

STERBEBEGLEITUNG

In den Abgrund schauen

Vor nicht allzu langer Zeit wusste ich nichts über das Sterben. Dann verabschiedete sich mein Vater vor meinen Augen aus dem Leben. Die Lehren der letzten Tage

VON Hella Dietz | 29. Juni 2016 - 20:13 Uhr

© Reuters/Athit Perawongmetha

Wie lange dauert das Sterben? Wie viel Raum darf es in unserem Alltag einnehmen?

Mein Vater, der nach einem Schlaganfall vor einigen Jahren kaum sprechen konnte, wurde in den letzten Tagen ganz ruhig, und ich mit ihm. Seine Hände griffen nach unseren, wenn er gehalten werden wollte. Von Zeit zu Zeit griffen sie nach der Haltestange des Bettes, als ob er sich doch noch einmal zum Leben aufrichten wollte, doch das Sterben nahm seinen ungeheuerlichen Lauf, den ich mit trauriger Faszination beobachtete: Die Augen schauten häufiger in die Ferne, die Hände wurden gelblich, es bildeten sich Flecken an der Unterseite der Füße. Am Vormittag seines Todestages lutschte er einen Eiswürfel aus Sekt, es war ein letzter Moment sichtbaren Genusses: Solange der Tod nicht ist, ist Leben.

© Katrin Penschke

Hella Dietz ist Soziologin. Sie arbeitet an der Georg-August-Universität Göttingen. Ihr Buch "Polnischer Protest. Zur pragmatistischen Fundierung von Theorien sozialen Wandels" ist erschienen bei Campus. Sie ist Mitglied der Redaktion von "10 nach 8".

Diesen ruhigen Tagen waren aufwühlendere vorausgegangen: Ende Januar war ich, wie schon einige Male zuvor, nach Hause geflogen, weil ich Angst hatte, es könne nun so weit sein. Als ich ankam, wuch die Angst der Ahnung, dass sich etwas unwiederbringlich verändert hatte, dass mein Vater sterben würde. Doch diese Ahnung traf umgehend auf die geballte Skepsis der Repräsentanten des normalen Alltags: Der Pflegedienst und die Haushaltshilfe wollten vom Sterben zunächst nichts wissen und erhofften sich Rettung durch Infusionen; der Hausarzt hatte bei seinem Besuch am Tag zuvor zwar keine Idee, wie sich der seit Wochen wiederkehrende Durchfall unter Kontrolle bringen ließe, befand aber, sein Zustand sei "noch nicht besorgniserregend". Hatte ich mich also doch getäuscht? Wie sollte ich das auch erahnen können? Also war es vielleicht doch nicht so weit? Das Sterben passt nicht zu den Alltagsroutinen des Liebens, des Pflegens, Versorgens und Heilens.

Zudem gab es all die profanen Zwänge und Verpflichtungen des Alltags: Welche Termine sollten wir absagen? Sollte ich doch noch einmal zu meiner Familie (und den kleinen Kindern) in die ferne Stadt fahren? Der Hausarzt kam bald wieder, bestätigte meine Ahnung und verschrieb Schmerzmedikamente. Der Pflegedienst reduzierte behutsam all die Routinen, die mehr Schmerz als Hilfe brachten. Wenn mein Vater schlief, las ich Über das Sterben. Wenn er wach war, probierten wir Lieblingsgerichte. Wie lange dauert das Sterben? Wie viel Raum darf es einnehmen in unserem Leben?

Die Unsicherheit tauchte immer wieder auf: Von der Frage, ob es nicht doch gut wäre, ihn in ein Krankenhaus einzuliefern, obwohl er eigentlich zu Hause sterben wollte (aber was wäre, wenn der Durchfall doch eine behandelbare Ursache hätte?), bis hin zur Frage, ob Infusionen immer noch hilfreich waren (weil er kaum noch aß und zu wenig trank, der Durchfall ihn zusätzlich dehydrierte) oder ob sie gar Schaden anrichteten (weil die Beine Wasser einlagerten, die Schmerzempfindlichkeit anstieg und einige Palliativmediziner davon ausgehen, dass eine leichte Dehydrierung während des Sterbeprozesses Schmerzen lindert). Immerhin gab es eine relativ detaillierte Patientenverfügung, und mein Bruder und ich waren uns einig. Das hat vieles erleichtert.

ÜBER "10 NACH 8"

Frauen schreiben jetzt auch abends, um 10 nach 8 , montags, mittwochs, freitags, politisch, poetisch, polemisch.

Wir, die Redaktion von 10 nach 8 , sind ein vielseitiges und wandelbares Autorinnenkollektiv. Wir finden, dass unsere Gesellschaft mehr weibliche Stimmen in der Öffentlichkeit braucht. Wir denken, dass diese Stimmen divers sein sollten. Wir vertreten keine Ideologie und sind nicht einer Meinung. Aber wir halten Feminismus für wichtig, weil Gerechtigkeit in der Gesellschaft uns alle angeht. Wir möchten uns mit unseren LeserInnen austauschen. Und mit unseren Gastautorinnen.

Hier finden Sie alle Texte, die 10 nach 8 erscheinen.

ÜBER DIE AUTORINNEN

Die Redaktion von 10 nach 8 besteht aus:

Marion Detjen , Zeithistorikerin

Hella Dietz , Soziologin

Heike-Melba Fendel , Autorin und Inhaberin der Künstler- und Veranstaltungsagentur Barbarella Entertainment

Annett Gröschner , freie Autorin

Mascha Jacobs , Journalistin, Herausgeberin der Zeitschrift *Pop. Kultur und Kritik*.

Stefanie Lohaus , Journalistin, Herausgeberin des *Missy Magazine*

Lina Muzur , Programmleiterin des Aufbau-Verlags

Catherine Newmark , Kulturjournalistin

Annika Reich , Schriftstellerin

Elisabeth Wellershaus , Journalistin

Das Wochenende kam mit stärkeren Schmerzen. Ich rief eine Notärztin, die mich kaum anschaute und mich anstelle einer Begrüßung fragte: "Warum stirbt er?" Die Frage machte mich, ebenso wie ihre folgende, nahezu kommunikationslose Kurzvisite bei meinem Vater, sprachlos. Vielleicht hat die erstaunliche Diskrepanz von immerhin 60 bis 70 Prozent der Befragten, die sich in Umfragen regelmäßig wünschen, zu Hause zu sterben, und nur 25 Prozent, die tatsächlich zu Hause sterben, auch damit zu tun, dass es trotz der Erfolge der Hospizbewegung immer noch zu wenig Wissen und Erfahrung im Umgang mit dem Sterben gibt.

Leben mit der Aussicht auf den Tod

Es war noch nicht allzu lange her, da wusste auch ich nichts über das Sterben, obwohl der Tod in dem ländlichen Umfeld, in dem ich aufgewachsen war und mein Vater immer noch lebte, ein regelmäßiger Teil der Alltagsgespräche war: Unfalltode, Krebstode, Altersschwächetode, Selbstmorde. Totsein sei so ähnlich wie schlafen, nur ohne zu atmen,

so hatte man es mir als Kind erklärt, als ich am offenen Sarg meiner Großmutter in der Leichenhalle stand. Ich probierte es aus, und es erschien mir nicht besonders schlimm, dieses Schlafen ohne zu atmen, nur unerträglich kalt war es da. Und wie man dahin kam, wie das Sterben vor sich ging, danach fragte ich nicht.

Als Erstklässlerin hatte mich eine vermutlich tollwütige Katze gebissen, und ich lebte einige Wochen in der Angst, demnächst sterben zu müssen. Auf einer langen, eintönigen Traktorfahrt habe ich schließlich festgelegt, wer meine Federtasche bekommen darf, wenn ich tot bin, und erinnere mich noch heute daran, welche Ruhe sich mit dieser Entscheidung eingestellt hat – aller Wahrscheinlichkeit nach war diese Ruhe eine trügerische, doch ich bildete mir lange ein, damals hätte ich mit der Aussicht auf den Tod leben gelernt.

Vermutlich weichen wir dem Sterben aus, weil wir der Gewissheit des eigenen Todes ausweichen, solange wir können – wir können nicht dauerhaft " *In die Sonne schauen* ", schreibt Irvin Yalom, Begründer der existentialistischen (Gruppen-)Therapie. Vielleicht haben deshalb so viele Nachbarn, Verwandte, Freunde und auch einige (wenige) der professionellen Pflegekräfte sich meinem Vater gegenüber in Beschwichtigungen geflüchtet: "Lass es Dir gut gehen"; "an Deinem Geburtstag bist Du wieder fit"; "das wird schon".

Zu unserem Glück hatten wir durch den Krebstod meiner Mutter zwei Jahre zuvor Kontakt zu einem ambulanten Palliativdienst, den unser Hausarzt mit leichtem Widerstreben beauftragte (eigentlich hätte er "seinen" Patienten gern selbst begleitet, aber da er am Wochenende und abends nicht erreichbar war, bestanden wir darauf). Ab da wurde es für uns leichter. Jetzt prüfte noch einmal ein Arzt, dass keine Hilfsmaßnahmen übersehen worden waren. Jetzt hatten wir ein Team, das bereit war, offen über das Sterben zu sprechen. Und jetzt konnten wir mitten in der Nacht bei der Palliativschwester anrufen, die all die profanen, kleinen Tipps kannte, die den himmelweiten Unterschied zwischen verzweifelter Hilflosigkeit und liebender Begleitung ausmachen.

So steht in fast jeder Broschüre zu natürlichem Sterben, dass es von zentraler Bedeutung ist, den Mund des Sterbenden zu befeuchten oder auszuwaschen, weil eine leichte Dehydrierung zwar Schmerzen lindert und der Sterbende auch nicht viel Wasser in seinem Körper braucht, unbedingt aber eine feuchte Mundhöhle; denn wenn der Mund austrocknet, werde das Sterben zur Qual. Dort steht jedoch auch, man solle den Sterbenden zu nichts zwingen – und mein Vater hat schon Mundabwischen oder Eingecremtwerden gehasst, darin blieb er sich auch in seinen letzten Tagen treu. Was tun? Der Ratgeber nannte weitere Tricks, zum Beispiel, dass es angenehm sein kann, Eiswürfel aus Wein, Sekt oder Orangensaft zu lutschen. Doch mein Vater war jetzt zu schwach, um sie selbst in die Hand zu nehmen oder von einem Stiel abzulutschen, und ihn einfach in den Rachen eines Sterbenden zu legen, der ihn nicht ausspucken kann, schien uns keine Option. Die Lösung der Palliativpflegekraft war ganz einfach: den Eiswürfel in Gaze einwickeln und

ihn so in die Backetasche schieben, dass man ihn an den Gazeenden bei ersten Zeichen des Unbehagens wieder herausziehen kann.

Mein Vater starb einen Tag vor seinem 83. Geburtstag, in der Nacht nach jenem letzten Sekteiswürfel. An diesem letzten Tag hatte ich erstaunlicherweise keine Angst gehabt, aber vielleicht hatte ich sie auch nur verdrängt. Die Ruhe kam mir trügerisch vor, doch solange das Sterben gedauert hatte, war sie da. Solange der Tod nicht ist, ist Leben. In der Nacht war das Leben nicht mehr, nur der Tod.

"Nach dem Tod der Eltern", so hatte ich es von anderen oft gehört, "steht niemand mehr zwischen mir und dem Grab." Der Tod ist nun kein Zaungast mehr, er ist direkt vor mir. Ich stehe am Abgrund. Ich muss mich bereit machen. Dieses Mal war nicht ich diejenige, die er verschlang, aber eine Zeitlang habe ich in vielen Gesichtern Sterbende gesehen.

Mittlerweile ist wieder Alltag eingekehrt. Ich bin froh, dass es ambulante Palliativdienste gibt – und finde, es müsste mehr davon geben. Ich will die Erfahrung nicht missen, dabei gewesen zu sein, in den Abgrund geschaut zu haben. Auf ihre je eigene Weise haben mir meine Eltern gezeigt, dass man das Sterben akzeptieren kann, und dass es ein ungeheuerlicher, aber trotz aller Schmerzen und aller Trauer auch erhabener Prozess ist. Und vielleicht hat Yalom ja recht: "Obwohl uns die Physikalität des Todes zerstört, rettet uns die Idee des Todes"; denn in der Erkenntnis des Todes liegt die Chance, das eigene Leben bewusster zu leben. Zugleich weiß ich, dass mit diesen letzten Sätzen – ähnlich wie mit der im Grunde euphemistischen Redeweise, dass ich die Sterbenden "begleitet" hätte – eine neue Phase des Ausweichens begonnen hat, als könne das Undenkbare doch ruhig ertragen werden: "Das wird schon."

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/kultur/2016-06/sterbebegleitung-sterben-familie-palliativmedizin-eltern>