

## Elisabeth Kübler-Ross: Phasen des Sterbens

### 1. Phasen des Sterbens nach Elisabeth Kübler-Ross

Jeder Mensch durchläuft den letzten Abschnitt seines Lebens auf seine eigene Weise. Dennoch lassen sich aufgrund vieler Gespräche mit Sterbenden typische Abfolgen erkennen. Menschliche Reaktionen auf Leiden sind sehr ähnlich und in der Grundsicherheit erschütternd. Elisabeth Kübler-Ross hat als Erste die Phasen des Sterbens erforscht. Sie beobachtete, dass sich die Gemütsverfassung Sterbender schrittweise ändert und dabei schrittweise Stadien durchläuft. Das Phasenmodell darf jedoch keineswegs als starre Abfolge verstanden werden. Die Einzigartigkeit des Menschen ist in seiner letzten Lebensphase besonders ausgeprägt. Die Phasen können sich wiederholen und überschneiden.

Kennzeichen
<b>1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen</b>
Hoffnung auf Genesung und Angst streiten vor dem Sterben miteinander.
<b>2. Phase: Zorn, Auflehnung, Depression, Protest</b>
Dies zeigt sich unter anderem in aggressiven Verhaltensweisen gegenüber Angehörigen und Helfern.
<b>3. Phase: Verhandeln mit dem Schicksal</b>
Vorübergehende Besserung oder Verlangsamung des Krankheitsverlaufs werden dazu benutzt, Pläne zu machen. Es wird versucht, durch Hilfe von hoch spezialisierten Fachärzten, religiösen Gelübden usw. dem drohenden Schicksal zu entrinnen oder dieses hinauszuzögern.
<b>4. Phase: Depression</b>
Nach Enttäuschung der Hoffnung folgt oft eine schwere Depression mit Traurigkeit, Vereinsamung und großem Bedürfnis nach Kontakt und Nähe eines verständnisvollen Menschen.
<b>5. Phase: Innere Ruhe</b>
Oft kommt es dazu, dass der Sterbende zur inneren Ruhe findet, den Tod annimmt und die unabwendbare Realität bejaht.

Phasen des Sterbeprozesses nach Elisabeth Kübler-Ross. Pflegeassistenz. Lehrbuch für die Gesundheits- und Krankenpflegehilfe und Altenpflegehilfe. Thieme-Verlag, Stuttgart 2011, S. 323

### 2. Sterbeprozess nach Monika Renz

Die Theologin Monika Renz kritisiert an dem von Elisabeth Kübler-Ross entworfenen Phasenmodell, dass dieses aus Interviews mit Menschen hervorgegangen ist, die noch sehr gut über ihre Situation sprechen konnten. Doch für Monika Renz ist das Sterben nicht nur verstandesmäßig zu erfassen, sondern einem Prozess unterworfen, in dem sich das Ich grundlegend wandelt. [...] Deshalb unterscheidet Monika Renz drei Stadien des Sterbens:

**1. Davor:** Hier verfügt das Ich noch ganz über seine Ich-Funktion, kann verstehen, kontrollieren und auch verdrängen. Es beginnt der Prozess des Loslassens, der als schmerzhaft empfunden wird. Wut und Zorn wechseln sich ab mit neuer Hoffnung.

**2. Hindurch:** Hier geschieht eine Wandlung, die Angst hervorruft. Das Ich beginnt sich aufzulösen, geht verloren, begegnet dem Du, dem Unbeschreiblichen und geht schließlich darin auf. Diese Transformation, das Aufgeben des Ichs, weckt eine Urangst [...].

**3. Danach:** Der Sterbende hat es geschafft. Friede und Beruhigung treten ein. [...] Der Verlust ist etwas Neuem gewichen.

*Allerdings: Auch diese Einteilung kann nur ein Modell für einen Vorgang sein, der letztendlich für uns Menschen nur begrenzt verstehbar ist.*

Harald-Alexander Korp: Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh/München 2014, o. S.

### 3. Phasen des Trauerns

*Wie beim Sterben haben Psychologen auch beim Trauern verschiedene Phasen festgestellt:*

**Phase 1:** Schock, Nicht-Wahrhaben-Wollen und Leugnen

Der Verlust führt zu einer Erstarrung, zu einer Empfindungslosigkeit. Die Trauernden können den Verlust nicht annehmen. Sie denken: „Das kann nicht sein!“

**Phase 2:** Aufbrechende Emotionen

Der Verlust löst verschiedenste Gefühle aus: Schmerz, Angst, Wut, Schuldgefühle, Verzweiflung, Ohnmacht, innere Vereinsamung. Diese Gefühle können von den Trauernden nicht kontrolliert werden, was zu zusätzlicher Verunsicherung führt.

**Phase 3:** Zeiten des Suchens, Findens und Sich-Trennens

Der Verstorbene wird an vertrauten Orten real gesucht. Der Trauernde sucht das Zwiegespräch mit dem Toten. Allmählich realisiert er, dass der Verstorbene nicht mehr lebt.

**Phase 4:** Zeiten des neuen Selbst- und Weltbezugs

Der Hinterbliebene akzeptiert den Tod des Mitmenschen. Er kann sich wieder dem Leben zuwenden und neue Beziehungen aufnehmen.

Nach Verena Kast: Trauern. Kreuz Verlag, Stuttgart 1982