestaltet und ausformt, welche Farbe er ihnen verleiht und in welchem Tempo er sie passiert, das wird ganz unterschiedlich sein. Es wird unter anderem von seiner Persönlichkeit abhängen, von der Art und Weise, wie er sein bisheriges Leben gestaltet hat, welcher Religion er sich zugehörig fühlt, in welchem Kulturkreis er lebt usw.

Für viele Begleiter ist es hilfreich, sich die einzelnen Stationen mit den jeweils typischen Merkmalen einzuprägen. Es ist dies vergleichbar mit dem Vertrautmachen eines unwirtlichen Geländes, eines unbekanntes Landes, einer neuen Stadt. Dieses Grundwissen um den typischen Verlauf eines Sterbeweges kann den Blick frei machen auf die persönliche Ausgestaltung jenes Menschen, der gerade begleitet wird. Je mehr ein Begleiter über die Gesetzmäßigkeiten des Sterbens Bescheid weiß, desto eher wird er in der Lage sein, mit seinen eigenen Kräften sorgsam umzugehen und sein Augenmerk auf die Ausgestaltung der »Seitenwege«, der individuellen Besonderheiten zu legen.

Sterben ist ein so komplexer Vorgang, dass es wohl nie möglich sein wird, ihn in seiner Ganzheit zu erfassen und darzustellen. Manchmal tritt der eine Aspekt mehr in den Vordergrund, dann wieder ein anderer. Und so wird es auch in der Begleitung immer wieder zu einer Verlagerung der Aufmerksamkeit kommen. Der Begleiter wird ein feines Sensorium – ein feines Gespür – dafür entwickeln, was gerade zu tun oder nicht zu tun ist. In jedem Fall ist Sterben mit Trauer verbunden. Wir finden bei jedem sterbenden Menschen eine Verschränkung von Sterbe- und Trauerprozess vor. »In jedem Sterbenden trauert etwas, und in jedem Trauernden stirbt etwas«, so könnte man diese Verschränkung seelischer, aber auch körperlicher Vorgänge umschreiben. Bei Durchsicht der relevanten Literatur fällt auf, wie ähnlich die Phasen des Sterbens und die Phasen der Trauer beschrieben, ja sogar benannt werden. Dies entspricht durchaus unserer Erfahrung, dass jeder Sterbende trauert und jeder Trauernde einen Tod – und sei es auch nur im übertragenen Sinn – zu beklagen hat.

## Welche Stationen sind besonders markant und werden von allen Sterbenden erlebt?

Das Wort »Sterben« löst in jedem Menschen eine Fülle von Gedankenverbindungen aus:

*... Ende, Müdigkeit, Kampf, Fallen, Herbst, Weinen, Verzweiflung, Krankheit, Erlösung, Einsamkeit, Hoffnung, Friede, Auferstehung, Kälte, Winter ...*

So vielfältig wie diese Vorstellungen, Fantasien und Ängste sind, so vielfältig sind auch die Wege, die Menschen am Ende ihres Lebens gehen. Trotz aller Verschiedenheit werden einige Stationen auf diesem Weg von allen passiert. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von *Sterbephasen*.

1. Station: »Nein, nicht ich!« – Ablehnung
2. Station: »Warum ich?« – Auflehnung
3. Station: »Ja, aber ...« – Verhandeln
4. Station: »Ja, ich.« – Trauer
5. Station: »Ja!« – Annahme

## Was bedeuten die einzelnen Stationen für den Sterbenden, und wie werden sie erlebt?

### 1. Station: »Nein, nicht ich!« – Ablehnung

Am Beginn des Sterbeweges steht ein lautes, verzweifelttes Nein. Dieses Nein ist eine erste Reaktion auf den Schrecken über eine schwere Erkrankung und auf die aufkommende Panik, dem Tod ins Gesicht schauen zu müssen. Verdrängen, Verleugnen, Nicht-Wahrhaben – das alles gehört zu den typischen Merkmalen der ersten Station des Sterbeweges. Alle Bemühungen der Umwelt,

diesem Menschen die »Wahrheit« nahezubringen, müssen an dem vehementen *Nein* scheitern. Seele und Körper sind aus dem Gleichgewicht geraten. Der Schock sitzt tief. Die ganze Welt droht auseinanderzubrechen. In dieser Situation müssen Gefühle eingefroren werden, da muss der Alltag mit all seinen Banalitäten als Rettungsanker erhalten, um nicht gänzlich die Kontrolle über sich, seinen Körper und seine Reaktionen zu verlieren. Menschen verweilen unterschiedlich lang an dieser Station, manchmal kann es sich um wenige Stunden handeln, meistens jedoch sind es Tage bis Wochen. Auch kann diese Station im Verlauf des Sterbeprozesses immer wieder aufgesucht werden. Es ist wie bei einem Menschen, der sich für neue Schritte noch nicht sicher genug fühlt und zu jenen Orten zurückkehrt, die er bereits kennt. Auf dem Schild der ersten Station könnten folgende Aussagen stehen:

- »Ich kann es nicht glauben.«
- »Ich fühle mich wie erschlagen.«
- »Ich bin unfähig, einen klaren Gedanken zu fassen.«
- »Ich höre immer nur das eine Wort ...«
- »Ich habe meine Sprache verloren.«

*Beispiel aus der Praxis: »Nein, nicht ich!«*

Frau W. hat heute einen Termin bei ihrem Hausarzt. Während sie von ihrer Arbeitsstelle zur Ordination hastet, denkt sie an die vielen Untersuchungen zurück, die sie in den letzten drei Wochen über sich ergehen lassen musste. Begonnen hatte alles nach einer Grippe mit starken Kopfschmerzen. X-mal musste sie Blut abnehmen lassen und den Harn zur Kontrolle bringen. Dann wurde sie ans örtliche Klinikum überwiesen – wieder Blutabnahmen, Röntgenbilder von der Wirbelsäule und zuletzt auch noch die unangenehme Magnetresonanzuntersuchung ...

Dr. L. sitzt angespannt in seinem schwarzen Ledersessel und sieht Frau W. mit einem ernsten Blick an: »Sie müssen so rasch wie möglich auf die Neurochirurgie«, sagt er mit belegter Stimme. »Es tut mir leid, dass ich Ihnen keine besseren Nachrichten überbringen kann, aber die Spezialisten fanden einen kleinen Tumor in Ihrer linken Hirnhälfte. Wir sollten keine Zeit verlieren! Ich werde gleich anrufen, damit schon morgen ein Bett für Sie bereitsteht.« Nach einer kurzen Pause nochmals: »Es tut mir ja so leid ...«

Im ersten Moment wirkt Frau W. wie nach einem schweren Keulenschlag, sie kauert zusammengesunken im Sessel. Dann richtet sie sich plötzlich auf, hält dem Arzt lächelnd ihre Hand hin und sagt: »Danke schön, Herr Doktor.« Der Arzt ist verwirrt. Frau W. steht auf und verlässt die Praxis, als wäre nichts geschehen. Erst als sie die Eingangstür von außen schließt und die kalte Abendluft einatmet, fühlt sie sich wie in einem Taumel. Sie lässt sich von den nach Hause eilenden Menschenmassen hin und her treiben, nimmt irgendeinen Bus und fährt ans andere Ende der Stadt. »Nein!«, denkt sie immer wieder. »Dr. L. muss mich mit einer anderen Patientin verwechselt haben. Ich werde mir einen anderen Arzt suchen. So ein Unsinn!!!«

Der Bus kann sich nur mühsam seinen Weg durch den abendlichen Verkehr bahnen. Während Frau W. aus dem Fenster blickt, ziehen Häuser, Straßen und Gesichter von Menschen an ihr vorbei. Sie denkt dabei an Peter, der gerade erst in den Kindergarten gekommen ist, und an Maria, die mit ihren zwölf Jahren schon sehr selbstständig ist. Nur mühsam kann sie ihre Tränen unterdrücken. Beim Gedanken an Fritz, ihren Mann, ist es mit der Beherrschung vorbei. Sie bricht in lautes Schluchzen aus. Mitleidige Blicke von Businsassen streifen sie. An irgendeiner Haltestelle steigt sie aus dem Bus. Sie weiß nicht, wo sie ist, doch irgendwie kommt ihr die Straße sehr vertraut vor. Sie drückt sich in einen Hauseingang, und da

leuchtet vor ihr das goldene Messingschild mit dem Namen »Rita B.« auf. Rita ist ihre älteste und beste Freundin. Frau W. drückt die Klingel. Welch ein Glück, Rita ist zu Hause!

(Tropper, D.)

## 2. Station: »Warum ich?« – Auflehnung

Die zweite Station auf dem Sterbeweg leuchtet schon von Weitem in schrillen Farben. Sie ist geprägt von einer Fülle von Gefühlen, die sich aus der Erstarrung gelöst haben und nun frei fließen können. Zorn und Wut, Hass, Verzweiflung, Anklage, Jammern und Klagen und immer wieder die Frage: »Warum ich?« Diese Frage wird in allen Variationen durchgesprochen, sie wird gedreht und gewendet, bis sie schließlich in eine verzweifelte Anklage gegen Gott und die Welt mündet. Gerade diese Phase wird von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich gestaltet. Hier kommt meist die Persönlichkeit besonders deutlich zum Vorschein, aber auch die sozialen Normen und Traditionen überformen das breite Band möglicher Emotionen. So schwierig diese Station für alle Begleiter auch ist, so heilsam ist sie für den Betroffenen selbst. Das Ausleben der oft so bedrückenden Gefühle kann wie ein reinigendes Gewitter wirken und den Menschen frei machen, um hinter die nächste Wegbiegung zu sehen. Folgende Aussagen könnten auf dem Schild der zweiten Station stehen:

- »Warum muss ich das alles aushalten?«
- »Ich hasse alle aufmunternden Briefe und Ansichtskarten!«
- »Warum hat Gott mich im Stich gelassen?«
- »Meine Verzweiflung kennt keine Grenzen!«
- »Warum jetzt und warum ich?«