

„Das Sterben ist etwas ganz Natürliches“

Für Laien: Der Ambulante Hospizdienst will mit Letzte-Hilfe-Kursen Ängste nehmen

■ Von Daniela Körner

■ Seit diesem Jahr bietet der Ambulante Hospizdienst Baden-Baden einen neuen Kurs an. Sein Thema: „Letzte Hilfe“. In vier Stunden befassen sich die Teilnehmer mit dem Thema Sterben und bekommen Anregungen, wie sie Sterbende begleiten und ihnen guttun können. „Wir wollen den Menschen Ängste nehmen, wenn sie mit dem Thema konfrontiert werden“, erklären Theresia Schmid und Irmgard Krane vom Ambulanten Hospizdienst. „Und wir wollen zeigen: Das Sterben ist ein Teil des Lebens, und es ist etwas ganz Normales.“

Die beiden haben bereits zwei Kurse gegeben: einen in Steinbach und einen in Haueneberstein. Am Montag, 4. November, bieten sie das nächste vierstündige Seminar an: in der Pfarrgemeinde St. Bonifatius Lichtental. „Dieser Kurs soll reihum in allen Stadtteilen stattfinden“, erläutert Schmid. „Wir erklären alles in kompakter Form, was den Laien interessiert.“

Das Konzept „Letzte Hilfe“ hat Georg Bollig in Anlehnung an die Erste Hilfe konzipiert: Während es bei der Ersten Hilfe darum geht, „das Überleben der Betroffenen zu sichern“, steht bei der Letzten Hilfe das Ziel im Vordergrund, Leiden zu lindern und Lebensqualität zu erhalten.

■ Fürsorgliche Präsenz: Einfach da sein

In den Kursen geht es darum, den Sterbeprozess zu verstehen und anzunehmen. „Mein Mann isst gar nichts mehr, dabei habe ich ihm extra sein Lieblingsgericht gekocht“: Solche Erfahrungen können in Angehörigen ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Krane weiß: „Im Thema Essen stecken so viele Emotionen. Denken Sie nur an das geflügelte Wort ‚Liebe geht durch den Magen‘. Aber der Mensch stirbt nicht, weil er aufhört zu essen, sondern er hört auf zu essen, weil er stirbt.“

Dieses Wissen, dass der Organismus am Ende des Lebens keine Nahrung mehr aufnehmen und eine Zufuhr dem Kranken schaden kann, könne Angehörigen helfen, von Zwängen wegzukommen („Du musst aber was essen – oder wenigstens was trinken“). „Man



■ „Es geht darum, dem Sterbenden das Gefühl zu geben: Du bist mir etwas wert“: Irmgard Krane (links) und Theresia Schmid bieten einen Kompaktkurs in Sterbebegleitung an.

Foto: Körner

kann aber etwas tun: Man kann die Fürsorge verlagern“, fügt Schmid hinzu, „wir nennen das fürsorgliche Präsenz – Angehörige oder auch Nachbarn können einfach da sein.“ Offen sein, zuhören – „letztlich geht es darum, den Kranken ernst zu nehmen in dem, was er äußert“. Was könnte dem Kranken guttun? „Das ist so unterschiedlich“, erklärt Krane, „manche freuen sich, wenn sie massiert werden. Andere, die früher viel gelesen haben, sind vielleicht dankbar, wenn einer da ist, der ihnen etwas vorliest.“ – „Es kann auch gut sein, wenn mal nichts gesprochen wird“, sagt Schmid. „Es geht doch darum, dem Sterbenden das Gefühl zu geben: Du bist mir etwas wert.“ Der Impuls sei oft da, sich zu scheuen und vom Kranken wegzubleiben. „Oft muss man auch aushalten, dass man nichts tun kann“, erzählt Krane. „Das kann Angehörigen aber auch den Druck nehmen, vielleicht auch das

Gefühl: Ich mache etwas falsch.“

Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten, für die jeweils 45 Minuten eingeplant sind: Die Themen lauten: „Sterben als ein Teil des Lebens“, „Versorgen und entscheiden“, „Leiden lindern“, „Abschied nehmen“. Vorgestellt werden neben praktischen lindernden Maßnahmen wie Mundpflege

auch Strukturen und Einrichtungen in Baden-Baden, die weiterhelfen können. Schmerzlinderung und Palliativmedizin ist ein weiteres Thema. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Obwohl es ein ernstes Thema ist: „In unseren Kursen wird auch viel gelacht“, sind sich Schmid und Krane einig.

Weitere Kurse geplant

■ „Am Ende wissen, wie es geht“, sind die Letzte-Hilfe-Kurse überschrieben. Theresia Schmid und Irmgard Krane vermitteln das Einmaleins der Sterbebegleitung als Nächstes am Montag, 4. November, von 17 bis 21 Uhr im Gemeindehaus St. Bonifatius, Kirchweg 7 in Lichtental. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung beim

Ambulanten Hospizdienst wird gebeten unter ☎ (072 21) 9705815. Maximal 20 Personen können teilnehmen. Im kommenden Jahr sind weitere Kurse geplant. Weiterführende Informationen gibt es im Internet. (dk)

■ www.letztehilfe.info
■ www.hospizdienst-badenbaden.de