

# Gedanken zu Sterben und Tod

von Maria Pollack

## Zur Begleitung eines Sterbenden

Immer wieder werde ich gefragt, wie die letzten Tage und Wochen mit meinem Papa waren, und was da für uns wichtig wurde. So schreibe ich heute, einen Tag nach seinem Geburtstag, die für mich wichtigen Gedanken zusammen.

Meine Einstellung dazu hat sich über Jahre oder Jahrzehnte entwickelt, denn vor ca. 20 Jahren habe ich an einer intensiven Hospizausbildung teilgenommen, dann haben mein Mann Udo und ich zusammen zwei Seminare zu Sterben und Tod besucht und natürlich kommen wir auch in unserer Arbeit immer wieder damit in Berührung. Am prägendsten für mich war jedoch die persönliche Erfahrung mit meinem Vater. Für mich und uns ist Sterben und Tod zu einem ganz normalen Prozess geworden, der mit zum Leben gehört, und über den wir auch sprechen dürfen und müssen. Schrecklich finde ich es, wenn man jemandem, der auf sein Lebensende zugeht, vermittelt: „Es ist noch nicht so weit. Du musst doch nicht ans Sterben denken!“ Mit diesen Aussagen nimmt man den Betroffenen und seine Ängste nicht ernst und es zeugt von der eigenen Hilflosigkeit zu dieser Thematik.

Hilfreiche Fragen oder Aussagen, um ein Gespräch in diese Richtung zu eröffnen, können sein: Denkst du auch über das Sterben und den Tod nach?

Aus der Reaktion merkt und spürt man dann, wie viel der andere bereit ist zu reden. Wenn ein NEIN kommt, ist das ein klares Signal, dass der andere nicht darüber sprechen will. Wenn er JA sagt, erzählt

er entweder von sich aus oder man kann weiter fragen, z.B.: Hast du Angst davor? Was genau macht dir Angst? Was denkst du, geschieht mit dir nach dem Tod? Glaubst du, an eine Seele? Hast du schon Berichte gehört von jemandem, der eine Nahtoderfahrung hatte?

Papa wollte nie darüber sprechen, das hat ihm Angst gemacht. Ich habe es mehrmals versucht, er hat es immer abgelehnt. Erst kurz vorher, als er noch sprechen konnte, habe ich ihn gefragt: „Weißt du, was mit dir jetzt geschieht?“ Darauf sagte er: „Nein, erkläre es mir.“

Und dann habe ich ihm von meiner Vorstellung, von meiner Überzeugung über das Leben danach berichtet. Er hat mich nur groß angeschaut und gefragt: „Glaubst du das wirklich?“ Und mein Bejahen aus tiefster Seele hat ihn beruhigt.

Als er schon nicht mehr sprechen konnte, habe ich oft nur seine Hand gehalten und ich habe ihm von früher erzählt, was er alles gemacht und getan hat, für uns Kinder und für Mama. Immer wieder habe ich ihm gedankt, sowohl für materielle Dinge und die Sicherheit, viel mehr noch für alles das, was er uns an ideellen Werten, an Familiensinn, an der Liebe zur Natur und zu den Bergen vermittelt hat.

Im Tibetischen Buch für Sterben und Leben habe ich gelesen, dass man dem Sterbenden immer wieder seine guten Taten vor Augen und Herz halten soll,

denn das nimmt er mit in die andere Welt. Sollten noch Vorwürfe oder Schuldzuweisungen da sein, gehört das ausgeräumt und bereinigt. Natürlich kann man das nicht mehr persönlich sagen oder mitteilen, da kann beispielsweise eine Familienaufstellung sehr unterstützend und hilfreich sein. Das haben wir in unserer Arbeit schon mehrfach erlebt, dass nach einer Aufstellungsarbeit der Sterbende viel friedlicher wurde, und dass er kurz darauf gehen konnte. Bei einer Familie war es so, dass die pflegende Tochter nach der Aufstellungsarbeit viel liebevoller mit ihrer Mutter umgehen konnte.

So habe ich meinem Papa auch erzählt, was er beruflich und ehrenamtlich alles geleistet hat, und wie er mit seiner ganzen Art versöhnlich und friedensstiftend gewirkt hat. Wir alle haben ihm mehrfach versichert, dass Mama gut versorgt bleiben wird und wir uns um sie kümmern. Und auch mit den Kindern und Enkeln ist alles geregelt und geordnet. Er hat alles getan, er darf und kann gehen und loslassen.

Oft ist es so, dass Sterbende mit jemand Unsichtbarem reden und Gespräche führen, dass sie Stimmen hören oder jemanden im Raum oder neben dem Bett sehen. Wir wissen, dass es zu diesem Zeitpunkt besondere Wahrnehmungen gibt, die wir mit unseren Sinnen nicht erfassen können, wohl aber der Sterbende oder besonders sensitive Menschen. Auch das würde ich unbedingt ernst nehmen und nicht als Spinnerei abtun. Denn ich bin überzeugt, dass wir am Lebensende von den Menschen bzw. Seelen abgeholt werden, die zu Lebzeiten für uns wichtig waren, das sind meist die Eltern oder auch Geschwister. Und diese kündigen sich häufig schon vorher an. Papa hat oft nach seiner Mutter geschrien oder nach seinen Brüdern, die schon lange verstorben sind. Auch immer wieder mit den Worten: „Hilf mir!“

Wenn du das Gefühl hast, der Sterbende sieht jemanden, dann gibt es klare, einfache Fragen, mit denen wir nicht bewerten, sondern zeigen, dass wir das Geschehen sehr ernst nehmen:

Siehst/hörst du jemanden? Kennst du ihn? Frag ihn doch, wer es ist? Schaut er freundlich zu dir? Macht es dir Angst? Ich habe Papa oft gefragt: „Wobei soll ich dir helfen?“ Dann hat er nur noch geantwortet: „Beim Beten!“ Und wir haben unzählige Vater unser zusammen gebetet.

Wenn Unruhe und Angst da sind, können Musik, Lieder, Klangschalen helfen zu beruhigen, denn das alles ist Schwingung und wirkt beruhigend auf den Körper, der zu 70 bis 80 % aus Wasser besteht. Mama hat oft auch nachts mit ihm gesungen, Lieder, die er von früher kannte und besonders *Segne du Maria*. Wir haben in dieser Zeit das Lied *Strahlender als die Sonne, reiner als der Schnee, feiner als der Wind ist das Selbst, das ich selber bin* kennengelernt und ganz oft vor und mit ihm gesungen.

Das Gehör ist das erste Sinnesorgan, das aktiviert wird und das letzte, das im Sterbeprozess erlischt. Ich glaube, das Gehör ist sogar über den Tod hinaus aktiv. Papa war die letzten Jahre sehr schwerhörig, doch die letzten Wochen haben wir beobachtet, dass er wieder viel feiner gehört hat. Das bedeutet für die Familienmitglieder, dass wir sehr achtsam sind, was und worüber wir am Krankenbett sprechen. Wenn der Betroffene auch scheinbar schläft oder nicht mehr reagiert, das Unterbewusstsein bekommt das alles mit und speichert es. So können wir mit unseren Worten sehr wohl Angst oder Vertrauen, Verachtung oder Liebe ausdrücken. Und ich glaube, Wertschätzung, Achtung und Liebe ist das Wichtigste, das wir einem Sterbenden vermitteln können. Die Pflege, die Medikamenteneinnahme und vor allem die Nahrungsaufnahme sollten nach diesem Grundsatz der Wertschätzung, Achtung und Liebe erfolgen.

Oft geht der Atem sehr schwer und heftig, manchmal schaut das für die Angehörigen schlimmer aus, als es der Betroffene selber empfindet. Lindernd kann es sein, langsam, leise und im Atemrhythmus zu sprechen. Das kann sich auf den anderen Menschen übertragen und dadurch seinen Atem harmonisieren.

Wenn es dem Ende zugeht, braucht der Sterbende kaum mehr Nahrung und Flüssigkeit. Das ist oft für die Angehörigen schwer zu akzeptieren, denn es herrscht die Meinung, Essen und Trinken seien wichtig und würden das Leben verlängern und das Leiden lindern. Doch es verhält sich genau umgekehrt: Ein Sterbender braucht seine Energie und Kraftreserven, um sich für den Übergang vorzubereiten und nicht mehr für die Verdauung. Die Verdauungsorgane stellen auch allmählich ihre Funktionen ein, genauso ist es mit Niere und Blase. Die landläufige Meinung, der Sterbende würde Hunger oder Durst empfinden, ist schlichtweg falsch. Solange er Appetit, Hunger und Durst hat, wird er auch danach verlangen. Doch sobald er jegliche Nahrung ablehnt, ist es quälend für ihn, wenn er zum Essen oder Trinken genötigt wird. Auch Infusionen in dieser Zeit verlängern das Leiden, und wenn die Nieren nur noch eingeschränkt arbeiten, speichert sich das Wasser in den Organen wie Herz oder Lunge und wirkt dadurch belastend.

Lindernd kann es sein, die Mundschleimhaut zu befeuchten, z.B. mit in Butter gewälzten speziellen Wattestäbchen oder tropfenweise Wasser durch eine Pipette.

Krampfliedernd und schmerzstillend kann Magnesiumöl wirken, das äußerlich über die Haut einmassiert wird. Ich habe dazu eine Patienteninfo erstellt, bei Bedarf bitte einfach nachfragen.

Wenn starke Unruhezustände herrschen, können natürlich unterstützend Globuli, Bachblüten oder Blütenseelen gegeben werden. Beifuß ist ein Kraut, das bei allen Übergängen heilend wirkt, sowohl für den Sterbenden als auch die Menschen, die diesen dabei begleiten.

Es gibt auch verschiedene Aromaöle, die entweder auf den Körper einmassiert werden oder in einer Duftlampe heilende Düfte verströmen. Nur bitte achtsam sein in der Dosierung, der Geruch kann oft zu heftig sein.

Und generell ist für uns immer eine brennende Kerze – am besten eine Bienenwachskerze – wichtig, denn Kerzen verlängern unsere Gebete zu Gott.

Wir wussten alle an diesem Wochenende, dass Papas letztes Ausatmen unmittelbar bevorsteht. Ich hatte mir am Vormittag die Begleitgriffe von *Segne du Maria* herausgesucht und wollte es mit der Gitarre begleiten. Als ich am Nachmittag die Gitarre nahm und anfang, nur die Melodie zu spielen, wurde Papa von einer – ich würde sagen – aufgeregten, freudigen Erregung ergriffen. Seine Augen waren plötzlich staunend weit geöffnet und im Nachhinein würde ich sagen, er sah direkt in den Himmel. Dieses Staunen hielt an bis zu seinem letzten Atemzug.

Obwohl ich in diesen Tagen sehr viel und sehr oft bei meinen Eltern war und sehr gerne dabei sein wollte, wenn sein großes Ausatmen kommt, ist Papa erst gegangen, als ich daheim war. Ich bin mir sicher, dass sich das die Sterbenden selber aussuchen und für sich passend machen: Entweder warten sie, bis die ganze Familie da ist oder sie warten, bis sie alleine sind. Da brauchen wir Hinterbliebenen uns gar nicht so viel Gedanken und Pläne machen.

**Maria Pollack**

[www.pollack-naturheilpraxis.de](http://www.pollack-naturheilpraxis.de)

## Seligpreisungen eines alten Menschen

von Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

Selig, die Verständnis zeigen  
für meinen stolpernden Fuß  
und meine lahrende Hand.

Selig, die begreifen,  
dass mein Ohr sich anstrengen muss, um alles  
aufzunehmen, was man zu mir spricht.

Selig, die zu wissen scheinen,  
dass mein Auge trüb  
und meine Gedanken träge geworden sind.

Selig, die niemals sagen:  
„Diese Geschichte haben Sie mir  
heute schon zweimal erzählt.“

Selig, die es verstehen,  
Erinnerungen an frühere Zeiten  
in mir wachzurufen.

Selig, die mich erfahren lassen,  
dass ich geliebt, geachtet  
und nicht allein gelassen bin.

Selig, die in ihrer Güte die Tage erleichtern,  
die mir noch bleiben auf dem Weg  
in die ewige Heimat.

Was Menschen und Dinge wert sind,  
kann man erst beurteilen,  
wenn sie alt geworden.

