

Informationen für Menschen mit sterbenden Angehörigen

Die letzte Lebenszeit eines Menschen wird sowohl von körperlichen Vorgängen bestimmt, als auch von der psychischen Situation, in der sich der Sterbende befindet.

Um Ihnen als Angehörigen oder Pflegenden die Sterbesituation überschaubarer zu machen und Ihnen zu helfen, den Bedürfnissen eines Sterbenden besser gerecht werden zu können, versuchen wir im Folgenden Ihnen einige Informationen zu geben.

Körperliche Bedürfnisse

Der Wunsch nach einem **schmerzfreien Sterben** hat bei vielen Menschen einen hohen Stellenwert. Wenden Sie sich an einen Arzt, der über die Möglichkeiten der **Schmerztherapie** informiert ist und auf die individuellen Schwankungen im Schmerzerleben eingehen kann. Die Vergabe von Schmerzmitteln sollte den Tagesschwankungen der Schmerzempfindungen und dem Verlangen des Sterbenden entsprechen. Beachten Sie dabei aber auch, dass Schmerzempfindungen ein sehr umfassendes Geschehen sind, in dem körperliche, seelische und soziale Prozesse eine Rolle spielen.

Da der sterbende Mensch in der letzten Zeit nur noch wenig körperliche Energie besitzt, können bereits kleinere körperliche Anstrengungen zu **Erschöpfungszuständen** und verstärkter **Müdigkeit** führen. Hinzu kommt das seelische Bedürfnis des Patienten nach Rückzug in Zustände des Halbschlafes, des Dämmerns und der stillen Innenschau. Tragen Sie diesem Bedürfnis nach **Ruhe** Rechnung, ohne den Sterbenden allein zu lassen. Führen Sie Gespräche, Handlungen der körperlichen Pflege und medizinische Maßnahmen mit viel Verständnis für das Bedürfnis nach Ruhe durch und in dem Wissen, dass schon einfachste Verrichtungen den Patienten erschöpfen.

Sonst könnte das oft schon vorhandene **Gefühl des Ausgeliefertseins** und der **Hilflosigkeit** durch eine unsensible Pflege verstärkt werden.

In den letzten Lebensabschnitten empfindet der Kranke kaum noch Hunger. Der sterbende Körper verlangt nur wenig **Nahrung**, da sein Energiebedarf auf das Notwendigste herabgesetzt ist. Der Appetit schwankt. Flüssige Nahrungsmittel werden oft festeren Speisen vorgezogen. Dagegen bleibt der **Durst** bis zuletzt erhalten und kann zu einem der quälendsten körperlichen Bedürfnisse werden.

Bieten Sie dem Patienten genügend zu trinken an. Wenn er sein Bedürfnis nach Flüssigkeitszufuhr nicht mehr äußern kann, achten Sie darauf, dass genügend Flüssigkeit zugeführt wird. Auch das Befeuchten des Mundes, Saugen an einem Waschlappen, Ausspülen des Mundes kann zur Linderung des Durstgefühls beitragen.

Durch eingeschränkte Lungentätigkeit kann für den Patienten das **Atmen** zunehmend schwerer werden. Er hat vielleicht das Gefühl " nicht mehr richtig Luft zu bekommen". Damit stellen sich Beklemmungen ein und die Angst, ersticken zu müssen. Gerade unsere Atmung reagiert besonders sensibel auf psychosomatische Vorgänge. Deswegen kann die Art und Weise wie der Patient dieses Stadium erlebt, seine Atembeschwerden verstärken oder lindern. Durch Höherlagern von Kopf und Oberkörper können Sie auftretende Atemnot lindern. Manchmal ist Atemnot auch ein Zeichen von Angst vor dem Alleingelassenwerden und dem Erstickenmüssen.

Sorgen Sie dafür, dass Schleimabsonderungen, die der Patient nicht mehr abhusten kann, durch Abklopfen des Rückens und/oder entsprechende Lagerung gelöst werden können. Denken Sie auch an eine gute Luftqualität.

Folgende **körperliche Veränderungen** können auftreten:

- Blutdruck sinkt
- Puls wird schwächer
- Körpertemperatur verändert sich
- Schlechtere Durchblutung von Armen und Beinen
- Dunkelfärbung der Körperunterseite
- Periodische Zunahme von Schweißabsonderung
- Teilnahmslosigkeit, keine Reaktion auf die Umwelt
- Bewusstseinsbeschränkung bis hin zum komatösen Zustand
- Veränderung des Atemrhythmus
- geöffneter Mund, unartikulierte Laute
- halboffene Augen, Blick "in die Ferne"

Psychische Bedürfnisse

Im Wesentlichen kreisen die psychischen Bedürfnisse von Sterbenden um: **Berührung, Zuwendung, Nähe, Kontakt.**

Immer wieder geht es darum, das Grundbedürfnis des Patienten nach **Annahme, Beachtung und Aufgehobensein** in einer menschlichen Beziehung zu stillen.

Resignation und psychosomatische Symptome können mit mangelnder Erfüllung der Grundbedürfnisse in Zusammenhang stehen, die das ganze Leben lang wichtig sind: Bedürfnis nach **Liebe, Beachtung, Gemeinschaft, Orientierung, Lebensraum.**

Mögliche Reaktionen bei fehlender Befriedigung dieser Grundbedürfnisse sind: resignierende Schicksalsergebenheit, Rückzug, Gehemmtheit, Aggression, Verhaltensstörungen, Ausweichen auf frühere (kindliche) Verhaltensweisen, psychosomatische Symptome. Wenn Sie mit Sterbenden reden, lassen Sie den Patienten das Tempo, den Inhalt und die Form bestimmen. Führen Sie sog. "Berührungsgespräche" auf der körpersprachlichen Ebene: Berührende Hände, Blicke, Gesten. Vermitteln Sie dabei Signale tiefer Verbundenheit: vertraute Gesten, "Mitatmen" (Anpassung der eigenen Atmung an den Atemrhythmus des Patienten), Vorlesen, Beten, Singen, Musik erleben. Oder seien Sie still da und mit dem Patienten.

Neben allgemeinen körperlichen Begleiterscheinungen des nahenden Todes gibt es auch Veränderungen im Bereich der Psyche:

- Fähigkeit, Probleme zu erfassen und Lösungen zu erarbeiten, nimmt ab
- Leistungsfähigkeit im Bereich des Denkens nimmt ab
- Wahrnehmungsfähigkeit verändert sich
- räumlich-zeitliche Orientierungsfähigkeit ist eingeschränkt
- Erfassen von Zusammenhängen fällt schwer
- Fähigkeit, Umweltreize zu organisieren und angemessen darauf zu reagieren, sinkt
- Kurzzeitgedächtnis ist nicht mehr so leistungsfähig
- allgemeiner Leistungsabfall

- aktuelles Geschehen in der Umwelt tritt in den Hintergrund
- Rückzug in die eigene innere Realität
- Veränderungen emotionalen Verhaltens (Angst, Depression, Aggression)
- Mitteilungsfähigkeit und -bereitschaft verändern sich

Sterbebegleitung

Leben und Sterben gehören untrennbar zusammen. Wo es Leben gibt, gibt es auch Tod. Das Sterben ist ein Vorgang, der sich durch unser ganzes Leben zieht. **Im Leben beginnt immer schon Sterben, in einem Sterbenden ist immer noch Leben.**

Sterbebegleitung bietet einem Schwerkranken Hilfe *im* Sterben an, nicht Hilfe *zum* Sterben. Für Sterbende ist wichtig, dass sie das Gefühl haben: Menschen bleiben bei mir, ganz egal, wie die Dinge sich entwickeln. Das schafft jenen Raum des Vertrauens und der Sicherheit, den Sterbende brauchen, um sich in ihrem eigenen Tempo und auf ihre eigene Art und Weise mit dem bevorstehenden Sterben auseinanderzusetzen.

Schwierigkeiten, die der sterbende Mensch bewältigen muss:

- körperliche Beschwerden und die Angst vor Zunahme dieser Beschwerden; Verlust von Funktionen, auch etwa der Verlust der Fähigkeit zu arbeiten
- existenzielle Ängste
- Frage nach dem Sinn des Lebens, der plötzlichen Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit

Das alles wird verschärft dadurch, dass der Betroffene weiss, dass seine Zeit begrenzt ist, dass er aber eigentlich gerade jetzt leben möchte.

Die **Erwartungen und Wünsche eines sterbenden Menschen** konzentrieren sich hauptsächlich darauf, dass

- er sich noch verständigen kann
- Ärzte, Angehörige, Pflegepersonal ihm die Wahrheit sagen, wenn er diese auf sich nehmen kann und will
- ihm Geborgenheit geschenkt wird
- er selbst noch entscheiden kann

Die **Hoffnungen eines sterbenden Menschen** gehen dahin, dass

- mit dem Tod nicht alles endgültig aus ist und es danach vielleicht noch ein [Weiterleben](#) gibt
- er in guter Erinnerung bleibt, Spuren hinterlässt, die andere weiterführen können
- die zurückbleibende Familie versorgt ist

Bitten eines Sterbenden an seine/n Begleiter:

- Lass mich in den letzten Stunden meines Lebens nicht allein
- Bleibe bei mir, wenn mich Zorn, Angst, Traurigkeit und Verzweiflung heimsuchen, und hilf mir, zum Frieden hindurchzugelangen.
- Denke nicht, wenn du ratlos an meinem Bett sitzt, dass ich tot sei. Ich höre alles, was du sagst, auch wenn ich meine Augen geschlossen halte.
- Sage jetzt nicht irgendetwas. Sage etwas, was es mir nicht schwerer sondern leichter macht, mich zu trennen. So vieles, fast alles ist jetzt nicht mehr wichtig.
- Ich höre, obwohl ich schweigen muss und nun auch schweigen will. Halte meine Hand. Ich will es mit der Hand sagen. Wische mir den Schweiß von der Stirn.

Streiche meine Decke glatt. Wenn nur noch Zeichen sprechen können, so lass sie sprechen.

- Klage nicht an.

- Sage Danke, wenn du kannst.

- Lass mein Sterben dein Gewinn sein. Lebe dein Leben fortan etwas bewusster, Es wird schöner, reifer und tiefer, inniger und freudiger sein, als es zuvor war, vor meiner letzten Stunde.

Wenn Sie mit uns darüber reden wollen, sprechen Sie uns an. Pfr. Maas steht Ihnen hierfür zur Verfügung.