

Lachen erlaubt: Die ehrenamtliche Sterbebegleiterin Mechthild Schreiner erklärt, warum es so wichtig ist, bis ans Lebensende miteinander zu reden – auch über scheinbar so banale Dinge wie Brötchenhälften.



# Kleines Einmaleins der Sterbebegleitung

Die meisten Menschen wollen am liebsten zu Hause sterben. Doch viele Angehörige trauen sich nicht zu, ihre Lieben bis zum Lebensende zu begleiten. In „Letzte-Hilfe-Kursen“ können Laien jetzt lernen, wie sie sterbende Menschen gut umsorgen.

Silke Heller-Jung (Text) und Olaf Hermann (Fotos) haben eine Schulung für angehende Kursleiter besucht.

**D**as Pergamentpapier raschelt verheißungsvoll, als Mechthild Schreiner das Körnerbrötchen auswickelt. Rund zwanzig Augenpaare sind erwartungsvoll auf die blonde Frau mit der Brille gerichtet, als sie eine Geschichte von einem alten Ehepaar erzählt: „Jahraus, jahrein schneidet der Ehemann morgens das Frühstücksbrötchen auf und reicht seiner Frau die obere Hälfte. Als er ihr nach vielen Jahren versehentlich einmal die untere Brötchenhälfte gibt, sagt sie: „Die mag ich sowieso viel lieber.“ Und der Ehemann entgegnet völlig perplex: „Und

ich die obere!“ Mechthild Schreiner macht eine Pause und fährt dann fort: „Es ist immens wichtig, miteinander zu sprechen und klar zu sagen, was man möchte und was nicht.“ Und das gelte nicht nur fürs Frühstücksbrötchen, sondern erst recht für so wichtige Fragen wie die, was man sich für seine letzte Lebensphase wünsche. „Auch da muss man miteinander ins Gespräch kommen und im Gespräch bleiben.“ Im Seminarraum breitet sich zustimmendes Gemurmel aus. „Oh, das merke ich mir“, flüstert ein Teilnehmer seiner Sitznachbarin zu. „Das ist ja mal ein super Einstieg.“



*„Ich würde mir wünschen, dass mehr Menschen in der Lage sind, anderen zu helfen.“*

**Dr. Georg Bollig** ist Notarzt und Palliativmediziner. Der Gründer der Letzte-Hilfe-Kurse lehrt als Clinical Associate Professor Palliative Care an der Universität Süd-Dänemark.

**Auf das Zutrauen kommt es an.** Auch Dr. Georg Bollig nickt. Der ausgebildete Notarzt absolvierte 2008 in Wien das Masterstudium „Palliative Care“, als ihm die Idee zu den „Letzte-Hilfe-Kursen“ kam. Sie sollen den Menschen die Angst davor nehmen, einen sterbenden Angehörigen zu umsorgen. „Nur etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Sterbenden sind auf eine spezialisierte palliativmedizinische Versorgung angewiesen“, erklärt der engagierte Mediziner. „Ich brauche also am Lebensende längst nicht immer einen Spezialisten. Was ich aber brauche, ist jemand, der sich zutraut, etwas zu tun“, erläutert Bollig seinen Zuhörern. Die Parallele zu den Erste-Hilfe-Kursen liegt für den Mediziner auf der Hand: Sowohl bei der Ersten wie bei der Letzten Hilfe komme es letztlich darauf an, in schwierigen Situationen über das nötige Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit zu verfügen. „Das sollte eigentlich Allgemeinwissen sein.“

In den Letzte-Hilfe-Kursen geht es aber nicht allein darum, Faktenwissen und praktische Fertigkeiten zu vermitteln. Vielmehr ist auch eine bestimmte Haltung wichtig, und zwar die grundsätzliche Offenheit, sich auf die Themen „Tod und Sterben“ und auf die Bedürfnisse sterbender Menschen einzulassen. „Für viele ist es überaus schwierig, sich damit zu befassen“, weiß Georg Bollig. „Ich würde mir wünschen, dass der Tod und das Sterben wieder etwas Normaleres in unserer Gesellschaft werden und dass mehr Menschen in der Lage sind, anderen zu helfen.“

Und so erfüllen die Letzte-Hilfe-Kurse noch einen weiteren wichtigen Zweck: Sie bieten eine Plattform für einen offenen Austausch rund um das Lebensende. „Es ist schon eine große

Herausforderung, sich mit dem Tod und damit letztlich ja auch mit seiner eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen“, betont Bollig. „Das Schöne ist aber, wenn man im Gespräch mit anderen merkt, dass das manchmal auch ganz einfach sein kann.“ Und wer sich selbst schon einmal diesen Fragen gestellt habe, sei dann auch besser auf manche Anliegen Sterbender vorbereitet: „Eine Patientin sagte mir einmal: Es ist so wichtig, dass mein Gegenüber nicht ausweicht, wenn ich auf diese Themen zu sprechen kommen möchte.“

**Internationale Arbeitsgruppe erstellte Konzept.** Die ersten Letzte-Hilfe-Kurse in Deutschland fanden ab Januar 2015 in Schleswig-Holstein statt. Die Grundlagen dafür hatte eine internationale Arbeitsgruppe unter Bolligs Leitung erarbeitet, der Mitglieder der norwegischen und der dänischen Palliativgesellschaften und des deutschen Instituts zur Förderung der allgemeinen ambulanten Palliativversorgung angehörten. Vier Module umfasst ein solcher Kurs, jedes davon ist auf 45 Minuten angelegt und vermittelt in dieser Zeit in komprimierter Form die wichtigsten Informationen zum jeweiligen Thema. Den Frauen und Männern, die sich an diesem Samstag im Würdezentrum in Frankfurt am Main zu Kursleitern für Letzte-Hilfe-Kurse fortbilden lassen, sind die meisten Fakten, um die es in den Modulen geht, längst bekannt. Fast alle haben bereits umfangreiche Erfahrung in der Begleitung Sterbender: Viele sind ehrenamtlich oder hauptberuflich in Hospizen, Hospizvereinen, bei ambulanten Palliativdiensten oder als Sterbebegleiter tätig und haben häufig selbst bereits Angehörige bis zu deren Lebensende umsorgt. „In diesem Raum ist heute das geballte Palliativwissen versammelt“, scherzt Georg Bollig. „Die größte Herausforderung für Sie als Kursleiter besteht darin, sich auf die Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmer einzustellen – je nachdem, ob Sie zum Beispiel Teenager, Hospizhelfer oder ältere Menschen vor sich haben. Das Wichtigste ist, dass die Teilnehmer Sie verstehen.“

## Palliativwegweiser bietet Orientierung

Die AOK bietet auf ihrer Internetseite einen bundesweiten Palliativwegweiser. Unter [www.aok.de/palliativwegweiser](http://www.aok.de/palliativwegweiser) können sich Betroffene und Angehörige über Versorgungs- und Beratungsangebote für schwerstkranken und sterbende Menschen in ihrer Nähe informieren. So besteht die Möglichkeit, nach Eingabe der Postleitzahl oder des Ortes nach besonders qualifizierten regionalen Einrichtungen oder Hilfsangeboten zur Hospiz- und Palliativversorgung zu suchen. Auch kann nach bestimmten Kriterien gefiltert werden. So ist zum Beispiel eine gezielte Suche nach ambulanten Angeboten möglich. Der AOK-Palliativwegweiser enthält die Kontaktdaten von Ärzten mit der Zusatzbezeichnung Palliativmedizin, stationären Hospizen, Krankenhäusern mit palliativmedizinischen Versorgungsangeboten, Hospizdiensten, Pflegediensten mit palliativem Schwerpunkt, Anbietern der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung, AOK-Pflegeberatern und Pflegestützpunkten, der bundesweiten Selbsthilfekontaktstelle und der Telefonseelsorge. Zugleich bietet der AOK-Palliativwegweiser weiterführende Informationen zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. (G+G-Redaktion)



Um das zu üben, laufen die Kursleiterschulungen stets nach dem gleichen Prinzip ab: Jeweils zwei Seminarteilnehmer bekommen im Vorfeld einen Teilbereich aus einem der Module zugewiesen, den sie vorbereiten und am Schulungstag ihren Mitstreitern präsentieren. Nach jedem Vortrag werden in einer Feedbackrunde gemeinschaftlich besonders gelungene Aspekte herausgearbeitet – so lernen alle von allen. Auch das Konzept der Letzte-Hilfe-Kurse sieht vor, dass grundsätzlich zwei Kursleiter, möglichst mit unterschiedlichem beruflichen Hintergrund, zusammenarbeiten. Georg Bollig erklärt, warum: „In den Kur-

**„Wenn Sterbende das Essen oder Trinken verweigern, muss man das auch respektieren.“**

**Petra Ehrlich** engagiert sich als ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin bei der Hospizgruppe Seligenstadt.



sen ist es wie im richtigen Leben, da wird gelacht und geweint. Wenn man zu zweit ist, kann sich einer, wenn nötig, in akuten Situationen kümmern. Alles allein zu machen, wäre ermüdend und anstrengend. Außerdem schätzen die Teilnehmer diese Interdisziplinarität sehr.“

**Alltagswissen übers Sterben fehlt.** Das erste Modul steht unter der Überschrift „Sterben ist ein Teil des Lebens“. „Jeder stirbt



**Hilfreicher Handgriff gegen quälende Übelkeit:** Wer diesen Akupressurpunkt drei Finger breit oberhalb des Handgelenks kennt, kann seinem Angehörigen Linderung verschaffen.

seinen eigenen Tod“, hebt Marianne Schneider vom Hospizverein Vorderer Odenwald an. „Der Tod ist kein Ereignis, sondern ein Prozess, der nach und nach den ganzen Menschen erfasst.“ Doch wann beginnt der Sterbeprozess? Und was passiert, wenn ein Mensch stirbt? Was früher Alltagswissen war, ist vielen Menschen heute nicht mehr bekannt: Dass ein abnehmendes Interesse an der Umwelt ganz normal ist und nicht persönlich genommen werden sollte. Dass sich die Sinne schärfen und darum Duftkerzen und stark riechende Speisen, aber auch „zupackende“ Berührungen als unangenehm empfunden werden können. Dass man Vorlesen oder leise Melodien summen kann, um Nähe zu signalisieren, und dass gemeinsames Schweigen sehr verbindend sein kann. Wie wichtig dieses Miteinander am Lebensende auch für den, der weiterlebt, ist, verdeutlicht Marianne Schneider mit einem Zitat von Cicely Saunders, die die Hospizbewegung in Großbritannien begründet hat: „Das Sterben eines Menschen bleibt als Erinnerung zurück. Was in den letzten Stunden geschieht, kann viele Wunden heilen.“

„Wir sind nicht mehr darin geübt, Sterbende um uns zu haben“, fasst Karolin Mechthild Fach aus Neu-Isenburg zusammen. Darum müsse man sich immer wieder fragen: „Was will, was braucht dieser Mensch jetzt?“ Wie wichtig es ist, Menschen in der letzten Lebensphase zwischendurch auch immer mal wieder für eine Weile alleinzulassen, erklärt Brigitta Wagner, die ebenfalls aus dem Odenwald angereist ist: „Der eine wartet, bis der letzte Angehörige da war. Der andere kann erst loslassen, wenn alle den Raum verlassen haben, weil er beim Sterben allein sein möchte.“ Dass die finale Phase begonnen habe, erkenne man unter anderem daran, dass sich ein weißes Dreieck zwischen Mund und Nase zeige und die Atmung sowie der Herzschlag flacher und unregelmäßiger würden.

Ein weiterer Vortrag widmet sich den verschiedenen Angeboten, die Menschen in der letzten Lebensphase in Anspruch nehmen können: vom Hospiz über Palliativstationen bis zu ambulanten Palliativteams.



Wattestäbchen, Schwämmchen, Sprühfläschchen – Manfred Droste hat verschiedene Hilfsmittel mitgebracht, mit denen sich bei schwerkranken Menschen der trockene Mund befeuchten lässt.

## Hilfe am Lebensende

In Deutschland haben bereits mehr als 500 Kursleiterinnen und Kursleiter die eintägige Ausbildung durchlaufen, die das „Projekt Letzte Hilfe“ um Dr. Georg Bollig gemeinsam mit Kooperationspartnern wie dem Würdezentrum Frankfurt anbietet. Die Schulungen finden unter anderem in Schleswig und Frankfurt, ab 2018 auch in Köln, Düsseldorf und Erfurt statt.

Zurzeit wird ein Handbuch für Kursleiter erarbeitet. Bald soll es auch eigene Angebote für professionelle und für Kinder und Jugendliche geben. 2016 fand in München erstmals ein „Fachtag Letzte Hilfe“ statt; 2017 lud das erste „Letzte-Hilfe-Symposium“ Kursleiter zum Erfahrungsaustausch. Derzeit laufen die Vorbereitungen für den ersten internationalen „Last aid congress“, der 2018 stattfinden soll. Weitere Infos zum Konzept und zu Kursterminen unter: [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info)

Im Gegensatz zur Kursleiterschulung, für die ein Kostenbeitrag von 200 Euro zu entrichten ist, werden die Letzte-Hilfe-Kurse für interessierte Laien kostenlos, gegen eine kleine Spende oder eine geringe Gebühr angeboten. „Dieses Wissen sollte zur Allgemeinbildung gehören“, sagt Projektleiter Bollig. „Davon soll niemand ausgeschlossen sein, weil er es sich nicht leisten kann.“ Oft übernehmen Hospizvereine, Kooperationspartner oder auch Krankenkassen einen Teil der Kosten. Bundesweit haben bereits mehr als 2.800 Bürgerinnen und Bürger an Letzte-Hilfe-Kursen teilgenommen; sie werden auch in anderen europäischen Ländern, zum Beispiel in Norwegen, Dänemark, der Schweiz und Österreich abgehalten.

Das Würdezentrum in Frankfurt bietet an jedem letzten Samstag im Monat einen Letzte-Hilfe-Kurs für interessierte Laien an. Weitere Infos unter: [www.wuerdezentrum.de](http://www.wuerdezentrum.de) > Projekte > Letzte-Hilfe-Kurse



**Vorausplanen für das Lebensende.** Mechthild Schreiner vom Malteser Hospizdienst Obertshausen hat das Brötchen inzwischen zur Seite gelegt. Mit ihrer publikumswirksamen Aktion hat die ehrenamtliche Sterbebegleiterin das Modul „Vorsorgen und Entscheiden“ eröffnet. Wer entscheidet für mich, wenn ich selbst es nicht mehr kann? Was ist eine Patientenverfügung, was eine Vorsorgevollmacht? Um diese Fragen geht es jetzt. „Mit einer Patientenverfügung regelt man die medizinischen Dinge“, erklärt Mechthild Schreiner. „Ich darf und muss darin sagen, was ich möchte und was nicht.“ Bei der Vorsorgevollmacht dagegen gehe es zum Beispiel darum, „wer meine Post entgegennehmen oder meine Bankangelegenheiten regeln darf, wenn ich es nicht mehr kann.“ Ihr Ko-Referent Hartmut Ehrlich, als ehrenamtlicher Trauer- und Sterbebegleiter bei der Hospizgruppe Seligenstadt engagiert, betont, dass man sich in diesem Zusammenhang sehr gründlich überlegen sollte: „Wer ist am besten in der Lage, meinen Willen zu vertreten, wenn die Situation schwierig wird?“

**Wenn das Atmen rassel.** Wie sich die körperlichen, psychischen, sozialen und existenziellen Nöte lindern lassen, die im Sterbeprozess auftreten können, ist Gegenstand des dritten Kursmoduls. „Viele Angehörige erschrecken, wenn die Atmung des Sterbenden rasselnd wird“, berichtet Andrea Henseler, die als Koordinatorin beim Hennefer Hospizverein Lebenskreis e.V. tätig ist. „Ich rate ihnen dann, sich kurz die Ohren zuzuhalten. Dann sehen sie, dass der Betreffende eigentlich ruhig und gleichmäßig atmet.“

„Sie als Angehörige können viel für die Lebensqualität tun“, führt Petra Ehrlich aus. Auch sie ist bei der Hospizgruppe Seligenstadt aktiv. „Dabei sollte man aber die Vorlieben der Betrof-



fenen berücksichtigen. Es nützt nichts, wenn Sie für einen jungen Mann ACDC auflegen, wenn der lieber Klassik hört.“ Die ehrenamtliche Trauer- und Sterbebegleiterin hat eine leuchtend-gelbe Tasche mitgebracht, aus der sie jetzt ein Pikkolo-Fläschchen Sekt hervorzieht. „Auch das Liebessessen oder -trinken können lange zum Wohlbehagen beitragen. Wenn Sterbende das Essen oder Trinken verweigern, muss man das aber auch respektieren.“ Zum Schluss hat sie noch einen Tipp gegen Übelkeit parat: einen Akkupressurpunkt drei Finger breit oberhalb des Handgelenks.

Jede Menge praktische Anregungen und Hilfsmittel gegen quälende Mundtrockenheit haben Manfred Droste, der bei den Maltesern Berlin den Ambulanten Palliativdienst koordiniert, und Lydia Debusmann, stellvertretende Vorsitzende des Hennefer Lebenskreis e.V., mitgebracht. Ein paar Krümel Brausepulver, auf die Zunge gelegt und per Pipette mit Wasser beträufelt, lösen Beläge, Mundspülungen mit säuerlichen Tees regen die Speichelbildung an. Gegen trockene Lippen hilft ein wenig Butter oder Kokosöl. Eingefrorene Obststückchen, zum Beispiel Ananas, kann man gut lutschen. Auch mit Watte- stäbchen, Löffeln, Sprühfläschchen oder kleinen Schwämmchen am Stiel lässt sich Flüssigkeit applizieren. „Auch wenn man sich hilflos fühlt und wenig Erfahrung hat, kann man viel tun. Achtsam und geduldig ganz bei dem Menschen zu sein, ist schon sehr viel“, sagt Lydia Debusmann. „Ich habe zum Beispiel einer sterbenden Freundin eine Stunde lang ein Tässchen Espresso per Pipette gegeben.“

Das letzte Modul ist dem Abschiednehmen gewidmet. Welche Rituale dabei helfen, welche Bestattungsformen es gibt und dass jeder Mensch anders trauert – all das hat in diesem letzten Abschnitt Platz. „Trauer dauert so lange, wie sie dauert“, stellt



*„Ich habe meiner sterbenden Freundin ein Tässchen Espresso per Pipette gegeben.“*

Lydia Debusmann ist stellvertretende Vorsitzende des Hospizvereins Lebenskreis in Hennef.



Wie lassen sich die wichtigsten Fakten rund ums Sterben für Laien verständlich aufbereiten? Das lernen die angehenden Kursleiter mit- und voneinander.

Trauerbegleiterin Petra Ehrich fest. „Man darf und muss sich das Recht nehmen zu trauern.“

**Kurs in Kiez-Kneipe.** Am Ende des Seminartages ziehen die angehenden Kursleiterinnen und Kursleiter eine positive Bilanz. „Die Unsicherheit, etwas falsch zu machen, frisst so viel Energie“, diese Erfahrung hat Andrea Henseler vom Lebenskreis e.V. gemacht. „Der Letzte-Hilfe-Kurs gibt den Menschen Sicherheit.“ Hospizhelferin Ina Paul aus Neu-Isenburg pflichtet ihr bei: „Das ist ein gutes Sterbe-Einmaleins“. Die Ideen, wo und wie man Menschen mit diesem Angebot erreichen könnte, sind vielfältig: Eine Gymnasiallehrerin könnte sich vorstellen, die vier Module in zwei Doppelstunden Religionsunterricht zu integrieren; in Hamburg gibt es Überlegungen, den Kurs unter der Überschrift „Letzte Hilfe auf'm Kiez“ in einer Kneipe anzubieten. Auch in die Betriebliche Gesundheitsförderung ließen sich diese Inhalte gut einbinden, meinen manche.

Ein halbes Jahr nach dem Seminar in Frankfurt haben schon etliche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre ersten eigenen Kurse abgehalten. Die Malteser Berlin zum Beispiel haben im September im Rahmen der 20. Berliner Hospizwoche erstmals einen solchen Kurs angeboten. Weitere Termine sind in Planung. Höchstwahrscheinlich knistert es dann auch in Zukunft mit heißungsvoll, wenn der eine oder andere Kursleiter ein mitgebrachtes Brötchen aus dem Pergamentpapier wickelt. ■

Dr. Silke-Heller-Jung hat in Köln ein Redaktionsbüro für Gesundheitsthemen. Olaf Hermann ist Fotograf in Frankfurt am Main.