

Wie begegne ich einem sterbenden Menschen?

Einen schwer kranken oder sterbenden Menschen zu besuchen, kostet oft Überwindung. Was soll ich sagen? Darf ich nach dem Sterben fragen? Halte ich seine Trauer aus – und meine eigene? Aus Angst, etwas falsch zu machen, ziehen sich manche zurück. Doch für Sterbende kann es besonders schmerzlich sein, wenn vertraute Menschen fernbleiben.

Meist geht es nicht darum, die richtigen Worte zu finden. Niemand muss die Angst nehmen oder Antworten geben. Das Wichtigste ist oft viel einfacher: da sein.

Setzen Sie sich ans Bett und fragen Sie, ob Ihre Nähe gerade guttut. Vielleicht möchte der Mensch Ihre Hand halten, vielleicht auch nicht. Eine Berührung sollte nicht ungefragt geschehen. Ein leises »Darf ich?« genügt.

Manchmal entsteht ein Gespräch, manchmal bleibt es still. Beides ist in Ordnung. Wer nicht weiß, was er sagen soll, darf ehrlich sein: »Ich finde gerade keine Worte. Aber ich bin bei dir.« Das kann tröstlicher sein als Aussagen wie »Das wird schon wieder« oder »Du musst positiv denken«. Manche Sterbende schwelgen im Gespräch in Bildern einer gemeinsamen Zukunft. Das sollte nicht verwirren, sondern kann Ausdruck von großer Verbundenheit sein.

Wenn der sterbende Mensch über Angst, Abschied oder den Tod sprechen möchte, hören Sie zu. Fragen Sie behutsam: »Was beschäftigt dich?« Drängen Sie aber nicht. Vielleicht möchte er oder sie lieber vom Garten, den Kindern oder vom Fußball hören. Auch das Alltägliche darf Raum haben. Es zeigt: Du gehörst weiterhin zu uns.

Auch Heiterkeit ist erlaubt. Es darf gelacht und erzählt werden. Entscheidend ist, den Menschen so anzunehmen, wie er gerade ist.

Wenn Worte fehlen, kann anderes guttun: Musik hören, ein Lied singen, Fotos betrachten oder etwas vorlesen. Religiöse Menschen wünschen sich vielleicht ein Gebet, einen Psalm oder einen Segen. Am besten fragt man vorher: »Soll ich etwas beten oder singen?« Auch hier ist es wichtig, sich nach den Wünschen des Sterbenden zu richten.

Manchmal hilft es, einfach ruhig mitzuatmen. Der Atem eines sterbenden Menschen kann unregelmäßig oder hörbar werden. Das wirkt oft beunruhigend. Gemeinsames Atmen tut gut und vermittelt Nähe.

Niemand muss diese Situation allein bewältigen. Hospizdienste, Palliativteams, Pflegekräfte und Seelsorgende begleiten nicht nur Sterbende, sondern auch Angehörige.

Einen sterbenden Menschen zu begleiten, heißt nicht, »richtige« Worte zu kennen. Es heißt, ein Stück des Weges mitzugehen. Eine Hand, ein Lied oder ein stiller Augenblick können sagen: Du bist nicht allein.

Autor: EKD | Uwe Birnstein; Foto: seb_ra | iStock



Literatur dazu:

Am Sterbebett - Eine Handreichung für Angehörige und Begleitende

evangelische
kirche

www.ekd.de/vorsorgen-trauern-erinnern