

Sue Brayne · Dr. Peter Fenwick

Am Ende des Lebens

*Ein Leitfaden für Angehörige und
Freunde von Sterbenden*



*In Zusammenarbeit
mit dem Fachbereich für klinische Neurowissenschaft
an der Universität von Southampton*

Impressum

Sue Brayne & Peter Fenwick

In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich für klinische Neurowissenschaft an der Universität von Southampton

Am Ende des Lebens. Ein Leitfaden für Angehörige und Freunde von Sterbenden

Titel der Originalausgabe:

Nearing the End of Life. A Guide for Relatives and Friends of the Dying

Text © 2018 Sue Brayne

Published by Brown Dog Books, United Kingdom

Aus dem Englischen übersetzt von Rita Höner

1. Auflage 2021

© 2021 Westarp Science Fachverlag

in der Mediengruppe Westarp

Kirchstr. 5 – 39326 Hohenwarsleben

www.westarp.de, www.westarp-bs.de, www.book-on-demand.de

ISBN: 978-3-86617-185-5

Satz und Layout: Stefanie Oeft

Illustrationen: Lina Wangerin

Coverbild: freepik

Druck und Bindung: Kühne & Partner Druck GmbH, Helmstedt

www.druckerei-kuehne.de, www.unidruck7-24.de

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Anmerkung der Übersetzerin und des Verlags: In diesem Buch wird die männliche Form der Ansprache verwendet. Dies ist ausdrücklich nicht diskriminierend zu verstehen und wir bitten alle Menschen, sich gleichermaßen angesprochen zu fühlen.

Inhalt

Einleitung	9
Was unser Leitfaden nicht anspricht	10
Die Angst vor dem Tod	11
Der Tod als „medizinisches Versagen“	13
Was brauchen Menschen, wenn ihr Leben zu Ende geht?	14
Mit dem Sterbenden über den Tod und das Sterben sprechen	16
Gut zuhören	18
Lebensrückblick	20
Der Sterbeprozess	21
Lebensende-Erfahrungen	23
Lebensende-Erfahrung oder Halluzination durch Medikamente?	26
Was soll ich tun, wenn mein Angehöriger eine Lebensende- Erfahrung hat – oder nicht hat?	27
Was geschieht, wenn mein Angehöriger oder Freund dement ist?	28
Was soll ich tun, wenn ich nicht dabei sein kann?	30
Am Ende da sein	31
Sanfte Berührungen	32
Wenn der Sterbende seinen Todeszeitpunkt wählt	34
Was geschieht auf der körperlichen Ebene, wenn jemand stirbt?	37
Wenn der Tod eintritt	40

Welche Gefühle können Sie unmittelbar danach erwarten?	42
Was Angehörige vielleicht bedenken müssen	44
Lebensverlängernde Behandlungen beenden	44
Die Familie	45
Orte	48
Praktische Hinweise	50
Am Bett eines Menschen, dessen Leben endet	52
Anregungen für Freunde	54
Was Sie tun können:	54
Was Sie nicht tun sollten:	55
Zusammenfassung	56
Und schließlich	57
Empfohlene Lektüre	58
Hier finden Sie Rat und Hilfe	59
Die Autoren	
Sue Brayne	60
Dr. Peter Fenwick	61



Einleitung

Der Tod ist im Allgemeinen kein Zeitpunkt für angenehme Erfahrungen. Aber oft für heilende Erfahrungen.

Dr. Sherwin Nuland

Willkommen zu *Am Ende des Lebens: Ein Leitfaden für Angehörige und Freunde von Sterbenden*. Wir hoffen, Ihnen damit in der schwierigen Zeit, in der ein geliebter Mensch im Sterben liegt, Halt und Anleitung geben zu können.

Der Tod ist ein emotionales Thema. In unserer modernen Kultur haben die meisten von uns kaum direkte oder persönliche Erfahrungen mit ihm. Infolgedessen wissen wir oft nichts über den Tod und das Sterben und begegnen beidem mit Angst. Anstatt sie als Teil unserer Lebenserfahrung zu akzeptieren, laufen wir vor ihnen davon.

Der vorliegende Leitfaden – der auf unseren Forschungen zu Lebensende-Erfahrungen beruht – beschäftigt sich mit dem körperlichen, emotionalen und spirituellen Ablauf des Sterbeprozesses und der Wirkung, die dies auf Sie als Angehöriger und Freund haben kann, vor allem dann, wenn Sie bis jetzt noch nie mit einem Sterbenden zu tun hatten. (Unter Spiritualität verstehen wir in diesem Zusammenhang die Suche nach Sinn, Absicht und Hoffnung.)

Wie wir auf den Tod reagieren, hängt von der Art unserer Beziehung zu dem Sterbenden ab. Zum Beispiel werden wir auf den Tod eines Kindes ganz anders reagieren als auf den Tod eines älteren Angehörigen. Der Tod eines guten Freundes oder einer guten Freundin wird uns vielleicht mehr berühren als der Tod eines nahen Verwandten. Den Tod des einen Elternteils betrauern wir möglicherweise mehr als den des anderen.

Wenn Sie wissen, was Sie zu erwarten haben, kann dies den Schrecken vor dem nehmen, was Sie sehen und erleben werden; es kann Ihnen helfen, eine positive, unterstützende Rolle zu spielen, wenn ein lieber Mensch sich dem Ende seines Lebens nähert.

Unser Leitfaden versucht, Antworten auf die folgenden Fragen zu geben:

- Warum haben wir so viel Angst vor dem Tod?
- Was brauchen Sterbende?
- Wie kann man einen Sterbenden – spirituell und emotional – am besten unterstützen?
- Was sollten Sie tun, wenn die Ärzte vorschlagen, lebensverlängernde Maßnahmen zu beenden?
- Was geschieht in der letzten Phase vor dem Sterben?
- Was geschieht im Augenblick des Todes?
- Was können Sie für sich selbst tun – vor, während und unmittelbar nach dem Tod des Menschen, den Sie begleitet haben?

Dieser Leitfaden informiert auch ganz praktisch darüber, wie wichtig es ist, gut zuhören zu können, an welchen Anzeichen Sie erkennen, dass der Tod kurz bevorsteht, und wie Sie darauf reagieren können. Am Schluss finden Sie unter dem Stichwort „Was Sie vielleicht bedenken müssen“ einen hilfreichen Abschnitt für Angehörige sowie Anregungen für Freunde.

Das Zusammensein mit einem Sterbenden kann zutiefst befriedigend sein. Es kann Sie aber auch sehr aufwühlen und Sie auf eine Reise ins eigene Innere führen, die Ihre Lebenseinstellung verändert.

Und wie bei jeder Reise ist es weise, gut vorbereitet zu sein.

Was unser Leitfaden nicht anspricht

Er beschäftigt sich nicht mit einem plötzlichen Tod, dem Tod durch Suizid, Fragen nach dem besten Ort zum Sterben, Verlustgefühlen nach einem Todesfall, der Planung der Beisetzung oder den ethischen Implikationen der Euthanasie.

Er untersucht auch nicht, was mit uns nach dem Tod geschehen könnte oder ob es ein wie immer geartetes Jenseits gibt.

Unser Leitfaden möchte den Tod weder romantisieren noch festlegen, wie ein Tod „sein sollte“. Der Tod ist eine zutiefst persönliche Erfahrung, beeinflusst von individuellen Überzeugungen und der persönlichen Geschichte. Jeder Sterbeprozess folgt einem eigenen Rhythmus und eigenen Gesetzmäßigkeiten.

Mit dem Sterbenden über den Tod und das Sterben sprechen

Wenn das Ende naht, möchten die meisten Sterbenden einen Schlussstrich ziehen und die Situation sachlich behandeln. Trotzdem habe ich Familien erlebt, die den bevorstehenden Tod komplett leugneten und sich weigerten, sich an irgendetwas zu beteiligen, das nach der Erledigung geschäftlicher Angelegenheiten klang. „Nein Papa, das überlebst du. Von einem Testament oder Versicherungspapieren wollen wir nichts hören.“ Und die Familie lässt die ganz realen Bedürfnisse des Sterbenden, die finanziellen Angelegenheiten zu regeln, außer Acht.

*Megory Anderson,
Autorin von Sacred Dying*

Im Allgemeinen weiß der Sterbende, was mit ihm geschieht.

Aber wenn er das Gefühl hat, Angehörige und Freunde kämen mit der Wahrheit nicht zurecht, fällt es ihm möglicherweise schwer, über das zu sprechen, was er erlebt, oder um das zu bitten, was er möchte oder braucht. Er fühlt sich isoliert und einsam und weiß nicht, wie er den anderen ansprechen oder sich verabschieden soll.

Wie also kann ein sinnvolles Gespräch zustande kommen?

Gelegentlich hilft der Sterbende indirekt nach und stellt „Testfragen“, mit denen er die Bereitschaft des anderen prüft, sich auf ihn einzulassen.

Er fragt Sie zum Beispiel: „Was meinst du, was mit dir passiert, wenn du gestorben bist?“, oder: „Glaubst du, es gibt ein Leben nach dem Tod?“, oder: „Meinst du, dass es Gott wirklich gibt?“

Es kann auch sein, dass Sie selbst das Thema „Tod“ bei Ihrem Angehörigen oder ihrer Freundin ansprechen wollen, aber nicht wissen wie, insbesondere dann, wenn der Tod nie zuvor erwähnt wurde.

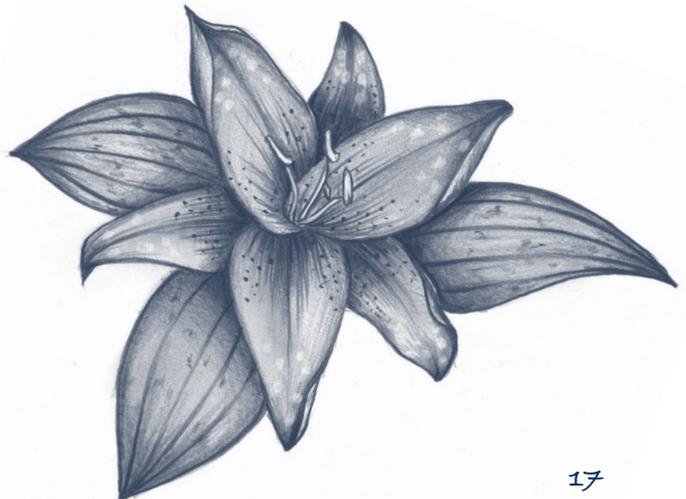
Einer der einfachsten „Türöffner“ ist die Frage, wen Sie für Ihren Freund oder Angehörigen benachrichtigen sollen, wenn er sehr schwer krank werden sollte. Das vermittelt ihm, dass Sie wissen, dass er sich möglicherweise nicht erholen wird, und dass Sie bereit sind, darüber zu sprechen. Es gibt ihm auch den Freiraum zu entscheiden, ob er darauf reagieren möchte oder nicht.

Wenn Sie sich noch nicht ganz zu einer solchen Unterhaltung bereit fühlen und in einem Krankenhaus-, Hospiz- oder Pflegeheim-Umfeld sind, sollten Sie das Pflegeteam ansprechen, das Sie auf geeignete Weise unterstützen kann.

„Heiners Freunde wollten ihn nicht traurig sehen und versuchten, ihn abzulenken. Sie sahen sich mit ihm Fußballspiele an, so wie sie es immer getan hatten: Sie kauften Bier, Zigaretten, machten ein bisschen Party-Stimmung. Einige sagten beim Gehen sogar: ‚Gute Besserung‘, und: ‚Hoffe, du bist bald wieder auf dem Damm, Kumpel!‘“

„Aber keiner fragte mich, wie ich mich fühlte. Kapieren sie es nicht? Ich werde sterben.“

(Aus: Noch mal leben vor dem Tod, 2007)



Wenn der Tod eintritt

Denises Geschichte

Ich wusste, dass mein Vater an diesem Tag sterben würde und beschloss, ihn mit meiner Mutter allein zu lassen.

Ich hatte kein Problem damit, ihn zu verlassen, denn er hatte mir gesagt, er sei „bereit zu gehen“, habe keine Angst und sei ganz ruhig. Wir hatten uns viel unterhalten, während ich ihn pflegte, und ohne es wirklich auszusprechen, hatten wir uns voneinander verabschiedet.

Ich wanderte herum, bis ich einfach fühlte, dass er gestorben war, kehrte nach Hause zurück und fand heraus, dass er tatsächlich vor 20 Minuten gestorben war. Ich hatte gemischte Gefühle und war auch erleichtert, denn er litt nicht mehr und hatte nichts mehr zu fürchten.

Ich hatte zuvor noch nie einen toten Körper gesehen. Ich stand nervös da, mit dem Rücken an der Wand, in gewisser Entfernung, und sammelte meinen Mut, um näher heranzugehen.

In diesem Augenblick spürte ich den Druck von Händen auf meinen Schultern, und eine Stimme flüsterte mir ins Ohr:

„Mir geht es gut.“ Darauf folgte der überwältigende Eindruck, dass eine sehr starke Kraft sich mit enormer Geschwindigkeit weit weg bewegte.

Ich wusste, dass es mein Vater war. Die ganze Angst, die ich gefühlt hatte, schmolz dahin. Dies gab mir die Kraft, die Aufgaben zu erledigen, die mit dem Tod verbunden sind.

Sehr viel später wurde mir klar, dass diese Erfahrung mir die Angst vor dem Sterben genommen hatte.

