

Tod und Sterben

Sterbephasen nach Kübler-Ross

Phase 1: Nicht – Wahr-Haben-Wollen

Der Betroffene kann eine Nachricht über seine schwere oder unheilbare Erkrankung innerlich noch nicht anerkennen. Er reagiert mit Nicht – Wahr-Haben-Wollen und fordert neue Untersuchungen, glaubt an Verwechslungen oder beschuldigt die behandelnden Ärzt/innen und Pfleger/innen der Unfähigkeit. Andere Sterbende verdrängen die Nachricht und verhalten sich so, als sei sie gar nicht ausgesprochen worden. Die Verleugnung mildert den Schock. So gewinnt der Kranke Zeit, Kraft zu sammeln, um mit der Wahrheit fertig zu werden

Verhalten von Angehörigen: Es hilft dem Sterbenden nicht, wenn sie ihn zur Einsicht in die Realität zwingen und zu „vernünftigem“ Verhalten auffordern. Sie können nur die weitere Entwicklung abwarten und Gesprächsbereitschaft signalisieren.

Phase 2: Zorn

Hat der Betroffene die tödliche Krankheit als solche anerkannt, wachsen Zorn und Eifersucht auf die anderen, die leben dürfen („Warum muss es mich treffen?“). Es kommt zu einer Flut negativer Gefühle, die den Sterbenden mit sich fortreißen können. Dies äußert sich dann oft in „Kleinigkeiten“ wie Unzufriedenheit mit dem Essen, dem Zimmer, den Mitbewohner/innen oder den Pflegekräften, in Sonderwünschen, aber auch in heftigen Streitigkeiten mit der Familie und aggressiven Beschuldigungen auch gegenüber dem Pflegepersonal.

Verhalten von Angehörigen: Sie helfen sich und dem Sterbenden, wenn sie die Beschimpfungen und Anschuldigungen nicht persönlich nehmen und trotzdem Geduld und einführende Zuwendung zeigen. Der Sterbende hat so die Möglichkeit, seine Angstgefühle zu äußern.

Phase 3: Verhandeln

In dieser Phase wird der bevorstehende Tod als unvermeidbar anerkannt. Weiteres Verleugnen oder Ausweichen ist nicht mehr möglich, „der Körper sagt die Wahrheit“. Der Sterbende versucht, durch Verhandeln einen Aufschub, mehr Lebenszeit zu erreichen. Er feilscht mit dem Pflegepersonal, z.B. verspricht er, sich anzupassen und an Therapien teilzunehmen. Durch seine Bereitwilligkeit, einen Einsatz zu bringen, wird er manchmal zum "pflegeleichten" Menschen. Aber auch das Schicksal oder Gott werden zu (Handels-) Partnern im Kampf des Sterbenden um ein "Stückchen mehr Leben". Gelübde werden geleistet, Verpflichtungen abgelegt.

Verhalten von Angehörigen: Der Sterbende ist in dieser Phase sehr verletzlich. Sein Verhalten sollte nicht unrealistisch unterstützt werden, so dass nicht berechnete Hoffnungen entstehen. Hoffnung kann man dem Sterbenden in Bezug auf Schmerzfreiheit und Nichtalleinsein beim Sterben machen.

Phase 4: Depression

Den Sterbenden überwältigt das Gefühl eines entsetzlichen Verlustes. Er bereut zurückliegende Versäumnisse und trauert um all das, was er verlieren wird: Partner, Kinder und Freunde. Probleme, die er nicht mehr lösen kann, erwecken Kummer. Begangene Fehler rufen Schuldgefühle hervor. In dieser Zeit ist es dem Sterbenden möglich, sich umfassend mit der Realität auseinander zu setzen. Er verfasst z.B. ein Testament oder bringt Geschäfte zum Abschluss. Möglicherweise ändert sich seine persönliche Lebenseinstellung. Die Depression kann in eine Phase vorbereitender Trauer münden, mit der sich der Sterbende auf den Tod vorbereitet. Er wird stiller und zieht sich zurück. Dieser Rückzug kann für die Angehörigen schmerzlich sein, ist aber ein Zeichen dafür, dass es ihm gelingt, sich von seinen Bindungen zu lösen und die Dinge der Welt hinter sich zu lassen.

Verhalten von Angehörigen: Durch eine annehmende Haltung kann der Sterbende seine Trauer, z.B. durch Weinen zulassen. Auch die Angehörigen empfinden Trauer und sollten sich Hilfe durch Gespräche holen. Der Sterbende braucht Unterstützung bei der Erledigung wichtiger Angelegenheiten.

Phase 5: Zustimmung

Die letzte Phase ist gekennzeichnet von Zustimmung und ruhiger Erwartung des Endes. Der Sterbende hat seinen Frieden mit der Welt gefunden und akzeptiert den nahenden Tod, auch wenn oft noch eine schwache Hoffnung aufrechterhalten wird, doch nicht sterben zu müssen. Der Sterbende ist müde und schwach, schläft viel und möchte meist nicht gestört werden. Er verständigt sich oft nur mit Gesten oder wenigen Worten.

Nicht alle Betroffenen durchlaufen diese Phasen als linearen Prozess. Manche sterben im Zorn, andere fallen zurück in eine bereits durchlebte Phase!



Wichtiges zum Beistand in der Sterbestunde:

Nähe spürbar machen.

Den Sterbenden nicht alleine lassen, ihn spüren lassen, dass wir zu ihm stehen bis zum Tod. Bei-Stand auch körperlich fühlen lassen, durch Halten der Hände, Streicheln, leichtes Berühren usw. Denn Sterbende haben ein großes Bedürfnis nach körperlicher Geborgenheit und Anteilnahme.

Aktiv zuhören.

Hinhören, Einfühlen und Verstehen schafft Nähe. Solange der Sterbende noch sprechen kann, sollten wir ihn aussprechen lassen, auch seine Ängste und seinen Ärger. Vertrösten wir ihn nicht mit irgendwelchen Floskeln.

Achtung: die Hörfähigkeit des Sterbenden bleibt oft bis in die tiefe Bewusstlosigkeit erhalten. Dies ist wichtig zu wissen für unsere Gespräche am Sterbebett!

Mit Achtung und Ehrfurcht handeln.

Die Persönlichkeit des Sterbenden muss akzeptiert werden. Seine Not und Hilflosigkeit gehört ihm. Wertschätzung und würdevoller Umgang leiten unser Handeln.

Gefühle zulassen.

Eigene Gefühle und die des Sterbenden sind ernst zu nehmen.

Die Umwelt des Sterbenden beachten.

Sie soll einbezogen werden in die Begleitung. Der Sterbende muss sich von ihr lösen können und seine Umwelt muss von ihm Abschied nehmen. Das Loslassen fällt den Angehörigen oft schwerer als dem Sterbenden. Auch sie brauchen Hilfe und Unterstützung.

Verweilen.

Nach Eintritt des Todes ist es sinnvoll, noch eine geraume Zeit beim Verstorbenen zu bleiben. Zeit, um dem Verstorbenen unsere Nähe noch weiter spüren zu lassen. Zeit, um selbst als Angehöriger noch einmal in dankbarer Erinnerung an sein Leben zu verweilen.

Trauerphasen nach Y. Spiegel

Trauer ist eine normale Reaktion auf einen schwerwiegenden Verlust oder Schicksalsschlag. Dabei kann es zu einem intensiven und schmerzlichen Trauerprozess kommen, der eine regelrechte "Trauerarbeit" erfordert. Trauer ist in verschiedene Phasen einteilbar:

1. **Schock**: Zuerst will man den Verlust nicht wahrhaben, nur aus einem bösen Traum aufwachen. Man ist wie versteinert, geschockt.
2. **kontrollierte Phase**: Bis zur Beerdigung können viele ihren Schmerz verdrängen und kontrolliert alle anstehenden Aufgaben erledigen.
3. **Regressive Phase**: Dann kommt es plötzlich zum Aufbrechen heftiger Gefühlswallungen: Schmerz, Schuldgefühle, Angst, Wut, Zorn, aber auch quälende Sehnsucht usw. . Schließlich kann der Trauernde an nichts anderes mehr denken als an seinen schmerzlichen Verlust. Während dieser Zeit zieht er sich zurück und ist mit sich selber und seinem Leid beschäftigt. Doch die Realität holt ihn wieder ein. Der Verlust wird langsam akzeptiert.
4. **Adaptive Phase**: In dieser Phase bewegt sich der Trauernde wieder auf die Welt und andere Menschen zu.

Traueritten und Trauerbräuche



Die Augen des oder der Toten schließen

Einem Toten Augen und Mund zu schließen, ihn waschen und in Leinentücher hüllen war schon bei den frühen Christen ein Werk der Barmherzigkeit.

Traueranzeige in der Zeitung

Sie macht den Tod öffentlich bekannt und gibt Ort und Zeit der Beerdigung an.

Dunkle Kleidung der Angehörigen

Zeichen der Trauer; zeigt an, dass man es mit jemandem zu tun hat, der trauert und deshalb einen rücksichtsvollen Umgang braucht.

Beileidsbriefe an die Angehörigen

Sie sollen zeigen: Wir fühlen mit euch und wollen euch nicht alleine lassen.

Trauer Gottesdienst

Er erinnert an das Leben der Verstorbenen, hilft Trauer zu bewältigen und erinnert an die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod.

Glockengeläut

Es begleitet auf dem letzten Weg; Ausdruck von Respekt für die Verstorbenen.

Erdwurf auf den Sarg, Blumen und Kränze

letzter Gruß, Symbole der Liebe und Verbundenheit und für Vergänglichkeit.

Beileidsbekundungen am Grab

Man will so den Angehörigen Mitgefühl ausdrücken.

„Leichenschmaus“

Zeigt den Angehörigen, dass sie nicht alleine sind. Stellt bildlich vor Augen, dass das Leben weiter geht.

Abkündigung des/der Verstorbenen im Gottesdienst

Die Gemeinde wird über den Tod des/der Verstorbenen informiert und nimmt im Gebet Anteil.

Besuch des Grabes am Totensonntag

An diesem Tag werden die Gräber geschmückt und besucht als Zeichen, dass man die Verstorbenen nicht vergessen hat.

Aufstellung eines Grabsteins und Grabpflege

Soll die Erinnerung an die Verstorbenen wach halten. An diesem Ort fühlen viele sich dem/der Verstorbenen sehr nah, deswegen wird das Grab gepflegt.

Todesdeutungen

Im **abendländischen Kulturraum** waren zwei hauptsächliche Auffassungen vorherrschend, die bis in das Denken der Gegenwart hineinwirken:

1. Durch den Tod trennt sich die unsterbliche Seele vom sterblichen Körper und lebt selbstständig weiter (**Körper-Geist-Dualismus**).
2. Der Mensch stirbt ganz (mit Leib und Seele). Am Ende der Zeit gibt es ein jüngstes Gericht und eine anschließende **Auferstehung** und **Unsterblichkeit** (Die Vorstellung hat ihre Wurzeln im biblischen Sündenfall bzw. in apokalyptischen Lehren).

In manchen **fernöstlichen Religionen** (Buddhismus, indische Religionen), führt der Tod als Durchgangsstadium in eine **andere Existenzform** über, z. B. durch **Seelenwanderung**.

Die Antwort des christlichen Glaubens



Hieronymus Bosch,
Der Aufstieg in das himmlische Paradies

Die Frage, was der Tod ist und was nach ihm kommt, wird vom christlichen Glauben im Blick auf die Bibel beantwortet. Es sind viele verstreute Aussagen in der Bibel über Tod, Auferstehung und Ewiges Leben zu finden, die aber z.T. sehr unterschiedlich ausgelegt und gewertet werden. Daher rühren auch die Unterschiede in den Auffassungen über den Tod und das Ewige Leben unter den verschiedenen Konfessionen.

Allen christl. Konfessionen gemeinsam sind in etwa folgende Aussagen: Der Tod ist das unausweichliche und unwiderrufliche Ende des irdischen Lebens. Eine Wiederkehr des Menschen auf die Erde im Sinne der Seelenwanderung und der Reinkarnation gibt es nach christl.-bibl. Verständnis nicht. Wie der Mensch selbst ist auch sein irdisches Leben einmalig. Nach christlicher Glaubensüberzeugung bedeutet der Tod nicht das Ende des Lebens, sondern der Beginn einer neuen Existenz. Diese Auffassung stützt sich auf die Worte Jesu und seine Auferstehung. Schon seit der Urkirche gehört die Botschaft vom Weiterleben nach dem Tode zum elementaren Glaubensgut des Christentums.

Die Existenz des Menschen nach seinem Tode ist abhängig davon, ob er sich während seines Lebens für die Liebe Gottes geöffnet und sie an die Mitmenschen weitergegeben hat oder nicht. Die Entscheidung über das endgültige Schicksal eines Menschen haben sich die Christen oft als ein „besonderes Gericht“, vorgestellt, bei dem Gott als Richter das Urteil über

die Menschen spricht. Dieses Geschehen lässt sich aber auch als ein geistiger Vorgang verstehen. Der Mensch gewinnt im Tode eine klarere Gottes- und auch eine klarere Selbsterkenntnis ohne weitere Möglichkeit einer Selbsttäuschung. Im Hinblick auf diese neu aufgehende Klarheit ist der Tod selbst das Gericht!

Wenn jemand im Leben radikal und endgültig die Liebe Gottes zurückgewiesen und sich den Mitmenschen versagt hat, wird er auch nach seinem Tode in der Gottesferne bleiben. Dieses Getrenntsein von Gott und seiner Liebe ist gemeint, wenn das Neue Testament von der „Hölle“ oder der „Verdammnis“ spricht. Das Leben des Menschen ist von der realen Möglichkeit des Scheiterns bedroht, die darin gegeben ist, dass er frei über sich verfügen und sich so frei Gott verweigern kann. Diese Möglichkeit des Menschen spricht Jesus direkt aus, wenn er von den Folgen des eigensinnigen und eigenmächtigen Sich-selbst-Verschließens (dem Fehlen der Liebe) in Bildern, die der damaligen Zeit geläufig waren, warnt.

Alle konkreten Darstellungen der Hölle sind nur Versuche, etwas für die Sinne fassbar zu machen, was den Verstand und das Vorstellungsvermögen des Menschen überschreitet. Die Hölle ist weder ein Ort, noch brennt darin ein Feuer, noch werden Menschen darin gefoltert oder geschmort. Sie ist vielmehr ein Zustand, in dem der Mensch keinerlei Verbindung hat zu Gott und zu seiner Liebe. Diese Verfassung des Menschen, die Einsamkeit, in die das Wort der Liebe nicht mehr vordringen kann, ist die Hölle.

Wer im Leben seinem Gewissen gefolgt ist, wer sich dem Anspruch Gottes und der Mitmenschen nicht versagt hat, geht in das ewige, d.h. an keine Zeit mehr gebundene Leben ein. Diesen Zustand meint das NT, wenn es vom „Himmel“, oder vom „Eingehen in die Herrlichkeit Gottes“ spricht.

**Herr, du bist unsere Zuflucht für und für.
Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden,
bist du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.
Unser Leben währet siebzig Jahre,
und wenn´ s hoch kommt, so sind´ s achtzig Jahre, ...
denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon.
Lehre uns bedenken, Herr, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.
Psalm 90,1-2;10;12**