

# Der Sterbeprozess und seine Phasen

**Sterben ist oft ein langer Weg. Auf diesem Weg legen Sterbende verschiedene Wegstrecken zurück. Die erste entscheidende Wegstation ist die Wahrheitsvermittlung: Der Todkranke erfährt von der Ausweglosigkeit seiner Situation. Die Sterbeforscherin Frau Kübler-Ross hat aufgrund eingehender Beobachtungen und Gespräche fünf Stadien des Sterbevorgangs beschrieben:**

## 1. DIE VERNEINUNG DER TODESWAHRHEIT

Die Wahrheit wird nicht angenommen, die Situation verleugnet, der Tod verneint. Der Verdrängungsmechanismus setzt ein. Das kann so weit gehen, dass der Kranke ungewohnte Aktivitäten entwickelt, z.B. neue Kleidung kauft oder Reisen plant. Es kann aber auch zu einem inneren Rückzug kommen, mit der Tendenz der Isolierung und Entfremdung. Der Todkranke denkt den Tod voraus, leugnet aber weiterhin die tödliche Bedrohung. In diesem Zustand der Verneinung erübrigen sich alle Ansätze der Wahrheitsvermittlung.

## 2. AUFLEHNUNG

Protest, Ärger, Aggression, Hader mit „Gott und der Welt“ gipfeln in der Frage: Warum ich? Warum ausgerechnet ich? Wut und Zorn entladen sich gegen sich selbst, gegen den kranken, gebrechlichen Körper, gegen die Umwelt. Misstrauen entwickelt sich gegenüber Ärzten und Angehörigen, die mehr wissen als sie sagen und einen hinteres Licht zu führen versuchen. Diese „negativen Gefühle“ müssen zur Sprache gebracht werden. Selbst Zornesausbrüche gegenüber nahestehenden Menschen, auch gegenüber Gott, sollten auf diesem Hintergrund verständnisvoll aufgenommen werden. Mit der Auflehnung gegen das Unabwendbare geht die Suche nach einem Sündenbock einher.

## 3. VERHANDELN MIT DEM SCHICKSAL

Der Todkranke kann seine Situation noch nicht annehmen; er hadert nach wie vor mit seinem Schicksal. Er versucht, mit seiner Umgebung – den Ärzten, Pflegern und Schwestern, nicht zuletzt mit Gott – zu verhandeln, um sein Schicksal abzuwenden oder zumindest eine „Gnadenfrist“ zu erreichen. Vergleichbar dem Verhalten eines Kindes, verspricht er Besserung und „Liebsein“ um den Preis einer Lebensverlängerung. Hinter der Maske anbiedernder Vertraulichkeit und gleichmütiger Leutseligkeit verbirgt sich oft tiefe Not. In dieser Zeit sind behutsame Gespräche von besonderer Bedeutung, damit der Todkranke allmählich aus dem Stadium des „Nicht-wahr-haben-Wollens“ herausfinden kann.

## 4. DEPRESSION UND MUTLOSIGKEIT

In diesem Zustand der Mutlosigkeit sieht der Todkranke keinen Ausweg mehr. Das Leben ist vorbei, alles scheint verloren. Eine trostlose Traurigkeit überfällt ihn angesichts des endgültigen Verlustes seines Lebens. Der Todkranke zieht sich zurück, verschließt sich dieser Welt, weist Besucher ab. Er will nur noch einige wenige Menschen um sich haben. Seine Depression bleibt nicht ohne Auswirkungen auf die Familie. Auch die Angehörigen können in einen depressiven Zustand verfallen. Für sie ist das abwehrende Verhalten des Todkranken fast unerträglich. Selbst wenn ein offenes Gespräch jetzt unmöglich erscheint, müssen sie dem Sterbenden gerade in dieser Situation nahebleiben, damit er sich nicht resignierend völlig aufgibt.

## 5. ANNAHME ODER BEJAHUNG DES TODES

Der Sterbende ist nun soweit, dass er den Tod mehr oder weniger akzeptieren kann. Der eine ergibt sich erschöpft in sein Schicksal, der andere geht nun bewusst den letzten Schritt, ausgesöhnt mit Gott und der Welt. Das kann zu einer inneren Gelassenheit führen, die das Leben nicht mehr krampfhaft festhalten will, sondern es mehr und mehr loslassen kann. Der Todkranke kann nun in Frieden sterben. Für die Angehörigen ist es wichtig, diese letzte Stunde mitzuerleben, um selbst zur inneren Ruhe zu gelangen und sich bei aller Trauer doch getröstet zu wissen.

Nicht jeder Sterbevorgang verläuft in den beschriebenen Stadien. Nicht jeder Sterbende durchlebt sie in dieser Reihenfolge, und nicht alle erreichen das letzte Stadium. Unkenntnis, Unsicherheit und Ängste bei allen Betroffenen verhindern in vielen Fällen das mutige Fortschreiten auf diesen letzten Wegstationen.

*Wir danken dem Kösel-Verlag für die Nachdruckgenehmigung dieser Passage aus dem Buch: Denn sie werden getröstet werden, Das Hausbuch zu Leid und Trauer, Sterben und Tod, Hrsg. Peter Neysters und Karl Heinz Schmitt, München 1993*



Abschied