

Lasst uns über den Tod sprechen

Gäste der Woche Wie kann es gelingen, gut zu sterben, ohne Angst, ohne Gram? Sylvia Zeeb und Sigrid Neher arbeiten seit über 20 Jahren im Palliativbereich. Sie wissen, wie mit dem Tod umzugehen ist. *Von Lisa Maria Sporrer*

Der Opa ist für immer eingeschlafen. Oder: Die Mama hat ein letztes Mal die Augen zugemacht. Solche Sätze gefallen Sylvia Zeeb und Sigrid Neher überhaupt nicht. Solche Sätze verhindern eine Auseinandersetzung mit dem Tod, sagen sie, weil sie nicht aussprechen, was unbedingt gesagt werden muss. Weil der Tod zum Leben selbstverständlich dazugehört, weil er normal ist. Der Opa ist nicht eingeschlafen. Er ist tot.

Die Gesundheits- und Krankenpflegerinnen Sylvia Zeeb und Sigrid Neher leiten die Palliativstation des Paul-Lechler-Krankenhauses. Immer wieder werden die beiden mit dem hartnäckigen Gerücht konfrontiert, das Lechler-Krankenhaus sei eine Sterbeklinik. Das liege wohl daran, dass neben der Altersmedizin auch die Palliativmedizin ein Schwerpunkt der Klinik ist. Es wird dort auch gestorben, natürlich, aber auf der Palliativstation, dort, wo unheilbar Kranke hinkommen, werden über die Hälfte der Patienten wieder lebend entlassen. Das ist eines der ersten Themen, das die beiden Frauen im Redaktionsgespräch im TAGBLATT ansprechen.

Das war ein Bauchgefühl. Hier bin ich richtig aufgehoben.

Sigrid Neher, Palliative Care Fachkraft

Eigentlich sind Sylvia Zeeb und Sigrid Neher aber nicht gekommen, um nur über den Tod zu reden. Worum möchten sie denn reden? Sie schauen aufmerksam, schweigen und warten geduldig auf Fragen. Palliativ, sagt Sylvia Zeeb dann, bedeute eben auch: zuhören. Sich nicht in den Vordergrund drängen. Die Leute mit ihren Anliegen kommen lassen. Dass die Palliativmedizin in Tübingen in der Tropenlinik schon ab den 1960er-Jahren praktiziert wurde, als sie im Rest des Landes noch in den Kinderschuhen steckte, das ist ihnen wichtig. Dass es



Sylvia Zeeb und Sigrid Neher arbeiten auf der Palliativstation der Tropenlinik.

Bild: Carolin Albers

mittlerweile mit dem angrenzenden Hospiz in Trägerschaft des Difäm und dem ambulanten Palliativdienst „Tübinger Projekt“ eine umfangreiche Versorgung für schwerstkranke Menschen auf der Lechlerhöhe gibt, auch das ist ein wichtiges Thema für sie.

„Ich habe lange darüber nachgedacht, warum ich in diesem Bereich arbeiten will“, sagt Sigrid Neher, die sich wie Sylvia Zeeb als Palliative Care Fachkraft und Pain Nurse weiterbildete. Einen besonderen Grund konnte Sigrid Neher nicht ausmachen. „Das war ein Bauchgefühl. Hier bin ich richtig aufgehoben. Das habe ich damals gefühlt und das tue ich immer noch.“ Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass 2006 eine Palliativeinheit mit sechs Betten entstand, die 2014 in eine Palliativstation mit 10 Betten mündete.

„Es ist eine Arbeit, die Sinn gibt. Den Patienten. Aber auch uns“, sagt Sylvia Zeeb. Eine Arbeit, die ein bisschen mehr Öffentlichkeit verdiene. Denn der Bedarf sei groß in der Versorgung Schwerstkranker. „Der Tag kommt für jeden Menschen einmal.“ Und dann sei

es gut, wenn es gut ausgebildete, kompetente Fachkräfte gibt, die die Lebenssituation der Sterbenden verbessern können.

Am Anfang schüchtern und zurückhaltend, blühen die beiden Frauen während des Gesprächs regelrecht auf. Auch der Tod wird wieder Thema, aber nicht auf eine traurige und beklemmende Weise, eher wie etwas, das schon lange akzeptiert ist, vor dem man keine Angst mehr haben muss. Er gehört eben nicht nur zum Leben dazu, sondern auch zu ihrer Arbeit. Vor vielen Jahren, erzählt Sigrid Neher, lag eine Patientin auf der Palliativstation, die zu so etwas wie einem Aha-Erlebnis für sie wurde, zu einem Lebensmotto. „Ihr war klar, dass sie sterben wird.“ Ganz entspannt sei sie im Bett gelegen und habe gesagt: Es habe gute Zeiten

Sylvia Zeeb

1975 in Reutlingen geboren
1997–2000 Ausbildung in Bad Urach
Seit 2000 im Paul-Lechler-Krankenhaus in Tübingen

gegeben, und es habe schlechte Zeiten gegeben. Aber sie sei zufrieden. „Das ist bis heute mein Leitsatz“, sagt Sigrid Neher.

„Wir lernen viel von unseren Patienten“, sagt Sylvia Zeeb. Vielleicht weniger fürs eigene Sterben, aber auf jeden Fall fürs Leben. Auto. Haus. Reichtum. Alles nicht wichtig im Angesicht des Todes. „Man ist schneller wieder auf dem Boden, relativiert mehr“, sagt Sigrid Neher. „Ich reg mich nicht mehr über jede Kleinigkeit auf.“ Und, sagt Sylvia Zeeb: „Man lernt, Dinge nicht aufzuschieben.“ Denn das sei es, was viele Menschen am Ende unzufrieden mache: verpasste Chancen, Träume, die nie verwirklicht wurden. „Zufrieden sterben“, sagt Sylvia Zeeb, „ist ein Motiv, das wir selber in der Hand haben. Das ist eine Haltung.“ Haltung, die

Sigrid Neher

1966 in Rottweil geboren
1986–1989 Ausbildung in Rottweil
Seit 1999 im Paul-Lechler-Krankenhaus in Tübingen

merkt man den beiden Frauen an. Was hat Sylvia Zeeb noch für Träume? Sie lacht. „Meine To-do-Liste ist kurz. Barcelona würde ich gerne noch sehen.“ Und Sigrid Neher? „Mit dem Motorrad die Panamericana fahren.“ Ein kleines Problem gebe es dabei allerdings noch: „Ich habe keinen Motorradführerschein.“

Die wirklichen Helden liegen bei uns auf der Station.

Sylvia Zeeb, Palliative Care Fachkraft

Sie seien, sagt Sigrid Neher, berufsbedingt in einer quasi privilegierten Lage, weil sie gezwungen sind, sich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen. Auch ihr eigenes Leben zu reflektieren. Und zu wissen, dass es etwas ganz Natürliches ist, wenn das Leben endet. Oft treffen sie aber auf Angehörige, die überfordert sind vom Sterben, die noch nie einen toten Menschen gesehen haben. „Unser Ziel ist es auch, ihnen die Angst vor dem Sterbeprozess zu nehmen. Den Sterbenden und den Angehörigen“, sagt Sylvia Zeeb. Sie seien wie die Hebammen auf einer Geburtsstation. Das Wichtige dort ist der Säugling. „Wir sind nur unterstützend da. Wir geben nicht vor, wie es zu passieren hat. So individuell die Menschen nämlich leben, sterben sie auch.“

Zur Auseinandersetzung mit dem Tod gehöre es auch, vorzusorgen. Lange, bevor es so weit ist. Dinge zu regeln und in Ordnung zu bringen. Sich über eine Patientenverfügung Gedanken zu machen. Am Ende des Gesprächs ist alle Schüchternheit bei den beiden Frauen verflogen. Eines ist ihnen am Ende dann aber noch sehr wichtig. Zu sagen: „Die wirklichen Helden stehen nicht in der Zeitung. Die liegen bei uns auf der Station oder bekommen gerade eine Chemotherapie. Und auch den Angehörigen soll mal gesagt sein, wie großartig das ist, wenn sie am Krankenbett sitzen.“