

Sterbende begleiten- mit Leib und Seele

„Als mir mein Opa damals sagte, dass Oma per Krankenwagen in die Klinik gebracht wurde, weil sie so schlecht Luft bekam, war das erstmal ein Schlag für mich. Niedergeschlagen und auch enttäuscht war ich, weil wir uns in der Familie doch so einen schönen Plan zurechtgedacht hatten. Oma sollte zu Hause sterben. Dazu hatten wir mein ehemaliges Kinderzimmer und das Bad umgebaut und Oma war zu uns auf's Dorf gezogen. Rund um die Uhr war jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis da, sodass auch mein Opa entlastet war. Wir hatten eine schöne Zeit zusammen, ich kann mich noch gut an unsere gemeinsamen Abendessen erinnern, es war oft sehr lustig. Meine Oma nahm sich und ihre chronischen Zipperlein nicht so schwer, obwohl sie - solange ich denken kann- immer Schmerzen hatte. Jetzt war es also doch so gekommen, dass Unsicherheit und Hilflosigkeit am Ende die Oberhand gewonnen hatten. Nach Dienstschluss besuchte ich meine liebe Oma dann also in der Klinik- Intensivstation! Obwohl ich Krankenschwester bin, hatte ich eine solche Station noch nie von innen gesehen. Und was ich dort sah, hat mich sehr bewegt. Meine Oma mit Luftnot, flach auf dem Rücken, mit Atemmaske über Mund und Nase! Infusion, EKG- Ableitungen und jede Menge Gepiepe ringsum. Das war ein Ort voller Aktivität, Geschäftigkeit, Kampf um Leben... Was sollte nur meine sterbende Oma hier? Was konnte denn hier dazu beitragen, dass sie in Frieden von dieser Welt gehen kann? Was mir am meisten und bis heute zu schaffen macht, ist der Blick, mit dem sie mich damals ansah! Welch eine Verzweiflung, Traurigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht kann in so strahlenden Augen stecken! Für mich war dieser Blick ganz klar: Bitte hilf mir! Meine Antwort damals wortwörtlich: "Ich kann Dir jetzt nicht mehr helfen." In der folgenden Nacht ist meine Oma gestorben. Ich drücke mich sehr davor, mir die genauen Umstände in ihren letzten Stunden vorzustellen, zu schwer würde meine fragliche Schuld auf mir lasten. Mit dem Wissen, das ich inzwischen über das Sterben habe, mit meinen eigenen, sehr genau in meiner Patientenverfügung niedergeschriebenen Wünschen. Ich weiß nicht, wie es meiner geliebten Oma ging, ich war nicht dabei! Das ist das Schlimmste.“ (eine Angehörige)

Für viele ehrenamtliche Sterbebegleiter begann der Weg, sich genauer mit dem Sterben und dem Tod auseinanderzusetzen, mit solchen oder ähnlichen Erlebnissen. Das Wissen um unsere Sterblichkeit allein kann viel zu einfach bei Seite geschoben werden. Es gibt so viel Dringenderes

im Alltag. Erst wenn ein persönlicher Schicksalsschlag den Blick auf das wirklich Wichtige lenkt, werden wir gezwungen, genau hinzusehen. Vor allem in uns selbst hinein, wo sitzen unsere tiefsten Ängste? Wie möchten wir selbst einmal sterben, wenn Krankheit oder Alter den Weg vorzeichnen? Da sind ganz praktische Fragen zu beantworten, beispielsweise eine Patientenverfügung zu schreiben. Die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema führt dazu, dass man offen und ohne Tabus darüber sprechen kann. Fast zwangsläufig findet man sich dann immer wieder in Gesprächen im Freundeskreis oder der Familie als Ansprechpartner für existenzielle Fragen, nur durch diese offene und absichtslose Haltung. Die Menschen spüren, dass sie in ihren Nöten und Sorgen ernst genommen und willkommen sind, und offenbaren ihre Gefühle, sprechen sie aus. Ausgesprochene Gedanken bekommen eine ganz andere Wertigkeit, sie gelten! Mit dem immer selbstverständlicher werdenden Umgang mit dem Thema entsteht das Bedürfnis, dieses Wissen oder Ahnen zu füttern, mehr darüber zu erfahren und auch die gemachten Erfahrungen weiterzugeben. Da ist der Weg zur Hospizbewegung nicht weit. Hier kann in einem Vorbereitungskurs zum ehrenamtlichen Hospizhelfer eigenes Wissen vertieft, eigene Standpunkte reflektiert und sich mit anderen Menschen ausgetauscht werden. Und sei es, um sich im Beruf den vielfältigen Herausforderungen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer besser gewachsen zu fühlen. Denn gerade diese Themen werden nicht oder nicht genug in Aus- und Weiterbildung der sozialen Berufe behandelt. Die Diskrepanz zwischen eigenem Anspruch und den täglichen Anforderungen in optimierten Arbeitsabläufen, die beispielsweise Pflegekräfte tagtäglich spüren, führt zu immer größer werdender Unzufriedenheit.

„Es sind die Lebenden, die den Toten die Augen schließen. Es sind die Toten, die den Lebenden die Augen öffnen.“ Dieses slawische Sprichwort trifft es aus meiner Sicht ganz gut. Vielleicht muss tatsächlich erst ein Toter die Augen der Lebenden öffnen. Doch wo haben wir in unseren Biografien noch die Möglichkeiten, in Kontakt mit dem Tod zu kommen? Als Kinder, wenn wir unsere Eltern nach dem überfahrenen Fuchs auf der Straße fragen und als Antwort bekommen: „Der macht nur Mittagsschlaf!“? Wenn Angehörige, zumeist in Pflegeheimen oder weit weg wohnend sterben und es nicht selbstverständlich ist, dass der Tote noch einmal besucht werden kann? Wenn Bestattungshäuser mit ihrem Hinweis: „Tag und Nacht erreichbar“ dafür werben, dass Verstorbene möglichst schnell aus dem Haus geschafft werden? Wenn es

schlichtweg niemanden außer dem Bestatter und dem Pfarrer gibt, der sich schon von Berufs wegen dafür interessieren muss? Es gibt keine allgemein gültigen Rituale mehr im Umgang mit dem Sterben. Brauchen wir etwa Integrationsprogramme für etwas, was doch schon immer Teil des Lebens war? Wie seltsam, dass in jeder Kultur die Zeit des Abschieds und der Trauer immer fest verankert im Leben war, nur unsere Generation scheint irgendwie hilflos. Meine Idee, warum das so ist; in den großen Weltkriegen ist eine Wunde geschlagen worden, die so tief ist und ein so großes Schweigen ausgelöst hat, ein Totschweigen! Jeder damals, ob Opfer oder Täter hat Furchtbares – Unsägliches - erlebt oder selbst begangen. Schon aus reinem Selbstschutz musste all dies fest verschlossen werden, in einer Schublade mit der Beschriftung: Tabu!

Dieses Tabu aufzulösen, dafür steht die Hospizbewegung. Die Würde des Menschen ist unantastbar, auch im Sterben. Der Mensch ist ja noch da. „Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“ So wird Cicely Saunders zitiert, englische Ärztin, Sozialarbeiterin, Krankenschwester und eine der Begründerinnen der modernen Hospiz- und Palliativbewegung. In diesem Sinne wird hospizliche Begleitung geleistet, immer mit Fokus auf den betroffenen Menschen und der ihm Nahestehenden. Dazu wird in einem Erstgespräch geklärt, welche Wünsche an eine mögliche Begleitung die Betroffenen und die Familie haben, was davon realistisch ist, was die Begleitung in dem speziellen Fall leisten kann. Oftmals kann schon in diesem ersten Kontakt viel der angesammelten Last genommen werden, manche Sorge kann im Gespräch aufgelöst werden. Angehörige und Betroffene schützen sich gegenseitig vor vermeintlich zu großen Belastungen und stehen sich und einem klärenden Gespräch mit dieser gegenseitigen Rücksichtnahme im Weg. Oft ist auch gerade eine außenstehende Person genau die richtige, sie kann ohne familiäre oder freundschaftliche Verflechtungen alle Probleme wertneutral aufnehmen und aushalten. Zudem versetzt der Status als ehrenamtliche/r Helfer*in in die Position, wirklich ohne Hintergedanken oder Pflichtprogramm und außerhalb jeglicher Wirtschaftlichkeit da zu sein.

Ehrenamtliche Sterbe- und auch Trauerbegleiter sind ganz besondere Menschen; sie verschenken Zeit und Herzlichkeit, geben Vertrauen, Ruhe und Sicherheit. Ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Und trotzdem fühlen sie sich oft reich beschenkt. Doch wer kann in Worte

zwängen, was zwischen Menschen entstehen kann, die gemeinsam existenzielle Fragen besprechen und durch emotionale und körperliche Ausnahmezustände gehen. Sicherheit spüren, wenn das Herz schwer ist, jemanden an der Seite zu wissen, wenn das Elend übermächtig zu werden scheint, das tut gut. Wissen, dieser Mensch wird daran nicht zerbrechen. Da sind die großen Fragen des Lebens, die bearbeitet werden wollen, Verpasstes ist zu betrauern und Erinnerungen kommen zu Besuch. „Die letzte Aufgabe, die wir Menschen zu lösen haben, ist uns zu lösen von der Welt, die uns umgibt, von den Menschen, denen wir anhängen, von der Kraft, die wir gewohnt waren unsere zu nennen und schließlich von uns selbst.“ (Monika Müller, Pädagogin)

Die ehrenamtliche Arbeit als Hospizbegleiter stellt hohe Anforderungen und muss gut begleitet werden. So gibt es in den Teams regelmäßige Treffen und Supervisionen, um Erfahrungen auszutauschen und Standpunkte zu finden. Die eigene Haltung zu reflektieren und an Erlebtem zu wachsen, darum geht es. Weil die Begleiter zumeist als Einzelgänger unterwegs sind, nimmt der Austausch einen großen Stellenwert ein. Schließlich begeben sie sich in Situationen, die ihnen viel abverlangen und eine große seelische Stabilität voraussetzen, die sie aber als Menschen wachsen lassen. Denn die Auseinandersetzung mit dem Lebensende in gesunden Zeiten hilft auch, den eigenen Lebensweg selbstbestimmt zu Ende zu gehen.

George Bernard Shaw sagte einmal: „Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein, wenn Menschen sterben. Ebenso bleibt es ernst, wenn Menschen lachen.“