

# Thema politisch und medizinisch beleuchtet

Hospizbewegung | Tod und Sterben / Hochkarätige Referenten locken 250 Zuhörer

■ Von Birgit Heinig

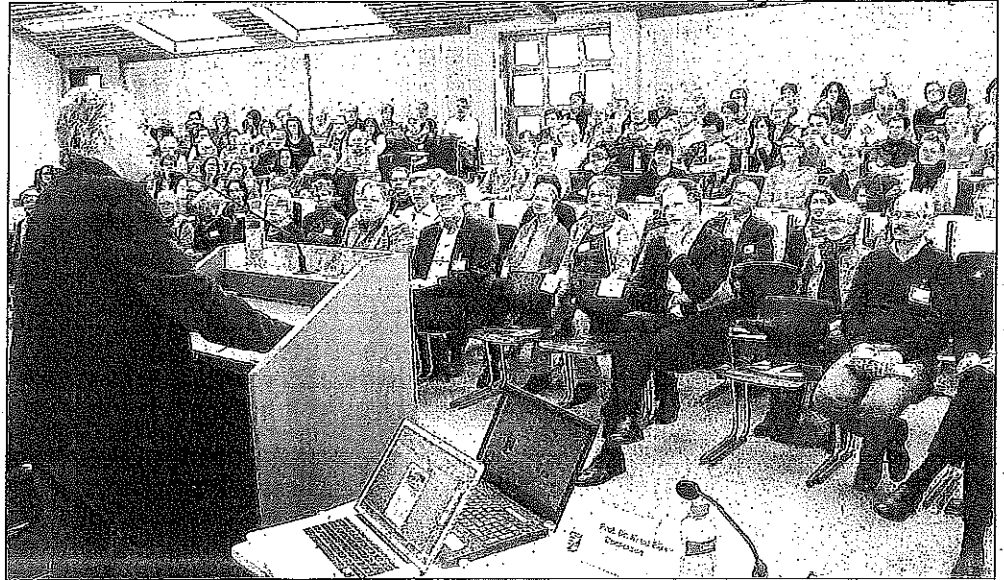
**Schwarzwald-Baar-Kreis.** Rund 250 Menschen nahmen am Samstag am dritten Sterbesymposium der Hospizbewegung ambulant Schwarzwald-Baar an der Hochschule für Polizei teil. Sie erlebten erneut ein anspruchsvolles Programm mit hochkarätigen Referenten.

Das Symposium war zugleich der krönende Abschluss einer Veranstaltungsreihe, die die Hospizbewegung im vergangenen Jubiläumsjahr ihres 25-jährigen Bestehens angeboten hatte. Das Thema »Sterben« werde gerne verdrängt, sagte Landrat und Schirmherr, Sven Hinterseh. Die moderne medizinische Versorgung und ein gesunder Lebensstil lassen den Altersdurchschnitt immer mehr ansteigen. Angesichts einer solch verheißungsvollen Aussicht werde das Sterben lediglich als »Spielverderber« gesehen. Nicht die Augen verschließen dürfe man aber vor Krankheiten und Unfällen, die diesen Aufwärtstrend jäh unterbrechen können. Den

Tod und das Sterben auf »menschlich ertragreiche« Art und Weise in den ihnen zustehenden Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens zu rücken, das war Sinn und Zweck des Symposiums, an dem viele mit Sterbebegleitung Beschäftigte teilnahmen.

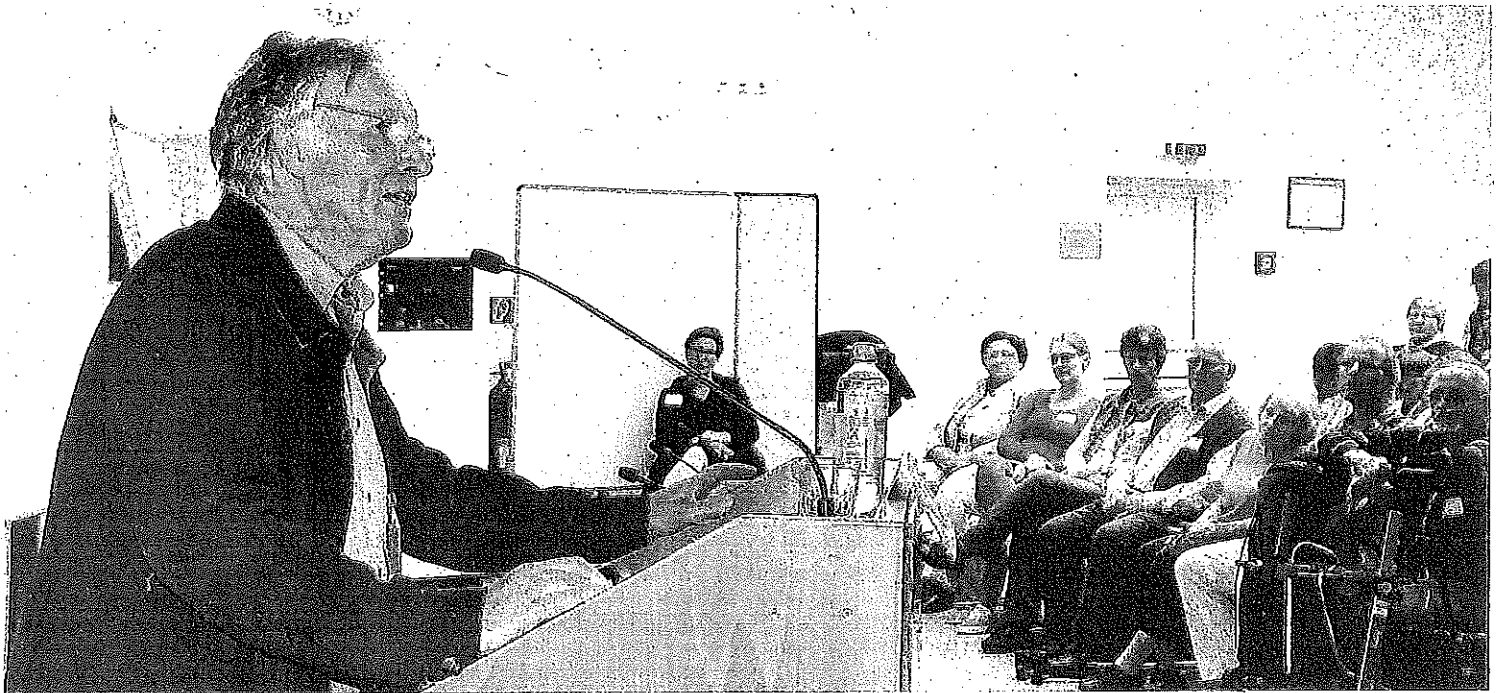
Knud Eike Buchmann, Therapeut, Pädagoge und seit drei Jahren Vorsitzender der Hospizbewegung, war es gelungen, Referenten zu gewinnen, die sich dem Thema auf politische, medizinische, technische, pflegerische und religiöse Weise näherten und ein

emotionsreiches Thema weitgehend emotionslos diskutierten. »Wir müssen unter allen Umständen verhindern, dass Schwerstkranke und Sterbende in die Schweiz reisen, um sich das Leben nehmen zu lassen«, sagte Buchmann. »Es gibt für jeden eine Lösung«.



Das dritte Sterbesymposium der Hospizbewegung ambulant Schwarzwald-Baar fand am Samstag in der Hochschule für Polizei statt. Knud Eike Buchmann (links) begrüßte dazu rund 250 Teilnehmer.

Foto: Heinig



Professor Dr. Knud Eike Buchmann gab auf dem Symposium Tipps, wie man das eigene Sterben lernen kann.

Foto: Heinz Wittmann

## Den Tod ohne Angst lernen

SWP

20.03.17

**Psychologie** Sehr guter Besuch und großes Interesse beim Symposium „Sterben“ an der Hochschule für Polizei in Schwenningen. 240 Personen bekamen von sieben Referenten neue Wege aufgezeigt. Von Heinz Wittmann

**B**is gestern fand ich die Veranstaltung wegen der ganzen Anstrengungen bezüglich der Vorbereitung gar nicht toll, jetzt aber habe ich Schmetterlinge im Bauch“, freute sich Professor Dr. Knud Eike Buchmann von der Hospizbewegung ambulant Schwarzwald-Baar über die interessanten Vorträge und Gespräche zum Thema Sterben die sich am Samstag an dem Symposium an der Hochschule für Polizei ergaben.

### Wenn das Leben schwindet

„Man hätte zu den einzelnen Themen noch viel mehr hören können, aber natürlich war alles zeitlich begrenzt“, war auch Regina Büntjen von der Veranstal-

tung begeistert. Die Leiterin des Gesundheitsamts hat das Symposium mitorganisiert.

Professor Dr. Buchmann sprach zum Thema: „Kann man das eigene Sterben lernen? „Wir haben Angst vor etwas. Sei es vor Spinnen oder Mäusen, generalisiert ist letztlich jede Angst die Angst vor dem Tod“, sagte der psychologische Psychotherapeut. Unangenehmes werde gerne verdrängt. Man müsse sich aber zwangsläufig mit Sterben und Tod beschäftigen und dies geschehe, idealerweise bevor man auf dem Sterbebett liege. Oftmals erachte man aber alle anderen Dinge als wichtiger.

„Alle Probleme des Lebens schwinden, wenn das Leben schwindet“, sagte Professor Dr.

Buchmann. Man müsse auch lernen, alleine zu sein. „Man muss nicht sofort nach einem Experten rufen, um ihn nach Rat zu fragen.“ Man könne sich vielmehr an die eigene Schmerzgrenze herantasten, brauche nicht sofort zu einer Schmerztablette greifen. Negative Gedanken würden ängstlich und krank machen. „Sie sind nicht ihre Gedanken und sie sind nicht ihre Gefühle. Sie haben Gedanken und sie haben Gefühle. Sie können ihre Gedanken kontrollieren. Negative mit positiven hinweg schieben.“

### Schmerzen aushalten

Professor Dr. Buchmann plädierte dafür, „sich Schwierigkeiten zu stellen, denn dies ist ein Lebenselixier.“ Es gelte auch

Schmerzen auszuhalten und nicht diese einfach immer wegzudrücken. Bei Kindern würde man immer sofort das Leid wegnehmen wollen. „Das ist aber Erziehung zur Unselbstständigkeit die letztlich das Leid verstärkt.“ Wichtig sei mit dem eigenen Körper „geduldiger und gelassener umzugehen“. Eine Krankheit brauche Zeit und auch ein nicht perfekter Körper tue immer noch sehr gute Dienste. Eine „Sterbe-Meditation“ sei etwas sinnvolles. Hier könne man zum Beispiel auch klar zum Ausdruck bringen, was man nicht möchte.

Der Professor empfiehlt, viele Gespräche mit Tiefgang zu führen. „Denn den Tiefgang werden wir ohnehin erreichen, wenn wir zum sterben kommen.“ Der

Angst gelte es entgegenzutreten. „Wenn wir dies nicht tun, verfolgt uns die Angst wie ein Gespenst.“ Sterben könne durchaus ein schöner Prozess des Abschiednehmens sein. Man könne dankbar für das sein was man erlebt habe.

### Tanzen mit dem Tod

Buchmann gab zum Schluss den Teilnehmern des Symposiums ein Gleichnis mit auf den Weg: „Der Tod kommt zu einem alten Mann. Der sagt, ich bin noch gar nicht bereit zum Sterben. Es kommt zum Kampf mit dem Tod, der Tod gewinnt den Kampf. Dann kommt der Tod zu einer alten Frau. Sie sagt, ich habe dich erwartet und die beiden tanzen gemeinsam aus dem Zimmer.“