

Sabine Wiedemann

Ich bleibe bei dir

Das Sterben zuhause begleiten

Ich bleibe bei dir
Das Sterben zuhause begleiten
Ratgeber
Copyright © 2017 Sabine Wiedemann
www.das-rosenhaeuschen.de
1. Auflage Dezember 2017
Alfa-Veda-Verlag
www.alfa-veda.com
Alle Rechte vorbehalten
ISBN: 978-3-945004-19-7

Inhalt

1. Einführung in die Begleitung Sterbender zuhause	5
Was brauchen Sterbende?	7
Was brauchen Begleiter?	9
2. Das Umfeld gestalten	11
3. Symptome	14
Atem	15
Schmerzen	17
Ernährung	19
Durst und Mundtrockenheit	20
Lagerung und Bewegen	21
Unruhe	22
Angst	23
4. Spirituelle Aspekte	28
5. Berührung heilt	32
Unruhe	34
Haltlosigkeit	35
Verkrampfungen	36
Atemprobleme	36
Verstopfung	37
Schlaflosigkeit	38
6. Wahrheit, Hoffnung, Verdrängung	41
7. Bewusstseinsstörungen	45
Demenz und Verwirrtheitszustände	45
Koma	53
8. Der Tod kündigt sich an	56
9. Was nach dem Tod zu tun ist	59
Richten eines Verstorbenen	60
10. Die Zeit danach	63
Sabine Wiedemann	65

*Meiner Familie,
die mich gelehrt hat, dass Halten nicht Festhalten
bedeutet. Dass Reden nicht immer zum Verstehen führt,
wohl aber, dass Einklang durch den bedingungslosen
Willen zur Liebe entsteht.*

*Meine Toten schenkten mir das Vertrauen, dass es
reicht, sein Bestes zu geben und das zu tun, was das
Herz als richtig erkennt.*

*Meine Lebenden rufen mich zur Wahrhaftigkeit, da-
zu eine Haltung einzunehmen und die Liebe als das
Wichtigste und Größte zu achten.*

In großer Dankbarkeit für Euch alle.

1. Einführung in die Begleitung Sterbender im häuslichen Umfeld

*Du siehst die leuchtende Sternschnuppe
nur dann, wenn sie vergeht.
– Friedrich Hebbel*

Zuhause sterben ist der Wunsch der meisten Menschen. In den letzten Jahrzehnten wurde das Sterben aus den Familien in die Krankenhäuser verlagert und dadurch die Verantwortung für den eigenen Tod an die Ärzte abgegeben. Seither gab es kaum noch Möglichkeiten, Erfahrungen im selbständigen Umgang mit dem Tod zu machen. Sterben in der Familie war bis vor 40 Jahren ganz normale Lebensrealität, die Ärzte kamen ins Haus ihrer Patienten, sie kannten die Familien lange und gut. Wenn die Erkrankung als aussichtslos erschien, wurde der Tod zugelassen. Menschen starben ohne weiteren Kampf um das Leben.

Sicherlich war die Kontrolle der Symptome nicht in dem Maße möglich, wie wir es heute kennen, und viele Kranke hatten leidvolle Wege zu gehen. Mit den Möglichkeiten der modernen Palliativmedizin sind wir heute besser ausgestattet, Leiden zu lindern, doch scheint uns die Furcht davor, nicht alles medizinisch Mögliche getan zu haben, von dem abzuhalten, was der Wunsch der Mehrzahl der Menschen ist: zuhause zu sterben. Der Tod wurde durch die Möglichkeiten der modernen Medizin zum Versagen, zum Scheitern im Kampf um ein Leben.

Wenn wir das Sterben wieder in die Familien hineinholen wollen, muss weit vorher ein Prozess der Kommunikation begonnen werden. Über das, was einem Menschen wichtig ist, was ihn trägt, woran er glaubt, wann für ihn die Grenze erreicht ist, medizinische Möglichkeiten ausschöpfen zu wollen. Für viele Menschen wäre ein Tod im eigenen Bett möglich, hätten sie sich bewusst hinterfragt und entschieden und hätten die Angehörigen ausreichend Informationen, um mit dem Sterben und den dabei auftretenden Symptomen umzugehen.

Dieses Buch will ermutigen, Menschen wieder zuhause zu begleiten. Das Wichtigste und durch keine Professionalität zu Ersetzende ist Achtsamkeit, Empathie und Liebe. Die meisten Sterbeverläufe von alten Menschen gleichen einem Dahinwelken. Hier ist es wichtig zu wissen, welche Erscheinungen normal für den Sterbevorgang sind und somit nicht einer Krankenhauseinweisung bedürfen.

Aber auch die Symptome Schwerstkranker sind, begleitet durch palliativ medizinische Betreuung, bis auf wenige Ausnahmen im häuslichen Umfeld zu behandeln. Es gibt eine Reihe unterstützender Dienste für Angehörige. SAPV-Teams sind Einrichtungen der "Spezialisierten Ambulanten Palliativen Versorgung", Pflegekräfte und Ärzte unterstützen die Angehörigen und Freunde und leisten die medizinische Behandlung von möglichen Symptomen. Hospizdienste sind ehrenamtlich tätige, in der Begleitung Sterbender ausgebildete Menschen, die dem familiären Umfeld zur Seite stehen. Auch die Pflegekräfte der ambulanten Krankenpflegeeinrichtungen und die Hausärzte

stehen in vielen Fällen, wenn der Entschluss klar gefasst ist, den Familien zur Seite.

Sterbebegleitung ist fraglos anstrengend, fordernd und bedarf einigen Mutes, wird aber gerade auch deshalb von Angehörigen in der Nachschau als eine sehr wertvolle Zeit in ihrem Leben beschrieben und hinterlässt trotz all der Trauer nach dem Tod des anvertrauten Menschen häufig das Gefühl, gemeinsam etwas vollendet, durchgetragen zu haben.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen ein Instrument an die Hand geben, das zum einen darstellt, welche Symptome auftreten können jedoch nicht müssen, Ihnen aber auch viele Hilfsmittel aufzeigt, um Leiden oder Unwohlsein zu lindern.

Gehen Sie los, der Weg wird unter Ihren Füßen entstehen, und lassen Sie sich ein, auf das Geschenk eines jeden Moments.

Was brauchen Sterbende?

Um in völlige Ungewissheit hinein loslassen zu können, braucht es vor allem Vertrauen und Entspannung. Diese entsteht, wenn Sie als Begleiterin signalisieren: „Ich bleibe bei dir, egal was kommt, wir stehen das gemeinsam durch.“ Diese Haltung ist viel wichtiger, als sofort für jedes Problem eine Lösung zu haben.

Integrität und Aufrichtigkeit ist für Sterbende essentiell. Bei Menschen an der Schwelle des Todes verändert sich die Wahrnehmung. Sie werden offen für das Ungesagte, für Schwingungen, und werden so durch uneindeutige Botschaften der Begleiter verwirrt und traurig. Es ist viel

besser zu weinen, wenn die Umstände zum Weinen sind, als so zu tun, als hätte man alles im Griff.

Zeit spielt in der Wahrnehmung von Menschen in Todesnähe eine andere Rolle. Vieles muss verlangsamt, entschleunigt werden. Wenn sich Betreuende auf dieses eher organisch, langsam Fließende einlassen können, erfahren sie ein großes Geschenk, das Geschenk von Fülle im achtsamen Tun.

Ebenso verändert sich die Wahrnehmung des Körpers. Immer wieder sind Sterbende fern von ihrem Körper, der ihnen immer fremder wird, dann wieder nehmen sie den Körper überdeutlich wahr. Berührungen von weichen, sicheren, warmen Händen vermitteln dem Menschen viel mehr Halt und Sicherheit, als Worte es vermögen.

Lassen Sie sich als Wegbegleiter viel mehr von Ihren Instinkten, Ihren Gefühlen und Wahrnehmungen leiten als von Überlegungen und Vorstellungen. Wir Menschen tragen alle das Wissen um die richtige Geste, das richtige Wort zur rechten Zeit in uns.

Martha starb, wie sie gelebt hatte, ohne über sich, ihre Ängste und Hoffnungen zu sprechen. Nach längerer Krankheit und Bettlägerigkeit entwickelte sie eine starke Unruhe, schwitzte stark und war eingefallen. Die Unruhe war nur durch Singen ihrer geliebten Kirchenlieder zu besänftigen. Der Tod stand greifbar im Raum. Der Pfarrer wurde gerufen und segnete sie für ihren letzten Weg. Als der Pfarrer das Haus verließ, waren ihre Beine schon blau marmoriert und sie war eiskalt. Beruhigt und geschützt

durch Singen und Beten tat sie bald ihren letzten tiefen Atemzug.

*Siehst du ein Menschenkind in Tränen,
verhaltne Schluchzen in der Brust,
so wollte ja nicht, ja nicht wännen,
dass du mit Worten trösten musst.*

*Vermeide es, ihn zu beraten;
geh weiter, aber sende dann
die Liebe, die in stillen Taten
ihm heimlich, heimlich helfen kann.*

*Berührt ein kalter Schall die Wunde,
so schmerzt er nur und heilt sie nicht;
der Trost wohnt nicht im leeren Munde,
er ist des Herzens tiefste Pflicht.*

*Vor einem Wort am rechten Orte
kehr wohl der Harm beruhigt um,
doch wahrer Schmerz hat keine Worte
und auch der wahre Trost ist stumm.*

– Karl May

Was brauchen Begleiter?

In Hospizen und auf Palliativstationen kümmert sich ein multiprofessionelles Team um Menschen in Todesnähe. Pflegende, Ärzte, Seelsorger und Therapeuten arbeiten Hand in Hand. Für die häusliche Begleitung kann es wichtig werden zu überlegen: Was will ich als Angehöriger sein? Es wäre sicherlich eine Überforderung, all diese Be-

rufsgruppen in sich zu vereinen. Muss sich aber an jedem Sterbebett eine Reihe Profis einfinden?

Das situationsorientierte Vorgehen, in dem sich die Begleitenden immer wieder neu die Frage stellen: „Haben wir alles, was wir brauchen, um entspannt zu sein?“ kann hier eine Richtschnur geben. So mag es schon eine große Hilfe darstellen, wenn Nachbarn das Essen kochen, wenn der ambulante Pflegedienst die tägliche Körperpflege übernimmt, wenn es die Zusicherung gibt, den Hausarzt zu jeder Zeit anrufen zu dürfen, und vor allem, wenn im Vorfeld mögliche Komplikationen besprochen werden und Bedarfsmedikamente in ausreichender Menge vor Ort sind.

Um mit dem Herzen zu geben, muss das Herz genährt werden. Auch rationale Menschen finden während einer Sterbebegleitung oft Trost und „Nahrung“ in Gedichten, Gebeten und lyrischen Texten. Am schönsten ist es aber zu wissen, dass Familie und Freunde bereit sind, durch ihr Dabeisein, Zuhören und Mitdenken die Begleiter zu nähren. Auch hierfür sind die Hospizdienste gern bereit.

2. Das Umfeld gestalten

*Niemand kennt den Tod,
es weiß auch keiner, ob er nicht
das größte Geschenk für den Menschen ist.
Dennoch wird er gefürchtet, als wäre es gewiss,
dass er das schlimmste aller Übel sei.
– Sokrates*

Viele sterbende Menschen sind nicht gern allein. Idealerweise befindet sich das Bett dort, wo die Nähe der Angehörigen spürbar und auch hörbar ist. Der Zeitbegriff, so wie wir ihn wahrnehmen, weicht auf. So ist es sehr hilfreich, dem Tag durch lebenslang gewohnte Rhythmen Struktur zu verleihen.

Auch wenn der Sterbende nichts mehr essen mag, zeigt der Kaffeeduft den Morgen an. Auch wenn das Interesse an der Welt nicht mehr vorhanden ist, kann das morgendliche Ritual des Zeitunglesens eine Stütze für den Tagesablauf sein. Wer gewohnt war, den ganzen Tag Radio zu hören, findet häufig in diesem Klangteppich Halt. Es sind genau diese Möglichkeiten, die das Sterben in vertrauter Umgebung so erstrebenswert machen.

Zuhause bin ich der Mensch, der ich eben bin. Im Krankenhaus werde ich zum Patienten, der sich den Strukturen anpassen muss. Vertraute Geräusche, Gerüche und Rituale fehlen. So viele ungewohnte Einflüsse stören mich. Ein warmes, aufgeräumtes, gut gelüftetes Zimmer vermittelt

Ordnung und Ruhe. In dieser Behaglichkeit ist es leichter, sich fallen zulassen. Menschen an der Schwelle des Todes fühlen Harmonie und auch Disharmonie in ihrem Umfeld. Vielleicht können sie es nicht benennen, aber die Auswirkungen der Umgebung spiegeln sich in dem inneren Aufgeräumt-Sein wieder.

Hilfsmittel wie ein Pflegebett, ein Toilettenstuhl, eine Bettschüssel erleichtern zwar die Pflege, werden von den Patienten aber häufig als sichtbares Zeichen ihrer Kapitulation verstanden und daher auch oft abgelehnt. Wenn wir diesen Umstand benennen und auch einräumen, dass es schwer ist, sich die Hinfälligkeit des Körpers einzugehen, werden wir den Ängsten des Sterbenden gerecht, können aber das Notwendige trotzdem tun.

Es sind diese vielen kleinen Schwellen, die überschritten werden, und jede dieser Schwellen macht das Unfassbare deutlicher. Kampf und Widerstand brandet auf, Kapitulation, Hingabe wird eingeübt.

Der Abschied vom Leben vollzieht sich manchmal in kleinen Schritten. Diese lassen sich nicht vermeiden, nicht beschönigen, nur gehen. Es ist ein schwieriger Spagat zwischen Hingabe und Hoffnung, steht doch zu befürchten, dass der Mensch stirbt, wenn er aufhört zu kämpfen und zu hoffen. Der Tod kommt in jedem Fall, und ob wir bis zu diesem Moment kämpfen oder in Frieden sind, bestimmt die Qualität der verbleibenden Lebenszeit.

Das Sterben nach Hause holen bedeutet auch, offen damit umzugehen. In früheren Zeiten war es nie so, dass der Mensch vor der Gemeinschaft versteckt gehalten oder vor Aufregungen bewahrt wurde. Leben bis zuletzt bedeutet

auch, Anteil zu haben an der Gemeinschaft. Einzig bei der Länge und Intensität der Besuche ist es ratsam, regulierend einzugreifen, um keine Überforderung entstehen zu lassen.

Kinder können und dürfen am Sterben ihrer Verwandten Anteil nehmen, wenn wir sie unterstützen, dem Gefühl von Ohnmacht zu begegnen. So kann ein Erinnerungsheft gestaltet, Schutzengelbilder angefertigt, Schutzamulette gebastelt werden und noch vieles mehr, was dem Kind vermittelt: Der Mensch ist auch während des Sterbens sicher und geschützt durch die Liebe.

Weinen und trauern, tratschen und lachen, verzweifeln und annehmen macht frei für das, was ist. Wenn nicht jetzt, wann dann wollen wir all die nutzlosen Konzepte von Leben, wie es sein sollte, fallen lassen und uns dem hingeben, was eben in diesem Moment stattfindet?

Friedrich hatte schnell und auf der Überholspur gelebt. Mit vielen langen Nächten voller Diskussionen mit Freunden bei Wein und Zigaretten. Als er dann an einem Lungentumor erkrankte, schien ihm das ein schlüssiges Ende. Er haderte nicht, denn er empfand sein Leben als reich und dicht. Seine Freunde hielten auch am Ende zu ihm.

Er hatte ein Bett in seinem Wohnzimmer, aber das benutzte er nicht. Er saß in seinem Sessel, rauchte, trank Wein, und immer war jemand da, der die Sauerstoffflasche im Flur zudrehte, wenn er sich eine Zigarette anzündete, damit es nicht zu einer Explosion kam.

Eines Nachts nickte er wie oft kurz ein, diesmal erwachte er nicht mehr aus seinem Schlaf.