



# Sterbephasen

nach Kübler Ross



# Sterbephasen (nach Kübler-Ross)

- ◆ Nicht-wahr-haben-wollen und Isolierung
- ◆ Zorn und Auflehnung
- ◆ Verhandeln
- ◆ Depression
- ◆ Zustimmung (Akzeptanz)

# Nicht Wahrhabenwollen und Isolierung

- ◆ Der Betroffene kann seine Erkrankung innerlich noch nicht anerkennen.
- ◆ Er fordert neue Untersuchungen, glaubt an Verwechslungen und beschuldigt die behandelnden Ärzte der Unfähigkeit.
- ◆ Die Verleugnung mildert den Schock. So gewinnt der Kranke Zeit, Kraft zu sammeln, um mit der Wahrheit fertig zu werden.





# Zorn und Auflehnung

- ◆ Hat der Betroffene die tödliche Krankheit als solche anerkannt, wird er zornig und eifersüchtig auf die Anderen, die leben dürfen.
- ◆ Es kommt zu einer Flut negativ getönter Emotionen, die den Sterbenden mit sich fortreißen können.
- ◆ Dies äußert sich in „Kleinigkeiten“ wie:
  - Unzufriedenheit,
  - in Sonderwünschen,
  - in heftigen Streitigkeiten mit der Familie und
  - aggressiven Beschuldigungen.

# Verhandeln

- ◆ Der bevorstehende Tod wird als unvermeidbar anerkannt. Weiteres Verdrängen oder Ausweichen ist nicht mehr möglich, der Körper sagt die Wahrheit.
- ◆ Die Sterbenden versuchen durch Verhandeln einen Aufschub, also mehr Lebenszeit zu erreichen.
- ◆ Sie feilschen mit Ärzten und dem Team, aber auch mit dem Schicksal und Gott.





# Depression

- ◆ Der Patient gibt jede Hoffnung auf und versinkt in ein Meer von Traurigkeit.
- ◆ Den Sterbenden überwältigt das Gefühl eines entsetzlichen Verlustes. Er bereut zurückliegende Versäumnisse und trauert um all das, was er verlieren wird: Partner, Kinder und Freunde.
- ◆ Probleme, die er nicht mehr lösen kann (z.B. finanzielle Sorgen der Familie) erwecken Kummer und begangene Fehler rufen Schuldgefühle hervor.



- ◆ In dieser Zeit ist es dem Sterbenden möglich, sich umfassend mit der Realität seines Todes auseinander zu setzen.
- ◆ Möglicherweise ändert sich seine persönliche Lebensphilosophie.
- ◆ Die Depression kann in eine Phase vorbereitender Trauer münden, mit der sich der Sterbende auf den nahen Tod vorbereitet. Er wird stiller und zieht sich zurück.



# Zustimmung (Akzeptanz)

- ◆ Diese Phase ist gekennzeichnet von Zustimmung und ruhiger Erwartung des Endes.
- ◆ Der Sterbende hat seinen Frieden mit der Welt gefunden und akzeptiert den nahen Tod.
- ◆ Der Patient ist müde und schwach, schläft viel und möchte meistens nicht gestört werden.





# Hilfreiche Reaktionen der BegleiterInnen

- ◆ Phase des „Nichtwahrhabenwollens“
  - Gesprächsangebot
  - Informationen geben
  - Raum für Rückzug lassen
  - Akzeptieren, nicht widersprechen
  - Aushalten
  - Dabeisein
  - Dabeibleiben



# Hilfreiche Reaktionen der BegleiterInnen

## ◆ Phase des Zorns

- nicht auf Konfrontation gehen
- Verständnis signalisieren
- Äußerungen nicht persönlich nehmen
- Grenzen setzen
- Zuhören
- Aussprechen lassen
- Aushalten
- negative Gefühle aussprechen lassen



# Hilfreiche Reaktionen der BegleiterInnen

## ◆ Phase des Verhandeln

- Informationen geben
- Akzeptanz schaffen
- Hoffnung lassen, aber keine falsche Hoffnung wecken
- Raum zur Klärung geben
- Wahrhaftigkeit



# Hilfreiche Reaktionen der BegleiterInnen

- ◆ Phase der Depression/Traurigkeit
  - Trauer zulassen, ja sogar zur Trauer ermutigen
  - nicht aufmuntern
  - nicht trösten
  - auch hier aushalten
  - Mitgefühl, kein Mitleid
  - unerledigte Dinge erledigen helfen
  - Angehörige ermutigen



# Hilfreiche Reaktionen der BegleiterInnen

## ◆ Phase der Zustimmung

- Angehörigen Trost geben, wenn diese noch in einer anderen Phase sind.
- Beteiligte zu bewusstem Abschied ermutigen.
- Mit sich allein lassen, aber nicht im Stich lassen.
- wahrnehmen, spüren



- ◆ Da, wo gelebt wird, wird auch immer schon gestorben.
- ◆ Da, wo gestorben wird, wird auch immer noch gelebt.