



Sterbebegleitung

Den Abschied leben.

Ein Todesfall in der näheren Bekanntschaft kann es auslösen. Das Gefühl, irgendwann selbst einmal einen nahen und geliebten Menschen zu verlieren. Den berechtigten Wunsch, möglichst lange von solch traurigem Ereignis verschont zu bleiben. Die Ahnung, dass Sterben und Tod unweigerlich auch für mich selbst irgendwann zum letzten wichtigen Lebensthema wird. Kurz streift der Tod unseren Alltag, doch es scheint in der Natur des Lebens zu liegen, dass wir mit den Gedanken an das „Wie“ des Sterbens warten, bis es vor unserer Tür steht.

Verständliche Gefühle.

Umfragen zufolge möchten 92 Prozent der Menschen am liebsten zu Hause sterben. Darin spiegelt sich das verständliche Bedürfnis nach Sicherheit, dem Erhalt der bekannten Umgebung, der Nähe zu den geliebten Menschen und medizinischer Betreuung durch den vertrauten Arzt wider. Aber vermutlich auch der Wunsch, dass doch bis zum Ende des Lebens möglichst alles „normal“ bleiben soll. Auch die Angst vor der bedrohlichen Ungewissheit des Todes und der Flut nicht beantworteter Fragen spielen sicher eine Rolle: Werde ich Schmerzen haben? Werde ich bis zum Schluss bei vollem Bewusstsein bleiben? Werde ich nicht allein sein müssen? Werde ich von lebenserhaltenden Apparaten abhängig sein? Wird mir genug Zeit zum Abschiednehmen bleiben? Oder: Bringe ich als Angehöriger den Mut und die Kraft auf, einen sterbenden Menschen an meiner Seite bis zum Schluss hilfreich zu begleiten? Woher bekomme ich die Energie und die Stärke dazu? Wer hilft mir beim Helfen? Und wer kann mir beistehen, diese Verlustsituation zu bewältigen und weiterzuleben, wenn ich allein zurückbleibe?

Für beherzte Fragen gibt es keinen falschen Zeitpunkt.

Und plötzlich steht sie mit aller Wucht da, die Gewissheit, dass Sterben und Tod Ereignisse sind, die zu jedem, auch zu mir gehören. Unberechenbar für die Zukunft und nahe – irgendwann. Doch ganz unvorbereitet muss mich dieses Thema nicht treffen, wenn ich mich am Sterbebett eines Menschen wiederfinde oder eine unerwartete Krankheit die Weichen für meine eigene Zukunft ganz neu stellt. Sterben ist ein Thema unserer Gesellschaft, und es kann hilfreich sein, sich bereits in gesunden Tagen Gedanken über das eigene Sterben zu machen. Oder über die Aufgabe, einen Menschen bis zur Schwelle des Todes zu begleiten. Dabei ist es beruhigend, auf manche Fragen schon jetzt klare Antworten zu bekommen, weil viele andere Betroffene sie schon vor mir gestellt haben. Sinnvoll auch, Befürchtungen zu entkräften, weil professionelle und ehrenamtliche Helfer die Situation Sterbender täglich miterleben, ihre Erfahrungen sammeln und ihr Wissen weitergeben. Hinsehen hilft, im Fall der Fälle Kraft und Zeit zu haben für die eigentliche, große Herausforderung des Todes: den ganz persönlichen, würdigen Abschied vom Leben.

Das Stichwort „Krankenhaus“.

Oft macht uns die Vorstellung an einen Krankenhausaufenthalt als letzte Lebensstation große Angst, weil an einem solch anonymen Ort der Erhalt der persönlichen Selbstbestimmung und Menschenwürde in Frage gestellt scheint. Viele Menschen fürchten angesichts der wachsenden Vielfalt medizinischer Behandlungsmöglichkeiten, in ihren entscheidenden Fragestellungen und Bedürfnissen überhört zu werden. Diese Angst ist unbegründet, denn würdevoll zu sterben ist keine Frage des Ortes. Im Gegenteil, oft ist die stationäre Umgebung 100%iger medizinischer und hygienischer Versorgung dem Sterbenden wie auch den Angehörigen entgegen

allen Befürchtungen eine sehr große Hilfe. Durch Personal und ärztliche Aufsicht entlastet, können sie mit aller Kraft füreinander da sein, jetzt, wo jeder Tag, jede Stunde eine besondere Bedeutung bekommt. Krankenhäuser stellen sich auf die Erfordernisse von Sterbesituationen ein und schaffen ausreichend Raum sowie die nötige Sphäre für die Begegnung zwischen Lebenden und Sterbenden. Natürlich kann immer auch an eine Verlegung nach Hause gedacht werden, sofern die medizinische Versorgung des Patienten gewährleistet wird. Hier hilft die Kooperation zwischen Krankenhaus und Hausarzt, einem Sterbenden den Abschied so angenehm wie möglich zu machen und gleichzeitig das Kraftpotential der Angehörigen richtig einzuschätzen.

Das Stichwort „Lebensverlängernde Maßnahmen“.

Wer todkrank ist, bekommt von Ärzten, Heil- und Pflegeinstitutionen alle nur erdenkliche medizinische Hilfe. Aber was dies im Einzelnen alles an Maßnahmen bedeutet, ist oft nur schwer nachzuvollziehen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt ganz offen über das, was die Therapie für Sie vorsieht, und nehmen Sie auch als Angehöriger aktiv teil am Behandlungsverlauf. Formulieren Sie Ihre Erwartungen. Es ist eine Chance, Ihre Position zu finden. Scheuen Sie sich nicht, bisher nie Gesagtes auszusprechen und gemeinsam zu überdenken. Ziehen Sie Ärzte und gegebenenfalls psychologische Hilfe hinzu. Behutsam kann die gemeinsame Stärke wachsen, der eindringlichen Gegenwart des Todes offen und bewusst entgegenzusehen: Und es wird klar, welche Möglichkeiten der Behandlung in Anbetracht der Krankheitssituation für Sie würdig und akzeptabel sind. Denn die Medizin schließt neben ihrem nicht hinterfragbaren Auftrag zur Lebenserhaltung immer auch das gemeinsame Nachdenken über die moralische und ethische Verantwortbarkeit der Behandlungsalternativen mit ein. Und deren Grenzen.

Das Stichwort „Patientenverfügung“.

Die Medizin kämpft um jedes Leben, und sie würdigt seine Grenzen. Und weil ein Sterbender bis zuletzt ein Lebender ist, kann er bezüglich der Durchführung oder Beendigung lebensverlängernder Maßnahmen aktiv seinen letzten Willen äußern. Für den Fall eines andauernden Komas oder einer endgültigen Bewusstlosigkeit kann rechtzeitig geklärt werden, wie die medizinische Versorgung angesichts der konkreten Todeserwartung gestaltet werden soll. Solchen Regelungen, die als so genannte Patientenverfügung bzw. Vorsorgevollmacht schriftlich niedergelegt werden können, muss eine ausgesprochen intensive Beschäftigung mit dem Thema vorausgehen, ebenso wie dem Einverständnis zur Organspende. Natürlich beschneiden Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten keinesfalls die Behandlungspflicht und Entscheidungskompetenz des verantwortlichen Arztes. Er ist und bleibt allein seinem Eid und dem besten Wissen um die angemessene medizinische Versorgung verpflichtet. Aber die Kenntnis über die vorherige klare Willensäußerung des Sterbenden bewahrt ihn und auch die sorgenden Mitmenschen am Sterbebett vor der Gefahr, Entscheidungen gegen den Willen des Sterbenden zu treffen.

Das Stichwort „Palliativmedizin“.

Palliativmedizin ist die Wissenschaft gegen den Schmerz und für viele Patienten das letzte große Geschenk der Medizin: die Befreiung von unerträglichen Schmerzen und die Linderung von Begleitumständen wie Atemnot, Übelkeit, Erbrechen und Angst. Ist ein Patient auf seinem langen Weg zum Tod bis zum Schluss bei Bewusstsein, gewinnt die Frage der bestmöglichen Freistellung von quälenden Schmerzen eine enorme, oft die zentrale Bedeutung für ihn. Denn auch im Sterben gibt es Lebensqualität, um die für jeden Menschen mit allen Mitteln gerungen wird.

Das Stichwort „Begleitung“.

Es gibt immer Beteiligte. Partner und Partnerinnen, Eltern und Kinder, Angehörige oder Freunde, Ärzte, Seelsorger, Pflegepersonal, Pfarrer, Nachbarn, Gemeindeschwestern, Polizisten, Rettungssanitäter – ja: Passanten. Mitmenschen nehmen ihren Platz neben Sterbenden ein. Und sie tragen dadurch auch eine große persönliche Last. Menschen können an Trauer zerbrechen, und aufopfernde Fürsorge kann bis zur totalen Erschöpfung führen. Aus Hilfsbereitschaft kann so Hilfsbedürftigkeit werden. Dies fordert ein dichtes Netz ganz normaler Mitmenschlichkeit von uns allen: ein sensibles Gespür für das praktische Hilfsangebot im richtigen Moment und eine Feinfühligkeit für Lebensmomente, die einem selbst bisher fremd waren und womöglich Angst machen.

Und das Wichtigste: Niemand muss einsam sterben.

Den Tod kann man nicht aufhalten, aber man kann ihm begegnen. Diese Erfahrung hat in allen Teilen der Welt gesunde Menschen beflügelt, die Idee der Hospizbewegung zu unterstützen. Menschen arbeiten in Hospizhäusern und ambulant mit Hausärzten dafür, dass es Todkranken auf ihrem vorgezeichneten letzten Weg gut geht, dass sie behütet und mit allem Notwendigen versorgt in der umsichtigen und achtungsvollen Gegenwart anderer sterben können. In Kooperation mit Krankenkassen und Ärzten, und unterstützt von Angehörigen und Freiwilligen bleibt so für viele Menschen der letzte Weg ein menschlicher Weg.

Weil die Beschäftigung mit dem Tod keine Sache von Minuten ist ...

Haben Sie Fragen zu Sterben, Tod und Sterbebegleitung? Unter folgenden Adressen bekommen Sie mehr Informationen.

Sozialministerium Baden-Württemberg

Palliative Versorgung in Baden-Württemberg

Ein Leitfaden vor allem für schwerkranke Patienten und deren Angehörige, zum Download auch in den Muttersprachen unserer ausländischen Mitbürger.

Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand (IGSL)

Zeppelinstraße 6

55411 Bingen

Tel. 06721/10318 (Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr)

Fax 06721/10381

Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben DGHS e.V.

Lange Gasse 2–4

86152 Augsburg

Tel. 0821/502350

Tel. 0180/5919991

Fax 0821/5023555

Omega – mit dem Sterben leben e.V.

Ostberger Str. 78

58239 Schwerte

Tel. 02304/43123

Fax 02304/45711

Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz zur Förderung von ambulanten, teilstationären und stationären Hospizen und Palliativmedizin e.V.

Am Weiherhof 23

52382 Niederzier

Tel. 02428/802937

Fax 02428/802892

(Liste regionaler Kontakte, ambulanter Stationen und palliativmedizinischer Einrichtungen.)

Hospiz Stuttgart

Stafflenbergstr. 22

70184 Stuttgart

Tel. 0711/23741-53

Fax 0711/23741-54

Deutscher Kinderhospizverein e.V.

Kupferweg 6
57462 Olpe
Tel. 02761 / 969555
Fax 02761 / 926557

Arbeitskreis Organspende

Postfach 1562
63235 Neu-Isenburg
Tel. 06102 / 359633

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Wilmsdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel: 030 / 31018960
Fax: 030 / 31018970
(Kontakt zu Selbsthilfegruppen, die sich an Trauernde wenden.)