

# Abschied lernen

Am Ende wissen, wie es geht – das wollen die Teilnehmer des „Letzte Hilfe“-Kurses in Wernigerode. Der Hospizverein vermittelt ihnen an einem Nachmittag das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung. Eine Lehrstunde über den Abschied vom Leben – und eine Begegnung mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten.

Sie sitzen in einem Stuhlkreis, um übers Sterben zu reden: Zehn Frauen und drei Männer sind gekommen, um den Freitagnachmittag einem Thema zu widmen, über das sonst eigentlich niemand sprechen will. „Ich habe ein bisschen Bammel“, gesteht dann auch gleich in der Vorstellungsrunde eine Teilnehmerin, die mit Anfang 40 eine der jüngeren in der Runde ist. „Ich weiß nicht, was mich in diesem Kurs erwartet. Aber ich wünsche mir, etwas von der Unsicherheit im Umgang mit dem Tod zu verlieren.“ In ihrer Familie gibt es niemanden, der schwer krank ist oder gar im Sterben liegt, erzählt sie. „Aber ich bin ein Mensch, der auf alle Situationen im Leben vorbereitet sein möchte. Es ist ja unausweichlich, dass ich eines Tages einen Angehörigen sterben sehen werde. Dann möchte ich wissen, was ich tun kann.“

Einige der anderen Kursteilnehmer haben bereits nahe Angehörige verloren, manche haben sich als ehrenamtliche Hospizhelfer ausbilden lassen. Für einen älteren Herrn, der sich seit vielen Jahren um seine

bettlägerige Frau kümmert, ist das Thema Sterben eines, dem er nicht mehr ausweichen kann und möchte. „Das Lebensende ist unausweichlich. Wenn es näher kommt, macht man sich Gedanken darüber. Ich habe mich für diesen Kurs angemeldet, weil ich nicht völlig ahnungslos in die letzte Phase reintappen will“, sagt er. Der junge Mann neben ihm nickt ergriffen. Er erzählt von seinem Job in Hamburg, von seiner Familie und den Verpflichtungen dort und den langsam gebrechlicher werdenden Eltern, die hier in Sachsen-Anhalt leben und zusehends mehr auf Unterstützung angewiesen sind. „Was wird das für mich und meine Familie verändern? Wie können wir das bewältigen, was auf uns zukommt?“, fragt er in die Runde. „Wie spüre ich, dass das Leben eines Elternteils wirklich zu Ende geht?“ Hans-Christoph Wisch möchte all diese Fragen beantworten. Er freut sich, dass zu seinem ersten „Letzte Hilfe“-Kurs so viele Teilnehmer gekommen sind. Der 56-Jährige ist sozusagen Experte in Sachen Tod und Sterben, denn er arbeitet in einem

Hospiz in Neustadt im Südharz und leitet ehrenamtlich den Hospizverein Wernigerode. „Das Thema Sterben braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der dem Sterbenden die Hand reicht“, sagt er. In seiner langjährigen Arbeit im Hospiz hat der gelernte Krankenpfleger und gläubige Christ immer wieder erfahren, wie wichtig es für Sterbende ist, am Ende nicht allein zu sein. „Ich erlebe eine große Dankbarkeit der Betroffenen für die Zuwendung, die sie erfahren. Unsere Hospizgäste sagen, dass sie froh sind, die letzten Schritte nicht allein gehen zu müssen. Die Mitarbeiter haben Zeit für sie, erfüllen Wünsche, halten die Hand.“ Mit dem Wissen aus den „Letzte Hilfe“-Kursen, die 2015 ihre Premiere hatten und die es inzwischen in immer mehr deutschen Städten gibt, sollen mehr Menschen den Mut finden, ihre Angehörigen zu Hause zu begleiten. Während sich Ärzte und Palliativ-Care-Fachkräfte um die medizinische Versorgung kümmern, können Angehörige, Freunde oder Nachbarn lernen, wie man einen schwerkranken und sterbenden

„Das Lebensende ist unausweichlich. Wenn es näher kommt, macht man sich Gedanken darüber.“

„Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der dem Sterbenden die Hand reicht“, sagt er. In seiner langjährigen Arbeit im Hospiz hat der gelernte Krankenpfleger und gläubige Christ immer wieder erfahren, wie wichtig es für Sterbende ist, am Ende nicht allein zu sein. „Ich erlebe eine große Dankbarkeit der Betroffenen für die Zuwendung, die sie erfahren. Unsere Hospizgäste sagen, dass sie froh sind, die letzten Schritte nicht allein gehen zu müssen. Die Mitarbeiter haben Zeit für sie, erfüllen Wünsche, halten die Hand.“ Mit dem Wissen aus den „Letzte Hilfe“-Kursen, die 2015 ihre Premiere hatten und die es inzwischen in immer mehr deutschen Städten gibt, sollen mehr Menschen den Mut finden, ihre Angehörigen zu Hause zu begleiten. Während sich Ärzte und Palliativ-Care-Fachkräfte um die medizinische Versorgung kümmern, können Angehörige, Freunde oder Nachbarn lernen, wie man einen schwerkranken und sterbenden



Foto: Dana Toschner, Ideengut

Unter [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info) findet man weitere Informationen zu „Letzte Hilfe“-Kursen. Hier stehen auch die nächsten Kurstermine in Sachsen-Anhalt. In Wernigerode soll der nächste Kurs voraussichtlich im Herbst stattfinden, ein Datum steht noch nicht fest. Aber beim Hospizverein Wernigerode e.V. kann man sich schon jetzt unverbindlich anmelden. Ansprechpartner ist Hans-Christoph Wisch, erreichbar über [letztehilfe@t-online.de](mailto:letztehilfe@t-online.de) und unter 0151 / 187 824 93.

Menschen am Lebensende um sorgt. Umfragen machen deutlich, dass sich 70 Prozent der Deutschen wünschen, zu Hause zu sterben, in ihrer gewohnten und geliebten Umgebung. Tatsächlich sterben aber 70 Prozent in Kliniken, Altenheimen oder Hospizen“, weiß Hans-Christoph Wisch. Ein Grund dafür sei die Unsicherheit in den Familien, die Angst, der Situation nicht gewachsen zu sein oder etwas falsch zu machen.

„Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält.“

Hier setzt der Kurs an. In den vier Stunden geht es zunächst darum, Sterben und Tod als Teil unseres Lebens zu begreifen. Dann werden Fragen beantwortet: Was passiert in der letzten Lebensphase? Wie kann ich vorsorgen? Welche Entscheidungen sind zu treffen? Welche Beschwerden treten häufig auf, wenn ein Mensch im Sterben liegt, und wie kann ich ihm helfen?

„Sterbebegleitung bedeutet auch, das Leiden zu lindern“, sagt Wisch. Dafür bräuhete man zwar etwas Wissen, aber in erster Linie Vertrauen in sein Bauchgefühl, denn im Mittelpunkt stehe immer die Frage, was dem sterbenden Menschen gerade jetzt gut tue. Viele Schwerkranken empfinden eine friedliche Umgebung als angenehm. Man kann den Raum etwas abdunkeln, ruhige Musik auflegen, etwas vorlesen, eine Geschichte erzählen oder mit einem duftenden Öl eine Hand- oder Fußmassage machen. „Achten Sie immer darauf, wie Ihr Gegenüber reagiert. Manchmal hat der Sterbende auch ein tiefes Bedürfnis danach, einfach in Ruhe gelassen zu werden, er will kein Radio, kein Fernsehen, keine Berührung. Auch, wenn Sie es noch so gut meinen, respektieren Sie das und fühlen Sie sich nicht zurückgewiesen“, appelliert Hans-Christoph Wisch. Oft gehe es bei der Sterbebegleitung darum, einfach nur da zu sein und die Situation auszuhalten. Dass das Lebensende naht, erkennt man daran, dass der schwerkranken oder alte Mensch weniger Interesse an der Umwelt zeigt, dass er sich extrem schwach und müde fühlt, bettlägerig ist, teilnahmslos wirkt und kaum auf Ansprache reagiert. Die Atmung verändert sich, wird flacher und unregelmäßig. Im fortgeschrittenen Stadium kommt manchmal ein Rasseln der Lungen hinzu. „Durst

und Appetit lassen nach, das ist völlig normal. Man stirbt nicht, weil man nicht isst und trinkt, sondern man isst und trinkt nichts, weil man stirbt.“ Die Körperfunktionen werden schwächer, man braucht weniger Energie. Als unangenehm empfinden Sterbende meist die Mundtrockenheit. „Mit einer Pipette oder Mundpflegestäbchen aus der Apotheke kann man hier gut helfen. Oder man füllt Flüssigkeit in ein kleines Sprühfläschchen und benetzt die Mundschleimhaut“, empfiehlt Hans-Christoph Wisch. Er fordert die Kursteilnehmer auf, selbst zu probieren, was sie als angenehm empfinden. Sie tauchen kleine Schwämmchen in Apfelsaft oder legen sich gefrorene Miniherzen aus Saft, Bier und Sekt auf die Zunge. Erlaubt ist, was gut tut. Das gilt nicht nur für die Sterbebegleitung, sondern auch für den „Letzte Hilfe“-Kurs, in dem trotz aller Schwere des Themas gerade geschertzt wird. Im Hospiz sagen die Menschen ihren Betreuern oft, dass sie keine Angst vor dem Tod haben, wohl aber vor dem Sterben. Sie fürchten sich vor Schmerzen, Atemnot und Übelkeit. „Aber diese Dinge lassen sich gut behandeln“, beruhigt Wisch. „Fragen Sie den Hausarzt oder das Palliativteam nach entsprechenden Medikamenten!“ Wenn es soweit ist, bleiben Herz und Atmung stehen. Es zeigen sich Leichenflecken, später setzt die Totenstarre ein. Ein Arzt muss gerufen werden, der den Totenschein ausstellt. Alles andere hat keine Eile, der Anruf beim Bestattungsunternehmen kann erstmal warten. „Nehmen Sie sich Zeit, sich in Ruhe zu verabschieden. Rufen Sie Familienangehörige an, um auch ihnen die Möglichkeit zu geben. Sie können den Verstorbenen bis zu 36 Stunden zu Hause behalten“, sagt Hans-Christoph Wisch. Die Teilnehmer schlucken, schauen zu Boden. Das Ende, so unausweichlich. Irgendwann kommt es auf jeden zu. Jetzt möchte man diesen Gedanken aber doch lieber wieder ganz weit von sich schieben, irgendwo draußen ein Eis essen gehen, mit Freunden lachen und über die eigene Patientenverfügung später nachdenken. „Packen Sie einen Koffer für die letzte Reise“, fordert Hans-Christoph Wisch auf und öffnet seinen eigenen. Darin ist das, was er mitnehmen würde, wenn er könnte: eine Tüte Gummibärchen, ein winziges Fahrrad, ein Plüschtier, ein Miniatur-Kinderwagen als Symbol für die drei Kinder, die er mit seiner Frau großgezogen hat. In den Koffer kann man Erinnerungsstücke stecken an das, was einem wichtig ist, was man liebt, was einen ausmacht. „Ich betrachte mein Leben als Geschenk“, sagt Wisch. „Am Schluss darf ich es wieder zurückgeben.“ Dana Toschner