

Wie Letzte-Hilfe-Kurse die Themen Sterben und Tod aus einer Tabuzone holen

Ein guter Begleiter auf dem letzten Lebensweg

Einen Erste-Hilfe-Kurs hat fast jeder schon einmal absolviert, ob in der Schule, im Beruf oder als Vorbereitung für den Führerschein. Zumindest vage erinnert man sich, wie man einen Menschen reanimiert oder in die stabile Seitenlage bringt. Teilnehmer eines Letzte-Hilfe-Kurses dagegen bekommen Tipps, wie sie einen Mitmenschen begleiten können, der am Ende seines Lebens steht. Katharina Theiing vom Christophorus Hospizverein vermittelt in diesen Kursen Basiswissen über das Sterben, den Tod und die Trauer.



Einem Anderen in der Not beistehen, das ist für viele selbstverständlich. Doch so mancher hat Sorge, etwas falsch zu machen. Rettungssanitäter und Notfallmediziner bestätigen indes, dass es nur ein Fehler wäre, nichts zu tun. Hauptsache, man steht einem Verunglückten aktiv zur Seite. Letzte Hilfe leisten, das mag nach dem Gegenteil klingen, da man einem Anderen nicht das Leben rettet, sondern einen Schwerkranken und Sterbenden auf seinem letzten Lebensweg begleitet. Doch in beiden Fällen geht es darum, einen Mitmenschen nicht allein zu lassen.

„Ich versuche, die Teilnehmer meiner Kurse zu ermutigen, einfach da zu sein“, sagt Katharina Theiing. Die 50-jährige ist Altenpflegerin im Hospiz sowie Dozentin für „Palliative Care“ und für Hospizarbeit beim Christophorus Hospizverein in München. Seit mehr als zwei Jahren gibt sie die sogenannten Letzte-Hilfe-Kurse. Kommande Woche am Mittwoch, 14. November, im Gemeindesaal der Rogatekirche in Berg am Laim.

„Letzte Hilfe – der Name ist genial“, sagt Theiing. „Es ist nicht einfach, die Menschen mit den Themen Sterben und Tod zu erreichen. Mit der Namensgebung bekommt ein Kurs, der diese wichtigen Themen behandelt, einfach mehr Aufmerksamkeit.“ Die ersten Letzte-Hilfe-Kurse gab es 2014 in Norwegen, ein Jahr später wurden in Deutschland Kurse angeboten, in denen erfahrene Hospiz- und Palliativmitarbeiter Interessierte darüber informieren, wie sie einem Anderen am Lebensende ein guter Begleiter sein



Katharina Theiing ist Altenpflegerin am Hospiz und in der Erwachsenenbildung tätig. Seit mehr als zwei Jahren gibt sie Letzte-Hilfe-Kurse. Vielen fehlt ein notwendiges Wissen, so dass sie sich hilflos fühlen. Fotos: dpa/oh

können. Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin hat die Kurse mit einem Förderpreis ausgezeichnet.

Sterbende auf keinen Fall allein lassen

Das Konzept hat Erwin Bollig, Palliativmediziner und Notarzt aus Schleswig-Holstein, entwickelt. Er lehnte seine Idee an Henry Dunant an, den Begründer der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, der sterbenden Soldaten im Sardinischen Krieg 1859 beigestanden ist. Somit leistete Dunant auf dem Schlachtfeld nicht nur Erste Hilfe, sondern auch Letzte Hilfe, indem er an der Seite der schwer verwundeten Soldaten blieb. Diese wollten auf keinen Fall alleine sterben.

„Ich habe schon früher Informationsabende angeboten, in denen ich erklärte, was beim Sterben passiert“, sagt Theiing. „Mit den Letzte-Hilfe-Kursen nun spricht man einen größeren Kreis von Menschen an.“ Es gebe bestimmte

Regeln und Abläufe, an die sich die Kursleiter halten, berichtet Theiing. Es habe sich so auch bewährt, die Kurse nicht in den Räumen eines Hospizes stattfinden zu lassen. Wie am kommenden Mittwoch in Berg am Laim, sind es oft Gemeinderäume einer Kirche, in denen Theiing das Thema Tod aus der Tabuzone holt.

Das Konzept sei frontal, das bedeutet, dass die Kursleiterin über die Themen hauptsächlich referiert. „Doch natürlich dürfen die Kursteilnehmer immer wieder Fragen stellen und ihre eigenen Erfahrungen einbringen.“ Als Einstieg will Theiing von den Kursteilnehmern wissen, wo das Sterben anfängt. „Ich gehe also darauf ein, was genau beim Sterben passiert“, sagt Theiing und fügt hinzu: „Über 20 Mal habe ich bereits Letzte-Hilfe-Kurse gegeben und es gab jedes Mal Teilnehmer, die entscheidende Informationen nicht hatten.“ Viele Sterbe-Situationen würden daher von den Angehörigen als schrecklich empfunden werden. „Nehmen wir die

Atmung: Diese verändert sich, und das kann falsch interpretiert werden. Da kann man den Eindruck haben, dass die sterbende Ehefrau erstickt.“ Wer nie etwas über die körperlichen Prozesse beim Sterben erfahren hat, der versuche, so Theiing, für sich eine Erklärung zu finden.

Nur wenige Menschen sterben noch daheim

Das Ziel der Letzte-Hilfe-Kurse sei es, das Nichtwissen der Menschen über die Zeichen des nahenden Todes zu reduzieren. „Viele haben noch nie jemanden sterben sehen. Es sind eher Ältere, die die Zeichen des nahenden Todes noch erkennen. Doch mittlerweile gehört das Sterben in unserer Gesellschaft zum Teil des medizinischen Systems. Wenige Menschen sterben daheim. Dabei braucht ein Sterbender eigentlich keinen Spezialisten.“ Natürlich stellen die Anwesenheit eines Hausarztes und einer Pflegekraft in den letzten Lebenstagen eine Bereicherung dar, doch würden sich mehr Menschen mit dem Sterben offen und rechtzeitig auseinandersetzen, könnten sie ohne fremde Hilfe den Sterbenden begleiten.

Unter den Teilnehmern seien nicht nur Menschen, die gerade jemanden in der Familie oder im Freundeskreis haben, der im Sterben liegt, so Theiing. Oft sitzen Angehörige in ihrem Kurs, die bereits einen geliebten Menschen verloren haben und sich im Nachhinein informieren. „Hätte ich das nur gewusst“, hört die Kursleiterin oft. „Überhaupt spüre ich, dass die Teilnehmer mit einem

Gefühl der Erleichterung nach Hause gehen.“

Ein weiterer Kursinhalt ist das Thema Vorsorge. „Allerdings liefern wir nur Basisinformationen zu Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten.“ Als Nächstes geht es um praktische Ratschläge, wie man das Leiden des Sterbenden lindern könne, ob körperlich, sozial oder psychisch. „Hierbei ist es ganz wichtig, begleitende Angehörige und Freunde zum Dabeibleiben zu ermutigen“, betont Theiing, die in ihrer bislang elfjährigen Tätigkeit als Palliativpflegerin schon viele Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet hat. Zuletzt gehöre es zu jedem Letzte-Hilfe-Kurs, das Abschiednehmen anzusprechen – Fragen zur Bestattung oder der Umgang mit der Trauer runden den Kurs somit ab.

Ein Letzte-Hilfe-Kurs dauert drei Stunden. Das mag lang klingen, doch rechnet man die Stunden auch auf, wenn man einen Erste-Hilfe-Kurs besucht? „Dabei kommt es ehrlich gesagt selten vor, dass man in eine Situation gerät, in der man einen Menschen wiederbeleben muss“, sagt Theiing. „Das Sterben indes ist Teil des Lebens.“ Höchste Zeit also, dem Thema Sterben nicht mehr hilflos zu begegnen.

Verena Rudolf

Der Letzte-Hilfe-Kurs mit Katharina Theiing findet am Mittwoch, 14. November, von 17.30 bis 21 im Gemeindesaal an der Bad-Schachener-Strae 32 in Berg am Laim statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist im Pfarramt der Offenbarungskirche unter Telefon 432177 möglich.