

Petra Hillinger, Wiesen

Gedanken zur Sterbebegleitung

Dann sprach Almitra: Wir möchten nun nach dem Tod fragen.

Und er sagte:

Ihr möchtet das Geheimnis des Todes kennenlernen.

Aber wie werdet ihr es finden, wenn ihr es nicht im Herzen des Lebens sucht?

Die Eule, deren Nachtaugen am Tag blind sind, kann das Mysterium des Lichts nicht entschleiern.

Wenn ihr wirklich den Geist des Todes schauen wollt,

öffnet eure Herzen weit dem Körper des Lebens.

Denn Leben und Tod sind eins, so wie der Fluß und das Meer eins sind.

In der Tiefe eurer Hoffnungen und Wünsche liegt euer stilles Wissen um das Jenseits;

Und wie Samen, der unter dem Schnee träumt, träumt euer Herz vom Frühling.

Traut den Träumen, denn in ihnen ist das Tor zur Ewigkeit verborgen.

Eure Angst vor dem Tod ist nichts als ein Zittern des Hirten,

wenn er vor dem König steht, der ihm zur Ehre die Hand auflegen wird.

Freut sich der Hirte unter seinem Zittern nicht, dass er das Zeichen des Königs tragen wird?

Doch gewahrt er sein Zittern nicht viel mehr?

Denn was heißt sterben anderes, als nackt im Wind zu stehen und in der Sonne zu schmelzen?

Und was heißt nicht mehr zu atmen anderes,

als den Atem von seinen rastlosen Gezeiten zu befreien,

damit er emporsteigt und sich entfaltet und ungehindert Gott suchen kann?

Nur wenn ihr vom Fluß der Stille trinkt, werdet ihr wirklich singen.

Und wenn ihr den Gipfel des Berges erreicht habt, dann werdet ihr anfangen zu steigen.

Und wenn die Erde eure Glieder fordert, dann werdet ihr wahrhaft tanzen.

Khalil Gibran, „Der Prophet“, – Vom Tod –

Einstimmung auf ein Thema, das „Sterbebegleitung“ heißt . . .

Was ist Sterbebegleitung?

Vor einigen Monaten stellte mir ein Freund diese Frage. Bei seiner Mutter war Krebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert worden, mein Freund war verzweifelt und verzweifelt bemüht, das Richtige zu tun. Ich sagte, ich wisse nicht, was Sterbebegleitung sei. Ich habe nur eine Ahnung davon, wie die Suche nach einem Abschied in Würde aussehen kann. Dazu riet ich ihm: Wahrhaftig zu sein mit seiner Mutter. Sich nicht verlocken zu lassen von Ausflüchten, Beschönigungen und Lüge. Sich einzustellen und einzulassen auf Situationen, die es nur ein einziges Mal gibt. Hoffnung zu bewahren.

Das alles ist eine Gratwanderung. Das alles – und noch viel mehr – ist Sterbebegleitung.

Sterbebegleitung: Mir persönlich ist dieser Begriff nicht besonders sympathisch. Wann fängt das Sterben an? Wann hört das Leben auf? Wo ist sie, diese Zwischenzeit zwischen Leben und Tod?

Sterbebegleitung ist für mich Lebensbegleitung. Sterbebegleitung ist für mich abschiedliche Lebensbegleitung. Und Lebensbegleitung ist jeden Tag neu.

Ich will mich nicht darüber verbreitern, welch Schattendasein Verfall und Verlust in unserer Gesellschaft führen. Wie das Sterben und der Tod totgeschwiegen werden. Für wie

falsch ich eine Medizin halte, die keine Augen mehr hat für jenen Augenblick, an dem es gilt, einen Körper loszulassen. Auf dass er vielleicht noch einmal mit seiner Seele ganz werden kann, um sich dann für immer zu trennen.

Während der vergangenen Monate ist viel über Sterbebegleitung und Sterbehilfe diskutiert worden. Die Medizin kann immer mehr und kann auch immer mehr überfordern: und zwar alle Beteiligten. Ärzte, Pflegende, Angehörige und natürlich die Kranken selbst. Wo Sterbebegleitung ist, stellt sich die Frage nach Sterbehilfe nicht.

Ich habe vor einiger Zeit einen Mann mit Gehirntumor begleitet, der viel weinte und schrie: „Ich muss in Reparatur.“ Immer wieder. Er konnte es nicht fassen, dass es keine Reparatur mehr gab für seinen Körper. Er hat fast bis zuletzt getobt.

Das hat mich an meine Grenzen gebracht und mit mir auch das Ideal von Sterbebegleitung, das ich hatte. Wir können nicht alles gut machen, aber wir können durch Nähe und Anteilnahme vieles besser machen.

Wir Sterbebegleiter stehen auch an und lernen, es uns einzugestehen. Und staunen doch immer wieder, dass Freude möglich ist. Ich habe den Mann mit dem Gehirntumor zwei Wochen vor seinem Tod richtig genießen sehen: Als ich uns Sushi mitbrachte und wir gemeinsam zu Abend aßen.

Die medizinische Komponente in der Betreuung Schwerkranker ist eine wesentliche. Schmerztherapie und Symptomkontrolle sind die beiden Säulen, auf denen sie steht. Palliativmedizin ist Ganzheitsmedizin. Mein Eindruck als medizinischer Laie ist, dass durch eine große Flexibilität der Ärzte sehr viel erreicht werden kann – wenn ich auch dieses oft zu hörende „Heutzutage muss niemand mehr Schmerzen haben“ für etwas zu euphorisch halte. Medikamente helfen. Menschlichkeit hält.

Wo man nicht mehr geheilt werden kann, kann man doch noch heil werden. Das ist meine Hoffnung.

Was ist Sterbebegleitung – abschiedliche Lebensbegleitung – noch?

Abschiedliche Lebensbegleitung ist Auseinandersetzung

Zu Sterbenden kann man nur gehen, wenn man mit der eigenen Endlichkeit schon Bekanntschaft gemacht hat. Ich glaube nicht, dass es unbedingt eine Freundschaft sein muss. Ich glaube, dass wir Angst haben dürfen. Wir dürfen Fragen haben. Aber wir dürfen uns keine Antworten erwarten.

Abschiedliche Lebensbegleitung ist Da-Sein und Da-Bleiben

Wir geben, wenn wir uns ans Bett eines Sterbenden setzen – ausgesprochen oder unausgesprochen – ein Versprechen: ES auszuhalten. Das Leid und den Schmerz auszuhalten. Wir finden Menschen, die in einem großen, schwarzen Loch sind. Die sich von dem Wertvollsten, das sie haben, dem Leben, verabschieden müssen. Wir können nicht viel mehr tun, als uns dazusetzen. In all unseren Worten und Taten zu signalisieren: „Wenn du willst, dann bleibe ich da.“ Ohne Ratschläge und ohne Tröstungen, die wir uns für uns selbst zu recht gelegt haben.

Abschiedliche Lebensbegleitung ist Wahrhaftigkeit

Begegnung mit Krankheit und Kranken trifft beim Gesunden zumeist auf eine Antwort: „Das wird schon wieder.“ Ich selbst war am Beginn meiner Hospiz-Arbeit oft versucht,

diesen läppischen Satz auszusprechen. „Das wird schon wieder.“ – zu einer Frau zu sagen, die vielleicht 40 Kilo hat, gerne rauchen möchte, aber die Zigarette nicht mehr halten kann . . .

Man kann es lernen, nicht mehr „Das wird schon wieder“ sagen zu wollen. Und man kann sogar lernen – oder besser erfahren – dass auch neben einem „Das wird *nicht* mehr“ Hoffnung bestehen kann. Wir kommunizieren viel im Hospiz, ständig. Wir kommunizieren landläufig mit Worten, und wir kommunizieren viel mit Blicken und Berührungen.

Abschiedliche Lebensbegleitung ist Vorbehaltlosigkeit

Begegnungen im sogenannten „wirklichen Leben“ sind ungezählten Einflüssen unterworfen. Wir wollen ein bestimmtes Bild vermitteln, wir wollen in den meisten Fällen besser dastehen, als wir sind. Das Image ist wichtig. Wenn wir Sterbenden begegnen, müssen wir diese Bilder ablegen. Es ist gleichgültig, was wir tun und was wir können und was wir erreicht haben. Wir begegnen als Mensch einem Menschen. Auf einer Ebene, die sonst nur unter Liebenden möglich ist. Wir machen uns frei für den anderen, um ihn – im besten Fall – freier zu machen.

Ich weiß, das klingt theoretisch sehr schön. In der Praxis heißt es aber auch: An einem Zimmer anzuklopfen, ganz zuversichtlich, und dann eine Abfuhr zu bekommen. „Sie riechen viel zu stark nach Parfum“, hat eine Patientin einmal zu mir gesagt und mich hochkant rausgeschmissen. Ich denke heute, dass damals auch mein Herz zu stark parfümiert war. Parfümiert mit einer Überportion Nächstenliebe.

Abschiedliche Lebensbegleitung ist Wach-Sein

Wichtig in der Begegnung mit Sterbenden ist das ganzheitliche Wahrnehmen ihrer Persönlichkeit und ihrer Bedürfnisse. Das heißt einerseits, im Wirtshaus an der Ecke Petersilerdäpfel zu besorgen, wenn Petersilerdäpfel nun einmal die viel bessere Beilage zum Mittagessen sind als Reis. Banal. Aber wichtig.

Das heißt andererseits, Herzensangelegenheiten wahrzunehmen. Nicht jeder will ständig gehalten werden, wenn er sich verabschiedet. Nicht jeder will ununterbrochene Nähe. Das müssen wir erkennen und uns eventuell zurückziehen. Und später diesen Rückzug nicht als Niederlage werten. Manchmal besteht eine große Nähe zu einem Menschen, und alles scheint gut zu sein in dieser Nähe. Und dann verlässt man ein Zimmer ganz kurz, um aufs Klo zu gehen oder eine Zigarette zu rauchen. Und wenn man wiederkommt, dann hat sich der Mensch, dem man gerade noch so nah war, still und heimlich aus dem Staub gemacht. Das gilt es zu akzeptieren.

Abschiedliche Lebensbegleitung ist Da-Sein und Da-Bleiben

Das haben Sie anfangs schon einmal gelesen. Bei diesem letzten Punkt geht es um die Angehörigen. Sie dürfen selbstverständlich rund um die Uhr im Hospiz sein, haben auch die Möglichkeit zu übernachten. Sie können sich entscheiden, ob sie angerufen werden wollen, wenn es aufs Ende zu geht. Sie haben auch nach dem Tod ihrer Lieben viel, viel Zeit, wenn sie das wollen. Die Verstorbenen werden nicht weggeräumt. Man kann sich in Ruhe verabschieden.

Wieviel Kraft wir den Angehörigen zum Weiterleben geben, weiß ich nicht. Vielen ist es ein Trost zu wissen, unter welchen Umständen das Sterben vor sich ging. Und mit manchen reißt auch nach Monaten der Kontakt nicht ab.

Erfahrungsbericht

Die Theorie, in Schlaglichtern. Man kann Bücher füllen und tut dies auch. Annähernd erfassbar wird Sterbebegleitung aber nur, wenn man in die Praxis geht. Und sei es mit Worten.

Ich möchte einige jener Menschen vorstellen, deren Begleiterin ich war, als sie ihre letzten Schritte taten. Einige jener Menschen, die mich bis heute begleiten.

„Ich würd es nicht mehr so machen mit der Ehe.“ – „Warum?“ – „Stirbt sie, wein ich. Sterb ich, weint sie.“ – „Aber das bedeutet doch, man soll überhaupt keine Bindungen eingehen, weil der Abschied so weh tut.“ – „Genau.“

Wer in einem Hospiz arbeitet, lernt, sich dreinzufügen, wenn ein Patient von einem Tag auf den anderen zu essen und zu trinken aufhört, nicht mehr spricht und seinen Blick völlig nach innen richtet. Oft sind es Angehörige oder Freunde, die ans Bett stürzen und die Akzeptanz für kurze Zeit brechen. Einen sterbenden Menschen mit Fragen zu überhäufen – „Karoline, wie geht's dir? War die Friedl schon da? Karoline, kennst du mich nicht?“ – das hat etwas sehr, sehr Trauriges.

Frau Merck wusste wie kaum jemand, mit ihrem Krebs umzugehen. Er war da. Sie kämpfte nur so lange gegen ihn an, wie es ihr sinnvoll schien. Dann gab sie auf; unsentimental. Ihre Eltern und zwei ihrer Brüder hatten gegen die Krankheit verloren. Und Frau Merck hatte alle ihre Lieben bis zuletzt gepflegt. „Ich bin ja ein Profi“, grinste sie.

Sie war sehr darauf bedacht, ihre Autonomie zu wahren. Schwang sich aus dem Bett wie eine Balletttänzerin, exakt, diszipliniert. Bis zuletzt: Haltung. „Gebt ihr mir eh meine Zähne hinein, wenn ich tot bin?“, hat sie mich einmal gefragt. Überhaupt nicht weinerlich, sondern ganz geradeheraus. Zu Informationszwecken.

Frau Mercks letzte Stunden: Sie kann nicht mehr sprechen, atmet rasselnd. Schlägt manchmal die Augen auf: ferner, gebrochener Blick. Ob sie uns erkannt hat? Bis zum letzten Atemzug ist immer jemand bei ihr. Befeuchtet ihren Mund. Streichelt ihre Schläfen. Massiert ihre Beine. Hält ihre Hand. Ich kauere auf einem Schaffel auf dem Boden neben ihrem Bett, und wenn Praktikantin Rita mich ablöst, lege ich Frau Mercks Hand in Ritas Hand. Die Berührung soll nicht abreißen.

„Herr Berger, haben Sie Familie?“ – „Vorläufig nicht.“

Herr Berger ist 74. Ein Mann, der nicht viele Worte macht. „Herr Berger ist abgedreht“, hat sein Zimmernachbar einmal attestiert. Er war Eisenbahner gewesen, Güterwaggon, Gramatneusiedl, Bruck an der Leitha. Seine Frau war seit 30 Jahren tot, seitdem war er allein, ohne Verwandte und Freunde. An ihn heranzukommen, war schwierig, er saß stundenlang vor'm Fenster und starrte in den Garten. Als ich einmal die Pflanzen vom Schnee befreite, erntete ich beinahe so etwas wie Hochachtung.

Herr Berger war der erste Patient, den ich alleine baden durfte. Er hat mein Bemühen, souverän zu wirken scharf beobachtet. „Machen Sie das zum ersten Mal?“ – „Ja. Fürchten Sie sich?“ – „Najo.“

Rudolf Schock sang sein „Hast du dort oben vergessen auf mich . . .“ auf CD, Herr Berger lauschte mit geschlossenen Augen. Ich blieb da und hielt mich im Hintergrund. Manchmal blinzelte Herr Berger verstohlen über den Wangenrand zu mir herüber.

Herr Berger hat nicht viel Aufhebens gemacht, schien stoisch auf das Ende zu warten. Ein wortkarger Tod . . .

Er sah schön aus danach, so, als ob man dort oben nicht auf ihn vergessen hätte. Wir haben ihm ein fliederfarbenes Hemd angezogen. Zittrig, ich: Ich machte das zum ersten Mal.

Ein Telefonat mit meiner Schwester: „Hallo, du lebst noch?“ – „Ja, aber alle anderen sind gestorben.“

Ich nehme viel vom Hospiz mit nach Hause. Trauriges. Schönes. Kleinigkeiten und Großartigkeiten. Ich lerne, im Augenblick zu leben. In Tagen zu denken und in Stunden. Nichts zu planen. Ob ich nächsten Dienstag mit Herrn Knopfler Kaffee trinken werde? Ich würde mich freuen. Dennoch habe ich ihm, vielleicht zur Sicherheit, ganz fest in die Augen geschaut, als ich mich gestern von ihm verabschiedete.

Herr Knopfler ist 80 Jahre alt, ein lebenskluger, warmherziger Mann, der immer zu verbergen versucht, wie schlecht es ihm geht. Wir haben einander viel zu sagen. Und viel zu schweigen in stillem Einverständnis; vom ersten Moment an.

Er hat strahlend blaue Augen. Ich weiss nicht, ob ich noch einmal in dieses strahlende Blau schauen werde. Diesen Blick aber, ob es nun der letzte war oder nicht, kann uns niemand mehr nehmen. Ihm nicht. Und mir nicht.

„Wie geht's dem müden Krieger?“, frage ich Herrn Knopfler. Er bemüht sich um ein Lächeln: „Der Sioux will zu Manitu.“ Wie lange es wohl noch dauern werde – die Frage steht ständig im Raum. Ich sage Herrn Knopfler, er solle versuchen, sich ganz auf sich selbst zu verlassen, in sich hinein zu hören. Und ich sage ihm, wie glücklich ich sei, ihn kennen gelernt zu haben. Er sei es umgekehrt auch: „So etwas ist ganz selten im Leben.“

Herr Knopfler hatte mit 75 zu malen begonnen, an der Volkshochschule gelernt, Impressionisten zu kopieren. Ein unvollendeter Sommergarten von Monet stand über seinem Bett. Der Klatschmohn fehlte. Und Herr Knopfler hat sich schwer damit abfinden können, das Bild nicht mehr fertig zu malen. Zwei Tage vor seinem Tod erzählte er mir einen Traum: „Meine Tochter hat mir die Hand geführt, und ich konnte den Monet fertig machen.“ Ich bin abends zum Donaukanal, habe Klatschmohn gepflückt und ihn auf Herrn Knopflers Nachtkästchen gestellt.

Wir haben uns am Ende viel über die Augen verständigt. Sein Blau in meinem Grün, mein Grün in seinem Blau. Unsere Freundschaft hat nur zwei Wochen gedauert; und sie zählt zu meinen wertvollsten. Wir waren offen füreinander, wir haben uns umeinander bemüht. Nicht nur ich mich um ihn. Er hat aus seinem Leben erzählt, und über allem stand seine Fähigkeit das Glück aufzuspüren in den Ritzen des Alltags: „Es war alles so schön.“ Herr Knopfler war ein reicher Mann.

Am letzten Tag, an dem ich Herrn Knopfler betreue, sprechen wir nur noch wenig miteinander. Er will sich aufsetzen und die Beine aus dem Bett hängen lassen. Er kann sich kaum aufrecht halten. Ich setze mich hinter ihn und lehne mich mit meinem Rücken an seinen. Wir sitzen da wie ein Liebespaar im Sommer, irgendwo im Gras. Wir schweigen. Wir spüren den Atem des anderen. Wir haben einander den Rücken gestärkt. Als ich mich am Nachmittag verabschiede, ruft er mir noch nach: „Danke, danke für alles.“ Ich hatte ihm gesagt, ich werde am übernächsten Tag wiederkommen. – „Ich werde auf sie warten.“

Wir haben uns bei unserer letzten Verabredung um zwei Stunden verpasst.