

Beistand bis zum Schluss

Der erste Kurs für „Letzte Hilfe“ in Erfurt ist auch eine Reise zu eigenen Hoffnungen, Ängsten und Vorbehalten

Von Esther Goldberg

Erfurt. Was wollen die hier? Es ist Freitagabend. Sie sind 17 bis 30 Jahre, ein Wochenende liegt vor ihnen. Also Zeit für mögliche Treffen mit Freundinnen oder Freizeit mit der ersten Liebe und für Schmetterlinge im Bauch. Warum belegen sie den Kurs „Letzte Hilfe“ in der Krankenpflegeschule des Katholischen Krankenhauses in Erfurt?

Palliativmediziner Kevin Mönchgesang wundert sich nicht. Er kennt das. Junge Leute interessieren sich für das Thema Sterben. Sie sind unverkrampfter als Ältere. Ihr eigener Tod ist sehr wahrscheinlich weit in die Zukunft verbannt. Das Sterben gehört zum Leben, sagt Mönchgesang den Frauen, die im Halbkreis auf den blauen Stühlen sitzen. Wie banal das klingt. Und wie wahr es dennoch ist. In erster Linie betroffen sind die, die gehen müssen. Sie haben keine Wahl mehr. Schwer ist es aber auch für die, die bleiben. Aber erst in zweiter Linie. Sie können Nähe geben während der letzten Lebenszeit.

Knallharte Diagnose: Heilung ist unmöglich

„Am Ende wissen, wie es geht“, ist der Letzte-Hilfe-Kurs unterteilt, den es in Thüringen bislang kaum gibt. Lässt sich in vier Stunden lernen, wie man sich gegenüber Sterbenden verhält, ihnen hilft, sie begleitet? Oder ist der Kurs einfach auch die Ermunterung, dass der größte Fehler gegenüber Sterbenden die Nichtbegleitung ist?

Es sind nicht nur junge Frauen in diesen Kurs gekommen. Beate Haubenschild ist 54 Jahre alt. „Ich möchte praktische Tipps aus diesen vier Stunden für die Pflege zu Hause mitnehmen“, sagt sie. Praktischen Rat also, wie sie ihrer Mutter das Leben und irgendwann auch das Sterben erleichtern kann. Im Dezember bekam die eine knallharte Diagnose. Heilung unmöglich. Nun geht es um das Lindern von Schmerzen und Angst. Und also um Lebensqualität. „Ich möchte, dass Mutter bis zum Schluss zu Hause bleiben kann“, sagt die Tochter, die sich für die Pflege von ihrer Arbeit hat freistellen lassen.

Laura und Chiara aus Kölleda hingegen sind noch Schülerinnen. Die Gymnasiastinnen schreiben am Gymnasium ihre Seminarfacharbeit zum Thema Palliativpflege. Was liegt da näher, als diesen ersten Kurs zur „Letzten Hilfe“ zu belegen? Vier Stunden lang Informationen rund um das Sterben und ganz praktische Hilfe für Schwerstkranken zu bekommen? Die Stühle in dem kleinen Vortragsraum sind mit blauem Stoff bezogen. Eine Schreibklappe ermöglicht Notizen ohne Verrenkungen beim Schreiben. Die Stühle stehen im Halbkreis. Man ist einander zugewandt. Ein Blumenstrauß und bunte Tücher auf der Erde signalisieren Ru-



Sandra Linde (links) ist beherzt genug und traut sich die Mundpflege bei Franziska Waldner zu.

FOTOS (2): ESTHER GOLDBERG

he. Ja, um Stille geht es auch. Aber es ist nicht die Stille der Meditation sondern die Ruhe der ersten Anspannung und das Anhalten der Uhr.

Keine der Frauen – tatsächlich waren nur Frauen da – weiß, was hier auf sie zukommt. „Es gibt eine Notwendigkeit, anderen im Sterben beizustehen“, versichert ihnen Kevin Mönchgesang. Er ist Oberarzt auf der Palliativstation. Sein Wissen als Mediziner allein reicht nicht für die bestmögliche Begleitung. Das Können der Schwestern und Pfleger ist ebenso wichtig. Und halt die Nähe der Partnerin, der Familie. Alle zusammen können Sterbenden beistehen. Nie ist das Leben wahrhaftiger als in solchen Stunden, Tagen und Wochen. Vorbei alle Eitelkeiten und Leistungen. Was zählt, ist das Jetzt.

Mechthild Grotzke, sie ist Schwester auf der Palliativstation, ist eine Frau der Tat. Die Theorie



Der symbolische Koffer für die letzte Reise: Die Frauen haben ihre Vorstellungen aufgeschrieben und in diesen Koffer gelegt.

zum Thema Vorsorge und Entscheidung hat sie drauf. Doch richtig gut wird sie, wird auch Schwester Gabriele Nowack, als es um ganz praktische Handreichungen geht. Haben Sterbende Durst? Die richtige Mundpflege verhindert das. Es gibt viele Rezepte dafür. Mit Ölen und mit Fruchtgeschmack. Zwei davon machen die Runde. Noch wichtiger aber ist das Wissen, dass es keine falsche Mundpflege gibt. Was, wenn der Sterbende sehr gern Bier getrunken hat? Dann ist auch das Bier erlaubt. Die Mundschleimhaut möge einfach nicht austrocknen, so umgeht man Durstgefühl.

Die fünf W-Fragen gehören zum Kurs

In der Gruppe nehmen sie ein Schwämmchen, dem Gegenüber den Mund mit Flüssigkeit einzureiben. Das fühlt sich komisch an. Die Frauen sind extrem vorsichtig. Zu vorsichtig. Und doch: Als Übung unter Gesunden fällt es leicht. Und vielleicht eines Tages bei Sterbenden leichter dank dieser Übung.

Andere praktische Tipps wie die sanfte Hand auf der Stirn gegen Unruhe oder das Streicheln der Hände, vorgeführt von den beiden Palliativschwestern, lassen Berührungsgängste kleiner werden. Und Lachen ist dabei ausdrücklich erlaubt. Das Leben ist nicht nur schwer. Auch, wenn es in diesen Momenten so scheint. So eine bleierne Schwere haben Sterbende hinreichend selbst. Aber noch ein wenig am Leben teilhaben zu können, das ist so viel mehr wert.

„Es ist ganz wichtig, nicht mit zu sterben“, versichert der Mediziner. Sich bis zur Selbstaufgabe zu erschöpfen, hilft den Sterbenden nicht. Was bei ihnen zuletzt schwindet, sind die Emotionen. Ungeduld ist nie unpassender als in diesen Stunden oder Tagen.

Die Übung, zu der die Gruppe aufgefordert wird, ist ebenso simpel wie wirkungsvoll: Vier Karten werden in die Raummitte gelegt. Auf jeder steht ein Wort: „spirituell. psychisch. sozial. körperlich.“ Jede aus der Gruppe hat ein bis zwei Kärtchen in der Hand: „Rückzug“ steht darauf oder „Schmerz“ oder „Depression“ oder „Luftnot“. Wohin gehören diese kleinen Kärtchen? Sehr schnell wird klar: Sie alle passen in alle vier Bereiche des Lebens. Ganzheitlichkeit nennen das die Psychologen. Allgemeines Nicken. Das leuchtet ein. Und auch die fünf „W“-Fragen gehören zu diesem Kurs: Was ist am Lebensende wichtig? Wer soll für den kranken Menschen entscheiden? Wo und wie möchte man sterben? Wann hat das Leben noch einen Sinn?

Spätestens an dieser Stelle zieht bei der Gruppe Nachdenklichkeit ein. Sterben findet doch im besten Falle erst irgendwann in ferner Zukunft statt. Oder halt sehr schnell. „Ich will würdevoll sterben“, sagt Sandra Linde. Sie macht derzeit eine Ausbildung zur Altenpflegerin und sieht sich in der Palliativpflege. An diesem Abend spricht niemand von Sterbehilfe und dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts. Zu sehr sind die Frauen konzentriert

auf andere Handreichungen als für den assistierten Suizid. Am Rande, während einer Pause, spricht eine allerdings davon, dass sie froh ist um dieses Urteil. Einfach wissen, was möglich ist. Und möglichst davon nicht Gebrauch machen müssen. Das wär's. Sie wird noch an diesem Abend endlich tun, was sie schon lange tun wollte: Eine eigene Patientenverfügung aufsetzen.

Dieser erste Kurs, es ist der erste von derzeit fünf geplanten dieser Art, ist ausgebucht. „Sich des Themas Sterben endlich anzunehmen, ist wirklich eine notwendige Idee“, ist auch Palliativmedizinerin Sylvana Urban überzeugt. Seit fast zehn Jahren ist sie mit ihrem Palliativ-Team in Thüringen unterwegs und überlegt, ob sie ebenfalls Kurse für pflegende Angehörige und andere Interessierte anbietet. Und vielleicht wird in absehbarer Zeit das Lebensende auch Teil des Schulunterrichts. Wünschenswert wäre es. Am Sterben kommt niemand vorbei. Und an einer Begleitung Sterbender sehr wahrscheinlich auch nicht. Weg mit dem Tabu, sagen die Fachleute.

Die Frage, warum sich auch junge Frauen diesem Kurs stellen, beantwortet sich nach diesen vier Stunden gewissermaßen im Selbstlauf. Es ist der eigene Blick auf die Endlichkeit des Lebens. Und auch der Wunsch nach Würde bis zum Schluss.

Der nächste Kurs „Letzte Hilfe“ findet am 13. März statt. Anfragen unter: letzte-hilfe@kkh-erfurt.de