

Das Sterben lernen

LETZTE HILFE. Wenn es um Tod und Trauer geht, verstummen viele. Ein Kurs will das ändern. Maggie Wyss hat ihn mit ihrer Tochter Jolanda besucht – und viel fürs Leben erfahren.

An ihrer Beerdigung wird «Who Wants To Live Forever» der Rockband Queen gespielt, in der Todesanzeige steht der Satz «I leave you and love you». Der Pfarrer wird der Trauergemeinde nur wenig Biografisches erzählen, aber viel über ihre Liebe zu den Kindern, ihren Katzen und zur klassischen Musik.

Jetzt sitzt Maggie Wyss mit ihrer Tochter zusammen und erklärt ihr, welche Arrangements sie für ihr Ableben getroffen hat. «Ich bin in einem Alter, in dem der Tod stets präsent ist. Ich will darüber sprechen», sagt die 83-Jährige.

Damit das besser funktioniert, habe sie sich mit ihrer 53-jährigen Tochter Jolanda für den Kurs «Letzte Hilfe» angemeldet. Dort wird Interessierten das Basiswissen der Sterbebegleitung vermittelt. Maggie Wyss wurde über ein Inserat auf das Kursangebot aufmerksam und bat ihre Tochter, mitzukommen. «Mit meinen beiden anderen Kindern kann ich weniger gut über den Tod sprechen, sie sind nicht bereit für dieses schwere Thema. Jolanda ist da sehr offen.»

Vorsorge regeln. So sassen Mutter und Tochter kürzlich in Zürich, am Sitz der Evangelisch-Reformierten Landeskirche, zusammen mit anderen Teilnehmern im Halbkreis in einem Saal. Am Boden lagen Blumen und Postkarten mit Sonnenuntergängen, Brücken und gefalteten Händen. Gemeinsam mit Pfarrerin Helen Trautvetter und Pflegefachfrau Eva Niedermann sprach die Gruppe vier Stunden übers Sterben. «Wir wollen den Teilnehmenden einen Überblick über die Themen Tod und Trauer geben», sagt Eva Niedermann. Die Zeit sei kurz, viele Themen könnten

nur angetippt werden. Aber das sei nicht weiter schlimm.

Neben physischen, psychischen, sozialen und spirituellen Aspekten kommen auch praktische Dinge zur Sprache, etwa wie man seine Vorsorge regelt. Es sei wichtig, die Wünsche und Vorstellungen für sein Lebensende mit Hilfe eines Vorsorgeauftrags oder mit einer Patientenverfügung frühzeitig festzulegen.

Maggie Wyss ging mit wenigen Erwartungen in den Kurs. Sie wolle einfach offen bleiben für das Thema Tod und bei administrativen Fragen auf dem neuesten Stand sein. Die Arrangements für ihre Beerdigung habe sie schon vor zwei Jahren festgelegt. «Im Kurs habe ich aber erst richtig realisiert, dass es gut war, dass ich mich darum gekümmert habe.»

Sie wisse aus ihrem Umfeld, dass das nur wenige machen. «Ich kenne Menschen in meinem Alter, die keinen Vorsorgeauftrag haben.»

Die Auseinandersetzung mit dem Thema tue ihr gut. «Ich hoffe, dadurch für mein Ableben besser bereit zu sein. Über den Tod zu reden, gibt mir Kraft. Es nimmt ihm ein wenig den Schrecken», erzählt Maggie Wyss, die nach der Pensionierung als Volontärin im Zürcher Lighthouse, einem Kompetenzzentrum für Palliative Care, gearbeitet hat. Sie erinnere sich noch gut an eine Patientin um die 50. «Ihr Partner kam mit einem riesigen Strauss roter Rosen vorbei. Doch sie wollte ihn nicht sehen. Sie konnte ihr Sterben nicht akzeptieren.»

Das werde ihr hoffentlich nicht passieren. «Ich finde es dem Partner oder der Familie gegenüber unfair, sich nicht mit dem Thema auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, dass die Angehörigen wissen, welche Wünsche man hat, wenn man im Sterben liegt.»

Das sei auch für sie wichtig, sagt ihre Tochter Jolanda Wyss. «Ich stelle immer wieder fest, dass es in unserer

Gesellschaft diesbezüglich viel Unwissen gibt und dass grosse Ängste bestehen.» Für ihre Eltern werde die Frage nach dem Tod mit jedem Jahr dringlicher. «Ich würde ihnen später, wenn sie eines Tages im Sterben liegen, gerne so gut es geht Unterstützung bieten können.» Das sei aber nur möglich, wenn sie wisse, was die Eltern wollen.

«Ich kenne Menschen in meinem Alter, die keinen Vorsorgeauftrag haben.»

Maggie Wyss, 83

Ins Gespräch kommen. Doch mit dem Vater, der getrennt von ihrer Mutter lebt, sei es schwer, über das Sterben zu sprechen. «Er ist nicht bereit dazu. Ich weiss auch nicht, welche Bedürfnisse und Wünsche er für die letzte Phase hat», sagt sie. Der Kurs habe ihr geholfen, ihren Vater besser zu verstehen, und ihr auch aufgezeigt, wie sie versuchen könne, mit ihm ins Gespräch zu kommen. Sie habe auch begriffen, «dass es kein allgemeingültiges «ABC des Sterbens» gibt. Das Einzige, was man wirklich falsch machen kann, ist, darüber zu schweigen.»

«Letzte Hilfe», der Titel des Kurses, spiele bewusst mit dem Begriff der Ersten Hilfe, sagt Kursleiterin Eva Niedermann. «Einen Nothelferkurs haben die



«Mit Jolanda kann ich über den Tod sprechen»: Maggie Wyss mit ihrer Tochter

Aufs Lebensende vorbereiten

Der Letzte-Hilfe-Kurs, konzipiert vom deutschen Palliativmediziner Georg Bollig, wird in der Schweiz von der reformierten Landeskirche des Kantons Zürich organisiert. Aufgrund der grossen Nachfrage gibt es die Kurse mittlerweile auch in den Kantonen Aargau, Bern, den beiden Basel, Glarus, Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen, Waadt und Zug. Auch nicht-kirchliche Organisationen zeigen Interesse, das Angebot weiterzuverbreiten. Der Kurs wird stets von zwei Kursleitenden geführt, davon muss eine Person aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich sein, mit Erfahrung in Palliative Care.

meisten absolviert, aber nur wenige müssen bei einem Notfall tatsächlich Hilfe leisten.» Bei der letzten Hilfe sei das anders. «Wir alle werden irgendwann mit Sterben und Tod in Berührung kommen. Viele von uns in nächster Nähe mit unseren Angehörigen. Es ist hilfreich, sich darauf vorzubereiten», so die Pflegefachfrau.

Mit Informationen Ängste abbauen. Bei der Palliative Care habe sich in den letzten Jahren enorm viel getan. «Es gibt viele Möglichkeiten, wie Angehörige der sterbenden Person beistehen können», sagt Niedermann. Viele hätten aber das Gefühl, sie wüssten zu wenig über die letzte Phase des Lebens. «Grundlegende Informationen und der Austausch mit anderen können helfen, solche Ängste abzubauen.» Ausserdem werde dadurch das Verständnis für die Situation von Sterbenden gefördert. Viele Angehörige seien zum Beispiel verunsichert, wenn jemand nicht mehr essen und trinken mag. «Menschen sterben nicht, weil sie nicht mehr essen und trinken wollen. Sondern sie essen und trinken nicht mehr, weil sie sterben.»

Maggie und Jolanda Wyss wollen das Thema Sterben nun in ihrer Familie vermehrt ansprechen. Auch weil sie glauben, dass das Sprechen über den Tod die Lebensqualität steigern kann. «Ich finde, es sollte zum Allgemeinwissen gehören, dass wir wissen, was mit einem Menschen passiert, wenn er im Sterben liegt», sagt Jolanda Wyss. «Wenn wir den Tod als Teil des Lebens akzeptieren und thematisieren, können wir vielleicht auch bewusster und befreiter leben.»

TEXT: MANUELA ENGGIST | FOTO: STEPHAN RAPPO