

The AOK logo consists of the letters 'AOK' in a white, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a stylized green leaf icon. Below the letters, the text 'Die Gesundheitskasse.' is written in a smaller, white, sans-serif font.

AOK  
Die Gesundheitskasse.

Informationen für die Begleitung von Sterben,  
Tod und Trauer

# Abschied nehmen

[www.aok-pfiff.de](http://www.aok-pfiff.de)

**PfiFf-<sup>®</sup>**  
Pflege in Familien fördern

AOK  
Pflege Akademie

The logo for AOK Pflege Akademie features the text 'AOK Pflege Akademie' in a green, sans-serif font. To the right of the text is a circular green icon containing a stylized leaf design.

## Einleitung

Jeder Mensch begegnet im Laufe seines Lebens dem Thema Sterben und Tod, Trauer und Abschied, denn Leben und Sterben sind untrennbar miteinander verbunden.

Dennoch ist es immer eine Ausnahmesituation, bei der man individuell aber auch unterstützt handeln möchte. So individuell jeder Mensch in seinem Wesen ist, ist auch sein Sterben mit den dazugehörigen Bedürfnissen, Phasen und Anzeichen. Sie können gleichzeitig bestehen, aufeinander folgen, sich durchmischen und in Dauer und Intensität unterscheiden.

Ebenso individuell gestaltet sich das Abschied nehmen und die Trauer für die Begleitenden, unabhängig vom Ort der Begleitung, ob zu Hause, in einem Krankenhaus, in einer Pflegeeinrichtung oder in einem Hospiz.

Mit diesem Fächer möchten wir deshalb Informationen für die Begleitung zur Verfügung stellen.

## Ihre AOK Pflege Akademie

### **Hinweis:**

Aus Gründen der Lesbarkeit wird darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer, Frauen und LGBT in gleicher Weise.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Das Sterben</b>	<b>04</b>
Bedürfnisse Sterbender	05
Der Sterbeprozess	07
Anzeichen für das Sterben	09
<b>Der Tod</b>	<b>10</b>
Zeichen des eingetretenen Todes	11
Was ist zu tun:	
1. Direkt nach dem Tod	12
2. Rituale	12
3. Formalitäten	12
4. Bestattung	14
<b>Die Trauer und der Abschied</b>	<b>16</b>
Trauerphasen	17
Trauerrituale	19
Perspektiven des Abschiednehmens	20
<b>Hilfreiche Links/Quellen</b>	<b>21</b>
<b>Impressum</b>	<b>21</b>



# Das Sterben

## Bedürfnisse Sterbender\*

Beispielhaft am Model „Total Pain“ nach Cicely Saunders beschrieben.

### Körperliche Bedürfnisse

und Unterstützungsmöglichkeiten

- Reduzierung von Schmerzen und anderen Beschwerden: Lagerung, Einreibungen und Medikamente
- Wunsch nach Essen und Trinken ist reduziert: Portionsgröße der Mahlzeiten anpassen, Vorlieben beachten
- Mund- und Lippenpflege: Mundspülung, Lutschbonbons, Anfeuchtung
- Verstärkter Geruchs- und Gehörsinn: Anpassen der Lautstärke in der Umgebung, angenehme vertraute Gerüche ermöglichen

### Soziale Bedürfnisse

und Unterstützungsmöglichkeiten

- Nicht alleine sein: im Gespräch bleiben und Wünsche erkennen
- Besuch von nahestehenden Personen, aber auch Tieren
- Vertraute Umgebung: Bilder, Blumen, Gerüche, Licht und Musik

## Psychische Bedürfnisse

- Dinge zu Ende bringen, Beziehungen klären, sich entschließen, um schließlich loslassen zu können
- Beistand und Begleitung
- Zeit mit wertvollen Menschen

## Spirituelle/religiöse Bedürfnisse

- religiöser/spiritueller Beistand bei der Frage nach dem Sinn des Lebens und des Sterbens und was danach kommt
- Gespräche im Kontext von Kirchen- bzw. Glaubensgemeinschaften

# Der Sterbeprozess

Beispielhaft am Sterbephasenmodell nach Elisabeth Kübler-Ross.

Der Sterbeprozess kann in mehrere Phasen unterteilt werden. Das Wissen um die Sterbephasen hilft, sensibel mit der Situation umzugehen und das Verhalten zu verstehen.

## 1. Phase der Verleugnung

Der Sterbende wird zum ersten Mal mit dem tödlichen Verlauf der Erkrankung konfrontiert und möchte die Krankheit nicht wahrhaben. Er verdrängt diese und erlebt einen Schock. Der Sterbende möchte in dieser Phase mit der Tatsache, dass der Tod unabwendbar ist, nicht konfrontiert werden. Diese Phase ist geprägt durch das Schmieden von Plänen, das Einholen von anderen Arztmeinungen und das Verheimlichen der Sorgen nach außen. Innerliche Ängste sind dem Sterbenden nicht immer anzumerken, spielen aber eine große Rolle. Schweigen kann ein Hinweis sein.

## 2. Phase der Auflehnung und Aggression

Der Sterbende richtet seinen Zorn gegen diejenigen, die weiterleben dürfen, da er den Tod nicht direkt angreifen kann. Zorn, aber auch Groll, Neid und Wut kommen beim Sterbenden auf und werden oft ausgedrückt durch den Satz: „Warum gerade ich?“.

### 3. Phase des Verhandeln

Der Sterbende beginnt, sich mit dem Tod zu beschäftigen und geht in Verhandlung mit allen Beteiligten von denen er glaubt, dass sie „heilen“ oder zumindest den Tod aufschieben können. Häufig spielt der Glaube eine größere Rolle als bisher. Der Sterbende befolgt seine Behandlung konsequent und stimmt neuen Therapien zu.

### 4. Phase der Depression

Sie ist geprägt durch die Zunahme der Symptome und daraus resultierender Hoffnungslosigkeit. Der Sterbende vernachlässigt die Behandlung, da die Therapie sinnlos erscheint. Es wird eine Lebensbilanz gezogen. Zurückliegende Versäumnisse und frühe Ereignisse werden hinterfragt. Das kann Kummer und Schuldgefühle hervorrufen. Einige möchten nicht im Streit gehen und suchen das Gespräch, um abschließend ihre Angelegenheiten zu regeln, aber auch, um ein Testament aufzusetzen.

### 5. Phase der Akzeptanz

Der Sterbende akzeptiert den Tod als Teil seines Lebens. Er nimmt sein Schicksal an und willigt ein. Er ist jetzt körperlich und geistig erschöpft, schläft viel und möchte häufig nicht gestört werden. Der Sterbende scheint sich von der äußeren in die innere Welt zurückzuziehen. Er nimmt seine Umgebung wahr, auch wenn er abwesend erscheint. Meist kann und will er sich nur noch mit wenigen Worten und Gesten verständigen. Der Gehörsinn ist der Sinn, welcher bis zum Schluss erhalten bleibt.

\*Alle Bedürfnisse können gleichzeitig bestehen, oder sich im Verlauf des Tages ändern.



## Anzeichen für das Sterben

Der Tod kündigt sich durch Anzeichen an, die aber bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind.

Diese können sein:

- Unregelmäßige Atmung mit Atemaussetzern
- Langsam werdender Herzschlag
- Abnehmen des Bewusstseins
- Abnehmen der Aufmerksamkeit
- Erhöhtes Schlafbedürfnis
- Veränderungen der Haut, kühler/blass bis bläulich
- Abnehmen des Hunger- und Durstgefühls
- Unregelmäßige Ausscheidung, bis hin zur Inkontinenz
- Gräuliches Mund-Nasendreieck

„Der Mensch stirbt nicht, weil er nicht trinkt, sondern er trinkt nicht, weil er stirbt.“ (unbekannter Autor)



# Der Tod

---

## Zeichen des eintretenden Todes

### Unsichere Todeszeichen:

- Atemstillstand
- Pulslosigkeit
- Fehlende Reflexe
- Schlaaffe Muskelspannung mit Inkontinenz von Blase und Darm
- Blässe der Haut
- Abkühlung des Körpers
- Weite und lichtstarre Pupillen

### Sichere Todeszeichen:

- Totenflecken:  
eine bläuliche Verfärbung, die durch die Ansammlung von Blut in tiefer liegenden Körperpartien entsteht. Sie treten üblicherweise 1 Stunde nach Eintritt des Todes auf.
- Totenstarre:  
eine schrittweise Erstarrung des Körpers nach Eintritt des Todes. Sie beginnt nach 1-2 Stunden. Die vollständig ausgeprägte Starre tritt nach 6-8 Stunden ein. Nach 2-3 Tagen beginnt sich die Starre zu lösen. Nach 3-4 Tagen ist die Leichenstarre vollständig gelöst.

## Was ist zu tun

### 1. Direkt nach dem Tod

Es sollte der Arzt gerufen werden, welcher in die bisherige Versorgung mit eingebunden war. Dieser stellt dann den Tod fest und wird den sogenannten Totenschein ausstellen. Die Ausstellung des Totenscheines ist kostenpflichtig. Der Totenschein wird benötigt um die Sterbeurkunde zu beantragen und um die Bestattung zu organisieren. Wichtige Unterlagen, wie zum Beispiel der Personalausweis und die Geburtsurkunde, können schon vorher bereitgelegt werden. Angehörige werden benachrichtigt.

Falls der Verstorbene einen eigenen Haushalt führte und Haustiere hatte, sollte die Versorgung der Haustiere gewährleistet sein.

### 2. Rituale

Wenn der Tod sicher ist, werden in den unterschiedlichen Kulturen Rituale durchgeführt, wie z. B. das Verhängen eines Spiegels oder das Öffnen eines Fensters. Dafür sollte die Zeit gegeben sein, damit der Übergang zur Trauer ermöglicht wird.



### 3. Formalitäten

In den ersten zwei Tagen sollte das **Bestattungsunternehmen** in Kenntnis gesetzt werden, denn in Deutschland gilt eine Bestattungspflicht. Im Gespräch werden die Aufgaben des Bestatters (zum Beispiel die Beantragung der Sterbeurkunde), die Bestattungsart und Einzelheiten zur Bestattung entsprechend den Wünschen des Verstorbenen geklärt. Wenn eine Bestattungsverfügung vorhanden ist, wird diese dem Bestattungsinstitut ausgehändigt. Das **Bestattungsgesetz** in Deutschland regelt die Überführung des Toten in die Leichenhalle. Die Bundesländer wenden das Gesetz unterschiedlich an. Zum Beispiel gilt eine Frist von 36 Stunden in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern. In Brandenburg ist es eine Frist von 24 Stunden.

Wenn die Bestattung an einem anderen **Ort** festgelegt ist, muss die Überführung des Leichnams veranlasst werden (z. B. in das Ausland).

Nach den ersten zwei Tagen muss der Totenschein beim **Standesamt** eingehen, damit die Sterbeurkunde ausgestellt werden kann.

Eine Meldung an die **Kranken- und Rentenversicherung** sowie ggf. den Arbeitgeber ist notwendig.

Bei allem kann das Bestattungsinstitut unterstützen.

## 4. Bestattung

### **Vorher:**

Planung des Ortes der Bestattung, der Ausrichtung und des Ablaufs (religiös oder weltlich)

Weitere Entscheidungen/Optionen:

- Trauerfeier (unabhängig vom Bestattungsort, von der Ausrichtung und vom Ablauf)
- Traueranzeige beauftragen und versenden (ggf. Hilfe durch Familie und Freunde)
- Blumenschmuck, Musik ...
- Trauermahl: gemeinsames Essen oder Kaffeetrinken zum Gedenken an den Verstorbenen, bei dem die Trauergäste zusammenkommen

## **Nachher:**

Die Hinterbliebenen erhalten den Totenschein.

Die Dokumente des Verstorbenen, die z. B. für die Beantragung der Hinterbliebenenrente, für den Erbschein oder die Kündigung von Verträgen benötigt werden, müssen gesichtet werden.

Falls ein Testament vorliegt, muss es beim Nachlassgericht am letzten Wohnort des Verstorbenen persönlich abgegeben werden.

Bestattungsinstitute sind dabei behilflich.

## **Wissenswertes**

Sollten Sie dringend Hilfe benötigen, steht Ihnen die TelefonSeelsorge 24 Stunden unter folgenden Telefonnummern kostenfrei zur Verfügung:

- 0800 111 0 111
- 0800 111 0 222
- 116 123



# **Die Trauer und der Abschied**

---



## Trauerphasen

Beispielhaft am Modell der Trauerphasen nach Verena Kast.

### 1. Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

Die Nachricht des Todes kann einen Schock auslösen. Manchmal wird der Verlust geleugnet und kann nicht realisiert werden. In der Trauer kann sich der Hinterbliebene empfindungslos fühlen. Die körperlichen Reaktionen können alle Symptome eines Schocks (schneller Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, motorische Unruhe) auslösen. Die Phase dieses Zustandes kann von einigen Stunden bis zu einer Woche andauern. Im Falle eines plötzlichen Todes kann sie noch länger anhalten.

### 2. Phase der aufbrechenden Gefühle

In dieser Phase taucht der Hinterbliebene in ein regelrechtes Gefühlschaos: Wut, Trauer, Angst, Zorn, Schmerz, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle u. v. m. können sich einstellen. Welche Emotionen sich mischen oder überwiegen, hängt stark von der Persönlichkeit des Hinterbliebenen ab. Diese Stimmungsschwankungen können im Kontakt mit anderen auch zu Missverständnissen führen. Manchmal treten Schuldgefühle auf, weil der Hinterbliebene befürchtet, nicht alles getan, etwas versäumt oder unterlassen zu haben. Vom Umfeld ist dann Geduld und Einfühlungsvermögen gefordert sowie Toleranz gegenüber Schuldzuweisungen.

### 3. Phase des Suchens und Sich-Trennens

Beim Verlust eines Angehörigen sucht der Hinterbliebene zum einen die Verbindung zum Verstorbenen, z. B. durch das Aufsuchen von Orten, oder durch die Übernahme von Gewohnheiten. Zum anderen sucht der Hinterbliebene nach Möglichkeiten, Teile der Beziehung zu erhalten, z. B. durch Erzählungen und Geschichten oder durch Zwiegespräche. Eine innere Auseinandersetzung findet statt und bereitet den Hinterbliebenen darauf vor, das Weiterleben zu akzeptieren, keineswegs aber den Verstorbenen zu vergessen.

### 4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Die Gedanken und Handlungen des Hinterbliebenen kreisen nicht mehr ausschließlich um den Verstorbenen. Das eigene Leben wird wieder aktiv gestaltet. Selbstvertrauen und Bezugsfähigkeit wachsen, so dass neue Beziehungen eingegangen und neue Lebensmuster entwickelt werden können. Dabei findet die Erinnerung an den Verstorbenen ihren Platz.



## Trauerrituale

Rituale erleichtern den Umgang mit dem Tod. Sie ermöglichen, dass Emotionen zum Ausdruck gebracht und geordnet werden. Sie helfen Hinterbliebenen, Angehörigen und Nahestehenden die Endgültigkeit des Todes zu verstehen und besser zu verarbeiten. Sie können persönlich gewählt und individuell gestaltet werden, manchmal gibt es kulturelle Gegebenheiten zu berücksichtigen. Beispiele:

- Besuch auf dem Friedhof
- das Feiern von Geburts- oder Namenstag

In Deutschland sind viele Rituale über Jahrhunderte am christlichen Glauben orientiert entstanden. Zudem vermischen sie sich, durch die Vielfalt von Lebenswegen, zunehmend mit Traditionen und Gebräuchen aus anderen Kulturen. Beispiele:

- Trauerkleidung schwarz oder weiß
- Still zurückgezogen, mit oder ohne Musik, lautes Klagen

Auch Symbole können Trauer ausdrücken. Sie sind Zeichen, die einen wichtigen Sachverhalt wiedergeben und die Bewältigung unterstützen. Sie sind zudem ein Signal an das Umfeld. Beispiele:

- Anzünden von Kerzen (auch Grablichter)
- Bilder (u. a. des Verstorbenen)
- Tragen des Rings des Verstorbenen

## Perspektiven des Abschiednehmens

Das Abschiednehmen gehört zum Trauern dazu.

Nicht nur der Hinterbliebene nimmt Abschied, sondern auch der Sterbende.

Bei einem plötzlichen Versterben kann die Phase des Abschiednehmens vermisst werden, aber es kann auch als Erlösung wahrgenommen werden.

Ein lange bestehender Sterbeprozess lässt Zeit zum Abschied nehmen, kann aber auch als Belastung empfunden werden.

In jedem Fall ist der Umgang mit dem Abschied nehmen für jeden, unabhängig vom Alter, von der Kultur und der Religion, wichtig, denn es gehört zum Leben dazu.

Gespräche können eine wichtige Rolle spielen. Beim Abschiednehmen kann deshalb ein Trauerbegleiter und der Besuch von Trauergruppen unterstützen.

Es gibt vielfältige Beratungsangebote. Diese finden Sie auch in Ihrer Nähe.



## Hilfreiche Links:

- <https://aok-pfiff.de/>
- <https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>
- <https://www.pflegestuetzpunkte-brandenburg.de/>
- <https://www.pflegestuetzpunkttemv.de/>
- <https://www.telefonseelsorge.de/>
- <https://www.hospiz-aktuell.de/>

## Quellen:

Gian Domenico Borasio: Über das Sterben: Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen., DTV, München, 3. Auflage (2016)

Verena Kast: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses., Kreuz Verlag, Freiburg im Breisgau, 4. Auflage (2015)

Johann-Christoph Student und Annedore Napiwotzky (Hrsg.):

Palliative Care. Wahrnehmen - Verstehen - Schützen., Thieme Verlag, Stuttgart, 2. Auflage (2011)

## Impressum:

© AOK Verlag GmbH, Remagen, 2020, Artikel-Nr. 38321  
[www.aok-verlag.de](http://www.aok-verlag.de) – [fachinfo@aok-verlag.de](mailto:fachinfo@aok-verlag.de)  
Fotos: gettyimages

Im Auftrag der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse  
AOK Pflege Akademie  
Stand: Januar 2020

