

Mit Sterbenden reden

Sterben und Tod gehören zum Leben jedes Menschen. Es ist der Übertritt von der Diesseitigkeit in die Jenseitigkeit. Dabei geht es um etwas Endgültiges und kann kaum mit Worten der Diesseitigkeit beschrieben werden. So ist der Tod etwas Geheimnisvolles und letztlich Unbegreifliches.

Dazu kommt, dass der endgültige Abschied für die Hinterbliebenen immer einen Verlust bedeutet, der seelischen Schmerz und Trauer auslöst.

Das verunsichert und macht es schwierig, darüber zu reden.

Am Sterbebett, wenn die Seele des Sterbenden entschwindet, helfen aber Stille, Berührungen oder Liturgien mit Liedern und Gebeten mehr als kluge Worte. Aber das Thema soll und darf nicht tabuisiert werden. Darum empfehle ich Angehörigen, vorher mit dem Betreffenden zu reden. → **aber wie?**

Einige Hinweise:

Wählen Sie eine entspannte Situation

Vielleicht nach einem Essen, weniger nach einer Arztvisite, oder anderen Stresssituationen.

Nehmen Sie sich Zeit...

Heikle Themen anzusprechen braucht Anlaufzeit. Führen Sie Ihre Gedankengänge verständlich aus. Sorgen Sie für einen hoffnungsvollen Abschluss.

...auch zur Vorbereitung

Es lohnt sich, Gedankengänge zu ordnen und Gesprächspunkte aufzuschreiben.

Setzen Sie sich Gesprächsziele

Was wollen Sie erreichen? Dass der Betroffene der Tatsache des Sterbens nicht mehr ausweicht? Zuversicht und Trost vermitteln? Die letzten Dinge regeln? Oder...?

Sorgen Sie für eine ungestörte Atmosphäre

Stille, Handy aus, Türe zu, usw.

Ermöglichen Sie Blick- und Berührungskontakt

Setzen Sie sich so hin, dass auch der Betroffene Ihr Gesicht sehen kann.

Berührungen (Hand halten, über Kopf, die Wange streicheln) geben Geborgenheit.

Beginnen Sie z.B.:

Mit dem Eingeständnis, dass es ihnen schwerfällt, Sie aber das Bedürfnis haben, über das Sterben zu reden.

Mit Erzählungen aus dem Leben der Kinder, Angehörigen und Freunde.

Fragen Sie nach, was im Leben wichtig war, was glücklich machte, belastete.

Fahren Sie fort z.B.:

Fragen Sie, was für Gedanken der Betroffene sich schon gemacht hat.

Was für Fragen und Wünsche er noch hat. Ob Sie etwas für ihn tun können.

Schliessen Sie ab mit:

Tröstlichen Worten, einem Segenswunsch, Gebet, Berührung, Blickkontakt.

Anderes: Seien Sie einfühlsam. Bedenken Sie, dass das Thema schmerzt, verunsichert, Angst auslöst. Zeigen Sie Anteilnahme durch zuhören, schweigen, tröstliche Worte. Bleiben Sie aber ehrlich.

Zum Reden über Sterben und Tod gibt es auch von Peri Life Schulungskurse. Interessierte melden sich bitte unter 079 / 302 65 47 oder info@perilife.ch.