

Die Sterbephasen nach Kübler – Ross

Das Recht auf einen würdigen Tod

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

1

Die 5 Phasen

- Dann erkannte ich ganz klar, wie alle sterbenden Patienten und alle Menschen, die einen großen Verlust erleiden, fünf ähnliche Stadien durchlaufen.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

2

Grundsätzliches:

- *Bei den verschiedenen Phasen, die der Mensch durchzumachen hat, wenn er eine unheilvolle Nachricht erhält, ist folgendes zu beachten:*
- *Die dargelegten Phasen wirken unterschiedlich lange Perioden hindurch, lösen einander oft ab, existieren auch nebeneinander. Jeder, der einen Schwerkranken begleitet sollte sich davor hüten, die psychische Verfasstheit des Kranken schematisch einordnen zu wollen. Die verschiedenen Phasen sollen helfen, das Erleben und die Auseinandersetzung des Kranken besser zu verstehen.*

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

3

- Die Phasen sind auch bei Angehörigen zu beobachten, die vom Sterben oder vom Tod eines geliebten Menschen betroffen sind.
- Oder auch bei Ärzten und dem Pflegepersonal, wenn sich eine persönliche Bindung aufbaut.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

4

Die 5 Phasen

- 1. Phase: Nichtwahrhabenwollen und Isolierung
-
- 2. Phase: Zorn
-
- 3. Phase: Verhandeln
-
- 4. Phase: Depression
-
- 5. Phase: Zustimmung

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

5

Die 5 Phasen

Der Prozess verläuft nicht so sondern eher so

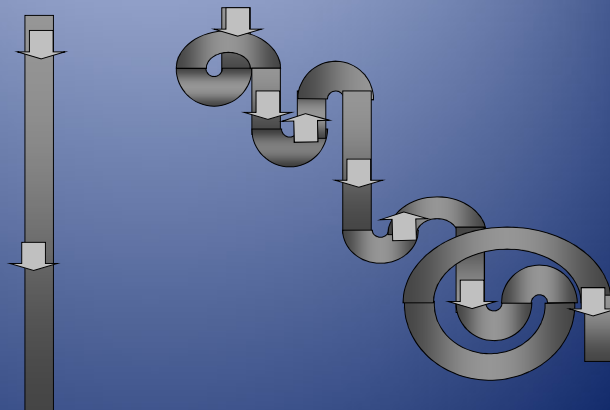
Aktive
Verweigerung

Aggressive
Verweigerung

Partielle
Verweigerung

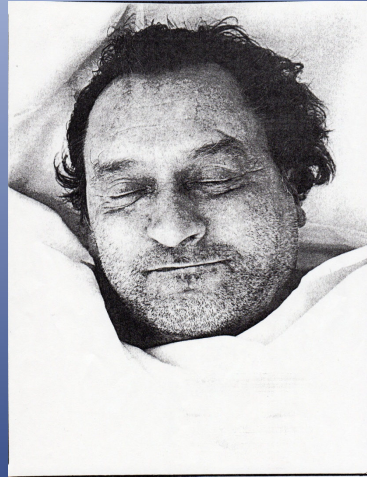
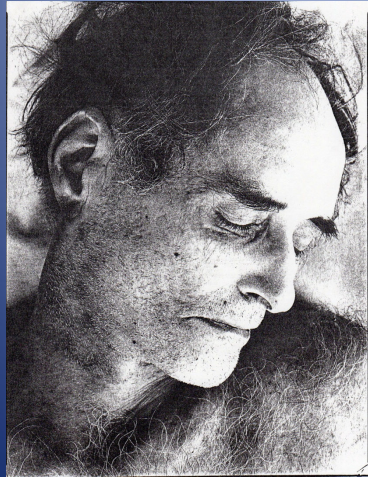
Depressive
Annahme

Bewusste Annahme
Verklärte Annahme



Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

6



Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

7

Die 5 Phasen

- Zuerst reagieren sie mit **Schock** und **Ablehnung**, mit **Zorn** und **Wut** und dann mit **Kummer** und **Schmerz**. Später **feilschen** sie mit Gott. Sie werden **depressiv** und fragen:
- „Warum gerade ich?“ Schließlich **ziehen sie sich** ein Weilchen **in sich selbst zurück**, um sich von den anderen abzusondern, während sie hoffentlich **ein Stadium von Frieden und Hinnahme** erreichen (und nicht Resignation, zu der es kommt, wenn niemand ihre Tränen und ihre Wut mit ihnen teilt).

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

8

1. Phase: Nichtwahrhabenwollen

- Menschen, die einen nahen Angehörigen verloren hatten oder gerade einen tragischen Verlust erleben mussten, durchliefen die gleichen fünf Stadien: „Es kann doch unmöglich sein, dass meine Frau sterben muss? Sie hat doch gerade ein Kind geboren. Wie kann sie mich verlassen?“

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

9

1. Phase: Nichtwahrhabenwollen

- **Ablehnung** ist eine normale, natürliche Schutzreaktion auf schreckliche, unerwartete und plötzliche schlechte Nachrichten. Sie ermöglicht es einem todgeweihten Menschen, das bevorstehende Ende seines Lebens in Betracht zu ziehen und dann in den normalen Alltag zurückzukehren

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

10

2. Phase: Zorn

- Wenn sich die Ablehnung nicht länger aufrechterhalten lässt, tritt **Wut** an ihre Stelle. Statt weiterhin zu fragen: „Warum ich?“, klagt der Patient: „Warum nicht jemand anders?“

2. Phase: Zorn

- Dieses Stadium ist besonders schwierig für Familien, Ärzte, Krankenschwestern, Freunde und Bekannte. Der Zorn des Patienten platzt wie eine Schrotladung. Fetzen fliegen in alle Richtungen und treffen jeden. Er wütet gegen Gott und jeden, der gesund ist. Man sollte dies so verstehen als ob er sagen wolle: „Ich bin noch am Leben, vergiss das nicht!“
- Sein Zorn darf nicht persönlich genommen werden.

3. Phase: Verhandeln

- Wenn es Patienten oder ihren Angehörigen erlaubt wird, ihre Wut ohne Scham und Schuldgefühle zum Ausdruck zu bringen, gehen sie oft durch ein Stadium des **Verhandelns**.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

13

3. Phase: Verhandeln

- „Bitte lass meine Frau noch so lange leben, bis sie sieht, wie unser Kind in den Kindergarten kommt.“ Dann fügen sie oft ein schnelles Gebet hinzu: „Warte doch mindestens, bis unser Kind mit der High-School fertig ist. Dann wird sie alt genug sein, um mit dem Tod der Mutter fertig zu werden.“ Und so weiter. Sie machen Gott auch Versprechungen, damit er ihre Wünsche erhöere. Sie feilschen buchstäblich, wobei sie den Einsatz jedes mal erhöhen.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

14

3. Phase: Verhandeln

- Aber die beim Verhandeln verbrachte Zeit ist für die Helfer von Vorteil. Der Patient wird trotz seiner Wut weniger von Feindseligkeit beherrscht als vorher und kann wieder zuhören. Er ist nicht mehr in dem Ausmaß deprimiert, dass er kaum kommunizieren kann. Er schießt vielleicht noch um sich, aber die Kugeln treffen nichts mehr. Für mich war das immer die beste Zeit, um ihm zu helfen, dass er all seine unerledigten Geschäfte zu einem Abschluss bringen kann. Gehen Sie in sein Zimmer! Konfrontieren Sie ihn mit alten Streitigkeiten! Gießen Sie ruhig Öl ins Feuer! Erlauben Sie ihm, seine Wut zu äußern, sie loszulassen. Dann wird alter Hass sich in Liebe und Verstehen verwandeln.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

15

4. Phase: Depression

- An einem bestimmten Punkt verfällt der Patient in eine tiefe **Depression** wegen der gewaltigen Veränderungen, denen er ausgesetzt ist.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

16

4. Phase: Depression

- Das ist ganz natürlich. Entweder kann die Krankheit nicht länger geleugnet werden, oder ernste physische Einschränkungen beginnen sich zu zeigen. Nach einer gewissen Zeit können sich auch finanzielle Lasten mehren. Oft kommt es zu drastischen, entstellenden Veränderungen im Aussehen. Eine Frau machte sich Sorgen, dass sie durch den Verlust einer Brust einen Teil ihrer Weiblichkeit verliert. Doch wenn derartige Sorgen offen und direkt angesprochen werden, reagieren Patienten oft wunderbar.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

17

4. Phase: Depression

- Der schwierige Typ der Depression entsteht dann, wenn die Patienten erkennen müssen, dass sie jeden und alles, was sie lieben, verlieren werden. Es handelt sich dabei um eine Art von stiller Depression. In diesem Stadium gibt es keine Lichtblicke, keine besänftigenden Worte, die den Gemütszustand lindern könnten. Man hat vor der Vergangenheit resigniert und versucht, die unauslotbare Zukunft auszuloten. Am besten kann man den Patienten dadurch helfen, dass man Verständnis für ihre Besorgnisse zeigt, ein Gebet spricht, sie liebevoll berührt oder einfach bei ihnen auf dem Bett sitzt.

Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

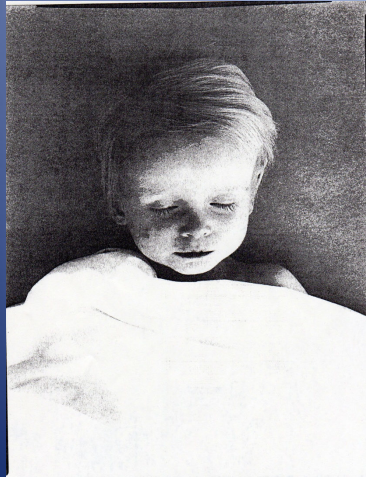
18

5. Phase: Zustimmung

- Wenn man dem Patienten gestattet hat, diese Stadien zu durchlaufen, seinen Zorn herauszulassen, zu weinen und zu trauern, seine unerledigten Geschäfte zu erledigen, seine Ängste zu artikulieren, wird er das letzte Stadium der **Hinnahme** erreichen.

5. Phase: Zustimmung

- Er wird nicht glücklich sein, aber auch nicht länger deprimiert oder zornig. Es ist eine Periode stiller und friedlicher meditativer Resignation und Erwartung. Die vorausgegangenen Kämpfe gehen zu Ende; statt dessen meldet sich ein gewaltiges Schlafbedürfnis, das ein bestimmter Patient, von dem ich in *On Death and Dying* berichtet habe, einmal als >die letzte Rast vor der langen Reise< bezeichnet hat.
- aus: E. Kübler-Ross, *Das Rad des Lebens, Autobiographie*



Norbert Heyman Katholischer
Krankenhausseelsorger

21