

## «Ich bin jedes Mal tief berührt»

*Philipp Schenker ist EXIT-Begleiter in der Region Basel. Er gibt Einblick in eine Tätigkeit, die er mit viel Empathie ausübt.*

Nina Jecker

### **Herr Schenker, wie war Ihre letzte Begleitung?**

Die letzte Person, die ich begleitet habe, hatte Krebs im Endstadium, verbunden mit starken Schmerzen und dem Wunsch, sich nicht mehr in Spitalpflege begeben zu müssen.

### **Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Sie einen Menschen in den Tod begleiten?**

Es müssen verschiedene Kriterien erfüllt sein. In erster Linie die Urteilsfähigkeit, ein starkes Leiden sowie ein dauerhafter und gut überlegter Sterbewunsch, der unbeeinflusst von Dritten besteht. Die Urteilsfähigkeit und eine Diagnose zum erwähnten, oft multiplen Leiden müssen durch den Bericht des Hausarztes bestätigt sein.

### **Heisst das, ein dementer Mensch kann nicht mit Exit gehen?**

Das ist nicht komplett ausgeschlossen. Die Urteilsfähigkeit muss sich auf den Sterbewunsch beziehen. Jemand, der Daten und Ereignisse durcheinanderbringt, kann trotzdem ganz genau wissen, dass er sterben möchte. Bei einer Demenz gilt es, diesen Moment nicht zu verpassen.

### **Wie geht das?**

Es gibt Betroffene, die beispielsweise eine Alzheimerdiagnose erhalten haben und mit ihrem Umfeld eine Art Frühwarnsystem aufbauen, das dabei helfen kann, den Moment, in welchem man noch urteilsfähig ist, nicht zu verpassen. Wir haben generell aber wenig demente oder depressive Menschen mit konkretem Sterbewunsch, sondern viel mehr Krebs- oder Schmerzpatienten.

### **Wie geht es weiter, wenn ein Sterbewunsch die Voraussetzungen erfüllt?**

Nach der telefonischen Kontaktaufnahme fragt der Exit-Hauptsitz eine Begleitperson an, ob sie bereit ist, den Fall zu übernehmen. Wir nehmen dann mit der sterbewilligen Person Kontakt auf, um einen Termin für ein längeres Erstgespräch abzumachen. Die betroffenen Menschen sind bei diesem Gespräch oft sehr klar in ihrem Sterbewunsch und möchten, dass ihnen möglichst schnell geholfen wird. Ich spüre diese Ungeduld oft auch am Sterbetag selbst.

### **Wie läuft ein Sterbetag ab?**

Ich richte mich betreffend Tag und Zeitpunkt komplett nach dem Sterbewilligen. Nach meiner Ankunft vergewissere ich mich dann noch ein letztes Mal betreffend Stabilität des Sterbewunsches. Dann wird Abschied genommen. Tröstend ist es immer, wenn die Angehörigen ihre Nähe zur oder zum Sterbenden auch vermitteln, indem sie die

sterbewillige Person streicheln oder ihr die Hand halten. Oft danken sich die Anwesenden auch noch einmal gegenseitig für den gemeinsamen Weg und drücken ihre Liebe oder - wenn es Freunde sind - ihre Wertschätzung aus. Ich bin davon jedes Mal tief berührt.

### **Wie oft kommt es vor, dass jemand allein ist am Sterbetag?**

Es gibt leider seltene Fälle, in denen tatsächlich niemand da ist und die Menschen allein gehen müssen. Dann übernehme ich eine aktivere Rolle, während ich mich sonst im Hintergrund halte. Ist niemand sonst da, bin ich die Person, die Abschied nimmt vom Sterbewilligen. Dann reden wir noch einmal über schöne Erlebnisse und Erinnerungen. Bereichernd ist, wenn man im Vorgespräch Gemeinsamkeiten findet, die verbinden.

### **Sie geben also auch etwas von sich preis?**

Ja, das mache ich bewusst, weil es mich greifbarer macht. Ich bin neben meiner Tätigkeit für Exit auch noch Fährimaa in Basel. Ich hatte beispielsweise schon zwei Patienten, die Rheinschiffer waren. Da hat man ein gemeinsames Thema. Das schafft Nähe.

### **Halten Sie auch die Hand eines Sterbenden?**

Wenn keine Angehörigen dabei sind, setze ich mich, wenn es für den Sterbewilligen stimmig ist, zu ihm. Ich streichle ihm beispielsweise den Arm oder halte seine Hand.

### **Wie läuft das Sterben konkret ab?**

Es gibt zwei Arten, das Sterbemittel zu sich zu nehmen. Üblich ist, es zu trinken. Der Patient muss das Glas aber selbst halten und austrinken können. Was, wenn das nicht geht? Dann gibt es die Möglichkeit einer Infusion, die man mit der Hand selber öffnen muss. Ich erinnere mich an einen Mann in meinem Alter, der an multipler Sklerose erkrankt war. Er war praktisch bewegungsunfähig. Es gelang ihm aber, dank einer speziellen Vorrichtung die Infusion mit einer kleinen Bewegung seines Fingers zu starten.

### **Und woran stirbt man genau?**

Es ist eigentlich wie eine Narkose, aus der man nicht mehr erwacht. Man fällt nach wenigen Minuten ins Koma. Nach einiger Zeit verschwinden dann die Lebenszeichen. Es ist eine Kombination aus Herz- und Atemstillstand.

### **Wie gestalten die Patientinnen und Patienten ihren Sterbetag, gibt es besondere Wünsche?**

Es ist ganz selten der Fall, dass jemand etwa noch Kerzen anzünden oder Mozart hören möchte. Wichtig ist jedoch, wer an diesem Tag dabei ist. Das bestimmt allein der Sterbewillige. Ich begleitete kürzlich einen Sterbewilligen, der unbedingt im Beisein seines Hundes sterben wollte. Das wird selbstverständlich respektiert. In der Regel sind es aber Angehörige oder enge Freunde.

### **Wie sind Sie überhaupt Sterbebegleiter geworden?**

Ich komme aus der Privatwirtschaft, was bei Exit eher die Ausnahme ist. Die meisten Begleitpersonen sind bereits pensioniert und arbeiteten zuvor in sozialen Berufen, das heisst, sie waren Pflegefachpersonen, Therapeuten oder Pfarrer. Mit 60 habe ich mich frühpensionieren lassen und nach einer Aufgabe gesucht, in der ich mich engagieren kann. Ich wollte etwas Gutes tun, etwas zurückgeben.

### **Wieso Sterbebegleitung?**

Es hat mit dem Tod meines Vaters zu tun. Mein Vater ist vor rund 20 Jahren an einer Demenzerkrankung verstorben. Er wurde vor seinem Tod für einige Zeit noch stationär in der geriatrischen Psychiatrie behandelt. Dort habe ich sedierte Menschen in Rollstühlen gesehen. Das war schlimm. Ich bin Exit-Mitglied geworden, da ich nicht so enden möchte. Als ich dann nach einer sinnstiftenden Beschäftigung für die Zeit nach der Pensionierung suchte, bin ich auf das Stelleninserat von Exit gestossen.

### **Wie war der Start?**

Die Ausbildung zum Sterbebegleiter dauerte etwa ein Jahr. Ich habe in den ersten Wochen und Monaten eine erfahrene Kollegin begleitet, konnte dann aber schon bald im Beisein meiner Mentorin selber Betroffene beraten und begleiten. Man lernt natürlich auch durch Erfahrung und durch die vielen Ausbildungs- und Supervisionstage, die wir bei Exit haben.

### **Was ist Ihnen persönlich wichtig bei den Begleitungen?**

Ich nehme meine Aufgaben so wahr, wie ich es für richtig halte: mit grossem Pflichtbewusstsein, viel Herz, authentisch und natürlich unter Berücksichtigung der Vorgaben. Ich gebe mir grosse Mühe, den letzten, schweren Weg für alle Anwesenden bestmöglich zu gestalten.

### **Wie geht das?**

Man muss liebevoll und empathisch sein - sowohl den Sterbewilligen als auch den Angehörigen gegenüber. Ich nehme ihnen alles ab, was ich kann. Mir wird nachgesagt, dass ich Sicherheit ausstrahle. Die Angehörigen brauchen das, weil es eine ausserordentliche Situation ist und sie nicht wissen, was genau passiert. Deshalb ist es auch wichtig, dass ich ihnen im Voraus genau schildere, was am Sterbetag geschieht.

### **Wie geht es nach dem Tod des Sterbewilligen weiter?**

Ich rufe die Polizei an, denn ein begleiteter Freitod gilt in der Schweiz rechtlich als ausserordentlicher Todesfall und wird immer polizeilich untersucht. Das Sterben geht schnell, aber danach muss man teilweise länger warten, bis die Polizei und die Rechtsmedizin vor Ort sind. Das ist für das Umfeld nicht einfach. Nicht jeder kann mit der Präsenz eines Leichnams gut umgehen. Ich betreue die Angehörigen in diesen Stunden bestmöglich. Die Zusammenarbeit mit den Behörden ist gut.

### **Haben Sie auch schon junge Menschen in den Tod begleitet?**

Bis jetzt nicht, aber ich würde es tun. Natürlich ist es aber einfacher, jemanden zu begleiten, der ein erfülltes Leben hinter sich hat. Das Durchschnittsalter der Sterbenden liegt bei etwa 80 Jahren.

### **Wie alt war Ihr ältester Patient?**

99 Jahre.