

Beim Abschied begleiten

PRO STUNDE STERBEN IN DEUTSCHLAND UNGEFÄHR 98 MENSCHEN. Alle diese Menschen haben ein Recht darauf, dass sie dabei – soweit möglich – würdig begleitet werden. Vorreiter für eine solche »Kultur der Sterbebegleitung« ist seit vielen Jahren die Anthroposophische Pflege, von der mittlerweile viele Impulse in die Alten- und Krankenpflege ausstrahlen. So arbeiten heute zum Beispiel viele Pflegerinnen mit Wickeln, Auflagen oder den Rhythmischen Einreibungen (RE) nach Wegman/Hauschka, auch wenn sie nicht anthroposophisch orientiert sind.

EXISTENZIELLE FRAGEN Dass der Umgang mit Tod und Sterben heute bewusster gestaltet wird, zeigt sich auch daran, dass es inzwischen in Deutschland über 150 Hospize oder ambulante Hospiz-Dienste sowie viele Palliativstationen in der Klinik gibt – die allerdings noch lange nicht ausreichen. Dabei profitieren nicht nur die Schwerstkranken und Sterbenden von einer würdigen Begleitung, sondern auch die Begleiter, die häufig beschreiben, dass sie dankbar sind, diese ganz besondere Lebenserfahrung gemacht zu haben. Wann sonst stellt man sich so existenzielle Fragen: Worauf kommt es wirklich an? Was bleibt, wenn »nichts« mehr bleibt? Diese Auseinandersetzung ist sehr reich an Möglichkeiten – ja, auch an Leben! So erlebt man in der Sterbebegleitung, dass das »Mit-Tragen«, das »Da-Sein« und das »Nah-Sein« zu den wichtigsten menschlichen Fähigkeiten überhaupt gehören. Man erlebt auch, wie heilsam es ist, ganz im Moment da zu sein und sich nicht vor morgen zu fürchten. Trotzdem ist es natürlich nicht immer leicht, einen Sterbenden zu begleiten. Denn man erlebt ja auch alles Leiden ganz unmittelbar mit, auch die Schmerzen, Atemprobleme, Übelkeit – äußerst intime Situationen, die sehr stark berühren können.

ERLEICHTERUNG SCHAFFEN In der Sterbebegleitung kann man die Situation auf verschiedenen Ebenen erleichtern: Eine gute Planung ist absolut notwendig, am besten in 24-stündigen Wochenplänen mit allen Einsatzzeiten (Angehörige, Pflegekräfte, Freunde etc.). Zur Unterstützung braucht es außerdem eine professionelle Pflege und Ärzte, auf die man sich verlassen kann (immer auch für den Notfall Telefonnummern bereithalten!). Im Umgang mit dem Sterbenden ist es hilfreich, an dessen Gewohnheiten (vielleicht abgewandelt) festzuhalten. Aber: Weniger ist mehr! Was jetzt besonders zählt, ist die Qualität von Gesprächen, Berührungen, Ernährung, Düften, Musik etc. Und natürlich müssen Menschen, die einen Sterbenden begleiten, auch auf sich selbst achten – zum Beispiel, indem sie sich Vertraute suchen und indem sie sich feste Pausen organisieren.

AUF DER SCHWELLE Die Begleitung eines Sterbenskranken kann durchaus mehrere Monate dauern. Sich dabei ständig in der Nähe des Todes zu wissen, kann sehr kräftezehrend sein. Schon deshalb ist es wichtig, zu akzeptieren, dass auch in der Nähe des Todes das Leben gestaltet wird. Diese Einsicht hilft dabei, jeden Tag wirklich bewusst zu erleben. Dazu gehört auch, dem Sterbenden nicht die Hoffnung zu nehmen – und dabei aber wahrhaftig zu bleiben. Hoffnung ist eine wichtige Lebenskraft! Es ist für viele wichtig, offen über den nahen Tod sprechen zu können. So kann man zum Beispiel auch gemeinsam überlegen, ob noch etwas erledigt und geklärt werden sollte. Manchmal möchten Sterbende auch Wünsche für die eigene Todesanzeige, Beerdigung (Musik, Ansprachen, Blumen etc.) äußern. Und auch die Begleiter können sich vorbereiten: Niemand kennt den Moment des Todes, aber man sollte sich darauf einstellen, dass der Sterbende in den letzten Tagen viel schlafen wird und vielleicht desorientiert wirkt – oder mit Verstorbenen spricht. So lebt sich der Sterbende in seine »neue Welt« ein.

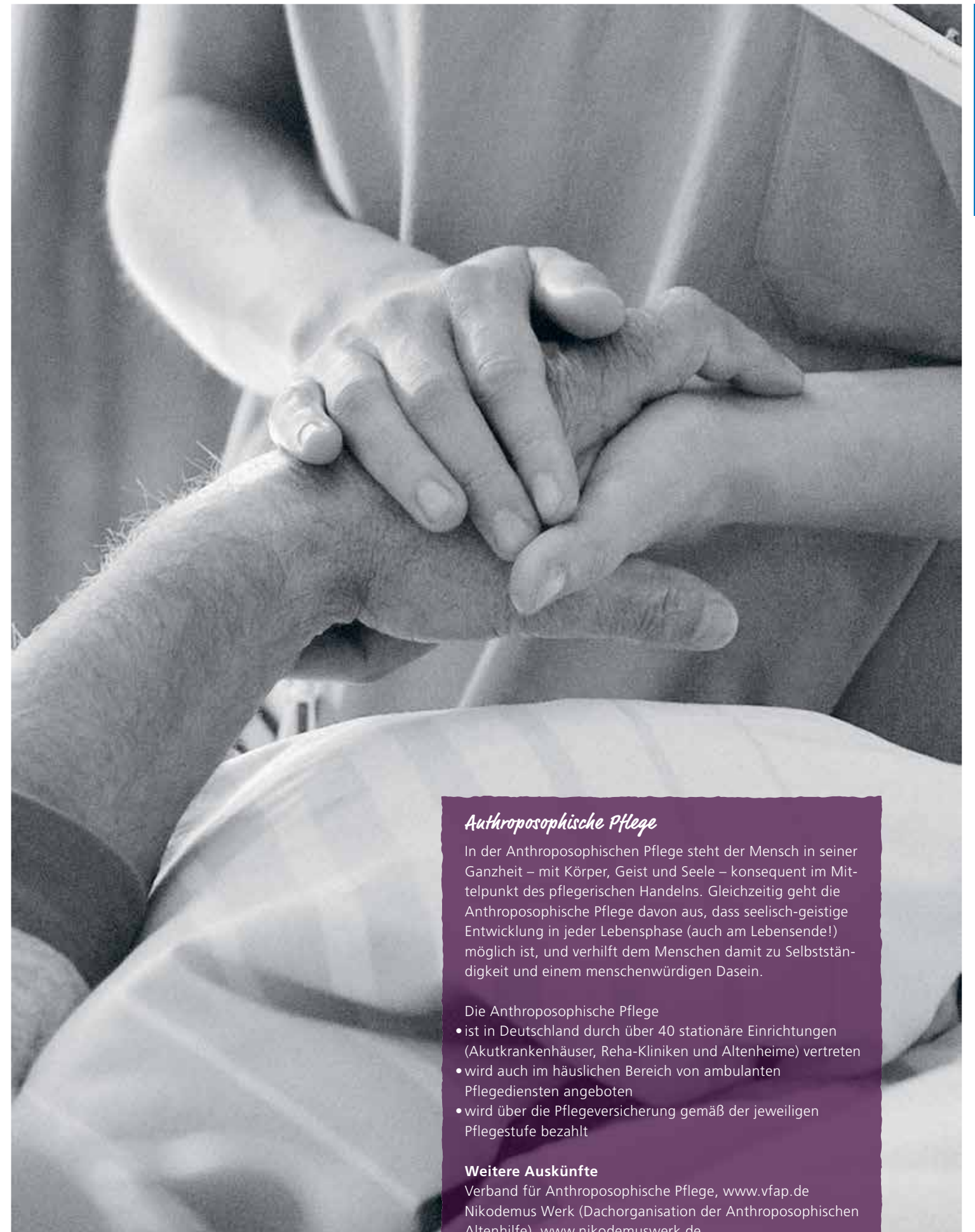
Tritt der Tod schließlich ein, wissen wir aus den sogenannten Nahtoderfahrungen, dass das Verlassen des Leibes von den Sterbenden mit einer ganz besonderen Lichterfahrung beschrieben wird. Ist es möglich, diesen Prozess gedanklich zu begleiten? Ein Gebet (oder etwas, das zur Lebensweise, Kultur und Religion passt) kann helfen, die Situation anzunehmen. Danach kann der Tote (bis zu drei Tage) auch zu Hause aufgebahrt werden, sodass man sich in Ruhe verabschieden oder eine Totenwache halten kann.

Wie auch immer die Situation individuell gestaltet wird – es ist eine ganz besondere Erfahrung, die Begleitung offen und bewusst zu erleben. Trotzdem wird sicherlich manches erst in der Rückschau klarer. Dieses Spannungsfeld auszuhalten, gehört ebenfalls zu den berührenden Aufgaben in der Sterbebegleitung.

» Birgitt Bahlmann, Expertin für Anthroposophische Pflege (IFAP)



Birgitt Bahlmann ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Expertin für Anthroposophische Pflege sowie Lehrerin für Pflegeberufe. 2007 hat sie das Institut für Pflege und Gesellschaft (IPUG, Hannover) gegründet, um grundlegende Pflegekompetenzen praxisnah zu vermitteln und ein neues Bild von verantwortungsbewusstem pflegerischem Handeln zu entwickeln. 2010 hat Birgitt Bahlmann das Buch »Pflege daheim – ganzheitlich von Mensch zu Mensch aktiv gestalten« (Salumed-Verlag, 2010) herausgegeben.



Anthroposophische Pflege

In der Anthroposophischen Pflege steht der Mensch in seiner Ganzheit – mit Körper, Geist und Seele – konsequent im Mittelpunkt des pflegerischen Handelns. Gleichzeitig geht die Anthroposophische Pflege davon aus, dass seelisch-geistige Entwicklung in jeder Lebensphase (auch am Lebensende!) möglich ist, und verhilft dem Menschen damit zu Selbstständigkeit und einem menschenwürdigen Dasein.

Die Anthroposophische Pflege

- ist in Deutschland durch über 40 stationäre Einrichtungen (Akutkrankenhäuser, Reha-Kliniken und Altenheime) vertreten
- wird auch im häuslichen Bereich von ambulanten Pflegediensten angeboten
- wird über die Pflegeversicherung gemäß der jeweiligen Pflegestufe bezahlt

Weitere Auskünfte

Verband für Anthroposophische Pflege, www.vfap.de
Nikodemus Werk (Dachorganisation der Anthroposophischen Altenhilfe), www.nikodemuswerk.de