

Text zum Bearbeiten

Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004), Psychiaterin, gilt als Begründerin der Sterbeforschung. Sie begleitete und beobachtete schwerkranke Menschen auf ihrem Weg des Sterbens. In ihrem Buch „Interviews mit Sterbenden“ beschrieb sie die psychische Entwicklung der Sterbenden in fünf Phasen, die von verschiedenen Menschen unterschiedlich oft und unterschiedlich schnell durchlaufen werden können.

Wenn Menschen eine schreckliche Nachricht bekommen, sind sie zunächst einmal „schockiert“, wollen es nicht wahrhaben. Diese Verdrängung ist ein Schutz vor emotionaler Überlastung und ein erster Schritt, um das Undenkbare anzuerkennen.

Diese erste Phase kann immer wieder auftreten – besonders bei neuen schlechten Nachrichten.

In der nächsten Phase lässt der Kranke „Dampf ab“, er schreit seine Wut, seinen Zorn, seinen Neid auf Unbetroffene hinaus. „Warum gerade ich?“ heißt die Frage, die hier häufig gestellt wird.

Auf diese sehr emotionale Phase folgt eine ruhigere Zeit, in der der Kranke entspannter und umgänglicher wirkt. „Ich weiß, dass ich sterben muss – aber ich würde doch so gerne noch ...“ Der Welt wehmütig zugewandt verhandelt der kranke Mensch jetzt „mit Gott und der Welt“ und verspricht bei Wunscherfüllung vielleicht etwas. „Wenn ich wieder gesund werde, kümmere ich mich besonders um ...“

Der Optimismus der dritten Phase kippt in der nächsten Phase wieder: Der kranke Mensch wirkt traurig und deprimiert, er zieht sich zurück, hat Angst, weint.

Man unterscheidet zwei Arten der Depression:

- ◆ Depression als Reaktion auf den Verlust von unwiederbringlich Vergangenen: von z. B. körperlicher Unversehrtheit, von privaten und gesellschaftlichen Chancen, von nicht Nachholbarem, von unerfüllten Wünschen. Dinge, die Sterbende am meisten bereuen oder wünschen, werden in dieser Phase formuliert.
- ◆ Depression als Vorbereitung auf den zukünftigen Verlust der eigenen Existenz: Es ist eine ruhigere Form des Trauerns. Oft ist der kranke Mensch jetzt stärker in sich gekehrt, weniger mitteilbar.

Nach dieser intensiven inneren Auseinandersetzung mit dem Verlust des eigenen Lebens erreichen viele todkranke Menschen eine Phase der ruhigen Zustimmung dazu, dass das Leben zu Ende ist. Sie sind müde, der Interessenkreis engt sich ein, die Gesprächsbereitschaft erlischt, die Kommunikation besteht zunehmend mehr aus Gesten als aus Worten. Der Kampf ist vorbei.