



Christiane zur Nieden

Sterbefasten

Freiwilliger Verzicht auf
Nahrung und Flüssigkeit

Eine Fallbeschreibung

Mabuse-Verlag

Sterbefasten



Christiane zur Nieden, geb. 1953, Studium der Romanistik und Geschichte in Münster, 25-jährige Mitarbeit in einer Praxis für Allgemeinmedizin und ehrenamtliche Tätigkeit als Sterbe- und Trauerbegleiterin. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Beraterin für Kommunikation am Lebensende, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Sie ist verheiratet mit einem Arzt für Allgemein- und Palliativmedizin und Mutter einer Tochter.

Christiane zur Nieden

Sterbefasten

Freiwilliger Verzicht auf
Nahrung und Flüssigkeit

Eine Fallbeschreibung

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

Der Einfachheit halber wird häufig nur das männliche Geschlecht verwendet; gemeint sind aber natürlich alle Geschlechter.

4., aktualisierte Auflage 2023
© 2016 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Str. 1 a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069 – 70 79 96-13
Fax: 069 – 70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
www.facebook.com/mabuseverlag

Lektorat und Umschlaggestaltung: Franziska Brugger, Frankfurt am Main
Satz und Gestaltung: Björn Bordon, MetaLexis, Niedernhausen
Umschlagbild: Laura zur Nieden, Wiesbaden
Zeichnungen im Innenteil: Michael Görler, Hattingen/Blankenstein

eISBN: 978-3-86321-277-3
ISBN: 978-3-86321-337-4
Alle Rechte vorbehalten

*Das Angenehme dieser Welt hab ich genossen,
die Jugendstunden sind, wie lang, wie lang verflossen,
April und Mai und Julius sind ferne,
ich bin nichts mehr, ich lebe nicht mehr gerne.*

Friedrich Hölderlin

Inhalt

Teil I Tagebuch eines Sterbens

1	Letzter Atemzug	11
2	Erste Hinweise	13
3	Rosenmontag – der Entschluss	17
4	Gründe	19
5	Veilchendienstag – Gefühlschaos	25
6	Schöner Tod?	26
7	Aschermittwoch – Nagende Zweifel	29
8	Warum ausgerechnet jetzt?	32
9	Klärung	34
10	Zuhause	39
11	Durst	40
12	Aufräumen	42
13	Verabschieden	44
14	Lachen	46
15	Deal mit Gott	48
16	Dauert es noch lange?	50
17	Freunde	52
18	Endlich	54

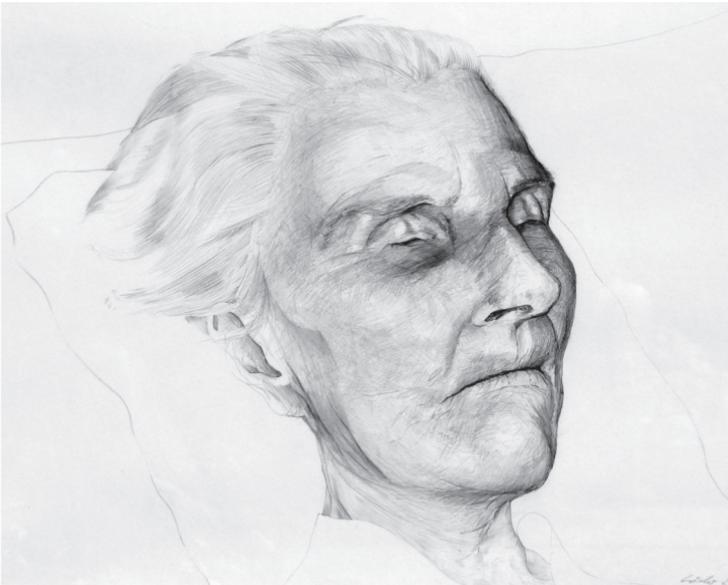
Teil II Erläuterungen zum Sterbefasten

19	Begriff und Geschichte	59
20	Physiologie des Sterbefastens	63
21	Gute Begleitung und geeignete Orte	73
	Zuhause	74

	Im Heim	75
	Hospiz	78
22	Ärztliche Unterstützung	80
23	Sterbefasten aus Sicht eines Hausarztes	85
24	Die richtige Pflege	89
	Mundpflege	89
	Pflege von Schleimhäuten und Augen	95
	Stuhlausscheidung	96
	Urinausscheidung	97
	Antidekubitusmatratze	98
25	Gelungene Kommunikation	100
26	Anregungen für die verbleibende Zeit	110
27	Suizid?	116
28	Rechtliche Voraussetzungen	127
	Wohlerwogenheit	128
	Freiverantwortlichkeit und Modifizierung der Garantenpflicht	130
	Die neue Gesetzeslage	133
	Patientenverfügung	136
	Vorsorgevollmacht	140
29	Schuld	142
30	Mut	150
31	Schlusswort	152
32	Dank	156
33	Literaturverzeichnis	158
34	Anhang	164

Teil I

Tagebuch eines Sterbens



Portrait meiner verstorbenen Mutter,
gezeichnet von meinem Bruder, Michael Görler.

1 Letzter Atemzug

27. Februar 2010, sieben Uhr früh. Ich habe gerade das Handy am Ohr, um meiner Tochter Bescheid zu geben, dass sie rasch kommen solle, da es wohl mit Mama zu Ende gehe, als plötzlich Mamas Atmung stockt. Der Puls meiner Mutter verlöscht. Sie liegt ganz still und friedlich da. Dann – nach einer langen Pause – noch ein Atemzug. War das ihr letzter? Nein, es folgt nach einer weiteren Pause noch ein sanfter, flacher Atemzug.

Dann ist alles still.

Mama hat es geschafft. Sie hat ihren letzten Weg gemeistert. Sie ist gestorben, dreizehn Tage nach ihrem freiwilligen Entschluss, das Essen und Trinken komplett einzustellen. Es waren schwierige dreizehn Tage, die wir Zeit hatten, den Entschluss meiner Mutter zu akzeptieren und ihr Sterben zu begleiten. Diese kurze Zeitspanne war für die gesamte Familie so wichtig, so einschneidend, so traurig, so emotionsgeladen, oft sogar sehr fröhlich und insgesamt so erfüllend, dass mir der Gedanke kam, dieses Ereignis später einmal aufzuschreiben. Ich wollte es weitergeben an Menschen, die sich im hohen Alter eventuell auch für diese Art des Sterbens entscheiden sollten, um ihnen Angst zu nehmen und sie auf Probleme vorzubereiten. Und an deren Angehörige und Freunde, die ich mit diesem Buch ermutigen und unterstützen möchte, diesen Weg als Begleiter oder Begleiterin mitgehen zu können.

Mein Entschluss ist geblieben, diese Sterbensphase meiner Mutter mit allen „Pros“ und „Kontras“, mit rechtlichen, moralischen, sozialen, kommunikativen und spirituellen Aspekten aus der Sicht einer begleitenden Tochter weiterzugeben. Jetzt, vier Jahre nach ihrem Tod, ist es endlich so weit oder besser gesagt: bin ich endlich so weit. Ich bin zwar auf dem Gebiet

der Sterbebegleitung keine Anfängerin, da ich seit 1989 Sterbende und Trauernde begleite, aber weil es in der eigenen Familie geschah und es um das Sterben meiner eigenen Mutter ging, war auch ich befangen. Die emotionale Neutralität, die ich sonst bei den professionell begleiteten Menschen meist aufbringen konnte, fehlte mir hier. Leider kam erst kurz nach dem Tod meiner Mutter das hervorragende Buch von Boudevijn Chabot und Christian Walther *Ausweg am Lebensende. Selbstbestimmtes Sterben durch freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken* heraus. Wie gut hätte ich es mit seinen vielen Vorschlägen, Hinweisen und Erfahrungen in der Begleitung meiner Mutter gebrauchen können!

Unsere ganze Familie, mein Mann, meine Tochter, meine Schwester, mein Bruder und ich haben alle in unserer höchst eigenen Art und Weise und in unserem individuellen Tempo die unterschiedlichen Trauerreaktionen¹ zum Teil bereits in den dreizehn Tagen des Sterbens durchlebt und durchlitten. Vielleicht hat uns die Offenheit und Direktheit, mit der wir schon immer täglich mit Sterben und Tod umgehen, geholfen, die Phasen abzukürzen. Aber ich erinnere mich beispielsweise noch gut an mein Nicht-Wahrhaben-Wollen, meine Wut, mein Unverständnis, mein Verhandeln, bis ich erkennen konnte: Meine Mutter meint es ernst mit ihrem Sterben-Wollen, ich kann und muss es akzeptieren, dass wir jetzt handeln müssen. Meine eigenen Reaktionen kamen mir sehr bekannt vor, spiegelten sie doch die erste Trauerphase nach dem Tod eines geliebten Menschen wider, in der wir ja mehr oder minder nur funktionieren, da es so viele Dinge zu regeln gibt. Die richtige Trauer sollte sich erst später zeigen.

1 Trauer- und Sterbephasen nach Verena Kast: 1. Nicht-Wahrhaben-Wollen, 2. Intensive aufbrechende Emotionen, 3. Suchen, Finden, Loslassen, 4. Akzeptanz und Neuanfang.

2 Erste Hinweise

Am Tag vor Rosenmontag hole ich morgens meine Mutter mit dem Auto zu uns nach Hause. Wir wollen den Tag gemeinsam verbringen. Sie möchte mir wieder helfen, meine und ihre Wäsche zu falten, eine Tätigkeit, die sie gut auf dem Sofa sitzend erledigen kann. Sie lehnt es heute ab, sich bei uns zu duschen, was sie sonst einmal die Woche tut, da sie mich beim Duschen als Sicherheit in ihrer Nähe haben will. An diesem Sonntag ist sie zu müde. Sie liegt fast den gesamten Tag ausgestreckt auf dem Sofa, kommt zum Suppe Essen kurz in die Küche, klagt aber über Magenschmerzen. Seit Jahren leidet sie darunter, vor allem wenn sie einen leeren Magen hat. Mit vielen kleinen Zwischenmahlzeiten und einem speziellen Magenmedikament (Pantozol) hatte sie die Schmerzen bisher gut in den Griff bekommen, aber heute scheint sie gesundheitlich angeschlagener zu sein als die Tage zuvor.

Unser kleiner Hund Chipie sitzt neben ihr auf dem Sofa, und ich setze mich auch dazu. Nein, Fußpflege solle ich heute nicht machen.

*„Sag mal, Christiane, ich will sterben. Wie mache ich das?“
fragt sie mich.*

Ich kenne diese Frage. Sie hat sie mir in den letzten drei Jahren des Öfteren gestellt. Wir haben ab und zu über die Möglichkeiten zu sterben gesprochen, aber nie so konkret. Wie oft hat sie gesagt: „Ich bin ja mal gespannt, woran ich sterben werde.“

Heute kontert sie auf jedes Argument, warum sie noch leben sollte, warum es sich noch lohne, für wen sie noch in diesem Leben wichtig sei, dass sie noch Zeit habe, mit: „Ja, aber ...!“

„Was hab ich denn noch vom Leben? Nichts kann ich mehr selber machen! Zu allem brauch ich deine Hilfe. Immer muss ich dich belasten. Wie alt soll ich denn noch werden? Kann ich

nicht alle meine Schlaftabletten auf einmal nehmen? Reicht das nicht?“

„Nein, Mama, das reicht nicht. Davon bekommst du Bauchschmerzen, schläfst zwar lange, erbrichst eher und stirbst vielleicht an deinem Erbrochenen, aber das ist kein sicherer und auch kein schöner Tod.“

„Wie lange dauert es denn noch, bis ich sterbe?“

„Ach, Mama, du bist alt und hast viele Gebrechen, aber keines davon bringt den Tod!“

„Ja, aber kann denn Christoph² mir nicht einfach eine Spritze geben, und ich bin weg. Das kann er doch als Arzt?“

„Mama, das geht eben nicht! Du weißt doch, wenn das irgendwie rauskäme, dann würde er seine Approbation verlieren.“ Ich erkläre ihr, dass meine Schwester, die ebenfalls Ärztin ist, ihr ebenso wenig eine tödliche Spritze geben darf.

„Außerdem weiß ich nicht, ob die beiden mit der Tatsache, dir die Todesspritze gegeben zu haben, weiterleben könnten. Du kannst nicht von ihnen erwarten, dass sie das tun.“

„Aber wie soll ich es denn machen? Wie würdest du es denn tun, wenn du jetzt nicht mehr leben wolltest?“

Ja, und dann hab ich ihr gesagt, dass ich „einfach“ die Ernährung und die Flüssigkeit weglassen würde.

„Du meinst, wenn ich sterben will, dann sollte ich nichts mehr essen und trinken. Geht das denn? Kann man das überhaupt aushalten und durchhalten?“

Ich erinnere mich noch gut an die vielen Sterbebegleitungen, die ich in meinem Leben schon gemacht habe, bei denen die Sterbenden krankheitsbedingt oder auch selbstgewählt die Nahrungsaufnahme verweigert haben und zum Teil auch die Getränke ausgeschlagen haben. Sie haben diesen Verzicht alle

2 Mein Ehemann Christoph ist Allgemein- und Palliativmediziner.

gut ausgehalten. Es schien ihnen in ihrer Situation nicht einmal besonders schwerzufallen.

Ich versuche, meiner Mutter kurz zu erklären, wie der Sterbeprozess in einem solchen Fall abläuft: „Wenn du nichts mehr isst und trinkst, versagen allmählich deine Nieren. Das bedeutet, du würdest immer müder und schläfriger werden bis hin zur Bewusstlosigkeit. Du würdest also sozusagen in den Tod schlafen. Mit guter Mundpflege und liebevoller Betreuung, glaube ich, kann das ein recht angenehmer Tod sein. Früher starben die kranken und sehr alten Menschen an ‚Auszehrung‘. Das war nichts anderes! Da galt diese Sterbeart als normal und war nichts Ungewöhnliches.“

In diesem Moment kommt mein Mann Christoph mit einer Jeans in der Hand die Treppe herunter.

„Christoph, Mama will unbedingt sterben.“

Christoph, der ein wunderbares Verhältnis zu meiner Mutter hat, schaut sie an und sagt: „Ich traue es mich ja kaum zu sagen, aber könntest du mir vorher noch einen Knopf an meine Hose nähen?“

Wir alle drei beginnen von Herzen zu lachen. Bei meiner Mutter mischen sich ein paar Tränen dazu. Dann aber wendet sich Christoph ernsthaft meiner Mutter zu. Auch er hält den Verzicht auf Essen und Trinken für eine würdige Form des selbstbestimmten Sterbens und bestätigt ihr, dass er diese Sterbeart von vielen Patienten gut kennt.

„In vertrauter Umgebung und mit liebevoller Begleitung kann das eine schöne Art zu sterben sein.“

Mein Mann und ich haben gelernt, dass es wichtig ist, geäußerte Sterbewünsche von Patienten ernst zu nehmen und nicht gleich mit Gegenargumenten vom Tisch zu fegen. So halten wir es auch bei meiner Mutter. Wir sprechen in unserer Familie oft über Themen wie Sterben, Tod, Trauer, Beerdigung und Trauerfeier, auch mit meiner Mutter, ebenso wie mit unserer

mittlerweile erwachsenen Tochter. Aber wen mag das verwundern: Mein Mann ist Palliativmediziner, der täglich viele Hausbesuche macht, vor allem bei Schwerkranken und Sterbenden, und ich arbeite seit 25 Jahren als Sterbe- und Trauerbegleiterin. So ist auch dieses Gespräch für uns nicht ungewöhnlich, da die Themen Sterben und Tod im Grunde immer irgendwie präsent sind. Auch die Tatsache, dass meine Mutter einen Sterbewunsch äußert, ist nicht erstaunlich. Schon des Öfteren hatten wir darüber gesprochen. Mal ernsthaft und nachdenklich, aber auch lustig und ironisch. Irgendwann ist das Thema dann wieder vom Tisch und wir unterhalten uns über alltägliche Begebenheiten. Gegen Abend will Mama noch vor dem Abendbrot wieder nach Hause gefahren werden.

„Mama, ich hol dich dann morgen früh gegen zehn Uhr ab, dann können wir doch zusammen die Karnevalsumzüge im Fernsehen anschauen und Mittagessen zusammen kochen. Einverstanden?“

„Ja, gut, dann noch einen schönen Abend. Bis morgen.“