

Vorwort

Sterben hat viele Gesichter. Wenn wir mit Sterben und Tod konfrontiert werden, ist es ein Geschehen, das wir nicht einordnen können und das uns aus dem Gleichgewicht bringt. Es ist einmalig und unbegreiflich wie die Geburt eines Kindes. In beiden Grenzsituationen sind wir dem Geheimnis von Leben und Tod ganz nah. Auf der einen Seite ist unser Herz voller Freude, wenn ein Kind geboren wird – auf der anderen Seite zu Tode betrübt, wenn ein Mensch stirbt.

Es berührt mich, wenn Väter in Seminaren erzählen, wie sie die Geburt ihres Kindes miterlebt haben. Noch vor fünfzig Jahren wäre das unvorstellbar gewesen. Können wir uns heute auch auf eine neue Kultur der Begleitung Sterbender einlassen?

Das Buch zeigt Wege, einem geliebten Menschen im Sterben beizustehen, ob im Heim, Hospiz, auf einer Palliativstation oder zu Hause. Es ermutigt, dem Sterbenden nah zu sein, den Abschied bewusst zu gestalten, sich dafür Zeit zu lassen und die eigene Trauer sinnvoll zu leben. Die Beispiele, wie erwachsene Kinder ihre demenzerkrankten Angehörigen auf ihrem letzten Weg begleiten oder wie Eltern sich bewusst von ihrem verstorbenen Kind verabschieden, ermutigen, neue Schritte zu gehen. Nicht alles aber ist voraussehbar. Ungewiss bleibt, wie der Schwerkranke selbst seine Krankheit annehmen wird und wie ihn die Krankheit verändert. Begleitende Angehörige wiederum werden sich fragen, wie sie die Krankheit ertragen und wie sie mit ihren Ängsten umgehen können. Das alles macht eine Begleitung nicht einfach. Sie bietet aber die Chance, gemeinsam zu reifen, einen Ausgleich zu finden, vielleicht auch gelassener Abschied zu nehmen, um Frieden zu finden.

Die Entscheidung aber, wie eine Person stirbt und wie sie trauert, bleibt letztlich ihre Entscheidung. Insofern ist dieses Buch ein Wegweiser für Angehörige, damit sie ihren Weg einer Sterbebegleitung finden, der ihrer Lebenssituation gerecht wird. Daher regt es an, sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen, Muster der Krisenbewältigung konkret wahrzunehmen, Anforderungen an eine Sterbebegleitung realistisch einzuschätzen, ein stabiles Netzwerk zu organisieren und die eigenen körperlichen und geistigen Ressourcen sorgsam zu pflegen. Nicht zuletzt zeigt es Wege auf, um die Zeit zwischen Tod und Beerdigung als eine gute Zeit des Abschiednehmens aktiv zu gestalten.

Unsere Angehörigen im Sterben zu begleiten, mit unserem Verstand besser einordnen zu können, was geschieht, und im praktischen Tun herauszufinden, was dem anderen gut tut, ist das Anliegen dieser Sterbebegleitung für Angehörige.

Danken möchte ich den Angehörigen und Teilnehmern meiner Ausbildungskurse, den Hospizhelfern, Pflegekräften und Ärzten, die mit ihrem Engagement und ihren Erfahrungen Sterbende so begleiten, dass sie einer neuen Sterbe- und Trauerkultur den Weg geebnet haben. Die Zeit des Sterbens begegnet uns daher als die letzte Zeit des Lebens nicht mehr ganz so fremd. Fangen wir an, uns dem Sterben zu stellen, gewinnt auch unser Leben eine neue Ausrichtung.

Dresden, Juli 2014

Dittmar Rostig