

# Der Abschied kann gelingen

Begleitung von Sterbenden  
und ihren Angehörigen



Manchmal geht es nicht um Genesung. Manchmal geht es darum, dass in Momenten, in denen es darauf ankommt, Gespräche gelingen und innerer Frieden und Abschied möglich werden.

Peter P. wurde 62 Jahre alt. Seit mehr als zwei Jahren wusste er, dass er nicht mehr lange zu leben hatte. Offen war nur, wie viel Zeit ihm der Darmkrebs noch lässt. Als ihm vor einem Jahr der Psychotherapeut Urs Münch Gespräche anbot, hatte er Metastasen in der Leber und in den Knochen. Noch vor einem Monat wollte Peter P. darüber berichten, wie hilfreich für ihn die Gespräche mit dem Psychotherapeuten waren. Dazu kam es nicht mehr. Kurz vor Jahresende war seine Zeit zu Ende.

Die zwei Jahre bis zu seinem Tod waren allerdings weit weniger angstvoll, als er für möglich gehalten hatte. Peter P. erlebte sich getragen von Frau und beiden Töchtern, die Gespräche mit ihnen waren nicht vor dem Tod verstummt. Ganz im

Gegenteil: Die Familie vergewisserte sich ihrer Verbundenheit, ließ das gemeinsame Leben noch einmal in der Erinnerung passieren und regelte, was vorab zu regeln war.

---

„Das hielt immer nur fünf Minuten,  
dann war die Todesangst wieder da.“

Die Entscheidung von Urs Münch, Menschen beim Sterben beizustehen zu seinem Beruf zu machen, beruhte auf eigenen familiären Erfahrungen. „Sehr ohnmächtig und völlig hilflos“ habe er sich als 24-Jähriger dabei erlebt, seinen schwer erkrankten Bruder mit zu begleiten.

Drei Monate vor seinem Tod erlebte dieser starke Todesängste. Weil er gleichzeitig sein Kurzzeitgedächtnis verlor, nutzte alle Beruhigung wenig. „Das hielt immer nur fünf Minuten, dann war die Todesangst wieder da“, berichtet Urs Münch noch heute „sehr berührt“ über diesen alptraumhaften Teufelskreis. Die Todesangst war über Wochen in einer Endlosschleife gefangen und zermürbte den Kranken und alle, die sich um ihn kümmerten.



Dass das Sterben nach dem ersten Schrecken anders verläuft, dafür setzt sich Urs Münch heute in den DRK Kliniken Berlin | Westend ein. „Jede Lebensphase birgt das Potenzial zu wachen und zu reifen – auch die letzte Phase, wenn es auf den Tod zugeht“, erklärt der Psychotherapeut. Von seiner Arbeit berichtet er so einführend wie lebensfroh. Der Tod hat für ihn nichts an seiner Unausweichlichkeit verloren, wohl aber an seinem einschüchternden bis niederschmetternden Charakter.

Auch das Gespräch mit Peter P. und seinen Angehörigen gelang. Als er erfuhr, dass Peter P. erneut in der Klinik war und seine Erkrankung sehr fortgeschritten war, bot er das Gespräch mit ihm an. Die Familie habe es dankbar angenommen. Vom Erkrankten verlangt das Sterben etwas, was für einen Menschen, der gelernt hat, sein Leben lang auf den eigenen Beinen zu stehen, seit Langem Ungewohntes: „mehr und mehr abzugeben“, so Münch, „abhängig zu sein von Ärzten, Pflegern sowie Familie und Freunden. Am Ende geht es sogar darum, sein Leben abgeben zu können und vielleicht seinen inneren Frieden damit zu machen.“

---

„Ich kann nicht aufgeben, das kann ich ihnen nicht zumuten.“

Urs Münch kann auf diesem Weg begleiten, den medizinischen Stand der Dinge vermitteln und das Gespräch darüber führen, was dies für die Zeit heißt, die bleibt. Er kann über Patientenverfügung und Testament beraten und helfen, die dafür notwendigen Dokumente zu erstellen. Urs Münch kann aber vor allem eins, nicht sprachlos werden angesichts des Todes, auf den die wenigsten vorbereitet sind.

*Empfehlungen für das Gespräch über unheilbare Krankheiten, das Thematisieren von Sterben und Tod und der Begleitung in der Sterbephase finden sich in der S3-Leitlinie Palliativmedizin für Patienten:*  
[www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/128-0010Lk\\_S3\\_Palliativmedizin\\_2015-07.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/128-0010Lk_S3_Palliativmedizin_2015-07.pdf).

„Das Gespräch darüber, wie die bleibende Zeit gemeinsam verbracht werden soll, kann gelingen, wenn Angst und Traurigkeit es nicht niederdrücken“, sagt Urs Münch. Der Tod sei plötzlich kein Gedanke mehr, sondern stehe so unsichtbar wie gewiss vor der Tür. Die allermeisten Menschen erleben sich in der direkten Konfrontation mit ihrer Endlichkeit und drohendem Verlust von Eigenständigkeit erst einmal sehr hilflos und ohnmächtig.

Peter P. war in seinem Lebensmut nicht unterzukriegen, er hing an seinem Leben und war bereit, viel zu ertragen, um länger am Leben zu bleiben. Dabei spielte auch die Rücksicht auf seine Familie „eine ganz, ganz wichtige Rolle“, wie

Urs Münch in Gesprächen mit ihm erfuhr. Peter P. wollte seine Frau und die Töchter nicht enttäuschen: „Ich kann nicht aufgeben, das kann ich ihnen nicht zumuten“, sagte er sich. Doch als die Schmerzen kamen und zunahmen, untergruben sie die Erwartung an sich selbst, noch weiter für seine Familie da zu sein. Irgendwann kam der Punkt, an dem der Wunsch wuchs: „Ich möchte das nicht mehr ertragen.“ Als seine Ärzte ihm zu einer Pause der Chemotherapie rieten, erlebte er es als Erlaubnis, nicht weiter kämpfen zu müssen, was für ihn sehr erleichternd war.



Der Psychotherapeut half ihm dabei, seine Gedanken zu sortieren und erst einmal wieder Platz zum Atmen zu schaffen, so bedrückt und erschöpft kam ihm sein Patient vor. Eine Hilfe waren dabei imaginäre Reisen an „Wohlfühlorte“. In seinen letzten Wochen erlebte Peter P. noch sein Talent, sich in seiner Vorstellung an Orte zu versetzen, die er immer in Erinnerung behalten hatte, weil er an ihnen glückliche Momente erlebt hatte. Damit waren ihm bis zuletzt kleine Auszeiten möglich, die er sehr genoss. Diese Reisen erlaubten ihm auch, sich vorübergehend körperlich wohler zu fühlen. „Herr P. war in diesen hypnotherapeutischen Übungen außerordentlich begabt“, berichtet Urs Münch. Einer seiner liebsten Orte war am Meer, den er vor 40 Jahren in einem Urlaub entdeckt hatte.

Urs Münch erfuhr erst Tage später, dass Peter P. gestorben war. Sein Tod kam dann doch selbst für ihn und die Ärzte „überraschender“, als sie es erwartet hatten. „Würde-bewahrend“ beschrieb seine Frau später die Gespräche mit dem Psychotherapeuten. Er selbst erlebe es „als Privileg, dabei sein zu dürfen, wie Menschen noch Entwicklungssprünge vollziehen und Dinge hinbekommen, egal wie schwierig die Situation ist“. Dies mache auch den Kern seiner Arbeit aus, Menschen zu unterstützen, wie sie mit den Belastungen, die zum Sterben gehören, besser zurechtkommen. Dabei sterbe jeder Mensch auf seine Art. Manche verabschiedeten sich auch „wütend und bockig“, aber jeder Mensch hat das Recht, in der innerlichen

---

„Dinge hinbekommen, egal wie schwierig die Situation ist.“

Haltung zu sterben, die zu ihm passt. Auf dem Weg des Abschieds zu unterstützen, zu begleiten und zu beraten sei eine erfüllende Aufgabe.

