Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim

Herausgeber: Heimverband Schweiz

Band: 66 (1995)

Heft: 9

Artikel: Mit Aids hat das Sterben eine andere Dimension erreicht : Sterbebegleitung : gibt es das wirklich?

Autor: Kast, Verena

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812594

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mit Aids hat das Sterben eine andere Dimension erreicht

STERBEBEGLEITUNG: GIBT ES DAS WIRKLICH?

*Von Prof. Dr. Verena Kast**

Sterbebegleitung – gibt es das wirklich? Wenn wir jemanden nach Rom begleiten, dann sind wir am Ende der Begleitung mit ihm oder ihr in Rom – zumindest für einen Moment. Begleiten wir einen Menschen in seinem Sterben, dann sterben wir nicht mit, sind auch am Ende nicht tot – wir, die wir Sterbende begleiten, wir werden leben, vielleicht geniessen wir sogar heimlich den Triumph der Überlebenden. Möglicherweise haben wir uns durch diese Begleitung, durch diese Konfrontation mit den letzten Fragen und dem Ausdruck der basalsten menschlichen Bedürfnisse etwas verändert – aber mitsterben kann man das wohl nicht nennen. Diese fundamentale Unterschiedlichkeit in der Wegrichtung der beiden Menschen ist bei der sogenannten Sterbebegleitung zu beachten. Es ist keine einfache Begleitung, bei der ein gemeinsamer Weg, ein gemeinsames Ziel anvisiert wird. Diese Unterschiedlichkeit erfordert grösste Zurückhaltung und Bescheidenheit in der Begleitung: Wir wissen nicht, wie denn dieser Mensch letztlich zu sterben hat. Sie erfordert aber auch grösste emotionale Präsenz: Im Wissen um das Nichtwissen bleibt uns, uns gefühlsmässig offen und zur Verfügung zu halten für das, was jeweils geschieht – ob es uns gefällt oder auch nicht.

Ich habe meine Schwierigkeiten mit dem Wort «Sterbebegleitung», und ich bin damit nicht allein. Wann setzt die Sterbebegleitung ein? Setzt sie schon dann ein, wenn ein Mensch die Diagnose einer möglicherweise tödlich verlaufenden Krankheit gestellt bekommt und dann die Trauer um den möglichen Verlust des Lebens durchlebt? Oder setzt sie erst ein, wenn ein Mensch wirklich im letzten Sterben liegt, nach menschlichem Ermessen nichts mehr reversibel ist? Oder gibt es vielleicht so etwas wie eine sequentielle Sterbebegleitung: Eine Begleitung immer dann, wenn die Angst vor dem Tod, die Gewissheit des Sterbenmüssens, im Vordergrund steht? Aber ist das dann nicht eher Lebensbegleitung denn Sterbebegleitung, ist das nicht einfach eine Form der mitmenschlichen Begleitung in Krisensituationen, auf die wir eigentlich immer angewiesen wären? Warum nennen wir das «Sterbebegleitung»? Warum ein so grosses Wort für eine selbstverständliche – wenn auch schwierige – menschliche Situation?

Die extreme Lebenssituation

Wenn Menschen wissen, dass sie sterben werden, dann sind sie in einer extremen Lebenssituation. Da sie das Leben in absehbarer Zeit verlieren werden, kann die Bedeutung dieses Lebens noch einmal aufscheinen. Solange wir weiterleben, ist unser Leben immer auch auf Korrigierbarkeit hin angelegt. Wir können unser Leben noch radikal verändern – zumindest denken wir so. Wenn wir sterben, wird das, was unser Leben war oder was wir für unser Leben gehalten haben, «festgeschrieben». Erinnerungen, Freuden, Leiden, Bewertungen des eigenen Lebens bekommen eine Endgültigkeit und damit auch ihre besondere Bedeutsamkeit. Sterbende sind in einer sehr bedeutsamen Phase ihres Lebens. Indem wir Sterbende begleiten, lassen sie uns teilhaben an dieser letzten Auseinandersetzung, die oft von einer grossen Ehrlichkeit und Echtheit geprägt ist. Fühlen wir uns insgeheim etwas minderwertig? Brauchen wir deshalb ein so grosses, etwas falsch angewendetes Wort für unser Mitgehen?

Was ist das Fazit meiner Schwierigkeiten mit dem Begriff «Sterbebegleitung»? Einmal abgesehen davon, dass darin mein Widerstand gegen das Sterben auch mit verborgen sein könnte, meine ich, dass unsere Begleitung von Sterbenden eine sehr behutsame sein muss: wir wissen letztlich nicht, was der Sinn dieser letzten Lebensstrecke für den Sterbenden ist. Er oder sie muss uns führen, Anteil nehmen lassen, wenn er oder sie das für richtig hält – und sonst müssen wir das Schweigen und unser Nichtwissen aushalten. Unsere Begleitung sollte auch nicht von geheimem Triumph des Überlebenden genährt sein. Dankbarkeit, bei einer äusserst existentiellen Situation dabei sein zu dürfen, soweit uns das der Sterbende oder die Sterbende erlaubt, wäre angebracht.

«Nimmst du mich ein Stück weit mit?» wäre eigentlich die Frage, die ein Mensch, der einen Sterbenden begleitet, fragen müsste. Es versteht sich von selbst, dass man als Mitgenommener oder als Mitgenommene versucht, so hilfreich wie möglich zu sein.

Begleiten

Ich gehe davon aus, dass Sterbebegleitung die emotionale Begleitung eines Menschen in einer Situation ist, die möglicherweise zum Tode führt, eigentlich Lebensbegleitung in einer Extremsituation. Wenn immer diese Extremsituation am Leben eines Menschen eintritt, würde ich von «Sterbebegleitung» sprechen.

Begleiten in dieser Situation meint Anteil nehmen an den Gefühlen des Sterbenden: gefühlsmässig «da» sein, präsent sein. Es gilt viel auszuhalten, unter anderem auch, dass sowenig verändert werden kann. Die mögliche Entlastung für den sterbenden Menschen kommt aus der Erfahrung, dass die Gefühle, die halt in dieser Situation «zuvorderst» sind, mit einem anderen Menschen geteilt werden können und dass ein anderer Mensch auch physisch präsent ist.

Was ist auszuhalten?

Viel ist auszuhalten für den Begleiter oder für die Begleiterin. In einer solchen Situation werden wir auch mit unserer Sterblichkeit konfrontiert, möglicher-

*Prof. Dr. Verena Kast ist Psychotherapeutin in St. Gallen und lehrt an der Universität Zürich sowie am C.G.-Jung-Institut in Küsnacht ZH.
Der Text wurde uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von «Aids Infothek», das Magazin der Aids Info Docu Schweiz, Nr. 3/95.

weise auch mit dem Sterben «vor der Zeit», mit einem Tod, den wir als «ungerecht» empfinden. Vielleicht trauern wir schon um den bevorstehenden Verlust dieses Menschen, wenn er uns sehr nah gestanden ist oder durch diese Begleitung zu einem nahen Menschen geworden ist. Wo und wann kann der Begleiter, die Begleiterin darüber sprechen?

Dann sind die Trauerprozesse des sterbenden Menschen auszuhalten. Es ist damit zu rechnen, dass immer wieder – lauter oder leiser – die Trauer um den unabwendbar scheinenden Verlust des Lebens aufbrechen wird. Das Zulassen der verschiedenen Gefühle der Trauer führt zu einem Trauerprozess mit einem relativ typischen Verlauf, auch wenn natürlich jeder Mensch seinem Wesen gemäss Abschied nimmt und trauert.

„Nimmst du mich ein Stück weit mit?"

Dieser Prozess beginnt damit, dass man die Bedrohung nicht wahrhaben will. Man glaubt an alles Mögliche, nur nicht an den Tod, entschliesst sich etwa zu besonderer Geschäftigkeit wider den Tod, flüchtet in Gemeinplätze wie: Es müssen schliesslich alle einmal sterben. Wird dem Kranken bewusst – oft auch an den Tränen der Mitmenschen –, dass er oder sie wirklich sterben könnte, dann brechen Gefühlsstürme auf: Wut, Angst, Gram, Sehnsucht, Schuldgefühle usw. Hier kann ein anderer Mensch durchaus hilfreich sein: Die Gefühlsstürme müssen ausgehalten werden, nicht beschönigt, nicht kritisiert. Dabeisein, dabeibleiben, mitgehen, wenn die verschiedenen Emotionen den Kranken erschüttern, das ist gefragt. In der eigenen Haltung zu erkennen geben, dass alle Gefühle, die erlebt werden, wichtig und angebracht sind. Das ist leichter gesagt als getan. Wie halten wir zum Beispiel heftige Wutanfälle gegen das Schicksal aus? Wie etwa die anklagenden Fragen: Warum ich? Warum gerade ich? Wie die Frage, ob denn dieses Leben überhaupt einen Sinn habe? Wie den Entschluss, alles für sinnlos zu erklären? Am ehesten gelingt uns das, wenn wir uns klar machen, dass diese Emotionsausbrüche die Realität des Erkrankten sind, die auf gar keinen Fall wegerklärt werden darf, dass aber andererseits, und darüber haben wir zu schweigen, für uns im Moment noch ganz andere Antworten gelten. Werden wir nach unseren Antworten gefragt, so können wir sie mitteilen, sie beanspruchen aber keine grössere Gültigkeit als die Antworten des sterbenden Menschen.

In den Emotionsstürmen der Trauer – so sehr sie die begleitenden Menschen auch stören mögen, denn sie stellen sich vielleicht vor, einen friedlichen Lebensrückblick ermöglichen zu helfen – ist der erkrankte Mensch sehr bei sich, kann sich selbst sein, möglicherweise zum ersten Mal im Leben.

Die Möglichkeit, sich diesen Gefühlsausbrüchen zu überlassen, die Ermutigung, sie zuzulassen (nicht die Forderung!) bringt die sterbenden Menschen in die Lage, sich mit dem Leben zu befassen, das sie hinter sich lassen – und mit der kleinen Zeit, die sie noch vor sich haben. Auch wenn wir erwarten, dass die sterbenden Menschen sich nun über ihr Leben Gedanken machen, so gibt es immer auch die, die sich fast ausschliesslich mit der kleinen Zukunft beschäftigen, die sie noch haben, und die sie noch möglichst sinnvoll und befriedigend gestalten wollen.

Das interessierte Zuhören, wenn die Kranken aus ihrem Leben erzählen, Bilanz ziehen, sich auf ihr Leben hin befragen, rückwirkend sich Veränderungen wünschen oder ihr Leben, wie es war, akzeptieren, vielleicht sogar stolz beschreiben, bewirkt, dass die Kranken einen Zeugen oder eine Zeugin haben für das, was sie für wesentlich halten an ihrem Leben. Das wird allerdings nur geschehen, wenn ein Vertrauensverhältnis entstanden ist und man die Idee opfert, sich gegenseitig schonen zu müssen, was bewirkt, dass man sich gegenseitig um grösste Nähe und mögliche Aufarbeitung von Problemen bringt.

Diese Phase der Besinnung, in der auch die Klärung von Beziehungen möglich ist, in der man sich gegenseitig mitteilen kann, was man einander bedeutet hat, kann darin münden, dass Menschen einverstanden werden mit sich und ihrem Leben, dass ihnen gewisse, noch ausstehende Erfahrungen zu machen noch sehr wichtig ist, sie kann aber auch dazu führen, dass Menschen spüren, wie unversöhnt sie mit sich und ihrem Schicksal sind. Kann der Begleiter oder die Begleiterin dieses Unversöhnte, Unversöhnliche akzeptieren, kann es gelegentlich auch der Kranke oder die Kranke.

Letztlich gilt es, die zunehmende Schwäche zu akzeptieren, da zu sein, ohne etwas zu wollen, als Mensch anwesend zu sein, die Berührungen zu geben, die vom Sterbenden gewünscht und vom Begleiter oder der Begleiterin gegeben werden können. Vorlesen, das Erleben der Stimme eines Menschen kann dem Sterbenden das Gefühl geben, nicht allein zu sein. Letzte weltanschauliche Fragen können gestellt, Antworten können ausgetauscht werden im Wissen darum, dass jeder Mensch seine eigenen Antworten auf letzte Fragen hat.

Sterbebegleitung eines an Aids erkrankten Menschen

Es bedeutet, dass Menschen relativ früh sterben, sehr leicht also der Eindruck entstehen kann, das Leben noch gar nicht wirklich gelebt, es nicht ausgeschritten zu haben. Die Trauer um das ungelebte Leben nimmt einen grossen Raum ein, wehmütige Trauer. In der Phantasie über das, was nicht war und was hätte sein können, wird all das im Zeitraffer zumindest imaginative Wirklichkeit. Hält der Begleiter, hält die Begleiterin dieses wehmütige Klagen für Zeitverschwendung, wird der sterbende Mensch nicht mehr darüber sprechen, bleibt damit allein. Und wir wollen doch mit unserer Begleitung, dass Menschen, so weit es geht, nicht allein bleiben und sich weniger ängstigen müssen.

In der Folge von Aids zu sterben bedeutet aber auch, an einer unheimlichen Krankheit zu sterben, die bei den Mitmenschen Ängste auslöst, Berührungsängste im wahrsten Sinn des Wortes. Eine Krankheit, die stigmatisiert, die das Thema von Scham und Schuld berührt, eine Krankheit, die möglicherweise sogar lange verschwiegen wird. Es ist eine Krankheit, die meist die Zugehörigkeit zu einer Randgruppe offenlegt, also sehr deutlich noch einmal die Fragen nach der eigenen Identität stellt und nach der Akzeptanz des Lebens, das man geführt hat. Dies ist nicht so einfach: Eine forcierte Abwehr dieser Fragen, verbunden mit der Projektion der Schuld auf die Mitmenschen, ist ebenso möglich wie ein Versinken in Resignation mit Selbstvorwürfen. Beides ist für Begleiterinnen und Begleiter sehr schwierig zu ertragen.

Wünschenswert wäre, dass die Sterbenden und die Begleitenden dahin kommen, dass ihnen klar wird, dass es nur dieses eine Leben gibt, dass es nur dieses eine Leben gegeben hat, dass dieses gelebte Leben die Identität des Sterbenden ausmacht, und dass diese weder zu entwerten noch zu idealisieren ist.

Ein Stück mit einem sterbenden Menschen mitgehen, Lebensbegleitung in den Tod hinein, fordert unsere Fähigkeiten, nah an unseren Gefühlen zu bleiben und dennoch sehr viel auszuhalten, macht aber auch den Blick frei für das Wesentliche im Leben. ■