

Zum Leben gehört auch das Sterben

Die Endlichkeit des Lebens, der Prozess des Sterbens und der Tod sind ein zutiefst existenzielles und zugleich gesellschaftlich stark verdrängtes Thema. Doch langsam kommt etwas in Bewegung: Heutzutage wollen zunehmend mehr Menschen dem Sterben den gebührenden Platz im Leben geben und suchen nach Wegen, in Würde zu gehen.

TEXT: Monica Fauss FOTOS: Barbara Donaubauer

Josef Stöcher steht am Steingarten im Park des MÜNCHENSTIFT-Hauses an der Rümmanstraße. Jede Pflanze hat er selber ausgesucht und eingepflanzt. „Als Paula vor zwei Jahren starb, habe ich ihr versprochen, mich weiter um die Blumenbeete zu kümmern“, erzählt der 83-Jährige. Seine Frau erkrankte vor neun Jahren an Leukämie, sechs Jahre danach kam Dickdarmkrebs hinzu und ein Jahr später Leberkrebs.

2002 zog das Ehepaar in ein 2-Zimmer-Appartement im „Wohnen mit Service“ im Haus an der Rümmanstraße. Bis dahin hatte Josef Stöcher – der früher als Spezialist für internationale Zusammenarbeit viel unterwegs war – mit Blumen nichts am Hut. „Wir haben

etwas gesucht, das uns Freude macht“, erinnert er sich. „Um die Blumenbeete im Park kümmerten wir uns, solange es ging, gemeinsam. Und belegten einen Kurs mit amerikanischen Tänzen nach Westernmelodien – das war wie ein Jungbrunnen! An unserem Übungsweg im Park habe ich eine Blumenstraße mit vielen Sträuchern gepflanzt. Aber dann, vor allem am Ende, waren es Schmerzen über Schmerzen. Wir haben aber nie geklagt, sondern den Dingen gelassen ins Auge geschaut.“

IM SOMMER vor zwei Jahren war es dann soweit für die Palliativstation im Harlachinger Krankenhaus: „Paula bekam zuletzt gezielt dosierte Opiate, so konnten wir noch bis kurz vor ihrem Tod klar miteinander sprechen“, er-

klärt Josef Stöcher. An die letzten 16 Tage denkt er voller Trauer, aber auch mit Dankbarkeit zurück: „Die Mitarbeiter dort haben sich sehr liebevoll um meine Frau gekümmert, sie bequem gebettet, Kopf und Wangen gestreichelt, ihr Trost zugesprochen und sie auf den letzten Weg vorbereitet. Sie war nicht ruhiggestellt, sondern mit menschlicher Wärme umgeben und einer bewussten Ruhe überlassen. Und sie haben auch mich betreut, so dass ich mich nicht allein fühlte.“

Von einem ist Josef Stöcher überzeugt: „Es ist wichtig, die Dinge ganz bewusst anzugehen – sie anzusprechen und zu regeln, was zu regeln ist“. Schon Jahre zuvor hat das Ehepaar eine Patienten- und eine Betreuungsverfügung angefertigt und eine Ster-



Ein eingelöstes Versprechen: Auch nach dem Tod seiner Frau Paula pflegt Josef Stöcher liebevoll die Blumenbeete im Park, die er vor ihrem Tod gemeinsam mit ihr angelegt hat.



Ort des Erinnerns: Auch wenn der geliebte Mensch nicht mehr ist, die Erinnerungen an ihn bleiben lebendig.

bevorsorge beim Bestattungsinstitut abgeschlossen. „Damit kann man nicht früh genug anfangen. Das beruhigt ungemein und hilft würdevoll zu sterben“, ermutigt er auch andere Bewohner immer wieder.

BERATUNG BEI FRAGEN zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sowie Unterstützung bei medizinischen und psychologischen Problemen bieten Hospize und deren haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter. Die meisten Anfragen erhält Ulla Wohlleben, Sozialpädagogin vom Palliativ-Geriatriischen Dienst des Christophorus Hospiz Vereins, in Bezug auf lebensverlängernde Maßnahmen. Am Ende womöglich nicht mehr selbst entscheiden zu können, das beunruhigt viele. Aber auch unerledigte Dinge, Schuldgefühle oder Sorgen

um Angehörige. Wenn die Menschen ängstlich und unruhig sind, können die Palliativfachkräfte des Hospizes helfen: „Am häufigsten stecken Schmerzen dahinter. Wir suchen dann nach der richtigen Schmerztherapie“, so Ulla Wohlleben. Aber auch Reden hilft: „Oft können sich Sterbende eher Außenstehenden gegenüber äußern, weil sie ihre Angehörigen nicht belasten wollen“, weiß Inge Bischoff-Huhn, die als ehrenamtliche Hospizhelferin des Christophorus Hospiz Vereins seit 16 Jahren Sterbende begleitet.

Dass viele Verwandte Probleme haben mit einem Sterbenden umzugehen, das beobachtete die Journalistin Beate Lakotta. Sie portraitierte für die Ausstellung „Noch mal leben vor dem Tod“ über ein Jahr

lang in Hospizeinrichtungen Menschen vor und nach ihrem Tod: „Sie distanzieren sich, weil sie befürchten, vielleicht weinen zu müssen. Dadurch fühlen sich die Sterbenden zusätzlich zu ihren eigenen Ängsten auch noch verlassen.“ Aber es gibt auch andere, die alleine die letzte Reise antreten wollen: „Gerade wenn Angehörige nicht loslassen können, sterben die Menschen oft erst dann, wenn diese mal kurz rausgehen. Sterben ist extrem individuell“, weiß Inge Bischoff-Huhn.

ANGEHÖRIGE WISSEN häufig nicht, was sie tun sollen: „Die Vorstellung ist verbreitet, dass man einen Sterbenden nicht allein lassen darf“, sagt Ulla Wohlleben. Am Ende wird eher zu viel getan, anstatt zu schauen was der Mensch wirklich braucht. Sie empfiehlt: „Immer wieder aus dem Zimmer

Das Wissen um den Tod lässt einen bewusster leben und die kleinen Freuden schätzen

gehen, sie allein lassen. So kann Ruhe eintreten und die Situation sich beruhigen.“ Auch Katharina Rizzi, Geschäftsführerin des Hospizdienstes Da-Sein, hat die Erfahrung gemacht, dass Menschen in der Umgebung eines Sterbenden oft unsicher reagieren: „Der Klassiker heißt: ‚Du musst doch etwas essen!‘, verbunden mit der Angst, dass es zu Ende geht.“ Sie rät, das Essen nicht aufzudrängen, sondern Alternativen zu suchen. Beispielsweise die Lieblingsspeisen zerkleinert einzufrieren und in einer Kompresse zum Lutschen zu geben. Das hält auch die Mundschleimhaut feucht. Und wenn das Trinken schwer fällt, hilft ein Fläschchen mit einem Zerstäuber aus der Apotheke, das den Mund zart befeuchtet.

Es gibt vieles, was man tun kann, um den Sterbeprozess zu erleichtern. Bereits kleine Hilfen wie die angenehme Gestaltung der Umgebung mit Musik oder schönen Düften können Nähe und Geborgenheit vermitteln. „Ganz wichtig ist es“, sagt Inge Bischoff-Huhn, „das Gefühl zu geben, dass jemand da ist, und Brücken zu suchen,

um dem Menschen näher zu kommen. Versuchen Sie herauszufinden, was ihm persönlich gut tut!“

Das Sterben und den Tod wieder alltäglicher zu machen, das hat sich Brigitte Harz-Jahnel, Leiterin des MÜNCHENSTIFT-Hauses an der Rümannastraße, vorgenommen. Zusammen mit dem Christophorus Hospiz entwickelte sie verschiedene Ideen, wie etwa Abschiedsrituale. So findet seit vier Jahren die Aussegnung am Bett des Verstorbenen statt: Die Zimmer werden mit Blumen geschmückt, bei Christen auch mit einem Kreuz, und man kommt still oder im Gebet zusammen. „Viele Menschen haben im Hause Bekannte und Freunde gefunden, die sich von ihnen verabschieden wollen. Und auch die Mitarbeiter brauchen das“, so die Leiterin. Das bestätigt Elisabeth Kastenberger, die als Krankenschwester seit sechs Jahren im Hause tätig ist: „Für mich ist es sehr wichtig, mich von einem Bewohner verabschieden zu können und zu wissen, dass er in Frieden gegangen ist.“

Ab Herbst dieses Jahres können auch Trauerfeiern in der hauseigenen Kapelle stattfinden. Die intime Größe der Kapelle vermittelt Geborgenheit: „Das ist wie früher: Der Sarg blieb noch im Hause, die Verwandten und Nachbarn kamen und der Tote wurde würdevoll verabschiedet“, sagt Eva Wawrzyniak, Pastoralreferentin im Hause. Das entspricht dem Bedürfnis von immer mehr Menschen, beobachtet sie, möchten doch zwei Drittel aller Hausbewohner gerne, dass ihr Tod würdig zelebriert wird. So entstehen inmitten aller Verdrängung Ansätze für einen Wandel: Hin zu einer individuellen Würde des Sterbens und zum Bewusstsein, dass Sterben und Tod untrennbar zum Leben gehören und es zutiefst bereichern können.

Ansprechpartnerin bei der MÜNCHENSTIFT für Interessenten an ehrenamtlicher Sterbebegleitung: Nicole Reinhardt, Tel. (0 89) 6 20 20-3 19; Hospizdienst Da-Sein e.V., Tel. (0 89) 30 36 30, www.hospiz-da-sein.de; Christophorus Hospiz Verein e.V., Tel. (0 89) 1 30 78 70, www.chv.org

NOCH MAL LEBEN VOR DEM TOD

Der Fotograf Walter Schels (72) und die Journalistin Beate Lakotta (42) haben ein Jahr lang 23 Menschen in ihren letzten Tagen begleitet. Dabei entstanden eindrucksvolle Bilder der Menschen vor und kurz nach ihrem Tod und einfühlsame Texte für die Fotodokumentation „Noch mal leben vor dem Tod. Wenn Menschen sterben“. Die Portraitierten erzählen, wie es ist, dem Tod nahe zu sein und Abschied vom Leben zu nehmen. Wie die kinderlose ehemalige Chefse-



ekretärin Edelgard Clavey, die 67-jährig im Hamburger Hospiz im Helenenstift starb: „Der Tod ist eine Lebensreifepfung. Die muss jeder Mensch für sich alleine bestehen. Ich wünsche mir so sehr, zu sterben. Ich möchte in das große, unglaubliche Licht eingehen. Aber Sterben ist ein ganz schweres Geschäft.“ *Beate Lakotta, Walter Schels: Noch mal leben vor dem Tod. Wenn Menschen sterben, 224 Seiten, DVA, 39,90 Euro*