Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 85 (2014)

Heft: 7-8: Gelassen gehen : wer bestimmt, wann das Leben zu Ende ist?

Artikel: Manche alte Menschen möchten unbedingt sterben, können aber nicht : "Dahinscheiden braucht seine Zeit"

Autor: Weiss, Claudia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804070

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: 13.07.2025

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

Manche alte Menschen möchten unbedingt sterben, können aber nicht

«Dahinscheiden braucht seine Zeit»

Abends einschlafen, morgens nicht mehr aufwachen: Einen so einfachen Tod wünschen wir uns. Aber nur wenigen ist er beschieden. Vielleicht muss es so sein, findet Barbara Hiss. Die Gerontopsychiaterin hat schon viele Sterbende begleitet und sagt: «Abschied nehmen ist wichtig.»

Von Claudia Weiss

Das Paar hatte 59 lange Ehejahre miteinander erlebt. Als die Frau mit 83 Jahren verstarb, dauerte es noch knapp einen Tag und eine Nacht, bis ihr Ehemann seine Augen ebenfalls für immer schloss: Ohne seine Frau gab es für ihn keinen Grund, weiterzuleben, sein Lebensfunke erlosch. Immer wieder passiert es, dass Ehepaare, die eine sehr lange Zeit miteinander verbracht haben, kurz nacheinander sterben. Andere Hinterbliebene hingegen leben trotz enormer Trauer noch jahrelang ohne Partner weiter, haben das Leben allein ganz und gar satt, werden vielleicht sogar krank und können doch nicht sterben. Was macht diesen Unterschied aus? «Sterben hat viel mit dem Leben und der Persönlichkeit zu tun», sagt Barbara Hiss. Sie ist Gerontopsychiaterin am Felix-Platter-Spital und mit eigener Praxis in Basel und hat an die 50 Sterbende betreut, vorwiegend alte Menschen, die alle ihr Leben gemessen an der Zahl der Jahre fertig gelebt hatten. Dennoch gingen sie ganz unterschiedlich mit dem Sterben um. Während die einen verzweifelt die Erlösung herbeisehnten, sagten andere ruhig: «Ich bin jetzt bereit», und warteten geduldig, bis ihre Zeit gekommen war. Und wieder andere klammerten sich verzweifelt ans Leben, an ihre Familien, an ihre unerfüllten Träume oder nicht erledigten Angelegenheiten. Unzählige Male musste Gerontopsychiaterin Hiss schon Angehörigen und Sterbenden auf die bange Frage antworten, wie lange das Sterben denn noch dauern möge. Sie sagt jeweils: «Auch als Ärztin weiss ich das nicht. Niemand kann klar sagen, wann es so weit sein wird, nicht einmal bei Krebs.» Viele Fragen kann sie nur aufgrund ihrer langjährigen Berufserfahrung beantworten. «Selber weiss ich auch nicht, wie Sterben geht, ich rede also von etwas, das ich nur vom Hörensagen kenne.» In all den Jahren begegneten ihr immer wieder erstaunliche Begebenheiten, etwa die Geschichte jener Patientin, die sie kürzlich beim Sterben begleitete. «Die schwer kranke Frau war bereits in ein Hospiz eingetreten, um dort zu sterben – dann kehrte sie wieder nach Hause zurück, wo sie noch zwei Jahre lang wohlauf lebte.» Erst nach dieser Zeit war es endgültig so weit.

«Auch als Ärztin weiss ich nicht, wann es so weit sein wird. Nicht einmal bei Krebs.»

Die grosse Frage beschäftigt alle: «Wie stirbt man?»

Irgendwann, so hat Hiss im Lauf der Jahre festgestellt, kommt bei allen der Moment, in dem die Kräfte langsam versiegen, der Lebensfunke erlischt. Dann beschäftigt alle die grosse Frage: «Wie stirbt man?» Barbara Hiss bringt es auf einen einfachen Nenner: «Die meisten packen das Sterben so souverän an wie das Leben», sagt sie. Tröstlich für alle, die mit dem Leben gut zurechtkamen. Für die anderen, das sagt Barbara Hiss offen, gilt: «Wer schon mit dem Leben Mühe hatte, kann oft auch nicht so einfach gehen.» Oder auch, wer das Gefühl hat, wichtige Dinge im Leben nicht geordnet und erledigt zu haben. Von einer älteren Frau erzählt die Psychiaterin beispielsweise, die lange nicht sterben konnte, weil sie fürchtete, eine Tochter, ihr Sorgenkind, komme ohne sie nicht zurecht, auch wenn diese schon erwachsen war. Von einer jungen Mutter, deren Ehemann sie partout nicht gehen lassen wollte, der sie so verzweifelt bei sich und ihrem kleinen Kind behalten

wollte, bis sie es kaum mehr aushielt und die Beziehung zu ihm abbrach, um endlich in Ruhe sterben zu können. Von Frauen und Männern, die darauf warteten, dass die Angehörigen das Zimmer verlassen, damit sie allein sterben können. Und von ihrer krebskranken Grosstante, die sich mit letzter Kraft in die Stadt schleppte und dort drei neue Nachthemden kaufte. Zuhause packte sie ihr Köfferchen, fuhr ins Spital und wartete dort friedlich auf ihr Ende. «Letztlich dreht sich alles um das Loslassen», sagt Hiss klar. Nicht nur die Sterbenden selber müssen dazu bereit sein. «Auch ihr Umfeld muss diesen Weg gehen.»

Die bekümmerte ältere Mutter, daran erinnert sich Barbara Hiss noch sehr lebhaft, konnte erst loslassen, als ihre Sorgentochter in den Ferien war. Sie meldete sich ein paar Tage lang nicht bei der Mutter, die sich daraufhin umso mehr Sorgen machte. In einem Gespräch erklärte ihr jedoch die Gerontopsychiaterin, damit wolle die Tochter ihr sagen, «schau, ich komme auch ohne dich zurecht», und das sei ein gutes Zeichen. «Daraufhin konnte die Patientin innert weniger Stunden sterben.»

«Es hilft schon viel, wenn man sich damit abfinden kann, dass im Leben nicht alles immer aufgeht.»

Angst, Wichtiges nicht erledigt zu haben

Barbara Hiss ist daher gar nicht so sicher, ob eine ununterbrochene Sterbebegleitung immer gut ist. «Es ist, wie wenn man ein Kind ständig festhält – man hindert es daran, wichtige eigene Entwicklungsschritte zu gehen.» Auch das Sterben sei ein Prozess, der durchlebt werden müsse, manchmal eben auch allein. Das gilt jedoch nicht für alle in gleichem Mass. «Wenn Sterbende enorme Angst vor dem Tod haben, kann Gesellschaft sehr hilfreich sein.» Menschen mit derart grosser Angst wehren sich laut Barbara Hiss oft bis zum letzten Atemzug, «bis sie keine Kraft mehr haben»; und wenn sie dann sterben, empfinden sie das wie ein Unterliegen. Besonders hart ist der Kampf manchmal bei Menschen mit einer Krebserkrankung, die das Gefühl haben, das Leben noch gar nicht fertig ausgekostet zu haben. Diesen Kampf beschreibt Psychoonkologin Sabine Lenz in ihrem soeben erschienenen Buch. Sie schildert vor allem, wie sie Krebspatienten helfen kann, die Tatsache zu verarbeiten, dass ihr Leben begrenzt ist. Aber auch sie sagt, sie habe nicht immer die richtige Antwort. Beispielsweise für eine 40-Jährige mit Gebärmutterkrebs, die lange jeden Gedanken an den Tod von sich gewiesen hatte. «In den letzten Tagen ihres Lebens wollte sie aber nichts anderes als das, sie wollte wissen, wie es ist zu sterben, es war ihre letzte dringliche Frage, und sie war überzeugt, dass sie besser sterben würde mit einer Antwort darauf», schreibt die Psychoonkologin. Eine Antwort konnte sie der Patientin beim besten Willen nicht geben.

Egal ob eine Krankheit den Tod rascher bringt, als jemand es erwartet hätte, oder ob jemand ein langes Leben hinter sich hat: Manchmal plagen auch alte Menschen Ängste, etwas Wichtiges noch nicht erledigt zu haben. «Dann kann es schon vorkommen, dass jemand zwar den grossen Wunsch hat zu sterben, aber einfach nicht loslassen kann», weiss Hiss aus ihrer Erfahrung. Das sei nicht immer einfach mitanzusehen: Einiges lässt sich mit Gesprächen oder Briefen am Lebensende noch klären, für vieles ist es jedoch zu spät. Eine Wunderlösung dafür hat auch die Gerontopsychiaterin nicht. Aber sie weiss: «Es hilft schon viel, wenn sich die Menschen damit abfinden können, dass im Leben nicht immer alles aufgeht.» Es heisse: «Annehmen können, dass man nicht alles erreicht hat, was man wollte.» Vom Alter her gesehen wäre Barbara Hiss selbst schon pensioniert. Manchmal beschäftigt sie sich mit ihrem eigenen Sterben. Klar ist für sie jetzt schon: Ein Suizid ist in ihren Plänen nicht vorgesehen. «Ich möchte bis zum Schluss wahrnehmen, was auf mich zukommt, und nichts von dieser spannenden neuen Erfahrung verpassen.» Die Gerontopsychiaterin setzt sich auf dem Stuhl zurecht und überlegt. Zum Schluss sagt sie etwas sehr Beruhigendes: «Letztlich kommt es schon gut, und jeder macht den Schritt auf seine Weise. Wichtig ist, das Sterben anzunehmen und mit sich selber im Frieden zu sein.» ●

Nicht warten, dass der Tod endlich kommt, ihn aber auch nicht verdrängen: Wer im Alter gelassen sagen kann: «Ich bin bereit», hat einen guten Umgang mit dem Sterben gefunden. Foto: Martin Glauser

Buchtipp: Sabine Lenz, «Die Fähigkeit zu sterben. Meine psychologische Arbeit mit Krebskranken.» Rowohlt Verlag 2014.