

„Die Angst vorm Sterben hemmt das Leben“

Viele Menschen fürchten sich vor Sterben und Tod. Das ist für manche so schlimm, dass sie nicht einmal ihre Freund*innen und Angehörigen auf diesem Weg begleiten können. Die langjährige Hospizausbilderin Verena von Plettenberg macht im Gespräch klar, wie diese Furcht das eigene Leben behindert und was jeder tun kann, damit sich die Angst verringert. Von Christine Wolfrum.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie an Ihr eigenes Sterben denken?

Die Angst vorm Sterben, mich der eigenen Endlichkeit zu stellen, war der Motor, warum ich zur Hospizarbeit gekommen bin.

Wann kam die Angst?

Da war ich gerade mal sechs Jahre alt und fürchtete mich davor, dass meine Mutter sterben könnte. Ein Leben ohne sie: unvorstellbar, unbegreiflich. Als ich als junge Frau meine beste Freundin, eine junge Mutter von drei Kindern, die ich bis zu ihrem Tod begleitete, durch Krebs verlor, wurde mir klar, dass ich mich mit diesem Thema auseinandersetzen und Ängste abbauen muss. Vor dieser übergroßen Furcht auf der Flucht zu sein, ist sehr anstrengend. Das macht jeden irgendwann atemlos.

Was taten Sie dagegen?

Vor mehr als 25 Jahren ließ ich mich zur Hospizbegleiterin ausbilden. Seitdem ich mit dem Sterben konfrontiert bin, hat meine Lebensqualität immens zugenommen – bin ich überhaupt erst lebendig geworden.

Wie soll das gehen?

Alles, was wir nicht kennen, was uns fremd ist, womit wir uns nicht beschäftigen, macht uns Angst, egal ob unbekannte Menschen, neue IT-Programme oder das Sterben. Das habe ich oft bei meiner Arbeit gesehen. Eine Freundin von mir starb hier auf der Palliativstation im Harlachinger Krankenhaus in München. Als es zum Ende hin ging, kamen immer weniger Familienmitglieder und Freund*innen sie besuchen.

Traurig. Dann rief ich bei ihnen an und fragte ohne Vorwurf: ‚Sie vermisst euch. Was ist es, das euch hindert zu kommen?‘ Von fast allen bekam ich die Antwort: ‚Es ist die Angst, die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit.‘ Diese Vorstellung – das kann mir genauso passieren –, wollen viele aus ihrem Leben verdrängen. Meiner Meinung nach kostet das sehr viel Kraft, weil um uns herum ständig gestorben wird.

Und diese Extraportion an Kraft und Vitalität haben Sie, um besser zu leben?

Ja. Ich lebe jetzt, in diesem Moment und habe wirklich innerlich begriffen, nicht nur kognitiv, dass mein Leben endlich ist. Diese umfassende Erfahrung drückt jeden ins Leben.



Verena von Plettenberg *arbeitet als Hospizausbilderin, Hospizbegleiterin, sowie Krisenpädagogin und Coach in München*

Wie wirkt sich das bei Ihnen aus?

Es bringt eine neue Qualität ins Leben. Ich schiebe Dinge nicht auf. Will ich etwas Nettes sagen, tue ich es gleich. Will ich um Verzeihung bitten, mache ich das auch sofort. Ich habe eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Betreuungsverfügung, da müssen meine Angehörigen nicht raten, was und wie ich es am Lebensende wünsche. Worum geht es eigentlich in diesem Leben? Für mich sind es nur die Spuren der Liebe, die bleiben. Vielleicht noch ein guter Satz, den ich von jemandem mitbekommen habe oder eine gute Idee. Diese Dinge leben weiter.

Was bedauern Sterbende am häufigsten?

Viele dieser Menschen sagen: ‚Hätte ich doch mehr Mut gehabt, das zu leben, was ich tatsächlich gerne gemacht hätte!‘ Sie bedauern oft, nicht den Beruf ausgeübt zu haben, den sie eigentlich hätten machen wollen. Etwa, weil die Eltern sich das so wünschten oder das Sicherheitsbestreben zu groß war. Andere haben in Beziehungen gelebt, die ihnen nicht gut getan haben. So erinnere ich mich an eine Dame, die einem Einzigen, nämlich ihrem Mann, verbot, sie am Lebensende in der Harlachinger Palliativstation zu besuchen. Mit ihm hatte sie 40 Jahre zusammen verbracht! Manche hätten noch gern eine Weltreise gemacht, weniger gearbeitet, sich mehr Freizeit mit den Kindern gegönnt. Jetzt ist es zu spät. Es geht mir sehr nahe, wenn jemand sich nicht auf die Reise zu sich selbst gemacht hat, sich fragte: Wer bin ich, was brauche ich? Für mich ist das eine schwere und sehr traurige Vorstellung.

Hat sich im Lauf der Jahre – Sie begleiten Sterbende seit rund 25 Jahren – etwas verändert?

Heute sind viele Menschen sehr allein. München ist bekannt für seine vielen Singles. Es fällt mir auf, dass ich inzwischen häufig Menschen begleite, die selten Besuch bekommen. Vielleicht hat jemand zu viel gearbeitet, konnte sich nicht um Freundschaften kümmern. Das war vor 25 Jahren noch anders. Für mich ist das auch ein Hinweis darauf, ein gutes Miteinander in der Familie zu haben, Freundschaften und soziale Kontakte zu pflegen.

Was macht die Hospizarbeit so wichtig?

Um am Ende des Lebens nicht alleine zu sein, ist die Hospizarbeit ein Segen. Doch nicht nur für diese Menschen sind wir da, sondern auch, um die Familien zu entlasten.

Wurden Sie auch schon mal um aktive Sterbehilfe gebeten?

Ja. Doch aktive Sterbehilfe ist für uns Hospizhelfer*innen ausgeschlossen. Konnte auf der Palliativstation der Arzt, die Ärztin körperliche Schmerzen auf ein erträgliches Maß reduzieren, wird der Wunsch zu sterben relativ schnell weniger. Oft erfuhr ich aus Gesprächen, dass der psychische Schmerz der Kranken viel größer ist als der körperliche.

Wie meinen Sie das?

Sterbende möchten die Angehörigen entlasten. Sie merken, dass es zu viel für die anderen wird, sie ihre Familienmitglieder mit der jetzigen Situation total überfordern. Dann fallen Sätze wie: ‚Ich falle den anderen nur zur Last‘. Oder: ‚Die Angehörigen wollen, dass das endlich vorbei ist.‘ ‚Ich bin schon

zu lange krank.‘ Wenn sterbende Menschen von Schmerzen sprechen, habe ich gelernt, mich nicht auf den körperlichen zu fokussieren, sondern zu erkennen, dass häufig der psychosomatische Schmerz im Vordergrund steht.

Welche Konsequenzen hat das?

Wenn ein Mensch den Wunsch äußert: ‚Ich möchte jetzt sterben‘, sollten wir immer nachfragen, woher dieser Wunsch kommt. Viele haben auch psychische Schmerzen, weil sie nicht wissen – wie wird mein Sterben aussehen. Da ist es wichtig, dass es die Palliativmedizin gibt. Dass es Palliativstationen, sowie ambulante und stationäre Hospizbegleitung gibt. Schon oft hörte ich von Patient*innen: ‚Ich habe mich hier so wohlfühlt.‘ Für mich sind die Sterbenden die Lehrmeister*innen, weil sie mir voraus sind. Jede*r hat seine Spuren in meinem Leben hinterlassen.<