

## Kommunikation mit Sterbenden

### Ehrlichkeit und Ruhe mit allen Sinnen für den letzten Weg

**Sage es mir und ich werde es vergessen, zeige es mir und ich werde mich erinnern, lass es mich tun und ich werde die Schritte des Loslassens verstehen und gehen.** (Lore Wehner in Anlehnung an Konfuzius)

Immer wieder werde ich in Bezug auf Trauerarbeit gefragt: „Wie soll ich mit meinem/meiner Vater/Mutter sprechen? Was soll ich meinen Kindern sagen, was nicht?“ Ich antworte darauf: „Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, Ihre Intuition und sagen Sie das, was Sie sagen möchten, achtsam und respektvoll. Verzicht auf Schuldzuweisung, Vorwürfe und Anschuldigungen. Sprechen Sie in Ich-Botschaften wie: ‚Ich möchte dir sagen ...‘, ‚Ich bin dir dankbar ...‘, ‚Ich bin an deiner Seite ...‘, ‚Ich begleite dich ein Stück ...‘“

Immer wieder habe ich erlebt, dass im Loslassen, auf dem Weg des Gehens, die Chance der Versöhnung und der Vergabung liegt. Doch nicht immer ist dies möglich. Gefühle wie Wut oder Zorn, auch Hass, machen den Weg der Versöhnung und Aussöhnung manchmal unmöglich. Damit wird das Gehen für Angehörige und Sterbende manchmal sehr schwer, da etwas unausgesprochen, ungelöst oder unversöhnt geblieben ist.

#### Verbale Kommunikation

*Es geht nicht, nicht zu kommunizieren.*  
(Paul Watzlawick)

Auch in der Begleitung von Sterbenden oder Trauernden ist es nicht möglich, nicht zu kommunizieren. Gerade die „Nicht-Kommunikation“ ist von großer Bedeutung für den sterbenden Menschen. Denn auch gemeinsames Schweigen, Berühren und Weinen drückt Liebe, Verstehen, Angst oder das Gefühl der Wertschätzung, der Achtung, des Respekt, des

Da- und Anwesend-Seins aus und ist damit Kommunikation. Immer wieder konnte ich beobachten, wie schwer es für sterbende oder trauernde Menschen sein kann, passende Worte zu finden. Ich selbst stand oft vor dieser Herausforderung und habe nicht selten etwas gesagt, das weder hilfreich noch tröstend war.

Die größte Herausforderung in der Kommunikation mit Sterbenden ist aber, bei sich selbst zu bleiben. Geholfen hat mir das Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg (2010), denn um die von ihm angesprochenen Aspekte geht es auch in der Trauerarbeit: Es geht um Gefühle, Bedürfnisse, Achtung und Respekt, liebevolle Zuwendung und auch um Bitten.

#### Bedeutung des Vier-Ohren-Modells für Sterbende, Angehörige und Bezugspersonen

In der Kommunikation mit Sterbenden gelten die gleichen Kommunikationsregeln wie in allen anderen Lebensbereichen. Auch hier gibt es einen oder mehrere Sender und einen oder mehrere Empfänger.

Der Sterbende nimmt meist die Rolle des Senders ein, die Angehörigen oder Familienmitglieder, die Pflegepersonen usw. übernehmen die Empfängerrollen. Es kann aber auch ein Wechsel der Rollen erwünscht sein, dies hängt vom jeweiligen Bedürfnis des Sterbenden ab. Der Empfänger empfängt mit vier unterschiedlichen Ohren, welche die Informationen je nach ihrem Schwerpunkt filtern (Schulz von Thun 1981).

Es können sowohl Sterbender als auch Angehöriger Sender und Empfänger sein:

1. Sender – Sterbender; Empfänger – Angehörige, Familienmitglieder, Pflegende, ...
2. Sender – Angehörige, Familienmitglieder, Pflegende, ...; Empfänger – Sterbender

#### Was teilt der Sterbende mit?

- Gefühle wie Liebe, Freude, Angst, Trauer, Wut, Zorn, Schmerz, Enttäuschung

- Wünsche
- Bedürfnisse
- Vorstellungen: Was ist wie zu regeln?
- Lebensrückschau mit Hinblick auf Erfolge und Misserfolge
- Lebensrückschau mit Hinblick auf prägende Ereignisse
- Die Bitte um Versöhnung
- Fragen: Wohin gehe ich? Wie wird es sein?

#### Was empfangen Familie, Freunde und Bezugspersonen?

**Beziehungsohr** „Es ist, was es ist. Es ist Beziehung und Verbindung.“

Es rückt die Art der Beziehung in den Vordergrund: Mann-Frau-, Eltern-Kind-, Geschwister-Beziehung, freundschaftliche Beziehung etc. Des Weiteren wird auch die Position und Stellung im Familiensystem vermittelt. Zudem kommt die Wertung der Beziehung (Annahme, Akzeptanz, Ablehnung etc.).

**Appellohr** „Es ist was es ist. Es ist zu regeln.“

Hier hört der Empfänger auf den Appell oder die Bitte. Im Sterbefall geht es darum, was noch erledigt oder geklärt werden sollte: die Form des Begräbnisses, die Gäste oder der Inhalt des Partezettels. Appelliert wird am Sterbebett auch oft: „Iss genug!“, „Schau auf dich!“, „Geh früher schlafen!“

**Sachohr** „Es ist was es ist. Es ist die Trennung, der Tod, der Abschied, ein Loslassen.“

Der Empfänger hört, dass der Sterbende nun geht, Abschied nimmt und los lässt. Es kann noch aufgenommen werden, was hinterlassen wird, sei es Schmuck, Haus oder Auto. Es ist ebenfalls möglich, dass der Sterbende noch betont, was er sich wünscht, nach dem Tod zu tragen oder was beim Totenmahl gegessen und gesungen werden soll. Manchmal geht es um die Aufteilung des Besitzes, was auch zu Auseinandersetzungen führen kann. Hier gilt es, am Sterbebett mit Achtsamkeit und Liebe zuzuhören.

**Selbstoffenbarungsohr** „Es ist was es ist, es ist mein Ich.“

<sup>1</sup> Lore Wehner, M. A., Coach, Geragogin, Mediatorin, Moderatorin, Supervisorin, Trainerin und Unternehmensberaterin im Gesundheits- und Krankenpflegebereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen, St. Marein b. Graz

<sup>2</sup> Anni Gygax, Pflegefachfrau, Dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Therapieleiterin, Biembach im Emmental (CH)

Hier hört der Empfänger, was der Sterbende über sich selbst aussagt. Meist geht es um seine Sorgen, Ängste, Bedenken, Wünsche, Bedürfnisse oder auch um die Qualität seiner Beziehungen, wie z. B.: „Ich wünsche mir, dass meinen Schmuck meine jüngste Schwester bekommt. Mit ihr fühle ich mich verbunden.“

### Aktives oder passives Zuhören

*Sei einfach da, schweige mit mir,  
halte meine Hand und hör mir zu.*  
(Lore Wehner)

Aktiv zuzuhören bedeutet nachzufragen und genau auf das einzugehen, was gesagt wird. In vielen Bereichen wird der aktive Zuhörer gerne gesehen. Im Falle des nahestehenden Todes aber kann der aktive Zuhörer als unangenehm empfunden werden – der passive, aber dennoch aufmerksame Zuhörer, der keine Zwischenfragen stellt, wird oft bevorzugt. Dem Sterbenden fehlt meist die Kraft, dem aktiven Zuhörer zu antworten. So können unangenehme Situationen entstehen.

Der passive Zuhörer ist anwesend, hält wenn erwünscht Körperkontakt, versucht immer wieder den Blickkontakt herzustellen, verstärkt seine passive Rolle mit Händedruck, einem Blick oder einem Nicken.

*Der Sterbende entscheidet, ob ihm ein aktiver oder ein passiver Zuhörer angenehmer ist. Seine Wünsche und Bedürfnisse sind zu akzeptieren. Der Trauerbegleiter sollte hier besonders achtsam und zurückhaltend sein.*

Das empathische Anwesendsein gibt Halt und Sicherheit – vor allem in der Kommunikation, sei sie nun verbal oder nonverbal.

### Nonverbale Kommunikation

*Stillschweigende Anteilnahme, einfach da zu sein, sagt dem Sterbenden oft mehr, als tausend Worte.* (Lore Wehner)

Kommunikation über Sinnesorgane, insbesondere über die Haut, also Kommunikation über Berührung, ist für den sterbenden Menschen von großer Bedeutung. Sanfte liebevolle Berührungen durch Bezugspersonen, seien dies der Partner, ein Freund oder vertraute Pflegepersonen, haben positive, beruhigende und stimulierende Auswirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele.

*»Berührt, gestreichelt und geliebt zu werden, das ist Nahrung für den sterbenden Menschen. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung die Liebe ist. Wenn ein*



Photo © Attila Barabas/Stock

*Sterbender sanfte liebevolle Berührungen des Körpers, der Seele und des Geistes entbehren muss, fällt das Loslassen meist schwer.* (Lore Wehner in Anlehnung an *Frédéric Leboyer*)

**Mimik** Der Gesichtsausdruck vermittelt dem Sterbenden die Gefühlswelt des Begleiters. Liebe, Achtung und Respekt, aber auch Angst, Trauer, Enttäuschung und Wut werden durch die Mimik ausgedrückt.

**Gestik und Körperhaltung** Gesten und die Körperhaltung vermitteln dem Sterbenden Ruhe oder Hektik, Annahme oder Ablehnung, Nähe oder Distanz, Angst oder Freude.

### Bedeutung der Sinne in der Begleitung von Sterbenden

*»Unsere Sinne sind liebevolle Begleiter, die es gilt wie einen kostbaren Schatz zu hüten. Unsere Sinne begleiten uns im Werden und Wachsen, sie begleiten uns im Gehen und Sterben.* (Lore Wehner)

Die Sinne spielen in der nonverbalen Kommunikation mit Sterbenden eine große Rolle. Kommunikation erfolgt über und mit unseren Sinnen. Gerade dann, wenn Worte schwer fallen, verloren gehen oder kaum bis keine verbale Kommunikation mehr möglich ist, können wir nonverbal all das sagen, was wir mitteilen möchten. Es ist die Sprache unserer Augen, unseres Herzens und unserer Hände, die doch so vieles ausdrücken kann. Manchmal mehr noch als Worte.

Liegt eine Person im Koma, wissen wir, wie wichtig es ist, auf die Stimmlage zu achten, vertraute Düfte, Gerüche, Musik und Gegenstände einzusetzen, um Erinnerungen über die Sinne zu wecken. So verhält es sich auch für den Sterbenden, denn vertraute Gerüche, Musik, Stimmen

und Gegenstände gewinnen in der Phase des Gehens stark an Bedeutung. So konnte ich einige Male erleben, wie beruhigend Lavendelkissen wirkten oder wie vertraute Gerüche (z. B. das Lieblingsparfum oder der Duft von frisch gebackenem Kuchen) dem Sterbenden Sicherheit und Ruhe vermitteln konnten.

So sollte unser Augenmerk auf ein Wohlfühlklima liegen, welches wir für den Sterbenden schaffen. Wir sollten uns fragen, was er braucht, um in Ruhe gehen zu können. Dabei sollte auf Wärme, Licht, Geborgenheit, Ruhe und Sicherheit geachtet werden. Die Lebensgeschichte und Vorlieben des Sterbenden zu kennen kann dabei helfen, passende Musik oder Düfte zu finden. Diese können wichtige Stützen dabei sein, die uns anvertraute Person in ihren letzten Stunden zu begleiten.

Dort wo sich der Sterbende befindet kann, muss und soll nicht immer „Totenstille“ herrschen, denn diese kann sowohl für den Sterbenden als auch für Angehörige erdrückend sein. Finden Sie heraus, was dem Sterbenden gut tut und setzen Sie dies um. Für den Sterbenden kann beispielsweise Musik aus seiner Kindheit oder Jugendzeit ein wertvoller Begleiter sein.

Alles ist willkommen und erlaubt, was zu einer entspannten, duftenden und wohligh warmen Umgebung beitragen kann.

### Die vier Säulen der Begegnung

Die vier Säulen der Begegnung spielen in der Begleitung von Sterbenden, Trauernden und Angehörigen eine große Rolle (Wehner u. Huto 2011). Mit diesen Begegnungen können wir jenen, die wir begleiten, Berührung, Aufmerksamkeit und Zuhörung zukommen lassen.

1. **Hautkontakt:** Berühre mich, meinen Körper und meine Seele mit deinen liebevollen und achtsamen Händen.

2. **Blickkontakt:** Schau mich an, teile mir mit deinen Augen mit, was du mir sagen möchtest. Zeig mir, dass du mich wahrnimmst und für mich da bist.

3. **Verbale und nonverbale Zuwendung:** Sprich mit mir. Erzähl mir, was du fühlst und denkst, was dich bewegt. Sprich deine Gefühle, deine Ängste und Sorgen an und aus, aber bitte schweige auch mit mir, wenn ich es brauche. Es tut so gut, wenn du einfach nur da bist und meine Hand hältst.

4. **Ungeteilte Aufmerksamkeit:** Wenn du an meiner Seite bist, sei voll und ganz bei mir. Sei bei mir mit deinem Herzen, deinen Gedanken, deinem Sein. Lass alles andere draußen, lass dich auf mich ein, das gibt mir das Gefühl, dir wichtig zu sein, dir nahe zu sein, von dir wahrgenommen und verstanden zu werden.

## Über die Sinne Zugang finden. Basale Stimulation

»Wo die Sinnesorgane erkranken oder wo wir die Sinne nicht pflegen, verkümmern sie. Verkümmerte Sinne geben einen verkümmerten Lebenssinn. Die Folge davon ist der Verlust von Sinn, von Sinnerfüllung und Sinngestaltung. Die Sinnlosigkeit und Sinnleere ergreifen Besitz vom Menschen. (Kostrzewa u. Kutzner 2004)

Um den Zugang zum Sterbenden über die Sinne zu finden, muss ich zuerst die verschiedenen Sinneswahrnehmungen verstehen und begreifen können.

»Wahrnehmung ist eine aktive Verarbeitung von Reizen unter Einbezug von Erfahrungen, Lernen und Empfinden. (Mathys 2007)

Wahrnehmung ist ein zentraler Prozess, der das Informationsmaterial, welches die Sinnesorgane aktiv gesucht und aufgenommen haben, so verarbeitet, dass für den Menschen eine bedeutungsvolle Wirklichkeit entsteht. Aus den verfügbaren Informationen bauen wir unsere Welt zusammen. Mit der Basalen Stimulation machen wir ein Angebot, um den Mangel an Eigenerfahrungen und Eigenbewegungen im Zusammenhang und der Auseinandersetzung mit der Umwelt zu kompensieren. Basale Stimulation bedeutet, den Menschen Orientierungsmöglichkeiten zu geben und Angebote zu machen.

Basale Stimulation heißt, den Menschen in einer gewissen Langsamkeit zu begegnen, damit sie die Möglichkeit haben wahr- und aufzunehmen. Basale Sti-

mulation soll aber auch Neugierde und Interesse wecken.

Um einem sterbenden Menschen ein Angebot über die Sinne machen zu können, muss ich mich mit ihm und seiner Biographie vertraut machen. Ein Grundsatz der Basalen Stimulation lautet, das zu erhalten, was dem Sterbenden bekannt und vertraut ist. Um vertraute Angebote machen zu können, brauche ich folgende biographische Angaben:

- Welche Personen sind dem Sterbenden wichtig?
  - Welche Berührungen mag er und wo? Wo mag er keine Berührungen?
  - Mag er Vibrationen, welche und welche nicht?
  - Seitenlage, Rückenlage – welche Lage wird bevorzugt, welche ist unangenehm?
  - Welche Geräusche, Rhythmik, Musik, Gesang, Stimmen sind wichtig, mag er, welche nicht?
  - Welche Gerüche werden bevorzugt, welche nicht?
  - Welche Materialien, Tiere, werden gerne getastet, welche nicht?
  - Was sieht er gerne, was nicht?
  - Welche sind seine bevorzugten Sinne?
- Öffnet sich der Sterbende, kann ich dies als Chance verstehen, ihn auf seinem Weg zu begleiten. Dabei muss ich aber behutsam und achtsam sein, ihn nicht von seinem Weg abbringen zu wollen, sondern ihn auf seinem Weg zu begleiten. Ich muss wissen, dass der eingeschlagene Weg eine plötzliche Richtungsänderung haben kann.

In der Basalen Stimulation gibt es, nach Christel Bienstein und Andreas Fröhlich (2004), neun zentrale Ziele, die im Zentrum eines schwer beeinträchtigten Menschen stehen:

Neun zentrale Ziele der Basalen Stimulation

1. Leben erhalten und Entwicklung erfahren
  2. Das eigene Leben spüren
  3. Sicherheit erleben und Vertrauen aufbauen
  4. Den eigenen Rhythmus entwickeln
  5. Das Leben selbst gestalten
  6. Die Außenwelt erfahren
  7. Beziehungen aufnehmen und Begegnungen gestalten
  8. Sinn und Bedeutung geben und erfahren
  9. Autonomie und Verantwortung leben
- »Aus den Zielen entwickeln sich die jeweiligen Prioritäten. Wichtig für alle Pflegenden und Betreuenden ist es wahrzunehmen, in welchen Bereichen der Mensch Hilfe und

spezielle Unterstützung braucht. Es geht in den zentralen Zielen immer darum, den betroffenen Menschen in seinem Tun zu erreichen, zu unterstützen und die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass er seine Ziele, seine Bedürfnisse erfüllen/befriedigen kann. Es wird davon ausgegangen, dass auch ein Mensch mit schweren Veränderungen seine Wahrnehmungsfähigkeit spürt und weiß, was ihm gut tut. (Mathys 2007)

## Die somatische Stimulation

Die somatische Wahrnehmung ist die Wahrnehmungsfähigkeit über die Haut, Muskeln und Gelenke. Die Haut ist die Grenzlinie zwischen dem Menschen und seiner Umwelt und macht die Kontaktaufnahme möglich.

Die Haut ist unser größtes Wahrnehmungsorgan. Sie registriert Druck, Berührung, Vibration, Temperatur, Schmerz und Feuchtigkeit. Der Druck- und Berührungssinn übermittelt uns Informationen über Beschaffenheit, Größe, Form, Oberfläche (rau, weich, spitzig, glatt, nass) oder Gewicht des Gegenstandes. Die Reize werden von Rezeptoren aufgenommen und weitergeleitet. Besonders dicht besiedelt sind die Fingerspitzen, das Gesicht, der Bereich des Mundes und der Zunge.

Um somatisches Empfinden erfahrbar zu machen, ist die Berührung die einfachste Art. Die Berührung mit den Händen sollte aber für den Sterbenden erfassbar sein, das heißt, es sollte kein Betasten sein. Die Berührungen sollten den Sterbenden interessieren und ihn im Prozess unterstützen.

Wenn ich ein Angebot der Berührung mache, muss ich die Reaktionen darauf genau beobachten. Es darf keine Zudringlichkeit, keine Grenzüberschreitung passieren. Es kann vorkommen, dass mit Berührungen negative Erinnerungen verbunden sind und der Sterbende darauf abwehrend reagiert. Aber auch die Situation, in der sich der Sterbende befindet (Trauer, Hilflosigkeit, Schmerzen), ist für die Art der Berührung entscheidend. Damit keine unklaren Informationen durch Berührungen vermittelt werden, nennen Bienstein und Fröhlich (2004) einige Punkte, welche berücksichtigt werden sollten:

- Die Berührungen sollen klar, ruhig, vertraut, großflächig und fließend sein, deutlich beginnen und enden. Die Finger sollten bei der Berührung des Sterbenden nicht dominieren.
- Der Druck der Berührung sollte vorüberziehend, konstant und rhythmisch sein.



Photo: © Uğurhan Betin/istockphoto.com



Photo: © F. Schoeningh/fotolia.com

- Möglichst, nach Absprache mit allen Beteiligten, eine Initialberührung ritualisieren. Zur Begrüßung gilt z. B. der Handschlag und ist eine allgemein gesellschaftlich ritualisierte Initialberührung. Beim sterbenden Menschen muss eine andere Form der Initialberührung gewählt werden. Möglichst eine Berührung am Körperstamm wählen, wie die Schulter oder den Oberarm. Berührungen an der Peripherie (Hände/Finger) rufen häufig Abwehrreaktionen hervor.

### Taktil-haptische Stimulation

Der taktil-haptische Sinn ist unser Tast- und Greifsinn. Er dient dazu unsere Umwelt zu erfahren, zu ergreifen und zu begreifen, sowie zu differenzieren und zu identifizieren. Dem schwachen, sterbenden Menschen, dem es nicht mehr möglich ist, seine Umwelt selber zu ertasten, sollten die Füße und Hände von den Begleitern geführt werden.

Die „geführten“ Hände oder Füße können gut in die Abläufe des Alltags integriert werden: Die Borsten der Zahnbürste (Form) oder Wasser (Temperatur) spüren lassen. Die Hand über die Bettdecke gleiten lassen. Geeignet ist auch ein Tastbrett mit unterschiedlichen Materialien wie: Felle, Hirsekissen, Steinkissen, Reiskissen, Bälle, Holz, Stoffe und vieles mehr. Dabei gilt es die Biographie zu beachten, oder das Gespräch mit den Angehörigen zu suchen. Nicht alle Materialien sind für alle gleich angenehm. Grundsätzlich gilt: Je leichter ein Gegenstand ist und je länger wir ihn in den Händen halten, umso weniger Informationen erhalten wir dazu.

### Vestibuläre Stimulation

Die vestibuläre Wahrnehmung dient in erster Linie der unwillkürlichen motorischen Steuerung des Gleichgewichts. Die

Wahrnehmung erfolgt über das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Vestibuläre Wahrnehmung heißt, sich im Raum orientieren zu können, die Schwerkraft des Körpers zu empfinden, Balance und Gleichgewicht zu erfahren. Die liegende Wahrnehmung ist ganz anders als die sitzende.

Viele schwerstkranke Menschen verbringen die meiste Zeit im Bett und verlieren dadurch das Gefühl der Räumlichkeit, des Gleichgewichts und der Balance. Die Nahrungsaufnahme oder die Flüssigkeitszufuhr nehmen wir im Normalfall immer im Sitzen ein. In dieser Position können unsere inneren Organe besser arbeiten: Beim Essen stellt sich ein Sättigungsgefühl ein, die Blase lässt uns spüren, wenn sie voll ist, der Darm macht sich bemerkbar, wenn er entleert werden möchte. In der liegenden Position ist dies nicht möglich.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Menschen durch Sondenkost ernährt werden. Liegend könnten sie aspirieren und das Risiko einer Pneumonie steigt.

In aufrechter Position zu essen und zu trinken heißt Lebensqualität, denn es ist möglich, am Leben und an der Umgebung teilzunehmen. Alleine die Bewegung des Aufrichtens im Bett und des wieder Zurückführens in die horizontale Lage ist eine vestibuläre Anregung.

Wichtig dabei ist, mit dem Bewohner im ständigen Kontakt zu bleiben. Ich muss wissen, dass vor allem das Zurückführen in die horizontale Lage für viele ein „Fallen ins Nichts“ bedeuten kann. Ich bereite den Bewohner verbal auf die Lageveränderung vor. Vor allem aber mit der Initialberührung an der Schulter, indem ich die Berührung mit Druck in die künftige Bewegung verstärke. Beim Absenken des Oberteils immer wieder innehalten, so gebe ich die Gelegenheit, sich langsam auf die veränderte Lage einzustellen. Die Veränderung kann positiv aufgenommen werden. Durch angepasste Anleitung und

Information kann eventuellen Kreislaufschwierigkeiten vorgebeugt werden. Der Bewohner soll sich dabei sicher und geborgen fühlen.

Diese Aufrechtposition kann ich sowohl im Bett als auch in einem dafür bestimmten Sessel anbieten. Nimmt der Bewohner eine sitzende Haltung ein, ist es wichtig, dass die Füße auf einer stabilen Unterlage stehen oder unter den Fußsohlen etwas Festes liegt. So können die Körpergrenzen wahrgenommen, die Schwere in den Beinen und Füßen gespürt werden. In dieser Stellung kann der Bewohner bewusster an der Umwelt teilnehmen.

### Vibratorische Stimulation

Die vibratorische Wahrnehmung entwickelt sich im Mutterleib in der embryonalen Entwicklung. Vibratorische Wahrnehmungen werden hauptsächlich von der Körperflüssigkeit und unserem Skelettsystem weitergeleitet. Spezielle Tastkörperchen nehmen Schwingungen ebenfalls auf und geben uns Informationen über unsere Körpertiefe und Körperfülle. Vibration ist ein rhythmisches Empfinden, dieses weckt unsere Aufmerksamkeit und ermöglicht ein In-uns-hinein-Horchen.

Die vibratorische Wahrnehmung bildet zusammen mit der somatischen und der vestibulären Wahrnehmung die Grundlagen für unsere Körperempfindung. Jeder von uns wurde von der Mutter in den Arm genommen und gedrückt (somatische Stimulation) und dazu noch hin und her geschaukelt (vestibuläre Stimulation). Ihre beruhigenden Worte hat sie ganz dicht am Ohr leise gesprochen (vibratorische Stimulation). Die vestibuläre, somatische und vibratorische Stimulation zählen zu den Urerfahrungen jedes Menschen.

Oft greifen wir auch als Erwachsene zu diesen beruhigenden Stimulationsarten. Wenn es gilt, den Partner oder einen vertrauten Menschen zu trösten, nehmen wir

ihn in den Arm, sprechen beruhigende Worte ins Ohr. Ein gut aufgebautes Vertrauensverhältnis muss vorhanden sein, um die oben aufgeführten Angebote zu machen. Am besten würde sich diese Art von Stimulation für Angehörige eignen, die dem Sterbenden nahe sein möchten.

Eine Art der Vibration kann ich auch mit dem Rasierapparat auslösen und anbieten. Besonders Männer schätzen und genießen dieses Angebot bei der täglichen Pflege sehr. Ich kann aber auch mit dem Rasierapparat an der Matratze entlangfahren und so Vibrationen erzeugen.

Immer wenn wir Sterbende begleiten, sollten wir überprüfen, ob die von uns gewählten Maßnahmen auch die richtigen sind. Sehe oder verspüre ich beim sterbenden Menschen Widerstand oder gar bei mir selber? Es gibt unzählige Möglichkeiten, einem Sterbenden nahe zu sein, für ihn da zu sein. Die körperliche Nähe erlaubt es uns ihm zu zeigen, dass wir ihm nahe sind, mit ihm zusammen diesen Weg gehen, mit ihm zusammen die Zeiten der Angst, der Ungewissheit aushalten und dass wir ihn so annehmen wie er ist.

### Orale Stimulation

Der Geschmacks- und Geruchssinn dient der Nahrungsaufnahme und der Verdauung. Über bestimmte Rezeptoren registriert der Geschmackssinn die verschiedenen Qualitäten wie süß, sauer, bitter, salzig. Ebenfalls wird die Speichel- und Magensekretion angeregt und die Nahrungsaufnahme kontrolliert. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen, was gut oder schlecht schmeckt.

Der Vorgang des Riechens ist sehr komplex. Wenn wir Nahrung aufnehmen, werden Aromastoffe freigesetzt. Sie gelangen zum hinteren Rachenraum, steigen zu den Riehzellen der Nasenschleimhaut auf und werden dort vom Geruchssinn identifiziert. Der Trigeminusnerv leitet sie weiter. Erst jetzt entfaltet sich die volle Geschmacksqualität, in dem noch herzhaft und pikant unterschieden werden kann. Das limbische System verbindet die wahrgenommenen Gerüche mit Gefühlen, welche mit positiven und negativen Erinnerungen verbunden sind.

Die taktilen Empfindungen und die hohen Wahrnehmungsspezifitäten über die Zunge und den Mundbereich lassen uns Dinge erkennen und geben Auskunft über Temperatur und Konsistenz der Nahrung. Die komplexe Versorgung und Empfindung im oralen Bereich stellt eine hochsensible Einheit dar. Orale Angebote bei

Sterbenden sind sehr individuell und speziell und sollen nicht zum Ziel haben, Nahrung oder Getränke zu verabreichen.

Der sterbende Mensch soll in der jeweiligen Situation nach seinen Wünschen und Bedürfnissen unterstützt werden, um Wohlbefinden vermittelt zu bekommen. Der sterbende Mensch hat oft durch verschiedene Ursachen ein verändertes Geschmack- und Geruchsempfinden. Nicht essen zu wollen kann auch psychologische Hintergründe haben wie: Angst vor Erbrechen, Abneigung gegen das Essen durch Medikamente, Angst vor dem Sterben und Depressionen. Für Angehörige ist es nicht einfach zu akzeptieren, dass der Sterbende keine Nahrung mehr zu sich nehmen will.

Essen ist ein sehr menschliches Bedürfnis. Oft ist es die einzige noch mögliche Zuwendung. Die Zuwendung über die verbale und nonverbale Sprache trauen sich viele nicht zu, aus Angst etwas auszulösen oder über den Tod zu sprechen. Hier wird deutlich, wie wichtig es ist, die Angehörigen in den Prozess einzubeziehen. Wir müssen mit allen Beteiligten darüber sprechen, wie wichtig Essen und Trinken sind, dass aber der sterbende Mensch vielleicht nicht mehr fähig ist, Nahrung aufzunehmen. Mit Zwang würde nur das Gegenteil, wie Übelkeit und Erbrechen, provoziert werden.

Häufig wird in dieser Phase die Mundtrockenheit, z. B. durch Sauerstoff, zum Problem. Wichtig ist, die Mundpflege und Befeuchtung regelmäßig durchzuführen. Dafür können verschiedene, vorzugsweise dem Sterbenden bekannte Getränke verwendet werden. Es können Teesorten verwendet werden, die entzündungshemmend und erfrischend sind. Dazu eignen sich: Kamillentee, Pfefferminztee oder Salbeitee. Kann Tee wegen Aspirationsgefahr bei wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen nicht oral verabreicht werden, gibt es die Möglichkeit Tee oder Getränke einzufrieren. Die gefrorenen Stücke kann man in eine Gaze einwickeln und in den Mund geben. So kann der Sterbende selbst die Mundhöhle befeuchten und reinigen. Die Lieblingsgetränke können mit einem kleinen Dispenser, mit Pumpe oder mit einer Pipette verabreicht werden.

### Olfaktorische Stimulation

Eine weitere Möglichkeit der Stimulation ist, den Sterbenden mit Düften anzusprechen. Auch hier gilt es, Düfte mit der entsprechenden Vorsicht zu verwenden, nicht alle lieben die gleichen Düfte. Sie

können auch Ablehnung oder Übelkeit hervorrufen. Mit Düften können wir aber auch sehr kreativ sein. Aus der Biographie kennen wir Beruf, Vorlieben und Hobbys und ziehen daraus Schlüsse. Es können Naturmaterialien sein, wie z. B. Tannenäste, Holz, Blumen und so weiter, die den sterbenden Menschen besonders ansprechen. In unserem Heim verwenden wir auch Duftlampen. Bei unserer Aromatherapeutin können wir uns betreffend den Düften beraten lassen.

Ein Duft, der für die palliative Begleitung häufig verwendet wird, ist das Rosenöl, welches eine beruhigende Wirkung hat. Mit der Duftlampe kann man eine angenehme Atmosphäre schaffen, die auf alle Beteiligten wohltuend wirkt und Geborgenheit vermittelt. Bei jeder Begleitung eines sterbenden Menschen gilt es immer wieder neu herauszufinden, was er mag und bevorzugt. Es ist wichtig, die Biographie zu kennen und mit den Angehörigen in Kontakt zu sein, um das Beste für ihn herauszufinden.

### Auditive Stimulation

Das Hören ist das Wahrnehmen von Schallwellen, diese werden in Reize umgewandelt und über das Nervensystem an das Gehirn weitergeleitet, wo sie in den entsprechenden Höreindruck umgewandelt werden. Das Hören der Schallereignisse hängt von der Intensität der Lautstärke, von der Frequenz der Töne, von den Klängen und Geräuschen ab.

Die auditive Wahrnehmung ist ein Warnsystem, das auch im Schlaf erhalten bleibt. Dies zu wissen, ist im Umgang mit wahrnehmungsbeeinträchtigten und sterbenden Menschen von großer Wichtigkeit. Wir wissen, dass das menschliche Gehör in der Embryonalphase sich als erste Sinnesfunktion entwickelt und bis zuletzt erhalten bleibt. Es gibt Hinweise darauf, dass selbst sehr schwerhörige Menschen in der Sterbephase ohne Hörgerät alles wahrnehmen und hören konnten und ihr Umfeld mit entsprechenden Äußerungen konfrontierten und verblüfften.

Wir müssen uns im Umgang mit Sterbenden bewusst sein, dass wir nicht wissen, was sie aufnehmen und welche Auswirkungen unsere Äußerungen auf sie haben können. Die auditiven Wahrnehmungen und die Reaktionen auf diese können sehr unterschiedlich sein. Wichtig zu wissen ist, dass unklare auditive Informationen Ängste auslösen können. Darum sollten auditive Reize und Stimulationen, welche wir anbieten, eindeutig, angemessen

sen und gut überlegt sein. Musik soll zur Kontaktaufnahme dienen, dem Bewohner bekannt sein und Erinnerungen wachrufen. Mit dem Einsatz von Musik können wir folgende Bereiche beeinflussen:

- Der physische, körperliche Einfluss, durch Entspannung der gesamten Muskulatur. Musik lindert Schmerzen, der Bewohner kann sich dabei entspannen und ruhig werden. Die Atmung wird regelmäßiger.
- Der positive Einfluss auf die Psyche durch die Musik ist bekannt. Die Stimmungslage kann sich verbessern, indem Ängste abgebaut und Depressionen verringert werden. Schlussendlich kann Musik Hilfe bieten, um sich an wichtige Ereignisse und die damit verbundenen Emotionen und Gefühle zu erinnern.
- Der soziale Einfluss durch die Musik kann in der Verbundenheit mit dem Partner, der Familie entstehen oder Ausdruck von sich selber sein. Es kann aber auch eine Brücke zum Leben vor dem Heim oder vor der Krankheit sein.
- Musik kann aber auch verbinden und bei allen Beteiligten in der Sterbephase ein Gemeinschaftsgefühl hervorrufen.
- Eine weitere wichtige Funktion ist die spirituelle Funktion der Musik. Sie kann ein seelischer Ausdruck sein, sie kann Trost, Kraft, Zuversicht und Beruhigung bedeuten. Über die spirituelle Musik werden auch oft Lebenssinn, Lebensfragen ausgedrückt.
- Wut und Verzweiflung können mit der Musik besser verarbeitet werden.

Diese Aufzählung macht deutlich, wie wichtig und hilfreich der Einsatz von Musik sein kann. Das Musikangebot soll individuell auf den Bewohner abgestimmt sein, unter Berücksichtigung seiner Biographie. Die Musik soll nicht permanent laufen, es soll keine Reizüberflutung stattfinden.

Auditive Stimulation biete ich an, indem ich gewünschte oder bekannte Texte vorlese. Manchmal finde ich im Zimmer die nötigen Hinweise oder bekomme von Angehörigen Informationen. Viele wünschen sich ein Gebet, einen Psalm zu sprechen oder ein Kirchenlied zu singen.

Die auditive Stimulation kann auch vibratorisch wahrgenommen werden. Die Ansprache und das Ende sind dem Bewohner wichtig und sollten mit einer Initialberührung an der Schulter einhergehen. Die Worte sollten klar, deutlich und in einer normalen Lautstärke gesprochen werden. Es sollte nur eine Person sprechen, da es sonst leicht zu einer Reizüberflutung kommen kann.

### Visuelle Stimulation

Die Entwicklung der Sehfähigkeit verläuft in einem schrittweisen Prozess im frühkindlichen Alter. Mit den Augen können wir positive Anreize erkennen, Handlungen verfolgen, etwas oder jemanden suchen. Mit den Augen können wir einen traurigen oder fröhlichen Blick vermitteln. Visuell wahrnehmen können wir dreidimensionale Bilder, Bewegungen, Helligkeiten, Farben und Kontraste.

Sehen ist für alle Menschen sehr wichtig. Menschen in der Terminalphase können meistens ihr Zimmer, ihr Bett nicht mehr verlassen und sind darauf angewiesen, dass sich ihnen genügend visuelle Anreize bieten. Bei Menschen mit starken Wahrnehmungseinschränkungen und Verschlechterung des Gesundheitszustandes, können durch eintönige Zimmergestaltungen sehr schnell Wahrnehmungsstörungen (Habituation) hervorgerufen werden. Das bedeutet: Wenn ein Reiz sich nicht verändert, wird er nicht mehr oder verändert aufgenommen. Dabei entsteht eine undifferenzierte Wahrnehmung, Bilder oder Insekten erscheinen an den Zimmerwänden, an der Decke. Wahrnehmungseinschränkungen sind in allen Sinnesbereichen möglich. Veränderungen sind also die Grundlagen für die Wahrnehmung von Informationen!

Das Zimmer sollte so gestaltet sein, dass es dem sterbenden Menschen vertraute, visuelle Anreize bietet. Er soll sich wohl und geborgen fühlen. Vom Bett aus sollte das Zimmer überschaubar sein. Durch das Aufrichten des Kopfendes kann man das Blickfeld erheblich erweitern. Familienfotos und Bilder sowie persönliche Gegenstände bereichern die Umgebung und geben eine persönliche Note. Mobiles und Bilder sollten sich dabei nicht im direkten Blickfeld des Bewohners befinden, sondern ihn neugierig machen, sich ihnen zuzuwenden. Zarte Farben können eine wohltuende Atmosphäre bieten. Mit einem Bettvorhang kann man dem Sterbenden eine Privatsphäre schaffen. Man kann damit Grenzen setzen und visuelle Orientierung geben.

Durch den Bettvorhang wird auch die Akustik verändert. Die von außen dringenden Geräusche werden gedämpft und prallen nicht so hart und direkt auf das Ohr. Das Himmelbett hatte früher in den damals großen Räumen die gleiche Funktion.

Ich treffe Sterbende oft mit geöffneten Augen an. Der Blick ist gen Himmel gerichtet. In dieser Situation muss man ausprobieren, was dem sterbenden Menschen

besser entspricht, warmes gedämpftes Licht oder freie Sicht auf den Himmel.

### Fazit

Einmal mehr wird mir bewusst, wie wichtig die Sinne für den lebenden wie den sterbenden Menschen sind. Über nichts sonst kann ich den Zugang finden, als über die Sinne. Jeder Mensch verfügt über diese Sinne, jeder hat einen bevorzugten Sinn. In all den Wahrnehmungsbereichen gibt es unzählige Stimmungsmöglichkeiten, die es uns ermöglichen, auf den sterbenden Menschen einzugehen und mit ihm in Kontakt zu treten.

Sie bieten uns die Möglichkeit, einen schwerkranken oder unheilbaren Menschen auf seinem letzten Weg in Würde zu begleiten. Jede Sterbebegleitung ist sehr individuell, so auch das Angebot der Basalen Stimulation. Hier heißt es: selber erleben, erfahren, beobachten, sich darauf einlassen, keine Angst haben, annehmen, aushalten und kreativ sein. Gelerntes anwenden, Fachwissen weiter vermitteln und so Sicherheit und Geborgenheit schaffen in einem der wichtigsten Lebensabschnitte des Menschen.

Die Basale Stimulation ist nicht nur der Zugang zum sterbenden Menschen, sondern bietet mir auf dieser Basis die beste Möglichkeit der interdisziplinären Zusammenarbeit. Vor allem in der Zusammenarbeit mit der Pflege bieten sie ideale Anknüpfungspunkte, die wir unbedingt nutzen und pflegen sollten, zum Wohle des sterbenden Menschen. ■

### Korrespondenz

Lore Wehner, M. A.  
Markt 145 b  
8323 St. Marein bei Graz  
Österreich  
info@lorewehner.at  
http://www.lorewehner.at

### LITERATUR

- Bienstein C, Fröhlich A (2004)** Basale Stimulation in der Pflege. Erhard Friedrich, Velber
- Kostrzewa S, Kutzner M (2004)** Was wir noch tun können. Basale Stimulation in der Sterbebegleitung. Hans Huber, Bern
- Leboyer F (2007)** Sanfte Hände. Kösel, München
- Mathys R (2007)** Wahrnehmungsstörung, Wahrnehmungsförderung. Script 1. Semester
- Rosenberg MB (2010)** Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann, Paderborn
- Schulz von Thun F (1981)** Miteinander reden: Störungen und Klärungen. Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation. Rowohlt, Reinbek
- Watzlawick P (2011)** Man kann nicht nicht kommunizieren – Ein Lesebuch. Hans Huber, Bern
- Wehner L, Huto B (2011)** Methoden- und Praxisbuch der Sensorischen Aktivierung. Springer, Wien