

## Die Angst ...

Hier einige Überlegungen, was Sie (um das Thema Sterben, Tod und Trauer) tun können, um Ihre meist unnötigen Erregungszustände zu minimieren beziehungsweise zu kontrollieren:

-Nehmen Sie Ihre Angstzustände wahr, wenn Sie an dieses Thema rühren oder erinnert werden. Betrachten Sie sie mit Interesse und lokalisieren Sie, wo die Angst wie wirkt! (In der Brust, im Magen, als Herzrasen...?)

-Erkunden Sie a) die möglichen Gründe für Ihre Ängste und b) den Zweck, den Sie mit den Angstreaktionen erreichen (wollen): beispielsweise beachtet werden, Hilfe bekommen, geschont werden, Ausreden zu haben, um sich Schwierigkeiten nicht stellen zu müssen?

-Ignorieren Sie jetzt Ihre Angst und gehen Sie „zur Tagesordnung“ über. Wenden Sie sich einer Aufgabe zu. Finden Sie sich damit ab, dass Sie (noch) solche Empfindungen haben, wenn Sie an die oben genannten Themen denken oder erinnert werden. Die Angstreaktion zeigt Ihnen, dass Sie sehr lebendig sind! Gehen Sie durch Ihre Angst hindurch, weichen Sie dem Thema nicht aus – auch wenn dies schwerfällt.

-Nehmen Sie sich nicht so ernst (oder salopp: Stellen Sie sich nicht so an!). Was Ihnen hier begegnet, ist Milliarden von

„Manchmal gibt es kein anderes Mittel gegen den letzten Schmerz, als den Tod.“

Menschen auch schon passiert – und diese sind nicht daran zugrunde gegangen! Von Partnern, die Ihre Angstgeschichten schon oft gehört haben, haben Sie sicherlich den durchaus probaten Satz: „Reiß Dich einfach mal zusammen!“ gehört. Das ist – zugegebenermaßen – nicht besonders freundlich. Aber es ist ein Weg, den unangenehmen Zustand einfach auszuhalten. Vielleicht auch dadurch, dass man sich bedingt ablenkt (s.o.), aber beim Thema bleibt. Ausweichen, Verdrängen, viele Entschuldigungen vorbringen und so weiter hilft nicht! Sich in solchen Situationen ständig von anderen helfen zu lassen, verstärkt die Angst! („Wasch mich, mach mich aber nicht nass“ geht nicht! Oder kennen Sie den Mann, der erst dann ins Wasser geht, nachdem er schwimmen gelernt hat?) Nehmen Sie Ihre Endlichkeit endlich als Tatsache hin!

### Positiv sprechen

-Sprechen Sie mit Menschen positiv. Vor allem auch mit solchen, die ihre Angst unter Kontrolle haben. Aber jammern Sie denen nicht die Ohren voll! Hören Sie auf, über den möglichen Tod, das Sterben... zu lamentieren. Selbst wenn Sie anfangs Aufmerksamkeit, Mitleid, Hilfsbereitschaft,

vielleicht auch Zuwendung erfahren, längerfristig wird sich jeder mit dem Gefühl des Genervtseins abwenden! Verboten Sie sich das Ausweichen wie das larvoyante Klagen. Ihre Umwelt (besonders die nahen Angehörigen) reagieren freundlicher, zugewandter... auf Sie, wenn Sie selbst auch so sind. Lachen Sie, wenn Ihnen zum Heulen zumute ist! Zeigen Sie Interesse, auch wenn Sie das Thema Sterben und Tod im Moment belastet. Im Gespräch teilt man (sich) mit. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das gilt zuweilen auch für die Angst.

-Klären Sie: Wollen Sie wirklich Ihre Angst vor dem Thema loswerden - oder wollen Sie lieber diese Angst „kultivieren“ und ausweichen, um in der sehr unwahrscheinlichen Hoffnung zu schwelgen, Sie würden eines Tages, ohne dass Sie es merken, völlig überraschend und absolut ohne Probleme (gemacht zu haben) tot sein? Wissen Sie, was Sie Angehörigen zumuten, wenn Sie mit ihnen nicht über Ihren (eigenen) Tod, über das Sterben, die Beerdigung, das Erbe und so weiter sprechen? (Denn: Es wird geschehen!)

-Wollen Sie von anderen Menschen (Ihren Kindern, Enkeln...) als „feige“ und verantwortungslos betrachtet werden? Angstpatienten werden von der Normalbevölkerung leicht in die Richtung der „Abnormität“ geschoben. Krankhafte Angst (Vermeidung von Situationen und Themen) stellt eine neurotische Störung dar. Eine nichtbewältigte Angst kann sich leicht „generalisieren“, sich also ausweiten und auf viele andere Bereiche legen.

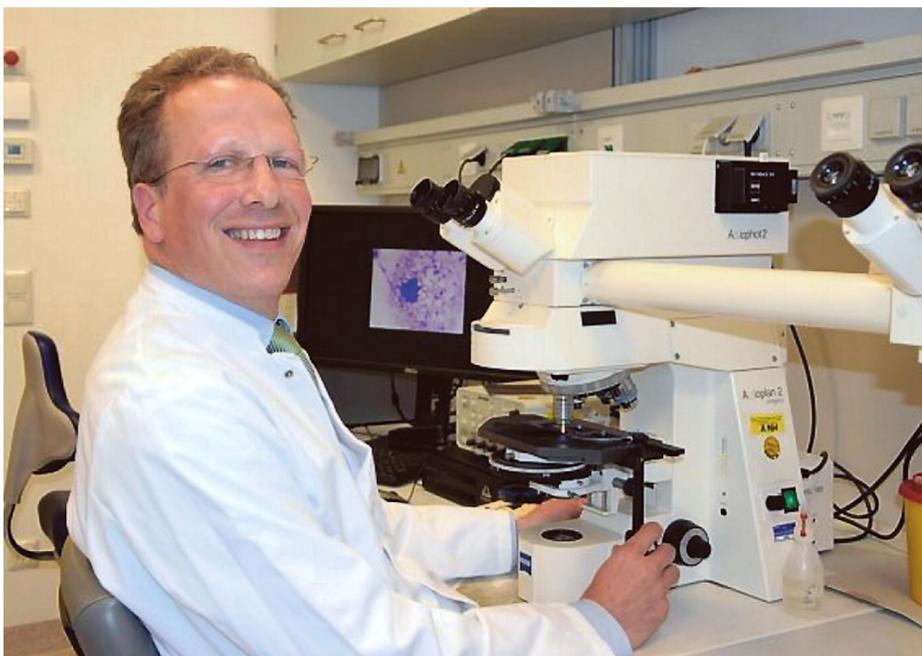
-Schließlich achten Sie darauf, dass Sie genügend Schlaf, ausreichende Bewegung und gutes Essen haben.

### Nicht ausweichen

Zusammenfassend: Weichen Sie dem Thema Sterben, Tod und Trauer nicht aus. Aber sprechen

„Wir erkennen: Im Leben haben wir für – und miteinander nicht genug gelebt.“

Sie auch nicht dauernd davon. Nehmen Sie sich gewisse Zeiten, zu denen Sie sich durchaus mit dem Thema beschäftigen (Gespräche, Literatur, Filme...). Und wenden Sie sich zu anderen Zeiten wieder dem „guten Leben“ zu. Hier sprechen und denken Sie dann nicht von „Abschied und Ende“. Etwas Erstaunliches, fast Unglaubliches ist zu berichten: Wer seine Angst vor dem Tod überwinden hat, verfügt über einen klareren und freieren Blick auf die Dinge des Lebens, ja, auf das Leben selbst. Und damit steigt die Lebenszufriedenheit. Das tägliche Dasein wird dankbar als Geschenk und Aufgabe erkannt und angenommen.



Professor Dr. med. Paul Graf La Rosée befasst sich damit, wo und wie der Weg in Würde und Warmherzigkeit begangen werden kann. Foto: NQ-Archiv

## Palliativstation oder Hospiz?

**Hospiztag** Wo bin ich richtig? Gedanken über die Betreuung am Ende des Lebens von Professor Dr. med. Paul Graf La Rosée von der Klinik für Innere Medizin und Palliativmedizin am Klinikum.

**Villingen-Schwenningen.** Mutige Frage: Wann brauche ich das und wo bin ich richtig? Sich diese Frage in Bezug auf die eigene Person zu stellen, fällt vielen schwer. Sie wird lange vertagt bis wir in der ärztlich-pflegerischen Versorgung von Patienten mit schweren, lebensbegrenzenden Erkrankungen die Beobachtung machen, dass das Wort „Palliativstation“ große Ängste verursacht: „Austherapiert“, „Abstellgleis“, „Sterbestation“. Schwere Krankheiten wie Krebs, chronische Organschwäche von Herz, Lunge, Niere oder Nervensystem, führen nicht selten zu belastenden Beschwerden, „Symptome“ genannt.

### Nicht der Arzt allein

Diese sind nicht allein durch ärztliche Therapie zu lindern. Belastende Symptome wie Schmerzen, Luftnot, Übelkeit, chronische Darmträgheit, Kraftlosigkeit, Unterernährung oder Angst sind häufig besser behandelbar, wenn diese „ganzheitlich“ durch mehrere Fachdisziplinen behandelt werden. Dies nennt man „multiprofessionelles Team“. Wie ein schützender Mantel (lateinisch „pallium“) setzt es alles daran, die belastenden Symptome besser in den Griff zu bekommen. Spezialisierte Symptom-kontrollierende Pflege („Palliative Care“), ärztliche Heilkunst (Palliativmedizin), spezialisierte Schmerztherapie, Physiotherapie, Psycho-Onkologie, Seelsorge, Sozialarbeit, Ergotherapie, Musiktherapie, Kunsttherapie – je nach Symptom kann das stationäre Behandlungskonzept auf Palliativstation individuell abgestimmt werden. Die Familie kann pflegerisch angeleitet werden, das Haustier (wenn es kein Pferd oder Krokodil ist...) kann zu Besuch kommen, Freunde treffen sich im Wohnbereich... Hauptziel ist es,

den Patienten auf ein qualitativ besseres Leben in der gewohnten Umgebung außerhalb des Krankenhauses vorzubereiten. Auf Palliativstationen steht das gesamte Spektrum diagnostischer und therapeutischer Möglichkeiten eines Krankenhauses zu Verfügung: „Austherapiert“ gibt es nicht. Denn dieses „austherapiert“ schafft die eigentliche Angst: Alleingelassen, auf dem medizinischen Abstellgleis. Dem Tode ausgeliefert.

### Die letzte Phase

Wenn wir leben, als wäre das einzige Ziel der Medizin, den Tod „abzuschaffen“, dann kann auch die beste Palliativstation das „innere Amoklaufen“ gegen unsere Lebensbegrenzung nicht wirksam behandeln. Wenn Patient und Behandler gemeinsam bewusst die letzte Phase des Lebens

„Die schönsten Lieder sind die Lieder der Liebe, die ehrlichsten die Totenlieder“

gestalten, um sie mit bestmöglicher Lebensqualität zu meistern, dann kann Palliativmedizin als wirksame Heilkunst im Angesicht des Todes erfahrbar werden.

Die meisten Menschen wünschen sich, zu Hause im Kreis der Familie sterben zu können. Wo das nicht möglich ist, weil es „die Familie“ nicht gibt, oder weil die Familie und die eigenen vier Wände mit der Versorgung des Kranken überfordert sind, da stehen Hospize zur Verfügung: Wohnrichtungen, welche Sterbenden ein Zuhause geben. Sie brauchen nicht das Krankenhaus zur Symptomkontrolle, aber sie brauchen Menschen und eine

Versorgungsstruktur, die diesen Weg in Würde und Warmherzigkeit begleitet.

Der Hausarzt und/oder das spezialisierte ambulante Palliativteam betreuen den Patienten medizinisch-pflegerisch, das Team des Hospizes mit Fachpflegekräften und Ehrenamtlichen der Hospizvereine unterstützen Patienten und Familien. Eine spezifische, krankheitsgerichtete Therapie ist in der Regel nicht mehr erforderlich. Vielmehr steht das geborgene Ankommen nach den Kämpfen um das Überleben im Vordergrund aller Bemühungen.

Wenn eine lebensbegrenzende Erkrankung ohne Möglichkeit der definitiven Heilung diagnostiziert wird, können wir uns doch längst vor der Weichenstellung auf dem Weg zu einer medizinischen Betreuung der letzten Lebensphase mit der Gestaltung dieses Weges auseinandersetzen: Wie und wo will ich sterben? Wer kann mir wann helfen? Das entlastet uns selbst, unsere Familie und das versorgende Team. Nur Mut! Machen Sie sich Gedanken, sprechen Sie darüber und informieren Sie sich.

<https://www.dgpalliativmedizin.de/neuigkeiten/information-fuer-patienten-und-angehoerige.html>

[https://www.sbk-vs.de/de/medizin/leistungen-und-angebote/medizinische\\_zentren/palliativzentrum/palliativzentrum.php](https://www.sbk-vs.de/de/medizin/leistungen-und-angebote/medizinische_zentren/palliativzentrum/palliativzentrum.php)

E-Mail: [info@palliativzentrum-vs.de](mailto:info@palliativzentrum-vs.de)  
<http://www.hospiz-via-luce.de/>

E-Mail: [info@hospiz-via-luce.de](mailto:info@hospiz-via-luce.de)

<http://www.hospiz-am-dreifaltigkeitsberg.de>

E-Mail: [info@hospiz-am-dreifaltigkeitsberg.de](mailto:info@hospiz-am-dreifaltigkeitsberg.de)

### Ein Büchlein

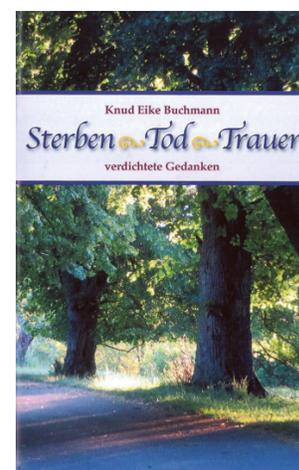
**Sterben-Tod-Trauer;** Verdichtete Gedanken hat Knud Eike Buchmann sein kleines Büchlein genannt. Er hat darin in tief-sinnigen Versen seine Empfindungen aufgeschrieben. Eine kleine Auswahl der Gedanken steht schon auf diesen beiden Seiten.

Erhältlich ist dieses etwas andere Gedichtbändchen für fünf Euro bei diesen Stellen:

Geschäftsstelle der Hospizbewegung ambulant SBK in der Kanzleigasse 30 in Villingen; Buchhaltestelle in Villingen,

„Auf die letzten Fragen antwortet Stille.“

Brunnenstraße 10; Geschäftsstelle der NECKARQUELLE am Marktplatz in Schwenningen; Stadtbibliothek in Donaueschingen; 's Versucherle in Bad Dürrenheim (Friedrichstraße, neben der Parkbuchhandlung).



Der ganze Verkaufserlös des Büchleins mit Gedanken und Fotos von Knud Eike Buchmann geht an die Hospizbewegung ambulant SBK. Foto: Privat

„Über schwarzes Wasser fährt mein Kahn – und die Nacht schweigt.“

### Auf Unterstützung angewiesen

**Der Hospizbewegung ambulant** Schwarzwald-Baar ist es wichtig, Menschen in ihrer letzten Lebensphase nicht alleine zu lassen sondern ihnen Unterstützung und Begleitung anzubieten, so dass ein würdevolles Sterben in vertrauter Umgebung, mit menschlicher Zuwendung, Achtsamkeit und Respekt möglich ist. Als gemeinnütziger Verein ist die Hospizbewegung ambulant Schwarzwald-Baar aber auf die Unterstützung durch freiwillige Spenden angewiesen.

**Spendenkonto:** bei der Sparkasse Schwarzwald-Baar  
IBAN: DE20 6945 0065 0000 0671 67  
BIC: SOLADES1VSS  
Volksbank Schwarzwald-Baar-Hegau:  
IBAN: DE66 6949 0000 0004 8808 03  
BIC: GENODE 61VSI

**Die Kontaktaufnahme** ist ganz einfach, denn die Hospizbewegung ist von Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr erreichbar: Telefon 077 21/40 87 35.

**Das Büro** ist in der Kanzleigasse 30 in 78050 Villingen-Schwenningen.  
E-Mail [Info@hospiz-sbk-ambulant.de](mailto:Info@hospiz-sbk-ambulant.de)



## Neue Stellvertreterin

**Andrea Preuss** ist die neue zweite Vorsitzende bei der Hospizbewegung ambulant SBK und in dieser Funktion Stellvertreterin von Dr. Knud Eike Buchmann (rechts). Für die selbstständige Steuerberaterin aus Bad Dürrenheim ist soziales Engagement sehr wichtig. Weil sich alle drei Söhne beruflich im Steuerberatungsbüro einsetzen hat sie sich Kapazitäten freigemacht, um in der Hospizbewegung an verantwortlicher Stelle mitzuarbeiten. Foto: Privat

## Ein Kunstprojekt über Leben und Tod

Die Hospizbewegung ambulant stellt ein besonderes Projekt vor: Candy Chang hat – durch ein persönliches „Verlusterlebnis“ angeregt – Tafeln entwickelt, die die Überschrift tragen: „Bevor ich sterbe möchte ich...“. Dann leere Zeilen. Die schweren Stelltafeln können von Passanten beschriftet werden. Menschen können sehen, was andere Menschen“

gedacht und geschrieben haben – und können ihre Überlegungen notieren.

Mittlerweile wurde daraus ein weltweites Kunstprojekt. Insgesamt sind bisher über 500 Tafelwände in mehr als 70 Ländern in 35 verschiedenen Sprachen beschrieben worden. Wenn sie voll sind, werden sie gelöscht und neu beschriftet. Die Ideen sollen zum

Nachdenken und Mitmachen anregen. Was möchte man noch unbedingt in der verbleibenden Lebenszeit erleben, tun...?

Die Hospizbewegung ambulant im Schwarzwald-Baar-Kreis lädt zum Mitmachen ein und begleitet die Aktion. Auf vier großen Schiefer-Tafeln kann in der Zeit vom 23. Oktober bis 10. November notiert werden, was man

gern noch tun möchte.

Die Tafel ist vom 23. bis 27. Oktober in Königfeld, vom 28. Oktober 3. November im Gartencenter Späth und vom 6. bis 10. November im Landratsamt in Villingen. Hier wird auch die Abschlussveranstaltung stattfinden, wo die Hospizbewegung ambulant SBK über die Arbeit berichten. eb