

# Die Angst vor dem Tod nehmen

## Vortrag des Ambulanten Hospizdienstes über den friedlichen Prozess des Sterbens

Von Barbara Sohler

Weingarten - Dorothea Baur, Leiterin des Ambulanten Hospizdienstes Weingarten, wagt es, Fragen nach dem Sterben direkt und unverblümt zu beantworten. Ohne, dass sie despektierlich wäre oder tragisch klänge. Und Baur hat in einem Vortrag zusammengestellt, was Angehörige sterbender Menschen wissen möchten oder sollten. In die Räume des Ambulanten Hospizdienstes waren am Donnerstagabend knapp 40 Zuhörer gekommen. Meist ältere Menschen, mehrheitlich Frauen.

"Wie für die Geburt, so gibt es auch für das Sterben ein biologisches Programm", damit leitet Dorothea Baur den Abend ein und versichert, dass unser Körper auch für das Lebensende Botenstoffe und Mechanismen zur Verfügung stellt. "Für uns ist gut gesorgt", so Baur. Wir wüssten nur häufig nicht mehr um diese körpereigenen Kräfte. "Weil heute nicht mehr so oft Daheim gestorben wird", sagt Baur.

Mit einem kurzen Film aus dem Jahre 2012 lässt sie "Die Biologie des Todes" Revue passieren: Endogene Opiate werden ausgeschüttet, Hände und Füße werden nicht mehr durchblutet sondern kalt. Die von den versagenden Nieren nicht mehr abgebauten Gifte lähmen das Gehirn. Mit dem biologischen Abbau-Prozess geht der psychologische Rückzug einher. Der Sterbende ziehe sich zurück, häufig erlebe sie, dass Menschen am Lebensende bis zu 20 Stunden schlafen. Der Organismus programmiere sich um, er sei nun auf Abbau gepolt. Dadurch möchten Sterbende auch nichts mehr Essen, vielleicht auch nichts mehr trinken.

Hier sieht die professionelle Sterbebegleiterin ein großes Problem für Angehörige, die sich schwer tun damit, wenn der Sterbende Nahrung und Wasser verweigert. Dabei sieht genau das die Natur vor: Der sterbende Körper will nichts mehr ausscheiden müssen, die Nieren hören auf zu arbeiten, dadurch lagern sich Gifte an, die den Sterbenden langsam in die Bewusstlosigkeit und ins Jenseits gleiten lassen können. Außerdem gibt Baur zu bedenken, dass am Lebensende ein Toilettengang, Windeln wechseln oder eine stündliche Umlagerung eine Belastung sein kann, die wegfällt, sobald der Sterbende Nahrung und Flüssigkeit verweigere. Was helfe, gegen das Durstgefühl: Befeuchten der Mundschleimhäute, gerne mit dem Lieblingsgetränk "auch wenn das Bier sein sollte", so Baur. Wieso auch nicht.

### Zunehmende Unruhe

Häufig beobachtet Dorothea Baur eine zunehmende Unruhe bei Sterbenden. Auch eine Belastung für Angehörige, die nicht wissen, ob und wann mit Beruhigungsmitteln eingegriffen werden sollte. Baur rät auch hier zu teilnehmenden und umsorgenden Kontakt. Vielleicht möchte der Sterbende eine volle Blase melden, vielleicht plagen ihn Ängste, möglicherweise befindet er sich auch schon in einer Zwischenwelt - meist helfen kleine Veränderungen in der Lagerung, manches Mal wirken Vorlesen oder ein angstlösendes Duftöl schon wahre Wunder. Auf jeden Fall solle der Angehörige ruhig bleiben.

Das gelte auch für die Atemnot. "Das ist der Hauptgrund, weshalb manche Menschen kurz vor ihrem Tod noch einmal ins Krankenhaus gebracht werden", hat Baur beobachtet. Keuchen, vielleicht auch ein starkes Lungenrasseln oder Hyperventilieren beunruhige die Angehörigen massiv. Besser als ein überstürztes Einliefern ins Krankenhaus: einen Ventilator hinstellen, die Stirn kühlen, mit nassen Tüchern im Zimmer für genügend Luftfeuchtigkeit sorgen. Und dem Angehörigen beistehen, ihn umsorgen, ihn berühren. Denn diese Wahrnehmungskanäle, die für subtile Empfindungen selbst in der Bewusstlosigkeit zuständig sind, die leiten noch lange und verlässlich Signale an den Sterbenden. Möglicherweise sogar über den eigentlichen Tod hinaus.

Ja, und was passiert, wenn der Sterbende seinen wirklich letzten, häufig tiefen Atemzug getan hat? Dazu führt Baur aus, dass man einen Toten bis zu 36 Stunden Zuhause aufbahren darf. Übrigens ist auch ein Heimholen aus dem Senioren- oder Pflegeheim möglich. Baur rät, auch diese Zeit zu gestalten, der Seele der Angehörigen Zeit zu geben, im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen, dass der geliebte Mensch gegangen ist. Freilich gebe es Menschen, die am Lebensende kämpften - aber die Mehrzahl sterbe friedlich, ihrer Erfahrung nach. "Trauen Sie sich, diesen Weg der Sterbebegleitung zu gehen, nehmen Sie die Erinnerung mit. Es ist so etwas wie eine heilige Zeit", macht Baur Mut. "Und holen Sie sich Jemanden dazu, wenn Sie Erklärungen oder Begleitung brauchen". So wie wir es bei einer Geburt auch tun würden.

Dorothea Baur ist Diplomierte Pädagogin mit Palliativ Care Zusatzausbildung und Leiterin des Ambulanten Hospizdienstes Weingarten. Hilfe und Informationen gibt es im Internet unter [www](http://www.hospizbewegung-weingarten.de).

[hospizbewegung-weingarten.de](http://hospizbewegung-weingarten.de) oder telefonisch unter 0751/1805 6382.