

Sterbeamme

Sterbebegleitung: Sterbeamme Ursula Kohlmann berichtet aus ihren Erfahrungen

„Der eigene Tod ist die sicherste Sicherheit, auf die man sich im Leben verlassen kann“, so Dr. Detlef Eichberg. „Dennoch wird das Thema mit einer gewissen Angst, ja sogar einem gewissen Tabu belegt. Wer krank den Tod unweigerlich vor Augen hat, dem hilft es nicht, in den medizinischen Bereich abgeschoben zu werden, sondern braucht positive Begleitung.“ Als Inhaber der Apotheke Lützelbach war Eichberg Gastgeber eines Vortagsabends mit einer nicht ganz alltäglichen Referentin: Ursula Kohlmann, Krankenschwester und ausgebildete Sterbeamme.

„Sterbeamme - welch ein berührender Begriff“

(Dr. Detlef Eichberg)

Zwei Jahre Zusatzausbildung in Regensburg, so die Referentin, haben sie zur zertifizierten Sterbeamme gemacht. Auslöser hierzu, berichtet die berufserfahrene Krankenschwester, war der tägliche Umgang mit Sterbenden. „Wenn es um das Sterben geht, treten viele einen Schritt zurück.“ Die Auseinandersetzung mit dem Sterben und den Sterbenden habe ihr Leben

nicht nur reicher, sondern auch weiter gemacht. Man plane und sichere so viel im Leben, denke aber nicht über die Wünsche für den eigenen Tod nach. Jeder Abschied ist ein Ende, aber auch ein Neuanfang - für die Sterbenden wie die Hinterbliebenen. Den Tod solle man nicht als Feind ansehen. „Mein ganzes Leben habe ich geschuftet, und nun soll der Tod der Dank sein?“ - Eine weit verbreitete Einstellung, nicht nur zum Tod, wie die Referentin betonte, sondern sogar auch zum Leben. In frühen Zeiten wurde der Tod in der Kunst gar als Liebhaber dargestellt. Das Bild des dunklen Sensemanns kam erst später. Dabei fordere der sichere Tod geradezu zum Leben auf zum intensiven, bewussten Leben, auch außerhalb von Urlaub und Freizeitvergnügen. Kostbare Momente sollten genutzt und auch für die restliche Zeit im Leben bewusst eingeräumt werden. Denn der Tod erreiche jeden Menschen im Jetzt, da bleibt nicht mehr viel aufzuholen. „Es gibt Menschen, die erst zu leben beginnen, wenn sie eine todbringende Diagnose erhalten haben.“ Es sei jedoch jetzt die Zeit, die Dinge zu tun, die man sich als Sehnsucht für „irgendwann“ aufhebe. „Wer die Kunst kennt, den Moment zu nutzen, kann später besser loslassen.“ Nahtoderfahrende, so die Referentin, lebten ihr wieder gewonnenes Leben intensiver als zuvor.

„Sterbende sind ganz normale Menschen wie wir alle“

(Ursula Kohlmann)

„Wenn der Tod unweigerlich vor der Tür steht wozu noch medizinische Strenge?“ fragte die Krankenschwester. „Warum nicht dem sterbenden Diabetiker das ersehnte Stück Torte oder ein Glas Wein gönnen?“ Warum, fuhr sie fort, frage man nicht mehr nach den Bedürfnissen, die auf ein letztes Mal ausgerichtet sind? Die Sonnenstrahlen noch mal erfahren, einen fernen Freund noch mal zu sehen, die Lieblingsmusik zu hören. Ärzte, betonte sie, tun sich mitunter schwer mit den Sterbenden, denn sie sehen ihre Aufgabe eher darin, Menschen am Leben zu halten. Ob Ärzte oder Angehörige, es erfordere Achtung und Demut vor dem Schritt, aus diesem Leben zu gehen, diesen Schritt würdevoll zu gestalten. „Sterbende zu begleiten heißt, ein Licht in der Dunkelheit anzuzünden. Seien Sie voll Mitgefühl, aber meiden Sie ein nicht hilfreiches Mitleiden.“ Und so ihr Appell für alle Beteiligten sei zu empfehlen, sich professionelle Hilfe zu holen. Dies gelte besonders für nahe stehende Menschen im Umfeld Sterbender. Nicht umsonst spreche man von der „Trauerarbeit“.

Warum eine Amme, die Parallelen zur Geburt

„Eine Amme steht nicht nur im Augenblick der Geburt hilfreich zur Seite“, machte Ursula Kohlmann in ihren Ausführungen deutlich. Sie begleitet die gesunde Entwicklung des Kindes bereits vor der eigentlichen Geburt. Genauso sei es mit dem Tod und der Trauer der Hinterbliebenen. Bei der unmittelbaren Geburt gibt es verschiedene Wege. Der glücklichste ist der einer natürlichen Geburt. Aber bei Notwendigkeit sind auch Kaiserschnitt oder Saugglocke vonnöten. Es gibt den natürlichen Tod, aber auch die passive, wie die aktive Sterbehilfe. Beim Kind wird die gesunde Entwicklung in die Welt der Irdischen wachsam und liebevoll im Auge behalten. Ebenso sollte es bei den Trauernden sein. Nach ein paar Wochen gewinnt der Erdenneuling den Blickkontakt, nach ein paar Monaten krabbelt er, einige Monate später entdeckt er die Welt auf eigenen Füßen und nach den ersten zwei bis drei Lebensjahren werden eigene soziale Kontakte geknüpft. Alle Stufen zählen dazu, einen gesunden, stabilen Menschen ins Leben zu entlassen. Eine wichtige Entwicklung, die auch bei Trauernden Beachtung finden sollte. Auch die Trauer hat ihre Phasen, die sich über Jahre hinziehen können. Die meisten Trauernden werden indes aber schon nach der Beerdigung mit ihrer Trauer allein gelassen. Auch Trauernde brauchen Hilfe, um im eigenen Leben wieder gesunde, eigene Schritte gehen zu können, sich selbst neu zu definieren und eine neue Lebensrolle, einen Neuanfang zu finden. Zu der Trauer mischen sich oft Schuldgefühle, und sei es das eigene Überleben, dessen man sich schuldig fühlt. Eine gesunde Trauer bei einem nahe stehendem Menschen, so die Expertin, finde den Neuanfang nach ein bis vier Jahren. Dazwischen bauen sich Phasen des selbständigen Lebens, wie vom Krabbeln übers Laufen bis hin zu neuen sozialen Kontakten auf. Die „Sterbeamme“ ist gegebenenfalls in all dieser Zeit erreichbar, denn nicht aufgearbeitete Trauer kann traumatisieren und zu seelischen und körperlichen Krankheiten führen. „Intensiv leben, intensiv in den Tod verabschieden“, so das Fazit der Sterbeamme. „Denn wer intensiv lebt, kann den Fluss in sich entdecken, der vor unserer Geburt bereits floss und über den Tod hinaus fließt.“