

Verein Begleitgruppe schwerkranker und sterbender Menschen in NW

«Sterben funktioniert nicht wie eine Fallpauschale im Spital»

Der Tod holt jeden einzeln. Aber sterben muss man nicht alleine. Die Begleitgruppe von schwerkranken und sterbenden Menschen im Kanton Nidwalden ist da, wenn es mit dem Leben zu Ende geht. Die drei Frauen vom Leitungsteam erzählen, warum sie sich engagieren – und wie sie mit ihrem Engagement zurechtkommen.



Interview: Christian Hug
Bild: Robert Fischlin

Zur Klärung am Anfang: Einverstanden, wenn wir uns für dieses Gespräch der Einfachheit halber auf die männliche Person Einzahl einigen?

Christina Zenhäusern: Kein Problem.

Der Name Ihres Vereins sagt es bereits: Sie begleiten schwerkranke und sterbende Menschen. Wie geht das?

Zenhäusern: Auf den Punkt gebracht: Wir sind einfach da, damit die Sterbenden nicht alleine sind. Meistens kommen wir in der sogenannten terminalen Phase zum Einsatz, also kurz vor dem Tod des Sterbenden.

Sie leisten keine medizinische oder pflegerische Hilfe?

Zenhäusern: Nein. Einige unserer Sterbebegleiterinnen sind zwar gelernte Pflegefachfrauen, sie können, wenn sie wollen, das Kissen aufschütteln oder den Kranken umdrehen. Wenn ich das Gefühl habe, dass irgend etwas Medizinisches ist, dass der Sterbende zum Beispiel starke Schmerzen hat, dann rufe ich das Pflegefachpersonal. Wir greifen selber nicht aktiv ein.

Auch nicht Hände halten oder gut zureden?

Hanna Baumann: Das kann sich ergeben. Muss aber nicht. Oft sind die Sterbenden nicht mehr ansprechbar und schon in der sogenannten terminalen Phase.

Ist das ein bisschen wie im Film, wenn das schwerverletzte Kind mit dem Tode ringt, und die aufopfernde Mutter wacht Tag und Nacht an seinem Bett?

Zenhäusern: Im Film sind solche Szenen natürlich immer sehr heroisch inszeniert, aber ja, im Grunde tun wir genau das: Wir sind einfach da. Aber allermeistens nur nachts.

Und das hilft?

Christine Dübendorfer: Wir hören immer wieder von Verwandten oder von Pflegefachpersonal, dass die Sterbenden oder Schwerkranken nach unserer Nachtwache ruhiger und entspannter sind. Fest steht auch, dass jeder Betroffene im Verlauf des Sterbeprozesses Phasen der Angst durchmacht, und die Aussicht, eine Nacht alleine zu sein, verstärkt diese Angst. In solchen Phasen, das wissen auch die Gesunden, ist es tröstlich, wenn man nicht alleine ist.

Auch wenn Sie mit dem Sterbenden nicht verwandt oder befreundet sind?

Zenhäusern: Es gibt keine Skala, mit der man das, was wir tun, als Nutzen messen könnte. Es gibt eigentlich nicht mal Worte, die das, was unser Dasein bewirkt, richtig beschreiben würden.

Dübendorfer: Sterben funktioniert nicht wie eine Fallpauschale im Spital. Sterben kann sehr kurz oder sehr lange dauern. In diesem Prozess kann es vorkommen, dass Angehörige erschöpft sind und eine Pause brauchen. So gesehen haben die Angehörigen einen entlastenden Nutzen von unseren Einsätzen.

Was passiert während einer Nachtwache? Sitzen Sie neben dem Bett und lesen Zeitung?

Baumann: Keine Zeitung, die raschelt so laut. Aber ein Buch habe ich immer dabei. Oder einen schönen Gedichtband. Auf alle Fälle etwas, das Ruhe vermittelt, also keine Krimis. Aber von Anfang an: Wir werden via unsere Kontaktnummer von Angehörigen oder Pflegenden gerufen, in der Regel sehr kurzfristig. Wenn wir vor Ort eintreffen, stellen wir uns den Angehörigen oder dem Pflegefachpersonal vor. Meist wollen vor allem die Angehörigen sehr genau wissen, wer wir sind, das alleine ist für alle Beteiligten ein intimer Moment. Die Verwandten oder die Pflegefachpersonen stellen uns dann dem Sterbenden vor und verlassen den Raum – dann sind wir alleine mit den Sterbenden Menschen.

Eine schwierige Situation?

Dübendorfer: Sagen wir: eine sehr intime Situation, in die ich mich sehr behutsam einfühlen muss. Ich setze mich deshalb einfach mal auf einen Stuhl, und zwar in relativ grossem Abstand zum Sterbenden, und warte. Von jetzt an wird sich alles irgendwie ergeben, und zwar meistens ohne Worte.

Zenhäusern: Der sterbende Mensch reagiert auf meine Anwesenheit. Zum Beispiel mit Blicken. Oder einer Geste. Das ist sehr berührend.

Baumann: Oft schauen mir die Sterbenden irgendwann direkt in die Augen. Dann sage ich, wie ich heisse, wo ich herkomme, dass ich heute einfach da sein werde. Meistens schliessen sie dann die Augen wieder – und kontrollieren nach zehn Minuten, ob ich noch da bin. Das ist der Moment, in dem sie realisieren, dass meine Präsenz wie ein tröstliches Versprechen ist: Wenn in dieser Nacht etwas passiert, sind sie nicht alleine.

Ist es denn schlimm, alleine zu sterben?

Zenhäusern: Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche wollen das so, andere fürchten sich davor, alleine zu sterben. Ich beobachte immer wieder, dass die Leute den Zeitpunkt ihres Sterbens durchaus bewusst festlegen. Zum Beispiel, wenn die Angehörigen grad Kaffee trinken gehen und sie also alleine sind. Oder umgekehrt wenn der Partner vom Kaffeetrinken zurück ins Zimmer kommt.

Baumann: Ich vergleiche Sterben wie mit dem Geborenwerden: Das ist auch etwas, wo man alleine durch muss, aber es braucht auch jemanden, der dabei begleitet.

Kommt es vor, dass jemand euch wieder nach Hause schickt, wenn er alleine sterben will?

Zenhäusern: Das ist die nächstlogische Frage... und das müsste theoretisch hin und wieder passieren. Aber das ist mir noch nie passiert.

Dübendorfer: Es kommt aber durchaus vor, dass ein Sterbender nicht mehr sprechen kann. In solchen Situationen können wir nicht sicher sein, ob wir die richtigen Personen sind, die den Sterbenden begleiten. Ich glaube aber, dass man sich in solchen Situationen auf sein Bauchgefühl verlassen kann.

Und wenn der Betreffende während Ihrer Anwesenheit stirbt?

Zenhäusern: Das ist eher die Ausnahme. Aber wenn jemand stirbt, informieren wir das Pflegepersonal, oder zu Hause die Angehörigen.

Baumann: Wir wissen letztlich nicht, ob die Leute, bei denen wir Nachtwache halten, sterbend sind. Ich war schon mal in einem Einsatz, da ging die Frau ein paar Tage danach mit dem Koffer wieder nach Hause.

Wie weiss man, wann die letzte Phase des Lebens eingetreten ist?

Zenhäusern: Es gibt medizinische Indikationen wie Hautfarbeveränderung, flache, unregelmässige Atmung, blaue Finger- und Zehennägel, ein weisses Dreieck um Nase und Mund. Das sind allerdings Anzeichen, die erst ein paar Stunden vor dem Tod eintreten. Wir werden aber meistens schon viel früher aufgebeten.

Macht euch euer Engagement zu guten Menschen?

Dübendorfer: Möchten Sie das jetzt genau wissen?

Ja, ganz genau!

Dübendorfer: Das alles ist einfach ein fester Teil von mir.

Zenhäusern: Es ist einfach ein Begleiten in einem natürlichen Prozess. Ich hole meine Bestätigung in meinem Beruf oder sonst wo, aber ganz sicher nicht bei der Sterbebegleitung. Viele in meinem Bekanntenkreis wissen gar nicht, dass ich das mache.

Baumann: Wenn ich am Morgen nach einer Nachtwache nach Hause gehe, dann bin ich einfach ruhig und dankbar und bescheiden. Aber ganz sicher klopfe ich mir nicht selber auf die Schulter.

Warum tun Sie es denn?

Dübendorfer: Ich kann mir das ja kaum selber erklären. Ein Stück weit ist es auch eine Form, das Leben intensiv zu spüren, und das lehrt mich, die tieferen Werte des Lebens und des Todes zu erkennen. Es ist mir ein tiefes Bedürfnis, das zu tun, was ich tu.

Zenhäusern: Der Tod ist ein Teil meines Lebens, meiner persönlichen Biografie. Wenn ich mich mit dem Thema Sterben und Tod auseinandersetze, wird mir das Leben in der Gegenwart irgendwie bewusster, und es entsteht auch eine gewisse Demut dem Leben gegenüber.

Baumann: Als ich vor vielen Jahren einen Vortrag zum Thema Sterben besuchte, meinte abschliessend ein junger Pfarrer: Ihr müsst selber wissen, wie ihr sterben wollt, aber ich wünsche mir, dass dann jemand meine Hand hält. So habe ich angefangen, Sterbende zu begleiten und kann auf diese Weise für einen Menschen direkt und unkompliziert da sein in einer schwierigen Lebensphase.

Mein Mann sagte damals, ob ich mir nicht ein positiveres «Hobby» suchen könne. Aber das ist kein «Hobby»! Ich antwortete ihm: Gib mir ein Jahr Zeit, und wenn du danach mein Engagement immer noch als negativ empfindest, höre ich damit auf. Aber in diesem Jahr hat mein Mann sich mit meinen Nachtwachen ausgesöhnt. Umgekehrt sind meine beiden Brüder Schreiner, sie sargen unter anderem Tote ein. Obwohl sie einen beruflichen Umgang mit dem Tod haben, finden sie mein Engagement total speziell. Sie sagen: Bei uns sind sie ja schon tot...

Um hier das schreckliche Wort Psychohygiene zu bemühen: Wie gehen Sie selber mit so viel Intimität um?

Baumann: Ich habe immer ein kleines Tagebuch dabei, in das ich während der Wache Notizen eintrage. Oft klebe ich später die Todesanzeige dazu.

Zenhäusern: Ich habe auch ein extra Buch nur für die Sterbebegleitung, in dem ich meine Gedanken aufschreibe. Wenn etwas sehr belastend ist, besprechen wir das in der Gruppe. Die Sterbebegleiterinnen können uns auch jederzeit anrufen, wenn sie über eine schwierige Situation sprechen möchten. Natürlich hat die Schweigepflicht über persönliche Daten oberste Priorität.

Dübendorfer: Wenn ich von einem Einsatz nach Hause komme, zünde ich eine Kerze an und setze mich hin. Und ich gehe lange mit meinem Hund spazieren.

Baumann: Ich dusche am Morgen lange, durchaus bewusst als symbolischer Akt.

Dübendorfer: Ich auch. Mir hilft es, wenn ich erfahre, wann die Person, bei der ich war, gestorben ist. So kann ich diesen Einsatz abschliessen.

Baumann: Wir besprechen uns untereinander, vor allem nach schwierigen Situationen.

Erträgt eure Arbeit Humor?

Zenhäusern: Ja, sicher.

Dübendorfer: Bestimmt, wenn das Umfeld stimmig ist, aber nicht vor dem und nicht über den Sterbenden. Da ist die Situation einfach zu anspruchsvoll, und die Arten von Humor sind zu vielfältig, als dass man dabei Scherze machen könnte. Da sind liebevolle Worte hilfreicher.

Zenhäusern: In unseren Gruppentreffen pflegen wir auch den geselligen Austausch.

Muss man gläubig sein, um Sterbende zu begleiten?

Zenhäusern: Unser Verein ist konfessionell und auch politisch neutral.

Spielt Gott während der Nachtwache eine Rolle?

Baumann: Manchmal, wenn die Situation schwierig ist, bete ich still ein Vaterunser. Und manchmal biete ich dem Sterbenden an, ein Vaterunser zu beten. Aber erst kürzlich wollte ein Sterbender wissen, wieso ich für ihn beten wolle...

Zenhäusern: Umgekehrt kann ein Sterbender anfangen zu beten. Dann ist es schön, mitzubeten.

Dübendorfer: Sagen wir es so: Bei der Begleitung steht der Sterbende mit seinem Glauben im Vordergrund. Gott spielt für mich eine Rolle, denn es braucht ein tiefes Urvertrauen, um diese Arbeit zu machen.

Wie oft seid ihr im Einsatz?

Zenhäusern: Das ist ganz unterschiedlich. Letztes Jahr waren unsere 19 Sterbebegleiterinnen insgesamt 52 Mal im Einsatz.

Warum leistet Ihr eure Einsätze nur die Nacht über?

Zenhäusern: Weil wir dann vor allem die Angehörigen entlasten können, das ist ja auch eine der Aufgaben unseres Vereins. Aber wir kommen auch am Tag, wenn man das wünscht. Eine Begleiterin macht auch meistens nur einen Einsatz und am anderen Tag übernimmt eine zweite die Sitzwache. Wir haben auch berufstätige Begleiterinnen in unserem Verein, Frauen, die noch Kinder betreuen oder sich anderweitig engagieren.

Wie ist euer Verein organisiert?

Baumann: Wir führen eine Doodle-Liste, in die alle Frauen monatlich im voraus die Tage beziehungsweise Nächte eintragen, an denen sie Zeit haben. In der Regel sind das zwei oder drei Nächste pro Monat. Diese Frauen sind dann auf Pikett und werden via unser Kontakt-Telefon aufgeboten.

Muss man eine besondere Ausbildung mitbringen, wenn man eurem Verein beitreten will?

Dübendorfer: Nicht im Sinne eines Lehrgangs. Wir führen eingehende Aufnahmegespräche, warum jemand Sterbende begleiten will. Wir prüfen, ob man diskret ist und psychisch stark genug. Und ob man physisch belastbar ist, weil man ja im Einsatz ist eine Nacht lang wach bleibt, und man muss den folgenden Tag organisieren können.

Zenhäusern: Natürlich ist es hilfreich, wenn Neumitglieder vor ihrem ersten Einsatz den Grundkurs in Sterbebegleitung absolviert haben, den zum Beispiel die Caritas Luzern anbietet. Und wir besuchen und organisieren regelmässig Weiterbildungskurse.

Lehnt ihr auch Bewerberinnen ab?

Zenhäusern: Theoretisch schon, wenn wir im Aufnahmegespräch merken, dass die Motivation zu stark in eine fundamental religiöse Richtung geht oder die psychische oder physische Stabilität nicht da ist. Aber das war noch nie der Fall. Weil bis sich jemand bei uns meldet, hat die Betreffende Frau bereits einen Entwicklungsprozess durchgemacht.

Warum sind eigentlich nur Frauen Mitglied im Verein?

Baumann: Ganz einfach: Weil sich noch nie ein Mann beworben hat...

Zu den finanziellen Interessen: Bisher wurden Einsätze nicht entlohnt, sie waren reine Freiwilligenarbeit. Nun möchten Sie in Zukunft Ihren Sterbebegleiterinnen etwas bezahlen für ihre Einsätze. Warum?

Zenhäusern: Aus zwei Gründen: Einerseits möchten wir die Arbeit unserer Mitglieder sichtbar anerkennen. Dafür sind zum Beispiel 50 Franken pro Einsatz nicht viel, aber immerhin eine Würdigung. Andererseits gerät Freiwilligenarbeit mehr und mehr aus der Mode. Vielleicht gewinnen wir neue Begleiterinnen, wenn die Arbeit wenigstens ein bisschen honoriert wird und dadurch einen «zählbaren» Wert erhält, auch wenn der nur symbolisch ist. Unser Verein in Nidwalden ist übrigens so ziemlich der einzige Verein der Sterbebegleiter, der bisher für die Grundausbildung oder die Sitzwachen nichts bezahlen konnte.

Und wie viel kostet es, euren Service in Anspruch zu nehmen?

Dübendorfer: Nichts. Und das soll auch so bleiben.

Letzte Frage: Glaubt Ihr an ein Leben nach dem Tod?

Baumann: Das wünsche ich mir. Aber wissen tu ich das nicht. Das weiss niemand.

Dübendorfer: Ich glaube an ein Leben nach dem Tod. In welcher Form auch immer.

Zenhäusern: Ich auch. Aber das spielt ja für unsere Arbeit keine Rolle.

BOX

Zu den Personen

Christina Zenhäusern-Lussi

Von Oberdorf, Jahrgang 1966

Präsidentin des Vereins Begleitgruppe.

Pflegeschichtsfrau und Erwachsenenbildnerin SVEB2.

Verheiratet, 2 erwachsene Kinder.

Christine Dübendorfer-Fischlin

Von Oberdorf, Jahrgang 1970

Mitglied des Leitungs-Teams des Vereins Begleitgruppe

Fotofachfrau Fachrichtung Fotografie, diplomierte Sterbe- und Trauerbegleiterin.

Verheiratet, zwei Kinder im Alter von 11 und 14 Jahren.

Hanna Baumann-Bründler

Von Hergiswil, Jahrgang 1946

Kassiererin des Vereins Begleitgruppe

Pensionierte Sekretärin

Verheiratet, 1 erwachsener Sohn

Kontaktadresse:

Verein Begleitgruppe von schwerkranken und sterbenden Menschen im Kanton Nidwalden

Christina Zenhäusern, Präsidentin

Engelbergstrasse 96, 6370 Oberdorf
chriszen@bluewin.ch

Koordinations-Nummer für gewünschte Einsätze: 079 342 01 83

Konto-Nummer für freiwillige Spenden

Nidwaldner Kantonalbank, Filiale Hergiswil, IBAN-Konto CH85 0077 9014 0503 8000 1

Stans im Frühling 2014