SCHLESWIG-HOLSTEIN AM WOCHENENDE

# SCHLESWIG-HOLSTEIN

Das Magazin Ihrer Tageszeitung
Ausgabe 46 – Sonnabend/Sonntag, 16./17. November 2019

AM WOCHENENDE

**BLICKPUNKT**

## *Hilfe auf dem letzten Weg*

Seite 4 - 7

**EXTRA**

*Sandmännchen: Neue Folgen zum Jubiläum*

**IM NORDEN**

*Von Trauer, und wie man mit ihr umgeht*

**WISSENSWERT**

*Über das Böse im Menschen*

ADOBE STOCK

Gut ein Dutzend Teilnehmer und zwei Kursleiterinnen haben sich an diesem Vormittag in einer ehemaligen Hamburger Kirche in einem Stuhlkreis versammelt. Durch die bunten Glasfenster fällt warmes Licht in den Innenraum des Betonbaus. Altar und Orgel stehen verlassen am Rand. „Dem Sterben einen Raum im Leben geben“, schreibt zu Beginn jemand auf eine grüne Karte und formuliert damit seine Erwartung an den heutigen Tag. Auf einer roten Karte hält ein anderer die Befürchtung fest, „dass ich vielleicht überfordert bin, weil ich mich noch nicht so viel mit dem Thema beschäftigt habe“.

Im „Letzte Hilfe-Kurs“ sollen die Teilnehmer lernen, Menschen am Ende ihres Lebens zu begleiten. Die elf Frauen und zwei Männer sind aus unterschiedlichsten Beweggründen gekommen. Viele ihrer Freunde würden angesichts des Todes ihrer Eltern eine große Hilflosigkeit empfinden, erzählt eine 55-Jährige. Eine knapp 80-jährige Teilnehmerin begleitet ihre jüngere Schwester, die unter einer Lungenkrankheit leidet und wahrscheinlich nur noch wenige Monate zu leben hat. Und eine 38-Jährige betreut ihren Mann, dem die Ärzte noch fünf Jahre gaben, nachdem sie die Nervenkrankheit ALS diagnostizierten. „Jetzt sind wir in Jahr drei.“

Marina Schmidt, eine der beiden Kursleiterinnen, versucht den Anwesenden, ihre Ängste zu nehmen: „Das hier ist ein geschützter Raum. Man darf hier weinen. Aber sie werden sehen, wir werden auch viel lachen“, verspricht sie.

***FRÜHER SEI ES GANG UND GÄBE*** gewesen, dass Menschen im Familienkreis gestorben und ihre Leichen auf dem Esstisch aufgebahrt worden seien, erklärt Schmidt. „Doch das Wissen über den Umgang mit dem Tod ist in unserer Gesellschaft schleichend verloren gegangen.“ Heute sei der Tod in vielen Familien ein Tabu-Thema. Demgegenüber wachse die Zahl der Menschen, die zu Hause sterben möchten. Einer Umfrage des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes aus dem Jahr 2017 zufolge wollen 58 Prozent der Deutschen in den eigenen vier Wänden aus dem Leben scheiden. Tatsächlich ist das gerade einmal bei 23 Prozent der Fall. „Es gilt, das uralte Wissen zurückzugewinnen“, sagt Schmidt.

**Marina Schmidt**, *Kursleiterin*

Eine an die Kirchenwand projizierte Präsentation leitet die Teilnehmer durch den Vormittag. „Sterben ist ein Teil des Lebens“, heißt der erste von vier Kursteilen. Die Anwesenden sollen definieren, wann eigentlich der Sterbeprozess beginnt. „Wenn im Alter die Kräfte nachlassen“, sagt eine. „Wenn ich mich selbst aufgebe“, glaubt eine andere. Und wieder eine andere meint, dass das Sterben schon mit der Geburt beginne. „Sie sehen: Eine eindeutige Antwort gibt es nicht“, fasst Schmidt zusammen.

Die 55-Jährige erinnert sich noch an die Zeiten, als das Thema Tod in der Gesellschaft völlig ausgeklammert wurde. Weil die frühere Krankenschwester es nicht ertragen konnte, dass Krankenhauspatienten zum Sterben einfach in

# In Würde bis zum Tod

*Der Tod ist für viele Menschen ein Tabuthema. Ein Notarzt aus Schleswig wollte das ändern und rief die Letzte-Hilfe-Kurse ins Leben. Dort lernt man, Sterbende auf ihrem letzten Weg zu begleiten.*

**VON MICHAEL ALTHAUS**

die Badezimmer geschoben wurden, begann sie, sich in der Hospizarbeit zu engagieren. Sie arbeitete in verschiedenen Bereichen der Hospiz- und Palliativversorgung. Seit einigen Monaten ist sie Geschäftsführerin der eigens gegründeten gemeinnützigen Unternehmergesellschaft „Letzte Hilfe“.

Schmidt hat bereits zahlreiche solcher Schulungen geleitet. „Viele Menschen empfinden es als befreiend, einmal über das Sterben sprechen zu dürfen“, berichtet sie. Eskaliert sei die Situation trotz des sensiblen Themas noch nie. „Die Teilnehmer helfen und trösten sich gegenseitig.“ Wichtig sei, dass es bei der Sterbebegleitung nicht um Lebensverlängerung gehe, betont sie. „Der Fokus liegt darauf, Leid zu lindern und Lebensqualität auch in der letzten Phase zu erhalten.“

***DAMIT STEHEN DIE KURSE*** in der Tradition der modernen Hospizbewegung. Gemäß dem Wortsinn (das Lateinische hospitum bedeutet Herberge) will diese Bewegung Zufluchtsorte schaffen, an denen sterbende Menschen in Würde Abschied nehmen können. Ausgangspunkt war 1967 die Gründung des St. Christopher’s Hospice in London durch Cicely Saunders. Sie prägte auch den Begriff des Palliative Care (von Lateinisch palliare: mit einem Mantel bedecken), der neben den Sterbenden auch die Versorgung unheilbar Erkrankter in den Blick nimmt. In den 80er Jahren wurden auch in Deutschland die ersten hospizlichen und palliativen Einrichtungen gegründet – häufig auf Initiative von ehrenamtlichen Initiativen. Bis heute wächst das Hospizwesen in der Bundesrepublik.

***Marina Schmidt konnte es nicht ertragen, dass Krankenhauspatienten zum Sterben einfach ins Badezimmer geschoben wurden.***

Im zweiten Kursteil „Vorsorgen und Entscheiden“ geht es um die Patientenverfügung und die Möglichkeiten ambulanter und stationärer Betreuung. „Bitte erwarten Sie nicht, dass Sie am Ende eine fertige Patientenverfügung in der Tasche haben. Es geht hier nur um Grundinformationen“, stellt Schmidt klar. Fünf Fragen gibt sie den Teilnehmern mit auf den Weg, über die sie und ihre Angehörigen sich Gedanken machen sollen: Was ist mir wichtig am Lebensende? Wer soll für mich entscheiden? Wo und wie würde ich gerne sterben? Wann hat das Leben für mich noch einen Sinn? „Wenn wir über diese Fragen Klarheit haben, dann haben wir schon eine ganze Menge geregelt“, so die Kursleiterin. Die Antworten gelte es dann möglichst detailliert in einer Patientenverfügung festzuhalten. „Es genügt nicht, dort einfach nur einzutragen: ‚Wenn ich nicht mehr bei Bewusstsein bin, möchte ich nicht an Schläuche angeschlossen werden.‘“

***„LEIDEN LINDERN“*** überschreibt den dritten Teil, in dem die Anwesenden ein Experiment erwartet. Mit einem mit Wasser getränkten Mundpflegestäbchen sol-

**Was ist mir wichtig am Lebensende?** *Die Teilnehmer des Letzte-Hilfe-Kurses in Hamburg lernen, das Leiden Angehöriger zu lindern.* ALTHAUS

len sie sich gegenseitig die Lippen oder – wer mag – auch die Zunge benetzten. Nicht alle trauen sich. Doch wer sich überwindet, merkt schnell, dass die kleine Übung nicht wehtut. „Für Angehörige ist das eine gute Möglichkeit, den Sterbenden etwas Gutes zu tun und sich nicht hilflos zu fühlen“, rät Schmidt. Die Stäbchen könne man je nach Vorliebe auch mit Saft, Sekt oder Bier benetzen. Weitere Optionen seien, den Betroffenen etwas vorzulesen, ihre Hand zu berühren oder mit Aroma-Ölen für eine angenehme Atmosphäre zu sorgen. Wichtig sei auch, den Sterbenden eine schöne Umgebung zu schaffen und den Raum etwa mit Farben oder Tüchern zu gestalten.

***DIE PRAXISEINHEIT*** erinnert an die klassischen Erste-Hilfe-Kurse, in denen die Teilnehmer mit einem Partner die stabile Seitenlage oder das Anlegen eines Druckverbands üben. Die Ähnlichkeit kommt nicht von ungefähr: „Was mit Erster Hilfe geht, muss auch mit Letzter Hilfe funktionieren“, dachte sich der Notarzt und Palliativmediziner Georg Bollig aus Schleswig. Der heute 52-jährige Initiator der „Letzte Hilfe-Kurse“ war bereits als Jugendlicher Ausbilder für Erste Hilfe und fragte sich während seines Aufbaustudiums in Palliative Care, ob es nicht auch für die Begleitung Sterbender eine Schulung brauche. In einer Masterthesis entwickelte er 2008 ein erstes Modell – und erntete zunächst Kritik. Wie soll in nur vier Stunden ein so komplexes Wissen vermittelt werden, lautete der Haupteinwand.

**Georg Bollig**, *Palliativmediziner*

Doch Bollig begann mit Hilfe von Experten, seine Idee in die Praxis umzusetzen. Eine Arbeitsgruppe mit Mitgliedern aus Deutschland, Dänemark und Norwegen entwickelte ein Konzept. Der weltweit erste „Letzte Hilfe-Kurs“ fand im November 2014 in Norwegen statt; bald darauf gab es einen in Bolligs Heimatstadt Schleswig. Mittlerweile werden die meist kostenlosen Schulungen bundesweit angeboten und sind fast immer ausgebucht. Mehr als 18 000 Menschen haben bereits teilgenommen, davon allein 9000 im vergangenen Jahr.

***DAS PROJEKTTEAM***, dem neben Bollig und Schmidt zwei weitere Ehrenamtler angehören, bildete gut 1500 Ärzte, Pflegekräfte und Sozialarbeiter zu Kursleitern aus. Darüber hinaus finden die Schulungen in „Letzter Hilfe“ auch in acht weiteren europäischen Ländern statt. In Schleswig-Holstein gibt es Angebote in Kiel, Lübeck, Itzehoe, Schuby und vielen weiteren Städten. Die Kurse werden von der Süddänischen Universität, an der Bollig als Professor für Palliative Care unterrichtet, wissenschaftlich begleitet.

Für ihn ist das zunehmende Interesse ein Zeichen, dass das Tabu gebrochen ist und das Thema Sterben in der Gesellschaft wieder an Bedeutung gewinnt. „Mein Wunsch wäre, dass Letzte-Hilfe-Kurse so normal werden wie Erste-Hilfe-Kurse“, sagt der Initiator. Aktuell arbeitet er daran, die Ausbildung auch für Kinder zwischen acht und 16 Jahren etwa an Schulen anzubieten. Eine erste Pilotphase sei bereits erfolgreich abgeschlossen. „Kinder gehen viel offener mit dem Thema um“, sagt Bollig. Überrascht habe ihn, dass die meisten der jungen Teilnehmer schon Berührung mit dem Thema Tod und Sterben gehabt hätten. „Anstatt die Kinder also vor etwas zu beschützen, was sie sowieso erleben, sollten wir ihnen eine Möglichkeit geben damit umzugehen“, ist der Mediziner überzeugt.

***IN HAMBURG*** ist Marina Schmidt nach gut vier Stunden bei der vierten und letzten Einheit „Abschied nehmen“ angelangt. „Der Moment des Todes“ steht groß auf einer Folie, die eine Pusteblume zeigt. Als eine Teilnehmerin von ihrer Nahtoderfahrung erzählt, wird es still im Raum. Als Kind sprang sie ins Schwimmbecken, öffnete die Augen und war vom Anblick der Unterwasserwelt so beseelt, dass sie tief einatmete. Beinahe wäre sie ertrunken und musste wiederbelebt werden. „Aber es war ein unheimlich schöner Moment“, erinnert sie sich – und mancher Zuhörer kämpft mit den Tränen.

Ihre Sitznachbarin schildert, wie ihre Mutter in ihren Armen starb, und muss weinen. Und die Frau mit dem ALS-kranken Ehemann berichtet von ihrer ständigen Angst, eines Morgens neben dem toten Partner aufzuwachen. Es ist deutlich zu spüren, wie gut der Austausch allen

**Liebevoll begleitet zu werden bis in den Tod**, *am liebsten zu Hause – das wünschen sich die meisten Menschen.* ADOBE STOCK

tut. „Ich habe vor allem mitgenommen, dass man nicht so ernsthaft und verbissen mit dem Thema Tod umgehen sollte“, sagt ein Teilnehmer.

Mit neuem Mut kehren nun alle in ihre Familien und an die Sterbebetten zurück. Mit auf den Weg bekommen sie einen kleinen Zettel, der sie daran erinnert, auch den eigenen Tod und vor allem das Leben davor nicht zu vergessen. Über einem großen Raum für Notizen steht: „Bevor ich sterbe, möchte ich …“●

**Weitere Infos unter:** www.letztehilfe.info

**MICHAEL ALTHAUS**

*gibt zu, dass er mit mulmigem Gefühl zum Letzte-Hilfe-Kurs ging. Die Teilnahme hat ihm die Angst vor der Berührung mit dem Thema Tod genommen.*


ANZEIGEN-EXTRA

# Bester Service, hohe Qualität, Transparenz

*Die Teppichwäscherei Prinz ist der Teppichspezialist Nr. 1 in Norddeutschland*

Die Teppichreinigung Prinz kann auf eine langjährige Erfahrung und mehr als 65-jährigeTradition zurückblicken. Heute gehört das Unternehmen zu den erfolgreichsten Teppichwäschereien in Hamburg mit Filialen in Bad Segeberg, Pinneberg und Rendsburg. Immer wieder bietet die Teppichwäscherei Prinz ihren Kunden Aktionen mit super Rabatten an .Teppichpflege erfordert Erfahrung und Können. Besonders wenn Speise- und Rotweinflecken oder der eine oder andere Brandfleck die wertvollen Teppiche in Mitleidenschaft gezogen haben ist eine fachmännische Reinigung erforderlich. Genau das bietet die Teppichwäscherei Prinz. Mehr als 35 Mitarbeiter sind in dem Unternehmen beschäftigt, das mit der Handwerkskarte B1 bei der Handelskammer Hamburg als anerkannter Fachbetrieb eingetragen ist. „Das Reparieren und Waschen dieser edlen Teppiche ist Vertrauenssache. Die Kunden müssen sich darauf verlassen können, dass sie die oft sehr wertvollen Stücke perfekt repariert und sauber zurückbekommen. Deshalb bieten wir auf Reparaturleistungen eine fünfjährige Garantie und arbeiten mit von amtlichen Gutachten bestätigten Preisen“, so Saeed Jallaly, Inhaber der Teppichwäscherei Prinz. Das Familienunternehmen bietet einen umfangreichen Service, von der professionelle Reinigung und Pflege über anspruchsvolle Reparaturen, auf die es eine fünfjährige Garantie gibt, bis hin zu einem kostenlosen Hol- und Bringservice. Saeed Jallaly legt nicht nur großen Wert Qualität, sondern auch auf Transparenz.

**www.teppich-prinz.de**

**Filiale Rendsburg**
An der Schiffbrücke 2 (Schlossplatz)
Tel.: 0 43 31 / 4 37 18 08 Mobil: 0160 / 91 04 42 76
**Filiale Pinneberg**
Fahlskamp 5-7
Tel.: 04101 / 538 87 75 Mobil: 0176/43 65 96 51

HERBSTANGEBOT

**Festpreis** **8 €/qm**
Teppichreinigung/Teppichboden (mit weniger Wasser)

**Festpreis statt 20 €** **14,90 €/qm**
Normalwäsche (mind. 20 ltr.Wasser)

**Festpreis statt 35 €** **19,90 €/qm**
Spezialwäsche (mind. 40 ltr. Wasser) mit Mottenschutz und Rückfettung.

**Aktion: Bei der Reinigung von 3 Teppichen wird der kleinste (bis 3 qm) kostenlos gereinigt.**