Tinka Beller

Vom Geschenk des Abschiednehmens

Edition Mini
Große Gedanken
in einem kleinen Buch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Edition Forsbach
Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2020
www.edition-forsbach.de
3. Auflage, Bamberg 2023

Edition Mini: Große Gedanken in einem kleinen Buch
Band 5

Coverbild: © Pixel-Shot – AdobeStock
Autorenfoto: © Rea Papke Photography, Kiel

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-088-4 (Print)
ISBN 978-3-95904-089-1 (E-Book)

Für meine Familie

Wo immer ihr seid

Inhalt

Vorwort von Dr. Merwe Carstens	5
Einleitung	8
Wie es dazu kam	11
Hospiz – Erleuchtung inklusive?	24
Seemann, lass das Träumen	39
Von einem langen Abschied	53
Abschied in Zeiten von Corona	62
Vom Leben und Sterben	71
Danke	78
Weitere Informationen	80
Glossar	81
Zur Autorin	83

Vorwort von Dr. Merwe Carstens

Frau H. lächelte, hielt meine Hand und berichtete mir von den letzten Wochen, in denen sie so viel erlebt hatte. Sie hatte eine große Familie. Alle waren da gewesen, alle waren erst so erschrocken, dass sie sich entschieden hatte, den Dingen ihren Lauf zu lassen. Sie wusste, es war ein bösartiger Tumor im Magen, das reichte ihr. Mit fast 90 Jahren wollte sie in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und sterben.

Die Kinder, Enkelkinder und Urenkel waren seit der Diagnosestellung oft bei ihr. Gemeinsam hatten sie über die Vergangenheit, aber auch den Abschied, ihr Sterben gesprochen und gemeinsam auch geweint. Vor allem aber hatte Frau H. schöne Ausflüge mit ihren Angehörigen unternommen. Sie saß dabei in ihrem Rollstuhl und fühlte sich so lebendig inmitten der Familie, sie lachte. Es war eine schöne Zeit, ein schöner Abschied und jetzt sei sie bereit.

Ich half als 17-jährige Schülerin in einem Seniorenheim in dem Dorf im Münsterland, in dem ich aufgewachsen bin, aus. Fr. H. verstarb einen Tag nach unserem Gespräch.

Beeindruckt war ich von Frau H., ihrer Gelassenheit und auch Dankbarkeit, die sie ausstrahlte – wenn sie über ihr eigenes Sterben sprach. Die Begegnung mit Frau H. prägte mich nachhaltig.

In den nächsten Jahren während meines Studiums und im Berufsleben auf verschiedenen Stationen im Krankenhaus, auf der Intensivstation, im Notarztwagen, im Hospiz, bei außerklinischen Hausbesuchen und auf der Palliativstation begegnete mir das Sterben in verschiedensten Formen und Extremen.

Es war mal leise, mal laut, harmonisch, freundlich und erlösend, konnte aber auch grausam sein. Ich erlebte das Sterben bei jedem Patienten anders und musste vor allem erkennen, es blieb unberechenbar.

Ich erlebte aber auch, dass das Sprechen über das Sterben und den Tod auf unterschiedlichste Weise oft sowohl dem Sterbenden selber als auch den Angehörigen und uns Begleitern helfen konnte.

Tinka Beller lässt uns in diesem so authentisch geschriebenen Buch an ihren ganz persönlichen Erfahrungen teilhaben. Einerseits sind Hilflosigkeit und Traurigkeit sehr präsent, andererseits offenbart sich deutlich die Bedeutung eines bewussten Abschiednehmens als wertvolle Bereicherung.

Liebe Tinka Beller, ein herzliches Dankeschön für Ihre so offene Darstellung eines schwierigen Themas. In den letzten Jahren ist das Sprechen über die Vergänglichkeit der Anderen weniger Tabuthema geworden, die Endlichkeit des eigenen Lebens allerdings wird gerne ausgeblendet. Aus zahlreichen Untersuchungen wissen wir, dass das Nachdenken und auch das Sprechen über das Sterben und den Tod – auch den eigenen – Betroffene und Angehörige entlastet.

Das Lesen Ihres Buches regt an, regt an zum Nachdenken und zur Beschäftigung mit der Möglichkeit, verbleibende Zeit am Ende des Lebens bestmöglich zu nutzen.

Eine wunderbare Chance für uns alle … !

Dr. Merwe Carstens

Chefärztin der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin, Sana Kliniken, Lübeck

Einleitung

„Und was machst du so in deiner Freizeit?“

Eine klassische Frage, die mir schon unzählige Male gestellt worden war. In Gesprächen mit Kolleginnen, auf Feiern, von Bekannten. Eine Frage, die Interesse signalisiert und Gemeinsamkeiten aufzeigt. „Ah, du spielst auch Tennis?“, „Super! Ich gehe auch so gerne ins Kino!“ oder „Ja, Yoga habe ich auch gerade für mich entdeckt!“ Wenn ich auf diese Frage antworte: „Ich begleite Menschen beim Sterben“, gibt es in den meisten Fällen nur zwei Antworten: betretenes Schweigen oder „Das könnte ich nicht!“

Es hat ein bisschen gedauert, bis ich gemerkt habe, dass das kein Thema ist, über das alle Menschen sprechen möchten. Besonders während meiner Ausbildung zur Sterbebegleiterin habe ich vermutlich mit meiner Euphorie für Irritation gesorgt. Weil Tod und besonders Sterben auch heute noch keine Themen sind, über die man gerne spricht. Das ist erstaunlich, da die Wahrscheinlichkeit, dass wir alle sterben, relativ groß ist. Die meisten von uns wissen weder wann es sein wird, noch wie.

Die Mehrzahl der Menschen, mit denen ich gesprochen habe, haben aber zwei ganz klare Wünsche in Bezug auf den eigenen Tod: Schnell soll es gehen, am besten im Schlaf. Quasi aufwachen und tot sein. Und das am liebsten zu Hause. Es gibt viele Studien zu diesen Themen, wobei die Zahlen in den letzten Jahren recht stabil sind: 58 % geben an, am liebsten im vertrauten Umfeld sterben zu wollen.

Die Realität ist eine ganz andere. Nur 23 % der Deutschen versterben tatsächlich im vertrauten Umfeld. Und die wenigsten davon über Nacht. Das bedeutet, dass es eine Zeit zwischen Diagnose und Tod gibt. Eine Zeit, in der es Phasen des Nicht-Wahrhaben-Wollens gibt, Momente der Verzweiflung, Trauer, über das, was nun nicht mehr möglich ist. Letzte Tage und Wochen, die nicht in der gewünschten Umgebung erlebt werden, sondern in Krankenhäusern oder Heimen, oft ohne vertraute Menschen.

Ca. 950.000 Menschen versterben p. a. in Deutschland.[1] Es ist also nicht unwahrscheinlich, dass Sie mehrmals in Ihrem Leben mit den Themen „Tod und Sterben“ konfrontiert werden. Sei es, dass jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem Bekanntenkreis eine problematische Diagnose bekommt, oder Sie selbst erkranken.

1 Die häufigste Todesursache sind dabei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (mehr als 30 %), ca. 9.000 Personen beendeten ihr Leben durch Suizid, 11.002 Personen starben durch Unfälle im Haushalt (Zahlen von 2017, www.presseportal.de/pm/9331/4401874)).

Ich möchte Sie ermutigen, sich dieser Herausforderung zu stellen. Ob als Partnerin, Angehöriger, Freund – oder als Betroffene.

Dieses Buch schildert meine persönlichen Erfahrungen. Ich habe Menschen durch Krankheiten, Suizid und Unfälle verloren. Ich habe erlebt, wie unterschiedlich das Erleben und die anschließende Trauer sind, je nachdem, ob jemand tatsächlich „plötzlich und unerwartet" verstirbt, oder eine Krankheit vorliegt, die das Sterben „begreifbar" gemacht hat. Ich möchte Sie an diesen Erfahrungen teilhaben lassen.

Denn in dieser Zeit liegt etwas ganz Besonderes, wenn Sie es zulassen: das Geschenk des Abschiednehmens.

Wie es dazu kam

Januar 1998, kurz nach Mitternacht. Meine Mutter kam an das Bett, in dem ich seit einigen Tagen wieder schlief. „Ich glaube, Atom ist eben gestorben." Diese Aussage kam mir genauso merkwürdig vor, wie der Spitzname[2], den mein Stiefvater getragen hat. Dieser große, kräftige Mann, Hände, mit denen er ein ganzes Bierglas umfassen konnte, sollte wirklich tot sein? Bevor ich darüber nachgedacht habe, wie absurd das klingt, sagte ich: „Das glaube ich nicht, eben hat er noch gelebt", als ob die Tatsache, dass er vor einer Stunde noch geatmet hat, ein Argument gegen seinen Tod wäre. Reflexartig. Was nicht sein soll, darf auch nicht sein. Nicht in diesem Moment. Nicht jetzt. Nicht dieser Mensch, der uns allen so viel bedeutet hat. Und den wir in den letzten 16 Monaten durch eine Zeit voller Höhen und Tiefen begleitet hatten.

Sommer 1996, ein sonniger Tag am Wochenende. Eine Zeit, zu der die wichtigsten Fragen „Grillen wir heute?" und „Essen wir vorher noch ein Eis?" lauteten. Eine Zeit, die so unkompliziert und unspektakulär erschien, dass ich mich nicht erinnere, jemals wieder etwas Ähnliches erlebt zu haben. Selbst der Anruf meiner Mutter hat mich

2 Mein Stiefvater war ein handwerklicher Allrounder – und im Zweifel half immer ein sehr starker Alleskleber („Atomkleber"). Daher der Spitzname.

zu diesem Zeitpunkt nicht besonders berührt. „Atom ist im Krankenhaus. Rücken.“ Keine Überraschung, trotz seines Alters von 49 Jahren. Und kein Grund zur Besorgnis. Hexenschuss, im schlimmsten Fall Bandscheibe, so oft gehört, so oft erlebt. Unangenehm, klar, keine Frage. Nichts, was nicht mit ein bisschen Zeit und Physiotherapie zu klären wäre. Vielleicht ein paar Wochen, in denen er nicht arbeiten könnte. Wie auch, Handwerker mit Rücken, das passt nicht. Mehr Zeit, um den Sommer auf der Terrasse zu genießen.

Wir[3] waren nicht auf das vorbereitet, was dann kam. Niemand von uns. Auf die Diagnose, die unser aller Leben in ein „Vorher“ und ein „Nachher“ teilte. In der die Frage nach Essen so unvorstellbar banal klang, weil wir uns nicht vorstellen konnten, jemals wieder über „Eis oder kein Eis“ nachzudenken. Jetzt, wo alles anders war. Jetzt, nachdem ein freundlicher, junger Arzt Begriffe wie „Karzinom, Metastasen, Bestrahlung und Hoffnung“ genannt hatte. Wobei er „Hoffnung“ deutlich weniger betonte als die gestellte Diagnose.

Ich hatte die absurdesten Assoziationen über Fehldiagnosen. Hatten wir nicht schon oft davon gelesen, dass vermeintlich tödliche Erkrankungen sich plötzlich als etwas ganz Harmloses herausstellten? Von Frauen, die monatelang Bauchschmerzen hatten und plötzlich ein gesundes Kind auf die Welt brachten? Patienten, denen eine lebensverkürzende Diagnose mitgeteilt wurde, und die trotzdem noch etliche Jahre gut lebten? Könnte, nein, musste das nicht in diesem Fall auch so sein? Ein Irrtum, Unterlagen, die verwechselt wurden? Ein Arzt, der sich wortreich für diesen Schreck, den wir erlitten haben, entschuldigen würde?

Relativ schnell stellte sich heraus, dass dieser „Hexenschuss“ nicht nach ein paar Wochen Schonung und Physiotherapie enden würde. Es handelte sich um eine aggressive Form von Lungenkrebs. Die Rückenschmerzen wurden durch Metastasen in der Wirbelsäule verursacht. Die Krankheit war unbemerkt schon lange da gewesen, an diesen sonnigen Tagen mit Gesprächen über das Wetter und Tennis.

Vermutlich war es unsere Naivität, die uns die nächste Zeit erleichtert hat, das „Nicht-Wissen“ dessen, was noch kommen würde. Unser „Google“ war der begleitende Hausarzt, unser „palliativ care team“ die örtliche Gemeindeschwester, die regelmäßig mit dem Fahrrad zu uns nach Hause kam. Wir wussten erstaunlich wenig über Alternativmedizin, Nebenwirkungen der Behandlungen oder Prognosen. Wir wussten nur, dass auf einmal nichts mehr so war, wie wir es kannten.

Und, dass wir diesen Weg gemeinsam gehen wollten. Wir sind ihn zusammen gegangen, als Familie.

3 „Wir“ waren zu diesem Zeitpunkt meine Mutter, meine Schwester, meine Oma und ich.

Die Monate der Behandlung, die Bestrahlung, die Nebenwirkungen und immer wieder der Versuch, so etwas wie Normalität zu leben. Die Gespräche mit Ärzten, die keine Hoffnung machen wollten und konnten, die Momente, in denen wir zusammensaßen und niemand etwas sagen konnte, weil wir so sprachlos waren, über diese Ungerechtigkeit. Wir, als Angehörige, haben viel mehr gehadert als er, der die Krankheit und alles, was dazu gehörte, klaglos hingenommen hat. Wir waren wütend, ohnmächtig, haben uns Menschen überlegt, die unserer Meinung nach viel eher sterben könnten als er, dieser Mann, den wir alle so sehr mochten.

Es gab viele „letzte Male" in dieser Zeit. Von einigen wussten wir es. Seinen fünfzigsten Geburtstag, den wir in einem ganz kleinen Kreis mit Freunden gefeiert haben, das letzte Weihnachten, den letzten Jahreswechsel. Anderes wussten wir nicht. Die vielen kleinen Abschiede, die wir in dem Moment gar nicht wahrgenommen haben. Die letzte Fahrt mit dem Auto, der letzte Spaziergang.

Wäre es anders gewesen, wenn wir im Vorfeld gewusst hätten, dass es das letzte gemeinsame Essen war? Hätten wir ihm das letzte Glas Bier mit einem Gefühl von Trauer eingegossen? Die letzte Sportschau im Fernsehen aufmerksamer gesehen? Die Fähigkeiten, die verlorengingen, das Laufen, Anziehen, Zähneputzen, Essen – und in den letzten Tagen auch das Sprechen und Denken. Viele kleine Abschiede vor dem großen.

Und es gab viele „erste Male". Die erste Nacht im Pflegebett. Das erste Mal offen über die Beisetzung sprechen. Über die Vorstellung, wie das so ist, mit dem Tod. Und irgendwann die Frage, wie lange es noch dauern würde, dieses Sterben. Gespräche, die sich niemand von uns hätte vorstellen können vor diesem Zeitpunkt. Manche ganz praktisch, wie die Frage, ob meine Mutter dort wohnen bleiben würde, in dem Haus, auf dem Dorf, wo sie damals lebte. Ob es im Winter Seebestattungen gibt. Oder wie viele Lieder auf so einer Beisetzung eigentlich gespielt werden. Viele Fragen haben wir uns tatsächlich damals nicht gestellt. Ob Pink Floyd und Rolling Stones musikalisch für diesen Anlass als angemessen betrachtet werden zum Beispiel. Weil uns vieles entweder nicht klar – oder total egal war.

Im Zusammenhang mit einer schweren, zum Teil lang andauernden Erkrankung kommt häufig nach dem Tod die Aussage: „Jetzt hat er es endlich geschafft!" Und auch, wenn klar ist, dass damit die Sterbenden gemeint sind, die jetzt „nicht mehr leiden müssen", habe ich oft den Eindruck gehabt, dass es dabei auch um die Angehörigen geht. Eine schwere Krankheit betrifft die Familie und das gesamte Umfeld. Es ist nicht nur der erkrankte Mensch, der Veränderungen hinnehmen muss. Wir als Familie sind gefühlt über alle emotionalen Grenzen gegangen in dieser Zeit, haben schlecht geschlafen und unsere persönlichen Interessen zurückgestellt. Wir wollten zusammen sein, alles andere erschien so unwichtig.

Jetzt, mit der Erfahrung der letzten Jahre, meiner Ausbildung als Sterbebegleiterin und dem Wissen um viele Prozesse, würde ich ungefähr alles anders machen. Damals haben wir es so gut gemacht, wie wir konnten. Mit wenig Wissen. Mit viel Liebe.

Trotz der Monate, in denen wir uns auf das Sterben vorbereiten konnten, waren wir überrascht über die rasante Entwicklung, die die Krankheit in den letzten Tagen und Wochen genommen hatte. Wir haben Weihnachten und Silvester miteinander verbracht, Atom – wie ein stiller Gast – immer dabei. Manchmal bereits in seiner eigenen Welt, seinen eigenen Gedanken, auf seinem Weg, auf dem wir ihn nicht begleiten konnten. In meiner Vorstellung fand Sterben viel mit Tiefgründigkeit und geradezu mystischen Erfahrungen statt. Würde er uns in dieser letzten Lebensphase etwas sagen, was uns für immer in unseren Herzen bewegen würde? Letzte Worte, an die wir uns auch Jahre später noch mit Tränen in den Augen erinnern würden?

Die Worte, an die ich mich erinnere, sind so passend für ihn gewesen, dass die einzigen Tränen, die im Zusammenhang damit geflossen sind, die vor Lachen waren. Es gab keine guten Ratschläge für die Zukunft, keine Lebensweisheiten, keine „Ich sehe das Licht!"-Momente. Stattdessen gab es (mehr oder weniger) klare Anweisungen, dass wir jetzt bitte mal das Werkzeug bringen. Zwei Tage, bevor er starb, wollte er einen bestimmten Schraubenschlüssel, eine Flansch, nee, am besten den ganzen Werkzeugkasten! Wer weiß, was es auf dem Weg alles zu reparieren gab …? Die Konstellation, zu Hause zu sein und unsere bemerkenswerte Ahnungslosigkeit hat vieles ermöglicht. Zum Beispiel die wirklich schwere (und sehr schmutzige …) Werkzeugkiste auf dem Pflegebett. Und mitten in der Nacht gekochter Kaffee, weil er „vor der Arbeit" noch einen Becher trinken wollte.

Vielleicht lag es daran, dass ich so überrascht war, als meine Mutter in der Nacht zu mir kam. Jemand, der gerade noch Werkzeug gebraucht hatte, konnte doch nicht einfach so sterben.

Der Weg von meinem ehemaligen Jugendzimmer ins Schlafzimmer ging durch das ganze Haus. Etwa zwei Minuten, in denen ich mir alle Gedanken gemacht habe, die man sich in so einem Moment machen kann. Ob er wirklich tot ist. Wie er aussehen wird. Was ich meiner damals 4-jährigen Tochter sagen soll. Ob es ok ist, so etwas wie Erleichterung zu spüren. Und dass es ganz anders ist, als ich das immer in Filmen gesehen habe.

Später habe ich verstanden, dass Menschen sehr häufig so sterben, wie sie gelebt haben. In diesem Moment hatte ich ganz andere Vorstellungen. In meiner Phantasie saßen wir gemeinsam an seinem Bett, hielten die Hand, und sagten leise noch ein paar bewegende Worte, während des letzten Atemzugs. Nach einem letzten Blick

würde er die Augen schließen und sterben. Wir säßen am Bett, traurig, aber gefasst. Froh, diesen Moment miteinander erlebt zu haben.

So viel zu meiner Phantasie, die leider so gar nichts mit der Realität zu tun hatte.

Ja, wir saßen an seinem Bett. Manchmal alleine, manchmal zu zweit. Und besonders ich erinnere mich noch an Situationen, an denen ich ihm die Hand auf den Arm gelegt habe und im Brustton der Überzeugung so was wie: „Es ist ok, du kannst jetzt gehen!“ gesagt habe. Erst später ist mir aufgefallen, wie schwer es ihm gefallen sein muss, tatsächlich zu gehen. In dem Wissen um meine Mutter, die er sehr geliebt und um die er sich gesorgt hat.

Wir haben ihn im wahrsten Sinne gehalten, während wir sagten, dass er jetzt sterben könnte. Wir haben ihn, diesen introvertierten, Zeit seines Lebens zurückhaltenden Mann, fast erdrückt mit unserer Zuneigung und dem Wunsch, etwas für ihn zu tun. Ich bin heute noch überrascht, dass er nicht irgendwann auf seine so typisch norddeutsch herzliche Art gesagt hat: „Nu lasst mich mal in Ruhe und sabbelt nicht so viel!“

In den letzten Tagen und Stunden waren wir vermutlich nicht wirklich hilfreich. In unserer Ohnmacht, diesem Gefühl, nichts tun zu können, sind wir in eine wuselige Aktivität verfallen. Wir haben das Kopfteil des Bettes verstellt, Decken auf- und abgelegt, mit Wattestäbchen den Mund befeuchtet und immer wieder beteuert, wie lieb wir ihn haben. Wir haben wirklich alles, was uns einfiel und sinnvoll erschien, getan. Alles, in dem Versuch es richtig zu machen, was auch immer richtig in so einem Moment bedeuten mag. Wir haben mit feuchten Tüchern Stirn und Hände gekühlt, Türen geöffnet und geschlossen und mit ihm gesprochen. Wenn ich damals schon etwas über Aromatherapie, Fußreflexzonenmassage oder Klangschalen gewusst hätte, hätte ich auch das sicherlich noch zum Einsatz gebracht.

Wir wollten nicht weinen an seinem Bett, es ihm nicht schwer machen, zu gehen.

Er hat das Einzige getan, was möglich war. Er ist in den einzigen 15 Minuten gestorben, an dem niemand von uns an seinem Bett stand.

Unsere erste Reaktion war Betroffenheit. Niemand von uns war bei ihm, wir waren so erschöpft von den letzten Tagen und Wochen, dass alle geschlafen haben. Haben wir in dem Moment versagt? Hatte er das Gefühl, dass wir ihn alleine gelassen haben? Nicht für ihn da waren?

Es hat Jahre gebraucht, bis ich verstanden habe, dass es für ihn diesen Moment brauchte. Dass er alleine sterben wollte. Und erst dann wirklich gehen konnte, als wir nicht bei ihm waren. Ich habe von vielen Angehörigen