

## Sterbebegleitung: Beistand bis zum letzten Atemzug

Über das eigene Sterben zu sprechen, ist für die meisten Menschen nicht einfach, vor allem nicht mit der Familie. Regina Ciriack ist sehr krank und redet lieber mit einer professionellen Sterbebegleiterin über den nahen Tod. Diese versucht, ihr die Angst zu nehmen und unterstützt sie auch bei ganz praktischen Fragen zum Umzug in ein Hospiz oder zur Beerdigung.

### Manuskript

REGINA CIRIACK (Kranke):

Moment. So. Und das muss ich **Minimum** sechs Stunden die Nacht tragen.

SPRECHERIN:

Das **Sauerstoffgerät** geht Regina Ciriack ziemlich auf die Nerven. Aber sie ist **sterbenskrank: COPD** im **Endstadium**, eine **unheilbare Lungenkrankheit**, bei der die **Lungenbläschen** zerstört werden. Regina hat nur noch 20 Prozent **Lungenvolumen**. Ohne zusätzlichen Sauerstoff kann sie fast nichts machen.

REGINA CIRIACK:

Ja, also, für mich ist das schon immer 'ne **Belastung**, weil ich **klaustrophobisch** bin. Und wenn man immer so was Enges vor 'm Gesicht hat, das ist für mich unangenehm.

SPRECHERIN:

Regina will sich aufs Sterben vorbereiten. Deshalb kommt einmal die Woche Martina Bukatz vorbei. Sie ist **ehrenamtliche** Sterbebegleiterin im Auftrag der **Malteser**. Sie hat vor Regina bereits mehr als ein Dutzend Menschen beim Sterben begleitet. Die ehemalige Finanzbeamtin weiß also, was sie tut. Die Gespräche mit Martina nehmen Regina die Angst vor dem Sterben.

REGINA CIRIACK:

Sie war eben **hautnah** schon dabei, und das vermittelt sie auch, und das gibt mir **Zuversicht**.

MARTINA BUKATZ (ehrenamtliche Sterbebegleiterin):

Schwer ist das Thema nicht, sondern das ist schwer (ist), was die Leute draus machen. Man kann 's ganz **locker angehen**. Wir reden über alles. Das geht nicht mit jedem, das ist auch so, aber mit Regina klappt 's wunderbar.

SPRECHERIN:

Die beiden reden auch ganz offen über das Thema **Beerdigung**.

REGINA CIRIACK:

Ich möchte **verstreut werden** im Gebirge, in den Bergen, das wär' mir wichtig. Und eine große Party, aber keine Sterbeparty, sondern eine Lebensparty. Alle meine Freunde sollen das Leben feiern und nicht den Tod. Das wär' mir wichtig.

SPRECHERIN:

Martina Bukatz wurde über einen Zeitraum von neun Monaten von den Maltesern zur Sterbebegleiterin ausgebildet. Da hat sie eigentlich gelernt, eine **professionelle Distanz** zu **wahren**. Bei Regina **fällt** ihr das aber **schwer**.

MARTINA BUKATZ:

Sie ist (ein) so'n Herzensmensch (und), die [sich] ihrer Situation voll bewusst ist, aber auch so positiv, da nehm' ich immer Energie mit raus, wo ich immer **staune**, wo sie die noch **hernimmt**. Aber, ja, es ist einfach schön.

SPRECHERIN:

Ein paar Wochen später wieder bei Regina. Sie wohnt mit ihrem Mann in einer Dachgeschosswohnung ohne Balkon in Berlin. Wenn sie mal vor die Türe will, ist das **ein riesiger Akt**. Ihr Mann hilft ihr dabei. Es dauert ewig, bis sie die drei Stockwerke bis nach unten geschafft haben. Regina kann nur kurze Strecken gehen. Der Ausflug auf die Bank vor dem Haus ist für die 67-Jährige etwas Besonderes. Seit 40 Jahren ist sie mit ihrem Mann verheiratet, auf ihn und ihre beiden Kinder kann sie sich verlassen. Doch so offen und locker über ihren Tod sprechen wie mit Martina, das geht nicht. Und in der Küche wartet schon Martina. An diesem Tag geht es darum, ob Regina bald in ein **Hospiz** geht – ein Haus speziell für Sterbende.

REGINA CIRIACK:

Du, ich habe auch gesagt, wenn ich die Möglichkeit hab', mir das noch auszusuchen, wenn ich noch **einigermaßen Herr meiner Sinne** bin, wunderbar. Andere machen sonntags 'ne **Kaffeefahrt**, ich sage, komm wir gucken uns 'n Hospiz an.

MARTINA BUKATZ:

Richtig!

SPRECHERIN:

Und genau so eine Kaffeefahrt findet zwei Monate später, Anfang Dezember, statt. Ihr Mann Wolfgang unterstützt sie und begleitet sie auch bei diesem Termin, aber am liebsten wäre ihm, wenn Regina zuhause bleibt. Doch seine Frau **hat** ihren **eigenen Kopf**. Schließlich hat sie schon alles mit Martina besprochen.

REGINA CIRIACK:

Aber nach mehreren Gesprächen dann auch mit meiner Sterbebegleitung von den Maltesern hab' ich mir doch überlegt, meine Familie lieber aus dem **Fokus** raushalten zu wollen. Ich weiß nicht, ob das so toll ist für die zu sehen, wenn die Mutter **mit den Füßen zuerst**, sag ich ma', aus der Wohnung **geht**.

SPRECHERIN:

Drei Monate später, Regina ist immer noch zuhause, aber ins Zentrum der Wohnung, ins Wohnzimmer, gezogen.

REGINA CIRIACK:

Neues Pflegebett, habe meinen - Moment - meinen Standort gewechselt. Alles ein bisschen heller, ein bisschen freundlicher, ich kann hier auch Besuch empfangen. Alles wunderbar. Und [ich] freu' mich darüber.

SPRECHERIN:

Und ihr Mann ist nur einen Knopfdruck entfernt.

REGINA CIRIACK:

Das ist meine **Jamesklingel**.

SPRECHERIN:

Ihr Mann arbeitet jetzt im Homeoffice, um immer erreichbar zu sein. Den Umzug ins Hospiz schiebt er erst einmal weg.

WOLFGANG CIRIACK (Ehemann von Regina):

Ich hab' eigentlich gesehen, dass sie hier zuhause hier noch, wenn man ihr hilft, eigentlich noch ganz gut klarkommt. Ja, und dann habe ich sie lieber hier, als wenn ich den ganzen Tag alleine bin und dann nur zum Besuch hinfahre. Ja, dann **nehme** ich öfters auch **in Kauf**, dass ich jetzt nicht mehr als Mann, sondern **als James behandelt** werde hier, als **Diener**.

REGINA CIRIACK:

Ja, dann kriegst du auch **Taschengeld**.

SPRECHERIN:

Rund zwei Wochen nach diesem Besuch stirbt Regina plötzlich. So sanft, wie sie es sich gewünscht hat. Martina Bukatz kommt zu Reginas Abschiedsfeier – wie von Regina bestellt in einem Partyoutfit. Und auch das Fest ist, wie es sich die **Verstorbene** vorgestellt hat.

MARTINA BUKATZ:

Laut, **trubelig**, bunt. Also, so haben wir das immer mal besprochen, wie das denn aussehen soll, und genauso, glaub' ich, ist es geworden.

SPRECHERIN:

Zu Ostern erfüllt die Familie Reginas allerletzten Wunsch. Sie verstreuen ihre Asche in den Schweizer Bergen.

## Glossar

**Sterbebegleitung** (f., nur Singular) – die Tatsache, dass sich ein Mensch nicht allein auf seinen Tod vorbereiten muss und professionelle Unterstützung bekommt

**Beistand** (m., nur Singular) – Hilfe; Unterstützung

**Atemzug, -züge** (m.) – das einmalige Ein- und Ausatmen

**Minimum** (n., hier nur Singular) – hier, das Mindeste, was möglich ist

**Sauerstoffgerät, -e** (n.) – ein Gerät, das jemanden mit zusätzlichem Sauerstoff (O<sup>2</sup>) versorgt

**sterbenskrank** – so, dass man nicht mehr gesund wird und bald sterben muss

**COPD** , - (f. nur Singular) – aus dem Englischen: kurz für chronic obstructive pulmonary disease); eine Krankheit, die die Lungen angreift und nicht heilbar ist

**Endstadium, - stadien** (n.) – die Tatsache, dass eine Krankheit so weit entwickelt ist, dass der Kranke bald stirbt

**unheilbar** – so, dass es keine Möglichkeit gibt, eine Krankheit zu behandeln

**Lunge, -n** (f.) – das Organ, mit dem man atmet

**Lungenbläschen, -** (n.) – kleine Bestandteile der Lunge

**Lungenvolumen, -volumina** (n.) – die Menge an Luft, die beim Atmen in der Lunge eingenommen wird

**Belastung** (f., nur Singular) – eine Wirkung, die schädlich ist

**klaustrophobisch** – so, dass man Angst hat, zu wenig Platz zu haben

**ehrenamtlich** – so, dass jemand ohne Gehalt für einen guten Zweck arbeitet

**Malteser** (kurz für Malteser Hilfsdienst e. V.) – eine katholische Hilfsorganisation

**hautnah** – aus der Nähe; direkt

**Zuversicht** (f., nur Singular) – der Glaube, dass die Zukunft positiv sein wird

**etwas locker an|gehen** – etwas mit Leichtigkeit erledigen

**Beerdigung, -en** (f.) – Begräbnis

**etwas verstreuen** – etwas, das aus kleinen Teilen besteht, über eine Fläche verteilen

**eine professionelle Distanz wahren** – sich von Berufs wegen nicht emotional mit einem Thema beschäftigen

**schwer |fallen, etwas fällt jemandem schwer** – etwas ist schwierig für jemanden

**staunen** – verwundert sein; überrascht sein

**etwas her |nehmen** – umgangssprachlich für: etwas bekommen

**ein riesiger Akt sein** – so, dass etwas sehr aufwendig ist; viel Mühe kosten

**Hospiz, -e** (n.) – eine Unterkunft speziell für Sterbende

**einigermaßen** – nicht besonders gut, aber auch nicht schlecht; mittelmäßig

**Herr seiner Sinne sein** – umgangssprachlich für: bei vollem Bewusstsein Entscheidungen für sich treffen können

**Kaffeefahrt, -en** (f.) – umgangssprachlich für: irgendwo hinfahren, um sich etwas anzugucken

**einen eigenen Kopf haben** – umgangssprachlich für: sich nicht von anderen beeinflussen lassen

**Fokus, -se** (m., meist Singular) – hier: die Konzentration auf eine bestimmte Sache

**mit den Füßen zuerst gehen** – umgangssprachlich für: einen Ort tot verlassen

**einen Knopfdruck entfernt sein** – umgangssprachlich für: nicht weit weg sein; schnell da sein, wenn man ein Signal erhält

**Jamesklingel, -n** (f.) – hier umgangssprachlich für: ein Signal für einen Diener

**etwas in Kauf nehmen** – umgangssprachlich für: etwas akzeptieren, auch wenn es negativ ist

---

**jemanden als James behandeln** – umgangssprachlich für: jemanden wie einen Diener behandeln

**Diener, - (m.)/Dienerin, -nen** – veraltet für einen Mann oder eine Frau, dessen bzw. deren Beruf es ist, sich in einem Haushalt um andere zu kümmern

**Taschengeld** (n., meist im Singular) – das Geld, das Kinder wöchentlich oder monatlich von ihren Eltern bekommen, um kleine Dinge zu kaufen

**Verstorbene, -n** (m./f.) – der/die Tote; jemand, der gestorben ist

**trubelig** – so, dass viele Leute da sind

**Asche** (f., hier nur Singular) – ein grauschwarzes Pulver, das entsteht, wenn ein Körper verbrennt

*Autorinnen: Sylvia Wassermann, Isabell Steffensmeier*