

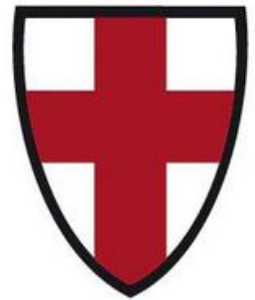
# Kreuz & Quer

Der Podcast aus dem Bistum Trier

Julia Fröder – 4. September 2021

## Selbst-Bestimmt-Sterben

---



Ich bin Julia Fröder, Redakteurin der Bischöflichen Pressestelle in Koblenz.

Wer will schon sterben? Die erste Reaktion ist in der Regel wohl: natürlich niemand. Doch es gibt auch Menschen, die Müde vom Leben sind, starke Schmerzen haben, die verzweifelt sind und nicht weiterwissen.

Im September gibt es eine Veranstaltungsreihe der Katholischen Erwachsenenbildung Bad Kreuznach und dem Christlich Ambulanten Hospizdienst an der Nahe, die sich dem Thema „Selbst-Bestimmt-Sterben“ widmet. Klingt jetzt auf Anhieb mal nach Sterbehilfe. Der Titel sei natürlich etwas provokativ wissen auch die beiden Veranstalter – gerade im Zusammenhang mit zwei christlichen Einrichtungen. Doch jeder und jede von uns, möchte sein Leben selbstbestimmt leben und das gilt auch im Normalfall für die letzte Phase. Wie funktioniert „selbst bestimmtes Sterben“ ohne Sterbehilfe? Georg Berg ist gelernter Krankenpfleger, hat unter anderem Philosophie studiert und arbeitet als Koordinator beim Christlich Ambulanten Hospizdienst.

*(Georg Berg) „Wir sind selbstverständlich als christlich ambulanter Hospizdienst lebensbejahend, und deshalb sind wir der Meinung, dass das Sterben als Teil des Lebens und möglichst in Würde ablaufen soll. Und dazu ist es notwendig, sich Gedanken darüber zu machen: ‚Was will ich selbst?‘ Und indem ich dahin gucke, kann ich auf die letzte Lebensphase ohne Verzweiflung vielleicht gestalten, indem ich mir einfach dessen bewusst werde: ‚Was braucht es jetzt? Was will ich?‘ Und insofern ist der Titel ‚Selbst-Bestimmt-Sterben‘, der könnte genauso gut ‚Selbst-Bestimmt-Leben bis zuletzt‘ heißen. Wir haben das Sterben trotzdem drin haben wollen, weil ich denke, dass das Sterben ein Tabu-Thema ist.“*

Die Frage nach der einen Pille, die das Leben auf einfache und schmerzlose Weise schnell beendet und der Paragraph 217 mit dem Titel „Geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung“ tauchen in seinem beruflichen Alltag im Hospizdienst immer

wieder auf. Auch die rund 45 ehrenamtlichen Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleiter werden damit konfrontiert. Doch viel schneller als man denkt, ist dieser konkrete Wunsch nach einem assistierten Suizid vom Tisch. Berg erklärt sich das mit der guten Versorgung durch Palliativmedizin und hospizlichen Angeboten. Beides verbessere nachweislich die Lebensqualität.

*„Die Frage nach der Pille, die taucht immer wieder auf; kann das jetzt nicht sagen, in wieviel Prozent der Fälle - und die verschwindet auch ganz schnell wieder, wenn wir uns unterhalten darüber, wo der Schuh drückt. Und das sind manchmal ganz konkrete Sachen: Das ist der Wunsch, keine Schwarzen zu haben. Das ist der Wunsch, niemand zur Last zu fallen. Das ist die Angst, abhängig zu sein, wertlos. Und dann wenn da erst mal Platz dafür ist und das dieses Gesprächsfeld eröffnet wird, und dann ergeben sich ganz wichtige und liebe Gespräche: ‚Sieh dich einfach als Geschenk für mich. Ich darf dir jetzt ein bisschen unter die Arme greifen‘. Die Leute gucken einen dann manchmal ein bisschen verwundert an, und wenn man über die Schiene auch nicht weiter kommen, zu sagen: ‚Du bist was wert, egal, ob du was kannst oder nicht.‘“*

Na gut, aber wo fängt Selbstbestimmung beim Sterben an? Wenn ein alter Mensch das Essen und Trinken verweigert und es dafür keine körperlichen Erklärungen gibt, ist es dann nicht ok, sie oder ihn gehen zu lassen? Wer seinen Angehörigen diese schwere Entscheidung nicht antun möchte, sorgt vor und verfasst eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht, an die sich Ärztinnen und Ärzte, Beschäftigte in Seniorenheimen oder auch Angehörige halten müssen. Diese sollte dann natürlich auch gut auffindbar und den Angehörigen bekannt sein. Klar, es gibt angenehmere Themen bei der sonntäglichen Kaffeerunde im Familienkreis, aber es ist eine Erleichterung für die betreffende Person und auch für die Angehörigen, die im Falle eines Falles wissen, was sich der Schwersterkrankte bzw. Sterbende gewünscht hat.

Das Thema anzusprechen macht auch wirklich keinen Spaß. Doch wir müssen alle diesen Weg gehen, auch wenn es im Alltag so leicht fällt, das Thema von sich zu schieben. Denn wir wissen alle nicht, wann die sprichwörtliche „Deadline“ ist. Man verspürt in der Regel keinen Termindruck und kann alles zum Thema „Tod, Erbe, letzter Wille“ so schön auf die lange Bank schieben – obwohl uns allen klar ist, dass wir nicht lebend aus diesem Leben herauskommen. Es ist natürlich auch eine Herausforderung, das Sterben als Teil des Lebens zu akzeptieren. Dabei können verschiedene Beratungsstellen, aber auch Freunde und Familie beitragen. Ein Unterstützungsangebot sind zum Beispiel die Hospizdienste, ob stationär oder ambulant.

Meiner Ansicht nach spricht man am besten in jüngeren Jahren darüber. Denn dann scheint alles noch so weit weg und das Thema „Tod“ kann unbefangener angegangen werden – hat es doch scheinbar noch keine drängende Relevanz. Doch vielleicht haben nun einige das Thema trotzdem angepackt, in Anbetracht der Corona-Pandemie. Die Wahrscheinlichkeit vielleicht doch schneller als erwartet an einem Beatmungsgerät auf einer Intensivstation zu landen, stieg gefühlt.

Natürlich gibt es auch Unfälle und Katastrophen, bei denen Menschen ums Leben kommen – da ist das Leben von einem Moment auf den anderen vorbei, aber wer mit seinen Nächsten über seine Wünsche gesprochen hat, hat vielleicht trotzdem ein Stückweit seinen „selbst-bestimmten“ Tod in der Hand und kann zumindest noch ein wenig die Kontrolle über seinen letzten Weg behalten. Und irgendwo sollte dann vielleicht auch noch Platz für das Aufklären und Lüften bisheriger Familiengeheimnisse und Konflikte sein. Nicht immer lösen sich solche Neuigkeiten nach 90 Minuten wie bei den Rosemunde-Pilcher-Filmen in allgemeinem Wohlgefallen und in einem großen Verzeihen.

Zum Schluss dieses Podcasts: Herr Berg, was sind denn die wichtigsten Dinge, die ich vor meinem Tod am besten geklärt haben sollte?

*„Dass Sie ein Testament, eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht haben. Also diese drei Papiere, die sollte man unbedingt haben. Was aber viel wichtiger ist, ist, dass es besprochen worden ist und dass jemand da ist, der das für Sie auch durchsetzt, wenn Sie nicht mehr können. Aber das sind so die Sachen, die man braucht: a) Kommunikation im Umfeld: ‚So will ich es‘ und auch jemanden benennen in der Vorsorgevollmacht, der das durchsetzt und in der Patientenverfügung bei fraglicher Einweisung in Krankenhaus oder fraglicher Therapie, Medikation zu wissen: ‚Will er, will er nicht‘ und im Testament vielleicht auch schon mal erklärt haben, wie Dinge zu regeln sind, wenn ich nicht mehr da bin und davor vielleicht noch den Abschied zu gestalten – gemeinsam. Das sind zum Beispiel auch Sachen, die zu einem gelingenden Abschluss gehören, also zu einer gelungenen Begleitung, also wenn das geklärt ist“.*

Ich möchte mein Leben selbstbestimmt leben und das bis zu meinem letzten Moment auf Erden und obwohl nicht weiß, wie und wann ich sterben werde, kann ich doch im Vorfeld schon einiges für ein selbstbestimmtes Sterben tun – ganz ohne die eine Pille.