

Caritas

Würdevoll Abschied nehmen
**Was kann ich für meinen sterbenden
Angehörigen noch tun?**



Caritas Diözese Graz-Seckau
www.caritas-pflege.at/steiermark



Wir sind endlich

**Bedenke,
dass du sterblich bist.
Alles ist vorübergehend auf dieser Welt.**

**Wir sind
uns nur geliehen,
für eine kurze Zeitspanne,
im Kommen und Gehen.**

**Ewigkeit durchströmt uns
durch das Licht im Inneren,
von dem wir
nie getrennt sind.**

**Aus dem Endlichen
wird Unendliches geboren.
Kein Schmerz, kein Leid mehr,
nur Geborgenheit.**

**Im Erdenleben
sind wir endlich.
In der wahren Wirklichkeit
unsterblich.**

von Jakoby/Nieberle

Diese Broschüre wurde vom internen Hospizteam des Caritas Pflegewohnhauses Preding erstellt. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Daniela Lang und Maria Riebenbauer. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde für diesen Ratgeber die männliche Sprachform gewählt. Sämtliche Ausführungen gelten natürlich auch für die weibliche Form.

Loslassen

**Wenn ich deine Nähe spüre,
das Pulsieren deiner Liebe
in meinem Herzen,
wird vieles leichter.**

**Du bist die Leine,
die mich hält,
und bist bei mir,
wenn ich dich brauche.**

**Was heißt
„Ich lasse dich los“,
wenn die Liebe ewig ist
und wir nie getrennt sind?**

**Eingebunden
in ein höheres Sein,
in die allumfassende Liebe,
bin ich nicht allein.**

**Wenn Liebe nie endet,
ist sie mein Leitstern.
Ich sehe dich wieder
und spüre dich in mir.**

**Loslassen
Meint Wandel, Transformation
der irdischen Liebe
in das höhere Sein.**

von Jakoby/Nieberle



Da sein

Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen einerseits aufzeigen, was sie tun können, um ihren Angehörigen auf seinem letzten Weg zu begleiten. Andererseits möchten wir Ihnen Informationen zum Thema Sterben geben, um mit dieser sehr persönlichen und belastenden Situation selbst besser zurecht zu kommen.

Vorweg sei noch erwähnt, dass es kein „Richtig“ oder „Falsch“ in der Begleitung Sterbender gibt. Es gilt auch nicht, irgendwelche Erwartungen zu erfüllen oder irgendetwas zu tun, dass Sie nicht möchten. „Auch im nonverbalen Miteinander spürt der andere die Wahrhaftigkeit: ob das Da-Sein nur eine Pflichtübung ist oder ob ehrliches Interesse dahintersteht“.¹

Vielmehr gilt es mit dem Herzen da zu sein und der eigenen Intuition zu vertrauen. Nur dann kann man auch auf die Wünsche und Bedürfnisse des Sterbenden eingehen und die Situation so annehmen wie sie gerade ist. Die hierbei auftretenden Gefühle von Angst, Verlust und Trennung können auch ausgesprochen werden; denn Ehrlichkeit schafft Vertrautheit.

Sie haben noch die Chance in Gesprächen positiv Erlebtes Revue passieren zu lassen, sich zu verzeihen und auszusöhnen. Negatives sollte jedoch nicht zum Vorwurf gemacht werden.

¹ (Jakoby/Nieberle 2018, S. 193f.)

Wachsam hinhören und da sein

Wichtig ist einfach nur zuzuhören, ohne zu bewerten, ohne von sich selbst zu erzählen oder dem Sterbenden gar etwas auszureden. Es gilt, sich in den sterbenden Menschen und seine Gefühle hineinzusetzen. Hierzu zwei Beispiele:

- Der Sterbende klagt über Schmerzen: Hier kann darüber gesprochen werden, wie dieser Schmerz für ihn spürbar ist.
- Der Sterbende spricht über die Angst vor dem Tod: Hier kann nachgefragt werden, was ihn besonders ängstigt.

Verstärkt kann das aktive und akzeptierende Zuhören durch Blickkontakt, Kopfnicken oder bestätigende Laute wie „Aha“, „Ja“, „Mmh“ oder dergleichen werden. Durch Wiederholen des Gesprochenen mit eigenen Worten kann sichergestellt werden, dass das Gesagte auch richtig verstanden wurde. Sich aussprechen zu können und gehört zu werden, hilft dem Sterbenden!

Um auf die Bedürfnisse und Wünsche des Sterbenden einzugehen, ist es wichtig, gelegentlich nachzufragen, was getan werden kann: z.B. Aufsitzen ermöglichen, Abdecken, Zudecken usw. Manchmal bittet der Sterbende nur darum, bei ihm zu sitzen, um die Hand zu

halten und Nähe zu spüren. Bei vielen Sterbenden besteht auch der Wunsch nach einer Krankensalbung. Auch dies sollte im Vorfeld rechtzeitig abgeklärt werden.

Wenn Worte schwer zu finden sind, können Sie dem Sterbenden auch Zuwendung in Form von Berührungen zukommen lassen. Sie können ihm etwas vorlesen (z.B. einen Text oder ein Gedicht) oder auch gemeinsam beten. Jedoch – vor allem im akuten Sterbeprozess – genügt es, einfach nur **da zu sein und die Stille auszuhalten**, denn auch wenn sich der Sterbende in einem anderen Bewusstseinszustand befindet, nimmt er unsere Anwesenheit wahr.

„Irgendwann kommt die Zeit, wo der Sterbende überhaupt nicht mehr sprechen kann. Dann ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass der Sterbende uns hört. Wir können alles zum Ausdruck bringen, was wir ihm noch zu sagen haben: Unsere Liebe, Dankbarkeit, ein Gebet, eine Bitte um Verzeihung, ein klärendes Wort. Andererseits bedeutet das, ebenso achtungsvoll mit dem Sterbenden zu sprechen, als wenn er wach wäre“.²

Oftmals warten Sterbende auf bestimmte Personen, die sie noch einmal sehen und sich von ihnen verabschieden möchten.

Die Bedürfnisse und Wünsche des sterbenden Menschen liegen im Fokus. Dies bedeutet auch, dass wie alles – auch das Sterben – seine Zeit hat und der Sterbende selbst darüber bestimmt, wann der Zeitpunkt gekommen ist, um diesen letzten Schritt zu gehen.

Für die Begleitenden bedeutet dies im Gegenzug den Sterbenden „loszulassen“ und dies auch eventuell anzusprechen (z.B. „Du darfst gehen!“ „Ich werde es schaffen!“).

Eine würdevolle Sterbebegleitung beinhaltet ebenso, dass der Mensch, der im Sterben liegt, auch einmal „alleine gelassen“ wird. Dies ermöglicht ihm alleine „einschlafen“ zu können. Erfahrungen zeigen, dass manche Menschen auf solche Momente warten, da es ihnen scheinbar leichter fällt „zu gehen“, wenn niemand bei ihnen ist. Vielleicht, um den Schmerz der Angehörigen nicht sehen zu müssen.

Im Sinne eines sorgsamen Umganges mit sich selbst, ist es für Sie als Begleitender ebenso wichtig, genügend Pausen zu machen und für Erholung zu sorgen. Ausreichend Schlaf, regelmäßiges Essen und Trinken, eventuell Spaziergänge sind wichtig, um dann auch wieder für den Sterbenden **Zeit zu haben** und bewusst **„da sein“** zu können.



Für Wohlbefinden sorgen

- Für ein gutes Raumklima sorgen (Lüften, Raumbeduftung mit ätherischen Ölen)
- Für angebrachte Beleuchtung sorgen: Beispielsweise gibt gedämpftes Licht Geborgenheit. Man kann auch in der Nacht ein kleines Licht an lassen, denn Finsternis kann als beängstigend und einengend wahrgenommen werden.
- Beruhigende Musik einschalten, oder Musik, welche gern gemocht wurde. Auch leises Singen oder Summen ist möglich - bitte sorgen Sie aber auch für Phasen der Ruhe im Zimmer.
- Berührungen mit Empathie einsetzen und zugleich wahrnehmen, wie gut diese von dem Sterbenden angenommen werden. Eventuell eine beruhigende Massage (z.B. der Hände) durchführen.
- Bilder, die dem Sterbenden wichtig sind, in Sichtweite aufstellen z.B.: Naturbilder, aber auch Familienbilder oder Bilder von geliebten Haustieren können positiv wahrgenommen werden.

Da der Sehsinn meist stark eingeschränkt ist, der Hörsinn aber bis zuletzt gut ausgeprägt ist, ist es wichtig, die eigenen Handlungen durch Sprache nachvollziehbar zu machen.



Die letzte Lebenszeit

„Das Sterben beginnt mit der sogenannten Terminal Phase. Das Denken und Fühlen richtet sich immer mehr nach Innen, das Interesse am Umfeld und der Außenwelt schwindet. Der Sterbende möchte vielleicht nur mehr ihm vertraute Menschen um sich haben oder auch ganz alleine sein“.³

Hinzu kommen mögliche auftretende Veränderungen:

- „Immer weniger körperliche Energie
- Erhöhtes Ruhe- und Schlafbedürfnis
- Durst und Appetit lassen oft stark nach
- Die Atmung verändert sich
- Gesichtszüge und Extremitäten verändern sich
- Der Sterbende verwendet eine Symbolsprache“⁴ (siehe dazu S. 11)

Ernährung

Essen und Trinken stellen die zentralen Bedürfnisse des Lebens dar. In der letzten Lebensphase tritt häufig Appetitlosigkeit auf, was bei Außenstehenden oft zur Besorgnis führt. Aber selbst hochkalorische Ernährung würde nichts Positives mehr bewirken, sondern nur die Gefahr einer Aspiration hervorrufen. Aspiration heißt, durch Verschlucken gelangt Flüssigkeit oder Nahrung in die Atemwege und in die Lunge. Dies kann eine be-

stehende Atemnot verstärken. Zudem bedeutet Essen und Trinken häufig eine enorme Kraftanstrengung.

Da in den letzten Lebenstagen alleine die Bedürfnisse und Wünsche der Sterbenden Bedeutung haben, ist davon abzusehen, sie zum Essen oder Trinken zu drängen.

Solange das Schlucken noch gut möglich ist, Getränke nur in kleinen Schlucken bei deutlich erhöhtem Oberkörper anbieten. Nicht im Liegen!

Es ist erwiesen, dass die Reduktion von Nahrung und Flüssigkeit im Sterben einige Vorteile für den Sterbenden mit sich bringt: weniger Erbrechen, Verringerung von Husten und Verschleimung, Verringerung von Wasseransammlungen in der Lunge, im Gewebe und im Bauch. Oberstes Ziel ist es, Schmerzen zu vermindern.

Trockener Mund

Sterbende neigen oft zu einem trockenen Mund. Die Schleimhaut trocknet aus und dadurch entsteht ein Durstgefühl. Dieses Durstgefühl kann quälend sein.

Deshalb ist es wichtig, mehrmals eine Mundpflege zum Anfeuchten und Reinigen durchzuführen. Dadurch erleichtert man die Atmung und die Mundschleimhaut trocknet weniger aus. Auch das Durstgefühl wird gelindert. Dies können auch Sie als Begleiter durchführen.

³ (mater salvatoris 2019, S. 1)

⁴ (vgl. mater salvatoris 2019, S. 1)

Die letzte Lebenszeit

Fragen Sie diesbezüglich jederzeit einfach beim Pflegepersonal nach. Verwendet werden können Getränke jeder Art, die der Sterbende gerne getrunken hat (z.B. Säfte, Kaffee, Wein, Bier). Hierfür eignen sich Sprühfläschchen. Für die Lippenpflege eignet sich beispielsweise gut die Augensalbe von Oleovital. Ebenso können diverse Fruchtstücke zum Lutschen angeboten werden, welche die Speichelsekretion fördern.

Atmung

„Häufig verändert sich die Atmung. Sie kann schneller oder langsamer werden, unregelmäßig mit langen oder kurzen Pausen. Im Rachen kann ein Rasseln entstehen, welches Angehörige oftmals beunruhigt, da sie den Eindruck haben, der Sterbende drohe zu ersticken. Dieses Rasseln entsteht aufgrund von Schleimabsonderungen im Rachen, welche der Sterbende nicht mehr in der Lage ist zu schlucken. Leichte Hochlagerung des Oberkörpers oder eine 30° Seitenlagerung führen zu einer Besserung. Absaugen stellt sich hier nicht als sinnvoll dar, da es in erster Linie eine enorme Abwehrreaktion beim Sterbenden hervorruft und zumal die Sekrete rasch neu produziert werden“.⁵

Wenn Atemnot auftritt, ist seltener ein Sauerstoffmangel die Ursache, sondern vielmehr ein Versagen der Atemmechanik. Deshalb ist eine Sauerstoffgabe meist auch nicht sinnvoll. Zusätzlich kann durch Sauerstoffgabe ein Austrocknen der Schleimhäute verstärkt werden.

Folgendes kann Erleichterung bringen:

- **Oberkörper erhöhen**
- **Selbst auf eine ruhige Atmung achten**
- **Fenster öffnen**
- **die Kühlung des Gesichtes wird oft als erleichternd empfunden**
- **Einsatz von ätherischen Ölen**
- **Beruhigung durch stille Anwesenheit**
- **bei permanent offenem Mund weiche Butter oder Honig auf die Zunge streichen, damit sie nicht austrocknet**
- **bei geschlossenem Mund mit einer Pipette oder einem kleinen Löffel Flüssigkeit vor die Zahnreihe geben**

Sprechen Sie über die Handlungen, die Sie durchführen.

Fieber

Leichtes Fieber beeinträchtigt den Sterbenden kaum. Steigt die Körpertemperatur auf über 38,5°C, kann dies zu einem deutlichen Unbehagen und auch zu Atemnot führen. Eine rasche Absenkung durch fiebersenkende Medikamente kann sehr belastend sein. **Deshalb sollte das Fieber durch sanfte Maßnahmen gesenkt werden:**

- **Kühlende (nicht zu kalte) Umschläge auf der Stirn, an den Waden oder eventuell**

⁵ (mater salvatoris 2019, S. 1)

Die letzte Lebenszeit

- **Leisten für ca. 20 Minuten können als wohltuend empfunden werden**
- **Den Sterbenden nur leicht zudecken**
- **Verschwitzte Kleidung wechseln und eventuell Teilkörperwaschungen unter Mithilfe einer Pflegeperson durchführen**
- **Mundpflege mit kühlen Getränken kann auch zum Wohlbefinden beitragen**

Wichtig ist, dass über alle Handlungen, die an dem Sterbenden durchgeführt werden, gesprochen wird.

Veränderungen der Gesichtszüge und Extremitäten

„Durch die schlechter werdende Durchblutung und die erschlaffende Muskulatur sinken die Augen und die Wangen ein und verändern dadurch das Gesicht. Oftmals ist zu beobachten, wie dieses kurz vor dem Tod spitzer wird. Die Haut um den Mund und die Nase wird in dieser Phase des Sterbens besonders blass. Dieses weiße „Todesdreieck“ ist ein typisches Anzeichen für den kurz bevorstehenden Tod“.⁶

Zudem ist der Mund offen und es kommt zur Bildung von kaltem Schweiß. Die Hände und Füße werden kalt und durch die fehlende Blutzirkulation verfärben sich die unteren Extremitäten bläulich – eine Marmorierung entsteht (der Körper konzentriert sich nun nur mehr auf die Durchblutung der wichtigsten Organe).⁷

⁶ (mymoria 2018)

⁷ (vgl. mater salvatoris 2019, S. 1)

Symbolsprache Sterbender

Sterbende Menschen wollen oft über das bevorstehende Sterben sprechen. Allerdings verwenden sie hierfür eine andere Ausdrucksform. Sie verwenden eine symbolhafte Sprache, die oft leider als Desorientierung oder Verwirrung missgedeutet wird.⁸

„Beispiele hierfür sind: *„Ich brauche den Koffer vom Dachboden.“* Oder: *„Wir dürfen nicht zu spät zum Bahnhof kommen“*. Deutung ist hier, dass der Betroffene sich durch Kofferpacken auf die bevorstehende Reise (den Tod) vorbereiten möchte. Wichtig ist, dem Sterbenden in gleicher Weise zu antworten (z.B. *„Was möchtest du denn gerne in den Koffer einpacken?“*). Das signalisiert ihm: Ich bin verstanden worden. Oft reicht es auch aus, die Aussage zu wiederholen (spiegeln) und so Verständnis zu signalisieren“ (z.B. *„Ich spüre, du möchtest gut auf die Reise vorbereitet sein“*).⁹

Quellen:

- *Dachverband HOSPIZ Österreich (2019):* In: <https://www.hospiz.at> [23.06.2019].
- *Jakoby, Bernard/Nieberle, Marie-Luise (2018): Ich lass dich nicht allein im Sterben. Würdevoll Abschied nehmen.* München: Knaur Verlag.
- *mymoria (2018):* In: <https://www.mymoria.de/de/magazin/anzeichen-des-sterbens-woran-erkennt-man-den-bevorstehenden-tod> [23.06.2019].
- *Reithofer, Doris/Valda, Alexandra/Rozanits, Manuela/ WBL Sanyang, Sabine: Ratgeber für Angehörige von sterbenden Bewohnern.* In: http://www.mater-salvatoris.at/files/2017_02_folder_ratgeber_fuer_angehoerge_von_sterbenden_bewohnern.pdf [23.06.2019].

⁸ (vgl. mater salvatoris 2019, S. 2)

⁹ (vgl. mater salvatoris 2019, S. 2)

Wir freuen uns sehr, dass Sie Ihren Angehörigen hier bei uns begleiten.

Es ist die letzte Wertschätzung, die Sie ihm auf Erden geben können.

Gerne unterstützen wir Sie dabei so intensiv, wie Sie das möchten. Im Sinne einer würdevollen Abschieds- und Trauerkultur stehen wir Ihnen ebenso bei Ritualen nach dem Versterben zur Seite. Dazu stellen wir Ihnen bei Interesse auch gerne weiterführende Literatur zur Verfügung.

Das Einlassen auf das Abschiednehmen kann für jeden Begleitenden auch eine Bereicherung für seinen eigenen Lebensweg sein.

Haben Sie Mut zum DA SEIN.

Ihr Hospiz Team des
Caritas Pflegewohnhauses

