

# „Leiden lindern und da sein“

Die Hospizgruppe Breisach bietet Letzte-Hilfe-Kurse an. Diese sollen Teilnehmenden unter anderem die Angst davor nehmen, Sterbende zu begreifen. Worum es dabei konkret geht, erklären zwei Vereinsmitglieder im Interview.

**Sie haben mit der Hospizgruppe den Kurs „Letzte Hilfe“ inzwischen zum zweiten Mal angeboten. Was genau ist das?**

**Andrea Walter:** Die Letzte Hilfe ist parallel zur Ersten Hilfe zu verstehen. Bei der Ersten Hilfe geht es um Lebensrettung; bei der Letzten Hilfe darum, einem sterbenden Menschen das Sterben und das Lebendense zu erleichtern und ihn zu unterstützen.

**Was kann man sich konkret darunter vorstellen?**

**Walter:** Konkret geht es darum, dass Angehörige, zum Beispiel wenn der unheilbar kranke, sterbende Mensch zu Hause ist, praktische Handgriffe lernen, mit denen sie ganz unmittelbar Erleichterung schaffen können: etwa wie man einen Menschen sinnvoll lagert oder wie man durch einfache Maßnahmen wie zum Beispiel Befeuhten der Mundschleimhaut zur Linderung des Durstgefühls Entlastung und Entspannung schaffen kann. Es geht auch darum, den Teilnehmenden die Scheu und Unsicherheit zu nehmen, einem sterbenden Menschen zu begegnen, ihn zu berühren und

mit ihm in Kontakt zu treten. Wir vermitteln außerdem, welche Gefühle auf beiden Seiten eine Rolle spielen – sowohl beim sterbenden Menschen, als auch bei denen, die helfen möchten.

**Wie ist der Kurs aufgebaut?**

**Franz Perl:** Ein Kurs dauert vier bis fünf Stunden und ist in vier Module gegliedert. Dabei geht es zunächst um die Prozesse des Sterbens und was dabei eigentlich alles abläuft. Anschließend geht es um Vorsorgefragen wie die Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Betreuungsvollmacht. Danach sprechen wir darüber, wie Leiden gelindert werden und wie ein Abschied und eine Bestattung gestaltet werden kann. Wir sprechen während des Kurses auch über den Trauerprozess. Als Trauerausbilderinnen und -ausbilder können wir dazu fundiert berichten. Ein wichtiges Thema ist außerdem: Wie spricht man mit Kindern darüber?

**Wie denn?**

**Perl:** Möglichst offen. Vermeiden Sie zum Beispiel den Klassiker „Opa ist eingeschlafen“ – das kann dazu führen, dass ein Kind nachts nicht mehr schlafen will oder fragt, wann Opa wieder aufwacht.

**Sie haben den Kurs bereits zweimal angeboten. Wie wurde er angenommen?**

**Walter:** Sehr positiv. Die Teilnehmenden sagten hinterher fast alle, sie fühlten sich sicherer. Die Beklemmung sei etwas verschwunden und sie hätten das Gefühl, besser mit einer solchen Situation umgehen zu können. Sehr positiv aufge-

nommen wurden auch die organisatorisch-praktischen Aspekte rund um Vorsorgevollmacht und Co.

**Worum ist die Letzte Hilfe wichtig?**

**Perl:** Weil sie den Menschen die Angst vor dem nimmt, was auf sie zukommt – und Mut macht, sich diesem Prozess zu stellen. Wir leben in einer modernen und medialen Welt; wenn wir über den Tod sprechen, ist es meist der Tod der anderen. Selten reden wir über den eigenen Tod oder den in der eigenen Familie. Dabei tragen wir grundsätzlich alle Todesangst in uns. Die ist wichtig – ohne sie würden wir keine Risiken abwägen. Aber man muss sie nicht wie eine Monstranz vor sich hertragen. Wir wollen vermitteln: Das Leben ist ein Geschenk, und Geschenke sollte man gut nutzen. Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt, zeigen wir einerseits, wie man Leiden lindern kann und andererseits, wie wichtig es ist, einfach da zu sein, damit niemand allein sterben muss.

**Walter:** Wichtig ist auch, dabei auf den demografischen Wandel zu blicken: Die Bevölkerung wächst und altert. Untersuchungen zeigen, dass die große Mehrheit der Menschen zu Hause sterben möchte, tatsächlich sterben aber sehr viele im Krankenhaus und im Pflegeheim. Es wäre wichtig, wieder mehr Menschen ein Sterben zu Hause zu ermöglichen. In Zusammenarbeit mit dem Palliativnetz kann man viel bewirken.

**Wie kam es dazu, dass Sie die Letzte Hilfe mit der Hospizgruppe in Breisach anbieten?**

**Walter:** Die Organisation Letzte Hilfe hat sich an die Hospizbewegung Breisgau-Hochschwarzwald gewandt und gefragt, ob es Mitglieder gibt, die den Letzte-Hilfe-Kurs anbieten. Dafür absolviert man eine Kursleiter-Ausbildung. Wir beide haben uns gemeldet. Ursprünglich gab es die Letzte Hilfe in Deutschland und, fast zeitgleich, in Dänemark. Inzwischen ist sie in 21 europäischen Ländern sowie in Australien, Brasilien und Chile vertreten – eine internationale Organisation, die überall den Anspruch hat, parallel zur Ersten Hilfe auch die Letzte Hilfe zu vermitteln.

**Was brauchen Sterbende?**

**Perl:** Zuwendung – das ist das Erste und Wichtigste. Oft sucht ein sterbender Mensch nach einer Hand. Wir von der Hospizbegleitung sollten von uns aus keinen Körperkontakt herstellen, aber wir können die Hand anbieten.

**Walter:** Zuwendung heißt auch: beruhigend sprechen. Sterbende registrieren,



**Franz Perl (links) und Andrea Walter von der Hospizgruppe Breisach bieten inzwischen auch Letzte-Hilfe-Kurse an.**

FOTO: SOPHIA UNGERLAND

was um sie herum geschieht. Wichtig ist zu vermitteln: Ich bin da, ich stehe bei dir. Das ist mindestens so wichtig wie jedes Medikament. Zusätzlich kann man mit Aromatherapie eine schöne Atmosphäre schaffen. Bestimmte Düfte wirken beruhigend oder belebend. Auch Wickel können gut tun. Das habe ich zuletzt sehr persönlich erlebt: Eine Nichte von mir ist mit 40 Jahren verstorben; am Schluss war sie im Hospiz in Hannover und schrieb mir... Hier ist es so schön. Ich habe ein Zimmer mit Blick auf blühende Bäume, die Pflegenden sind so nett. Jeden Tag bekomme ich einen Lavendelwickel auf die Brust, das ist so angenehm.“ Da wurde mir noch einmal ganz persönlich klar, wie wichtig es ist, dass sich ein

sterbender Mensch geborgen fühlt und spürt: Da ist jemand.

**Interview von Sophia Ungerland**

➔ **Die Letzte-Hilfe-Kurse** in Breisach finden in der Regel zweimal im Jahr statt, im Mai und im November. Kosten: 15 Euro. Weitere Informationen unter [www.hospizbewegung-bh.de](http://www.hospizbewegung-bh.de)

➔ **Andrea Walter** (72) und **Franz Perl** (68) sind seit fünf beziehungsweise vier Jahren bei der Hospizgruppe Breisach aktiv. Beide haben die Ausbildungen zur Hospizbegleitung, Trauerbegleitung und Letzte-Hilfe-Leitung absolviert. Vor der Rente war Walter als Ärztin für Innere Medizin in Lahr, Perl als Textiltexniker in Freiburg tätig.



**Oft suchen sterbende Menschen den Körperkontakt etwa über die Hand.**