

Interview

«Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung»

Sterbende Menschen sollen in Würde leben und Abschied nehmen können. Die Sterbebegleitung ist Teil der Palliativen Care und ist nicht nur Aufgabe von Fachkräften, sondern auch von Freiwilligen und Angehörigen. Deshalb bietet Caritas Luzern Beratung und Bildung im Bereich der Sterbebegleitung für Freiwillige an. Thomas Feldmann, Leiter Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase von Caritas Luzern, berichtet von seinen Erfahrungen.

Was sind die Aufgaben von Sterbebegleitenden und was lernen sie in der Ausbildung bei Caritas Luzern? Auf vieles kann der Mensch verzichten, nur auf den Menschen nicht. Sterbebegleitung bedeutet für Menschen in ihrer letzten Lebenszeit da zu sein. Auch für Angehörige – besonders, wenn sie eine pflegende Aufgabe zu Hause übernehmen. In unseren Kursen setzen wir uns mit Abschied, Trauer, Sterben und Tod vielfältig auseinander und reflektieren über eigene Vorstellungen und Erfahrungen von Lebensqualität und -sinn. Wir vermitteln auch Fachwissen und ganz praktische Unterstützungsmöglichkeiten in der Sterbebegleitung.

«Auf vieles kann der Mensch verzichten, nur auf den Menschen nicht.»



© iStockphoto / FredFroese

Wie und wo bieten Sterbebegleitende besonders Unterstützung?

Sterbebegleitung findet überall dort statt, wo Menschen ihre letzte Lebenszeit verbringen. Die meisten Menschen sterben in Institutionen. Auch im privaten Umfeld werden Sterbende begleitet. Meist von ihren Angehörigen. Besonders hier übernehmen freiwillige Sterbebegleitende eine wichtige Aufgabe, in dem sie die Angehörigen entlasten und z. B. Nachtwachen übernehmen. Andere bieten auch tagsüber ihre Dienste an. Häufig besteht die Sterbebegleitung aus einem schweigenden, präsenten Dasein, manchmal auch in kleinen pflegerischen Hilfen oder im Gespräch, wenn dies mit den Sterbenden noch möglich ist.

Was motiviert Menschen, sich freiwillig als Sterbebegleitende zu engagieren?

Die Motivation ist unterschiedlich, oftmals ist das die persönliche Erfahrung mit Krankheit, Sterben von Angehörigen und die damit verbundene Trauer. Durch diese Erfahrung erhalten viele einen anderen Blick aufs Leben und auch Zugang, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen. Das Begleiten von Menschen am Lebensende und einfach für jemanden da zu sein, erfahren viele als bereichernd. Viele bilden sich im Hinblick auf die

Begleitung ihrer Eltern oder im Nachgang dieser Erfahrung weiter und engagieren sich dann für fremde Sterbende. Ein grosser Anteil der Begleitenden sind pensioniert und möchten ihre Zeit auf diese Weise sinnvoll einsetzen. Grundsätzlich ist die Fähigkeit für andere da zu sein, nichts, das wir erst lernen müssen. Wir tragen das schon in uns – ganz egal, wie alt wir sind. Wir sind ja alle von Geburt an auf andere angewiesen. Sterbebegleitende geben nicht nur, sie bekommen auch viel geschenkt. Nicht zuletzt gewinnt das eigene Leben an Tiefe.

Mit welchen Herausforderungen sind Sterbebegleitende konfrontiert?

Sterbebegleitung ist Begleitung von Menschen, die leben. Sie sind am Ende ihrer Lebenszeit, deren Dauer in vielen Fällen nicht klar absehbar ist. So ist Sterbebegleitung Lebensbegleitung. Dabei stehen immer die Bedürfnisse des sterbenden Menschen im Zentrum. Die Herausforderung ist, einfach da zu sein, ohne eine Situation verändern zu können und dies mit Respekt und Achtung auszuhalten. Es gibt in dieser Aufgabe weder eine Leistungs- noch eine Zielorientierung. Sich absichtslos und nicht wertend zur Verfügung stellen, ist eine Herausforderung und gerade dadurch bereichernd.

Was ist uns wichtig?

Wie wollen wir die letzte Lebenszeit verbringen und wo?

Videobotschaften und virtuellen Nachrichten mit den sterbenden Menschen kommuniziert. So sind auch neue Rituale entstanden.

Der Tod ist in unseren Breitengraden ein Tabuthema. Hat sich dank der Pandemie der Umgang damit verändert?

Eine der positiven Auswirkungen der Corona-Pandemie: Mehr Leute mussten sich mit Themen wie Lebensqualität, Sterben, Tod und Abschied auseinandersetzen. Durch die Pandemie findet eine Sensibilisierung statt. Wir haben dieses Jahr viele Anmeldungen für unsere Kurse in der Sterbebegleitung und führen Wartelisten. Gleichzeitig ist das Thema belastender geworden. Die Menschen haben nicht nur Angst voreinander bekommen, sondern auch vor den einschneidenden Folgen des Virus und davor, ohne Kontakt zu ihren Lieben sterben zu müssen.

Kann man sich auf den Tod vorbereiten?

Wichtig dünkt mich, sich selbst Gedanken über die Wünsche und Vorstellungen der letzten Lebenszeit und des Sterbens zu machen: Was ist uns wichtig? Wie wollen wir diese Zeit verbringen und wo? Grundsätzlich sollte man darüber nachdenken, was für uns Lebensqualität bedeutet und wie wichtig uns Lebensdauer ist. Wofür sind wir dankbar und worauf schauen wir gerne zurück? Was möchten wir noch erleben? Nichts auf später verschieben. Vielleicht gibt es noch Unerledigtes zu erledigen oder mit einer Angelegenheit in Frieden zu kommen. Das kann uns helfen, besser loszulassen, wenn es dann ansteht. Neben einer schriftlichen Patientenverfügung ist es wichtig, mit Angehörigen zu reden. So können die Angehörigen sich für uns einsetzen, wenn wir selbst nicht mehr urteilsfähig sind.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Sterbebegleitung?

Dass die Sterbebegleitung Teil einer sogenannten «Caring Community» (sorgende Gesellschaft) wird.

Das bedeutet, dass die Sorge füreinander in allen Lebensphasen selbstverständlich zu unserem Zusammenleben gehört. Dies setzt voraus, dass wir miteinander in Kontakt sind und uns für andere interessieren. Auf politischer Ebene hat der Bundesrat im September 2020 den Bericht «Bessere Betreuung und Behandlung von Menschen am Lebensende» verabschiedet und schlägt darin Massnahmen vor, um die Palliative Care zu fördern. Die nationale Strategie des Bundes soll die palliative Grundversorgung flächendeckend in der ganzen Schweiz ermöglichen. Zusätzlich braucht es eine mobile spezialisierte Palliative Care, damit mehr Menschen zu Hause begleitet werden können, wenn sie das möchten. Diese ist bis jetzt noch lückenhaft. Für die Umsetzung wurden die Kantone beauftragt. Es muss noch etwas mehr ins Bewusstsein kommen, dass die Freiwilligen eine wichtige Aufgabe übernehmen in der Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen.

Thomas Feldmann

Thomas Feldmann leitet seit 2018 die Fachstelle «Begleitung in der letzten Lebensphase» von Caritas Luzern, die Betroffenen, Angehörigen und Freiwilligen in Sterbebegleitgruppen betreuungs- und begleitungsrelevante Informationen sowie kompetente Beratung und Bildungsangebote bietet. Er ist Theologe (MTh) und bildete sich in interdisziplinärer spezialisierter Palliative Care weiter. Seit 2001 besitzt er eine eigene Beratungspraxis in Luzern, wo er als systemischer Einzel- und Paartherapeut arbeitet. Er begleitet verschiedene Institutionen im Bereich Palliative Care als Supervisor.

Mehr Infos: www.caritas-luzern.ch/begleitung
Interview: Sara Bagladi
Thomas Feldmann, Leiter Fachstelle «Begleitung in der letzten Lebensphase», im Gespräch.

«In der letzten Lebensphase schauen viele mit Angehörigen zurück auf ihr Leben. Dafür ist Nähe, Vertrauen und ein mitfühlender Austausch wichtig.»

Es ist schmerzhaft und schwierig auszuhalten, wenn man isoliert wird, nicht nur für die Sterbenden. Diese Situation hat für die Angehörigen im Prozess des Abschiednehmens und der Trauer viel Leid verursacht. Trauer kann nicht aufgeschoben werden. Für Angehörige ist es wichtig, auch physischen Kontakt mit der verstorbenen Person zu haben, um begreifen zu können, dass die Person nicht mehr lebt. Die Angehörigen haben mit Briefen, Fotos, Symbolen,