

BEGLEITUNG INS *Jenseits*

Die Hebamme hebt Menschen ins Leben, die Sterbeamme begleitet sie auf ihrem letzten Weg. Ingrid Geringer war früher Chefredakteurin eines bekannten Lifestylemagazins und bespricht nun als End of Life Doula mit Todgeweihten die existenziellen Fragen des Lebens.

Text / Daniela Müller • Foto / Natasha Stranglmayr

Kommt ein Kind zur Welt, ist alles geregelt. Die Hebamme hilft bei der Vorbereitung auf die Geburt, klärt über das Wie des Gebärens auf, zeigt Atemübungen und beschreibt, was in den ersten Stunden nach der Entbindung zu tun sein wird. Das Kommen ins Leben ist bestens vorbereitet. Was ist mit dem Gehen? „Dafür haben wir noch kein Konzept“, sagt Ingrid Geringer, sie ist eine von drei Sterbeammen in Österreich oder End of Life Doulas, was sich wie so vieles auf Englisch besser anhört. Sie hat sich nach einem beruflichen Leben, das sich mehr an der thematischen Oberfläche gehalten hat – sie war Chefredakteurin eines Lifestylemagazins – dem wohl schwierigsten Thema zugewandt, mit dem man sich beschäftigen kann, dem Sterben. Gereizt hat sie diese Frage nach dem: „Woher kommen wir und wohin gehen wir?“ schon immer. Die Diskrepanz zwischen der Welt im Außen, die die Chefredakteurin im Lifestylebereich erlebte, und der Welt der Tiefe, des Inneren, braucht eine Verbindung, dachte sie sich. Warum also nicht in einen Bereich wechseln, mit dem man selbst gut zurechtkommt, viele andere aber weniger?

Die Ausbildung machte sie in Hamburg, es gibt weltweit nur wenige Anbieter dafür, in Österreich gar keine. Mit ihrer zusätzlichen Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin und 50 Jahren Lebenserfahrung steht sie auf der Palliativstation des AKH Wien Menschen auf ihrem letzten Weg bei.

Dieser endet überwiegend in öffentlichen Einrichtungen, wo heutzutage gestorben wird. Wir haben nicht nur das Sterben verlernt, sagt Ingrid Geringer, wir halten das Thema auch sonst gern fern von uns. Wie die Hebamme, die das Kommen ins Leben betreut, soll nun die Sterbeamme die Brücke zwischen Leben und Gehen bilden. Ingrid Geringer bedient sich dabei mehrerer Disziplinen: der Sterbearbeit, der Seelsorge, sie führt philosophische Dialoge oder leistet Biografiearbeit, meist bei konfessionslosen Menschen, mit denen man die Biografie aufarbeitet und bespricht, was belastet und besprochen werden will. Mit Menschen, die an Gott glaubten, seien Gespräche oft einfacher, berichtet sie. Die überwiegende Mehrheit jener Patienten, deren Zeit bald zu Ende sein wird, hat kaum eine Vorstellung von diesem Ende, es fehle das Bewusstsein



für das, was bevorsteht. Die vorherrschende Stimmung ist meist Angst. Ingrid Geringer schildert die letzten Stunden einer Frau, die dem Tode geweiht war, aber unbeirrbar alle medizinischen Möglichkeiten ausschöpfen und nicht von der Erde gehen wollte. Sie wusste, dass medizinisch alle Möglichkeiten ausgeschöpft waren. Als Ingrid Geringer die Frau fragte, „Sie haben Angst, nicht wahr?“, antwortete diese recht abrupt: „Ja, vor dem Ersticken.“ Diese Sorge konnten

die Ärzte von ihr nehmen, zwei Tage nach dem Gespräch mit der Sterbeamme schlief die Frau friedlich ein.

Mit der Angst kann man lernen, umzugehen, sagt Ingrid Geringer. Die Angst hat mehrere Gesichter. Es ist nicht nur die vor dem Sterben, es ist genauso die Angst, etwas Falsches zu sagen und die vor dem eigenen Tod, der oft zwangsläufig ins Spiel kommt, auch wenn man sich bei bester Gesundheit fühlt. Es ist die Angst vor den eigenen Tränen und denen der anderen und davor, einen Menschen

gehen lassen oder selbst gehen zu müssen. Ehrlich und aufrichtig sein, das lernten wir unser ganzes Leben und es sei gerade beim Sterben wichtig, sagt die Sterbeamme. Man dürfe dabei nicht der Meinung sein, das Thema sei bearbeitet, wurde einmal darüber geredet. Das betrifft auch medizinische Aufklärungsgespräche, die selten beim ersten Mal vollständig erfasst würden, beobachtet Ingrid Geringer immer wieder. Die Trauer ist ein Prozess, die meist mit einer Diagnose beginnt und aufhört, wenn die Angehörigen den Tod ihres lieben Menschen erfolgreich verarbeitet haben.

Doch wie vermittelt man ein Thema, das zeitlebens ignoriert wurde, in nur wenigen Stunden, Tagen oder Wochen, die dem Menschen noch verbleiben? Das sei eine Frage der Empathie, des Hineinfühlens, was die Menschen gerade brauchen, sagt die Sterbeamme. Oft würden die Rahmenbedingungen ihre Arbeit erschweren, etwa wenn Patienten hoffnungsvoll vom onkologischen Gespräch kämen und um jede Chemotherapie oder Bestrahlung kämpften, um so das Sterben hinauszuzögern.

Dazu kommt, dass kranke Menschen ihre Angehörigen schützen wollen und umgekehrt – was oft zu einer fatalen Situation führt, wenn die eine Seite reden will, aber nicht weiß, wie. In ihrer täglichen Arbeit beherzigt Ingrid Geringer das Prinzip, Fragen zu stellen, damit Betroffene oder Angehörige sich selbst die Antwort geben. Sonst könne man einfach fragen, wie der- und diejenige mit der Situation umgeht und was er oder sie über die Krankheit weiß.



Man dürfe dabei nicht der Meinung sein, das Thema sei bearbeitet, wurde einmal darüber geredet.

Schon Kindern sollte man das Thema Tod zutrauen und in einfachen ehrlichen Worten näherbringen, sagt Ingrid Geringer. Abstand sollte man nehmen von gängigen Erzählungen, der Opa sei eingeschlafen oder die Oma wache immer über das Kind, das könnte sich negativ auf die Schlafgewohnheiten des Kindes auswirken, wenn der Opa eingeschlafen und nicht mehr aufgewacht ist – passiert das mir auch? –, und bei der stets über dem Kind wachenden Oma stellt sich die Frage, ob das auch noch passend ist, wenn das Kind später selbst und unbeobachtet seinen Körper erkunden möchte. Bei Kindern funktioniert das Reden über den Tod beim Malen oder mit bildhaften Beschreibungen: Ein Körper ist wie ein Haus, in dem die Seele wohnt. Irgendwann wird das Haus alt und beginnt zu bröckeln, fällt zusammen. Die Seele zieht aber weiter, vielleicht ins Universum... „Kinder verstehen viel mehr, als wir denken“, betont Ingrid Geringer. Sterbeammen unterstützen auch Angehörige während der Sterbeprozesse und auch nach dem Tod ihres lie-

ben Menschen. Ingrid Geringer weiß: Ist die Beerdigung erst einmal vorüber, beginnt die eigentliche Trauer. Und die kann sehr einsam sein, wenn die Weggefährten, die bis dahin begleitet haben, in ihren Alltag zurückgekehrt sind und den Trauernden erst richtig gewahrt wird, dass der Verstorbene für immer weg ist. Hier kommt es immer auf das „Dorf“ an, das sind Menschen, auf die sich die Trauernden verlassen können und die auch deren verschieden gearteten Gefühle aushalten können. Trauer, so sagt Ingrid Geringer, muss man aushalten, gerade in unserer schnelllebigen Zeit, wo jeder schnell gesund werden muss, um rasch wieder zur Arbeit zu gehen, um dort seinen Job zu erledigen. Zeit ist der Faktor, der in unserer Welt fehlt, und gerade den braucht es beim Trauern. Manches Mal hilft auch die Philosophie. Ingrid Geringer erinnert sich gut an einen Mann auf der Palliativstation, der aus medizinischer Sicht eine gute Prognose gehabt hätte und entlassen werden sollte. Er war in einem Zweibettzimmer untergebracht, während seiner Anwesenheit starb der Bett Nachbar. Der Mann verhielt sich plötzlich anders, etwas belastete ihn. Ingrid Geringer sprach ihn darauf an und er antwortete, der Tod des Bett Nachbarn, den er mochte, beschäftige ihn. Und fügte die Frage hinzu: Wohin glauben Sie, geht man nach dem Tod? Die Sterbeamme antwortete: „Ich halte es hier mit Novalis: Stirbt der Geist, wird der Mensch, stirbt der Mensch, wird er Geist.“ Der Mann habe sie ob dieses Ewigkeitsversprechens mit großen Augen angeblickt, war erleichtert und sehr dankbar für diese Gedanken und das Gespräch. Am nächsten Tag ist er friedlich eingeschlafen.



Ich halte es hier mit Novalis: Stirbt der Geist, wird er Mensch, stirbt der Mensch, wird er Geist.

er antwortete, der Tod des Bett Nachbarn, den er mochte, beschäftige ihn. Und fügte die Frage hinzu: Wohin glauben Sie, geht man nach dem Tod? Die Sterbeamme antwortete: „Ich halte es hier mit Novalis: Stirbt der Geist, wird der Mensch, stirbt der Mensch, wird er Geist.“ Der Mann habe sie ob dieses Ewigkeitsversprechens mit großen Augen angeblickt, war erleichtert und sehr dankbar für diese Gedanken und das Gespräch. Am nächsten Tag ist er friedlich eingeschlafen.