

Mit dem Tod leben

DAS LEBEN IST ENDLICH. Dies ist unabwendbar. Und gerade für Menschen in der letzten Lebensphase ist der Tod nicht sehr fern. Um die Gäste bei diesem Thema sensibel begleiten zu können, ist es hilfreich, wenn sich die Mitarbeitenden mit dem eigenen Sterben und Tod auseinandersetzen.

TEXT: ANNA-KATHARINA DITTMAR-GRÜTZNER UND MARION DEITERS

Ich, Jasmin K., habe ein festes Ritual am Morgen. Eine Tasse schwarzen Tee und das Lesen der Tageszeitung. Zu Beginn meines Dienstes in der Tagespflege ‚Vergissmeinnicht‘ habe ich dann schon immer Gesprächsstoff für die Unterhaltung mit unseren Gästen! Aber in letzter Zeit habe ich ein wenig die Freude an meinem Ritual verloren... Headliner wie ‚46-Jährige tödlich ver letzt‘, ‚28-jähriger Motorradfahrer verstorben‘, ‚Tödliche Messerstiche‘, versuchen meine Aufmerksamkeit zu erhaschen, aber sie machen noch mehr mit mir... Und dann noch die Berichte über schwere Unwetter und die permanenten Informationen über eine weltweite Pandemie, die zahlreichen Menschen das Leben kosten.“

So wie Jasmin geht es sicherlich auch anderen Leser:innen von Tageszeitungen. Durch das Lesen über die Geschehnisse wird, wenn auch nur blitzartig, an die Möglichkeit des eigenen Todes gedacht. Vielleicht auch an den Tod vertrauter Personen. Häufig empfinden Menschen in diesem Moment Unbehagen. In den meisten Fällen werden die Gedanken an den eigenen Tod dann schnell wieder verworfen. Aber warum eigentlich?

Der Umgang mit dem Tod in einer Gesellschaft ist einem stetigen Wandel unterzogen. So gehörte vor 50 bis



ANNA-KATHARINA DITTMAR-GRÜTZNER
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegemanagerin (B.A.), Berufspädagogin im Gesundheitswesen (M. A.), diedenkstation.de



MARION DEITERS
Gesundheits- und Krankenpflegerin (Palliative Care), Diplom-Berufspädagogin (FH) – Fachbereich Pflege, diedenkstation.de

60 Jahren der Tod noch in die Familie. Der bewusste Abschied vom Sterbenden und Toten war nicht nur für die Familie, sondern auch für die Freunde, Bekannten und Nachbarn völlig normal. Im Laufe der Zeit wurde das Sterben und der Tod institutionalisiert. Der Tod war weniger sichtbar und wurde aus dem Alltag verdrängt. Das kann ein erster Grund für das Gefühl des Unbehagens sein. Jasmin und viele andere sind es nicht mehr gewohnt, persönlich mit dem Tod konfrontiert zu werden. Das Unbekannte erzeugt Unsicherheiten, Angst und letztlich eine Ausgrenzung des Themas.

Zwischenbilanz ziehen

Umfragen zeigen, dass die meisten Menschen, werden sie gefragt, wie sie sterben möchten, antworten „einfach einschlafen“. Die Realität ist eine andere. Die Menschen werden immer älter. Heute erleben zirka 95 Prozent der Sterbenden einen bewussten Sterbe-

prozess und Tod. Sie hätten Zeit, sich mit ihrem Leben, Sterben und Tod auseinanderzusetzen. „Der Tod ist das Einzige was uns sicher ist!“ wird viel und weise zitiert. Nur in den seltensten Fällen wird offensiv über ihn gesprochen. Diese Erfahrung macht Jasmin auch im Kontakt mit den Tagesgästen, die sich in der letzten Lebensphase befinden.

Hilfreich ist es, in solchen Moment des Unbehagens mal innezuhalten und in sich selbst hineinzuhorchen. Überlegen Sie: Warum habe ich diese Gefühle? Was könnte mir helfen, mich mit diesen bewusst zu beschäftigen?

Möglicherweise hilft es zu wissen, dass es am Ende des Lebens auf zwei wesentliche Fragen hinausläuft: „Wer war ich im Leben?“ und „Wer wollte ich sein?“. Damit die Antworten am Lebensende nicht zu Kummer und Bedauern führen, ist es sinnvoll im Leben immer wieder Zwischenbilanz seines Seins und Daseins zu ziehen. „Wie sieht mein derzeitiges Leben aus?“, „Was macht



Die eigene Auseinandersetzung mit dem Sterben und Tod lässt Mitarbeitende offener mit dem Thema – auch gegenüber den Gästen – umgehen.

mich aus?“, „Wer bin ich?“, „Wo möchte ich hin?“, „Was möchte ich ändern?“, „Was werde ich hinterlassen?“ sind Fragen, die zur Auseinandersetzung anregen. Sie können helfen, den Lebensweg zu reflektieren und eine Möglichkeit schaffen, sein Leben zu justieren.

Jasmin hat diese Konfrontation gewagt. Anschließend hat sie gemeinsam mit ihrem Mann und ihren Eltern ein durch zwei Frauen geleitetes Gespräch geführt. In diesem hat sie Anregungen erhalten, sich mit ihrem eigenen Leben, Sterben und Tod auseinanderzusetzen. Sie hat aber auch gelernt, dass das bewusste Verdrängen und keinerlei Auseinandersetzung mit dem Sterben und Tod ein gangbarer Weg sein kann. Bei Letzterem sollte dieser Weg optimaler Weise auch so den Angehörigen mitge-

teilt werden. So wissen diese, dass der eigenen Kreativität bei der Gestaltung der Trauerfeier und Beerdigung keine Grenzen gesetzt sind. Jasmin ist froh, dass sie sich mit ihren Fragen zum Sein oder Nichtsein auseinandergesetzt hat. Sie fühlt sich sprachfähiger im Kontakt mit den Gästen und spürt, dass diese für ihre Offenheit oft sehr dankbar sind. Außerdem hat sie mit ihrer Leitung gesprochen. Sie hat von ihren eigenen Erfahrungen und der Bedeutung für ihre Arbeit berichtet. Gemeinsam wollen sie versuchen, das Team für dieses Thema zu sensibilisieren.

Dem Tod einen Platz geben

Die Zeitung, vor allem die Todesanzeigen auf der letzten Seite des Tagesblattes, liest Jasmin nun mit anderen Augen.

AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM EIGENEM LEBEN UND STERBEN

Bei der Ausgestaltung können zahlreiche Angebote helfen. Möchte man unbefangen über das Sterben und den Tod sprechen vermittelt die Website <https://deathcafe.com> die Aussicht mit anderen Interessierten ins Gespräch zu kommen sowohl virtuell als auch persönlich. Aber auch das Schulungs- und Beratungsunter-

nehmen „Die Denkstation“ bietet mit ihrem Angebot „Wohnzimmergespräche – oder der schwarze Ordner im Regal“ die Möglichkeit, in einem vertrauten Kreis und in ungezwungener, häuslicher Atmosphäre über das Leben, Sterben und den Tod zu sprechen (diedenkstation.de).

MEHR ZUM THEMA

Museum für Sepulkralkultur in Kassel: Das Museum gibt Anstöße zum Themenfeld Sterben und Tod, Bestattung, Trauer und Gedenken (sepulkralmuseum.de).

Wanderausstellung „Dialog mit dem Ende“: Über eine digitale Pinnwand besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am Dialog mit dem Ende (dialog-mit-dem-ende.de/pinnwand).

Sie schaut auf die Anzeigen, vergleicht Geburtsdaten, notiert sich Sprüche, die ihr gefallen und macht sich erste Gedanken zu ihrer eigenen Todesanzeige. Gleichzeitig hat sie mit ihrem Mann offen darüber gesprochen, dass all das, was sie sich so denkt, zu Papier bringt und in einem Ordner sammelt, lediglich Anregungen sind. Falls sie vor ihm sterben sollte, kann er frei entscheiden was er davon umsetzen möchte. Jasmin ist jedoch der Überzeugung, dass das Wissen über ihre Wünsche ihren Hinterbliebenen helfen kann, im Todesfall eine Richtschnur zu haben. Diese Meinung konnten ihr Experten bestätigen.

Im Leben dem Tod einen Platz zu geben, führt dazu, das Leben anders zu gewichten, es bewusster und freier zu leben. ✨

Eine Literaturliste zum Beitrag steht Ihnen im Downloadbereich von TP zur Verfügung: tp-tagespflege.net