

Letzte-Hilfe-Kurse Die Teilnehmer lernen, wie sie Sterbenden am besten beistehen können

Kurz vor dem Tod, wenn Sterbende schläfrig wirken und verwirrt, sprechen viele von Reise und Aufbruch. Wo ist mein Koffer? Ich will zum Zug. Ich muss nach Hause. Ich werde abgeholt. All das sind typische Sätze. „Ich glaube, diese Vorstellung ist eine große emotionale Ressource, man sollte nicht dagegen reden“, empfiehlt die Kursleiterin Katarina Theißing. Eine Frau hatte nachgefragt, wie man mit so etwas umgehen soll. An diesem Abend im Münchner Bildungswerk erfahren Menschen in dreieinhalb Stunden das Wichtigste über den Tod und wie sie Sterbenden beistehen können. Es ist ein Letzte-Hilfe-Kurs.

Das Konzept dazu hat der Palliativmediziner Georg Bollig gemeinsam mit Kollegen entwickelt – nach dem Vorbild der Erste-Hilfe-Kurse. „Die Leute haben bei Sterbenden wie bei einem Notfall Angst davor, etwas falsch zu machen. Aber das ist unbegründet.“ Die Unsicherheit sei dennoch groß. Viele haben Hemmungen, sich konkret damit zu beschäftigen.

Mit dem Basiswissen aus den Kursen sollen mehr Menschen den Mut haben, ihre Angehörigen zu Hause zu betreuen. Immer noch sterben viele im Krankenhaus – obwohl sie ihre letzten Tage lieber im gewohnten Umfeld verbringen würden. Die Tendenz ist rückläufig. Im Jahr 1980 erreichte der Anteil der Todesfälle in Kliniken in der alten Bundesrepublik den Höchstwert von 55 Prozent, 2016 waren es 46 Prozent. Auf diesem Niveau bewegt sich der Anteil seit Jahren.

„Sterben an sich ist keine Krankheit. Man kann durchaus ohne Arzt sterben“, sagt Professor Lukas Radbruch, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin. Diese hat das Konzept der Letzte-Hilfe-Kurse mit einem Preis ausgezeichnet. „Es ist genial“, sagt Radbruch. Seit Anfang 2015 in Schleswig der erste Kurs angeboten wurde, haben rund 8000 Kurse im deutschsprachigen Raum stattgefunden. Sie werden nach einem festen Schema von Ärzten, Sozialarbeitern, Krankenschwestern, Altenpflegern und Ehrenamtlichen aus der Hospiz-Bewegung gehalten.

Eiscreme bei trockenem Mund

Kursleiterin Theißing arbeitet als Altenpflegerin in einem Hospiz. Sie hat gemerkt, dass Teilnehmer durch das vermittelte Wissen oft auch einen bereits zurückliegenden Todesfall besser verstehen konnten. Betroffene würden beispielsweise denken, dass die Ehefrau schrecklich gelitten habe, weil sie beim Sterben einen offenen Mund hatte. „Für mich klingen die Beschreibungen aber meistens wie normale Sterbeprozesse“, berichtet sie. Tatsächlich könne es in den letzten Momenten zu einer Schnappatmung

kommen, bei der manchmal auch die Zunge hervortrete. Das habe aber nichts mit Ersticken zu tun. Schon in den letzten ein bis zwei Tagen atmen viele Sterbende laut rasselnd durch einen weit geöffneten Mund.

Frühere Zeichen für einen nahen Tod sind etwa: weniger Interesse an der Umwelt, extreme Schwäche, Bettlägerigkeit, kaum Reaktion auf Ansprache, nachlassender Durst und Appetit. „In den letzten Tagen essen und trinken die meisten nicht. Das ist völlig normal“, betont Theißing. Würden sie dazu gezwungen, sei das eine zusätzliche Belastung für den schwachen Körper. Ein trockener Mund könne aber befeuchtet werden – mit kleinen Schlucken, gefrorenen Früchten im Mund oder zwei Löffeln Eiscreme.

Bei Berührungen rät Theißing zu Behutsamkeit, denn Sterbende können sehr sensibel sein. „Vorsicht mit einer Massage, vielleicht nur leicht die Gliedmaßen austreichen.“ Statt am Fußende zu stehen, sich auf Brusthöhe nähern. „Sonst nimmt die Person Sie nicht mehr wahr.“ Besonders angenehm würden oft bestimmte Düfte im Zimmer empfunden. Eine Art warmes Nest mit dicken Decken würden die meisten dagegen eher nicht wollen. Hinter allem steht die Frage: „Was tut jetzt im Moment gut?“ Eventuelle negative Langzeitfolgen spielen keine Rolle mehr.

Der Rückzug in sich selbst sei keine Abwehr von Nähe. Wenn Gespräche nicht mehr möglich seien, würden sich Sterbende über ein stilles Beisammensein freuen. Es ist ohnehin eine der wichtigsten Botschaften des Kurses, dass das Umsorgen eines Sterbenden vor allem „da sein, bleiben und aushalten“ bedeutet. Genau das sei für Angehörige aber häufig schwierig, weiß Theißing.

Bei der Begleitung eines Sterbeprozesses geht es aber nicht nur um die Linderung körperlicher Beschwerden, sondern eben auch um Seelsorge. Sinnfragen tauchen auf, nicht selten auch Verzweiflung und Verbitterung. „Dafür muss man nicht Theologe oder Psychologe sein, dafür kann jeder ein Ohr haben“, sagt Theißing. Dann sei es wichtig, auch unangenehme Gefühle zu ertragen, nichts schönzureden oder mit Floskeln beiseitezuwischen.

Zeit nehmen für den Abschied

Sterbende haben meist viel Angst vor Schmerzen und anderen Beschwerden wie Atemnot und Übelkeit. „Aber all diese Dinge lassen sich gut mit Medikamenten behandeln“, beruhigt Theißing. Dabei kann der Hausarzt oder ein Palliativteam Angehörige unterstützen. Ambulante und stationäre Angebote zu Palliativ- und Hospizversorgung in der Nähe finden sich etwa auf der Internetseite www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de.

Wenn es so weit ist, bleiben Herz und Atmung stehen. Wenig später zeigen sich Leichenflecken, die Totenstarre tritt ein. Dann eilt nichts. Keineswegs sei es nötig, sofort ein Bestattungsinstitut zu kontaktieren. Hausarzt oder Bereitschaftsdienst könnten auch zwei oder drei Stunden später geholt

werden, um den Tod festzustellen. Theißing: „Angehörige können sich die Zeit nehmen, die sie brauchen, um sich endgültig zu verabschieden.“

Silke Droll

Sabine Stürzer (54)

„Es ist etwas Schönes, das man geben kann“

In Sabine Stürzers Leben hat der Tod viel Platz. Als Seniorenbetreuerin spricht sie mit alten Menschen über das Sterben. Und sie denkt oft an ihren Sohn, der mit 21 plötzlich gestorben ist. Ihr fehlen der Trost und die Anteilnahme anderer Menschen.

Doch die Arbeit mit den Senioren gibt ihr Kraft. Sabine Stürzer spürt, dass es ihnen sehr hilft, mit Empathie wahrgenommen zu werden. Eine Dame, mit der sich ein inniges Verhältnis entwickelt hat, fragte: „Wirst du auch da sein, wenn ich sterbe?“ Sabine Stürzer hat sich vorgenommen, bei ihr zu sein. Wenn die Familie einverstanden ist. „Es ist etwas Schönes, das man geben kann – und viele kriegen es nicht.“

Claus Stirzenbecher (55)

„Der Kurs war hart, aber wichtig“

Drehbuchautor Claus Stirzenbecher fürchtete sich vor dem Abschied von seiner geliebten Mutter (88). „Das zog mir die Kehle zu“, erzählt er. Doch wenn es so weit ist, will er ihr so gut wie möglich beistehen.

Er brauchte Mut für den Kurs. „Ich fand den Abend emotional anstrengend, aber es hat sich gelohnt. Jetzt weiß ich, was auf mich zukommen kann und was ich dann zu tun habe.“ In der Folge kamen Gespräche mit seiner Mutter über das Sterben in Fluss. „Ich weiß jetzt, dass ihre größte Angst nicht so sehr mögliche Schmerzen sind, sondern dabei allein zu sein.“

Selbst teilnehmen

Letzte-Hilfe-Kurse werden in ganz Deutschland angeboten. Termine und Infos finden sich auf www.letztehilfe.info. Die Inhalte sind in vier Themenblöcke à 45 Minuten aufgeteilt, werden aber immer am Stück vermittelt. Die Kurse sind oft kostenfrei oder auf Spendenbasis, manche kosten nur 20 Euro.

Dominique Kussmaul (30)

„Man weiß so wenig über das Sterben“

Im Herbst stürzte Dominique Kussmauls Oma und brach sich einen Halswirbel. Danach ging es ihr sehr schlecht, doch einige Tage später war sie guter Laune. „Da kam bei mir die Frage auf, woran ich erkenne, wenn es wirklich ans Sterben geht. Man spricht und weiß so wenig darüber.“

Deswegen besuchte die Studentin einen Letzte-Hilfe-Kurs. Dabei profitierte sie viel von den praktischen Tipps, etwa, darauf zu schauen, dass die Person bequem liegt. „Vieles davon versteht sich von selbst, aber wenn man nie darüber nachdenkt, macht man es dann eher nicht.“

Bis es so weit ist, will sie die gemeinsame Zeit mit ihrer Oma noch genießen.