

„Letzte Hilfe Kurs“ in Bad Wörishofen: Sterben gehört zum Leben

Einen geliebten Menschen auf seinem letzten Weg zu begleiten will gelernt sein. Ein „Letzter Hilfe Kurs“ kann auf diese sensible Aufgabe vorbereiten.

Von Kathrin Elsner

Bad Wörishofen Das nahende Lebensende eines Angehörigen oder Freundes macht viele Menschen hilflos. „Ich merke, dass die Menschen das Thema verdrängen und ein Problem damit haben“, ist die Erfahrung von Brigitte Essl. Als Vorsitzende der Stiftung der Ambulanten Krankenpflege wurde sie deshalb aktiv und lud Interessierte zu einem professionellen „Letzte Hilfe Kurs“ ein.

„Auch bei diesem Thema wird oft gelacht, es ist nicht todernst“, sagt die gelernte Krankenschwester Andrea Gerstner und sorgt damit für das erste entspannte Lächeln der Kursteilnehmer. Genau wie Annemarie Schmid ist sie selbstständige Trauerbegleiterin und weiß aus langjähriger Erfahrung, wovon sie spricht. Der Name des ersten Kursmoduls spricht aus, was vielen wehtut: Sterben ist ein Teil des Lebens. „Wenn man es annehmen kann, dass der Mensch geht, kann man den Menschen gut begleiten“, betont Andrea Gerstner. Wichtig sei in der Sterbebegleitung, immer auf sein Bauchgefühl zu hören und zu wissen, dass man nichts falsch machen könne.

Auch wenn es schwerfällt, sei im Rahmen einer Vorsorgeplanung innerhalb der Familien wichtig, über das Lebensende zu sprechen und sich mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Bankvollmacht auseinanderzusetzen. Wer soll für mich entscheiden, wenn ich es nicht mehr selbst kann? Was ist mir am Lebensende wichtig? Möchte ich lebensverlängernde Maßnahmen in Anspruch nehmen? Wo würde ich gerne sterben? sind beispielsweise Fragen, die der Betroffene im Vorfeld selbst beantworten sollte.

Wer seine letzten Tage nicht in einem stationären Hospiz verbringen möchte, könne auch zu Hause einen ambulanten Hospiz-



Die Trauerbegleiterinnen Annemarie Schmid (links) und Andrea Gerstner (Mitte) waren der Einladung durch Brigitte Essl (Vorsitzende Stiftung Ambulante Krankenpflege, rechts) gefolgt, um in einem „Letzte Hilfe Kurs“ Wissen zu vermitteln. Foto: Kathrin Elsner

dienst in Anspruch nehmen, erklärt Annemarie Schmid. Angehörige und nahe stehende Menschen könnten in dieser Situation schon mit ganz kleinen Dingen Freude schenken. Mit dem Rollstuhl ein wenig hinausgehen, Blumen mitbringen oder einen schönen Text vorlesen. „Die Menschen nehmen die kleinen Dinge viel intensiver wahr“, sei ihre Erfahrung, „in dieser Phase ist die Einsamkeit das Allerschlimmste, höre ich immer wieder“. Zudem

sei es wichtig, kleine Aktivitäten zu finden, die dem Kranken und dem Pflegenden gleichermaßen guttun. „Seien Sie zudem immer achtsam, wenn jemand im Koma liegt oder vermeintlich schläft“, rät Schmid, denn die Erfahrung zeige, dass der Patient jedes Wort und jede Handlung mitbekomme.

Ein respektvolles Gespräch über das Sterben und den Tod könne bei passender Gelegenheit befreiend wirken, aber: „Manche können und wollen nicht darüber

reden, das sollte man respektieren“. Auch Kinder, die das Sterben eines Menschen miterleben, sollten altersgerecht in die Gespräche einbezogen werden. „Man schützt sie nicht, wenn man sie außen vor lässt, man kann ihnen viel mehr zutrauen, als man denkt“, betont Schmid. Wichtig sei auch, dass die Erzieher oder Lehrer der Kinder Bescheid wissen. Für Jugendliche, die kein Gespräch führen möchten, gäbe es zudem spezielle Chatgruppen.

„Wissen schenkt Mut“, sind sich die Kursleiterinnen einig und klären einfühlsam darüber auf, welche Anzeichen in den letzten Tagen oder Stunden vor dem Tod auftreten können. Kalte, häufig auch blau marmorierte Hautareale oder ein veränderter Atemrhythmus mit Atempausen gehören beispielsweise dazu. Rasseln oder gurgelnde Atemgeräusche sorgen Gerstners Erfahrung nach besonders häufig für Unsicherheit bei den Angehörigen. „Das kommt daher, dass die Spucke nicht mehr geschluckt werden kann“, erklärt sie, solange der Betroffene entspannt im Bett liege, könne jedoch davon ausgegangen werden, dass es ihn nicht störe. „Absaugen sollte man nur, wenn die Spucke im Mund steht, da es sehr unangenehm ist“, betont sie, „manchmal ist das Nichtstun besser als der Aktionismus“. „Wichtig ist es auch, den Menschen in jeder Situation ernst zu nehmen“, erklärt Gerstner. Sieht der Betroffene beispielsweise Verstorbene oder Tiere, sollte man die Sinnhaftigkeit nicht hinterfragen, sondern liebevoll Fragen dazu stellen.

Wenn das Lebensende naht, sei das Entscheidende, einfach da zu sein, weiß Andrea Gerstner. Sehr wichtig zu wissen sei auch, dass viele Menschen gerne allein sterben. „Das muss man wissen und es annehmen“. Aus diesem Grunde sei es besonders wichtig, sich jedes Mal gut zu verabschieden und dem Betroffenen zu sagen, wann man wiederkomme, „dass der Sterbende sich aussuchen kann, ob er allein sterben möchte oder nicht“. In dieser schweren Zeit sollte auch der begleitenden Mensch gut für sich selbst sorgen und ein Netzwerk bilden, um die Last nicht alleine zu tragen. Die Sorge um andere treibe viele Menschen am Sterbebett besonders um und es sollte ganz offen darüber geredet werden. „Sagen Sie ruhig auch mal danke, dass Du da warst“, sagt Gerstner