



Sabine Wiedemann

Ich bleibe bei dir

**Das
Sterben
zu Hause
begleiten**

**Ratgeber
Alfa-Veda Verlag**

Sterbende zu Hause zu begleiten, war vor nicht allzu langer Zeit noch ganz normal. Wir können nur leider nicht auf die Erfahrungen zurückgreifen, die Menschen früher mit dem Sterben in den Familien machen konnten. Die Wege müssen wieder neu entwickelt und gefunden werden.

Das Sterben und die Sterbenden zurück in Familie und Freundeskreis zu holen, ist eine Bereicherung. Viele professionelle Angebote stehen heute pflegenden Angehörigen und Freunden zur Verfügung, doch keine Professionalität kann leisten, was Liebe, Mut und Kreativität vermögen.

Dieser Ratgeber ermutigt Sie, sich in den ebenso anstrengenden wie bereichernden Prozess hineinzubegeben, das Menschsein in seiner Gänze und bis zur Vollendung des Lebens zu erfahren. Sie können sich vorbereiten auf das, was kommen mag, und immer wird es anders sein, als Sie es sich vorstellen konnten. Doch wenn Sie eingestimmt sind, wird der Weg unter Ihren Füßen entstehen. Diese Broschüre dient der Einstimmung und Bekräftigung Ihres inneren Wissens, Ihrer Instinkte. Und gleichgültig, wo das Sterben Ihrer Angehörigen, Ihrer Freunde stattfindet, entscheiden Sie: „Ich bleibe bei Dir.“

Sabine Wiedemann ist Heilpraktikerin, ausgebildete Krankenschwester und Palliative Care Fachkraft. Ihre Erfahrungen bei der Begleitung Sterbender in der Klinik und zu Hause teilt sie mit Ihnen in diesem Ratgeber.

Sabine Wiedemann

Ich bleibe bei dir

Das Sterben zuhause begleiten

Ich bleibe bei dir
Das Sterben zuhause begleiten
Ratgeber
2. Auflage September 2019

Copyright © 2017 Sabine Wiedemann
www.das-rosenhaeuschen.de

Alfa-Veda-Verlag, Oebisfelde
Lektorat: Jan Müller, Marret Hansen
Umschlaggestaltung und Satz: Jan Müller
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt
www.alfa-veda.com

ISBN: 978-3-945004-19-7

Inhalt

1. Einführung in die Begleitung Sterbender im häuslichen Umfeld	7
Was brauchen Sterbende?	9
Was brauchen Begleiter?	11
2. Das Umfeld gestalten	12
3. Symptome	15
Atem	16
Schmerzen	18
Ernährung	19
Durst und Mundtrockenheit	20
Lagerung und Bewegen	21
Unruhe	22
Angst	23
4. Spirituelle Aspekte	27
5. Berührung heilt	30
Unruhe	32
Haltlosigkeit	33
Verkrampfungen	33
Atemprobleme	33
Verstopfung	34
Schlaflosigkeit	35
6. Wahrheit, Hoffnung, Verdrängung	38
7. Bewusstseinsstörungen	41
Demenz und Verwirrtheitszustände	41
Koma	48
8. Der Tod kündigt sich an	50
9. Was nach dem Tod zu tun ist	53
Richten eines Verstorbenen	54
10. Die Zeit danach	57
Sabine Wiedemann	59

*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 schenken 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,
dazu 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 wöhnen,
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 Berufsgruppen 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 Zeitungslesens 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 Hinfalligkeit des Körpers einzugesetzen, 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.