

## 1. Wer ist ein, im engeren Sinn, ‚Sterbender‘?

Ein Sterbender ist ein Mensch, bei dem zwei Faktoren zusammenkommen: a) eine körperliche Schädigung oder andere Umstände liegen vor, aufgrund deren er mit größter Wahrscheinlichkeit in absehbarer Zeit tot sein wird und b) der Mensch ist sich dessen bewusst, d. h. dass dieses Sterbe-Bewusstsein sein Erleben und Verhalten bestimmt. Die obige Formulierung ‚andere Umstände liegen vor‘ trifft beispielweise auf einen Menschen zu, der den Entschluss gefasst hat, sich selbst zu töten.

## 2. Unterscheidung von Tod und Sterben

In der Differenzierung von ‚Tod‘ als das Ende physiologischer Existenz und ‚Sterben‘ als der Prozess zu diesem Endpunkt hin treten verschiedene Ängste sowohl bei dem sterbenden Menschen selbst als auch bei dessen Angehörigen in den Vordergrund des Erlebens. Es gibt eine mehrdimensionale Angst vor Sterben und Tod, mit der ein Besucher bzw. Begleiter eines sterbenden Menschen und dessen Angehörigen rechnen sollten.

## 3. Angst vor dem Sterben

### - im Blick auf die eigene Person

Angst vor körperlichen Schmerzen, vor Ohnmacht, vor Kontrollverlust, vor dem Angewiesen-sein auf andere Menschen, vor Hilflosigkeit und Ausgeliefert sein treten in das Bewusstsein und bestimmen das emotionale Geschehen im Sterbeprozess. Dabei kann die Angst je nach biografischer Vorerfahrung mit dem Angstgefühl individuell sehr unterschiedlich intensiv erlebt werden. Die Frage, ob es Bewältigungsstrategien gibt und wie hilfreich sind sie in der jetzigen Herausforderung sein können, wird lebendig.

### - Im Blick auf eine andere Person

Im Vordergrund steht die Angst vor den Erwartungen an Hilfe und Beistand, die der Sterbende an z. B. Angehörige oder den Besucher richten kann. Hinzu kommt die Angst, das Sterben nicht mit ansehen und aushalten zu können und dem mitführenden Schmerz nicht gewachsen zu sein. Im Hintergrund kann sich dabei auch die Angst vor dem eigenen Sterben melden.

## 4. Angst vor dem Tod

### - im Blick auf die eigene Person

In der Angst des Sterbenden vor seinem Tod dominiert die Verlustangst, nun das eigene Leben zu verlieren und nicht mehr da zu sein. Diese existenzielle Bedrohung des eigenen Lebens wird in der Begegnung mit dem Tod in seiner ganzen Dramatik durchlitten.

### - Im Blick auf eine andere Person

Auch hier herrscht die Verlustangst vor, nun mit dem Tod des Angehörigen, selbst etwas zu verlieren. Das Gefühl entzündet sich zwar im Blick auf die andere Person, inhaltlich geht es aber darum, worin die Verbindung mit dem Sterbenden besteht und wofür er in dem gemeinsam geteilten Leben steht. Dass dieses nicht mehr vorzukommen wird und endgültig vorbei sein wird, macht den Verlust aus, der im Angesicht des Sterbenden bewusst wird.

# Begegnung mit Sterbenden und deren Angehörigen

## 5. Einstellungen zu Sterben und Tod

Grundsätzlich lassen sich drei Arten des Akzeptierens im Blick auf Tod und Sterben ausmachen:

### - **neutrales Akzeptieren**

Tod und Sterben werden als Teilhabe an einer größeren Ordnung verstanden. In dieser Grenzerfahrung menschlichen Lebens wird die Berührung und Wirksamkeit dieser höheren Ordnung erfahren. Jeder muss einmal Sterben, das gehört zum Leben, Werden und Vergehen ist eine unveränderbare und gesetzte Realität.

### - **Vermeidungsorientiertes Akzeptieren**

Wenn das Leben zu schwer wird und keine Bereitschaft vorhanden ist, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, wird er verdrängt. Das eigene Ende scheint so unfassbar, dass man sich damit nicht beschäftigen möchte, geschweige, denn darüber reden will. Der Tod wird totgeschwiegen. Dieser Widerstand darf m. E. nicht von Besuchern und Begleitern durchbrochen, sondern bestenfalls einfühlsam spiegelnd beschrieben werden.

### - **Annäherungsorientiertes Akzeptieren**

Wer sich mit Vorstellungen von einem Jenseits und einem Weiterleben nach dem Tod identifizieren kann, hat ein Gelände, um sich bereitwilliger dem eigenen Lebensende anzunähern. Die christliche Hoffnung auf Vollendung des Lebens in Gottes neuer Welt und auf seine Nähe (Offenbarung 21) kann die Bereitschaft zur Einwilligung zum Tod stärken.

## 6. Im Gespräch mit Sterbenden

- Sterbende, die ihr Lebensende neutral oder annäherungsorientiert akzeptieren, haben das Bedürfnis, sich zu vergewissern, wer sie *waren* und wie sie zu dem *geworden* sind *wer* sie nun sind. Sie teilen sich mit. Dabei hat das Aus-sprechen hat eine doppelte Funktion: Indem ich mich *äußere*, also etwas Inneres nach außen bringe, erfahre ich erst recht, was *in* mir ist. Im Aussprechen begegne ich mir selbst und erfahre, wer ich bin. Dazu bedarf es eines Gegenübers, das Interesse an meinem Leben zeigt und bereit ist, auch die unangenehmen Punkte der Lebenslinie mit auszuhalten. Aufmerksamkeit und Interesse seitens eines anderen Menschen ermöglichen darum diesen wertvollen und notwendigen Prozess des Abschiednehmens durch Zuhören.

- Sterbende schauen zurück, um nach vorne zu sehen. Die Chance des Gesprächs besteht für den alten Menschen darin, vor allem die belastenden Lebensereignisse und ‚unabgeschlossenen Situationen‘ als Erinnerungen zuzulassen und mitzuteilen. Sie wirken in besonderer Weise gerade angesichts des nahen Endes bedrängend in die Gegenwart hinein. Erlittene Ungerechtigkeit, Benachteiligungen und Schuld drängen ins Bewusstsein und bedürfen der Befriedung. Es scheint ihnen oft leichter, dies mit Menschen außerhalb der eigenen Familie zu teilen, um sie nicht auch noch zu belasten. Besuchsdienstmitarbeiterinnen und -mitarbeiter kommen als Gesprächspartner und Zuhörer besonders in Frage.