

Studientag 2: Kommunikation und der Weg von der infausten Diagnose bis zum Tod

2.12 Sterben – ein lebenslanger Prozess

„Der Tod begleitet uns nicht nur von Geburt an, sondern sogar schon vorher; er ist eine unabdingbare Voraussetzung dafür, dass wir überhaupt als lebensfähige Organismen auf die Welt kommen“, schreibt der Palliativmediziner Gian-Domenico Borasio¹ in seinem Buch „Über das Sterben“. Jakob Zimmak² nimmt diesen Gedanken auf, indem er betont: „Unser Sterben beginnt, lange bevor wir geboren werden. Noch im Mutterleib, in dem durchsichtigen Zellhaufen, aus dem jede und jeder von uns entsteht. Hier müssen überflüssige Körperzellen Platz machen. Nur so können sich die Organe des wachsenden Häufchens Mensch entwickeln. Nur so kommt es mit nur zwei Nieren und nur zehn Fingern zur Welt. Ins Erbgut jeder Körperzelle sind Programme eingeschrieben, die wie ein Schleudersitz wirken. Der löst aus, sobald eine Zelle nicht mehr gebraucht wird oder sie dem Körper gefährlich werden könnte. Die Zelle fliegt in den freiwilligen Tod“.

Dieser Prozess, dass Zellen absterben und neue entstehen, setzt sich unser ganzes Leben lang fort. Doch machen wir uns diesen Vorgang nur selten bewusst und schieben alle Gedanken an das eigene Sterben weit weg. Durch den plötzlichen Tod eines jüngeren Menschen aus unserem Bekanntenkreis oder unserer Verwandtschaft werden wir hin und wieder schmerzlich an unsere eigen Sterblichkeit erinnert, blenden jedoch solche Gedanken schnell wieder aus. Im Alter, wenn wir eine Infauste Diagnose bekommen oder an einer schweren Krankheit leiden, eine Tumorerkrankung, ein Herz- oder Lungenleiden haben, rückt der eigene Tod massiv ins Blickfeld und macht vielen Menschen Angst. Auf einmal ist das Ende des eigenen Lebens und die Zeit des Sterbens bedrohlich nah.

Der natürliche Sterbeprozess wird von der Medizin in drei Phasen des Sterbens unterteilt, die mit unterschiedlichen Symptomen einhergehen. Jedoch verläuft nicht jeder Sterbeprozess gleich. Daher müssen sich nicht zwangsläufig in jedem Sterbefall die gleichen Symptome in den unterschiedlichen Sterbephasen äußern. Jedoch gibt es Anzeichen für den Tod, die sich immer wieder in den verschiedenen Phasen des Sterbens erkennen lassen.

Zu Beginn steht die terminale Phase, in der sich langsam die Funktion der einzelnen Organe verschlechtert, keine vollständige Heilung von der einen oder anderen Krankheit mehr möglich ist und der Mensch zunehmend pflegebedürftig wird. Er ermüdet immer schneller und seine Leistungsfähigkeit nimmt signifikant ab. Sein Immunsystem ist geschwächt, er wird zunehmend bettlägerig, hat keinen Appetit mehr. Seine Konzentration und sein Interesse an seiner Umwelt lassen nach.

Es folgt die präfinale Phase die Wochen oder Monaten dauern kann, in der Symptome wie Luftnot und Schmerz hinzukommen oder – je nach Grunderkrankung – sich verstärken. Und schließlich die finale Phase, die letzten Tage der Sterbenden, in der der Mensch nicht mehr essen und trinken mag, sehr viel schläft, oder vor sich hin dämmert und oft in seiner eigenen Realität lebt und Menschen sieht und Dinge begegnet, die unserer Realität nicht entsprechen, von ihm aber als Wirklichkeit erlebt werden.

Die folgenden Anzeichen sind ein Hinweis darauf, dass der körperliche Sterbeprozess begonnen hat. Sie können, aber sie müssen nicht bei jedem Sterbenden auftreten:

Hunger- und Durstgefühl lassen nach. Sterbende hören auf zu essen und zu trinken, aufgrund des Flüssigkeitsmangels haben sie häufig einen trockenen Mund und eine trockene Zunge und manchmal auch noch geistig sehr klare Momente.

Das allgemeine sensorische Empfinden lässt in den Sterbephasen nach. Während eine Krankheit mit großen Schmerzen verbunden sein kann, bringt der Sterbeprozess also eher Erleichterung. Er verläuft in der Regel schmerzlos.

Stoffwechsel und Körperfunktionen verlangsamen sich im Sterben. Als Folge des Nierenversagens kann sich der Urin dunkel verfärben. Durch den veränderten Stoffwechsel kann in der Zeit vor dem Tod außerdem ungewöhnlicher Körpergeruch auftreten.

1 Borasio, Gian Domenico: Über das Sterben, München 20125 Beck Verlag S. 14

2 Zimmak, Jakob: Wenn wir sterben, zündet ein Feuerwerk <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-03/tod-sterben-palliativmedizin-hospiz-nahtod-koerper-entladung-gehirn> aufgerufen 30.1.2021

Studientag 2: Kommunikation und der Weg von der infausten Diagnose bis zum Tod

Der Puls wird schwächer und schneller. Die Körpertemperatur sinkt, insbesondere Hände und Füße werden kalt. Auch bläulich verfärbte Finger und Zehen sind ein Anzeichen für den Sterbeprozess.

Der Atem geht schnell, flach und/oder unregelmäßig. Es kommt zu Atemaussetzern. Geräusche wie Rasseln oder Röcheln („Rasselatmung“) weisen auf Schleim in den Atemwegen hin. Der Sterbende kann diesen nicht mehr abhusten oder herunterschlucken. Am Ende kommt es vermehrt zu Schnappatmung.

Die Sterbenden werden immer schwächer. Oftmals halten sie die Augen geschlossen, weil ihnen die Kraft fehlt sie offenzuhalten. Auch das Sprechen strengt in der Sterbephase an und wird immer schwerer verständlich.

Manchmal bleiben Sterbende bis zum Tod völlig klar. Durch das langsame Versagen der Organe kommt es aber häufig zu Vergiftungserscheinungen im ganzen Körper. Diese können Symptome wie Schläfrigkeit und Bewusstseinsstörungen zur Folge haben.

Die Sterbenden wirken nach innen gekehrt. Oft haben sie zu diesem Zeitpunkt Frieden mit dem Sterben geschlossen und sie werden sehr ruhig.

Die Grenze zwischen Traum und Wirklichkeit kann in den Sterbephasen verschwimmen. Sterbende sehen oft verstorbene Angehörige im Zimmer oder an ihrem Bett stehen und reden manchmal mit ihnen.

Träume und Visionen der Sterbenden sind zu diesem Zeitpunkt in der Regel angenehm und tröstlich.

Die Muskulatur erschlafft. Daher kann auch der Mund offen stehenbleiben.

Die Pupillen reagieren nur noch schwach auf Licht.

In der letzten Sterbephase sinken Augen und Wangen ein.

Die Haut im Gesicht um Nase und Mund wirkt fahl. Diese blasse oder gräuliche Färbung ist ein typisches Anzeichen des unmittelbar bevorstehenden Todes. Sie wird deshalb auch als „Todes-Dreieck“ bezeichnet.

An der Körperunterseite, insbesondere an Händen und Füßen, können sich dunkle, livide Flecken bilden, weil das Blut nur noch langsam transportiert wird.