

## **Vortrag: Letzte Hilfe – Am Ende wissen, wie es geht**

Guten Tag zusammen,

ich bin Sibylle Hertlein, Vorsitzende vom Verein „Der Himmel kann warten“.

Tragische Ereignisse im Leben der Gründungsmitglieder haben uns dazu bewogen diesen Verein zu gründen. Mit unserer Philosophie Menschlichkeit und Füreinanderdasein wollen wir den Menschen, die ähnliches erlebt haben Mut machen. Mut zum Mensch sein und Mut um für andere da zu sein.

Wir selber haben durch die Schicksalsschläge erfahren, dass das Leben den Tod bestimmen soll und nicht der Tod das Leben.

Ich möchte Ihnen heute eine kurze Geschichte erzählen.

Andrea sitzt am Bett ihres Vaters. Es ist still im Raum.

Abendsonnenlicht fällt durch die Jalousien.

Die Maschinen sind längst abgestellt, nur der Atem Ihres Vaters ist noch zu hören – flach, unregelmäßig.

Sie hält seine Hand, streichelt in unregelmäßigen Abständen darüber.

Sie ist sich unsicher. Soll Sie ihm etwas erzählen? Die Lippen sind rau, soll Sie diese eincremen?

Hat er Schmerzen? Was kann Sie noch für Ihn tun?

Soll sie etwas sagen? Oder lieber still sein?

Macht sie alles richtig? Woher soll Sie wissen, was richtig oder falsch ist?

Sie wird diesen Moment nie vergessen.

Nicht, weil er perfekt war – sondern weil sie sich allein gefühlt hat mit ihren Fragen. Weil Sie unsicher und hilflos war und weil sie nicht wusste, wen Sie hätte fragen können. Und genau hier setzt das Thema meines Vortrags an:

## **Letzte Hilfe.**

---

### **1. Warum wir über das Sterben sprechen sollten**

Wir alle wissen: Das Leben ist endlich.

Und trotzdem vermeiden wir oft, über das Sterben zu sprechen.

Aber! Das Leben soll das Sterben bestimmen und nicht das Sterben das Leben. Daher ist es so wichtig über den eigenen Tod, die Wünsche, die man für die letzten Lebensstage und darüber hinaus hat, mit seinen Angehörigen zu besprechen.

Wir planen Urlaube, Geburtstage, unsere Karriere – aber kaum jemand bereitet sich darauf vor, einen Menschen am Lebensende zu begleiten.

Dabei betrifft es uns alle.

Jeder von uns wird irgendwann:

- einen nahestehenden Menschen verlieren
- oder selbst am Lebensende auf Unterstützung angewiesen sein

Die Frage ist also nicht **ob** wir aus dieser Welt gehen, sondern **wie** wir den Abschied gestalten.

Mit Menschlichkeit und Füreinanderdasein läßt sich die letzte Lebensphase planen.

Und genau hier hilft der Kurs „**Letzte Hilfe**“.

---

## **2. Was ist „Letzte Hilfe“?**

Der Letzte-Hilfe-Kurs ist ein **Angebot für alle Menschen**, um zu lernen, was in den letzten Lebensstunden hilfreiches getan werden kann.

Vergleichbar mit einem Erste-Hilfe-Kurs – nur eben für die letzte Lebensphase.

Denn genauso wie wir lernen, bei einem Unfall zu helfen, können wir auch lernen, am Lebensende da zu sein.

Der Kurs richtet sich an:

- Angehörige
- Freunde
- Nachbarn
- und alle Interessierten

**Vorkenntnisse sind nicht nötig.**

---

## **3. Das sind die Inhalte des Kurses**

Der Kurs ist kompakt aufgebaut (meist ca. 4 Stunden) und besteht aus vier Modulen:

## 1. Sterben als Teil des Lebens

- Was passiert eigentlich, wenn ein Mensch stirbt?
- Wie verändert sich der Körper?
- Welche Ängste sind normal – bei Betroffenen und Angehörigen?

**Noch einmal: Das Leben soll das Sterben bestimmen und nicht das Sterben das Leben!**

☞ Ziel: Das Sterben verstehen und enttabuisieren

---

## 2. Vorsorgen und entscheiden

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Wie kann ich Wünsche festhalten?

☞ Ziel: Sicherheit gewinnen und Selbstbestimmung ermöglichen

---

## 3. Leiden lindern

- Umgang mit Schmerzen
- Was hilft bei Atemnot, Unruhe oder Angst?
- Was kann ich als Laie tun – und wann brauche ich professionelle Hilfe?

☞ Ziel: Praktisches Wissen für konkrete Situationen

#### 4. Abschied nehmen

- Wie gestalte ich den letzten Moment?
- Was passiert nach dem Tod?
- Wie gehe ich mit Trauer um?

☞ Ziel: Würdevoller Abschied und Unterstützung für Hinterbliebene

---

#### 4. Was macht den Kurs besonders?

Der Kurs vermittelt nicht nur Wissen –  
er nimmt vor allem **Angst**.

Viele Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen.  
Oder gar nichts zu tun.

Der Kurs zeigt:

- ☞ Es geht nicht darum, perfekt zu handeln
- ☞ Es geht darum, **da zu sein, für andere dazusein**

Und oft sind es die kleinen Dinge, die zählen:

- eine Hand halten
  - ein Glas Wasser reichen
  - einfach still neben jemandem sitzen
-

---

## **5. Was ist nun der Unterschied zwischen Sterbebegleitung und Sterbehilfe?**

Unter Sterbehilfe versteht man entweder eine Hilfestellung beim Suizid, das Abstellen lebenserhaltender Maßnahmen oder aber die aktive Tötung schwerstkranker Patienten.

**Letzte Hilfe dagegen ist Sterbebegleitung und somit etwas ganz Anderes.**

Sie soll den Sterbenden vielmehr ein Leben und Sterben in Würde ermöglichen und die letzten Lebensphasen so angenehm wie möglich gestalten

## **6. Zurück zur Geschichte**

Erinnern Sie sich an Andrea aus der Geschichte vom Anfang?

Stellen wir uns vor, sie hätte einen Letzte-Hilfe-Kurs besucht.

Sie wüsste:

- Dass der veränderte Atem normal ist
- Dass Nähe wichtiger ist als Worte
- Dass sie nichts „richtig machen“ muss, sondern einfach da sein darf

Vielleicht hätte sie sich sicherer gefühlt.

Vielleicht hätte sie weniger Angst gehabt.

Und vielleicht wäre dieser Moment für sie nicht nur schmerzhaft gewesen – sondern auch würdevoll und getragen.

---

## **7. Warum ist dieser Kurs so wichtig?**

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Sterben oft ausgelagert wird:

- in Krankenhäuser
- in Pflegeeinrichtungen

Doch viele Menschen wünschen sich etwas Anderes:

- ☞ Zuhause zu sterben
- ☞ In vertrauter Umgebung
- ☞ Mit vertrauten Menschen

Damit das möglich ist, braucht es Wissen.

Und genau dieses Wissen vermittelt der Kurs.

---

## **8. Was nehmen Sie konkret mit?**

Nach dem Kurs können Sie:

- Veränderungen am Lebensende besser verstehen
- Ängste einordnen
- einfache unterstützende Maßnahmen anwenden
- Gespräche über Sterben führen
- Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen gewinnen

Und vor allem:

☞ Sie gewinnen **Mut**, sich dem Thema zu stellen.

---

## **9. Lassen wir einen Perspektivwechsel zu**

Vielleicht denken Sie jetzt:

„Das ist ein schweres Thema.“

Ja – das ist es.

Aber es ist auch ein sehr menschliches Thema.

Denn am Ende geht es nicht nur ums Sterben.

Es geht um:

- Würde
- Nähe
- Mitgefühl
- und Menschlichkeit

## **10. Ich spreche eine Einladung aus**

Ich möchte Sie einladen, sich selbst eine Frage zu stellen:

☞ Wenn ein geliebter Mensch morgen Ihre Hilfe bräuchte –  
würden Sie sich vorbereitet fühlen?

Wenn Ihre Antwort „nicht wirklich“ ist, dann sind Sie nicht allein.

Und genau deshalb gibt es diesen Kurs.

Wenn ich jetzt Ihr Interesse geweckt habe, dürfen Sie sich in die  
Interessenliste für den Letzte Hilfe Kurs eintragen. Sobald wir einen  
neuen Termin haben, werde ich Sie informieren.

---

## **11. Und zum Abschluss**

Der Letzte-Hilfe-Kurs ist kein medizinisches Training.

Er ist ein Kurs fürs Leben.

Er gibt Ihnen keine perfekten Antworten –  
aber er gibt Ihnen etwas viel Wertvolleres:

☞ Sicherheit

☞ Verständnis

☞ und die Fähigkeit, nicht wegzusehen

---

Ich möchte mit einem Gedanken schließen:

Am Ende unseres Lebens erinnern wir uns nicht an Dinge.  
Sondern an Menschen.



---

Und daran, wie sie für uns da waren.

Vielleicht sind Sie nach diesem Vortrag jemand, der genau das sein kann, jemand der in der letzten Lebensphase einfach für jemand da war.

Sind bei Ihnen Fragen entstanden? Ist Ihnen noch was unklar? Fragen Sie mich.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**