

# In der Stille liegt ein bisschen Ewigkeit

Wie spricht man mit Sterbenden? Hält ihre Angst, ihre Wut, ihre Trauer aus? Wie zeigt man sein Mitgefühl? DONNA-Autorin Silke Pfersdorf wollte sich dem Tabuthema Tod stellen – und wurde Sterbebegleiterin

Wenn ein Mensch gehen muss, bleibt oft nichts weiter zu tun, als einfach seine Hand zu halten und gemeinsam zu schweigen

## F

Frau Müller kriegt sich kaum noch ein. Sie kichert, lacht Tränen über den Blondinenwitz, den sie gerade in der Zeitung gelesen hat. Bis ihr Prusten zum Husten wird und sie erschöpft in den Sessel zurücksinkt. Dann erzählt sie vom Wochenende, wie großartig es war, stundenlang auf dem Sofa zu lesen. Zwei Bücher von Cees Noteboom hat sie verschlungen und viele Sätze rot angestrichen, die will sie nicht vergessen. „Aber“, fragt sie plötzlich, „warum eigentlich?“ Sie wird sterben, sie weiß es ja. Drei Monate, vielleicht auch vier oder fünf, länger wird es wohl nicht mehr dauern. Manchmal, sagt sie, fühlt sie den

Krebs. Manchmal vergisst sie ihn auch. Nicht lange allerdings. Dann schleicht sich hinterrücks die Angst wieder an. Wenn Frau Müller Glück hat, ist dann gerade jemand bei ihr, ihre Schwester zum Beispiel. Oder ich, ihre Sterbebegleiterin.



Ich gehöre nicht zu ihrer Familie, bin nicht Nachbarin, nicht Freundin. Ich muss nicht weinen über ihr Schicksal, aber wenn sie mal unwirsch wird, weil sie wütend ist über die Krankheit und die Schmerzen, bin ich auch nicht verletzt. Zu Besuch kommen, wenn es erwünscht ist, da sein, wenn die Angst kommt oder die Traurigkeit, reden, wenn sie möchte, oder auch nur schweigen – das ist meine Aufgabe.

Eine Aufgabe, die mir entgegenwuchs. Ich saß damals beim Kaffee mit einer Bekannten. Wir sprachen vom Tod – ihre Mutter war gestorben, in einem Hospiz. Was sie erzählte, klang friedlich, fast schön. Plötzlich dachte ich: Wie möchte ich eigentlich sterben? Mein Tod, ein Punkt. Bloß kein Ausrufe- und erst recht kein Fragezeichen. Meine Gedanken führten mich ins Hamburger Hospiz zu einer Info-Veranstaltung. Und in den rund 100-stündigen Kurs zur ehrenamtlichen, ambulanten Sterbebegleiterin, der von zwei Psychologinnen geleitet wurde: Wie redet man mit Sterbenden, die keine Stimme mehr haben? Wie nimmt man sich zurück, zeigt Wärme auch mal ohne Worte, hält Schweigen aus, ist vorbereitet auf Wut,

FOTOS: CHRISTOPH EBERLE/JOHNER/ANAIMAGES/PIANPICTURE.COM (3); GETTY IMAGES





## Ich ahne langsam: Jedes Sterben ist anders. So wie jeder Mensch, jedes Leben

Trauer und Fragen, auf die es keine Antwort gibt? Es gab so viel zu lernen über das, was ich schon zu wissen glaubte. Übers Sterben redet keiner gern. Für viele Todkranke wird das zum Problem: Bekannte, die vorher gern mal auf einen Kaffee vorbeikamen, lassen sich plötzlich nicht mehr blicken, Frau Müllers Freundin etwa fängt immer an zu weinen, wenn Frau Müller sie besucht. „Ich lebe doch noch“, sagt Frau Müller dann. Sie möchte auch nicht immer über ihre Krankheit reden und darüber, ob man nicht doch noch eine Chemotherapie versuchen soll. Mit dem Krebs hatte sie sich ziemlich schnell abgefunden, damit, dass er siegen wird, haderte sie lange. Jetzt gehört die Tatsache, dass sie bald sterben wird, zu ihrem Leben. Eigentlich gehört der Tod immer dazu. Wir

verdrängen das nur. Er soll uns bloß vom Leibe bleiben. Und wenn er es nicht tut, wenn er einzieht in die Familie oder Nachbarschaft, ringen wir verzweifelt nach Worten gegen die Sprachlosigkeit. Stammeln oder plappern.

Plappern möchte ich auch heute noch manchmal. Wenn einer mit 30, 40 Jahren eine Diagnose bekommt, die das Todesurteil ist. Wenn ich Tränen sehe oder Angst spüre. Die Endgültigkeit mit Worten auf Abstand halten, wegsputzen mit Sätzen. Und hoffen, dass irgendeiner von ihnen schon trösten wird. Aber „Wird schon werden“ und „Nur nicht aufgeben“

verhüllen nur die eigene Hilflosigkeit. Alles ist machbar, das hätten wir gern. Und müssen erkennen, dass das nicht stimmt. Es gibt keine Aufmunterung für den, der sterben muss. Es gibt vielleicht auch nichts zu sagen. Nicht trösten kann oft ein Trost sein. Weil es dem anderen zeigt: Ich fühle mit dir, will dir dein Leid nicht ausreden. Wie bei einer an einem tödlichen Gehirntumor erkrankten, gerade mal 60-jährigen Frau. Von einer Woche auf die andere konnte sie ihre Hände nicht mehr bewegen. „Das“, sagte sie traurig, „geht nun auch nicht mehr.“ Früher wäre ich mit einem billigen Wortpflaster gekommen, einem Satz wie: „Dafür können Sie immerhin noch reden, sehen, hören.

Und die Beine funktionieren auch!“ Jetzt sagte ich, dass das schlimm für sie sein müsse, weil ihre Hände eigentlich ihr Leben lang nie geruht haben. Die Krankheit hatte ihr etwas Fundamentales genommen. Da war es völlig egal, was sie ihr vorerst gelassen hatte. Eine Übung beim Vorbereitungskurs hat mir geholfen, das besser zu verstehen: Auf mehreren Kärtchen notierten wir unter anderem unsere wichtigste Fähigkeit, ein Ziel, das wir unbedingt noch erreichen, einen Menschen, mit dem wir noch ein wichtiges Gespräch führen wollten, ein Ding, das uns ans Herz gewachsen ist. Dann mussten wir uns vorstellen, während eines Krankheitsverlaufs fast alles zu verlieren. Ein Kärtchen nach dem anderen mussten wir abgeben. Und damit in Gedanken das, was darauf stand. Nur ein einziges blieb jedem von uns. Ein Bruchteil dessen, was uns wichtig war. Man begreift: Jedes einzelne Kärtchen enthielt ein unersetzliches Juwel, das durch nichts ersetzt werden konnte. Ein wichtiges Stück Leben. Verstehen ist manchmal Übungssache. Auch die richtigen Worte finden übrigens. Die antrainierten Gesprächstechniken wollte ich eigentlich nie anwenden, fand sie überflüssig, wollte als Mensch unterwegs sein, nicht als Maschine. Bis ich bei einer alten Dame, die jedes Mal, wenn ich sie besuchte, über ihre neue Anfälligkeit für Erkältungen jammerte, aus blanker Sprachlosigkeit heraus eine der Techniken probierte: Ich gab nur mit einem Satz wieder, was ich glaubte, herausgehört zu haben: „Das klingt, als ob Sie furchtbare

Angst hätten davor, dass Sie immer schwächer werden.“ Es war, als hüpfte ein Pfropfen aus dem Flaschenhals, ihre ganzen Sorgen sprudelten hervor, sie weinte. Sie war selbst erstaunt über den Strom von Worten – und trotzdem irrsinnig erleichtert darüber, dass sie draußen waren.

Wie wird es sein, wenn ihr Vater stirbt, fragte mich neulich die Tochter eines todkranken Bekannten. „Sie kennen sich doch mit so was aus.“ Dabei weiß ich nichts, nur weil ich dem nahen Tod schon häufiger begegnet bin. Ich ahne nur langsam, dass jedes Sterben anders ist, so wie jeder Mensch, jedes Leben. Dass die Sterbephasen, die Auflehnung, das Akzeptieren, das Verhandeln mit dem Schicksal sich nicht unbedingt an die Ordnung halten, die Wissenschaftler ihnen zugeordnet haben – manchmal purzeln sie wild durcheinander. Dass ein Schwerkranker, der heute sein baldiges Ende akzeptiert, morgen wieder überzeugt sein kann, dass er den Tod besiegen wird. Sogar Menschen, die für die letzten Monate ins Hospiz umziehen, glauben immer mal wieder, sie kämen schon bald wieder heraus. Andere Menschen wiederum nehmen unglaublich gefasst Abschied, ohne Groll, ohne Gegenwehr. Wollen vielleicht noch einmal in ihr Lieblingscafé, in einen Park, eine bestimmte CD hören, einen Walzer tanzen. „Am Anfang war ich verzweifelt, habe gegen die Prognose angestampelt“, erzählte mir eine 22-Jährige über den Moment der

Krebsdiagnose. „Dann habe ich gedacht: Mein Leben lang habe ich geplant, was ich erreichen wollte – das muss ich jetzt nicht mehr. Das hatte plötzlich etwas Beruhigendes.“ Ein billiger Trost? Eine Flucht? Egal. Es war ihr Weg, ihr Abschied. Vier Wochen später starb sie. Natürlich fragt man sich, wie man selbst reagieren würde. Natürlich sitzt man fassungslos im Auto, wenn man nach einem Besuch bei ihr wieder nach Hause fährt. Und vieles relativiert sich auch: die hohe Stromrechnung, wieder mal kein Parkplatz vor der Tür, eine hartnäckige Erkältung – kleine Zecken im Alltag, mehr nicht. Drum herum: leben, da sein, fühlen. Ein großartiges Geschenk. Der Tod ist nicht das Gegenteil vom Leben. Er ist ein Teil davon. Der Schlussakkord von allem. Manchmal in schwerem Moll,

## Es heißt, es sei leichter zu gehen, wenn man sich mit allen versöhnt hat

manchmal in harmonischem Dreiklang. Es heißt, es sei leichter zu gehen, wenn man alle Konflikte gelöst, sich mit allen Menschen versöhnt hat. Der Moment selbst – ein intimer Augenblick, der nur dem Sterbenden selbst gehört. Den er nicht immer teilen möchte. Wie oft haben Angehörige oder Begleiter stundenlang am Sterbett gewacht, sind, nur für eine Zigarette oder weil sie telefonieren oder aufs Klo wollten, kurz aus dem Zimmer verschwunden – und genau dann ging der Mensch.



Sterben heißt loslassen. Manchmal braucht das Ruhe. Und das Gefühl, nicht irgendwie doch festgehalten zu werden.

Wieder hat das Hospiz angerufen, wieder gibt es einen Begleitfall für mich. Eine Freundin von Herrn B. hat um Unterstützung gebeten, sie könne nicht immer zu ihm ins Krankenhaus fahren, und er sei doch so einsam. Einmal in der Woche fahre ich jetzt zu ihm. Er

## Seine Hand liegt in meiner. Aber so, dass er sie wegziehen kann

hat Darmkrebs, mehr als ein halbes Jahr wird ihm nicht bleiben, sagen die Ärzte. „Ich bin ein Samurai-Kämpfer“, sagte er mir, als ich das erste Mal bei ihm war. Er wollte nicht aufgeben. Inzwischen spricht er nicht mehr von den Samurai, er spricht ohnehin nicht mehr viel. Manchmal lege ich, wie wir es gelernt haben, seine Hand so in meine, dass er sie sofort wegziehen könnte, wenn er möchte. Wenn Herrn B. Tränen über das Gesicht rinnen, tupfe ich sie ab. Ich würde so gern etwas sagen, aber welche Worte hätten in solchen Momenten irgendein Gewicht? Also schweige ich. In der Stille liegt auch ein bisschen Ewigkeit.

Wenn ich irgendwann aus dem Zimmer gehe, ist die Welt bunter geworden. Vielleicht liegt es daran, dass ich die Farben besser sehe, dass ich den Regen auf meiner Stirn fühle, die Schritte auf dem Asphalt, das Leben. Wir leben, im Moment. Das sollten wir genießen. ■

### Engagement für das Leben bis in den Tod

„Sterben darf kein Tabuthema sein“, sagen diese Prominenten und setzen sich für Hospize ein



**Heike Henkel, ehemalige Profisportlerin:**

„Niemand redet gern über den Tod, doch in unserer Familie gehen wir inzwischen sehr offen damit um, seit ein junger Mensch im Bekanntenkreis an einem Gehirntumor erkrankt ist. Da haben wir uns das erste Mal wirklich mit dem Thema Sterben auseinandergesetzt. Als ich dann gebeten wurde, Schirmherrin des Kölner Hospizdienstes zu werden, ist mir auch klar geworden, wie viele von lebensverkürzenden Krankheiten betroffene Kinder es gibt. Ich finde es sehr beruhigend für den Sterbenden und die Angehörigen, dass sie in der letzten Lebensphase begleitet werden. Es nimmt einem ein wenig die Angst vorm Sterben.“



**Christoph Maria Herbst, Schauspieler:**

„Im Hospiz ‚Balthasar‘ in Olpe wird das Sterben mit seinem größten Feind konfrontiert: dem Leben. Wer einmal dort war, versteht: Hier wird gemeinsam gelebt, zusammen gelacht, selbstlos geholfen, begleitet gestorben. Hospizarbeit bedeutet für mich, eine Stütze zu sein, die Hand zu reichen, Mut zu machen. Ich verneige mich vor den Menschen, die diese Arbeit leisten.“



**Renate Künast, Politikerin:**

„Kinderhospize wie der Deutsche Kinderhospizverein, den ich unterstütze, sind ein Segen für unheilbar erkrankte Kinder und ihre Familien. Denn hier können sie Kraft finden. Viele Menschen denken, ein Hospiz sei ein grundtrauriger Ort. Es ist aber neben aller Trauer auch ein Ort, an dem Kinder und Eltern lachen und gemeinsam mit anderen Momente der Freude erleben können. Auch für Eltern bedeutet der Aufenthalt im Hospiz ein großes Stück Entlastung. Es ist nicht einfach für sie zu wissen, dass ihr Kind nicht größer und stärker, sondern vor ihnen gehen wird. Vor den Menschen, die sich professionell und ehrenamtlich um die Kinder kümmern, habe ich allergrößten Respekt.“



**Uschi Glas, Schauspielerin:**

„Ambulante und stationäre Hospize sind wichtiger denn je, denn wir haben immer mehr Singlehaushalte in unserem Land. Das heißt, es wird immer mehr alleinstehende ältere Menschen geben, die keine Verwandten haben. Deshalb brauchen wir Menschen, die im Hospizdienst arbeiten wollen. Außerdem ist der Ausbau der Palliativmedizin dringend nötig – weil Sterben nun mal ein Stück Leben ist.“

FOTOS: HORST GULASCHKA/IMAGO; ABB/BREUE/BILD; BUG/DDP IMAGES; BERIT NOTZKE/FACE TO FACE