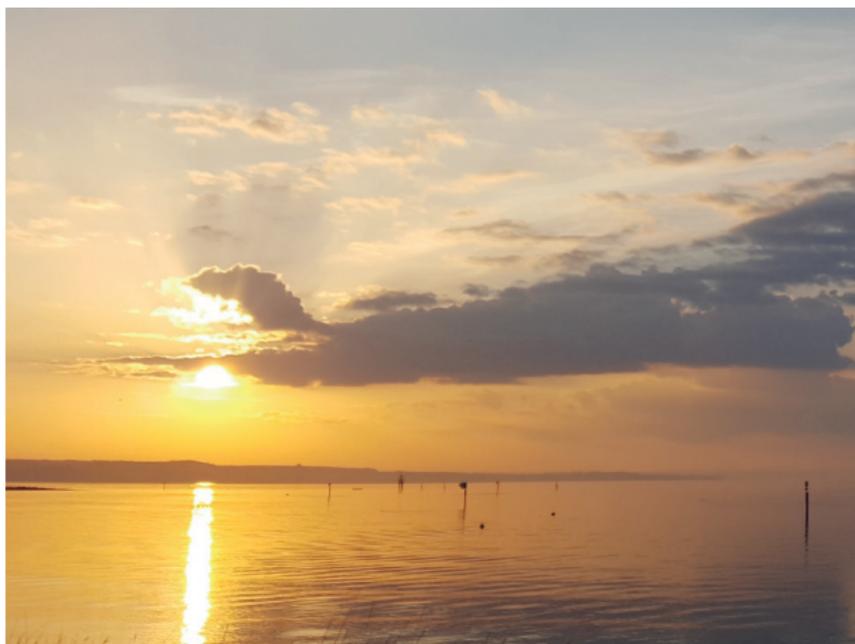




Hospizverein
Konstanz

Wissenswertes zum Thema Sterben



**Jeder braucht jemanden.
Irgendwann.**

Geboren werden und Sterben sind von der Natur vorgesehene Prozesse Bei beiden Prozessen werden Botenstoffe freigesetzt und physiologische Mechanismen angestoßen, die zusammen für einen schonenden Verlauf sorgen. Viele Menschen sterben friedlich, schlafen immer mehr, bauen insgesamt ab und sind zeitweise nicht mehr bei vollem Bewusstsein.

Während des Sterbeprozesses **können** sich Unruhe oder Angst einstellen, im Extremfall starke körperliche Unruhe oder Panik. Diese Leiden können mit Medikamenten gemildert werden, ebenso Schmerzen oder andere Begleiterscheinungen, die z. B. bei verschiedenen Krankheiten auftreten. Dann kann es sinnvoll sein, die behandelnden Ärztinnen oder Ärzte um eine palliative Versorgung des sterbenden Menschen zu bitten.

Palliativ bedeutet beschützt und geborgen – wörtlich „ummantelt“. Hierbei geht es um die Linderung der Symptome, die auftauchen können, nicht (mehr) um die Verlängerung des Lebens oder um Heilung einer Krankheit.

Der Sterbeprozess verläuft bei jedem Menschen individuell. Manche sterben schnell und überraschend, manche werden einige Wochen vor dem Tod immer schwächer, schlafen vielleicht mehr, ziehen sich zurück oder wollen nicht mehr essen und trinken.

Andere haben einen langen Verlauf, der von Phasen der Schwäche, dann wieder von Lebensfreude geprägt ist.

In der Philosophie und den unterschiedlichen Religionen gibt es ganz verschiedene Ansätze, wann das Sterben beginnt.

Wenn ein sterbender Mensch nichts mehr essen und trinken möchte, ist das ganz normal. Es werden körpereigene Botenstoffe (Endorphine) ausgeschüttet, die Hunger und Durst reduzieren. Ein Zuviel an Nahrung und Flüssigkeit belastet den Organismus und kann vom Körper nicht mehr verarbeitet werden. Eine leichte Austrocknung (Dehydratation) ist sogar sinnvoll, weil sie zur Ausschüttung der Endorphine führt, die stimmungsaufhellend und schmerzlindernd wirken.

Das Zuführen von Nahrung und Flüssigkeit über Sonden oder Infusionen bedeutet in diesem Stadium eine enorme Belastung. Es können natürlich immer Lieblings Speisen oder Lieblingsgetränke angeboten werden – in der Menge, die der sterbende Mensch möchte.

Das Bewusstsein eines sterbenden Menschen kann sich verändern, d. h. es entsteht vielleicht ein großes Schlafbedürfnis, ein Rückzug in eine andere Welt. Mitunter tauchen Erinnerungen an längst vergangene Situationen auf, die erzählt werden möchten, vielleicht gibt es Neubewertungen von Erlebnissen, manchmal braucht es viel Ruhe und Stille. Die Tagesrealität ist meist unbedeutend.

In den letzten Tagen fährt der Körper seinen Stoffwechsel herunter, es geht nicht mehr um Erhaltung des Lebens, sondern um Abbau. Hunger und Durst spielen keine Rolle mehr, Körperausscheidungen werden weniger. Das nicht mehr aufzuhaltende Organversagen kann mit einer Vergiftung durch körpereigene Abfallprodukte zu Bewusstlosigkeit oder Verwirrung führen. Manche Sterbende gestikulieren und schauen zur Zimmerdecke und erkennen vertraute Personen nicht mehr.

Wenn nichts mehr zu tun ist, kann man noch viel tun ...

Sterbende Menschen spüren, dass sie umsorgt werden, auch wenn sie nicht mehr ansprechbar sind, nicht reagieren, vielleicht sogar bewusstlos sind. Geborgenheit zu vermitteln ist jetzt wichtig.

Das bedeutet, dass auch und gerade jetzt Berührungen wichtig sind – Umarmen, Streicheln, Halten der Hände etc. Manche mögen es, wenn man ihnen vorliest, vorsingt, Geschichten von früher erzählt. Vielleicht wird (leise) Musik als schön empfunden, manchen tun Gebete gut. Der Gehörsinn ist der letzte, der versagt. Deswegen ist es immer gut, zu sprechen und anzukündigen, dass man weggeht, wann jemand kommt, was man tut – z. B. bei körperlicher Pflege. Bei all dem sollte man die Bedürfnisse des sterbenden Menschen unbedingt berücksichtigen und auf seine Reaktionen achten – alles nur im für ihn verträglichen Maße.

Bitte nicht über den sterbenden Menschen sprechen, sondern mit ihm, auch wenn er vermeintlich nichts mehr hört oder versteht.

Schweres Atmen, vielleicht mit offenem Mund, trocknet die Schleimhäute aus. Zur Linderung kann man die Lippen und die Mundhöhle mit einem Mundpflegeschwämmchen, Waschlappen oder einer Kompresse befeuchten. Als Flüssigkeit eignet sich nicht nur Wasser, auch Saft, Kaffee etc. sind möglich. Für die Lippen ist vielleicht ein Fettpflegestift angenehm.

Sanftes Licht und frische Luft tun gut – ab und zu eine geöffnete Tür, damit Alltagsgeräusche ins Zimmer gelangen können. Manchmal braucht es Stille und Alleinsein. Eine gute, achtsame Begleitung ist wichtig.

Wenige Stunden vor dem Tod können häufig eine Blauverfärbung von Nägeln, ein spitzes, blasser wirkendes Gesicht und trübere Pupillen beobachtet werden. Die Muskulatur wird schlaffer, Arme und Beine können sich kühl anfühlen, während der Körper heiß ist, weil sich das Blut auf die Organe konzentriert und langsamer fließt. An der Haut – vor allem an der Unterseite des Körpers, aber auch an Armen und Beinen – können blaue Flecken, eine „Marmorierung“, entstehen, da das Blut nicht mehr richtig abtransportiert wird. Der Atem wird flacher.

Manche Sterbende entwickeln eine Rasselatmung, eine laute Atmung, die Tage oder Stunden vor dem Tod einsetzen kann. Es kann klingen, wie wenn man den letzten Rest aus einem Glas mit dem Röhrchen saugt. Dies ist ein Zeichen dafür, dass es keinen Hustenreflex mehr gibt und Schleim von den Bronchien, Speichel und Getränke nicht mehr geschluckt werden können. Diese Geräusche können sehr beängstigend wirken. Sterbende leiden jedoch nicht darunter, es besteht keine Erstickengefahr. Spätestens jetzt sollten alle Flüssigkeitsgaben beendet werden, alles Zuviel an Flüssigkeit verstärkt das Röcheln.

In den letzten Stunden kann es Atempausen geben, auch längere Atemaussetzer. Herz und Nieren funktionieren nicht mehr richtig, die Organe und das Gehirn werden immer weniger mit Sauerstoff versorgt und beginnen zu versagen – der Tod tritt ein.

Es ist eine große Herausforderung, Sterbende zu begleiten. Viele geraten an die Grenze ihrer Belastbarkeit. In Anlehnung an ein Sprichwort aus Nigeria („Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf“), werden viele hilfreiche Menschen gebraucht, um jemanden gut im Sterben zu begleiten. Vielleicht hilft eine Ablösung, die Familienangehörigen zu entlasten. Mitunter tröstet es, sich an der Schulter einer Freundin ausweinen zu können oder einen Freund zu haben, der ein Essen kocht oder einen Kuchen vorbeibringt und ein offenes Ohr hat. Es gibt viele Möglichkeiten, um in dieser Zeit zu unterstützen.

Teile dieses Netzwerkes (des „Dorfes“) können Angehörige, Freundinnen und Freunde, Menschen aus der Nachbarschaft, Pflegedienste, ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen oder auch Seelsorger*innen sein.

Häufig sterben Menschen genau in dem Augenblick, in dem niemand im Zimmer ist. Manchmal taucht dann ein Schuldgefühl auf, im entscheidenden Moment nicht dagewesen zu sein. Für viele Sterbende scheint es jedoch leichter, loszulassen, wenn niemand im Raum ist. Vielleicht möchten sie ihren Liebsten diesen Augenblick ersparen. Wir wissen es nicht. Aber es passiert so häufig, dass der Gedanke nahe liegt. Niemand sollte deshalb Schuldgefühle haben.

Wenn der Tod eingetreten ist, können wir keinen Puls mehr wahrnehmen, die Atmung hat aufgehört, die Haut wird kalt, es gibt keine Reflexe mehr. Dies sind jedoch unsichere Todeszeichen. Sichere Zeichen sind Totenflecken, Totenstarre, erste Verwesungszeichen. Diese kann nur ein Arzt feststellen und bestätigen. Deswegen ist es wichtig, sobald wie möglich einen Arzt zu rufen und einen Totenschein ausstellen zu lassen. Bis dahin sollten Verstorbene nicht bewegt oder umgezogen werden. Falls jemand nach langer Krankheit in der Nacht stirbt, kann man mit der Hausärztin oder dem Hausarzt verabreden, dass man erst am Morgen Bescheid sagt. Stirbt jemand plötzlich, unerwartet und ohne Krankheit, sollte man den Notarzt rufen und mit Wiederbelebung beginnen.

Verstorbene kann man zum Abschied berühren, streicheln oder küssen. Vielleicht kann man den Tod des geliebten Menschen so besser begreifen, indem man ihn fühlt. Entgegen mancher Vorstellungen besteht keine Infektions- oder Vergiftungsgefahr. (Ausnahmen sind schon vorher bestehende Infektionen).

Durch die Erschlaffung der Muskeln können sich Darm und Blase noch entleeren oder durch Bewegung von „außen“ Reste von Luft aus der Lunge gepresst werden.

Wenige Stunden nach dem Tod setzt die Totenstarre ein, beginnend im Gesicht, nach 6 bis 12 Stunden ist der ganze Körper betroffen. Die Starre löst sich nach 24 bis 48 Stunden wieder. Die Totenstarre entsteht durch den Abbruch des Stoffwechsels. Durch leichtes Bewegen von Gliedmaßen kann sie „gebrochen“ werden, z. B. um den verstorbenen Menschen zu waschen.

Wenn der Tod eingetreten ist, sollte eine Ärztin oder ein Arzt den Tod „offiziell“ bestätigen. Darüber hinaus gibt es nichts, was nun eilig ist. Wenn man möchte, kann man nach und nach andere Angehörige sowie Freundinnen und Freunde benachrichtigen.

Man darf sich Zeit lassen, um zu begreifen, was gerade passiert ist. Durchatmen, vielleicht ein kleines Ritual – wie z. B. Fenster öffnen, eine Kerze anzünden, eine Blume in die Hände legen, ein Gebet oder einen Wunsch aussprechen, zur Ruhe kommen, einen Tee trinken – solche Dinge sind jetzt wichtig. In früherer Zeit gab es oft eine Totenwache, Freunde und Nachbarn kamen zusammen, haben des verstorbenen Menschen gedacht, geweint, erzählt, gegessen und getrunken. All diese Dinge können helfen, einen Trauerprozess zu beginnen.

Verstorbene dürfen bis zu 36 Stunden zu Hause aufgebahrt werden – auf Antrag auch länger (je nach Bundesland). Auch wenn jemand in der Klinik verstirbt, kann er zu Hause aufgebahrt werden. Jetzt sollte man Kontakt zu einem Bestattungsinstitut aufnehmen, mit dem man alle Wünsche und Vorstellungen hinsichtlich der Beisetzung besprechen kann.

Das Waschen gehört in vielen Kulturen zu einem festen Ritual der Bestattungs- und Trauerkultur. Mitarbeitende des Bestattungsinstitutes gehen dabei sehr behutsam vor – Katheter, Sonden, Pflaster werden entfernt, Schmuck abgenommen und verwahrt, Zahnprothesen gereinigt und wieder eingesetzt. Anschließend wird der verstorbene Mensch wieder angezogen (zum Schutz gegen auslaufende Flüssigkeiten gibt es eine Schutzhose unter der Kleidung). Männer können rasiert, Frauen geschminkt werden, wenn dies gewünscht wird. Anschließend wird der Körper in den Sarg gelegt, Blumen, Bilder oder sonstige persönliche Gegenstände können beigelegt werden. Wenn man dies möchte, kann man in diese Tätigkeiten eingebunden werden und auch entscheiden, welche Kleidung angezogen wird.

In Deutschland muss **ein Bestattungsinstitut** beauftragt werden, das den Transport, die Vorbereitung der Toten, die Kremierung und Beisetzung der Urne oder das Beerdigen übernimmt. Auf Wunsch kümmern sich Bestattungsunternehmen auch um viele weitere Aufgaben – z.B. amtliche Formalitäten, Gestaltung der Trauerfeier und Ähnliches. Einige Dinge können schon vor dem Tod besprochen werden. Viele Menschen haben Wünsche – manche auch genaue Vorstellungen – hinsichtlich ihres Grabes, der Trauerfeier, der Musik etc.

Nach dem Tod beginnt im Körperinneren ein Verwesungsprozess, sodass am Anfang davon noch nichts zu sehen ist. Körper eigene Enzyme und Mikroorganismen sorgen dafür, dass Gewebe sich verflüssigt, bis nur noch Knochen übrig sind. Die physischen Teile des Körpers werden wieder Teil der Natur.

Der verstorbene Mensch bleibt in den Erinnerungen und Herzen der Hinterbliebenen. Sie trauern um ihn, was eine normale und gesunde Reaktion auf den Tod ist. Trauer verläuft individuell, es gibt keine „Regeln“, wie lange Trauer dauern, wie ein Tod verarbeitet werden sollte etc.

Einen Menschen zu verlieren kann Stress, Angst, Hilflosigkeit, Sehnsucht, aber auch Wut oder Schuldgefühle hervorrufen. Unaufdringliche, nicht nachlassende Hilfsangebote und das Verständnis der Mitmenschen sind deshalb sehr wichtig. Hospizdienste und Seelsorger*innen bieten Unterstützung durch Begleitung der Trauernden. Sie urteilen nicht, sondern ermutigen, die neue Situation anzunehmen und einen eigenen Weg in der Trauer zu finden.

Begleitende Literatur:

„Sterben lernen“

von Felix Hütten „Das Buch für den Abschied“

„Übers Sterben reden“

von Prof. Dr. med. Sven Gottschling

„So sterben wir – unser Ende und was wir darüber wissen sollten“

Roland Schulz

„Der Reisebegleiter für den letzten Weg“

von B. Feddersen, D. Seitz, B. Stäcker

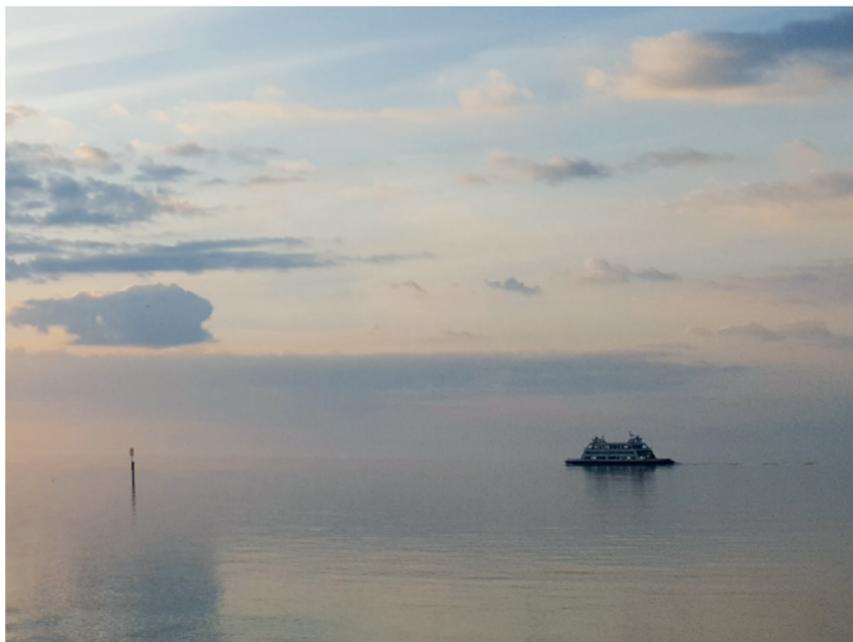
Das Handbuch zur Vorbereitung auf das Sterben

„Über das Sterben“

von Gian Domenico Borasio

„99 Fragen an den Tod“

von Prof. Dr. Claudia Bausewein/Rainer Simader



Hospiz Konstanz e. V.
Talgartenstraße 2 • 78462 Konstanz
Tel. 07531 69138-0
hospiz@hospiz-konstanz.de

www.hospiz-konstanz.de

Spendenkonto • Sparkasse Bodensee
IBAN DE07 6905 0001 0000 0636 36