

Sterbende begleiten, wenn Worte fehlen

Ein Wegweiser für Angehörige

ASTRID STEINMETZ

Die letzten Lebensphasen sind von Herausforderungen, aber auch von besonderen Momenten der Nähe geprägt. Da Sprache oft eingeschränkt ist, spielt nonverbale Kommunikation durch Blicke, Berührungen und Atemrhythmen eine entscheidende Rolle. Achtsamkeit hilft Angehörigen, Präsenz zu zeigen, ohne sich in Aktivismus zu verlieren. Konflikte können eine Belastung sein, doch bewusste Reflexion und Vergebung erleichtern das Loslassen. Musik und Einsatz der Stimme können die emotionale Verbindung unterstützen. Am wichtigsten ist die Bereitschaft, gemeinsam im Moment zu sein, ohne Perfektion anzustreben, sondern in tiefer Verbundenheit.

Die Bedeutung nonverbaler Kommunikation am Lebensende

In den letzten Lebensphasen wird Sprache häufig zur Herausforderung. Krankheiten oder der Fortschritt des Sterbeprozesses können die Fähigkeit, sich verbal auszudrücken, stark einschränken. Gleichzeitig bleibt der Wunsch nach Austausch und Nähe bestehen. Nonverbale Kommunikation – durch Blicke, Berührungen, Atemrhythmen oder subtile Veränderungen der Körperspannung – tritt in den Vordergrund.

Menschen in dieser Phase erleben oft, dass ihre Autonomie bedroht ist. Kleinste nonverbale Signale wie ein leichtes Nicken, ein angedeutetes Lächeln oder eine gerunzelte Stirn können jedoch zu einer Brücke der Verbindung werden. Der Blick spielt dabei eine zentrale Rolle: Ein stiller Augenkontakt kann ein tiefes „Ich bin hier“ vermitteln – auch ohne Worte. Ebenso wirken ruhende Berührungen – eine Hand, die still in der des anderen liegt – wie ein Anker, der Sicherheit und Trost spendet.

Die Fähigkeit, auf diese Signale zu achten, fällt vielen Angehörigen zunächst schwer. Die Erwartungen an sich selbst und die Unsicherheit, ob das eigene Verhalten angemessen ist, können diese subtile Art der Kommunikation überlagern. Perfektion ist dabei nicht erforderlich. Bereits das bewusste Wahrnehmen dieser kleinen Ausdrucksformen kann helfen, eine Brücke der Nähe zu bauen.

Praktisches Beispiel: Frau M.

Frau M., eine Patientin im fortgeschrittenen Stadium einer onkologischen Erkrankung, konnte weder sprechen noch gezielt auf Fragen reagieren. Einfache Momente der Verbindung entstanden, als ihre Tochter still ihre Hand hielt und sich bewusst auf die Atmung und Körperspannung der Patientin einstellte. Obwohl Frau M. nicht aktiv reagieren konnte, zeigte ihre zunehmende Entspannung, dass sie diese ruhige Präsenz wahrnahm. ■

In den letzten Lebensphasen wird Sprache häufig zur Herausforderung. Gleichzeitig bleibt der Wunsch nach Austausch und Nähe bestehen.

Hände, die sich berühren, schaffen eine Verbindung, die Worte nicht ersetzen können.

Achtsamkeit: Raum für Verbundenheit schaffen

Der Schlüssel für eine gelingende nonverbale Kommunikation liegt in der Achtsamkeit. Doch was bedeutet das konkret?

Sitzposition richtig wählen

Auch der Raum spielt eine Rolle: Die Sitzposition sollte so gewählt werden, dass ein natürlicher Blickkontakt möglich ist, ohne die Patient:in zu überfordern. Häufig werden Stühle direkt am Bett am Kopfende platziert, was eine spontane Verbundenheit erschweren kann. Ein seitliches Sitzen neben dem unteren Teil des Betts oder manchmal auch am Fußende ermöglicht es beiden Seiten, sich in Ruhe wahrzunehmen und aufeinander einzustellen.

Präsenz und Stille

Oft besteht der Impuls, aktiv helfen zu wollen. Gerade in angespannten Momenten neigen Menschen dazu, Unruhe zu erzeugen – sei es durch Kissenaufräumen oder übermäßige Aktivität. Die Bereitschaft, in die Stille einzutreten und einfach da zu sein, ist von unschätzbarem Wert. Es ist eine große Kunst, einfach still zu sitzen und nichts wegzureden. Dadurch entsteht eine emotionale Sicherheit: „Ich bin nicht allein.“

Die Bereitschaft, in die Stille einzutreten und einfach da zu sein, ist von unschätzbarem Wert. Es ist eine große Kunst, einfach still zu sitzen und nichts wegzureden.

Die Kraft der Berührung

Die Ruhe in der Berührung zu finden, ist häufig herausfordernd. Dann wird auf und ab gestreichelt oder der Daumen wandert hin und her. Das ist für einen kranken Menschen anstrengend und überträgt Stress.

Hände, die sich berühren, schaffen eine Verbindung, die Worte nicht ersetzen können. Besonders innig sind Berührungen, bei denen Handflächen einander begegnen. Sie vermitteln nicht nur Trost, sondern auch ein tiefes Gefühl der gegenseitigen Annahme. Auch eine Hand, die am Arm ruht, kann in ihrer Ruhe signalisieren: „Du bist nicht allein.“

Beispiel für Nähe durch Berührung

Herr K., dessen Mutter im Hospiz lag, fand es zunächst schwer, still an ihrem Bett zu sitzen. Er hatte das Gefühl, immer etwas tun zu müssen, um hilfreich zu sein. Eine Pflegekraft zeigte ihm, wie er die Hand seiner Mutter einfach halten und ihre Haut sanft berühren konnte, ohne Unruhe hineinzubringen. Diese ruhige Verbindung half nicht nur der Mutter, sondern auch Herrn K., eine neue Form der Nähe zu entdecken.

Atem und Rhythmus

Professionelle Begleiter:innen sowie Angehörige können sich dem Atemrhythmus des schwer kranken Menschen für ein paar Atemzüge anpassen, ohne ihn zu beeinflussen. Dieses bewusste Einfühlen schafft ein Gefühl der Verbindung, auch wenn die Kranke sich nicht mehr auf andere einstimmen kann. Gleichzeitig ist es wichtig, sich bewusst zu machen, wie stark Atemveränderungen auf die eigene Körperlichkeit wirken, und rechtzeitig loszulassen, wenn das Mitatmen zur Belastung wird. ■

Sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, ist kein Egoismus, sondern eine Voraussetzung, um anderen wirklich helfen zu können.

Herausforderungen der Angehörigen

Angehörige geraten oft an ihre Grenzen. Neben der emotionalen Belastung entsteht ein Druck, immer „richtig“ handeln zu müssen. Doch Achtsamkeit beginnt bei sich selbst. Wie soll man Ruhe schenken, wenn man sie in sich nicht findet?

Praktischer Ansatz

Angehörige dürfen sich regelmäßig fragen: „Was stresst mich gerade? Was tut mir gut?“. Ein Spaziergang, eine Massage oder ein ruhiger Moment auf der Terrasse können helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken. Nur so ist es möglich, in der Begleitung präsent und liebevoll zu bleiben.

Auch das Zulassen von Emotionen ist entscheidend. Frustration, Trauer oder gar Ärger sind verständliche Reaktionen in dieser herausfordernden Zeit. Diese Gefühle anzunehmen und mit einer vertrauten Person zu teilen oder aufzuschreiben, kann entlastend wirken. Sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, ist kein Egoismus, sondern eine Voraussetzung, um anderen wirklich helfen zu können.

Ein häufiges Phänomen ist die Überforderung durch Aktivismus: Angehörige, die sich für jede Kleinigkeit verantwortlich fühlen, erleben oft Unruhe und innere Spannungen. Hier kann es hilfreich sein, klare Verantwortungsbereiche zu schaffen und sich bewusst Pausen zu gönnen. Manche Angehörige berichten, dass sie sich erst durch bewusste Rückzüge wieder im Moment verankern konnten.

Zitat einer Angehörigen: „Ich dachte immer, ich müsse ständig etwas tun. Doch dann habe ich gelernt, dass meine bloße Anwesenheit oft genug ist. Das hat nicht nur meiner Mutter geholfen, sondern auch mir selbst.“

Konflikte am Lebensende

Die Realität zeigt, dass die letzten Lebensphasen nicht immer harmonisch verlaufen. Nicht bearbeitete Konflikte oder alte Verletzungen belasten oft die Begleitung. Das Narrativ, dass am Sterbebett alles vergeben wird, ist zwar verbreitet, entspricht jedoch selten der Realität.

Es ist wichtig, den Fokus auf das eigene Empfinden zu richten: „Das hat mich traurig gemacht. Das hat mir wehgetan in der gemeinsamen Vergangenheit.“ Diese ehrliche Benennung eigener Gefühle öffnet einen Raum, in dem Loslassen und Verzeihen möglich werden.

Reflexionsübung

Stellen Sie sich die Fragen:

Was schätze ich an der Person, auch wenn es Konflikte gab?

Welche guten gemeinsamen Erinnerungen existieren?

Diese Haltung ermöglicht es, sowohl die schwierigen Aspekte der Beziehung als auch das Verbindende anzuerkennen – und in Frieden loszulassen.

Ein besonders bewegendes Beispiel zeigt die Kraft der Vergebung:

Ein junger Mann verabschiedete sich von seinem Vater, der ihm in seiner Kindheit großen Schmerz zugefügt hatte. Am Sterbebett sprach er leise: „Du hast mir (mit ...) sehr wehgetan. Ich verzeihe dir heute. Wo auch immer du jetzt hingehst, ich spreche dich frei.“ Diese Worte waren für den Sohn selbst besonders heilsam – ein Akt der Befreiung und der Selbstannahme. In Konflikten ist es hilfreich, realistische Erwartungen zu wahren. Nicht jedes Problem lässt sich lösen und nicht jedes Gespräch bringt Klärung. Anstatt vom Gegenüber zu fordern, dass dieser sich entschuldigt, ist es hilfreich, selbst anzusprechen, was man am eigenen Verhalten bedauert. ■

Das Narrativ, dass am Sterbebett alles vergeben wird, ist zwar verbreitet, entspricht jedoch selten der Realität.

Veränderungen des Körpers: Fragilität und neue Perspektiven

Mit dem Fortschreiten des Sterbeprozesses verändert sich nicht nur die Wahrnehmung des sterbenden Menschen, sondern auch sein Körper. Die körperliche Fragilität, das Nachlassen von Muskelspannung oder die Veränderung von Gesichtszügen machen diese Phase besonders sichtbar.

Anstelle der Person, die sie einst gekannt haben – vielleicht stark, unabhängig oder sogar konfliktreich –, sehen sie nun einen Menschen, der Schutz und Geborgenheit braucht. Diese Veränderung kann Räume für Akzeptanz öffnen. Das Loslassen von früheren Bildern kann den Weg ebnen,

um sich auf die verbleibende Zeit und die neuen Möglichkeiten der Verbindung zu konzentrieren.

Wie ein Angehöriger beschrieb: „In dem Moment, in dem ich seine zerbrechlichen Hände hielt, wurde mir klar, dass der Ärger, den ich all die Jahre mit mir herumgetragen hatte, nicht mehr wichtig war. Er war jetzt jemand anderes, jemand, den ich einfach beschützen konnte.“

Das Bewusstsein für diese Veränderungen hilft nicht nur, Frieden mit der Situation zu finden, sondern auch, die verbleibende Zeit als Chance für Verbundenheit zu nutzen.

Beispiel für die Arbeit mit Konflikten

Eine Frau, deren Schwester sie jahrelang verurteilt hatte, suchte nach Wegen, um diese Spannungen vor dem Tod der Schwester zu lösen. Sie schrieb einen Brief, in dem sie ihre Gefühle ehrlich formulierte, und las ihn leise vor, während ihre Schwester schlief. Diese Geste half ihr, Frieden mit der Situation zu schließen, ohne eine direkte Antwort zu erwarten. ■

Die Rolle der Musik und der Stimme

Musik und Stimme sind kraftvolle Werkzeuge, um Nähe zu schaffen. Doch auch hier ist Achtsamkeit entscheidend. Musik sollte sich an den Bedürfnissen des sterbenden Menschen orientieren. Eine zu intensive oder emotional aufwühlende Melodie kann überfordern. Stattdessen bieten sich ruhige, vertraute Klänge oder das Singen leiser Lieder an.

Die Stimme ist ein besonders wirkungsvolles Instrument: Sie transportiert Emotionen. Ein warmer, ruhiger Ton schafft eine Atmosphäre, die Geborgenheit vermittelt.

Die Kunst des Vorlesens:

Worte, die den Moment nähren

Das Vorlesen kann eine besonders tröstliche Form der Verbindung sein, sofern die Texte mit Bedacht gewählt werden. In der letzten Lebensphase sind die Konzentration und die Aufmerksamkeit der sterbenden Person häufig eingeschränkt. Statt komplexer Geschichten eignen sich poetische Texte, kurze Passagen oder – wenn es zur Person passt – Gebete, die Bilder entstehen lassen und vertraut wirken. Religiöse oder spirituelle Texte, die eine persön-

liche Bedeutung für die Patient:in haben, sind oft besonders wertvoll.

Es ist jedoch nicht nur der Inhalt, der zählt. Der Klang der Stimme kann Trost spenden und Nähe schaffen. Eine ruhige, weiche Stimme mit bewussten Pausen ermöglicht es den Zuhörenden, nicht nur die Worte zu hören, sondern die Verbundenheit zu spüren. Ein Angehöriger beschrieb diese Erfahrung so: „Es war weniger der Text, den ich vorgelesen habe, sondern das Gefühl, dass meine Stimme sie umhüllt hat. Ich habe gespürt, dass sie das beruhigt.“

Beispiel für den Einsatz von Musik

Ein Hospizpatient, der Richard Wagners Ouvertüren liebte, hörte diese Stücke in seinen letzten Wochen regelmäßig. Die klare Struktur und die beruhigende Wirkung der Musik gaben ihm einen Halt, der über Worte hinausging. Für die Angehörigen wurde das gemeinsame Hören dieser Stücke zu einem Ritual des Abschieds. ■

Fazit:

Letzte Lebensphase als Chance

Trotz aller Herausforderungen bergen die letzten Lebensphasen auch Momente von außergewöhnlichem Reichtum. Sterben ist die größte Krise unseres Lebens, aber es kann uns dem Leben selbst auch ganz nahebringen. Nonverbale Kommunikation und Achtsamkeit eröffnen Möglichkeiten, tiefe Verbindung zu schaffen – durch Blicke, Berührungen und die Fähigkeit, in der Stille Fülle zu entdecken. Sie laden dazu ein, das Leben in seiner Ganzheit anzunehmen und die Schönheit des Moments zu erkennen.

Am Ende ist es nicht der perfekte Abschied, der zählt, sondern die Bereitschaft, miteinander zu sein – in all der Unvollkommenheit, die das Leben ausmacht. ①

Dr. phil. Astrid Steinmetz, Dipl. Musiktherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH), promoviert in Gerontologie, ist Entwicklerin des Trainingsprogramms KoW® – Kommunikation ohne Worte zur Förderung nonverbaler dialogischer Interaktion im Patientenkontakt. Sie ist seit 1999 in der therapeutischen Arbeit mit Schwerstkranken und Sterbenden tätig, seit 2001 als Geschäftsführerin von KoW®-Training und als Trainerin sowie Keynote-Speaker im DACHL-Raum. Website: www.kommunikation-ohne-worte.de