Sterbende umsorgen, wie geht das?
„Letzte Hilfe“-Kurse zeigen den Weg

Viele Menschen hoffen, Angehörigen oder Freunden am Lebensende beistehen zu können, doch am Sterbebett fühlen sie sich häufig hilflos. Sie spüren Trauer, aber auch ein Gefühl der Ohnmacht. Sie fragen sich: Was kann ich jetzt noch Gutes tun? Sind diese Atemgeräusche normal? Woran erkenne ich, dass der Tod kurz bevorsteht?

Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe

Kaum jemand setzt sich freiwillig mit dem Sterbeprozess und den dabei aufkommenden Fragen und Gefühlen auseinander, obwohl es früher oder später jeden trifft. „Hätte ich das nur vorher gewusst...“, sagen trauernde Angehörige zum Beispiel oft zu Frank Schöberl, dem Leiter des „Hospiz Louise“ in Heidelberg. Schöberl setzt sich deshalb für eine frühzeitige Aufklärung ein. Gemeinsam mit Mitarbeiterinnen veranstaltet er sogenannte „Letzte Hilfe“-Kurse. Hier erfahren Interessierte, was am Lebensende wichtig ist und wie sie Menschen auf ihrem letzten Weg beistehen können.

Die Idee zur „Letzten Hilfe“ stammt von dem dänischen Notfall- und Palliativmediziner Georg Bollig. Für ihn ist „Letzte Hilfe“ mit „Erster Hilfe“ vergleichbar: Bei beidem gehe es darum, anderen Menschen in Notsituationen zu helfen. Entweder, um Leben zu retten oder um am Lebensende Beistand zu leisten. Laut Bollig ist der Bedarf an „Letzte Hilfe“-Kenntnissen nachvollziehbar: „Man muss im Laufe seines Lebens sehr viel wahrscheinlicher für einen Sterbenden sorgen, als bei einem Notfall eine Reanimation durchführen. Deshalb sollte jeder lernen, was Menschen am Lebensende brauchen.“
Letzte-Hilfe-Kurse werden seit 2015 von der Organisation Last Aid International und Letzte Hilfe Deutschland gGmbH in Kooperation mit Hospiz- und Palliativeinrichtungen in Deutschland und 19 weiteren Ländern angeboten.

Dr. med. Claus Bollig. Der dänische Arzt hat die Methode der „Letzte Hilfe“-Kurse entwickelt.

Wissen, was beim Sterben passiert

Die Heidelbergerin Kirsten Baumbusch hat einen „Letzte-Hilfe“-Kurs besucht, um sich auf den bevorstehenden Tod ihres dementen Vaters vorzubereiten: „Mir ist aufgefallen, wie wenig man weiß über das, was beim Sterben passiert und wie sehr man seinen Ängsten ausgeliefert ist“, berichtet die 57-Jährige. Auch wenn ihr Vater im Pflegeheim wohnte, wollte sie am Ende bei ihm sein. Dafür besuchte sie damals eine Präsenzveranstaltung: „Das Gemeinschaftsgefühl hat mir gutgetan. Wir waren nur wenige Stunden zusammen, doch wir kamen uns durch das Thema sehr nahe.“

Coronabedingt fanden viele Kurse nur online statt. „Viele Teilnehmende bevorzugen sogar dieses Format“, berichtet Anne Erpelding, eine der Kursleiterinnen im Hospiz Louise. „Es nehmen beispielsweise mehr Menschen teil, die wegen pflegebedürftiger Angehöriger zuhause bleiben müssen.“ Zudem habe sie den Eindruck, dass Jüngere und Unentschlossene ihre Hemmschwelle am PC leichter überwinden könnten. Der Kursatmosphäre schade die Digitalisierung nicht: „Es ist berührend zu erleben, wie viel Nähe sich in einer Videokonferenz herstellen lässt.“

Jeder kann Beistand lernen

„Idealerweise setzt sich jeder so früh wie möglich mit dem Sterben auseinander“, rät Anne Erpelding. Die „Letzte Hilfe“-Kurse richten sich daher an Betroffene oder pflegende Angehörige sowie an alle Interessierten; für Kinder gibt es eigens auf sie zugeschnittene Angebote.

Durch das bundesweite Angebot gibt es viele Möglichkeiten. Alle Lehrgänge sind gleich aufgebaut und werden von zwei geschulten Referierenden betreut. „Dadurch, dass je eine Kursleitung mit medizinischer oder pflegerischer Erfahrung anwesend ist, gewährleisten wir die fachliche Qualität“, erläutert Georg Bollig das Konzept. Von wichtigen Entscheidungen und Patientenvollmachten über Tipps zur Linderung von körperlichen, psychischen und sozialen Nöten bis hin zur Trauer werden wesentliche Aspekte des Lebensendes thematisiert und Fragen der Anwesenden beantwortet. „Sterben ist individuell und nie genau planbar“, weiß Frank Schöberl. „Und doch geben die Kurse eine gute Orientierung. Sie nehmen der Situation den Schrecken.“

Zuwendung am Lebensende geben

So erfuhr Kirsten Baumbusch, dass sie eigentlich wenig falsch machen kann. Dass es beispielsweise normal ist, wenn Sterbende sich zurückziehen oder nichts mehr trinken wollen. Dass es aber ein letzter Liebesdienst sein kann, beispielsweise deren Lippen mit Eiscreme zu befeuchten. Sie selbst schaffte es zwar nicht rechtzeitig ans Sterbebett ihres Vaters, doch auf der Zugfahrt zu ihrem Heimatort hielt sie ununterbrochen telefonischen Kontakt zu ihrer Mutter: „Ich konnte ihr erklären, was sie tun konnte und sie auch beruhigen, dass das Röcheln kein Erstickungsanfall war.“

Mit dem Wissen aus dem Kurs und dieser persönlichen Erfahrung kann Kirsten Baumbusch nun besser mit den Themen Tod und Sterben umgehen: „Mir ist bewusst geworden, wie wichtig es ist, das Leben zu einem guten Ende zu bringen. Ich habe jetzt weniger Angst davor.“

Weitere Informationen zu den „Letzte Hilfe“-Kursen gibt im Internet unter **www.letztehilfe.info**.

Von Carolin Grehl