

Besonderer Koffer für den Umgang mit dem Tod

Beim Letzte-Hilfe-Kurs in Kiefersfelden werden Ratschläge für ein gutes Lebensende gegeben

VON MARTINA POLL

Kiefersfelden/Inntal – Erste Hilfe gehört zum Standardprogramm in unserem Leben. Schon in der Grundschule werden die Kinder mit dem Thema konfrontiert: Was ist im Ernstfall zu tun? Sie lernen, kleine Wunden zu versorgen, Hilfe zu holen und einen Notruf abzusetzen. Regelmäßig werden wir dazu aufgefordert, uns für so einen Ernstfall zu rüsten und spätestens zur Anmeldung für den Führerschein muss man einen Erste-Hilfe-Kurs belegen und für die Führerscheinprüfung vorlegen. Man meldet sich bei einem Anbieter für Erste-Hilfe-Kurse an, geht ein paar Samstage in einen Kurs und hofft inbrünstig, dass man nie in eine Situation kommt, wo dieses Wissen angewendet werden muss. Ob man jemals wieder einen Erste-Hilfe-Kurs macht, bleibt jedem selbst überlassen, und ob man im Ernstfall gerüstet ist, ist fraglich. Wird schon jemand da sein, der Bescheid weiß.

Viel Wissen ist verloren gegangen

Leben retten, erhalten und helfen ist selbstverständlich für jeden und kein Tabu-Thema. Doch wie sieht es aus, wenn es nicht mehr um die Erhaltung des Lebens geht, das Retten oder die „Erste Hilfe“? Sind wir vorbereitet, wenn ein Elternteil, der Ehepartner, ein Freund oder im schlimmsten Fall das eigene Kind die letzte Reise antritt? Wenn es keine Hilfe mehr gibt und man hilflos dabei zuschauen muss, wenn jemand auf den Tod wartet?

„Viel Wissen ist verloren gegangen“, so Martina Mauder, Pastoralreferentin und Trauerbegleiterin aus Oberaudorf. „Den Angehörigen wird viel abgenommen, es wäre besser wenn man darauf vorbereitet wäre.“ Doch wie kann man sich auf den



Gemeinsam über den Tod sprechen beim Letzte-Hilfe-Kurs in Kiefersfelden.

FOTOS POLL



Kinderbücher über das Sterben können auch Erwachsenen helfen.

Tod eines nahestehenden Menschen vorbereiten? „Letzte Hilfe ist genauso wichtig wie Erste Hilfe“, sagt Dr. med. Georg Bollig, Palliativmediziner, Notfallmediziner und Forscher. Neben der klinischen Tätigkeit in der Palliativversorgung leitet er die internationale Forschungsgruppe LARGI (Last Aid Research Group International) und die internationale Arbeitsgruppe Letzte Hilfe. Seine aktuellen Forschungsschwerpunkte sind ethische Herausforderungen und Entscheidungen, Telemedizin und Letzte-Hilfe-Kurse. Von ihm stammt die

Idee der „Letzte-Hilfe-Kurse“. Ein solcher Kurs fand vor kurzem im Pfarrsaal Kiefersfelden statt. Und wer glaubt, da würde keiner hingehen, hat sich getäuscht. „Ich hätte den Kurs doppelt belegen können“, so Martina Mauder, die zusammen mit dem Palliativmediziner Dr. Guido Pfeiffer und seiner Frau Claudia Hobmaier-Pfeiffer, einer Fachfrau für Palliativ-Care, den Kurs leitete.

20 Teilnehmer wagten sich auf dieses unbekanntes Terrain, darunter Heidi Gstatter, Arzthelferin aus Kiefersfelden, deren Ehe-

mann Albert nach langem Herzleiden 2024 verstarb. „Wir haben eigentlich nie über das Thema Tod geredet und letztlich kam er dann doch sehr überraschend.“

Übersetzen könnte man „Letzte Hilfe“ mit „Lebensqualität im Sterben“. Und das wollen 58 Prozent der Menschen am liebsten zuhause. „Letzte Hilfe ist wie Erste Hilfe, es bedeutet, jemanden nicht allein zu lassen“, so Dr. Guido Pfeiffer. „Es ist unsere Aufgabe, die sorgende Gemeinschaft zu stärken, denn Fürsorge ist eine menschliche Aufgabe.“ Wir tun es selbstverständlich bei unseren Kindern, Freunden, Partnern und Eltern, doch wenn es ums Sterben geht, sind die meisten von uns überfordert. „Sterben ist Teil des Lebens“, das sagt sich so leicht dahin, aber wie erkennt man überhaupt, dass der Tod bevorsteht? Vielleicht sagen es einem die Ärzte, es fallen dann Sätze wie „verbringen Sie Zeit mit der Familie“, oder „Ihr Mann ist austherapiert“. Bei einem sehr alten Menschen ist vielleicht schon eine fortgeschrittene Demenz erkennbar, oder ein Angehöriger ist schon seit Jahren bettlä-

gerig und im Pflegeheim. „Es gibt viele Übergangsstadien“, so Dr. Guido Pfeiffer, „eine andere Realität oder Welt, es muss nicht immer mit Angst verbunden sein.“ Da ist der „soziale Schmerz“, das Verlieren der Selbstbestimmtheit, der schrittweise Rückzug aus der Gesellschaft. Vielleicht gibt es existenzielle Probleme, Geldsorgen, die Regelung des Nachlasses. Gibt es eine Patientenverfügung, ein Testament oder bleibt noch die Zeit, alles noch zu Lebzeiten regeln? Wo will der Betroffene sterben, gibt es einen „Guten Platz“, welche Hilfsangebote stehen zur Verfügung? Was ist dem Betroffenen wichtig am Lebensende, wer soll begleiten, wie würde er oder sie gerne sterben. Viele Fragen, die man sich vielleicht sogar selbst einmal stellen sollte.

„In einer klassischen Patientenverfügung geht es in erster Linie darum, was man nicht will, keine lebensverlängernden Maßnahmen wie künstliche Beatmung, Wiederbelebung und so weiter, doch was will man?“, wirft Dr. Guido Pfeiffer in den Raum. Will man vielleicht einen bestimmten Ausblick, schöne Musik, be-

stimmte Menschen um sich herum? Und wie kann man das Leiden lindern, die Schmerzen, die Atemnot? Was kann man darüber hinaus tun? „Da sein“, meint Claudia Hobmaier-Pfeiffer, „bleiben und aushalten.“ Dieses Aushalten kann oft schwierig für pflegende Angehörige sein, der oder die Sterbende hört vielleicht auf, zu essen und zu trinken, weil alle Körperfunktionen schwächer werden, vielleicht ist es Zeit für Spiritualität oder Religiosität, mit der die Angehörigen selbst nicht umgehen können. Viele pflegende Angehörige fühlen sich komplett überfordert und stellen ihr eigenes Leben in den Hintergrund. Darum lautet ihr Appell: „Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen.“

Wenn dann der Zeitpunkt gekommen ist: Was läuft im Körper der oder des Sterbenden ab, was ist in diesem Moment falsch oder richtig? „Auch beim Trauern hilft reden“, so Dr. Guido Pfeiffer. „Der Moment des Todes kann ein beinahe heiliger Moment sein, wenn Stille eintritt und die Zeit stehen bleibt.“ Falsch oder richtig gibt es wahrscheinlich

nicht, wenn wir uns trauen, über dieses Tabu-Thema in unserer Gesellschaft zu reden, und zwar nicht erst, wenn der „Ernstfall“ eintritt.

Über das Erlebte leichter sprechen

„Am Ende wissen, wie es geht“, lautet der Untertitel des Kurses „Letzte Hilfe“. Danach ist man vielleicht etwas mutiger und zuversichtlicher, denn tatsächlich gibt uns das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung einen imaginären „Letzte-Hilfe-Koffer“ an die Hand, einen Koffer voller Tipps für das Ende des Lebens. Aber wie beim „Erste-Hilfe-Koffer“ sollte man ihn immer wieder einmal durchschauen, ob noch alles auf dem aktuellen Stand ist.

Heidi Gstatter meint: „Wenn ich das alles früher gewusst hätte, wäre vieles leichter gewesen. Dieser Werkzeugkoffer hilft mir, über das Erlebte zu reden.“ Weitere Informationen und Kurs-Termine gibt es beim Hospiz-Palliativ-Netzwerk Rosenheim unter www.hospiz-palliativ-rosenheim.de oder www.letztehilfe.info.