



caritas *Regensburg*

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

ABSCHIED NEHMEN

Eine Handreichung für Angehörige



„In schwierigen Zeiten im Umgang mit meinem sterbenden Vater, fand ich neuen Zugang zu ihm, als ich an die unzähligen Stunden dachte, in denen wir gemeinsam auf der Gartenbank saßen und redeten. Ich erzählte ihm davon, erinnerte ihn an diese schönen Zeiten und sah, wie er sich entspannte und seine Verzweiflung weniger wurde.“

Erinnerung einer Angehörigen

Abschied nehmen

- 5 Vorwort
- 7 Die Rolle des Begleitenden beim Sterben
- 9 Das körperliche Wohl des Sterbenden
- 13 Aus Sicht des Sterbenden
- 20 Anzeichen des nahen Todes
- 23 Wie es weitergeht

Checkliste für Hinterbliebene und Ansprechpartner in der Umschlagklappe



Liebe Angehörige,

in unserem christlichen Grundverständnis hat jeder Mensch und jede Lebensphase, gerade in Zeiten von Krankheit und Sterben, ihren eigenen Wert und ihre eigene Würde. Bis zuletzt leben zu können – diesem Leitgedanken verpflichtet sich die christliche Hospiz- und Palliativkultur, gerade auch in den Einrichtungen und Diensten der Caritas-Altenhilfe.

Die allermeisten Menschen haben den Wunsch, in ihrer vertrauten Umgebung zu sterben. Bis zuletzt leben zu können, bedeutet für uns auch, die An- und Zugehörigen einzubeziehen und nach allen Kräften zu unterstützen. Unabhängig vom Sterbeort gilt: Wenn der Tod naht, geht es um qualifizierte Begleitung. Begleitung in der letzten Phase menschlichen Lebens ist keine Sterbehilfe, sondern recht verstandene Lebenshilfe.

In solchen Grenzsituationen tauchen oft viele Fragen auf. Wie kann ich dem Sterbenden noch helfen? Wo erhalte ich notwendige Informationen? Wie können wir würde- und liebevoll voneinander Abschied nehmen?

Wir möchten Sie ermuntern: Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Kräfte! Sie kennen Ihren Angehörigen

am besten. Sie wissen, was er mag und was nicht. Aber überfordern Sie sich nicht. Und: Sie sind in dieser Lebenslage nicht allein. Sie dürfen und können auf die Hilfe von Ärzten, Pflegekräften, Hospizhelfern und Seelsorgern bauen!

Stützen Sie sich auf die jahrhundertelange Erfahrung der Christen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Der christliche Glaube an die Auferstehung und ein vollendetes Leben nach dem körperlichen Tod wollen dabei Mut machen und Trost spenden.

Diese Broschüre gibt Informationen und Anregungen zur Bewältigung der Herausforderungen bei der Begleitung ihres schwerkranken, sterbenden Angehörigen.

Michael Weißmann, Diakon
Diözesan-Caritasdirektor



Die Rolle des Begleitenden beim Sterben

Hilflos und unsicher

Es ist nicht leicht, am Bett eines sterbenden Menschen auszuhalten. Wie in jeder Situation, die man zum ersten Mal erlebt, fühlt man sich unsicher. Sie fragen sich: „Was kann ich denn tun?“ Gewiss spüren Sie ein starkes Gefühl der Hilflosigkeit. Denn Sie werden – egal was Sie tun – das Sterben Ihres Angehörigen nicht aufhalten können. Eine solche Unsicherheit und Hilflosigkeit im Umgang mit Ihrem sterbenden Angehörigen ist normal. Niemand ist „Spezialist“ im Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod. Lassen Sie diese Gefühle zu! Sie werden nach dem schmerzhaften Verlust dieses lieben Menschen weiterleben. Deshalb ist es wichtig, die gemeinsame Zeit so intensiv wie möglich mitzuerleben, auch wenn Sie am liebsten vor dem, was kommt, davonlaufen würden. Abschiednehmen und Loslassen ist die erste „Stufe“ der Trauerarbeit.

Wahrnehmen – erspüren – da sein

Einfach da sein, wahrnehmen und zuhören – das sind die „Leistungen“, die in diesen Tagen wichtig sind. Schauen Sie darauf, dass der Tagesablauf möglichst normal gestaltet wird. Beziehen Sie den Sterbenden mit ein, wenn er das möchte. Als Begleiter müssen Sie lernen, den Sterbenden den Weg bestimmen zu lassen. Sie müssen nicht immer gleich etwas „tun“! Versuchen Sie zuzuhören, zu beobachten und zu berühren. Achten Sie aber darauf, sich selbst nicht zu überfordern: Sie können nur das an Kraft weitergeben, was Sie in sich selbst finden. Zögern Sie also nicht, die Hilfe einer Pflegekraft, eines Hospizvereins oder Seelsorgers in Anspruch zu nehmen. Sprechen Sie mit ihnen über Ihre Ängste und Gefühle.

„Mein Onkel starb mit 52 Jahren an einem inoperablen Nierentumor. Erst einige Zeit später ist mir richtig bewusst geworden, wie wichtig es ist, die Vorlieben und Bedürfnisse des sterbenden Menschen zu kennen. Ich habe wieder neu erkannt, dass bei der Begleitung und Pflege eines Sterbenden keine professionelle Hightech-Versorgung gefragt ist, sondern Professionalität im Zuhören, Zuwenden, Beobachten und Berühren.“

Erinnerung einer Angehörigen

An sich selber denken

Eine gute Begleitung bedeutet nicht, pausenlos beim Sterbenden sein zu müssen. Gönnen Sie sich zwischendurch eine Tasse Kaffee, Tee oder ein warmes Essen, einen Spaziergang an der frischen Luft! Kleine Unterbrechungen helfen aufzutanken, Kraft zu holen, um wieder ganz für den sterbenden Menschen da sein zu können. Geben Sie dem Sterbenden die Sicherheit, dass Sie in absehbarer Zeit wiederkommen. Dann können Sie ihn alleine lassen, er wird es akzeptieren.

Tritt der Tod gerade in dieser Zeit ein, sollte dies bei Ihnen keine Schuldgefühle auslösen. Es kommt oft vor, dass Menschen genau dann sterben, wenn kein Angehöriger da ist. Vielleicht liegt es daran, dass es der Sterbende den Angehörigen leichter machen wollte, endlich loslassen zu können? Menschen, die das ganze Leben schwerwiegende Entscheidungen ohne die Hilfe anderer treffen mussten oder wollten, möchten oft auch diese letzte „Aufgabe“ allein meistern. Wir kennen dieses Phänomen.

Der Fachbegriff **Palliativmedizin** entstammt dem lateinischen Wort „palliare“, das „mit einem Mantel umhüllen, verbergen“ bedeutet. Die Fachkräfte der Palliativmedizin versuchen, den körperlichen Schmerz bei einem sterbenden Menschen so zu lindern, dass ein bewusster Abschied möglich wird.

Das körperliche Wohl des Sterbenden

Wertvoll berühren

Für Sie als Angehörige ist es schwer, körperliche Veränderungen des Sterbenden miterleben und aushalten zu müssen. Es verändern sich Atmung, Hautfarbe und Kreislauf. Sinneswahrnehmungen wie das Hören, Riechen, Schmecken werden intensiver. Häufig verändert sich auch das Bewusstsein. Der Sterbende ist unruhig, ängstlich, redet unzusammenhängende Sätze, wird vielleicht auch aggressiv. Stöhnen und Schweißausbruch sind in dieser Lebensphase normal. Es sind alles Zeichen, dass er „sich auf den Weg macht.“ Nutzen Sie diese Zeit, um zu erspüren, was Ihrem Angehörigen gut tun würde. Überlegen Sie, was er oder sie gerne mag, z. B. bei der Körperpflege.

Vielleicht besorgen Sie seine Lieblingsmusik und spielen diese leise vor. Oder Sie lesen aus einem Lieblingsbuch vor.

Angst vor Schmerzen

Die größte Angst im Zusammenhang mit dem Tod ist bei den meisten Menschen die Angst vor Schmerzen. Die moderne Schmerztherapie in der Palliativmedizin macht große Fortschritte. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Pflegekraft, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Angehöriger unter Schmerzen leidet. Sie können sich auch an einen Hospizverein wenden. Dort erhalten Sie die Adressen von Palliativmedizinern bzw. Schmerzambulanzen.

Sorge um die Körperpflege

Bei allen Tätigkeiten rund um die Pflege ist Voraussetzung, dass der Sterbende bestimmt, was er wann braucht. Das Waschen mit der „Lieblingsseife“, Rasieren und Frisieren können zum „Wohlfühlen“ beitragen. Gerne unterstützen Sie die Pflegekräfte dabei bzw. übernehmen diese Tätigkeiten. Zu Hause zeigen Sie Ihnen, wie Sie Ihren Sterbenden beruhigend waschen können, wenn er sehr unruhig und verwirrt ist. Sie geben Tipps zu seiner Lagerung und Hautpflege. Wenn Ihr Angehöriger nicht mehr bei Bewusstsein ist, achten Sie auf die Körperhaltung, den Gesichtsausdruck und die Muskelspannung. Daran erkennen Sie, ob das was Sie tun, ihm gut tut und von ihm akzeptiert wird.

Trinken und Essen

Ernährung spielt in der letzten Phase des Lebens bei zunehmender Schwäche eine untergeordnete Rolle. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, Nahrung aufzunehmen und zu verwerten. Das trifft auch im Falle einer künstlichen Ernährung zu. Sie müssen nicht befürchten, dass Ihr Angehöriger verhungern oder verdursten muss.

Auch in diesem Fall sind Sie nicht alleine: Besprechen Sie alles in Ruhe mit dem Hausarzt und den Pflegekräften. Entscheidend ist der Wille des Sterbenden. Auch wenn er schon zu schwach scheint, durch das Zusammenpressen der Lippen oder das Wegdrehen des Kopfes kann er zeigen, was er nicht mehr möchte. Und: Dem Sterbenden genügen oft kleine Schlucke seines Lieblingsgetränks und ein Löffel seiner Liebesspeise. Hauptsache der Mund bleibt feucht und trocknet nicht aus.

Atmung


Die Körperfunktionen sind gegen Lebensende so reduziert, dass nur noch ein Minimum an Sauerstoff benötigt wird. Atemschwierigkeiten können durch Ängste verstärkt werden. Die Gewissheit, dass jemand in der Nähe ist, kann dann für den sterbenden Menschen beruhigend sein. Sie hilft auch, durch Angst verursachte Atemnot zu mildern. Während der letzten Stunden tritt manchmal ein rasselndes Geräusch auf. Der Sterbende kann den Schleim nicht mehr selbstständig abhusten. Ein Hochlagern seines Oberkörpers und das Abstützen der Arme und Knie mittels Kissen können Abhilfe und Erleichterung schaffen.



Einige Zeit vor dem Sterbeprozess kann der Atemrhythmus nochmals wechseln. Es können lange Pausen zwischen den Atemzügen auftreten, oder die Atemhilfsmuskulatur im Bauch übernimmt das Ein- und Ausatmen – erkennbar an ausgeprägten Bauchbewegungen. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen. Es ist ein ganz normaler Vorgang und bereitet dem Sterbenden keine zusätzliche Anstrengung.

Notfallplan für die häusliche Pflege

Um bei akuter Atemnot, aber auch bei anderen Komplikationen, wie anhaltendem Erbrechen oder plötzlichen Schmerzen, gut reagieren zu können, sollten Sie rechtzeitig mit dem Hausarzt reden. Sie können natürlich auch den Pflege- oder Hospizdienst darauf ansprechen. In einem sogenannten Notfallplan können Sie zusammen mit den anderen Beteiligten alles regeln, was in solchen Situationen wichtig und notwendig ist, um unüberlegte Handlungen wie z. B. eine Krankenhauseinweisung zu vermeiden. Gerade, wenn Sie mit Ihrem Angehörigen vereinbart haben, dass er zu Hause sterben darf, ist eine solche Maßnahme im Nachhinein oft sehr belastend.



„Ich will
geachtet
und
wertgeschätzt
werden.“

Aus der Sicht des Sterbenden



Ich will nicht alleine sterben! – oder doch?

Neben dem Bedürfnis nach Schmerzfreiheit und guter Pflege besitzt der Wunsch, nicht alleine sterben zu müssen, für viele höchste Priorität. Mit ihm sprechen, ihn beim Namen nennen, die Hand halten oder umarmen – das zeigt dem Sterbenden, dass er nicht allein ist. Auch ein bewusstloser Sterbender braucht gute Worte und Gesten. Wer will mit absoluter Sicherheit sagen, dass er „nichts mehr mitbekommt“?

Ich möchte wissen, was mit mir los ist!

Jeder Sterbende hat ein Anrecht darauf, so viel über seinen Zustand zu erfahren, wie er verkraften kann. Manche Menschen brauchen viel Wahrheit, andere brauchen die Hoffnung, dass alles wieder gut wird.

Oder sie wollen aus Rücksicht auf die Angehörigen nicht über ihren Zustand reden. Für Sie als Begleitende sind Fragen und Gedanken wie: „Werde ich bald sterben?“ oder „Ich spüre, dass es mir immer schlechter geht“, „Ich glaube, dass es mit mir zu Ende geht“ schwer zu beantworten. Der Sterbende möchte in aller Regel aber sowieso keine konkrete Antwort auf seine Fragen. Er möchte mit jemandem über seine Gefühle und Empfindungen sprechen.

Durch das Wiederholen des Gesagten und Nachfragen, was das Gesagte für den Sterbenden bedeutet, was er sich wünscht (Hilfe, Trost, Bestätigung seiner Vermutungen oder Widerspruch) können Sie erst einmal versuchen zu verstehen, was der Sterbende eigentlich ausdrücken will. Allein durch Ihr Dasein können Sie dem Sterbenden vermitteln, dass Sie solche Fragen ertragen können und er sie stellen darf.

Was die Erde mir geliehen,
fordert sie schon jetzt zurück.
Naht sich, mir vom Leib zu ziehen
sanft entschwindet Stück für Stück.

Umso mehr, als ich gelitten,
umso schöner ward die Welt.
Seltsam, dass, was ich erstritten,
sachte aus der Hand mir fällt.

Umso leichter, als ich werde,
umso schwerer trag' ich mich.
Kannst du mich, du feuchte Erde,
nicht entbehren? Frag' ich dich.

Nein, ich kann dich nicht entbehren,
muss aus dir ein anderen bauen,
muss mit dir ein anderen nähren,
soll sich auch die Welt anschauen.

Doch getröste dich in Ruh',
auch der andere, der bist du.

Peter Rossegger



Ich sehne mich nach Nähe, Zärtlichkeit und Liebe!

Jeder Mensch hat ein Bedürfnis danach. Zärtlichkeit ist ein sinnlich erfahrbares Zeichen von Liebe, das bei jeder Pflegehandlung, jeder Berührung mitgeteilt werden kann. Viele Sterbende suchen intensiven Körperkontakt. Sie möchten, dass jemand ihre Hand hält, sie in den Arm nimmt und drückt oder die Arme streichelt. Auch durch die Wärme der Sprache oder des Blickes kann Liebe, Zuneigung, Sympathie vermittelt werden. Manchmal lassen jedoch Gefühle wie Verzweiflung, Angst, Zorn, Neid und Schmerzen keine Zärtlichkeit, kaum Zuwendung zu.

Manchmal erschweren auch körperliche Veränderungen wie z. B. unangenehme Gerüche durch Gewebezefall die Nähe und Zärtlichkeit. Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, sich nicht abzuwenden, den Sterbenden nicht allein zu lassen, sondern durch die Anwesenheit zu zeigen: „Du bist mir wichtig, ich halte es bei Dir aus.“ Das erfordert sehr viel Kraft. Denken Sie deshalb an Ihre „Auszeiten“.

Um mit den unangenehmen Gerüchen besser fertig werden zu können, ist der Einsatz von Aromaölen zu empfehlen. Verwenden Sie einen Duft, den der Sterbende gerne mag, der ihn vielleicht an schöne Erlebnisse erinnert, z. B. Lavendel, Zeder oder Weißtanne. Achten Sie dabei auf eine maßvolle Konzentration! Der Sterbende hat ein ausgeprägtes Geruchsempfinden.

Für einen sterbenden Menschen wird unter Umständen die Achtung vor sich selbst zum Problem: Er erlebt einen äußeren und vielleicht auch inneren Verfall, schämt sich seiner Schwierigkeiten mit Ausscheidungen, seines Geruchs, erschrickt über sein Aussehen. Umso wichtiger ist es, dass Sie ihm Achtung erweisen. Nur dadurch wird seine Selbstachtung bestärkt. Ausdruck dessen sind zum Beispiel die Anrede mit Namen, die Informationen über die Tätigkeiten, die man an ihm durchführen möchte, die Akzeptanz, wenn er eine Tätigkeit verweigert, weil er seine Ruhe braucht und die Wahrung der Intimsphäre.

Jeder stirbt seinen eigenen Tod

Viele Sterbende möchten ihr Leben abrunden, sich bewusst mit dem Sinn ihres Lebens und Sterbens auseinandersetzen. Das ist, ähnlich wie der Rückblick alter Menschen, eine Form des Abschieds, die Möglichkeit, sich nochmals anzuschauen, wer man war, was im Leben gewesen ist und was einen als Mensch ausgezeichnet hat. Das bedeutet, dass Sie viel Zeit und Ruhe mitbringen sollten. Sterbende brauchen einen Gesprächspartner, dem sie ihre Lebensgeschichte, ihre Ängste und Sorgen mitteilen und Fragen stellen können.

Manchmal ist auch konkrete Hilfe möglich, etwa wenn ein Testament erstellt, die Rahmenbedingungen für die Beerdigung überlegt oder wenn Kontakte zu anderen Angehörigen angebahnt werden sollen. Unter Umständen ist auch noch eine Schuld abzutragen, ein Mensch um Verzeihung zu bitten oder Dank auszusprechen.

Immer wieder „Warum?“

Während Fragen über die „Wahrheit“ noch auszuhalten sein mögen, erscheinen dagegen die Fragen, die mit „Warum“ beginnen, für Sie als Begleiter unerträglich und nicht zu beantworten: „Warum muss gerade ich sterben?“, „Warum muss ich so leiden?“. Solche Fragen machen sprachlos und hilflos.

Niemand kann einem anderen durch bloßen Zuspruch den Sinn eines Lebens und Sterbens erschließen. Auch gläubige Menschen bleiben vor Sinnverlusten, Sinnkrisen, Sinnfragen nicht verschont. Manchmal ist es bei solchen Fragen hilfreich, zusammen mit dem Betroffenen zu ergründen, worin er bei anderen, weniger tief einschneidenden Problemen in seinem Leben einen Halt und Vertrauen in sein eigenes Leben gefunden hat.

Vielleicht gelingt es Ihnen, die „Warum-Fragen“ überzuleiten in „Was-Fragen“: „Was belastet Dich momentan am meisten?“, „Wie kann ich Deine Situation etwas erleichtern?“, „Womit kann ich Dir eine kleine Freude machen?“.

Teilweise wird Ihnen nichts übrig bleiben, als die Verzweiflung des Sterbenden auszuhalten, dabeizubleiben und zuzulassen. Wem der Sterbende solche Fragen stellt, den hat er sich nicht zufällig ausgewählt. Wen er so ins Vertrauen zieht, der sollte sich nicht gleich entziehen, sondern versuchen, als Gesprächspartner dabei zu bleiben. Wenn Ihnen die Gespräche über das „Warum“ und „Wohin“ zu nahe gehen oder der Sterbende mit Ihnen diese Fragen nicht ansprechen möchte, ist eine außenstehende Person wie etwa ein Hospizhelfer eine wertvolle Hilfe. Hospizhelfer sind zur Verschwiegenheit verpflichtet und lernen während ihrer Ausbildung, wie sie mit solchen Fragen umgehen können.

Denn Gott hat den Tod nicht gemacht und hat keine Freude am Untergang des Lebenden. Zum Dasein hat er alles geschaffen, und heilbringend sind die Geschöpfe der Welt.

Weisheit 1,13f

Wenn Jesus – und das ist unser Glaube – gestorben und auferstanden ist, dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen zusammen mit ihm zur Herrlichkeit führen.

Thessalonicher 4,14

Wunsch nach religiöser Begleitung

Bei manchen Sterbenden spielt der Glaube vordergründig keine große Rolle. Manche wollen nicht darüber reden. Es gibt aber auch jene, für die in der Nähe des Todes Glaubensfragen erst aufbrechen. Nicht selten werden Sie daher mit religiösen Fragen konfrontiert. Solche Fragen nach dem Nachher, dem Jenseits, Gott, dem Himmel, nach Gerechtigkeit, können letztendlich von niemandem beantwortet werden.

Der Sterbende erwartet keine definitive Antwort. Er braucht einfach jemanden, der zuhört und ihn ernst nimmt. Selbst wenn er beim Begleiter Unsicherheit in diesen Fragen spürt, mag diese ihn trösten, denn: Er ist nicht alleine! Ihr persönlicher Glaube kann ermutigen, sich Gott vertrauensvoll zu überlassen.



Auch wenn Sie selbst nichts Sicheres über den Tod und die Zeit danach sagen können, so vermitteln Sie als Christ dennoch, dass es für Sie eine Zukunft in Gott gibt; eine gute Zukunft, die sich niemand verdienen muss, die auch niemand fürchten muss. Sie wird von Gott einfach geschenkt.

Gebete und Lieder können Trost spenden

Der sterbende Mensch selbst bestimmt, welche religiöse Begleitung er wünscht, ob gemeinsames Beten, Weihwasser, die Sakramente der Buße, Eucharistie und die Krankensalbung. Es gibt hier kein Sollen oder Müssen, niemand darf am Ende der Tage bedrängt werden. Das gemeinsame religiöse Tun wird sicher leichter fallen, wenn der Sterbende klare Wünsche hat: ein bestimmtes Lied oder Gebet, eine bestimmte Stelle aus der Bibel, die ihm im Leben etwas bedeutet hat.

Kann der Sterbende seine Wünsche nicht mehr artikulieren, bieten sich die christlichen Grundgebete „Vater unser“, „Gegrüßet seist du Maria“ und das Glaubensbekenntnis an. Sie sind vielen Menschen von Kindheit an vertraut.

Im Gotteslob finden sich viele hilfreiche Gebete (GL 17 – 18), Hinweise zur Krankenkommunion und zur Krankensalbung (GL 602). Auch die Liedtexte aus dem Gotteslob (GL 500– 518) werden dem Sterbenden vielfach vertraut sein und ihm Halt und Trost vermitteln. Zusätzlich gibt es zahlreiche Handreichungen, die über das Pfarrbüro oder das Seelsorgeamt im Bischöflichen Ordinariat erhältlich sind. Fragen Sie einfach dort nach!

Priester leisten Beistand

Wünscht der Sterbende weitergehenden geistlichen Beistand, möchte er die Sakramente empfangen oder hat er einfach etwas auf dem Herzen, wovon er losgesprochen werden möchte: Dafür ist ein Priester in Ihrer Nähe.

In allem gilt zu beachten: Was ich menschlich, pflegerisch, religiös als Hilfe betrachte oder mir selber wünsche, muss längst nicht hilfreich für den anderen sein. Dieses gilt es immer erst behutsam und geduldig zu entdecken. Auch Sie als Begleiter bekommen Hilfe vom sterbenden Menschen: Sterbende können uns durch ihr Vorbild einen Teil unserer eigenen Ängste nehmen.

Anzeichen des nahen Todes

Die Anzeichen des nahen Todes machen sich häufig nur „in leisen Tönen“ bemerkbar. Oft geht diese letzte Lebensphase über 48 Stunden und es treten darin Beschwerden auf, die es zu lindern gilt.


Mögliche Anzeichen sind beispielsweise:

- Unruhe: Die Arme und Beine bewegen sich ziellos. Der Sterbende zupft an der Bettdecke oder schüttelt ohne ersichtlichen Grund seine Finger. All das sind Anzeichen der Angst vor dem Ungewissen. Die Angst vor dem was kommt.
- Die Augen sind offen oder halb offen, aber sehen nicht wirklich. Sie scheinen in die Ferne zu schauen.
- Der Mund ist offen.
- Der Puls wird noch schwächer.
- Die Atmung wird unregelmäßig, Atempausen entstehen.

- Das Rasseln wird durch Schleim verursacht, der nicht mehr selbstständig abgehustet werden kann.
- Die Haut ist weiß-bläulich marmoriert und fühlt sich kalt an.
- Die Pupillen reagieren immer weniger auf Licht.
- Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und schläft vermehrt. Er verliert jedes Zeitgefühl, zieht sich in seine eigene Welt zurück und verliert den Bezug zur Realität.

Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus Befragungen von Menschen mit Nahtoterlebnissen wissen wir, dass der Sterbende vieles hören und verstehen kann. Auch wenn es nicht den Anschein macht. Reden Sie also mit ihm, als wäre er bei Bewusstsein. Das Reden tut Ihnen auch selbst gut. Der Hörsinn ist der letzte Sinn, der schwindet.



„Am Ende muss man den geliebten Menschen loslassen.“

Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern
auf grünen Auen
und führt mich
zum Ruheplatz am Wasser.

Er stillt mein Verlangen;
er leitet mich auf rechten Pfaden,
treu seinem Namen.

Muss ich auch wandern in finsterner
Schlucht, ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab
geben mir Zuversicht.

Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl,
du füllst mir reichlich den Becher.

Lauter Güte und Huld
werden mir folgen mein Leben lang,
und im Haus des Herrn
darf ich wohnen für lange Zeit.

Psalm 23,1–6



Wie es weiter geht?

Abschied von Körper und Gesicht

Irgendwann wird der Moment des endgültigen Abschieds, des Todes da sein. Gerade für diesen Moment, auf den das Sterben unweigerlich zugelaufen ist, sollte man sich als Angehöriger besonders viel Zeit nehmen. Es geht darum, körperlich von Ihrem lieben Angehörigen Abschied zu nehmen. Die Gesichtszüge des Verstorbenen sind womöglich bereits verändert, die Haut fahl und eingefallen, der Körper schon langsam kalt. Das Gesicht eines toten Menschen strahlt aber meistens Würde, Ruhe, Frieden und innere Schönheit aus. Haben Sie keine Angst vor Berührung mit dem Leichnam.

Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf

Alles, was gemeinsam durchlebt wurde, Liebe und Schmerz, Freud und Leid, Ängste und Hoffnungen, Gelungenes und Misslungenes, Vollendetes und Unvollendetes, ist noch einmal auf besondere Weise im Raum gegenwärtig. Es schadet nicht, wenn Sie noch einmal bewusst Danke sagen und dem Verstorbenen einen guten Wunsch mit auf den Weg geben. Geben Sie das Leben Ihres Angehörigen bewusst aus der Hand und legen Sie es, wenn es Ihrem Glauben entspricht, in Gottes Hände. Ein Vater unser, ein Kreuzzeichen auf die Stirn, das Anzünden einer Kerze, all das kann beim Abschied helfen.

Pflege des toten Körpers

Im Krankenhaus oder im Alten- und Pflegeheim werden die Pflegenden jetzt den Körper ein letztes Mal versorgen. Sie waschen den Körper des Toten, entfernen eventuell Kabel und Schläuche, geben ihm ein würdiges Aussehen. Wenn Sie dabei sein und helfen wollen: Fragen Sie die Pflegenden, ob und wie weit das möglich ist! Zu Hause übernimmt die letzte Versorgung entweder das Bestattungsinstitut oder auf Wunsch die Pflegekraft des ambulanten Pflegedienstes.

Überlegen Sie, ob noch jemand verständigt werden muss, wem ein letztes „Lebewohl“ ermöglicht werden müsste. Treffen Sie Vereinbarungen mit dem Pflegepersonal, wie viel Zeit Sie noch brauchen. Gehen Sie erst dann vom Totenbett weg, wenn Sie das Gefühl haben: Jetzt ist es gut!

Kinder und Tod

Auch Kinder sollten die Möglichkeit haben, sich von dem Verstorbenen zu verabschieden. Kinder sind sehr feinfühlig und spüren schnell, dass etwas anders ist. Wird mit ihnen dann nicht offen gesprochen oder gar der Abschied verweigert, entsteht für sie eine belastende Situation, mit der sie sehr schlecht umgehen können. Seien Sie offen, zeigen Sie Ihre Gefühle und

erklären diese auch. Zu schnell kann dem Kind der Gedanke kommen, es hätte etwas falsch gemacht, es hätte die Traurigkeit verursacht.

Wichtig ist die klare Benennung des Todes: „Die Oma ist gestorben“. Vermeiden Sie Umschreibungen wie „die Oma ist eingeschlafen, sie ist von uns gegangen oder sitzt auf einer Wolke und schaut von oben auf dich“. Kinder nehmen das oft wörtlich und kommen damit nicht zurecht.

Erklären Sie dem Kind zuvor, was es sehen, hören und fühlen wird („Die Oma liegt im Bett, sie kann sich nicht mehr bewegen, die Augen sind zu, ihre Hände sind kalt...“). Kinder müssen sehen und fühlen dürfen, um begreifen zu können. Ein natürlicher Impuls ist oft, den Toten zu berühren. Das ist in Ordnung.

Manchen Kindern hilft es, wenn sie Verstorbenen noch etwas mitgeben dürfen, wenn sie sich verabschieden. Dies kann ein Bild, ein Brief oder etwas Selbstgebasteltes sein. Es kann auch hilfreich sein, den Kontakt zu einer Kindertrauergruppe herzustellen, gerade, wenn es sich um ein enges Familienmitglied handelt.

Lassen Sie Ihr Kind am Begräbnis teilnehmen und besprechen Sie vorher, was geschehen wird. Vielleicht gestalten Sie mit Ihrem Kind auch eine „Erinnerungskiste“, in der es wichtige Gegenstände, die an den Verstorbenen erinnern, aufbewahren können.

Ihre Wünsche werden respektiert

Im Krankenhaus werden die Ärzte noch einmal auf Sie zukommen und Ihnen für Fragen zur Verfügung stehen. Unter Umständen werden Sie gefragt, ob Sie mit einer Obduktion des Leichnams einverstanden sind, um Aufschlüsse über die genaue Todesursache oder Besonderheiten der Erkrankung zu gewinnen. Gleich, ob Sie zustimmen oder nicht: Ihr Wunsch wird auf jeden Fall respektiert. Nur bei unklaren Todesursachen ist die Obduktion gesetzlich vorgeschrieben.

Noch ein letzter Blick

Falls Ihr Angehöriger außerhalb seiner vertrauten Umgebung gestorben ist, können Sie ihn noch einmal nach Hause überführen lassen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Bestatter. Er wird Ihnen die Möglichkeiten des Bestattungsrechts erläutern.

Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt Ihren Angehörigen noch einmal sehen wollen, ist das im Aussegnungs- oder Abschiedsraum grundsätzlich möglich. Abschiedsräume gibt es in fast allen Krankenhäusern, Heimen und Friedhöfen. Dort wird in der Regel die kirchliche Aussegnung gefeiert.





Der Bestatter hilft mit

Beauftragen Sie ein Bestattungsinstitut Ihrer Wahl. Dessen Mitarbeiter beraten Sie zu allen Möglichkeiten, die das Bestattungsrecht bietet. Oft kommt der Bestatter auch zu Ihnen nach Hause. Er erledigt für Sie fast alles: Behördengänge, Urkunden, Anträge, Inserate usw. Fragen Sie nach dem Preis der angebotenen Leistungen, bevor Sie sich entscheiden. Bitten Sie jemanden zum Gespräch dazu. Sie befinden sich in einer Ausnahmesituation und unterschreiben womöglich etwas, was Sie oder der Verstorbene gar nicht möchten.

Manche Dinge, wie zum Beispiel die Auswahl und Bestellung der Blumen, Gestaltung der Abschiedsfeier, können Sie oder andere Angehörige vielleicht selbst übernehmen. Bei der Gestaltung der Zeitungsanzeigen und Sterbebilder berät Sie auch Ihr Seelsorger.



Herausgeber:
Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.
Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg
Telefon 09 41/50 21-0
Telefax 09 41/50 21-125
info@caritas-regensburg.de
caritas-regensburg.de
4. überarbeitete Auflage 2024

Redaktion:
Anita Kerscher: Fachstelle für Hospizarbeit und Palliativ
Caritas Regensburg
Harry Landauer: Verbandskommunikation Caritas Regensburg

Design:
bkulawik - grafik mit mehrwert

Druck:
Erhardi Druck GmbH, Regensburg
Auflage 3.000 Stück

Bilder: Adobe Stock: Feodora_21 Phokin, depfics, Jeanette Dietl, teddiviscious, radekcho, Photographee.eu, MindShiftMasteryHub, 1st footage, Jenny Sturm, KrisetyaStudio, andrea lehmkuhl, Love You Stock, sc Fotografie, dk-fotowelt, Balqees, eyetronic

In dieser Broschüre sind Gruppen gelegentlich in der maskulinen grammatikalischen Form benannt. Dies geschieht allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit.

Wir sind für Sie da!

Pflege und Begleitung

Die Adressen unserer ambulanten Pflegedienste und Alten- und Pflegeheime finden Sie unter altenhilfe-caritas.de.

In fast allen Altenhilfe-Einrichtungen der Caritas gibt es Palliativfachkräfte.

Ambulante Hospizdienste

Geschulte, ehrenamtliche Begleiter bringen etwas Wertvolles mit, nämlich Zeit. Zeit zum Reden, zum Zuhören, zum gemeinsamen Schweigen. Einfach da sein und auf dem Weg der Krankheit und des Abschiednehmens mitzugehen, die schwere Zeit mit den Betroffenen und Angehörigen auszuhalten.

Adressen finden Sie unter:

<https://wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de>

Caritas-Palliativdienst am Krankenhaus St. Josef

Der Caritas-Palliativdienst berät Sie und Ihre Angehörigen telefonisch, zu Hause oder im Pflegeheim. Wir stellen Kontakt zu ambulanten und stationären Einrichtungen der Caritas her.

Auf Wunsch vermitteln wir Seelsorger, Hospizbegleiter und weitere Dienste. Unser Versorgungsgebiet umfasst die Stadt und den Landkreis Regensburg.

Landshuter Straße 65 · 93053 Regensburg

Telefon 0941/ 782 13 20

palliativdienst@caritasstjosef.de



Checkliste für Hinterbliebene

Den Tod eines lieben Angehörigen kann man nie einfach abhaken. Wir haben aber die Erfahrung gemacht, dass gerade dann, wenn die Gefühle einen besonders im Griff haben, eine sachliche Checkliste sehr hilfreich sein kann.

Daher geben wir Ihnen eine solche an die Hand:

Kurzfristig zu erledigen – vor allem im häuslichen Umfeld

- Ausstellung des Totenscheins
- Verwandte, Freunde des Verstorbenen benachrichtigen (evtl. durch Telefonkette)
- Bestattungsinstitut kontaktieren
- Bestattungsinstitut mit Überführung und Einsargung beauftragen
- Trauerinserat/ Todesanzeige schalten
- Todesfall im Standesamt melden und Sterbeurkunde (am besten mehrere Abschriften z. B. für Versicherungen) beantragen. Erforderlich sind ärztliche Todesbescheinigung, Geburts-, Heiratsurkunde.
- Friedhofsverwaltung bei der Gemeinde (städtischer Friedhof) oder Pfarrei (kirchlicher Friedhof): Grabstelle reservieren, Beisetzung organisieren
- Bestattungstermin vereinbaren, Trauerfeier mit Pfarrer, Pastor, Prediger gestalten
- Gefundenes Testament beim Amts-/ Nachlassgericht (letzter Wohnsitz des Verstorbenen) einreichen

Vor der Bestattung zu erledigen

- Sarg mit Ausstattung bestellen
- Sterbebilder (für die Trauerfeier), Trauerkarten

- Blumenschmuck für den Sarg, Blumengesteck oder -kranz für das Grab bestellen
- Sterbegeld-, Lebens-, Unfallversicherung unverzüglich über den Todesfall informieren
- Vereine benachrichtigen, in denen der Verstorbene Mitglied war
- (ehem.) Arbeitgeber und Kollegen benachrichtigen
- Sterbefall dem Geldinstitut melden
- „Leichenschmaus“ organisieren, Gäste einladen

Nach der Bestattung zu erledigen

- Amtsgericht: Erbschein beantragen; Informationen zum Umgang mit dem Erbe einholen
- Postamt: Umleitung/ Einstellung der Postzustellung
- Gemeinde: Hinterbliebenenrente beantragen
- Krankenkasse: Todesfall melden; ggf. Weiterversicherung der Hinterbliebenen klären
- Versicherungen (Lebensversicherung, Kfz-Versicherung, Rechtsschutz, ...): Todesfall melden und Vertragsbedingungen klären
- Rentenversicherung (gesetzliche/ Zusatz-/ Betriebsrenten): Todesfall melden; Rentenzahlung einstellen lassen; Hinterbliebenenrente klären
- Sozialamt: Antrag auf ergänzende Sozialhilfe bei zu geringer Hinterbliebenenrente
- Versorgungsunternehmen: Ab- bzw. Ummeldung von Strom, Wasser, Gas
- Telekom, Mobiltelefonanbieter, Radio/ TV: Ab- bzw. Ummeldung
- Gegebenenfalls Mietverträge kündigen



Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.

Von-der-Tann-Straße 7

93047 Regensburg

Telefon 09 41/50 21-0

Telefax 09 41/50 21-125

info@caritas-regensburg.de

www.caritas-regensburg.de