

Selbstbestimmtheit, „Glückspeng“ und gelebtes Leben

WENDEPUNKTE So unterschiedlich wie die Menschen und ihre Art zu leben sind, so unterschiedlich gehen sie auch mit existenziellen Krisen und letztlich mit dem Sterben und dem Tod um. Von Selbstbestimmtheit und Lebensmut – eine spannende Suche nach Lichtblicken.

Sehr eindrücklich zeigt der 51-minütige Dokumentarfilm „Bilder, die bleiben“ den Abschied von Gesine Meerwein, die 2005 an einer Krebserkrankung starb. Der Film hatte 2007 Premiere, doch hat er bis heute nichts an seiner Botschaft verloren. Er zeigt die drei letzten Monate der damals 45-jährigen Frau bis hin zum Geschehen unmittelbar nach ihrem Tod. Dies war ihr ausdrücklicher Wunsch, den ihre Freundin, die Filmemacherin Katharina Gruber, gemeinsam mit Kamerafrau Gisela Tuchtenhagen umsetzte. Die Idee dahinter rührte eigentlich von einem Filmprojekt, das Gesine Meerwein und Katharina Gruber Jahre zuvor verwirklicht hatten: „Lebenskünstlerinnen“ ist ein Dokumentarfilm über sieben Frauen mit einer Krebsdiagnose. Er zeigt, wie unterschiedlich die Betroffenen mit ihrer Erkrankung umgehen, und macht beim Betrachten Mut, dies mit dem eigenen (Er-)Leben abzugleichen und bei einem vergleichbaren Befund Anregungen zu finden, was im eigenen Alltag möglich ist oder geändert werden könnte.

Ebenso war es Gesine Meerweins Wunsch, mit dem Film über ihr Sterben zu zeigen, was mit Blick auf das Lebensende alles umsetzbar sein kann. Es war die Entscheidung der 45-Jährigen, ein Abschiedsfest zu feiern, sich von ihrem großen Netzwerk an Freundinnen und Familie bis zum Schluss begleiten zu lassen, zuletzt ins Hospiz zu gehen, eine eigene Idee für ihren Sarg zu entwickeln, sich von ihren Lieben nach ihrem Tod versorgen und sich in ihrer Lieblingskleidung betten zu lassen. Doch die Botschaft lautet keinesfalls: So muss es sein! „Wir wollen mit dem Film eine selbstbestimmte Art des Umgangs mit dem Sterben zeigen“, betont Katharina Gruber. Ihre Freundin sagt im Film selbst, dass sie nie Angst vor dem Sterben an sich hatte, nur ein biss-

chen davor, dass es „so schnell gehen könnte“. Auf wunderbare Weise wird Gesine Meerweins besondere Gelassenheit, auch ihre Dankbarkeit über die kleinen Freuden des Alltags deutlich: etwa über das spontane Haarewaschen im Hospiz. Sie konnte am Ende offenbar auf ein sehr erfülltes Leben blicken, in dem es aber auch immer wieder Anlässe für Trauer gab. Und trotz aller heftigen Schmerzschübe während ihrer Erkrankung: Ihre Neugier bis zum letzten Atemzug und auf das, was danach kommt, zeichneten sie aus.

„Wir zeigen auch, dass nach dem Tod nicht grundsätzlich alles in die Hände eines Bestattungsinstituts gelegt werden muss“, sagt Katharina Gruber. Wer den Film anschaut, kann sich also überlegen, ob er oder sie es ähnlich oder ganz anders handhaben würde. „Das Wissen, was möglich ist, gibt Entscheidungsspielräume, die zu kennen einen Abschied leichter machen können“, erklärt die Filmemacherin. Wie richtig sie damit liegt, zeigt beispielsweise die Mail einer Tochter, die ihr wenige Tage nach dem Tod ihrer Mutter schreibt und sich bedankt. Sie hatte „Bilder, die bleiben“ gesehen und konnte, wie sie sagte, deshalb diesen Abschied sehr persönlich gestalten.

Wenn es die Seele zerfetzt

Die Dokumentation über Gesine Meerweins letzte Monate lädt auf besondere Weise dazu ein, über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche rund um das Thema Sterben und Tod nachzudenken und zu reden. Und über die eigenen Ängste. Solch eine Einladung spricht im Grunde auch Claudia Cardinal aus – gegenüber Menschen, die in einer existenziellen Krise ihre Beratung und Begleitung suchen. Etwa,



Bild: privat

Gesine Meerwein starb 2005. Sie ließ sich in ihren letzten drei Monaten mit der Kamera begleiten. Ihre Freundin Katharina Gruber (rechts) und Kamerafrau Gisela Tuchtenhagen veröffentlichten die Dokumentation „Bilder, die bleiben“.



Bild: Sylvia Pabst

weil der bevorstehende eigene Tod oder der einer nahen Person die Betroffenen völlig aus der Bahn wirft. Oder weil eine lebensbedrohliche Krankheit diagnostiziert wurde, Suizidgedanken aufkommen oder Frauen ihr Kind während der Schwangerschaft oder der Geburt verloren haben. Dies sind Wendepunkte in einem Leben, Momente, „wenn es die Seele zerfetzt“, wie es Claudia Cardinal nennt.

Vor rund 20 Jahren hat sie in Hamburg die Sterbeammen-/Sterbegefährten-Akademie gegründet, um ihr Wissen weiterzugeben und Menschen entsprechend auszubilden. Ihr war bewusst: Wenn wir in das Leben hereinkommen, ist allen klar, dass wir eine gute Hebamme brauchen. Doch was ist an der Ausgangstür des Lebens? Sie selbst wurde durch den Tod ihrer früh an Leukämie erkrankten Tochter gezwungen, sich mit Sterben, Abschied und Trauer auseinanderzusetzen, durchlebte diese heftige Krise, bei der es ihr den Boden unter den Füßen wegzog, der Sinn des Lebens abhanden kam. Und sie beschränkt, wie sie selbst sagt, einen langen Weg in ein neues Leben hinein. Zudem wurde ihr in ihrer späteren Ausbildung zur Heilpraktikerin noch bewusster, wo die Gren-

zen von Medizin und Tröpfchen liegen: „Den Sinn des Lebens gibt es nicht in Flaschen“, bringt sie es auf den Punkt. Und die Sinnfrage kommt wohl spätestens, wenn der Tod anklopft – vieles was bis dahin im Leben als wichtig, dringend, unabänderlich erschien, verliert plötzlich an Bedeutung.

Claudia Cardinal stand nach ihrer eigenen Krise wieder auf und wusste, was sie wollte: Sterbenden und Trauernden Lebensmut geben. Sie wurde die erste professionelle Sterbeammen bundesweit. Eines ist ihr dabei ganz wichtig: Offenheit. „Ich habe in meiner Arbeit immer beide Möglichkeiten eines zukünftigen Weges im Kopf: Es ist möglich, weiterzuleben, es ist auch möglich, dass alle Wegweiser auf Abschied stehen.“ Diese zwei Richtungen spreche sie ganz deutlich an, denn sie will und muss ihren Auftrag kennen: ins Leben locken oder beim Abschied begleiten.

Eine, die Claudia Cardinals Angebot in Anspruch nahm, war Sabine Dinkel. Sie starb vergangenen Juli an Krebs. Die Diagnose Ende 40: eine „totale Katastrophe“. In einer RTL-Fernsehdokumentation machte sie klar, warum sie Unterstützung suchte: „Ich brauche jemanden, der auch schon durchgeschüttelt

wurde, emotional.“ Bei ihr wie bei vielen anderen in vergleichbarer Lage waren mit der Diagnose diese vier Monster im Raum, wie die Sterbeamma es beschreibt: Sorge, Furcht, Angst und Panik. Diese vier Gefühlslagen unterscheiden sich in ihrer Intensität, steigern sich sozusagen von der einen zur nächsten. So fordert die Sorge dazu auf, aktiv zu werden, etwas zu tun. Bei der Furcht beginnt das Misstrauen, Vermeidungsstrategien werden deutlich. Bei der Angst geht es bereits um einen Machtkampf nach dem Motto: „Habe ich Angst oder hat die Angst mich“, und um ein Gefühl der Lähmung, zu dem auch körperliche Symptome hinzukommen. Und letztlich bei der Panik ist die Ohnmacht voll da, wie Claudia Cardinal erläutert.

„Jetzt erst recht“

Für sie als Sterbeamma ist es ganz wichtig, herauszufinden, welches dieser Monster bei einem ratsuchenden Menschen die Oberhand hat, oder anders gesagt: wie handlungsfähig dieser Mensch ist. Sie ist sich sicher: „Wer weiter denken kann, kann auch weiter handeln.“ Sie hört also nicht nur zu und fragt nach, sie macht Mut und stellt dabei auch gern mal das Denken auf den Kopf. Sie sucht nach passenden Lösungswerkzeugen, damit die betroffene Person nicht von der Angst gejagt wird, sondern möglichst mit einem: „Jetzt erst recht“

aktiv wird, das Leben annimmt, so kurz es vielleicht auch sein mag. Ein Beispiel dafür zeigt die TV-Dokumentation über Sabine Dinkel: Neben vielen anderen Schritten überzeugt Claudia Cardinal die Krebspatientin, mal wieder das zu tun, was sie einst so gern machte: Shoppen gehen. Gemeinsam besuchen sie eine Boutique, und beim Kleideranprobieren ist sich Sabine Dinkel im Klaren, wie schön und sinnvoll das für sie ist: „Es lohnt sich ja schon in dem Moment, wo ich mir bewusst was Gutes tue, weil jeder Tag ist ja jetzt für mich wie ein kleines Leben an sich“, sagt sie im Film. Momente wie diese hat sie „Glückspeng“ getauft –



Claudia Cardinal begleitet Menschen in existenziellen Krisen und bildet Sterbeammen und -gefährten in 210 Unterrichtsstunden aus.

auch wenn das Glück flüchtig ist, konnte sie sich rückblickend an solche Augenblicke erinnern, wenn es ihr schlecht ging.

Abgrenzung zur Hospizarbeit

Claudia Cardinal betont, wie wichtig es ist, Menschen ab dem Moment zu begleiten, in dem sie eine lebensbedrohliche Diagnose erhalten haben: „Sich den veränderten Wahrnehmungszuständen Sterbender verständnisvoll und lösungsorientiert zu nähern und sich in ihren Wahrnehmungen zu bewegen, erfordert eine fundierte Ausbildung, über die Sterbeammen und Sterbegefährten verfügen. Ihre Lebenshaltung hat sich durch die Ausbildung verändert und sie sind in hohem Maße professionalisiert.“ Die wichtige Arbeit in Hospizen hingegen setzt meist später ein. Die dort eh-

renamtlich Tätigen sind, wie Cardinal sagt, geschult zuzuhören, leidvolle Geschichten zu ertragen und die Grundbedingung zu erfüllen, dass Sterbende nicht allein gelassen werden. „Pflegerische in den Hospizen sind in der körperlichen Pflege ausgebildet. Die Verwandlung von brennenden Sinnfragen allerdings wird weder durch eine ehrenamts- noch durch eine pflegerische Ausbildung angegangen“, erklärt Cardinal.

Eine bundesweite Liste mit Sterbeammen und -gefährten auch aus dem Raum Südbaden ist unter www.sterbeamma.de/fuer-betroffene zu finden. □

Claudia Cardinal über ihre Arbeit

„Nach meiner Erfahrung ist es möglich, Menschen ihre Angst und zum Teil sogar ihre Schmerzen zu nehmen, wenn sie meine Gewissheit spüren. Wenn ich ihnen vorlebe, dass ich zutiefst überzeugt bin, dass der Tod eine Art von neuer Geburt ist. Es geht nicht darum, dass Menschen meine Überzeugun-

gen übernehmen. Aber meine Gewissheit kann, wenn die Menschen dafür offen sind, Entspannung und Ruhe bringen. In dieser Ruhe können sie anfangen weiter zu denken. Voraussetzung dafür ist, dass ein Mensch Fragen hat und Antworten finden möchte. Dies ist nicht immer so.“ □

Werkzeuge, die aus der Krise herausfinden lassen, können ganz unterschiedlich sein. Claudia Cardinal berichtet von einer

Witwe, die am ersten Todestag ihres Mannes ein Fest auf dem Friedhof gestaltete und seine Freunde dazu einlud. Gemeinsam schrieben sie für ihn Wünsche auf kleine Zettel und gruben sie am Grab ein. Auch berichtet sie von einer Tochter, die ihrer im Sterben liegenden Mutter täglich selbst formulierte Sätze der Dankbarkeit vorlas, die einen Reisesegen in sich trugen.

Claudia Cardinal erzählt von einer weiteren Frau mit gutem Gehalt, schickem Auto und finanziell sorgenfrei. Nach mehreren Fehlgeburten und entsprechend heftiger Krise kam sie mit Unterstützung Cardinals wieder auf die Füße: Sie hinterfragte ihr Leben, kündigte ihre Stelle bei einer Bank und ließ sich zur Altenpflegerin ausbilden – eine Arbeit, die für sie sinngebend wurde. Kein Wunder hat die Sterbeamma mal auf die Frage, ob sie eine Seelsorgerin sei, entgegnet, sie sei eine Sinnsorgerin.

Letztlich gehe es bei ihrer Begleitung um drei Punkte, wie Claudia Cardinal erklärt: „Zum einen, dass die Ratsuchenden mit ihrem gelebten Leben in Ab-rundung kommen und den größtmöglichen Frieden damit finden. Zum andern: Wie lässt sich der Abschied von meinen Lieben gestalten? Und: Wie bereite ich mich auf den Tod vor, wie sehen diese Reisevorbereitungen aus?“

Übrigens: Ganz oft hat es Claudia Cardinal erlebt, dass

Menschen erst dann anfangen wirklich zu leben und das zu tun, was ihnen wichtig ist, wenn sie mit einer heftigen Diagnose konfrontiert wurden. Eigentlich ein Armutszeugnis unserer Gesellschaft, wie sie klarmacht. Die Frage, die sich aufdränge, ist: Warum erst dann? Ist dafür nicht früher ausreichend Platz? Und, so kritisiert sie ebenso: Warum steht nur auf Webseiten von Hospizen die Aussage, dass man dort in Würde sterben kann? Wieso wird dies erst betont, wenn Menschen ersttherapiert sind? Spielt Würde sonst im Leben so eine geringe Rolle? Und sie unterstreicht: „Ich will die Würde nicht erst dann im Leben haben!“

Sich zu allen Lebenszeiten und nicht erst, wenn ein Abschied konkret wird oder die Rente ansteht, Wünsche zu erfüllen, die Kostbarkeit des Lebens zu greifen und herauszufinden, wofür man brennt, macht für sie das Leben aus. Umso leichter könne dann am Ende ein guter Abschied gelingen. Und so ist ihre Arbeit auch ein Plädoyer für gelebtes Leben. Gesine Meerwein würde dies mit Sicherheit unterschreiben. Sylvia Pabst

Dokus und Info

- Der Film „Bilder, die bleiben“ kann als DVD bestellt werden unter www.lebenskuenstlerinnen.de oder Telefon 0761/33676.
- Den Link zum Fernsehbeitrag über Sabine Dinkel findet sich unter www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/tv-doku-ist-fertig/
- Weitere Informationen zum Thema Sterbeamma/Sterbegefährte gibt es unter www.sterbeamma.de □