

Huber / Casagrande / Bach / Bühring / Maier Komplementäre Sterbebegleitung

Leseprobe

[Komplementäre Sterbebegleitung](#)

von [Huber / Casagrande / Bach / Bühring / Maier](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b11394>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

Geleitwort.....	v
Vorwort	VII

Teil 1

Allgemeine Theorie	1
1 Gibt es ein „gutes Sterben“?	2
1.1 Kulturelle Veränderungen im Umgang mit Sterben und Tod.....	2
1.2 Sterben und Tod heute	3
1.2.1 Ausgegrenztes und institutionalisiertes Sterben.....	3
1.2.2 Langsames und einsames Sterben.....	4
1.2.3 Ritual- und trauerarmes Sterben.....	5
1.2.4 Auswirkungen auf das soziale Netz	5
1.2.5 Enttabuisiertes und autonomes Sterben	8
2 Sterbeprozess: wissenschaftliche Grundlagen	10
2.1.1 Die Anfänge: das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross	11
2.1.2 Neuerer Erklärungsansatz: Sterben als dynamischer Prozess.....	12
3 Die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen	14
3.1 Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen	14
3.1.1 Die physischen Bedürfnisse	16
3.1.2 Die psychosozialen Bedürfnisse	21
3.1.3 Die spirituellen Bedürfnisse	22
3.2 Besonderheiten bei Sterbenden mit Demenz	23
3.2.1 Physische Bedürfnisse.....	25
3.2.2 Psychosoziale Bedürfnisse des Sterbenden.....	28
3.2.3 Psychosoziale Bedürfnisse der Angehörigen	30
3.2.4 Spirituelle Bedürfnisse	31
4 Die Rolle des Therapeuten und Begleiters	34
4.1 Die Begleitung Sterbender	34
4.1.1 Unterstützung geben - aber in welcher Weise?.....	35
4.1.2 Die Not und das Leiden des Sterbenden verstehen	35
4.2 Die Begleitung der Angehörigen.....	37
4.2.1 Intrafamiliäre Bezugspersonen	38
4.2.2 Extrafamiliäre Bezugspersonen	39
4.2.3 Exfamiliäre Bezugspersonen	39
4.2.4 Berufliche Bezugspersonen	40
4.2.5 Angehörige sind Trauernde	40
4.3 Selbstentwicklung des Therapeuten und Begleiters	41
4.3.1 Vom Helfenwollen zum Dienen	41
4.3.2 Sich des eigenen Leids bewusst werden	42

4.3.3	Das Bewahren des Personseins	43
4.3.4	Positive Interaktionen	44

Teil 2

	Praxis der interdisziplinären Sterbe- und Trauerbegleitung	47
5	Bewährte Therapieverfahren	48
5.1	Anthroposophische Medizin	49
5.1.1	Der menschliche Organismus	49
5.1.2	Begleitende anthroposophische Therapien.....	50
5.2	Aromatherapie	51
5.2.1	Indikation	51
5.2.2	Kompatibilität	52
5.2.3	Nebenwirkungen	52
5.2.4	Anwendung und Dosierung.....	52
5.2.5	Selbstmedikation	54
5.3	Atemübungen aus dem Yoga	55
5.3.2	Kompatibilität	56
5.3.3	Nebenwirkungen	56
5.3.4	Anwendung und Dosierung	56
5.3.5	Selbstmedikation.....	57
5.4	Bachblütentherapie	57
5.4.1	Indikation.....	57
5.4.2	Kompatibilität	58
5.4.3	Nebenwirkungen.....	58
5.4.4	Anwendung und Dosierung.....	58
5.4.5	Selbstmedikation.....	59
5.5	Basale Stimulation®	59
5.5.1	Definition	59
5.5.2	Ziele und Grundsätze.....	59
5.5.3	Wahrnehmungsangebote.....	60
5.5.4	Indikation.....	60
5.5.5	Kompatibilität.....	61
5.5.6	Nebenwirkungen.....	61
5.5.7	Anwendung und Dosierung	61
5.5.8	Basale Stimulation® durch persönliche Bezugspersonen	62
5.6	Entspannungsverfahren	62
5.6.1	Einzelne Entspannungsverfahren.....	63
5.6.2	Indikation und Kontraindikation.....	63
5.6.3	Kompatibilität	63
5.6.4	Nebenwirkungen.....	63
5.6.5	Anwendung und Dosierung	64
5.6.6	Selbstmedikation.....	64
5.7	Homöopathie	64
5.7.1	Indikation.....	64
5.7.2	Kompatibilität	65
5.7.3	Nebenwirkungen.....	65
5.7.4	Anwendung und Dosierung.....	65

5.7.5	Selbstmedikation	66
5.8	Meditation	66
5.8.1	Indikation	67
5.8.2	Kompatibilität.....	67
5.8.3	Nebenwirkungen	67
5.8.4	Anwendung und Dosierung	67
5.8.5	Selbstmedikation.....	67
5.9	Musiktherapie	68
5.9.1	Definition und Ziele	68
5.9.2	Indikation	69
5.9.3	Kompatibilität.....	69
5.9.4	Nebenwirkungen	69
5.9.5	Anwendung und Dosierung	69
5.10	Phytotherapie	70
5.10.1	Indikation.....	70
5.10.2	Kompatibilität.....	71
5.10.3	Nebenwirkungen	71
5.10.4	Anwendung und Dosierung	71
5.10.5	Selbstmedikation.....	74
5.11	Spagyrik nach Alexander von Bernus	74
5.11.1	Indikation	75
5.11.2	Kompatibilität.....	76
5.11.3	Nebenwirkungen	76
5.11.4	Anwendung und Dosierung	76
5.11.5	Selbstmedikation.....	76
6	Komplementäre Sterbebegleitung auf physischer Ebene	77
6.1	Dermatologische Symptome	78
6.1.1	Dekubitus.....	78
6.1.2	Juckreiz	81
6.2	Castrointestinale Symptome	84
6.2.1	Diarrhö	84
6.2.2	Obstipation.....	88
6.2.3	Übelkeit/Erbrechen	91
6.3	Respiratorische Symptome	94
6.3.1	Dyspnoe	94
6.3.2	Husten	96
6.4	Schmerzen.....	99
6.4.1	Myofasziale Schmerzen.....	99
6.4.2	Neuropathischer Schmerz	102
6.4.3	Viszerale Schmerzen	104
6.5	Neurologische Symptome	106
6.5.1	Delirantes Syndrom.....	106
6.5.2	Krampfanfälle zerebral	108
6.5.3	Spastik	110
6.5.4	Muskelkrämpfe	111
6.5.5	Schlaflosigkeit	113
6.5.6	Schwindel	117
6.6	Urogenitale Symptome	118

6.6.1	Dysurie	118
6.6.2	Harnwegsinfekte	120
6.6.3	Harninkontinenz	123
6.6.4	Harnverhalt	125
6.7	Weitere Symptome	126
6.7.1	Fieber	126
6.7.2	Infektionen.....	129
6.7.3	Körperliche Schwäche.....	130
6.7.4	Mundpflege bei Austrocknung/Verpilzung u.a. Ursachen	132
6.7.5	Ödeme	133
6.7.6	Schwitzen	135
7	Komplementäre Sterbebegleitung auf psychischer Ebene.....	138
7.1	Belastende natürliche Gefühle.....	138
7.1.1	Aggression	138
7.1.2	Angst.....	140
7.1.3	Depression	144
7.1.4	Unruhe	146
7.2	Veränderte Empfindungen des Schwerstkranken	147
7.2.1	Verwirrtheit	147
8	Psychosoziale Begleitung	150
8.1	Was bedeutet „psychosoziale Begleitung“?	150
8.2	Wer führt die psychosoziale Begleitung durch?	151
8.2.1	Stufenmodell psychosozialer Begleitung	152
8.3	Bewährte Ansätze	153
9	Begleitung von Sterbenden und Angehörigen auf spiritueller Ebene	157
9.1	Spirituelle Haltung des Begleiters.....	157
9.1.1	Mitgefühl	157
9.1.2	Die 3 wichtigsten Qualitäten in der Sterbebegleitung	158
9.2	Spirituelle Krisen bei Sterbenden und Angehörigen	161
9.3	Spirituelle Unterstützung des Sterbenden	162
9.3.1	Spirituelles Testament.....	162
9.3.2	Meditationen und Gebete	163
9.3.3	Rituale.....	163
9.3.4	Kommunikation über die Gestaltung von Trauerfeier und Bestattung.....	164
9.3.5	Anregungen für eine spirituelle Sterbebegleitung	164
10	Trauerbegleitung der Angehörigen	166
10.1	Was ist Trauer?	166
10.1.1	Trauerreaktionen.....	166
10.1.2	Lebensfördernde Trauer	168
10.1.3	Lebenshemmende oder komplizierte Trauer	170
10.1.4	Leitfaden für Begleiter	171
10.2	Komplementäre Trauerbegleitung bei physischen Symptomen	171
10.2.1	Appetitstörungen	171
10.2.2	Bauchschmerzen	174
10.2.3	Erschöpfung.....	176

10.2.4	Kopfschmerzen	180
10.2.5	Magenschmerzen	182
10.2.6	Myofasziale Schmerzen.....	184
10.2.7	Schlafstörungen	186
10.2.8	Schwindel.....	189
10.3	Komplementäre Trauerbegleitung bei psychischen Symptomen.....	191
10.3.1	Aggression	191
10.3.2	Angst/Panik	193
10.3.3	Antriebsverlust.....	194
10.3.4	Hoffnungslosigkeit und Resignation	196
10.3.5	Konzentrationsstörungen.....	198
10.3.6	Schnelle Stimmungsschwankungen.....	200
10.3.7	Schreckhaftigkeit.....	202
10.4	Trauerbegleitung von Menschen mit Demenz	204
10.4.1	Physische Ebene	205
10.4.2	Psychosoziale Ebene	206
10.4.3	Spirituelle Ebene	212

Anhang 215

11	Hilfreiche Adressen	216
11.1	Institutionen und Gesellschaften	216
11.2	Bezugsadressen zu den Kapiteln 5, 6, 7 und 10	217
12	Literatur	219
13	Abbildungsnachweis	226
14	Autoren	227
15	Sachverzeichnis	228

Vorwort

Am Anfang unseres Lebens, als Kinder, leben wir fraglos im Augenblick und der Tod ist jenseits dessen, was uns bewusst ist. Dann, eines Tages, erkennen wir, dass es die Zeit gibt, somit die Endlichkeit und dass auch unser Leben eines Tages unweigerlich zu Ende sein wird.

Einige von uns entscheiden sich dafür, diese Tatsache nicht zur Kenntnis zu nehmen. Andere wieder lassen sich von den alten Weisheiten leiten, nach denen sich nur jenen das volle Potenzial des Lebens eröffnet, die mit dem Tod Frieden geschlossen haben.

Was in jedem Fall außer Zweifel steht: Sterben ist die Krise unseres Lebens, bei der wir Begleitung genau so nötig haben wie bei der Geburt.

Aber wie steht es mit einer persönlichen Begleitung beim Sterben? Wenn sie gefragt werden, so wünschen sich die meisten Menschen, zu Hause im Kreis ihrer Familie zu sterben. Für jeden einzelnen von etwa 850000 Menschen, die jährlich in Deutschland sterben, wird die Todesursache festgehalten - wo sie sterben, dazu gibt es nur Schätzungen und vereinzelte Studien, aber keine genauen Zahlen.

Üblicherweise wird Sterbebegleitung mit Hospiz, Palliative Care und/oder Palliativmedizin in Verbindung gebracht. Statistisch gesehen sterben jedoch die meisten Menschen in Kliniken, Pflegeheimen oder zu Hause.

Generell können wir aber nicht davon ausgehen, dass Sterben und Tod durch palliative Versorgung sowie durch die ambulanten und stationären Hospizeinrichtungen abgedeckt sind. So wunderbar und hilfreich diese Versorgungsstruktur für die Betroffenen ist, kann sie doch nur von Patienten in Anspruch genommen werden, bei denen eine nicht mehr heilbare Erkrankung (z.B. Krebs oder ALS) diagnostiziert wurde, die in absehbarer Zeit zum Tode führt. Wenn wir allen Menschen eine angemessene und menschliche Sterbe- und Trauerbegleitung ermöglichen wollen, reichen diese ambulanten und stationären Versorgungsstrukturen bei Weitem nicht aus.

Therapeuten und Sterbebegleiter sind angesprochen. Als Therapeut wird man irgendwann in seinem Berufsleben zum ersten Mal damit konfrontiert, dass einer unserer Patienten nicht mehr zu heilen ist. Und ganz generell müssen wir alle damit rechnen, selbst einmal in die Rolle eines Sterbe- und Trauerbegleiters gedrängt zu werden. Die Großeltern, die alten Eltern oder nahestehende alte Familienangehörige, Freunde, Nachbarn, manchmal auch jüngere Menschen im engeren oder beruflichen Umfeld, Patienten, Klienten, Kunden und Mitarbeiter können erkranken oder verunglücken und sterben. Selbst wenn Ärzte, professionelle Helfer und Hospizbegleiter als Unterstützer und Ansprechpartner dabei sind, kann man sich als Angehöriger und Pfleger dem Sterbe- und Trauerprozess kaum entziehen. Damit wir in diesem Fall nicht unwissend und hilflos vor der Situation stehen, können wir von den Erfahrungen anderer lernen, die in diesem Buch zusammengetragen wurden.

Das Buch wendet sich an **alle** Menschen, die Sterbende begleiten, unabhängig davon, ob sie beruflich als Therapeut oder im Pflegebereich engagiert sind, als ehrenamtliche Begleitung Beistand geben oder als Angehörige die letzten Dienste erweisen.

Wann beginnt Sterbe- und Trauerbegleitung?

Eine gute Sterbebegleitung ist weit mehr als die Krankenpflege in der letzten Phase des Lebens und eine gute Trauerbegleitung geht über das „Dasein“ in der ersten Phase nach dem Tod hinaus. Die Sterbe- und Trauerbegleitung setzt im Grunde genommen ab dem Zeitpunkt ein, an dem absehbar ist, dass ein Mensch sterben wird. Oft kann sich Sterben über Monate und Jahre hinziehen, in anderen Fällen verstirbt ein Mensch, auch ein junger, plötzlich. Eine gute Trauerbegleitung endet dann, wenn der Trauernde wieder in seinen Lebensalltag zurückgefunden hat, körperliche und seelische Trauerreaktionen sich in ein erträgliches Maß zurückentwickelt haben und er auf Nachfragen weitere Unterstützung von außen nicht mehr für nötig hält.

Wie kann Ihnen dieses Buch helfen? Was wir, Autoren und Herausgeber, tun konnten und getan haben ist, unser Wissen und unsere Erfahrung einzubringen. Wir haben die Form eines Praxisleitfadens gewählt, ohne jedoch auf theoretische Hintergründe zu verzichten.

Im **ersten Teil** des Buches beschreiben wir die Grundlagen im Umfeld von Tod und Trauer. Das beginnt mit einem kulturgeschichtlichen Abriss zur Veränderung im Umgang mit dem Tod. Eine kurze wissenschaftliche Abhandlung über Sterberläufe sowie über die Bedürfnisse von Sterbenden und deren Angehörigen ermöglicht ein besseres Verständnis für den Sterbe- und Trauerprozess. Wir wollen damit Begleiter ermutigen, den eigenen Gefühlen mehr zu vertrauen als den bestehenden Konzepten, denn die Rolle des Begleiters ist ein integraler und auch wichtiger Bestandteil im Prozess des Sterbens. Sterben und Trauer betreffen nicht nur den einzelnen Menschen, sondern immer auch das gesamte soziale Umfeld.

Dem vermehrten Auftreten von demenziellen Erkrankungen tragen wir mit einem eigenen Abschnitt Rechnung, da Angehörige und Pflegende in diesen Fällen durch die häufig auftretenden Verständigungsschwierigkeiten zusätzlich belastet sind.

Auch Babys und junge Menschen sterben. Wir behandeln diese Fälle hier bewusst nicht, es würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Auch die Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen, die völlig andere Bedürfnisse als Erwachsene haben, kann hier nicht zum Thema gemacht werden.

Der zweite Teil des Buches ist praktisch ausgerichtet und lädt sowohl professionell Tätige als

auch Laien ein, ihre Patienten, Klienten, Angehörigen oder Freunde im Angesicht von Sterben, Tod und Trauer mit einfachen und praktischen Unterstützungsangeboten sowie bewährten, naturheilkundlichen Therapieverfahren zu begleiten. Die genannten Arzneimittel und komplementären Therapieverfahren stellen eine Auswahl dar, die sich in unserer Arbeit bewährt und mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben.

Gute Sterbebegleitung erfolgt im Team und interdisziplinär. Als Therapeut oder professioneller Begleiter finden Sie hier wertvolle Anregungen, um die Lebensqualität Ihrer Patienten zu verbessern. Dies gilt ebenso für Laien, wenn auch in begrenzterem Umfang. Generell ist es zu empfehlen, sich mit dem begleitenden Arzt oder Therapeuten abzustimmen, um so die Begleitung zu optimieren.

Mit diesem Praxisleitfaden wollen wir Therapeuten und Begleitern Hilfestellung geben, damit deren Unsicherheit, Hilflosigkeit und Furcht angesichts des Sterbens weichen und sich in Mut, Kraft, Sicherheit und Zuversicht in der Begleitung wandeln können.

Es ist unser Wunsch und unsere Hoffnung, mit diesem Buch einen Beitrag dazu zu leisten, dass unser aller Arbeit bei der Begleitung Sterbender und deren Angehöriger etwas leichter wird. Vielleicht wird es sogar möglich, die Begleitung zu jener zutiefst menschlichen und mitfühlenden Erfahrung zu machen, die man als Gnade bezeichnet - und zwar für alle Beteiligten.

Seefeld, Türkenfeld im Juni 2011

Gudrun Huber und Christina Casagrande



Huber / Casagrande / Bach / Bühring / Maier
[Komplementäre Sterbebegleitung](#)
Ganzheitliche Konzepte und
naturheilkundliche Therapien

248 Seiten, kart.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de