

Abschied nehmen und Trauer

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist
Informationen und Hilfen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer





Abschied nehmen

Wenn ein geliebter Mensch stirbt

Die Zeit des Sterbens eines geliebten Menschen ist für Angehörige und Freunde oft geprägt von Gefühlen der Unsicherheit, Angst, Trauer und Hilflosigkeit. Viele Fragen stehen unbeantwortet im Raum, wie etwa: Was geschieht beim Sterben? Ist es normal, dass der sterbende Mensch nichts mehr isst und trinkt? Sind die Atemgeräusche normal? Wie kann ich diese Situation aushalten? Wie kann ich helfen, was kann ich tun?

Die Fachpersonen sowie das interprofessionelle Team des Palliativzentrums sind für Sie da, um all Ihre Fragen in dieser Situation des Abschiednehmens zu besprechen. Wir werden Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie das Leiden des sterbenden Menschen gelindert werden kann. Auch zeigen wir Wege der Unterstützung auf.

Veränderungen am Ende des Lebens

Was der Mensch auf dem Weg des Sterbens erlebt, ist für jeden Menschen anders. Was in unserem Körper geschieht, ist dagegen bei allen Menschen ähnlich.

Ganz langsam zieht sich die Durchblutung zurück. Angefangen beim Körper hin zum Gehirn: Finger und Zehen werden blass, die Ausscheidung (Urin und Stuhlgang) wird weniger. Im Gehirn wird schrittweise die Durchblutung auf lebensnotwendige Hirnareale, die für die Aufrechterhaltung von Atmung und Puls notwendig sind, begrenzt. Das Denken und Sprechen ist kaum mehr möglich, auch das Bewegen fällt schwer, danach folgt das Schlucken, das Sehen. Und zuletzt macht auch das Atmen Mühe. Der Mund steht offen, um leichter atmen zu können. Die Schlafphasen werden häufiger bis hin zur Bewusstlosigkeit. Das Tröstliche in dieser für alle so belastenden Situation ist, dass die natürliche Verminderung der Gehirndurchblutung mit der folgenden Bewusstlosigkeit Leiden verhindert. So erklären sich die von uns wahrnehmbaren Zeichen des bevorstehenden Todes.

Körperliche, psychische und soziale Veränderungen

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Sterbende Menschen haben oft keinen Appetit mehr, das Hungerhormon wird nicht mehr produziert, und auch das Durstgefühl ändert sich. Dieses Durstgefühl entsteht vielmehr durch Mundatmung und Mundtrockenheit. Der Mensch stirbt also nicht, weil er nichts mehr isst oder trinkt, sondern er isst und trinkt nicht mehr, weil er stirbt. Dies ist für Angehörige häufig nicht leicht zu verstehen und zu akzeptieren, denn wir verbinden das Essen mit Fürsorge und damit, «etwas Gutes zu tun» – und eben mit Leben schlechthin.

TIPP: Mundtrockenheit und Durstgefühl werden durch regelmässiges Befeuchten des Mundes mit einem Lieblingsgetränk gelindert. Ein Spray, kleine Eisstäbchen oder teelöffelweise Flüssigkeit geben, kann das Durstgefühl lindern. Wenn der sterbende Mensch nicht mehr schlucken kann, können die Lippen und der Mund mit einem feuchten Waschlappen oder weichen Tuch immer wieder befeuchtet werden.

Schmerzen oder schwere Erschöpfung (sogenannte Fatigue) und Kraftlosigkeit: Was ist häufiger und belastender?

Schmerzen können sich in der Sterbephase aufgrund verschiedener Veränderungen im Körper und vor allem durch das viele Liegen verändern. Allgemeinen wird erwartet, dass Schmerzen das Hauptsymptom in der Sterbephase sind. Dies ist jedoch nur selten der Fall.

Vielmehr ist es die unendliche Müdigkeit, wodurch die sterbenden Menschen leiden. Das «Fallen- oder Loslassen» fällt einem schwer. Zudem fehlt dem sterbenden Menschen die Kraft, sich selbst zu bewegen, die Körperpflege durchzuführen und seine Körperhaltung zu verändern – ganz zu schweigen vom Wahrnehmen der sozialen Kontakte. Darum ist es wichtig, die Vorlieben des Menschen zu kennen und ihn zu unterstützen – vorsichtig und mit viel Zeit.

TIPP: Die Anwesenheit von Angehörigen und Bezugspersonen oder anderen vertrauten Menschen sowie die Mithilfe beim Lagern und bei der Körperhygiene kann beruhigend und ablenkend und dadurch lindernd wirken – bei Schmerzen, aber auch beim Leiden unter der so grossen Müdigkeit. Einfach Dasein, ohne viel zu reden, ist ein häufiger Wunsch der Menschen auf dem Sterbeweg.

Veränderte Atmung

In den letzten Lebenstagen ändert sich aus dem oben genannten Prozess die Atmung. Die Atmung wird flacher, die Kraft geht aus, die Atemmuskulatur (vor allem das Zwerchfell) leistet nur noch einen Bruchteil. Es kommt immer wieder zu Atempausen, dann auch zum Stöhnen, wenn die Luft durch die meist schlaffen Stimmbänder entweicht.

Durch die Bewusstlosigkeit kann man sich nicht mehr räuspern, dadurch bleibt von den Bronchien produzierte Flüssigkeit in der Luftröhre liegen. Deswegen kann in den letzten Stunden ein raselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten.

Wer darunter leidet, ist meist das Umfeld. Die Geräusche klingen bedrohlich, man möchte am liebsten die Flüssigkeit absaugen. Dennoch: es gibt viele Hinweise, dass der sterbende Mensch hiervon nichts spürt. Wenn wir absaugen, verschlimmern wir das Raseln. Wichtig ist deshalb, dem Körper möglichst wenig Flüssigkeit zuzuführen (beispielsweise verringern der Infusionen), damit möglichst wenig Flüssigkeit im Körper gebildet wird. Auch Medikamente können dabei unterstützen, die Schleimhäute etwas auszutrocknen.

Sollte sich ein Mensch wider Erwarten trotz Anzeichen des Sterbeprozesses sich wieder erholen und doch nicht sterben, kann die Person wieder husten und schlucken.

TIPP: Durch geeignete Medikamente kann der Schleim reduziert und damit auch die Angst vermindert werden. Auch ein Lagewechsel, z. B. auf die andere Seite drehen, kann Erleichterung verschaffen und das Rasselgeräusch vermindern.

Was bewirkt Morphin? Bei Atemnot – und dies nicht nur in der Sterbephase! – ist Morphin sehr hilfreich. Es bewirkt, dass man «ökonomischer» atmet: weniger schnell und dadurch weniger Atemnotgefühl. Es ist eher eine sanfte Bremse, kein todbringendes Medikament. Auch ein Tischventilator, der den Luftfluss rund um den (meist offenen) Mund fördert, kann sehr hilfreich sein, solange noch keine Bewusstlosigkeit besteht. Eine Sauerstoffsonde in der Nase hilft dagegen meist wenig: wenn wir wenig Kraft haben, atmen wir mit offenem Mund, nicht durch die Nase.

Verändertes Bewusstsein

Die Gleichzeitigkeit von Traum und Wirklichkeit ist in dieser Phase normal: das Gehirn mischt Gedanken und Bilder und produziert ganz verschiedene «Filmausschnitte» aus verschiedenen Lebensbereichen und -zeiten. Deshalb ist es wichtig, dem sterbenden Menschen seine Realität zu lassen: was er erlebt, ist so. Es kann dabei zu fehlender Orientierung, Verwirrtheit und Unruhe kommen. Dies kann sich äussern durch ständiges Aufsitzen und Abliegen, bis hin zum Versuch, trotz der Schwäche wegzulaufen. In einer solchen Situation ist es hilfreich, immer eine Person neben dem Bett zu haben. Manchmal ist es notwendig, dann beruhigende Medikamente zu verabreichen.

Wichtiger ist aber die Anwesenheit von vertrauten Menschen, das sehr beruhigend wirken kann und die Ängste nimmt. Gleichzeitig gibt es in dieser Situation wohl auch ein Zuviel an Kontakten. So hilft es, Besuchszeiten festzulegen und die Anzahl der Besucher

zu begrenzen. Auch Pausen für die Angehörigen zu definieren, ist wichtig: Das hilft, dass diese Situation sie nicht überfordert. Die Batterien der Angehörigen immer wieder aufzuladen, ist das Ziel.

Tunnelerlebnis

Im Sterben fühlen sich manche Menschen wie durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Von Menschen mit einer Nahtoderfahrung wird meist betont, dass sie dabei überhaupt keine Angst verspüren. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir sie aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, Angenommen und Willkommensein. Die Deutung dieses Lichts kann vom religiösen oder seelischen Hintergrund der erlebenden Person abhängen.

Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt

Sterbende Menschen möchten vielleicht nur noch wenige, ihnen vertraute Menschen um sich haben oder auch ganz alleine sein; andere wiederum haben gerne Angehörige, die sich miteinander unterhalten – sie spüren, das Leben geht weiter. Die Wünsche und Vorlieben festzustellen, gelingt nur durch Fragen und Ausprobieren. Manchmal wünschen Sterbende einfach nur Stille und finden so zu innerer Ruhe. Dieses Bedürfnis nach Rückzug kann von den Angehörigen als Ablehnung gedeutet werden. Dennoch: Die Wege gehen auseinander, der letzte Weg muss alleine gegangen werden, und mit grossem Respekt begleiten wir: staunend, vielleicht dankbar für das Zurückliegende und häufig traurig.

Die Zeit der Begleitung kann deshalb für Angehörige eine grosse Herausforderung bedeuten. Betreuende Angehörige sollten immer wieder gut auch auf sich selbst achten und nicht zögern, psychologische, spirituelle oder seelsorgerische Begleitung in Anspruch zu nehmen.

TIPP: Manche Menschen reagieren in den letzten Tagen nicht mehr auf Ansprache. Erfahrungen zeigen, dass sie trotzdem noch vieles hören und verstehen können. Mit einem sterbenden Menschen so zu sprechen, wie wenn er noch antworten könnte, kann beruhigend sein. Stehen noch wichtige Dinge im Raum, die gerne noch mitgeteilt werden wollen, dann können diese ausgesprochen werden – einige Beispiele sind «Es tut mir leid...», «Ich danke dir für ...» oder «Ich liebe dich ...».

Besuche von Kindern beim sterbenden Menschen

Oft stellen sich Angehörige die Frage, ob Kinder und Jugendliche den sterbenden Menschen noch besuchen können oder sollen. Aus psychologischer und sozialer Sicht wird das sehr befürwortet, muss aber je nach Situation des sterbenden Menschen und den Bedürfnissen des Kindes oder Jugendlichen entschieden werden. Es ist ratsam, den sterbenden Menschen, sowie die betroffenen Kinder und Jugendlichen zu fragen, was sie in dieser Situation brauchen, was ihre Gedanken, Befürchtungen und Wünsche sind. Kinder und Jugendliche gehen mit Sterben und Tod oft viel natürlicher um, als Erwachsene.

Wünschen Sie sich Unterstützung im Umgang mit der Trauer der Kinder oder Jugendlichen, dann wenden Sie sich an eine Fachperson. Für den Umgang mit der Trauer von Kindern und Jugendlichen kann Unterstützung und Beratung von Fachpersonen in Anspruch genommen werden.



Trauer

Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist

Der Verlust eines geliebten Menschen löst Trauer aus. Trauer nennen wir das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir jemanden verlieren, der für uns sehr wertvoll war. Es ist eine natürliche Reaktion auf diesen Verlust und bedeutete nicht, schwach zu sein oder etwas nicht richtig zu machen. Sie zeigt uns viel mehr die Tiefe unserer Sorge und Liebe für diesen nahestehenden Menschen. Die gelebte Trauer ist notwendig, um den Tod eines geliebten Menschen zu verarbeiten und gesund weiterleben zu können.

« Wenn ein geliebter Mensch stirbt, tut
das Weiterleben weh. Das ist einfach so »
(Michelle Obama, Becoming)

Durch Trauern können wir uns auf die veränderte Situation einlassen. Jeder Mensch erlebt die Trauer auf ganz persönliche Art. Es gibt keinen einheitlichen Plan, wie man mit dem Verlust umgehen sollte. Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen: Gefühle der Verzweiflung, Wut und Ohnmacht gehören dazu.

Trauernde zwischen Leiden und Leben

Unvorstellbar ist es, ohne den geliebten Menschen leben zu müssen. Unvorstellbar, und dann doch so bitter real. Weiterzuleben ohne die oder den anderen fühlt sich wie ein Verrat an. Als Trauernde oder Trauernder wird man gesellschaftlich definiert: Rückzug ins Private, Kontakt nur zu einem kleinen Kreis. Fröhliches, gar Lachen: nicht vorgesehen.

Und doch wiederholen sich hier Dinge, die bereits an anderer Stelle erwähnt wurden. Das Nebeneinander von Wahrhaben-Müssen und Nicht-Wahrhaben-Wollen («double awareness», das Leben A und B) ist normal, nahezu gesund, wenn auch das Aufwachen aus dem Nicht-Wahrhaben-Wollen so weh tut. Der andere Mensch ist ja weiterhin fest in unseren Gedanken, bis hin zum Geruch – unser Gehirn ist ein einziges Fotoalbum.

Das neue Leben ohne sie oder ihn legt sich in unserer Wahrnehmung nur langsam und nur in sehr dünnen Schichten über diese vielen Erinnerungen. Das Wichtige ist dabei, dass dieses neue Leben lebendig ist. Nur wenn neue Erlebnisse mit allen Sinnen eine neue Geschichte schreiben und neue Energien verleihen, kann die mentale Wunde des Verlustes allmählich die Schärfe des Schmerzes verlieren. Liebevolltes Erinnern wird wieder möglich, ohne dass es so weh tut.

Es geht darum, wieder zu leben, auch zu lachen (wenn auch dies zuerst ein schlechtes Gewissen macht). Weiterleben, bewusst intensiv, wie für zwei. Rückzug ist kein Rezept.

All dies braucht aber Zeit, meist zwei Frühlinge, bis dem neuen Leben wieder zu trauen ist. Und tiefe Täler des Schmerzes und der Tränen sind ebenfalls normal und nicht bedrohlich – solange verlässliche Menschen da sind, die bei zu tiefem Sinken die Hand ausstrecken.

(aus: Das Lebensende und ich, Stämpfli Verlag, Bern, 2022)

Manche schätzen es, Rituale miteinander zu feiern oder auf sehr persönliche Art Abschied voneinander zu nehmen. Fachpersonen und das Team des Palliativzentrums bieten gerne Information und Unterstützung auf diesem anspruchsvollen Weg.

Begleitung von Kindern und Jugendlichen in der Trauer

Verlieren Kinder und Jugendliche einen geliebten Menschen, ganz besonders prekär natürlich einen Elternteil, bedeutet dies für alle Beteiligten eine besonders vielschichtige Belastung. Einerseits trauern Sie selbst um die oder den Verstorbenen. Auf der anderen Seite brauchen die Kinder bzw. Jugendlichen besondere Aufmerksamkeit in ihrer eigenen Trauer.

Wie Kinder und Jugendliche Trauer erleben, hängt von ihrem Entwicklungsstand ab, wobei die Übergänge fließend sind

Kinder im Vorschulalter sind Meister der Fantasie. Häufig trösten sie die Erwachsenen mit ihren Bildern von Engeln und guten Feen. Sie brauchen vor allem Zeit, Zuwendung und Kontinuität. Wichtig ist, dass Erwachsene vermeiden, davon zu sprechen, dass die Grossmutter oder die Person «eingeschlafen» ist. Dies kann dazu führen, dass die Kinder zunehmend Angst vor dem eigenen Einschlafen entwickeln! Ab dem Schulalter erlebt das Kind den Verlust: es entsteht eine Lücke, der Mensch ist einfach «weg». Hierfür braucht es eine Erklärung, und das Sprechen über das Sterben wird wichtiger.

In der Pubertät besteht die Gefahr des kompletten Rückzugs, insbesondere dann, wenn der in der jetzigen Lebensphase bevorzugte Elternteil verstirbt. Der Rückzug betrifft häufig auch die eigene Umgebung in der Schule. Deshalb ist es wichtig, dass Lehrpersonen über den Verlust informiert werden. Zudem kann es hilfreich sein, eine Person aus dem Familien- oder Freundeskreis gemeinsam mit der oder dem Jugendlichen zu bestimmen, die regelmässig Kontakt haben darf und allenfalls gemeinsame Aktivitäten plant: eine Art persönlicher Coach. Auch fachpsychologische Unterstützung kann in solchen Situationen sehr wichtig und hilfreich sein.

In der unmittelbaren Zeit um das Versterben eines nahestehenden Menschen sind deshalb für Kinder und Jugendliche Bezugspersonen wie Paten oder Freunde ausserhalb der Kernfamilie häufig eine sehr grosse Hilfe. Es darf und muss weitergelebt werden.

Rituale

Kindern oder Jugendlichen sollte es immer möglich sein, entsprechend ihrem Alter und Entwicklungsstand bewusst an einem Trauer- und Abschiedsprozess einschliesslich der Trauerfeier oder Bestattung teilzunehmen – es sei denn, sie entscheiden sich eindeutig dagegen. Sie brauchen ehrliche, einfühlsame Begleiter, die sie in ihrer Befindlichkeit ernst nehmen, ihre Wut und manchmal ihr tiefes Schweigen wahrnehmen und aushalten können.

Ein Orientierungspfeiler in der Trauer bei Kindern und Jugendlichen ist das Beibehalten eines vertrauten und strukturierten Alltagsablaufs. Emotionen wie Freude und Leid liegen bei Kindern nahe beieinander. Deshalb brauchen sie die Erlaubnis und Akzeptanz, alle Gefühle jederzeit ausdrücken und jederzeit Fragen stellen zu dürfen. Für Jugendliche ist es wichtig, sich in ihrer Altersgruppe auszutauschen. Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die echte Anteilnahme zeigen, im Gespräch offen sind, ihre Sprache verstehen und sprechen können. Schuld und Schamgefühle können in allen Altersgruppen auftauchen. Diese Gefühle behutsam anzusprechen, kann ihnen helfen, die Situation zu verarbeiten.

Bücher und Filme können helfen:

- «Weil Du mir so fehlst» – Carlsen-Verlag
- «Das verspreche ich Dir» – Knister Verlag

Trauerangebote

Es gibt verschiedene Angebote für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die in der Zeit der Trauer helfen können. Gerne beraten wir Sie, um ein passendes Angebot zu finden. Weitere Informationen: www.palliativzentrum.insel.ch oder www.palliativebern.ch.

Für weitere Informationen

www.palliativzentrum.insel.ch

www.palliative.ch

www.palliativebern.ch

Diese Informationen basieren auf der Broschüre «Coping with Dying?», Liverpool, UK, und wurden vom Universitären Zentrum für Palliative Care am Inselspital 2022 vollständig überarbeitet.



Inselspital

Universitäres Zentrum für Palliative Care

SWAN-Haus, Stock C, 517a

Anna-Seiler-Allee 24

3010 Bern

Tel. +41 31 632 63 20

palliativzentrum@insel.ch

www.palliativzentrum.insel.ch

www.insel.ch

