

## **Elisabeth Kübler-Ross. Die fünf Phasen des Sterbens**

Die Psychologin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) hat vor dem Hintergrund ihres langjährigen Umgangs mit Sterbenden ein Phasenmodell des Sterbens entwickelt, das seit der Veröffentlichung Mitte der 1960-er Jahre starke Verbreitung gefunden hat: Alle Sterbenden durchleben fünf Phasen, die je nach Person unterschiedlich lange dauern und miteinander überlagern oder fließend ineinander übergehen können.

Die erste Phase ist gekennzeichnet von Nichtwahrhabenwollen und Isolierung. Die Betroffenen bestreiten die Tatsache des bevorstehenden Todes und lehnen Informationen, welche diese Tatsache erhärten, schlichtweg ab, sie leugnen sie. So äußern die Patienten etwa die Vermutung, Röntgenaufnahmen oder Laborbefunde seien vertauscht worden. Mit dieser Leugnung der Krankheit vor sich selbst, das auch im weiteren Verlauf des Sterbeprozesses immer wieder anzutreffen ist, können sich die Betroffenen vor der überwältigenden Erkenntnis schützen, dass sie in absehbarer Zeit sterben werden. Es trägt so zur Bewahrung der psychischen Funktionsfähigkeit der Todkranken bei und verschafft ihnen Zeit, andere, weniger radikale Strategien der psychischen Abwehr einzusetzen.

In der zweiten Phase herrscht Zorn und Auflehnung vor. Die Betroffenen hadern mit ihrem Schicksal und zeigen aggressives Verhalten gegenüber Gesunden. Aus der Einsicht, vom Schicksal ungerecht behandelt worden zu sein, erwachsen Zorn, Wut und Neid, die alle Menschen in der Umgebung der Sterbenden treffen. Aus diesem Verhalten lässt sich schließen, dass die Betroffenen ihren bedrohlichen Zustand wenigstens vorübergehend erkennen, ernst nehmen und die Haltung des Nichtwahrhabenwollens aufgeben haben.

Das Verhandeln mit dem Schicksal steht in der vergleichsweise kurzen dritten Phase im Vordergrund. Unter den gegebenen Umständen versuchen die Betroffenen das Beste zu erreichen. So streben sie an, einen Krankheitsaufschub zu erreichen, indem sie beispielsweise spenden oder versprechen, fehlerhaftes Verhalten zu unterlassen. Sie hoffen, mit ihrem Wohlverhalten – etwa gegenüber Gott als „(Ver-)Handlungspartner“ – Freiheit von Schmerzen und einen Aufschub des Unvermeidlichen erlangen zu können.

In der vierten Phase dominiert eine depressive Grundstimmung. Der eigene Zustand und das tödliche Ende sind durch körperliche Symptome, medizinische Untersuchungen oder Behandlungsmaßnahmen unabweisbar geworden. Kübler-Ross unterscheidet zwei Ursachen dieser depressiven Grundstimmung: Reaktiv entstehen sie, wenn die Sterbenden sich die Folgen ihres Todes für die Angehörigen vor Augen führen. Hier spielen vor allem die materiellen Belastungen der Familie, auch durch den Ausfall einer Erwerbsperson, eine Rolle, was zu Schuldgefühlen bei den Betroffenen führen kann. Prospektiv entstehen diese depressiven Stimmungen wegen des bevorstehenden Abschiedes von der Welt. Die damit oft verbundene vorweggenommene Trauer erfolgt sehr still und wird anderen nicht mitgeteilt, während die Belange, die bei der reaktiven depressiven Stimmung relevant sind, durchaus mit den Angehörigen besprochen werden.

Die abschließende fünfte Phase ist durch Zustimmung gekennzeichnet. Mit mehr oder minder ruhiger Erwartung sehen die Sterbenden nun ihrem Ende entgegen. Sie sind müde, körperlich meist sehr geschwächt und haben das Bedürfnis, oft und in kurzen Abständen zu dösen oder zu schlafen. Es findet ein Rückzug von der Außenwelt statt, die Vorgänge in ihrer Umgebung interessieren die Betroffenen nicht mehr. Kübler-Ross bezeichnet diese Zeit als letzte Ruhe vor der langen Reise, die aber keineswegs ein glücklicher Zustand genannt werden kann.

**Quelle:**

- Mendl, Hans / Schiefer Ferrari, Markus (Hrsg.): Religion vernetzt 10, München (Kösel) 2008, S. 40 (leicht geändert)

**Literaturtipp:**

- Eine Einführung in die ‚Thanatologie‘, in die (psychologische, sozialwissenschaftliche und juristische) Wissenschaft vom Sterben bietet: Wittkowski, Joachim: Psychologie des Todes, Darmstadt (WBG) 1990.
- Einen ästhetischen Zugang zum Tod bieten: König, Ida: Die ‚objektiven‘ Toten. Leichenfotographie als Spiegel des Umgangs mit den Toten, Hamburg (Diplomica) 2008; Lakotta, Beate: Noch mal leben vor dem Tod: Wenn Menschen sterben, München (DVA) 2004.

**Aufgaben:**

1. Erstelle eine informierende Übersicht der ‚Fünf Sterbephasen nach Kübler-Ross‘. [Reproduktion]
2. Nenne für jede der fünf Phasen zwei Möglichkeiten, wie Angehörige und Pflegekräfte Sterbende begleiten können [Denken/Reflexion]