

Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross (4 und 5)

4. Phase: Depression

Die Depression ist die nicht vermeidbare Auseinandersetzung mit allen negativen Gefühlen, die der Sterbeprozess mit sich bringt. Sterbende haben sich mit den Verlusten, die sie durch ihre Krankheit bereits erlitten haben und mit den Verlusten, die da noch kommen, letztlich den Verlust ihrer menschlichen Existenz, auseinanderzusetzen.

Diese Phase ist nicht zwangsweise von ausschließlicher Hoffnungslosigkeit geprägt, es geht hierbei um den eigenen Trauerprozess der Sterbenden. Dieser Trauerprozess muss von den Betreuenden ausgehalten und mitgetragen werden. Diese Depressionen sind davon geprägt, den Sterbenden den Raum für die Bedürfnisse dieser Phase einzuräumen. Dies kann beispielsweise bedeuten, die Sterbenden zu unterstützen, alte Konflikte zu thematisieren, Testamente zu schreiben oder zu ändern, Gespräche zu führen oder Einfühlungsvermögen zu zeigen.

Wenn die Hoffnung auf eine Gesundung nicht mehr gegeben ist, erscheint es sinnvoll, wenigstens die Hoffnung auf ein möglichst schmerzfreies Sterben und ein Leben nach dem Tod aufrechtzuerhalten. Die Schmerzfreiheit kann meist über eine gute palliative Versorgung gewährleistet werden und die Hoffnungen auf ein Leben nach dem Tod, auch wenn wir nicht genau wissen, was geschieht, kann zumindest artikuliert und unterstützt werden.

5. Phase: Zustimmung

In dieser letzten Phase, die viele, aber keineswegs alle Sterbenden erreichen, spielen depressive Verstimmungen keine große Rolle mehr, die Betroffenen sind nun in der Lage, ihr Schicksal anzunehmen. Auch wenn oft weiterhin die Hoffnung besteht, nicht sterben zu müssen, haben die starken Gefühle der vorangegangenen Phasen nicht mehr einen so hohen Stellenwert. Körperliche und geistige Erschöpfung führen dazu, dass sich die Sterbenden immer mehr zurückziehen und immer weniger Kontakt zu ihrer Umwelt haben wollen. In dieser Phase geht es oft mehr um die Betreuung der Angehörigen, als um die Sterbenden selbst. Die Angehörigen suchen oft die Nähe der Sterbenden und haben bestimmte Vorstellungen, wie sie ihre Lieben begleiten wollen. Es ist für die Angehörigen meist nicht einfach zu verstehen, dass ein solcher Rückzug nicht gleichbedeutend mit einer Ablehnung ist. Den Sterbenden gehen lassen, ist die größte Herausforderung, die an die Angehörigen gestellt wird.

Der Rückzug von einer äußeren in eine innere Welt heißt aber nicht, dass Sterbende nicht mehr registrieren, was in ihrem Umfeld geschieht. Im Gegenteil, Sterbende entwickeln eine besondere Sensibilität, rücksichtsloses Verhalten wird durchaus aufgenommen, auch wenn ansonsten wenige Reaktionen vorhanden sind.