

Sterbebegleitung

Die Zeit des Sterbens löst bei vielen Menschen diffuse, manchmal sogar panische Ängste aus. Dieses Thema wird allgemein verdrängt. Mittlerweile gibt es Menschen, Organisationen, bei denen Sie für sich und den sterbenden Angehörigen Hilfe und Anteilnahme in dieser schwierigen letzten Lebensphase finden. Besonders die ambulanten und stationären Hospizdienste leisten einen herausragenden Beitrag, Sterben und Tod als unumgänglichen Teil des Lebens anzunehmen, zu gestalten und zu bewältigen.

Ein Phasenverlauf

Sterben verläuft ebenso individuell wie das übrige Leben. Dennoch lassen sich die Phasen, die ein Mensch am Ende seines Lebens seelisch und körperlich durchläuft, annähernd beschreiben:

Meist beginnt es mit einem Rückzug. Das Interesse schwindet - an der Welt draußen und auch an den nahestehenden Menschen. Der sterbende Mensch schläft sehr viel, träumt bei offenen und geschlossenen Augen, er spricht wenig oder kaum, fantasiert eher aus weit entfernten Lebensphasen, zieht sich ganz auf sich selbst zurück.

Sein Bedarf an Essen erlischt langsam, bis nur noch das Verlangen zu trinken übrig bleibt. Auch wenn es schwerfällt: Versuchen Sie nicht, ihm trotzdem Nahrung zu verabreichen, es ist quälend und sinnlos. Der Mensch benötigt keine Energien mehr, er ist dabei, sie abzugeben. Eine zeitweilige Unruhe, z. B. fahriges Bewegen der Hände, Arme oder Beine oder ständiges Zupfen an der Bett- und Nachtwäsche, kann auftreten. Manchmal beruhigt es, wenn Sie dann mehr Zeit an seinem Bett verbringen, in seinem Zimmer lesen, Handarbeiten erledigen oder mit ihm leise seine Lieblingsmusik hören.

Ob der sterbende Mensch Sie nun still bei sich haben möchte oder ob er ganz in Ruhe gelassen werden will, wird er zu verstehen geben. Es kann aber auch sein, dass Sie es erfragen oder errahnen müssen. Die meisten Menschen - beide, der Sterbende und auch der Mensch, der Abschied nehmen muss - empfinden in dieser Phase eine zärtliche Geste, ein Streicheln, eine Liebkosung, einfache Nähe, als sehr tröstlich. Aber auch hier ist eine Verallgemeinerung nicht möglich. Mal gibt es Reaktionen, mal Zurückweisung, mal reagiert die oder der Sterbende auch gar nicht. Es kann sein, dass es genügt, dass Sie hin und wieder nach ihm schauen.

Meistens wird Angst und Furcht empfunden ...

Schön, wenn sich nicht nur Gelassenheit dem Tod gegenüber, sondern sogar der Wunsch danach eingestellt hat - weil das Leben als reich, erfüllt und lang genug empfunden werden kann. Sehr häufig sind Sterben und Tod aber mit Angst besetzt. In der Regel wird Furcht davor empfunden, in das Unbekannte und Fremde allein gehen zu müssen. Viele Angehörige reagieren ähnlich, auch weil ihnen der baldige Verlust dieses Menschen ihre eigene Sterblichkeit bewusst werden lässt.

Deswegen fällt es oft so schwer, darüber zu sprechen. Jede Annäherung an dieses Thema sollte behutsam erfolgen. In Verschlüsselungen oder Andeutungen des Sterbenden kann der Hinweis versteckt sein, darüber sprechen zu wollen. Dies sollten Sie durchaus aufgreifen, direkte Fragen aber lieber vermeiden. Zuweilen gibt es auch eine unausgesprochene Abmachung, Sterben und Tod

zu verleugnen, so zu tun, als ob es niemals eintreten könnte. Für Außenstehende ist das oft schwierig, oftmals fast unerträglich - und doch ist auch das eine Art der Bewältigung, die respektiert werden muss. Manchmal ist nur einer der beiden Partner nicht in der Lage, das Gespräch zu beginnen. Vielleicht kann ein Außenstehender - ein Freund, ein Familienmitglied, ein Geistlicher, eine vertraute Pflegekraft - die Beklemmung lösen.

Sterben heißt Abschied nehmen

Es sollte gelingen, diesen Zeitabschnitt zur Aussöhnung und zum Ausdruck von Dankbarkeit für gemeinsam verbrachte Lebensjahre zu nutzen. Das kann die Angst und Furcht nicht nur mildern, sondern auch nehmen und den, der zurückbleibt, sehr trösten. Im letzten Stadium werden die Schlafphasen immer ausgedehnter. Das Auftauchen daraus ist ein fast träumen der Zustand, in dem das Hier und Jetzt verloren gegangen scheint. Der Mensch erkennt vielleicht seine Angehörigen nicht mehr, sieht lange verstorbene Menschen, empfindet sich in einer anderen, früheren Zeit. Diese Phasen zeigen sein Hinübergleiten; dies korrigieren zu wollen, wäre sinnlos und wenig einfühlsam. Der sterbende Mensch wird eventuell inkontinent, die Kontrolle über Blase und Darm geht verloren. In diesem Fall werden Windelhosen notwendig. Falls er über lange Zeit schwere Schmerzmittel erhielt, geht sein Bedarf an Morphin oder anderen starken Schmerzlösern oftmals auffallend zurück.

Es kommt auch vor, dass er sich jetzt, ganz kurz vor seinem Tod, noch einmal sehr lebendig zeigt, er möchte sein Liebessessen oder ein Glas Wein, er spricht klar, er möchte noch mal raus aus dem Bett und in seinem Sessel sitzen. Eine große Müdigkeit, ein tiefes Bedürfnis zu schlafen, beendet oft diese sehr schöne Endphase. Die letzten Tage verlaufen häufig in einem komaähnlichen Zustand. Er ist nicht ansprechbar, die Augen sind halb geöffnet oder die Augäpfel nach oben gedreht, der Mund steht offen, der Atem wird langsam und tief. Trotzdem ist davon auszugehen, dass der Mensch in dieser Phase wahrnehmen, empfinden und - vor allen Dingen - noch hören kann. Angehörige haben auch jetzt noch Gelegenheit, diesem Menschen ganz kurz vor seinem Tod ihre Dankbarkeit, Vergebung oder Liebe auszudrücken.

Die letzten Pflegemaßnahmen

Einen strukturierten Tagesablauf gibt es jetzt meistens nicht mehr - Waschen und Essen rücken in den Hintergrund. Wenn der Sterbende nicht schwitzt, weder einnässt noch Stuhlgang hat - beides kann ausbleiben, wenn er in tiefer Apathie liegt -, dann reicht es auch, nur seine Hände und sein Gesicht mit lauwarmem Wasser zu erfrischen.

Das Wichtigste ist jetzt, ihm immer wieder etwas zu trinken aus einer Schnabeltasse oder aus einem hohen Becher mit gebogenem Strohhalm anzubieten. Wenn Sie sehen, dass er mit der Zungenspitze über die Lippen streicht, hat der Sterbende Durst. Und wenn das Trinken per Tasse nicht mehr gelingt, können Sie ihm einige Tropfen Wasser oder Kamillentee bei seitwärts gelagertem Kopf mit einer Pipette in den Mund träufeln. Es tut auch wohl, die Lippen häufig mit kühlem Wasser zu benetzen, Zunge und Wangenschleimhaut vorsichtig mit künstlichem Speichel (Sprühdose) zu befeuchten. Den Mund sollten Sie hin und wieder mit nicht zu nassen Watteträgern von Schleim befreien. Die Lippen brauchen ab und zu etwas Creme oder Lippenpomade. Bei mangelndem Lidschlag sollten Sie versuchen, die Trockenheit der Hornhäute mit "künstlichen Tränen" (Augentropfen aus der Apotheke) zu mildern.

Lagern Sie Oberkörper und Unterarme hoch, das erleichtert die Atmung. Der Körper sollte dabei im Hüftgelenk, nicht im Oberkörper selbst abgeknickt sein. Vielleicht sollten Sie jetzt auch die dritten Zähne entfernen.

Was ist im Todesfall zu tun?

Wenn Herzschlag und Atem endgültig erloschen sind, verändert sich der Körper. Das Gesicht gleicht einer blassen, wachsartigen Maske. Fast immer trägt es einen harmonischen, gelösten und zufriedenen Ausdruck. Etwa eine Stunde nach dem Tod beginnt die Leichenstarre. Nach etwa zwei Stunden zeigt die Haut dunkle, bläulich-rote flächige Verfärbungen. Das ist normal. Ein Leichengift gibt es nicht.

Der Totenschein

Vor der Versorgung des verstorbenen Menschen müssen Sie den behandelnden Arzt informieren, damit er den Tod offiziell feststellt und den Totenschein ausstellen kann. Danach können Sie einen Bestatter rufen, damit er die Versorgung des Toten und alle anderen Formalitäten übernimmt. Begräbnisinstitute sind rund um die Uhr besetzt und kommen, wann Sie es wünschen. Wenn Sie den Toten nicht selbst versorgen wollen (können), aber in Ruhe mit der ganzen Familie Abschied nehmen möchten, holen Bestatter den Verstorbenen auch ab, versorgen ihn und bringen ihn wieder zu Ihnen nach Hause. Ohne amtliche Genehmigung dürfen Sie den Verstorbenen 36 Stunden bei Ihnen zu Hause aufbewahren. Wollen Sie ihn lieber selbst versorgen, sollte das sofort, in der ersten Stunde nach Eintritt des Todes geschehen.

So gehen Sie vor:

Legen Sie die Zahnprothese in den Mund und binden Sie den Unterkiefer mit einem weichen Tuch hoch oder stützen Sie ihn mit einer Rolle (spätestens nach 30 Minuten). Den Leichnam legen Sie flach. Die Augenlider werden geschlossen und mit befeuchteten Wattepad für etwa eine Stunde abgedeckt.

Kämmen Sie seine Haare und legen Sie seine Hände zusammen. Wenn Sie wollen, waschen Sie Ihren Toten zuerst und ziehen ihm ein weißes, langes Hemd oder geliebte bzw. gewünschte Kleidungsstücke an. Es kann passieren, dass sich Darm oder Blase noch einmal entleeren oder dass die Lunge mit knarrenden Geräuschen Luft abgibt.

Lassen Sie sich helfen!

Nicht nur in der letzten Phase der Pflege zu Hause gilt: Ein häuslicher Pflegedienst mit all seinen professionellen Tipps, mit seiner Erfahrung und seiner Distanz (!) schafft die Entlastung, die Sie dringend brauchen. Erst recht in den letzten Tagen des Menschen, den Sie nun über lange Zeit betreut und gepflegt haben, weil er zu Ihnen und Ihrer Familie gehört. Es wäre schade, ihn zum Sterben ins Krankenhaus zu bringen, weil Sie ohne professionelle Hilfe mit Ihren - in dieser Situation ganz normalen - Ängsten und den wirklich großen Beschwerden dieser letzten Pflegephase nicht zurechtkommen.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (BMG)