Sterben lehren, Trauern begleiten

Sich auf den Tod vorbereiten, Trauer zulassen, den Abschied gestalten: Was eine Sterbeamme tut und wie Bestattung als psychosoziales Service aussehen kann.

Text: Daniel Kalt



Mit den Themen Tod und Sterben habe sie sich schon in ihrer Jugend auseinandergesetzt, erzählt Ingrid Geringer. Aus Interesse, aus Neigung; dabei hätten sie die Fragen „Wo kommen wir her, wo gehen wir hin?“ besonders beschäftigt. „Damals wie heute ist das für mich nicht mit Angst besetzt, vielmehr mit Neugier und Faszination.“ Aufgrund dieser emotional-philosophischen Gemengelage suchte Geringer, die sich selbst als „eine zutiefst spirituelle Person“ beschreibt, nach Möglichkeiten, sich beruflich zu verwirklichen. Oder besser: sich umzuorientieren, denn Mitte der 2010er-Jahre war sie Chefredakteurin eines anerkannten Modemagazins. Der Lifestyle-Welt hat sie mittlerweile aber den Rücken gekehrt, heute steht auf ihrer Website, dass sie als Lebens- und Sterbeamme, diplomierte psychosoziale Begleiterin und Supervisorin tätig ist.

Sterbeamme oder, auf Englisch, „Death Doula“, das ist kein sehr geläufiger Begiff, wenngleich man ihn in den letzten Monaten eventuell einige Male gehört hat. Der Grund? Im April sagte Hollywood-Star Nicole Kidman, der Tod ihrer Mutter vor zwei Jahren habe sie erkennen lassen, dass sie künftig Menschen aus dem Leben hinausbegleiten wolle und darum eine Ausbildung in diesem Bereich absolviere. In den USA ist das schon etwas verbreiteter, wenngleich keineswegs normiert oder über die verschiedenen Bundesstaaten vereinheitlicht. Ähnlich der deutschsprachige Raum: Allein in Hamburg gibt es eine von der Heilpraktikerin Claudia Cardinal gegründete Akademie, die über zwei Jahre in einem berufsbegleitenden Lehrgang Grundlagen vermittelt.

Das Loslassen. Diese Akademie absolvierte auch Ingrid Geringer; heute arbeitet sie „als erste und einzige Sterbeamme mit Festanstellung im AKH, auf der Palliativstation, darauf bin ich stolz“. Anfangs habe das medizinische und Pflegepersonal nicht recht gewusst, wofür sie zuständig sei. „Wie ein Schmetterling bin ich von Zimmer zu Zimmer geflattert“, und es gibt wohl nicht die eine konkrete Aufgabe, die sie hier erfüllt. Was sich über ihre Tätigkeit als großes Ziel legt, ist für sie klar: „Die Menschen müssen das Sterben wieder lernen, denn es ist nicht gut, dass wir mit Angst und Verdrängung auf ein zentrales existenzielles Thema zugehen.“

Im Schnitt verbringen Menschen drei Wochen in der Palliativstation der Wiener Universitätsklinik, darunter befinden sich ein bis drei sogenannte Sterbepersonen pro Woche, erzählt Geringer. Die Intensität der Begleitung variiere, hänge von der Person selbst und dem Umfeld ab. „Als Amme bin ich eine gute Zuhörerin mit unbegrenzter Zeit. Im Spitalsbetrieb bin ich oft die Vermittlerin zwischen verschiedenen Instanzen und kann etwas heraushören, das Kollegen verborgen bleibt.“ Außerhalb des Spitals arbeitet Ingrid Geringer auch in ihrer eigenen Praxis als Sterbeamme, wird dann oft von Zugehörigen beauftragt und begleitet eine Person „manchmal über lange Zeit, das können Jahre sein“.

Fotos: Xenia Lapschina/Unsplash, Carolina Frank/beigestellt, privat

Während einer so langen Phase und nicht minder im kürzeren Zeitraum, der im Spital zur Verfügung steht, sei das Aufbauen eines Vertrauensverhältnisses zentral. Ungeachtet der Einstellung einer Person zum eigenen Sterben kann der Wunsch auftauchen, etwas Großes, Ungesagtes auszusprechen. „In unseren Leben sammelt sich vieles an, das ist unser schwerer Rucksack. Manchmal wollen wir ihn zurücklassen, bevor wir gehen; dann braucht es eine neutrale Person, der man diesen Ballast anvertrauen kann." Auch dies gehöre zu ihren Aufgaben als Sterbeamme, ebenso wie das Einwirken auf Zugehörige, die einen Menschen aus dem Leben begleiten.

Der Abschied. Ihre Arbeit wiederum, sagen Yvonno Leeb und Ulrike Friedl, würde im Grunde an jene einer Sterbeamme anknüpfen: Die beiden betreiben nämlich das Bestattungsunternehmen Tamo in Wien, sehen ihre Zuständigkeit aber ebenfalls primär als psychosoziale Dienstleistung. Dieser Ansatz ist hierzulande unüblich, in Deutschland gibt es solche Betriebe schon. Während konventionelle Bestatter kaufmännisch agieren und sich über Margen beim Weiterverkauf von Särgen usw. finanzieren, ist der Zugang bei Tamo ganzheitlich. Dafür berechnen die beiden eine Pauschale und verzichten auf Aufschläge bei Waren. „Wenn jemand einen roten



BEGLEITERIN. Ingrid Geringer ließ eine Karriere als Journalistin hinter sich und arbeitet heute als Sterbeamme, unter anderem im AKH.

„Es gibt kein Patentrezept für den richtigen Abschied."

Ferarri-Sarg will, kaufen wir den gern. Unsere eigenen Särge sind unlackiert in Kiefer oder Fichte. Sie können auch selbst verziert werden, wenn man das möchte", so Leeb.

Bei Tamo werden Menschen nicht selten schon vor dem Tod begleitet. „Wir fangen dort an, wo die Betroffenen sich gerade auf ihrem Abschiedsweg befinden. Es gibt keinen richtigen oder falschen Zeitpunkt, zu uns zu kommen", betont Friedl. Es gebe auch mehr Freiheiten, die eigene Bestattung oder die eines Zugehörigen zu planen, als viele annehmen. Wer etwa nach dem Tod zuständig sein soll, lässt sich mit einer eigens aufgesetzten Bestattungsverfügung festlegen, die nicht notariell beglaubigt werden muss. „Gerade für queere Pesonen mit Wahlfamilien, für alleinstehende Personen und Menschen, deren Familien in anderen Ländern leben, ist das ein wichtiges Thema, das wir in den öffentlichen Diskurs bringen wollen", sagt Yvonno Leeb.

Die Annahme, dass man nach dem Tod einer nahestehenden Person gleich funktionieren und alles Wichtige abwickeln müsse, solle nicht im Vordergrund stehen, betonen die beiden. Auch Zeitdruck soll es keinen geben, vor allem nicht seitens eines Bestattungsunternehmens. „Trauerarbeit ist immer Beziehungsarbeit und beginnt oft schon während des vorbereitenden Prozesses", sagt Ulrike Friedl. „Auch wir kennen kein Patentrezept für den richtigen Abschied, so etwas gibt es nicht." ✖



BEISETZUNG. Yvonno Leeb (l.) und Ulrike Friedl von Tamo Bestattungen sehen das Zentrum ihrer Arbeit als psychosoziale Dienstleistung.

Tipp

KINO & TALK. Am 26. November um 19 Uhr im Cine Center anlässlich einer Vorführung von Kurt Langbeins Film „Sterben für Anfänger" mit Ingrid Geringer, Yvonno Leeb und Ulrike Friedl.

seitner
schmuckwerkstatt



Sammelringe 18kt Gold oder Silber ab 1.140 Euro +43 1 533 90 19 Dorotheergasse 6-8 Mezzanin 3a 1010 Wien www.seischmuckwerkstatt.com



Scannen Sie mich und besuchen Sie unsere Homepage