

«Letzte Hilfe» – das Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen

NACHBARSCHAFT 16 Frauen und drei Männer aus dem Saanenland und dem Simmental kamen am 9. November auf Einladung der römisch-katholischen und der reformierten Kirchgemeinden in Zweisimmen zum «Letzte-Hilfe-Kurs» im katholischen Gemeindezentrum zusammen. Edelgard Jöhr, Pflegefachfrau aus Thun, und Günter O. Fassbender, Pfarrer im Ruhestand, führten mit einer Powerpoint-Präsentation die Teilnehmenden an dieses hochemotionale Thema heran.

In unserer mobilen Gesellschaft gehört es zum Erlangen des Fahrausweises zu den Bedingungen und Voraussetzungen, dass man einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert. So soll man befähigt werden, am Unfallort das Nötigste zu leisten. Nur, was ist denn das Nötigste, wenn in unserer Umgebung ein Mensch an das Ende seines Lebens gelangt und stirbt? Hier setzt der «Letzte-Hilfe-Kurs» an.

In Deutschland wurde der Kurs entwickelt und von dort nach Österreich und in die Schweiz weitergetragen. Seit einigen Jahren bemüht sich die reformierte Landeskirche in Zürich, diese Idee nicht nur im kirchlichen Umfeld zu verbreiten. Für unseren Bereich zeichnen die reformierte Kirche Bern-Jura-Solothurn, der kantonale Spitex-Verband, und das Insepspital verantwortlich. Nicht nur Kirchgemeinden, sondern auch Gesundheitsorganisationen oder Selbsthilfegruppen wird ein solcher Kurs angeboten. So soll möglichst vielen Menschen aufgezeigt werden, wie sie sich helfend und beistehend ihren Mitmenschen widmen können, wenn das Leben begrenzt ist und zu Ende geht.

In der Region Saanenland-Simmental sind seit längerer Zeit Bestrebungen im Gange, den Gedanken der Palliative Care im Bewusstsein der Bevölkerung zu verankern. Dass das nicht nur ein Feld für hochspezialisierte Fachleute ist, sondern dass jede und jeder in seiner oder ihrer Umgebung da sein kann, aushalten kann, begleiten kann, war ein wichtiges Element dieses «Letzte-Hilfe-Kurses» in Zweisimmen.

Mit einem Zitat des lateinischen Kirchenvaters Augustin – «und die ganze Lebenszeit ist so nichts als ein Todeslauf» – führte Pfarrer Fassbender in das Thema ein, mit der Pflegefachfrau



Was ist das Nötigste, wenn in unserer Umgebung ein Mensch stirbt? Der «Letzte-Hilfe-Kurs» geht dieser Frage nach. FOTO: ZVG

Edelgard Jöhr wechselte er sich dann bei den folgenden vier Teilen des Vortrags ab:

Sterben ist ein Teil des Lebens

Ausgehend von der Tatsache, dass Sterben ein Teil des Lebens ist, beschrieben sie zunächst das gesellschaftliche Umfeld, in dem heute Sterben geschieht. Da ist der Fortschritt der Medizin, der dazu beigetragen hat, dass wir immer länger leben. Etwa 85,5 Jahre bei Frauen und ungefähr 82,5 Jahre bei Männern sind die durchschnittliche Lebenserwartung für Schweizer Kinder, die 2020 geboren wurden. Zugleich lebt aber die Hälfte unserer Bevölkerung in Singlehaushalten. Wir leben also länger und anders. Im Zusammenhang dieses Kurses gesprochen: Wir sterben auch anders als etwa die Generation unserer Grosseltern. Und auch der Prozess des Sterbens kann sich damit länger hinziehen.

Vorsorgen und Entscheiden

Mit «Vorsorgen und Entscheiden» war der zweite Teil des Zweisimner «Letzte-Hilfe-Kurses» überschrieben. Edelgard Jöhr und Günter Fassbender strichen dabei zunächst heraus, dass jede und jeder nicht nur sein eigenes Leben

lebt, sondern eben auch ihren oder seinen eigenen Tod stirbt. Dieses Persönliche, Individuelle wahrzunehmen und zu akzeptieren, ist in der Begleitung Sterbender die unverzichtbare Grundlage. Günter Fassbender führte als mögliche Formulierungshilfe die Frage Jesu an den Blinden von Jericho – «Was willst du, dass ich dir tue?» – als Beispiel an. Und Edelgard Jöhr beschrieb von ihrem professionellen Hintergrund die verschiedenen Institutionen, die sich in der Begleitung Sterbender in unserer Region engagieren. Eindringlich skizzierten beide dann am Beispiel von Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung, wie wichtig es ist, sich beizeiten mit dem Sterben auseinanderzusetzen, dem eigenen Sterben, wie aber auch dem Sterben von Lebenspartnerin und

Lebenspartner, nahen Angehörigen und Freunden. Dazu mögen vielleicht auch die «FünfWs» helfen, nämlich die Fragen: Was ist mir am Lebensende wichtig? Wer soll für mich entscheiden? Wo und wie möchte ich gerne sterben? Wann hat das Leben für mich keinen Sinn mehr? Und an diesen fünf Fragen – mehr aber noch an den Antworten, die wir darauf geben – wird deutlich: Wer über das Sterben spricht, der spricht über das Leben.

Dasein und Aushalten

Der nächste Teil mag für die Teilnehmenden wie für die Kursleiter der emotional schwierigste sein, denn darin beschrieben Edelgard Jöhr und Günter Fassbender, was denn beim Sterben geschieht. Dass Sterben «harte Arbeit» ist, verbunden mit Leiden und Schmerzen, strichen Edelgard Jöhr und Günter Fassbender genauso deutlich heraus, wie sie auch über die ganze Palette der Möglichkeiten sprachen, die Ärzten und Pflegenden, aber auch jedem und jeder, die sich in die Begleitung Sterbenden hineinbegeben, zur Verfügung steht. Vom Morphin bis hin zum Singen, von der Mundpflege bis zu Wohlgerüchen und Düften gibt es ein weitreichendes Instrumentarium, doch das Wichtigste

ist, was die Kursleiter unter Bezug auf den Gründer des Roten Kreuzes, Henry Dunant, immer wieder herausstrichen: Dasein und Aushalten, denn niemand soll allein sterben.

Abschiednehmen und Trauern

Den Abschluss bildete die Einheit über Abschiednehmen und Trauern. Auch hier legten Edelgard Jöhr und Günter Fassbender noch einmal grosses Gewicht auf die Tatsache, dass wir alle unser eigenes Leben leben, dass wir unseren eigenen Tod sterben und dass wir alle ganz unterschiedlich, auf unsere individuelle und persönliche Weise trauern. Und wer andere in der Trauer begleiten und ihnen beistehen möchte, sollte dies akzeptieren.

Als mögliche Anregung für die spätere Auseinandersetzung der Kursteilnehmer/innen mit dem Thema der Letzten Hilfe wies Pfarrer Fassbender auf die Aktion des Kölner Bestatters Fritz Roth hin, «Koffer für die letzte Reise». Auch darin wird deutlich: Wer über das Sterben und den Tod spricht, der spricht über das Leben. Darum wurde der Kurs mit dem Zitat eines Comics von Charlie Brown geschlossen: «Eines Tages werden wir sterben» – «Ja, aber an allen anderen Tagen nicht.»

Im Nachgespräch wies Edelgard Jöhr gemeinsam mit Günter Fassbender noch darauf hin, dass dieser Kurs als Ermutigung gedacht ist, dass sich möglicherweise Teilnehmende melden, um in der Region Saanenland-Simmental als Freiwillige in der Palliative Care und der Begleitung Sterbender aktiv tätig zu werden. Im Frühjahr hatte das Rote Kreuz Thun schon einmal einen Passagekurs angeboten, der Frauen und Männer befähigen sollte, in ihrer nächsten Umgebung Sterbende zu begleiten. In enger Zusammenarbeit mit den Hausärzten, dem Spital, den Altersheimen und der Spitex sollten solche Einsätze koordiniert werden. Aus dem Kreis der Kursteilnehmenden wurde das grosse Interesse angemeldet, sich in dieser wichtigen Arbeit zu engagieren. Darum bleibt nur zu hoffen, dass die im Netzwerk Palliative Care im Saanenland-Simmental zusammengeschlossenen Institutionen möglichst bald auf diesen Pool von engagierten Freiwilligen zugehen und sie ermuntern, befähigen und begleiten.



FOTO: ZVG