



Foto: Martin Glauser

«Die Konfrontation

mit der eigenen Endlichkeit macht Angst»

Die Journalistin und Buchautorin Klara Obermüller hat ihren krebskranken Mann bis zu dessen Tod zu Hause gepflegt. Sie berichtet in einem kürzlich erschienenen Buch über ihre schmerzlichen und lehrreichen Erfahrungen.

Frau Obermüller, wieso wollen Sie die Öffentlichkeit in ihrem Buch «Weder Tag noch Stunde» an Ihren intimen Erfahrungen mit dem Sterben teilhaben lassen?

Das Reden über Sterben und Tod befreit. Leid, Schmerz und Trauer sind vielleicht die letzten Tabus, die unsere Gesellschaft noch kennt. Darum meinen wir, wir müssten unsere Gefühle vor anderen verbergen und sie auch verdrängen vor uns selbst. Während früher zum Beispiel die Trauer um Verstorbene viel mehr öffentlich ausgedrückt wurde, ziehen es heute immer mehr Leute vor, ihre Angehörigen «in aller Stille», also unter Ausschluss der Öffentlichkeit, beizusetzen. Ich glaube, dass wir uns damit um ein lebenswichtiges Erlebnis bringen. So sagt beispielsweise die Psychoanalytikerin Verena Kast, dass zwei

wesentliche Dinge zum menschlichen Leben und zur Aufrechterhaltung der seelischen Gesundheit gehören: das Abschiednehmen und das Trauern. Dabei müssten wir aber wieder lernen, miteinander zu trauern.

Die Auseinandersetzung mit dem Sterben meines Mannes vor rund einem Vierteljahrhundert ermöglichte mir, Sprache zu finden für den Schmerz, der mich stumm machte. Darauf musste ich selber kommen. Jetzt versuche ich, diese Erfahrung weiterzugeben.

Was bedeutet dies für Pflegende, die nicht nur gelegentlich mit Sterben und Tod konfrontiert sind, sondern für die Sterben und Tod Teil des Alltags sind?

Der Tod ist auch für Pflegende eine Erfahrung von Verlust, vor allem dann, wenn ihnen der Mensch ans Herz gewachsen war. Sterben konfrontiert einen mit der eigenen Endlichkeit – und das macht Angst. Man muss jedoch versuchen, sich dieser Angst zu stellen. Abschied nehmen heisst auch, sich einlassen auf den Sterbenden. Wir wissen noch nicht, was der Sterbende schon weiss. Kann der Gesunde dieses

Wissen annehmen, wird die Einsamkeit erträglicher, und es eröffnen sich ihm einzigartige Erfahrungen. So habe ich während des langen Sterbens meines Mannes gelernt, einfach da zu sein, zuzuhören und auf Zeichen jenseits der Sprache zu achten, die mir früher wohl entgangen wären.

Zwei wesentliche Dinge gehören zum menschlichen Leben und zur Aufrechterhaltung der seelischen Gesundheit: das Abschiednehmen und das Trauern.

Viele Sterbende fragen irgendwann einmal: Wie stehst eigentlich um mich, muss ich sterben?

Das ist richtig. Auf diesen Moment sollte man sich innerlich vorbereiten. Es ist meiner Meinung nach falsch, den Patienten schonen zu wollen, indem man ihm die Wahrheit über seinen Zustand verschweigt. In aller Regel wissen nämlich

die Kranken selbst viel besser über sich Bescheid, als wir glauben. Nicht selten schweigen sie aber, um Angehörige und Pflegende zu schonen. Und aus diesem gegenseitigen Sich-schonem-Wollen wächst die Lüge, die das Reden an Krankenbetten oft so schwierig macht. Wenn wir einem geliebten Menschen bis in seine letzte Stunde nahe sind, haben wir laut Elisabeth Kübler-Ross auch Gelegenheit, uns noch einmal alles zu sagen, was wir uns zu sagen haben. Diese Aussprachen, die sich zwar nicht erzwingen lassen, die sich aber ergeben, sie helfen uns hinterher, über den Verlust hinwegzukommen. Um mit einem Sterbenden ins Gespräch zu kommen, braucht man allerdings Zeit, Ruhe, Stille und die innere Bereitschaft zur Wahrheit.

Aus Untersuchungen weiss man, dass drei Viertel aller todkranken Patienten zu Hause sterben möchten, dass jedoch nur einem Viertel von ihnen dieser Wunsch auch tatsächlich in Erfüllung geht.

Dieser Wunsch scheitert oft an der mangelnden Bereitschaft der Angehörigen oder an den häuslichen Verhältnissen. Umso mehr sind Spitäler und Pflegeheime gefordert, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Sterbenden und ihre Angehörigen würdig voneinander Abschied nehmen können. Dazu gehört auch, dass Ärzte lernen, das Sterben ihrer Patienten zu akzeptieren und den Tod nicht als Niederlage zu erfahren. Die Pflegenden haben durch ihre Nähe zum Patienten zu meist weniger Probleme.

Glücklicherweise hat sich in den letzten Jahren unter dem Einfluss der Palliativmedizin und der Hospizbewegung so viel verändert, dass eine persönliche Sterbebegleitung und ein gegenseitiges Abschiednehmen auch in Institutionen durchaus möglich geworden sind.

Was sollten Institutionen ihren Mitarbeitenden anbieten, um diesen den Umgang mit Sterben und Tod zu erleichtern?

Wichtig scheint mir, dass die Spitäler und Heime spezifische Angebote zur Bewältigung von Trauer machen, zum Beispiel Fortbildungen, aber auch eine gute Supervision. Ferner braucht es Räume, in die Pflegenden wie Angehörige sich zurückziehen können. Und es braucht Anlaufstellen, die Informationen und Hilfe anbieten. Dabei muss es sich nicht unbedingt um eine psychologische Betreuung handeln. Ich stelle mir vor, dass Ärzte, Pflegepersonal

und Mitglieder des Sozialdienstes mit den Angehörigen ihrer Patienten zusammenspannen und versuchen könnten, ein Netz gegenseitiger Unterstützung aufzubauen.

Abschiedsrituale erleichtern ebenfalls den Umgang mit der Trauer: beispielsweise eine Kerze anzünden oder ein Foto aufstellen. Vielleicht sogar einen kleinen Gedenkaltar einrichten. Solche kleinen Zeichen können die Mitarbeitenden unterstützen und ihnen helfen, sich trotz der schweren Belastung die Freude an der Arbeit zu bewahren und nicht zynisch oder gar krank zu werden. Nur so können sie schliesslich den Patienten und ihren Angehörigen in den schweren Stunden eine echte Stütze sein.

... Sie betonen in Ihrem Buch auch die wichtige Rolle der Angehörigen.

Ja, die sind nicht wegzudenken, wenn es um die Begleitung Schwerkranker und Sterbender geht. Leider finden ihre Probleme noch immer viel zu wenig Beachtung. Die Angehörigen sind oft die Ersten, die von der Krankheit erfahren, und sie sind vielfach die Letzten, die zum Sterbenden noch einen Zugang haben. Über Gespräche mit Kranken und Sterbenden haben wir in den letzten Jahren viel gelernt. Über den Umgang mit Angehörigen wissen wir noch immer viel zu wenig. Ich denke, dass auch sie verschiedene Phasen durchmachen, ähnliche vielleicht wie der Sterbende selbst. Sicher verlaufen diese aber nicht synchron. Das erschwert die Kommunikation am Krankenbett zusätzlich und verlangt allen Beteiligten ein grosses Mass an Takt und Sensibilität ab. Mir ist bewusst, dass der Umgang mit den Familienangehörigen vielfach schwieriger ist als mit dem Patienten selbst. Sind es doch oftmals Ehepartner und Kinder, die hadern mit dem nahen Tod und nicht einsehen wollen, dass die Zeit der imposanten therapeutischen Massnahmen abgelaufen ist, dass Infusionen, Transfusionen, Bestrahlungen und was auch immer



Klara Obermüller, Journalistin und Buchautorin, hat in ihrem neuen Buch «Weder Tag noch Stunde» Erfahrungen mit Krankheit, Sterben und Tod zu Papier gebracht,

die allen, die mit der Problematik konfrontiert sind, Denkanstösse und Anregungen zu geben vermögen. Anlass ihres Buch, war die Auseinandersetzung mit dem Tod ihres Mannes vor bald 30 Jahren. Sie hatte damals, in einer Zeit, in der vor allem im Spital gestorben wurde, ihren krebserkrankten Ehepartner zu Hause gepflegt, bis zu dessen letzter Stunde.

Klara Obermüller hat deutsche und französische Literatur sowie Geschichte studiert. Sie arbeitete zunächst als Journalistin beim «Du», bei der «NZZ», später bei der «Weltwoche». Bis zu ihrer Pensionierung war sie als Redaktorin und Moderatorin der Sternstunde Philosophie beim Schweizer Fernsehen DRS tätig. Sie ist Autorin und Herausgeberin zahlreicher Bücher. (mü)

dem Kranken nicht nur nichts mehr helfen, sondern ihn darüber hinaus quälen und in seinem Wohlbefinden beeinträchtigen. Da kann es schon einmal vorkommen, dass Pflegenden Gespräche führen, die sonst an die Seelsorge delegiert werden, und mit den Angehörigen gemeinsam zu jenem Punkt finden müssen, wo der Tod als ein Teil des Lebens begriffen wird wie die Geburt.

Der Sterbebegleitung kommt heute eine grosse Bedeutung zu.

Das sehe ich auch so. Inzwischen gibt es viele freiwillige Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleiter, was ich gut und wichtig finde. Es muss ja nicht unbedingt der Pfarrer sein, der mit den Patienten übers Sterben redet. Ich kann mir sehr gut auch eine Art säkulare Sterbebegleitung vorstellen, vor allem dann, wenn es sich um Menschen handelt, die kein religiöses Leben geführt haben. Und schliesslich haben wir es auch zu respektieren, wenn ein Kranker überhaupt keine Begleitung wünscht und in seiner letzten Stunde allein sein will.

Das Gespräch führte Stefan Müller



Literaturhinweis:
Klara Obermüller, Weder Tag noch Stunde, Nachdenken über Sterben und Tod, Verlag Huber, Frauenfeld, 2007.