

Was passiert, wenn wir sterben?

Sterbebegleiter wollen das verdrängte Wissen um die letzten Phasen des Lebens entdecken, um dem Tod den Schrecken zu nehmen

VON STEFAN GRÖNEFELD

Soltau. „Ars moriendi“, die Kunst des Sterbens, nannten die Menschen im Spätmittelalter eine Literaturgattung, die die Vorbereitung auf einen guten Tod lehrte. Einen Tod, der das Leben gut abschließt. Ars moriendi betraf dabei sowohl die unmittelbare Situation des Sterbens als auch die Auseinandersetzung mit dem Thema zu Lebzeiten.

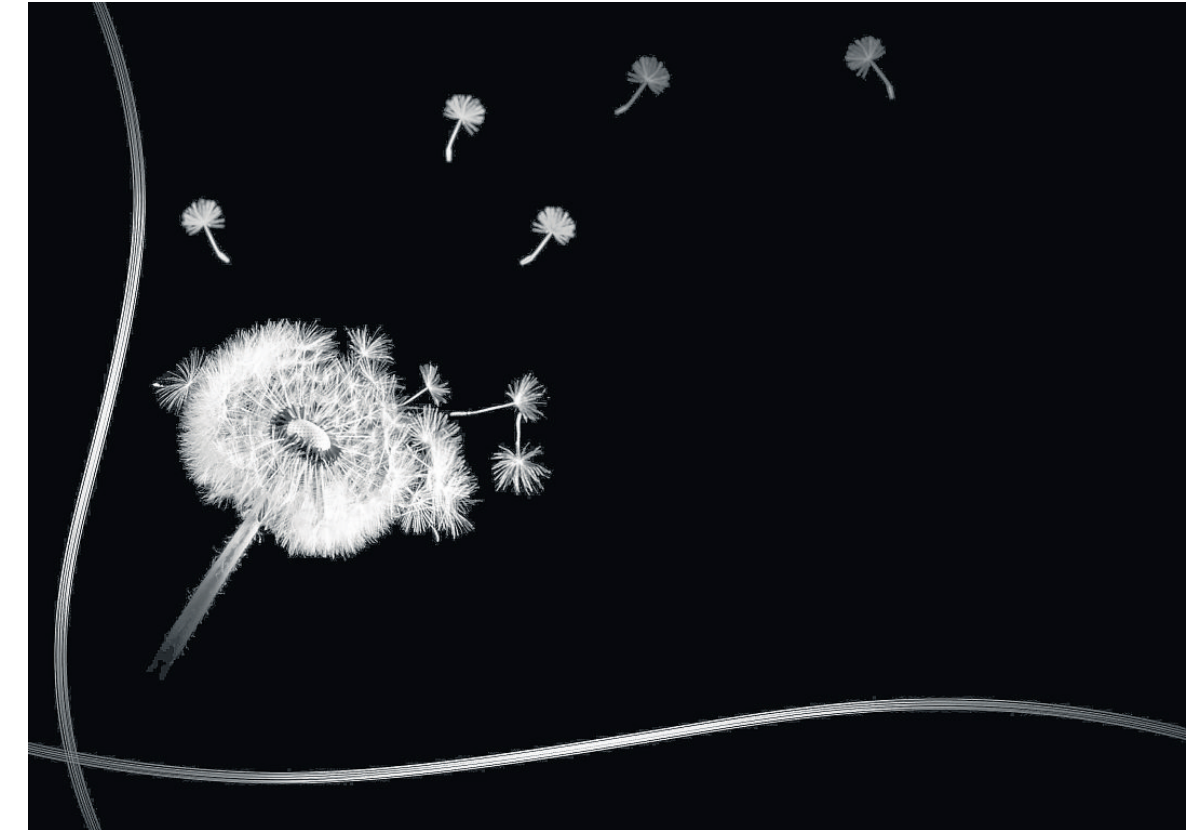
Die moderne Gesellschaft tut sich schwer mit der Kunst des Sterbens. „Wir haben das Wissen darum vergessen und verloren, das früher von Generation zu Generation weiter gegeben wurde“, sagt Jean-Paul Beffort. Der Therapeut aus Visselhövede bildet Sterbebegleiter und Sterbeberater aus. Dabei geht es um Fragen wie: Wie können wir mit sterbenden Menschen umgehen, wie ihnen das Sterben erleichtern? Aber auch: Was passiert eigentlich, wenn wir sterben? Kann man diese Frage überhaupt beantworten? „Zunächst einmal ist das Sterben ein Prozess, der bis zu zwei Jahre dauern kann und aus verschiedenen Phasen besteht“, sagt Beffort. Diese Phasen werden jeweils sehr individuell durchlebt und können einander auch überschneiden.

■ **Die erste Phase:** Das Sterben beginne damit, dass der Tod näher kommt, das Wissen darum, das man in absehbarer Zeit sterben wird. „Das kann eine schlimme Diagnose sein, aber auch, gerade bei alten Menschen, ein Gefühl, ein Impuls, Träume. Wir kriegen einen Impuls, dass das Leben zu Ende geht, viele können diesen allerdings nicht mehr wahrnehmen.“

Es sei nun außerordentlich wichtig, sich spätestens jetzt mit dem Tod zu beschäftigen. „Besser wäre es natürlich, das bereits zu früheren Lebzeiten zu tun.“ Die erste Phase sei beim Sterbenden oft von Verzweiflung und Wut, allgemein von emotionaler Überfrachtung gekennzeichnet. Von Ängsten, die auch in Depressionen münden können, wenn sie nicht aufgefangen werden.

■ **Die biologische Phase:** „Wenn wir auf den Tod zugehen, werden wir ganz extrem mit unserer Vergangenheit konfrontiert“, sagt Beffort. In dieser zweiten Phase, fängt unsere Gehirn damit an, die Vergangenheit aufzuarbeiten. Diese biografische Phase verläuft extrem emotional, Messungen in der Magnetresonanztomografie konnten das sogar wissenschaftlich untermauern. „Jetzt wird ganz viel verarbeitet, das Unterbewusstsein öffnet sich“, sagt Beffort. Vieles, was wir noch nicht erledigt haben, drängt jetzt nach vorn.

Der Sterbende spürt, dass seine Zeit zu Ende geht. Er will verdrängte Sachen bereinigen, so lange es geht. „In der biografi-



Alles Leben ist vergänglich. Was wir in der Natur täglich erleben, denken wir nur selten konsequent zu Ende.

Foto: Pixabay

schen Phase haben wir ein großes Bedürfnis, über unsere Vergangenheit zu reden. Und wenn dann keiner da ist, er zuhört, ist das schlimm. Es ist jetzt die letzte Chance.“ Er wundere sich immer wieder, wie viele Menschen es gibt, die von ihren Eltern nichts wissen außer den Eckdaten des Lebens. Nichts Persönliches aus der Vergangenheit. Wie ist mein Vater erzogen worden? Was davon hat auf mich selbst abgefärbt? Was hilft mir, mich selbst besser zu verstehen.

„Wie viele Menschen gibt es, die es bedauern, wie wenig sie über ihre verstorbenen Eltern wissen.“

Nicht alle Menschen können und wollen sich gleichermaßen öffnen. „Natürlich sind die Phasen immer individuell unterschiedlich ausgeprägt. Und Menschen, die sich nie mit sich selbst beschäftigt haben, tun sich in der biografischen Phase schwerer damit, sich der eigenen Vergangenheit zu stellen. Aber auch sie werden mit Unerledigtem konfrontiert.“

Beffort erzählt von einer Frau, die seit 15 Jahren keinen Kontakt mehr zu ihren beiden Töchtern hatte. Sie habe immer gedacht: „dann müssen Sterbebegleiter die Kinder herbeirufen. Diese Möglichkeit zur Versöhnung ist ganz wichtig, für die Kinder und für den Sterbenden.“

■ **Das letzte Aufblitzen:** Bei den meisten Sterbenden gibt es noch eine kurze Phase, die oft zwischen sieben und 14 Tagen

dauert. Hier geht es dem Sterbenden plötzlich gut, er kriegt wieder Appetit, will wieder essen und aufstehen, zeigt generell wieder mehr Interesse am Leben. „Es ist das Verbrennen der letzten Lebensenergie, ein letztes Aufblitzen“, sagt Beffort. „Viele Angehörige interpretieren es falsch, sie denken: Jetzt ist er über dem Berg.“ Doch wenn die letzte Energie verbraucht ist, kommt das Ende näher.

■ **Die finale Phase:** Jetzt ist alle Kraft weg, der Sterbende kann nicht mehr gut atmen, nicht mehr aufstehen, nichts mehr essen. Das Verdauungssystem hört auf zu arbeiten, Nieren fangen an zu versagen. „Der Sterbende darf jetzt nichts mehr trinken, das Wasser würde sich in der Lunge sammeln.“ Die aufgeplatzten Lippen und die ausgetrockneten Schleimhäute der Mundhöhle sollte man jetzt am besten mit einem speziellen Spray befeuchten. Viele Sterbende verlieren jetzt das Bewusstsein, andere sind bis zum letzten Moment klar und ansprechbar. Einige haben Visionen oder Halluzinationen, sie sprechen mit Menschen, die bereits verstorben sind. Die Atmung verlangsamt sich, es setzt ein Röcheln ein, das viele Angehörige irritiert. „Viele Angehörige bestehen jetzt darauf, den Sterbenden zu beatmen“, sagt Beffort. „Palliativmediziner lehnen das ab, da es eine sinnlose Störung des Sterbeprozess ist.“ Es sei wichtig, den Angehörigen das zu erklären. Auch, dass Sterbende in der finale Phase weniger Schmerzmittel benötigen. „Das Gehirn schützt jetzt einen Cocktail aus eigenen Schmerzmitteln aus.“

Die eigenen Ängste angesichts des Sterbens nicht verdrängen und zugleich das Sterben enttabuisieren, das seien die Aufgaben der Sterbebegleitung. „Sterben gehört nun mal zum Leben“, sagt Beffort. Es gelte, den Umgang mit ihm zu lernen.

NACHGEFRAGT

„Es ist das gleiche Prinzip wie bei einer Hebamme“

Die meisten Menschen möchten zu Hause im Kreis ihrer Angehörigen sterben, nach einer aktuellen Umfrage zwei Drittel. Ist das auch die Realität?

Beffort: Leider nein. Gestorben wird im Krankenhaus, fast die Hälfte aller Menschen bei uns stirbt dort. Selbst die meisten Menschen, die im Alter im Pflegeheim eine neue Heimat gefunden haben, werden zum Sterben dorthin gebracht.

Warum ist das so?

In der Regel fordern die Angehörigen eine Verlegung, in der Hoffnung, man könne dem Sterbenden dort besser helfen. Der Tod ist in unserer Welt unwirklich geworden, zur Illusion, zur Angst. Das gilt aber auch für die Seite der Pflegeeinrichtungen: In Pflegeheimen herrscht oft die Angst, wenn jemand stirbt, könnte das die anderen Bewohner beunruhigen und ein Chaos bei diesen auslösen. In vielen Pflegeheimen kommt der Bestatter nachts, damit keiner der anderen Bewohner etwas mitkriegt.

Was hat dieses Tabuisieren für Folgen?

Wenn das Sterben nicht aufgefangen wird, ist das natürlich schrecklich. Stellen Sie sich vor: Sie leben seit fünf Jahren in einem Pflegeheim und haben ein paar tolle, liebe Kontakte, sich mit ihren Mitbewohnern angefreundet. Dann stirbt einer dieser Freunde, und Sie kriegen das nicht mit. Und Sie fragen am nächsten Tag die Pflegekraft: „Wo ist denn Heinz?“ Und erhalten zur Antwort: „Ach, der Heinz, der hat sich gestern verabschiedet, der ist jetzt gestorben.“ Damit ist das Thema zu Ende. Das ist doch schrecklich. Wenn jemand im Pflegeheim stirbt, zu dem man Kontakt hat, dann möchte man das doch wissen, möchte noch einmal hingehen und sich verabschieden.

Was können Sterbebegleiter und Sterbeberater an der Situation ändern?

Ihr Auftrag ist es, das Sterben und den Tod zu thematisieren. Dass es ein Thema im Haus ist, auch bei den Pflegekräften. Dass

man sich um den Sterbenden kümmert. Und auch um die Angehörigen. Viele Pfleger sagen mir immer wieder: Ich habe kein

Problem mit dem Sterben, aber ich habe Probleme mit den Angehörigen. Die wehren sich gegen das Sterben.

Weil sie eine Auseinandersetzung bis zuletzt verdrängt haben?

Ja. Es gibt für den Sterbebegleiter auch die Bezeichnung Sterbehebamme. Das trifft es ganz gut, finde ich, denn es ist das gleiche Prinzip wie bei einer Hebamme: Sie hilft uns, in die Welt zu kommen. Die Sterbehebamme oder der Sterbebegleiter verhelfen uns, aus dem Leben zu treten. In Frieden gehen zu können in dem Wissen, ich habe alles erledigt, alles abgegeben.

Nun ist die Geburt nicht so angstbehaftet wie das Sterben.

Ja, sie ist nicht so tabuisiert. Wenn es so wäre, wenn wir so unwissend vor der Geburt ständen, wie viele Menschen vor dem Sterben stehen, dann würde der werdende Vater glauben, seine Frau in den Wehen bräuchte auf der Stelle einen Arzt und medizinische Hilfe. Genauso hilft beim Thema Sterben nur Aufklärung. Nur wenn wir wissen, was da eigentlich passiert, was wir im Angesicht des Sterbens tun können, können wir die emotionale Belastung tragen und eine mitfühlende Begleitung sein.

Interview: grö

