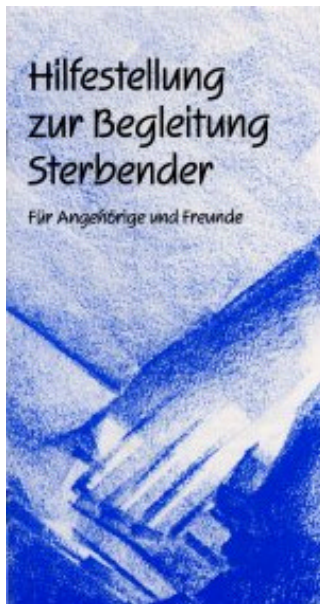


Hilfestellung zur Begleitung Sterbender für Angehörige und Freunde



Sterben ist etwas ganz Persönliches

Der Tod ist ein so einschneidendes Ereignis, dass sich sowohl Sterbende als auch Angehörige von Grund auf darauf einstellen müssen. Ihnen dabei zu helfen, ist unser Anliegen, auch wenn es schwierig ist, eine für alle gültige Handreichung zu erarbeiten.

Aber nicht der Tod selbst, sondern das Sterben, die letzte Lebensphase bis zum Tod, ist das Beängstigende. Denn Sterben bedeutet eine endgültige Trennung von den Lieben, Loslassen vom bisherigen Leben, Beendigung jeder Möglichkeit, das zu vollenden, was unerledigt geblieben ist oder Vorsorge und Fürsorge für Anvertraute entfalten zu können. Sterben bedeutet ferner zunehmende Schwäche, oft Einengung aller Gedanken und Wünsche auf sich selbst und Nachlassen der Kraft zur Selbstbestimmung und Selbstbeherrschung.

Für Sterbende ist das Begleitetwerden das Wichtigste, Verlassenwerden das Menschenunwürdigste.

Sterben ist etwas Individuelles: dennoch kann man die Zeit von der ersten Vorahnung bis um Tod in **Phasen** einteilen, die in der Regel mehr oder weniger ausgeprägt durchlebt werden und ihre Zeit brauchen. Im folgenden sollen diese Phasen beschrieben werden.

Erkennen des herannahenden Lebensendes

In jedem Falle ist es für Betroffene und nächste Angehörige ein Schockerlebnis. Sie stellen sich unausweichlich die Frage: "Warum ich? bzw. "Warum wir?"

1. Der Arzt sollte sich Zeit nehmen für ein ganz persönliches **Aufklärungsgespräch mit den Angehörigen**, das einfühlsam über den Ernst der Lage informiert.
2. Sobald die Angehörigen über den lebensbedrohlichen Zustand Bescheid wissen, stellt sich insbesondere ihnen die Frage, wann und wie sie dieses Wissen dem Sterbenden mitteilen. Dabei ist weder ein Mit-der-Tür-ins-Haus-fallen richtig, noch ein Erwecken falscher Hoffnungen. Für die meisten ist wohl ein **behutsames Hinführen zur vollen Wahrheit** das richtige Vorgehen. Fragt der Sterbende, wie es denn um ihn bestellt ist, ist es hilfreich, die Gegenfrage zu stellen, wie er sich selbst fühlt. Meist ahnen Sterbende, wie es wirklich um sie steht, und ertragen mehr Wahrheit, als ihnen zugetraut wird. Verdrängt der Sterbende aber noch den Gedanken an den nahenden Tod, wäre es falsch, ihm die Wirklichkeit aufzudrängen. In dieser Phase ist es wichtig, als Begleiter nicht zu verzweifeln, sondern - so schwer es auch ist - Ruhe und Gottvertrauen auszustrahlen: aber auch Tränen können beiden Teilen gut tun.

3. Es ist **Aufgabe des Arztes**, Sterbenden über ihre Krankheit und deren Verlauf **Auskunft zu geben**. Sie werden ihm vertrauen, wenn er sich nicht in Unwahrheiten flüchtet, sicher im Umgang mit ihnen bleibt und sich nicht zurückzieht. Sterbende wissen sich dann auch medizinisch und mitmenschlich vom Arzt auf ihrem schweren Weg begleitet, nicht der Apparatedizin und unnötigen Behandlungen ausgeliefert. Der Arzt kann ihnen die Angst vor unerträglichen Schmerzen und vor dem Unbekannten nehmen und damit vieles erleichtern.

Aufkeimende Hoffnung

Sowohl der Schwerkranke als auch sein Begleiter schöpfen Hoffnung. Es wächst wieder Zuversicht, die Krankheit oder schwere Verletzung doch überstehen zu können. Begleiter und Schwerkranke klammern sich an einen Strohhalm und hoffen auf ein Wunder, bestärkt durch Erzählungen von ähnlich gelagerten Fällen, bei denen es wider Erwarten noch einmal gutgegangen ist.

Der Wille Gottes kann jedoch auch anders sein, als wir hoffen. Möge es uns jetzt gelingen, zu beten: nicht mein Wille geschehe, sondern der Deine, - obwohl es in dieser Phase besonders schwer ist. Wir aber dürfen unser Leben in Gottes Hände legen. Er weiß, wann unsere Zeit auf dieser Erde abgelaufen ist.

Es ist widersprüchlich:
wir dürfen die **Hoffnung des Schwerkranken nicht zerstören** und müssen **ihn gleichzeitig starkmachen für den letzten Weg**.

Hier gilt der Gedanke von Ignatius von Loyola:
**Zweifle nie ohne zu hoffen,
hoffe nie, ohne zu zweifeln.**

Annahme des Sterbens

In dieser Phase ist besonders wichtig für Begleitende:

1. Sterbende niemals länger allein lassen: falls irgend möglich, eine Rund-um-die-Uhr-Anwesenheit mit den Vertrauenspersonen organisieren: einfach da sein, ohne viele Worte, auch nachts.
2. Sterbenden Zeit zum Nachdenken lassen, sich für eine Weile zurückziehen.
3. Sorgen um Unerledigtes abnehmen und letzte Wünsche zu erfüllen suchen.
4. Mit Ärzten und Pflegepersonal für eine weitgehende Schmerzfreiheit Sorge tragen.

Besucher, - falls Sterbende sie noch empfangen wollen und können - sollten sich an folgende Regeln halten:

1. Die Besuchszeit eng begrenzen: Sterbende nicht erschöpfen.

2. Nicht zuviel reden: vor allem nicht von Dingen, die für Sterbende nicht mehr wichtig ist und / oder die vielleicht wehtun.
Besucher müssen sich auf den Sterbenden einstellen. Auch wenn er teilnahmslos erscheint, kann sein Wahrnehmungsvermögen durchaus vorhanden sein.
3. Über den Tod und das Jenseits nur reden, wenn Sterbende dafür empfänglich sind.
4. Mit Sterbenden so natürlich wie möglich umgehen.
5. Priester, die Sterbende besuchen, sollten möglichst persönliche Worte finden, sich Zeit nehmen und sich ihnen im Gebet zuwenden.

Unmittelbar bevorstehender Abschied

Folgende letzte Wünsche sollten erfüllt werden, soweit dies möglich ist:

1. Sterbende die letzte Zeit zuhause in der gewohnten Umgebung verbringen lassen.
2. Nur Vertraute und von ihnen erwünschte Freunde und Besucher zu ihnen lassen.
3. Die ärztlichen Maßnahmen auf das absolut Nötigste beschränken.
4. Für Sterbende und Angehörige ist das Zusammensein in den letzten Stunden besonders wichtig. Dies sollte auch bei Unfällen berücksichtigt werden.
5. Zum Sterben gehört der Abschied. In ihm liegt auch der Dank für den gemeinsamen Lebensweg.

Das Beste und Wohltuendste ist es für den Sterbenden, seine Hand zu halten und miteinander zu vertrauen, dass es nur eine kleine Weile dauert, bis Gott uns in der Ewigkeit wieder zusammenführt.

Begleitung Trauernder

Nach dem Tod eines nahen Angehörigen ist eine Begleitung der Zurückgebliebenen unerlässlich, insbesondere dann, wenn Betroffene völlig allein sind bzw. einen bisher gemeinsam geführten Haushalt allein bewältigen müssen. Die Begleitung darf weder aufdringlich noch bevormundend sein.

Folgendes sollte bedacht werden:

1. Betroffene sollten spüren, dass man da ist, wenn sie einen brauchen: dass man Zeit für sie hat.
2. Trauernde entlasten: ihnen etwas abnehmen, was Schwierigkeiten bereitet, z.B. Amtsgänge.
3. Trauernde in den Arm nehmen, wenn sie wieder einmal ganz unten sind.
4. Einen Grabbesuch mit ihnen zusammen machen.

5. Hilfestellung für die Rückkehr in den Alltag und beim Zurechtkommen mit dem Alleinsein leisten und natürlich und ungezwungen mit ihnen umgehen.
6. Auch andere zu diesem Verhalten ermutigen.
7. Trauernde ggf. auf Gesprächskreise mit ähnlich Betroffenen oder auf die Telefonseelsorge hinweisen.
8. Trauernde später zu Veranstaltungen mitnehmen, damit sie den Kontakt mit Freunden und Bekannten nicht verlieren.

Christliche Hoffnung

Wir, die wir an ein Weiterleben nach dem Tod glauben, können sagen, dass Gott uns an der Schwelle zur Ewigkeit empfängt und uns hinüber begleitet in sein Reich, in dem es nur Freude und Glück gibt. Wir dürfen auch mit seinem unendlich großen Erbarmen rechnen, wenn wir im Leben gefehlt haben. Denn ER ist unendlich götig und liebt jeden Menschen mehr, als wir uns vorstellen können.

Hinweis:

Schwerkranke und sterbende Menschen begleiten, unterstützen, ihnen und ihren Angehörigen beistehen in der Zeit der Auseinandersetzung mit der Krankheit und wenn das Leben dem Ende zugeht und sich um trauernde Hinterbliebene annehmen, ist das Anliegen der Hospizbewegung. Es gibt stationäre und ambulante Einrichtungen und Beratungsstellen.

In der Diözese Augsburg gibt es derzeit folgende Einrichtungen, an die Sie sich wenden können:

Hospiz-Gruppe "Albatros" Augsburg e.V.

Völkstr. 24, 86150 Augsburg

Tel. 08 21 / 3 85 44

St. Vinzenz-Hospiz im Caritasverband für die Stadt Augsburg e.V.

Nebelhornstr. 25, 86163 Augsburg

Tel. ambulantes Hospiz 08 21 / 26 165-11

Tel. stationäres Hospiz 08 21 / 26 165-21

Fax 08 21 / 26 165-10