



DUDEN

Anke Nolte

Einfühlsame Gespräche am Lebensende

Eine Hilfe für sprachlose Momente

Der Ratgeber
für Angehörige
und Erkrankte

Inhaltsverzeichnis

	Geleitwort	3
EINLEITUNG	Über Unfassbares sprechen	9
KAPITEL 1	Was ist ein gutes Gespräch?	20
KAPITEL 2	Wenn Gespräche schwierig werden	31
KAPITEL 3	»Ich möchte helfen, aber wie?« – Gespräche aus Sicht der Angehörigen	45
	1. Mehrfache Belastungen	46
	2. Über das Sterben reden	48
	3. Über das Leben reden	56
	4. Über Gefühle sprechen	60
	5. Für Entlastung sorgen	66
KAPITEL 4	»Ich lebe (noch)!« – Gespräche aus Sicht der Sterbenskranken	73
	1. Abschied vom (bisherigen) Leben	74
	2. Formale Dinge regeln	75
	3. Wünsche äußern	86
	4. Der Angst begegnen	94
KAPITEL 5	»Können Sie mir das bitte erklären?« – Gespräche mit den Profis	102
	1. Miteinander reden als Partner	103
	2. Über die Therapie entscheiden	107
	3. Wenn Sie anderer Meinung sind	112
	4. Symptome kontrollieren	114
	5. Vorausschauend planen	117
KAPITEL 6	Die Verabschiedung	120
KAPITEL 7	Leitfaden zur gesundheitlichen Vorsorge am Lebensende	122
ANHANG	Weiterführende Literatur und Quellen, Webseiten und Anlaufstellen	137

Geleitwort

Dieses Geleitwort schreibe ich in einer Zeit, in der die Bedrohung durch das Covid-19-Virus unser Leben in einer Weise verändert, wie wir es uns bisher kaum vorstellen konnten. Angst vor Krankheit, Sterben und Tod sind in einem weltweiten Ausmaß zu einem beherrschenden Gesprächs- und Medienthema geworden. Es geht uns alle an, denn auch wir, unsere Angehörigen, unsere Liebsten und Freunde könnten betroffen sein.

Die Idee zu diesem Ratgeber entstand jedoch früher, als das Virus unseren Alltag noch nicht bestimmte. Gespräche am Lebensende sind für den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer schon immer wichtig gewesen, heute werden sie durch die veränderten Krankheitsbedingungen und Behandlungsmöglichkeiten immer notwendiger. Gerade das haben uns die vergangenen Monate eindrucksvoll gezeigt.

Worte finden

Doch gerade am Lebensende entsteht bei Menschen oft das Gefühl von Sprachlosigkeit. Gespräche über das Sterben und den Tod als »verborgenes« Thema berühren nämlich immer auch die Frage nach den eigenen Werten. Es gibt hierzu keine eindeutigen, allgemeingültigen Antworten, und so fehlen uns allen oft die Worte. Häufig misslingen Gespräche über die Fragen zum Lebensende schon allein deshalb, weil manche Beteiligte dieses Thema nicht ansprechen können oder wollen.

Menschen, die mit einer niederschmetternden Diagnose konfrontiert werden, sind zunächst oft geschockt. Das Leben scheint bereits in diesem Moment zu Ende zu sein – was es jedoch nicht ist. Oft aber entwickeln die Betroffenen dann ein ausgeprägtes Bedürfnis, aus ihrem verbleibenden Leben noch etwas zu machen.

Das Ihnen vorliegende Buch »Einfühlsame Gespräche am Lebensende« möchte Sie bei diesem Vorhaben bestärken und Ihnen in einer schwierigen Zeit Mut machen. Denn niemand sollte mit einer belastenden Diagnose allein sein und allein gelassen werden.

Ich persönlich betrachte dieses Buch von zwei unterschiedlichen Standpunkten aus. Da ist zum einen meine Sichtweise als etwas älterer Mann und mein persönliches Nachdenken über eigene Wünsche und Vorstellungen, aber auch über das Sprechen zum eigenen Sterben.

Auf der anderen Seite gibt es den Blickwinkel und meine Erfahrungen als langjähriger Palliativmediziner. Als dieser wünsche ich mir, dass in Gesprächen am und über das Lebensende die Bedürfnisse, Vorstellungen und Werte der betroffenen Menschen viel deutlicher zum Ausdruck gebracht werden sollten, als das oft der Fall ist.

Werte, Wünsche und Bedürfnisse

Die Werte, Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen eines sterbenskranken Menschen haben für gute Entscheidungen am Lebensende eine große Bedeutung. Um diesen Werten und Bedürfnissen gerecht zu werden, sollten Betroffene mit Angehörigen und den Profis, also Ärztinnen und Ärzten, Pflegenden, therapeutisch Tätigen und Ehrenamtlichen ein enges und verständiges Gespräch führen.

Denn gerade die letzte Lebensphase zählt zu den wichtigsten und intensivsten Erfahrungen, mit denen wir zurechtkommen müssen. Das gilt auch für die Angehörigen, die nach dem Abschied eines nahen oder sogar des nächsten Menschen weiterleben müssen. Daher ist es so überaus wichtig, miteinander über das Sterben und den Tod zu reden, die richtigen Worte zu finden, sich verständlich zu machen und selbst zu verstehen. Dies möchte dieser Ratgeber Ihnen vermitteln.

Verharren wir in der Sprachlosigkeit, verschweigen wir unsere Probleme, Fragen und Sorgen oder tabuisieren und verdrängen wir die Tatsachen, so erschweren wir Betroffenen nicht nur den Abschied, sondern vergrößern auch noch Leiden und Schmerz. Reden wir nicht, erschweren wir zudem viele Entscheidungen, die in der letzten Lebensphase eines Menschen für ein gutes, seinen Bedürfnissen und Werten entsprechendes Leben und Sterben wichtig sind. Wir erschweren auch die Trauer, mit der Angehörige zurechtkommen müssen, wenn nach dem Tod eines geliebten Menschen sie Ungeklärtes oder Unausgesprochenes weiterhin bedrückt und zusätzlich belastet.

Mut oder Angst

Meiner Erfahrung nach entscheiden der Mut oder die Angst, über Krankheit, Behandlung, Leben und Sterben zu reden, in vielen Fällen darüber mit, ob das weitere Leben (so kurz es auch sein mag) in Angst und Verzweiflung oder in Hoffnung und Zuversicht verläuft. Sich in Gesprächen mit der eigenen Krankheit oder der Krankheit des Angehörigen auseinanderzusetzen und sie verstehen zu wollen ist dabei ein zentraler Punkt. Er ist wichtig für das Wohlergehen aller Beteiligten.

Dabei ist auch die Art, wie Arzt oder Ärztin mit Betroffenen und Angehörigen reden, dafür wichtig, wie ein Mensch seine letzte Lebenszeit leben und erleben kann. Einander zugewandte Gespräche sollen den Sterbenden den Weg aufzeigen und Orientierung liefern. So können diese ihre Erfahrungen besser einordnen, gedankliche Klarheit und Erleichterung finden.

Unterschiedliche Erwartungen an das Gespräch

Behandlungsgespräche erfolgen jedoch oft unter großem Zeitdruck, sodass die Behandelnden auf die Bedürfnisse des kranken Menschen und das Verständnis der Betroffenen nicht ausreichend individuell und sensibel eingehen können. Unausgesprochenes Ziel der Patienten-Arzt-Kommunikation bei lebensbedrohlichen Erkrankungen ist aber, durch verständliche Informationen die Chancen und Risiken einer Behandlung so zu vermitteln, dass Erkrankte ihr Selbstbestimmungsrecht wahrnehmen können. Viel zu selten wird dabei auch über das Sterben gesprochen. Dies wird jedoch zunehmend wichtiger. Denn im Rahmen der modernen Medizin hängen Ort, Art und Zeitpunkt des Sterbens heute viel weniger von den »natürlichen« Verläufen unheilbarer Erkrankungen ab, sondern viel mehr von den Entscheidungen über die fast grenzenlos erscheinenden Angebote der modernen Medizin.

In der klinischen Praxis können Ärzte und Ärztinnen mittlerweile sehr leicht Diagnosen stellen und Therapien empfehlen. Sehr viel schwieriger ist es jedoch, eine Prognose über den Krankheitsverlauf abzugeben und hilfreich bei den Problemen bezüglich wichtiger Entscheidung für ein gutes Lebensende zu sein. Umso wichtiger ist es,

dieses Thema in die Gespräche einzubeziehen. Die Kommunikation darüber erfolgt jedoch nur mit Menschen, zu denen wir eine vertrauensvolle Beziehung haben. Die Kluft der unausgesprochenen Fragen und der oft unterschiedlichen Perspektiven zu überwinden ist wichtig, auch für Ärzte und Ärztinnen. Deswegen möchte ich Sie ermutigen, über Ihre Gefühle, Ihre Ängste und Sorgen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu sprechen. Es ist wichtig darüber zu reden, auch wenn Sie nicht gleich die Antworten bekommen, die Sie erwarten. Gut miteinander im Gespräch zu sein erleichtert es Ihnen, auch schmerzliche Entscheidungen zu treffen und zu bewältigen.

Eine Frage der Haltung

Gespräche über das Lebensende und der gelingende Dialog zu den damit verbundenen Fragen werden dabei vor allem durch die Fähigkeiten und Haltungen aller Beteiligten bestimmt, mit diesen Themen umzugehen. Bei einer idealen Kommunikation bedeutet dies, durch verbale Äußerungen und nonverbale Botschaften in einer Atmosphäre des Respekts mit den eigenen Intentionen, Wertvorstellungen und Haltungen dem anderen mit dessen Intentionen, Wertvorstellungen, Haltungen und Fähigkeiten so zu begegnen, dass die Gesprächspartner sich gegenseitig verstehen und Vertrauen zueinander entwickeln. In ungewissen Zeiten erleichtert Vertrauen die Orientierung und ermöglicht die einfühlsame Begleitung durch die kommende Zeit.

Sie als Betroffene und Angehörige haben häufig andere Informationen und eigene Vorstellungen zu schlimmen Diagnosen, zu Prognosen und zum Verlauf als die Profis. Ihre Erwartungen sollten nicht nur im eigenen Umfeld, sondern müssen auch mit Ärzten und Ärztinnen oder dem Pflegeteam einfühlsam und verständnisvoll besprochen werden. Das erleichtert nicht nur Ihre Entscheidungen, sondern auch Ihr Leben in begrenzter Zeit. Wenn Sie über das Sterben reden, können Sie Ihr Leben in der Frist lebenswerter und sinnbestimmter gestalten. Haben Sie daher den Mut, mit Ihren Ärzten und Ärztinnen über Ihre Vorstellungen und Wünsche am Lebensende zu sprechen.