

## **Leitfaden zur virtuellen und digitalen Begleitung von Sterbenden für An- und Zugehörige während der Corona Pandemie**

von [www.CoronaBegleitung.de](http://www.CoronaBegleitung.de)

In einer Großstadt wie Hamburg sterben, auch bereits ohne die Auswirkungen der Corona Pandemie betrachtet statistisch gesehen, rund 50 Menschen pro Tag. Mit dem Fortschreiten der Infektionserkrankungswelle ist von einer merklichen Zunahme auszugehen.

Aufgrund der aktuellen Situation sind die Möglichkeiten zur persönlichen Begleitung von sterbenden Menschen bereits stark eingeschränkt. Durch die verschärften Besucherregelungen in Kliniken und Pflegeeinrichtungen, die zunehmende Zahl an Erkrankung und Quarantänefällen bei Zugehörigen und die zu erwartenden begrenzten Personal- und Raumkapazitäten in den Einrichtungen, müssen jetzt neue Wege bei der Begleitung in Betracht gezogen und beschränkt werden.

Wer andere Menschen am Lebensende begleiten möchte, kämpft häufig auch mit seinen eigenen Ängsten und Unsicherheiten, die es zu überwinden gilt. Daher hier ein kurzer Leitfaden mit Ideen und Vorschlägen zur Ermutigung und Anleitung. Falsch ist nur das, was wir am Ende nicht getan haben.

Die Möglichkeit die Begleitung von Sterbenden wahrnehmen zu können, wirkt sich dabei positiv auf die spätere Bewältigung der eigenen Trauer aus.

**Das Ziel einer jeden Sterbebegleitung ist es, das Leid von anderen Menschen durch persönliche Begleitung zu lindern, indem man sie dabei unterstützt ihren eigenen Weg zu finden und zugehen.**

Wenn Sterbende medizinisch isoliert sind, beschränkt das die Möglichkeiten einer persönlichen Begleitung stark. Trotzdem ist es gut zu versuchen so gut wie möglich für Sterbende da zu sein.

Wenn die Begleitung persönlich nicht möglich ist, dann kann sie über SMS, Telefon oder eins der vielfältigen kostenlosen Messenger- und Video-Chat Programme, wie WhatsApp, Skype, Google Duo oder Facebook Messenger, usw. über ein Smartphone oder Tablet umgesetzt werden.

**Berühren hat nicht immer etwas mit Anfassen zu tun. Am Lebensende geht es oft um wenige, einfache Dinge.**

Vor allem brauchen Sterbende oft einfach einen irgendwie "fühlbaren" Kontakt, die Präsenz eines anderen Menschen, sowie das Wissen darum, dass jemand an einen denkt, um sich besser zu fühlen. Dies per SMS, Telefon oder Video-Chat mitgeteilt zu bekommen kann eine große Erleichterung sein.

Bei Menschen, die schwer krank aber noch gut ansprechbar sind, reicht es oft einfach zuzuhören. Dasein und Zuhören nimmt vielen Menschen bereits einen großen Teil ihrer Last.

Soweit noch möglich hilft reden oder eben auch gemeinsames Schweigen.

Gemeinsames Schweigen ist für viele Menschen ungewohnt und für Manche nur schwer auszuhalten, weil vielleicht das Gefühl aufkommt, noch etwas darüber hinaus tun zu müssen. Aber das da und präsent sein reicht schon vollkommen aus.

Oft wird eine möglichst friedliche Umgebung als besonders angenehm empfunden. Auch wenn man, ohne persönlich vor Ort zu sein, nichts an den Räumlichkeiten ändern kann, so ist es doch möglich, sich bei ruhiger Musik oder einer angeleiteten Meditation gemeinsam zu entspannen.

Die frühzeitige Frage nach den persönlichen Lieblingsliedern des Sterbenden kann sehr wertvoll sein. Wenn sich der Zustand des Sterbenden verschlechtert, kann mit dem Abspielen der Musik auf unterbewusster Ebene eine Verbindung zueinander und zu den schönen Lebenserinnerungen aufrecht erhalten werden.

### **Weitere Möglichkeiten und wichtige Aspekte der virtuellen und digitalen Begleitung Sterbender können sein:**

- Anbieten am Telefon, im Messenger oder Videochat nur da, präsent zu sein, wenn der Sterbende zwar seine Ruhe haben und trotzdem nicht alleine sein möchte.
- Gemeinsam über den Tod hinaus denken: Was kommt danach? Wenn wir auch nicht wissen was danach kommt, wie stellen wir es uns im Idealfall vor? Wie können und wollen wir über den Tod hinaus in Verbindung bleiben? (Liebe)
- Die Frage danach stellen, auf was auch angesichts des Sterbens noch vertraut werden kann und darf. (Höhere oder tiefere Mächte, Universum, Kreislauf der Natur, Gott oder Höhere Wesen, Liebe, usw.)
- Anregungen für ein positives Bild des Jenseits geben oder auch die Möglichkeiten einer umfassenden Befreiung dadurch, dass "nichts" mehr kommt, besprechen.
- Sorgen besänftigen und Lasten von den Schultern nehmen. Dinge, die uns sonst davon abhalten beruhigt einzuschlafen, halten auch vom friedlichen Sterben ab. Oft sind es nur kleine und banal scheinende Dinge, an die sich Sterbende klammern und bei denen das Wissen darum, dass sich jemand kümmert, eine große Erleichterung bedeuten.
- Anzeichen für nicht körperliche Schmerzen, die gezeigt werden, darf man ruhig gemeinsam thematisieren. Die Ermutigung sie sich einzugestehen kann ein erster Schritt sein, um zu versuchen gemeinsam an einer Lösung zu arbeiten. Das kann der Trennungsschmerz von geliebten Menschen, von sinnlichen Erlebnissen oder von lieb gewonnenen Gewohnheiten sein. Sorgen um andere Menschen, Ungewissheit, Angst vor Bestrafung und ein schlechtes Gewissen, Menschen und Ereignisse mit denen man sich nicht versöhnen konnte gehören möglicherweise auch dazu.
- Zusichern, dass Ängste, Trauer und eigener Abschiedsschmerz normal sind, man sie nicht verdrängen muss und ihnen ihren eigenen Raum schenken darf.
- Zuversicht schaffen, dass sich im Sterben in einer Nachbetrachtung des Lebens Gründe für Dinge offenbaren, sich tiefere Zusammenhänge erschließen, die vorher nicht ersichtlich waren. Helfen den Blick auf das Große Ganze zu richten und eine Perspektive auf Frieden mit sich und dem eigenen Leben schaffen.
- Anregen seinen Frieden mit allem zu machen, was einem auf dem Herzen liegt.
- Die Perspektive eröffnen, dass man anderen Menschen auch verzeihen kann, ohne sie damit von der Verantwortung für ihr Handeln entbinden zu müssen, sondern um sich selbst von deren Einfluss und den Auswirkungen ihrer Taten zu befreien.
- Bei schwierigen zwischenmenschlichen Beziehungen oder Geschehnissen die Fragen "Was hat die Person, die ich betrachte, in einem bestimmten Zeitraum für

mich getan?“, “Was habe ich in diesem Zeitraum für diese Person getan?“, “Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person in diesem Zeitraum bereitet?“ für sich zu bewegen, um die bisherige Selbstsicht zu überprüfen und durch Einsicht und Neuorientierung dabei zu helfen, diese zu erweitern oder zu verändern. (Naikan Methode)

- Letzte Worte oder wichtige Nachrichten für andere Menschen aufzeichnen, als Abschiedsgruß oder auch als persönlich bedeutende Hinterlassenschaft.
- Die Frage nach dem was im Leben vielleicht noch “offen” geblieben ist stellen.
- Gemeinsam das anerkennen, was substanzielles hinterlassen werden wird. Geschichten, Rezepte, Lieder, gemeinsame Erlebnisse mit anderen Menschen, Kinder und Enkel.
- Die Ermunterung eigene Gedanken, Geschichten, Träume und Wünsche, ganz gleich ob erfüllt oder unerfüllt als Möglichkeit zur Erinnerung aufzuschreiben.
- Nach Wünschen für die Abschiednahme durch Andere fragen und diese soweit möglich auch nach dem Tod umsetzen.
- Anregen ungesagtes und ungefragtes auszusprechen. Auch stellvertretend für Andere, die nicht da sein können, zu- und hinhören, die Gedanken anhören und wertfrei anerkennen.
- Auf die Perspektive hinweisen, dass es zwar möglich ist, dass Menschen auch nach dem Tod die Verantwortung für alles was sie im Leben getan haben behalten, aber trotzdem gemeinsam mit allen anderen Gnade und Verzeihung erfahren können.

Es ist hilfreich diese Vorschläge und Möglichkeiten bereits möglichst frühzeitig zu durchdenken, um sie dann im Bedarfsfall angepasst an die individuellen Umstände passend umzusetzen.

Persönliches Engagement bei der Begleitung Sterbender bedeutet auch eine erhebliche Entlastung des Klinik- und Pflegepersonals, deren Kapazitäten dann anderweitig zur Verfügung stehen und die sich auch in möglichen Krisensituationen weiterhin als möglichst handlungsfähig erlebt.

Die psychischen Belastungen im Zusammenhang damit, jemanden sterbend alleine zurücklassen zu müssen, weil alle Kapazitäten bereits anderweitig ausgeschöpft sind, können durch das persönliche Engagement jedes Einzelnen von uns jetzt stark positiv beeinflusst werden.

Ergänzend zu unserem Hilfsprojekt stehen für eine kostenlose telefonische Beratung zur Unterstützung von begleitenden von An- und Zugehörigen auch die regionalen Ambulanten Hospizdienste zur Verfügung. Die Ambulanten Hospizdienste in ihrer Nähe finden Sie über: [www.Wegweiser-Hospiz-Palliativmedizin.de](http://www.Wegweiser-Hospiz-Palliativmedizin.de)

#CoronaBegleitung #GemeinsamGegenDieIsolation Hamburg, den 26. März 2020



**Tim Komischke**, Initiator der Hilfsaktion [www.CoronaBegleitung.de](http://www.CoronaBegleitung.de),  
[www.twitter.com/CoronaBegleiter](https://www.twitter.com/CoronaBegleiter)

**Birthe Möller**, Koordinatorin Ambulanter Hospizdienst, Hannover

**Cornelia Theiß**, Lebens- und Sterbebegleiterin,  
[www.twitter.com/CorneliaThei](https://www.twitter.com/CorneliaThei)