

„Sterbefasten“ – ein Ausweg?

Nachdenkliches und Nachdenkenswertes aus einem Vortrag und einer Fortbildung bei AUXILIUM

*Selbstbestimmt sterben zu dürfen ist vielen Menschen ein wichtiges Anliegen. Der **freiwillige Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit** für schwerstkranke und hochbetagte Menschen am Lebensende wird auf vielen Ebenen als eine Möglichkeit diskutiert, das Leben würdevoll zum Ende zu bringen. Alle Beteiligten sehen sich mit schwierigen Entscheidungen konfrontiert.*

Carmen Kloft, ehrenamtliche Hospizbegleiterin

25.6.2018, 19:30: Der Vortragsraum ist so überfüllt, dass die Referenten, Christiane und Christoph zur Nieden, dankenswerter Weise einen Wiederholungstermin anbieten – dieser ist ebenfalls gut besucht. Was könnte die Aktualität des Themas „selbstbestimmtes Sterben“ mehr belegen?

Der beeindruckende Vortrag des Ehepaars zur Nieden basiert zum einen auf den persönlichen, sehr intensiven Erfahrungen Christiane zur Niedens aus der Begleitung ihrer Mutter, die sich mit 88 Jahren zum Sterbefasten entschieden hatte, und zum anderen auf dem breiten Fach- und Erfahrungswissen, das Christoph zur Nieden als Facharzt für Allgemein- und Palliativmedizin einbringt und Frau zur Nieden aus ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit als Sterbe- und Trauerbegleiterin.

Vortrag und Seminarwaren so „dicht gepackt“ wie das Thema vielschichtig ist: Neben dem persönlichen Erleben der eigenen Fallgeschichte wurden ausführlich physiologische, medizinische, rechtliche, ethische und pflegerische Aspekte besprochen. Dabei kamen die Perspektiven der Betroffenen, der Angehörigen bzw. Nahestehenden und der Ärzte zu Wort. Vortrag, Fortbildung und Buch(zur Nieden, Christiane: Sterbefasten. Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit. Eine Fallbeschreibung. Frankfurt: Mabuse-Verlag, 2017, 2. Auflage) sind gleichermaßen informativ und aufklärend wie authentisch und berührend.

Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit

Um was geht es: Sterbefasten ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit. Die Betonung liegt auf der Freiwilligkeit im Sinne einer bewussten, gründlich durchdachten Entscheidung, durch Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit den Sterbeprozess einzuleiten. Im „expliziten“ Entschluss liegt der Unterschied zu der sich selbst einstellenden („impliziten“) Verminderung und Beendigung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, die beim Sterbeprozess eintritt, weil der Mensch keinen Bedarf mehr danach verspürt. Beim Sterbefasten

hingen ist es ein aktiver Verzicht – auch gegen das Verlangen des Körpers – um sein Leben zum Ende zu führen.

Der Prozess des Sterbefastens – das wurde vor allem in den Fallbeschreibungen deutlich – hat Höhen und Tiefen, im körperlichen und emotionalen Erleben. Es ist eine existenzielle Grenzsituation für Betroffene, Nahestehende und Ärzte im Spannungsfeld von Entschluss und Zweifel. Einige nachdenklich stimmende und nachdenkenswerte Aspekte will ich herausgreifen.

Das Hungergefühl verschwindet wie beim üblichen Fasten nach etwa 48 Stunden, es kommt zu einer entspannenden Endorphinausschüttung, aber das Durstgefühl zu bezwingen, kann sehr hart sein. Entscheidend kommt es hier auf eine gute Mundpflege an, denn das Durstgefühl hängt – so lernte ich – weniger von der tatsächlichen Flüssigkeitsaufnahme ab, sondern vielmehr von der Feuchtigkeit der Mundschleimhäute. Es gibt sehr viele Methoden und hilfreiche Hinweise, wie man das Durstgefühl eindämmen kann, und doch müsse jeder seinen individuellen Weg und das Maß finden, auf welche Weise und wieviel Verzicht auf Flüssigkeit möglich ist, was sich wiederum auf die Dauer des Sterbeprozesses auswirkt. Jeder sechste gibt auf, so berichten die Referenten aus einer Statistik.

Die Dichte des emotionalen Erlebens in diesen ca. ein bis vier Wochen ist kaum beschreibbar: Die intensive Nähe und das Vertrauen der zu begleitenden Angehörigen, Tage des (gemeinsamen) Rückblicks auf reiches Leben, Tage des Aufräumens, Klärens und Loslassens, aber auch Schwankungen mit starker innerer Unruhe und Ängsten sind möglich. Besonders bewegend die Beschreibung der eigenen Motivation, sich in Würde und im selbst gewählten Umfeld aus dem Leben verabschieden zu dürfen...

Voraussetzungen

Sterbefasten – nur für hochbetagte und schwerstkranke Menschen ein möglicher Weg zum selbstbestimmten Sterben – ist an viele Voraussetzungen gebunden: Es basiert auf dem freien Willen und der eigenverantwortlichen, „wohlerwogenen“ Entscheidung des Betroffenen, sein Leben zum Ende zu führen. Es bedarf der intensiven Begleitung durch nahestehende Personen sowie der ärztlichen Betreuung, wobei diese Unterstützungen eng an rechtliche Bedingungen geknüpft sind.

Schon beim freien Willen und der eigenverantwortlichen Entscheidung des Betroffenen stoßen wir im Seminar auf Grenzen und kaum lösbare Fragen: Wie sieht das bei dementiell erkrankten Menschen aus? Bis wann ist die voll umfängliche Entscheidungsfähigkeit gegeben? Gilt eine frühere Willensbekundung, die noch vor der Erkrankung z.B. im Rahmen einer Patientenverfügung niedergelegt wurde, wenn sie im Widerspruch zum aktuellen Verhalten des Betroffenen steht? Ähnlich schwierig bis aussichtslos kann die Lage von psychisch erkrankten Menschen sein, etwa bei einer Depression, wenn nicht ausgeschlossen werden kann, dass der Wille zum Sterben krankheitsbedingt ist.

Aber auch bei gesunden Menschen treten Ambivalenzen auf (Phänomen der „double awareness“): Auf der einen Seite der feste, unumstößliche Entschluss, das Leben beenden zu wollen, auf der anderen Seite flehende Wünsche, wenn Durst oder Schmerz im Prozess zu quälend werden. Dies ist vor allem für die Angehörigen eine schwer aushaltbare Situation.

Die Betreuung durch eine nahestehende Person des Vertrauens, vor allem in den letzten Tagen des Sterbens, und eine ärztliche Betreuung, um die begleitenden Symptome ggf. mit Medikamenten kontrollieren zu können, sind wichtig. Die rechtliche Absicherung dafür ist angesichts der Gesetzeslage diffizil (§ 217 StGB: Geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung). Klar ist, dass eine evtl. angefragte oder gewünschte hospizliche Begleitung im Auftrag von

AUXILIUM strengen rechtlichen Voraussetzungen unterliegt.

Umso mehr bin ich dafür dankbar, dass AUXILIUM einen Rahmen bietet, sich persönlich und im Austausch mit anderen mit dem Thema „selbstbestimmtes Sterben“ auseinanderzusetzen. Die Suche nach einem Weg, in Würde zu sterben, treibt viele Menschen um und hat große gesellschaftliche Bedeutung, der wir uns stellen sollten.