



„Wir sind in der Unsicherheit vereint.“ Der Palliativmediziner Ingmar Hornke (links) und der Fachkrankenpfleger Boris Knopf raten, sich mit dem Ende des Lebens früh zu beschäftigen.

Foto Frank Röth

Ratgeber für ratlose Angehörige

Die Mama will nicht mehr leben. Das zumindest hat sie verkündet und in den vergangenen Wochen immer weniger am Alltag teilgenommen. Stattdessen hat sie der guten alten Zeit nachgetrauert und auf den Tod gewartet. Der kam nicht. Weder am Montag noch am Dienstag oder Mittwoch. Am Donnerstag hatte sie die Wärterei dann satt. Wenn selbst der Tod sie vergesse, so ihre Devise, könne sie auch noch Pläne schmieden. Sie verlangte einen Rollator – und mehr Besuch.

Der Sohn, bereits Anfang 70, atmte erleichtert auf. War schließlich nicht mehr auszuhalten, mit der lebensmüden, aber körperlich eigentlich doch so agilen Mama. Den Rollator bestellte er im Internet. Expressversand. Seither steht die Gehhilfe ungenutzt in der Ecke. Denn seit Freitag will die Mama wieder sterben. Wenn der resolute Mann über seine Mutter erzählt, versucht er erst gar nicht, seinen Unmut zu verbergen. Genau deshalb ist er ja hierher gekommen. Um seiner 95 Jahre alten Mutter endlich wieder verständnisvoller, ja würdevoller, entgegenzutreten. Denn eigentlich schätzt und liebt er sie ja, die betagte Mama. Wäre da nicht die Sache mit dem Todeswunsch, der das bisschen Restleben, das ihr noch bleibt, überschattet. Gerhard, der, wie alle in dieser Geschichte, nur mit Vornamen genannt wird, hofft, in einem „Letzte-Hilfe-Kurs“ Rat zu finden.

Mit ihm sitzen 19 Frauen und nur ein weiterer Mann an diesem trüben Samstagmorgen in einem Stuhlkreis des Würdezentrum, einem Begegnungsort hoch über den Dächern von Frankfurt-Sachsenhausen. Das Zentrum wurde von Palliativmedizinern und Palliativpflegekräften gegründet. Einmal im Quartal wird hier ein „Letzte-Hilfe-Kurs“ angeboten, der für die Teilnehmer kostenlos ist. Das

Wer sagt, dass der Tod nicht nach Leben schmecken darf, nach Apfelwein oder nach Schlagsahne? Den Umgang mit Sterbenden lehrt der „Letzte-Hilfe-Kurs“ eines Arztes und eines Pflegers. *Von Marie Lisa Kebler*

Angebot wird durch Spenden finanziert. Die Männer und Frauen sind gekommen, um über das zu reden, wofür es in der Gesellschaft keinen Platz mehr zu geben scheint. Über den Tod. Darüber, wie sie einem nahestehenden Menschen in den letzten Stunden seines Lebens zur Seite stehen können, wie sie körperliche Beschwerden der Sterbenden lindern, wie sie der Situation mit Respekt statt mit Angst begegnen können.

Und sie wollen verstehen. Warum alte und schwerkranke Menschen sich manchmal so ganz anders verhalten, als man sie zu kennen glaubt. Warum sie Nähe in einem Moment als hilfreich, im anderen als übergriffig empfinden. Warum sich sowohl bei den Sterbenden als auch bei den Angehörigen Angst, Gelassenheit, Zorn, Tatendrang und Erschöpfung in immer kürzer werdenden Abständen abzuwechseln scheinen. Und wieso der Abschied eigentlich schon beginnt, bevor der Mensch überhaupt verstorben ist. Dann etwa, wenn die lebensmüde Mutter nicht mehr die Kümmerin der Familie ist oder dem schwerkranken Ehemann die Rolle des unerschütterlichen Familienoberhaupts zu groß wird.

In dem Stuhlkreis sitzen auch drei Freundinnen. Sie sind an diesem Samstag zusammen angereist. Keine von ihnen will nach dem Kurs allein sein. „Weil ich nicht weiß, wie es mir danach geht“, spricht eine, die jüngste, offen ihre Befürchtung aus. Außerdem an die-

sem Samstag erschienen: eine Rettungsassistentin, eine Berufsschullehrerin, eine Krankenpflegerin und Ingrid, Mitte fünfzig, Angestellte bei einer Müllverbrennungsanlage. Mutter und Vater seien über 80 Jahre alt, erzählt sie. „Ich mag es einfach nicht, unvorbereitet zu sein.“ Dazwischen noch Silke, die Leiterin einer Grundschule. Sie erhofft sich, nach dem Kurs auch mit ihren Schülern über das Thema Tod angstfrei reden zu können. Weil auch die Kleinen viele Fragen, aber oft keinen Ansprechpartner hätten. „Elternabende, an denen ich erkläre, was wir im Sexualunterricht durchnehmen, sind eine Lachnummer gegen die Abende, an denen ich sage, dass auch der Tod Unterrichtsthema sein wird“, erzählt sie.

Im nächsten Jahr könnte die Grundschulleiterin Unterstützung auf diesem Gebiet erhalten. Das Kinder-Palliativteam Südhessen wird gemeinsam mit dem Würdezentrum Frankfurt Anfang 2019 einen „Letzte-Hilfe-Kurs“ für Kinder von acht Jahren an anbieten. Themen wie Tod, Sterben und Trauer sollen dann im Unterricht vermittelt werden. Auch Jugendgruppen sollen von dem Angebot profitieren können.

Zwei, die den Umgang mit Sterbenden, pflegenden Angehörigen und Trauernden nicht mehr fürchten, sind die Leiter des Samstagseminars, der Palliativmediziner Ingmar Hornke und Boris Knopf, Fachkrankenpfleger für Palliative Care und Anästhesie. Neugierig blicken

die beiden Männer in die Runde. Sie hoffen zu erfahren, welche persönlichen Geschichten die Menschen mitbringen, die sich hier über das Sterben informieren wollen. Dass es fast nur Frauen sind, wundert die Kursleiter nicht. „Frauen haben ein besseres Gefühl von der Endlichkeit des Lebens“, sagt Knopf. Sie übernehmen zudem viel häufiger die Pflege von Angehörigen.

Aber wann fängt es nun an, das Sterben? „Bei der Geburt“, sagt der zweite Mann unter den Teilnehmern, ein Engländer. „Wenn die Krankheit nicht mehr aufzuhalten ist“, meint hingegen Ingrid. Knopf nickt. Beides richtig. Irgendwie. „Aber wir alle sind doch in der Unsicherheit vereint.“ Wer nach vier Stunden „Letzte-Hilfe-Kurs“ glaubt, den Tod zu verstehen, wird enttäuscht. „Wir bieten hier keinen Kurs ‚Schöner Sterben‘ an“, sagt Knopf. Nur einen Kurs, in dem die Teilnehmer all das fragen können, was sie sich sonst nicht zu fragen trauen.

Aber es geht auch um ganz praktische Tipps. Etwa darum, wie eine Patientenverfügung oder eine Versorgungsvollmacht aufgebaut sein sollte. Hornke rät den Kursteilnehmern, in Gesprächen so viel wie möglich darüber zu erfahren, wie der nahestehende Mensch sterben möchte. „Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass es nicht darum geht, was ihr wollt“, warnt er. „Es kann sein, dass ihr etwas vertreten müsst, hinter dem ihr gar nicht steht.“ Für die Entscheidung des Patienten einzustehen, als sein Sprachrohr zu fungieren, das erfordert Mut, Kraft und Vehemenz. Etwa dann, wenn Ärzte einen Patienten, der seit Tagen das Essen verweigert, künstlich ernähren wollen, dieser einen solchen Eingriff aber immer abgelehnt hat. „Man stirbt nicht, weil man aufhört, zu essen oder zu trinken. Man hört auf zu essen oder zu trinken, weil man stirbt“, sagt Knopf.

Er weiß, dass die Nahrungs- und Flüssigkeitsverweigerung für viele pflegende

Angehörige nur schwer zu ertragen ist. Weil sie mit ansehen müssen, wie ihr Gegenüber zu leiden scheint. Denn wer nicht mehr trinkt, dessen Mund wird trocken, dem fällt das Schlucken schwer. Gerade in solchen Situationen sei es für viele Angehörigen wichtig, nicht tatenlos zu bleiben, so Knopf.

Manchmal helfe Nähe – oder eben Schlagsahne. Knopf stellt kleine Hilfsmittel vor, die zum Einsatz kommen können, wenn der Patient über Durst oder Trockenheit im Mund klagt. Butter, ein Klecks Schlagsahne oder Kokosöl können helfen, die Schleimhäute im Mund zu fetten. Ein Waschlappen oder ein spezielles Wattestäbchen, getränkt mit Flüssigkeit, zwischen die Lippen geklemmt,

ANZEIGE



Hochstraße 39, Tel. 069.21930700, buchwald-jewelry.com

sollen das Durstgefühl stillen. „Das kann auch ein Waschlappen mit dem Lieblingswhiskey sein“, sagt Knopf. Oder eben mit Apfelwein, Saft, Tee und natürlich auch Wasser. „Ihr seid die Informationsgeber, ihr wisst, was der Mensch, der vor euch liegt, gemocht hat.“ Schließlich gehe es in den letzten Lebensstunden nicht mehr ums Heilen, sondern darum, Leiden zu lindern.

Die Stimmung im Kurs hat sich verändert. Schokoriegel werden ausgepackt. Das, was hier besprochen wird, ist mehr als ein paar Ratschläge für den Umgang mit Schwerkranken. Es ist die Erkenntnis, dass bei vielen schon ein Trauerpro-

zess begonnen hat, bevor der Mensch, den es zu begleiten gilt, überhaupt verstorben ist. Den Kursteilnehmern wird bewusst, wie selbstverständlich und gleichzeitig schwer es sein kann, in der letzten Lebensphase für einen Menschen einfach nur da zu sein, ohne ihn zu erdrücken. Die Situation gemeinsam auszuhalten – bis zum letzten Atemzug.

Die Kursbesucher schweigen. Boris Knopf ist in seiner Präsentation auf der letzten Folie angekommen. Beim Sterben – und dem Umgang mit dem Toten. Er will, dass seine Zuhörer wissen, dass sich die Atmung der Patienten in den letzten Minuten oder Stunden ihres Lebens manchmal noch stark verändern kann, dass manche nach Luft schnappen, andere ein eher „raselndes“ Geräusch von sich geben. Und er will, dass die Kursteilnehmer darauf vorbereitet sind, dass sich der Körper des Angehörigen nach dem Tod schnell verändern kann und sich oft schon kurz nach dem letzten Atemzug Totenflecken auf der Haut bilden. „Das muss man wissen, damit man sich nicht erschrickt.“ Der Palliativpfleger klärt die Kursteilnehmer auf. Auch darüber, dass Verstorbene für ein paar Stunden des Abschieds zu Hause aufgebahrt werden dürfen. 36 Stunden – mit Sondergenehmigung sogar länger. Manchmal, so sagt er, sei es hilfreich, sich in vertrauter Umgebung von dem Verstorbenen zu verabschieden, ihn anzufassen, ihn zu betrachten, „um für sich selbst zu begreifen“.

Nach vier Stunden sehen die Kursteilnehmer müde aus – und auch ein bisschen erleichtert. Weil sie hier mit ihren Ängsten ernst genommen wurden. Der Mann, dessen Mutter nicht mehr leben will, wirkt nachdenklich. Vielleicht, sagt er, könne er sie jetzt ein bisschen besser verstehen. Der Abschied von ihrem alten Leben hat für die alte Frau schon vor langer Zeit begonnen. Der Trauerprozess darüber für ihren Sohn erst vor wenigen Minuten.

JUBILÄUMS
VERKAUF
20%
AUF ALLES*

24. NOV. – 31. DEZ. 2018

DAS EXKLUSIVE LEDERWARENFACHGESCHÄFT
IM HERZEN FRANKFURTS

80 JAHRE

KOFFER KLEIN
since 1938



WWW.KOFFERKLEIN.DE

Koffer Klein

KOFFER KLEIN ROSSMARKT 10, 60311 FRANKFURT,
TELEFON: +49 (0) 69 / 28 48 14, E-MAIL: INFO@KOFFERKLEIN.DE

TRAVEL &
BUSINESS

TRAVEL & BUSINESS ROSSMARKT 15, 60311 FRANKFURT
TELEFON: +49 (0) 69 / 91 33 561, E-MAIL: INFO@KOFFERKLEIN.DE

* AUSNAHMEN: LONGCHAMP,
RIMOWA, REDUZIERTE WARE