



Manuel Trachsel  
Alexander Noyon

# Ratgeber Lebensende, Sterben und Tod

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

# **Ratgeber Lebensende, Sterben und Tod**

## **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 37**

Ratgeber Lebensende, Sterben und Tod  
von Dr. Dr. Manuel Trachsel und Prof. Dr. Alexander Noyon

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,  
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Manuel Trachsel  
Alexander Noyon**

# **Ratgeber Lebensende, Sterben und Tod**

Informationen für Betroffene und Angehörige

 **hogrefe**

**Dr. med. Dr. phil. Manuel Trachsel**, geb. 1982. Studium der Medizin, Psychologie und Philosophie in Bern. 2011 Psychologische Dissertation. 2014 Medizinische Dissertation. Seit 2014 Oberassistent am Institut für Biomedizinische Ethik und Medizingeschichte der Universität Zürich. Tätigkeit als Dozent für Medizinethik und Psychotherapie an verschiedenen Kliniken, Aus- und Weiterbildungsinstitutionen. Forschungsschwerpunkte: Ethik und Philosophie der Psychiatrie und Psychotherapie, Schnittbereich zwischen Psychiatrie und Palliative Care, Einwilligungsfähigkeit, Informierte Einwilligung und Zwangsmaßnahmen.

**Prof. Dr. phil. Alexander Noyon**, geb. 1968. 1989–1994 Studium der Psychologie in Saarbrücken. 1994–1997 Tätigkeit in psychiatrischen und neurologischen Kliniken, 1997–2007 Wissenschaftlicher Mitarbeiter bzw. Assistent am Psychologischen Institut der Universität Frankfurt und von 2006–2007 dort Leiter der Verhaltenstherapie-Ambulanz. 2002 Promotion. Seit 2000 Tätigkeit als niedergelassener Psychotherapeut in eigener Praxis in Frankfurt. Seit 2007 Professur für Psychologie in der Sozialen Arbeit an der Hochschule Mannheim und dort seit 2011 Leiter des „Bedrohungs- und Konfliktmanagement“ (BEKOM). Tätigkeit als Dozent und Supervisor für Verhaltenstherapie und Logotherapie an unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungsinstituten.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
verlag@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © pressmaster – Fotolia.com  
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen  
Format: PDF

1. Auflage 2017  
© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2784-3; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2784-4)  
ISBN 978-3-8017-2784-0  
<http://doi.org/10.1026/02784-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

### **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Lebensende, Sterben und Tod – Was man sich darunter vorstellen kann</b> .....	8
1.1 Was man sich unter dem Tod vorstellen kann .....	8
1.2 Was passiert kurz vor dem Tod? .....	9
1.3 Was sind die häufigsten Todesursachen? .....	10
1.4 Wo verbringen Menschen ihre letzten Stunden? .....	11
1.5 Lebenserwartung und demografischer Wandel .....	11
1.6 Was man sich unter dem Sterben vorstellen kann .....	11
1.7 Gibt es Nahtoderfahrungen? .....	12
1.8 Was ist Sterbehilfe? .....	13
1.9 Was ist assistierter Suizid? .....	14
1.10 Phasen des Sterbens .....	15
<b>2 Was Personen am Lebensende und ihre Angehörigen belasten kann</b> .....	16
2.1 Körperliche Belastungen am Lebensende .....	17
2.2 Psychische Belastungen am Lebensende .....	21
<b>3 Existenzielle Themen am Lebensende</b> .....	27
3.1 Beschäftigung mit dem Tod, der Endlichkeit und der verbleibenden Zeit .....	27
3.2 Isolation .....	29
3.3 Sinnlosigkeit .....	29
3.4 Freiheit und Autonomie .....	31
<b>4 Was am Lebensende helfen kann</b> .....	34
4.1 Das „gute“ Sterben .....	34
4.2 Würde .....	35
4.3 Selbstbestimmung .....	36
4.4 Zwischenmenschliche Beziehungen und Selbsthilfegruppen ..	36
4.5 Religiosität, Spiritualität und Spiritual Care .....	38
4.6 Palliative Care .....	40

<b>5</b>	<b>Die Macht philosophischer Gedanken</b> .....	45
<b>6</b>	<b>Was Angehörige tun können</b> .....	53
6.1	Das Lebensende benennen .....	54
6.2	Keine Bagatellisierung und keine Übertreibung .....	54
6.3	Sich dem sterbenden Menschen widmen und für ihn da sein ..	56
6.4	Letzte Wünsche und unabgeschlossene Themen besprechen ..	58
6.5	Lebensrückblick .....	59
6.6	Die organisatorische Seite des Todes .....	61
6.7	Auf den Ausdruck von Hoffnung eingehen .....	62
6.8	Auf Sterbewünsche eingehen .....	63
6.9	Der Umgang mit Kindern von Sterbenden .....	64
6.10	Der schlimmstmögliche Fall: Wenn Kinder sterben .....	66
<b>7</b>	<b>Patientenverfügung und Vorausplanung</b> .....	70
<b>8</b>	<b>Fazit</b> .....	73
	<b>Anhang</b> .....	74
	Zitierte Literatur .....	74
	Literatur für Menschen am Lebensende .....	77
	Literatur für Angehörige .....	77