

Umgang mit dem Tod

Wie man Sterbende würdevoll begleitet

13. Mai 2022, 21:36 Uhr | Lesezeit: 6 min

Der Tod von Angehörigen oder Freunden überfordert viele Menschen. Für alle, die sich wappnen möchten, bieten zwei Seelsorgerinnen "Letzte-Hilfe-Kurse" an. Besuch bei einem besonderen Workshop.

Interview von Merlin Wassermann, *Baiern*

Plötzlich wird es still in dem schönen holzvertäfelten Saal, als Annemarie Schmid einen Stein und eine Feder hervorholt. Andächtig hebt sie erst den einen, dann den anderen Gegenstand in die Höhe und bittet die Teilnehmer des "Letzte-Hilfe-Kurses", zu erzählen, wie sie sich nun, nach Beendigung des Kurses, fühlen: schwerer oder leichter? Ein kollektives Schlucken geht durch den Raum.

Denn schwer ist auf jeden Fall das Thema, mit dem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer - dreizehn Frauen und drei Männer - an diesem Samstag in einem Gasthof in Netterndorf fünf Stunden lang auseinandergesetzt haben: das Sterben und wie man jemanden dabei begleitet.

"Ich habe Angst, etwas falsch zu machen"

Dass dieses Thema mit Ängsten beladen ist, merkt man spätestens, als die ersten Kärtchen vorgelesen werden, auf die die Teilnehmer ihre Erwartungen geschrieben haben. "Ich habe Angst, etwas falsch zu machen", heißt es oft, oder "ich will nicht einen starken Menschen verfallen sehen".

Diese Ängste abzubauen und die Menschen im Saal auf den Umgang mit dem Tod vorzubereiten, ist die Aufgabe und das Ziel von Andrea Gerstner und Annemarie Schmid, die von der Katholischen Landvolkbewegung nach Netterndorf eingeladen wurden, den Kurs zu halten.

"Nur, weil jemand schwer krank ist, muss doch nicht alle Körperlichkeit und aller Humor verloren gehen"

Gerstner und Schmid sind ein ungleiches Paar, ergänzen sich dadurch aber umso besser. Schmid war 17 Jahre lang ehrenamtlich als Hospizbegleiterin tätig, wurde danach zertifizierte Trauerbegleiterin. Mit dem Thema kam sie früh in Berührung, spätestens als ihr Vater und ihre vier Monate alte Tochter im selben Jahr starben, musste sie sich aktiv mit Sterben und Trauer auseinandersetzen. Sie ist ruhig, bedacht und wenn sie spricht, merkt man, dass sie am liebsten jedem Einzelnen im Raum sagen würde: "Auch wenn es schwer ist, es geht wieder aufwärts."

Palliativkrankenschwester Gerstner wiederum wirkt abgebrühter und scheut sich nicht, über Sexualität am Sterbebett zu reden und während des Workshops auch Witze zu machen - was allerdings nicht heißt, dass sie das Thema nicht ernst nimmt, im Gegenteil. "Nur, weil jemand schwer krank ist, muss doch nicht alle Körperlichkeit und aller Humor verloren gehen. Wenn das im Leben für die Person wichtig war, wieso dann nicht auch im Sterben", meint sie.

Gemeinsam bieten die beiden Frauen die "Letzte-Hilfe-Kurse" schon seit Jahren an und verfolgen dabei zwei miteinander verwandte Anliegen. Zum einen wollen sie schlicht Menschen dabei helfen, sich auf den Sterbeprozess naher Angehöriger - oder sogar den eigenen - vorzubereiten. Denn viele Menschen würden sich damit nicht auseinandersetzen, bis es soweit sei, und seien dann überfordert oder fühlten sich hilflos, sagen die Kursleiterinnen.

Tod und Sterben sollten in der Gesellschaft wieder sichtbarer werden

Zum anderen ist es ihnen wichtig, Tod und Sterben als einen speziellen, aber normalen Teil des Lebens in die Gesellschaft zu reintegrieren. Annemarie Schmid denkt dabei vor allem an die Kinder und Jugendlichen: "Das ist total paradox, in den Medien sind sie mit dem Tod jeden Tag und überall konfrontiert, aber 'in echt' kriegen sie das überhaupt nicht mit."

Das sei doppelt schade, da sie dann im Erwachsenenalter nicht gut damit fertig würden, obwohl Kinder eigentlich die idealen Voraussetzungen hätten, einen guten Umgang mit dem Sterben zu erlernen: "Die können in einem Moment sehr betroffen sein und ernst mit einem toten Menschen oder auch Tier umgehen und trauern - und im nächsten Moment spielen sie mit ihren Freundinnen und Freunden draußen auf der Wiese", berichtet Schmid aus eigener Erfahrung. Die Trauerbegleiterin plädiert dafür, dass Eltern ihre Kinder an Sterbebetten mitnehmen und dass sie in der Schule und im Kindergarten tote Tiere begraben lernen, um sich den Ritualcharakter des Abschiednehmens anzueignen.

"Ich will die erreichen, die keinen Bock haben auf das Thema"

Auch Andrea Gerstner ist das wichtig, sie setzt aber am liebsten an einer anderen Stelle an. "Ich will die erreichen, die keinen Bock haben auf das Thema", sagt sie. Nur so könne man den Umgang mit Tod normalisieren. Sie bietet deswegen regelmäßig ihre Kurse Unternehmen an, die daran allerdings meist nur wenig Interesse zeigten. Trotz Corona und Krieg in der Ukraine sei die Bereitschaft nicht da, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. "Schade", findet Gerstner das. Am liebsten hätte sie es, wenn "Letzte-Hilfe-Kurse" Teil der "Ersten-Hilfe-Kurse" wären, da sie sich im Grunde aus den gleichen Elementen zusammensetzen: Ruhe bewahren, Fürsorge anbieten und Hilfe holen.

Die beiden Anliegen - das praktisch-individuelle sowie das abstrakt-gesellschaftliche - spiegeln sich auch in den vier Modulen wider, aus denen der Workshop besteht. In "Sterben ist ein Teil des Lebens" werden nicht nur die gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet, die zu dem heutigen, verdrängenden Umgang mit dem Tod geführt haben - wie zum Beispiel das Verschwinden des Aufbahrens und die Verbreitung von Bestattungsunternehmen - sondern auch konkretere, persönlichere Aspekte.

Die wichtigsten Lektionen: Man kann am Ende nichts falsch machen, außer, man schaut weg. Der Begleitende muss auch auf sich selbst achten. Und: Jeder Mensch stirbt individuell, und damit er das selbstbestimmt tun kann, muss man auf ihn eingehen und ihn seine Grenzen austesten lassen. "Wenn jemand aufstehen will, helfen wir ihm, aufzustehen - er merkt dann schon selbst, dass ihm schwindelig wird", erklärt Andrea Gerstner.

Die Palliativkrankenschwester rät, nicht zu zimperlich mit Medikamenten umzugehen

Die Module "Vorsorge" und "Leiden lindern" beschäftigen sich mit sehr praktischen Angelegenheiten. Zum Beispiel sollte sich jeder rechtzeitig um eine Patientenverfügung und eine Vollmacht kümmern. "Das ist zwar vielleicht nicht schön", sagt Schmid, "aber immer noch besser, als dass es am Ende an den Angehörigen hängen bleibt, zu entscheiden." Es lohnt sich also, rechtzeitig zu überlegen, wie man sterben will - und dies mit der Familie zu besprechen.

Andrea Gerstner wiederum plädiert dafür, nicht zu zimperlich am Lebensende mit Medikamenten umzugehen. "So lange jemand Schmerzen hat, geben wir ihm etwas", erklärt die Palliativkrankenschwester. Um psychische Leiden zu lindern, könne man aber auch ein zweites Bett für den Partner ins Zimmer holen. "Wenn man ein Schild raushängt, kommt dann auch sicher niemand rein", gibt sie zu verstehen. Doch auch Akupressur, ätherische Öle und Mundhygiene könnten einen Beitrag leisten, das Leiden am Ende zu lindern.

Das Kapitel "Abschied nehmen" bietet vor allem zwei Erkenntnisse: Trauer ist normal, springt gerne zwischen Extremen, und man kann sie vielleicht nicht gänzlich überwinden, aber damit leben lernen. Darüber hinaus sei es hilfreich, sich bewusst einen Zeitpunkt zum Verabschieden zu suchen. "Die Menschen warten dann schon mit dem Sterben", sagt Gerstner.

Eine wichtige Erkenntnis: Jedes Gefühl und jede Art der Trauer sind erlaubt

Doch wer sind eigentlich die Leute, die diesen Kurs machen, auf die am Ende vielleicht einmal ein Sterbender wartet? Zu ihnen gehört Thomas, einer der wenigen Männer im Kurs. Er überlegt, seinen hochbezahlten, aber als wenig sinnvoll empfundenen Job um ein Ehrenamt im Hospiz zu ergänzen. "Ich wollte schauen, ob ich mit dem Thema umgehen kann", sagt er. Barbara ist aus anderen Gründen da: Ihre Eltern "bauen langsam ab", deswegen wolle sie sich vorbereiten. Gelernt hat sie, dass man manchmal nichts tun kann - und muss: "Wenn jemand jammert, dann jammert er halt mal, vielleicht ist das seine Art, die Situation zu bewältigen", wurde ihr vermittelt.

Für Gabriele kommt diese Lektion leider zu spät. Als ihr Mann überraschend starb, fühlte sie sich "total überfordert". Sie ist den Tränen nahe, als sie erzählt, dass sie hier sei, um zu lernen, was sie "alles falsch gemacht" habe. Eine weitere Erkenntnis des Kurses lautet aber: Jedes Gefühl und jede Art der Trauer sind erlaubt.

Als Schmid am Ende den Stein und die Feder nach oben hebt, deutet Gabriele, wie fast alle anderen auch, auf die Feder. Gerstner und Schmid sind froh, dass diese Menschen sich die Zeit genommen haben für diese Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben. Es gibt nämlich nicht nur eine mögliche Überforderung zu vermeiden, sondern auch einiges zu gewinnen: "Lebenserfahrung zum Beispiel", sagt Gerstner. "Aber vor allem ist es eine große Ehre, wenn man dabei sein darf, wenn sich jemand dem Sterben hingibt." Das verwandelt den Stein des Abschieds vielleicht nicht in eine Feder, macht ihn aber zumindest ein wenig leichter.

Zu den Personen: Andrea Gerstner arbeitete über zehn Jahre auf einer Palliativstation und bietet mit der [Wegbegleitung München](#) Trauerbewältigung auf Spaziergängen und Wanderungen an. Annemarie Schmid ist seit 2017 freiberufliche Trauerbegleiterin und bietet mit den [Trauerwegen](#) unter anderem Einzelbegleitung sowie Kreativ- und Ritualarbeit an.

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter:
www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/1.5583987

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.