

Sterben und Schmerz – untrennbar verbunden?

Stefan Lorenzl und Michael Schneider

Ohne Schmerzen zu sterben ist einer der lebhaftesten und zugleich wichtigsten Wünsche, wenn man über den Tod spricht. Die Angst vor dem Tod, dem physischen Ende des Individuums in dieser Welt, wird dabei häufig mit Schmerz verbunden. Es ist auch die Angst auf das rein Körperliche reduziert zu sein, in dem Augenblick, in dem man sich öffnen möchte für Wahrnehmungen noch unbekannter Art. Schmerzen begrenzen die Möglichkeiten, sich selbst und andere wahrzunehmen.

Andererseits stellt der Schmerz ein subjektives Phänomen menschlicher Existenz dar und ist ein existentielles Bewusstseinsphänomen. Das Verständnis des Menschen in seiner Komplexität berücksichtigt im wesentlichen vier Dimensionen: die körperliche, die psychische, die soziale und die spirituelle. In jeder dieser Bereiche menschlicher Existenz können Schmerzen auftreten, die den Sterbenden bedrohen. Es sind bei weitem nicht immer nur die körperlichen Schmerzen, die für Sterbende die größte Not und das größte Leid bedeuten.

Sterben und Tod stellen den maximalen Kontrollverlust eines Menschen in all seinen Lebensdimensionen dar. Der Mensch, der dem Tod entgegen geht, durchläuft in der Regel hintereinander mehrere Stadien dieses Kontrollverlustes. Zu Beginn steht dabei bei den meisten sterbenden Menschen der Verlust körperlicher und sozialer Fähigkeiten. In der Folge schwindet die physische und psychische Kraft und zuletzt das Bewusstsein. Durch diesen – für die meisten - erstmals erlebten Kontrollverlust ohne Möglichkeit dagegen zu steuern, wird dem Ich seine Macht- und Hilflosigkeit im Angesicht des Todes deutlich vor Augen geführt. Für viele ist das eine bedrohliche Situation und wird als existentielle Angst erlebt. Diese Angst wiederum kann Schmerzen in

allen Dimensionen menschlicher Existenz auslösen: der „Stachel des Todes“ naht.

Wenn wir uns fragen, ob Schmerz und Sterben unausweichlich miteinander verbunden sind, dann müssen wir alle Dimensionen des Schmerzes berücksichtigen.

Durch Medikamente sind wir heute in der Lage die allermeisten körperlichen Schmerzen wirkungsvoll zu behandeln. Aber auch damit sind Einschränkungen für den Sterbenden verbunden, denn die Medikamente verändern nicht nur die Wahrnehmung des Schmerzes, sondern manchmal auch die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein. Dadurch können notwendige Entwicklungen des Sterbenden blockiert sein. Viele empfinden das als unerträglich und verzichten daher bewusst auf Medikamente, die den körperlichen Schmerz behandeln würden.

Die soziale Dimension tritt heute immer öfter in den Vordergrund. Wo kann, wo darf ich sterben? Wer begleitet mich auf diesem Weg? Was bedeutet mein Tod für diejenigen, die ich zurücklasse? Mit diesen Fragen belastet sich der Sterbende und aus der Last kann Leid und Schmerz entstehen. Es ist heute nicht mehr allen möglich, Sterbende zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung zu pflegen. Es ist nicht mehr möglich, dass Tag und Nacht immer jemand am Bett des Sterbenden weilt. Die Hilfsbedürftigkeit Sterbender wird oft als Belastung wahrgenommen und man sucht Hilfestellungen bei Hospizhelfern und Pflegediensten. Wie viel mehr würde man die eigene Entwicklung und das eigene Verständnis von Tod und Sterben vorantreiben, wenn man sich der Hilfsbedürftigkeit des Sterbenden selbst annehmen könnte.

In dieser sozialen Dimension entsteht Schmerz nicht nur beim Sterbenden sondern auch bei seinen Angehörigen. Sie sind mit dem Sterbenden verbunden und bilden gerade in diesem wichtigen Augenblick des Übergangs eine Einheit mit ihm. Deshalb sollte die Aufmerksamkeit nicht alleine dem Sterbenden gelten, sondern auch den Angehörigen, auch ihre Nöte müssen wahrgenommen werden. Auch bei ihnen entstehen Schmerzen.

Die psychische Dimension des Sterbens kann Angst und Depression bedeuten. Es macht Angst, wenn man spürt, dass man gehen muss. Das ist im Leben nicht anders. Auch da gibt es viele Situationen, in denen wir angestammte Plätze, Arbeitsplätze oder Wohnorte, verlassen

müssen. Die Angst ist da, weil ich nicht weiß, wohin mein Weg mich führen wird. Es sind die Übergänge in unserem Leben, die manchmal mit Schmerzen verbunden sind. Aber es sind auch die Übergänge, die uns weiterführen und unsere Entwicklung vorantreiben.

Der Schrei des Kindes, das den Mutterleib verlässt, drückt unverhohlen diese existentielle Angst und den damit verbundenen Schmerz aus: der Übergang von der geschützten Welt im Mutterleib hinaus ins Unbekannte. Es ist gut zu erleben, wie das Kind empfangen wird und sich schnell wieder beruhigt und ein Vertrauen aufbaut. Der Tod ist nichts anderes als ein erneuter Übergang. Es gilt diesen Übergang bewusst zu gestalten. Wenn wir darauf vertrauen, dass wir empfangen werden, dann ist auch Hoffnung da.

Damit sind wir bei der spirituellen Dimension des Schmerzes angelangt. Religion wird heute vielfach nicht mehr als sinnstiftend erlebt. Rituale, religiöse Wertvorstellungen und nicht zuletzt der Glaube sind für viele ausgehöhlte Begriffe. Aber im Sterben erinnert man sich daran und dann fehlt etwas, das jetzt sinnstiftend sein könnte. Es entsteht Scham vor der Nachlässigkeit mit der man seinen Glauben im Leben behandelt hat. Es ist der Schmerz der Gottesferne, die man erlebt, der Schmerz desjenigen, der allein gelassen ist. Aber Glaube kann in jedem Augenblick des Lebens wieder gewonnen werden, wenn man dazu bereit ist. Der verlorene Sohn wird ohne Zögern in die Arme des Vaters aufgenommen. Der Gläubige, der seinen Glauben im Leben lebt und damit weiterentwickelt, hat im Sterben eine reiche spirituelle Quelle. Eine Patientin schilderte das so: „Ich gehe von der einen Hand Gottes in die andere.“

Die Frage ob Sterben und Schmerz untrennbar verbunden sind beruht auf einer Unkenntnis des Sterbens. Das Wissen, das Generationen vor uns mühsam erarbeitet und tradiert haben, ist durch die Tabuisierung von Tod und Sterben in unserer modernen, oberflächlichen Werten verhafteten Gesellschaft verschüttet worden.

Die Hospizarbeit und die Palliativmedizin hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sterbenden beizustehen und sie in allen Dimensionen menschlicher Existenz zu unterstützen. Darunter verstehen wir nicht nur das Lindern körperlicher Schmerzen, sondern auch das Verstehen der Ursache des Schmerzes. Erst wenn man erkennt, in welcher Dimension

der Schmerz entsteht, kann man wirkungsvolle und sinnvolle Hilfestellung leisten. Manchmal ist der Schmerz auch ein Weg, um einen Übergang zu schaffen.

Alle die mit dem Tod in Berührung kommen, sind vom Tod berührt. Die Angst vor dem Tod und die Angst vor Schmerzen ist nicht zuletzt auch eine Folge der Tabuisierung. Um diese Angst zu verlieren ist es notwendig, dem Sterben einen Platz in unserer Gesellschaft zu geben und die Sterbenden als Teil unserer Gemeinschaft zu erleben. So können wir die vielfältigen Schmerzen der Sterbenden begreifen und lindern und die Gefahr vermindern, dass wir Angst vor unserem eigenen Tod haben.

Priv.-Doz. Dr. med. Stefan Lorenzl
Facharzt für Neurologie, Palliativmedizin
Dipl. Pall. Med. (Univ. Cardiff)
Geschäftsführender Oberarzt

Michael Schneider
Krankenpfleger
Palliative Care Fachkraft
Stationsleitung

Interdisziplinäres Zentrum für Palliativmedizin
Klinikum Grosshadern
Marchioninistrasse 15
81377 München

Sekretariat: 089-7095-4930
Fax: 089-7095-4949
email: Stefan.Lorenzl@med.uni-muenchen.de