

# Was man über das Sterben wissen sollte

## Für die meisten ist der Tod ein Tabu-Thema – nicht aber für die Teilnehmer des „Letzte Hilfe“-Kurses

Julia Weilnböck



Ute Lieske (links), Geschäftsführerin vom Palliativnetz Horizont mit Irmgard Schulze, Hans-Heinrich Cordt und Marti

Seit mehr als zwei Jahren der Pandemie werden täglich die neuen Infektions- und Todesfälle berichtet. Doch während die Anzahl der Toten öffentliche Aufmerksamkeit erhält, verschwindet das Sterben in Pflegeheimen und Kliniken. Inzwischen beenden dort die meisten Menschen ihr Leben – entgegen ihrem Wunsch – in einer fremden Umgebung. „Wir geben das Sterben lieber ab und sprechen auch ungern darüber“, kommentiert Hans-Heinrich Cordt diese Entwicklung. Der Rendsburger begleitete seine Mutter beim Sterben im Pflegeheim. „Es hieß dort immer, sie müsse mehr trinken, damit sie nicht verdurstet.“ Hilflos habe er sich gefühlt, erst nach und nach Hinweise erhalten, um seiner Mutter zu helfen. Als er Monate später in der Zeitung auf einen Hinweis zu einem „Befähigungskurs Letzte Hilfe“ vom Palliativnetz Horizont stieß, beschloss er, sich mit dem Thema Sterben genauer auseinander zu setzen. Er ist sich sicher: „Mit meinem jetzigen Wissen hätte ich es meiner Mutter viel angenehmer machen können.“

### Antworten auf viele wichtige Fragen

Was passiert mit einem Körper, der stirbt? Wie kann der Sterbeprozess angenehmer gestaltet werden? Wo erhalten Angehörige Unterstützung bei Pflege, Sterbebegleitung und Trauerarbeit? All diesen Fragen geht der Letzte-Hilfe-Kurs nach. Das Ziel: eine informierte Entscheidung über das eigene Lebensende treffen zu können. Und nicht zuletzt: anderen in der Sterbephase eine wertvolle Hilfe zu sein.

Hans-Heinrich Cordt hat zum Beispiel gelernt, dass es ganz normal ist, dass Sterbende keinen Hunger oder Durst mehr haben. „Viele Ärzte oder Pfleger folgen immer noch dem Mantra, dass man viel trinken muss und legen dann Infusionen oder fordern immer wieder zum Trinken oder Essen auf. Wenn ich aber weiß, dass es vollkommen in Ordnung ist, kann ich das als Angehöriger selbst gestalten und muss den Sterbenden nicht unnötig belasten.“

### **Gehör verlässt Sterbende zuletzt**

Im Kurs habe er auch gelernt, was Sterbenden stattdessen helfen kann. Zum Beispiel den trockenen Mund mit feuchten Wattestäbchen zu befeuchten, die Person zuzudecken, ihr vorzulesen, ihre Hand zu halten. Auch die Kurs-Teilnehmerin Irmgard Schulze hat Neues und Unerwartetes dieser Art gelernt: „Was ich bis heute deutlich erinnere, ist, dass das Gehör den Sterbenden als Letztes verlässt. Man muss sich sehr bewusst sein, was man sagt und wie. Und das vergessen sogar Ärzte.“

Neben all dem neuen Wissen hat der Kurs den beiden aber vor allem eines genommen: Die Angst vor dem Sterben. Hans-Heinrich Cordt: „Der Kurs hat mein Leben ziemlich umgekrempelt. Ich weiß jetzt, dass ich nicht qualvoll sterben muss.“

Mit dem Tod hat er Frieden geschlossen, es gehört für ihn zum Leben dazu. Das geht auch Irmgard Schulze so. Beide sind sich sicher, dass die Beschäftigung mit dem Thema und das Wissen um die Optionen für Unterstützung auch anderen helfen würde. Irmgard Schulze: „Viele haben erst einmal Angst, auch da sie nicht wissen, was es inzwischen an Hilfen und Unterstützung gibt. Jeder denkt: Ich muss ins Heim.“

Dabei ist es gerade diese Unwissenheit, die die Sterbephase unangenehm oder schwierig machen kann. Ute Lieske, die Geschäftsführerin des Palliativnetz Horizont in Rendsburg muss das immer wieder erfahren: „Oft werden wir erst gerufen, wenn die Person nur noch ein paar Stunden oder eine Nacht zu leben hat. Hätte man uns früher dazu geholt, hätten wir sehr viel mehr für die Angehörigen und den Sterbenden tun können. Aber dazu müssen die Leute wissen, welche Optionen sie haben. Und zwar nicht erst, wenn man vor vollendeten Tatsachen steht.“

Ihr geht es daher um Aufklärung, und das für alle. Irmgard Schulze stimmt ihr zu: „Wir werden alle sterben. Und wir müssen uns vorher ein paar Gedanken machen, damit das ruhig zu Ende gehen kann. Nicht nur für uns selbst, sondern besonders für die, die uns nahestehen.“

### **Ein gemeinschaftlicher Prozess**

Im Gespräch wird klar, dass Sterben zwar eine individuelle Erfahrung, aber ein gemeinschaftlicher Prozess ist. Ute Lieske: „Wir erleben immer wieder, dass der Sterbende merkt, wenn die Angehörigen weniger Angst haben. Er muss sich weniger Sorgen machen und kann loslassen.“

Sie ergänzt, dass der Trauerprozess für Familien, die ihren Angehörigen zuhause begleiten, ganz anders ist. „Es ist ein Abschied auf Raten, der diese Veränderung und den Tod aber zugleich begreifbarer macht.“