

DER LANDARZT



EIN PLAN FÜRS ALTER

VON DR. THOMAS ASSMANN

Ich hatte ohnehin vor, in dieser Kolumne über das Alter zu schreiben. Dass nun die Queen in dieser Woche verstorben ist, hat mich noch mehr dazu bewegt, darüber nachzudenken, wie das Leben im Alter so sein wird. Klar ist: Die Queen hatte natürlich ein privilegiertes Leben, einen Alltag weit weg von unserem, und sie hatte offensichtlich das Glück, mit einer fabelhaften Gesundheit gesegnet zu sein. Aber sie hat ihr Leben auch bis ins hohe Alter angenommen, mit allem, was kam, und war stets aktiv und neugierig.

Auch bei mir auf dem Land gibt es Patienten, die nicht aus royalen Kreisen stammen und trotzdem bis ins hohe Alter ein erfülltes und gesundes Leben führen. Gerade war Herr R. mal wieder da. Er ist fast 95 Jahre alt. Sein Blutbild war auch bei dieser Untersuchung wieder unauffällig und der Ultraschall ohne Befund.

Als ich ihn fragte, wie es ihm so gehe, schaute er mich überrascht an und sagte: „Sehr gut natürlich, ich habe keinerlei Beschwerden. Ich freue mich am Leben und hoffe noch auf ein paar Jahre.“

Liebe Leserinnen und Leser, Sie kennen mich, auch ich stehe dem Leben positiv gegenüber und habe ständig neue Pläne. Aber seit ich von dem japanischen Film „Plan 75“ gehört habe, beschäftigt mich die Frage, wie wir mit unseren alten Menschen, also irgendwann auch mit mir oder Ihnen, umgehen wollen. Werden alte Menschen irgendwann nur noch als Belastung gesehen, oder dürfen sie ihr Leben leben, wie sie wollen, und sogar noch Pläne haben?

In „Plan 75“ erhalten Menschen über 75 einen einmaligen Betrag von knapp 1000 Euro, mit dem sie tun können, was sie wollen. Zudem können sie innerhalb eines begrenzten Zeitraums mit einer Person in einem Callcenter telefonieren. Der Haken an diesem Angebot: Nur derjenige erhält es, der zustimmt, sich bald das Leben zu nehmen, geplant und sogar forciert vom Staat, damit er diesem und der Familie nicht zur Last wird – organisatorisch und finanziell.

Es ist nur ein Film, aber eine erschreckende Vorstellung, oder? Liebe Leserinnen und Leser, glauben Sie, dass das bei uns tatsächlich passieren könnte? Meiner und vermutlich auch Ihr Reflex: Nein, auf keinen Fall.

Aber man muss sich vor Augen führen: Die Babyboomer gehen bald in Rente. Wie diese finanziert werden soll, wissen wir alle noch nicht. Unsere Medizin wird immer besser, aber auch immer teurer, alte Menschen brauchen mehr medizinische Leistung und verlangen sie auch. Und irgendwann brauchen alte Menschen meist auch Pflege, die ebenfalls bezahlt werden muss. Einige werden dafür staatliche Hilfe benötigen, weil die Rente nicht reicht.

Es wird sich also zunehmend die Frage stellen: Wie viel Geld ist der Gesellschaft und den Angehörigen ein alter Mensch wert? Oder sind wir doch irgendwann froh über solche Angebote wie in dem Film? Frei nach dem Motto: Weg mit den Alten, sie kosten nur Geld und Mühe.

Mein fast 95 Jahre alter Patient würde ein solches Angebot sicher nicht annehmen. Er hat noch viel zu viele Pläne. Ich bin mir sicher, bin ich mal so alt und bei solch guter Gesundheit wie er, werde ich auch noch voller Tatendrang und Lust am Leben sein – und kann nur hoffen, dass es bis dahin keine unmoralischen Angebote gibt, sondern die Selbstverständlichkeit in der Gesellschaft herrscht, alten Menschen, die es sich selbst nicht leisten können, einen schönen Lebensabend zu gestalten.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen für diese Woche eine Menge positive Projekte und jede Menge Gesundheit!

Es grüßt Sie herzlichst Ihr Landarzt

Dr. Thomas Allmann, 59 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.

Frau Leister, Ihre Schwester hat sich 2001 mit 19 Jahren das Leben genommen. Sie waren 23. Haben Sie sich damals Unterstützung gesucht? Ja. Unsere Mutter hatte bereits wenige Monate nach dem Tod meiner Schwester ein Trauerseminar der „Verwaisten Eltern Hamburg“ ausfindig gemacht. Dort gab es für jeden von uns eine eigene Trauergruppe: für meine Eltern, meinen damals 7-jährigen Bruder und uns erwachsene Geschwister. Diese Trauerseminare waren meine erste wichtige Trauerheimat. Ein paar Jahre später habe ich mich dann dafür entschieden, selbst die Ausbildung zur Trauerbegleiterin zu machen, um die Unterstützung weiterzugeben, die ich selbst als hilfreich erlebt habe.

Trauern Kinder und Jugendliche, die ein Familienmitglied durch Suizid verloren haben, anders, als wenn eine Krebserkrankung oder ein Unfall die Todesursache ist?

Grundsätzlich unterscheidet sich jeder Tod und die Trauer, die mit ihm einhergeht, in den Herausforderungen, die auftauchen. Und gleichzeitig ist auch vieles ähnlich. Suizid zählt ja zu den plötzlichen Todesarten wie Autounfall oder Herzinfarkt. Bestimmte Aspekte gleichen sich. Die Hinterbliebenen konnten beispielsweise keinen Abschied nehmen. Bei Kindern steht die Tatsache des Todes viel stärker im Mittelpunkt als die Todesart. Da fehlt die Mutter oder der große Bruder, und alle Sorgen und Ängste, die auftreten, haben mit dem Alltag zu tun: Wer weckt mich jetzt morgens, wer schmiert mir mein Pausenbrot, wer backt an meinem Geburtstag den Kuchen? Je älter Kinder werden, desto mehr Raum nimmt die Todesursache ein. Spätestens bei Jugendlichen spielt dann die Auseinandersetzung mit der Todesart Suizid eine große Rolle.

Ab welchem Alter begreifen junge Menschen überhaupt, was ein Suizid ist?

Im Alter von neun oder zehn Jahren.

Sollten trotzdem auch schon Kinder unter neun Jahren gesagt bekommen, dass sich ihr Vater oder ihre Mutter das Leben genommen hat?

Wenn ein Suizid in der Kernfamilie geschieht, raten wir dringend dazu, das zu formulieren. Nicht dramatisierend und natürlich in altersgerechter Sprache. Ich weiß, dass es für Eltern ein ganz schwerer Schritt ist, der mit viel Angst verbunden ist. Aber es gibt nichts Furchtbarereres, als Kindern und Jugendlichen eine andere Todesart vorzugaukeln, bis das dann von außen korrigiert wird. Das führt zu einem enormen Vertrauensverlust. Damit tut man sich keinen Gefallen.

Was hilft trauernden Kindern?

So gut wie möglich den Alltag und die Strukturen beizubehalten, die das Kind kennt. Um Sicherheit zu vermitteln, zumindest in den Außerlichkeiten. Es ist aber wichtig zu wissen: Kinder haben eine große Kompetenz. Sie trauern in Pfützen.

Was bedeutet das?

Sie können sich das so vorstellen: Das Kind springt mit Wucht in die Pfütze rein. Es weint, alles ist schrecklich, es klagt, ich vermisse den Papa so, ich werde nie wieder glücklich. Das ist tiefe Verzweiflung. Dann putzt es sich die Nase und sagt: Jetzt gehe ich schaukeln. Es mutet sich also die Tatsache des Todes „stückweise“ zu, was sehr gesund ist. Das irritiert Erwachsene, denn sie selbst sind nicht in einer Pfütze aus Trauer, sondern in einem Meer. Bei ihnen geht es die ganze Zeit nur darum, über Wasser zu bleiben.

Bei den „Young Survivor“-Workshops arbeiten Sie mit Jugendlichen. Welche Fragen stellen diese sich im Zusammenhang mit dem Suizid eines Familienmitglieds?

Von vielen hören wir irgendwann die Frage: War ich es nicht wert, dass dieser Mensch im Leben bleibt? Diese Frage ist sehr tabuisiert, und es fällt Jugendlichen schwer, sie auszusprechen. Aber sie kommt meistens irgendwann hoch. Auch die Frage nach der Vererblichkeit taucht immer wieder auf. Das zeigt die Ängste, die Jugendliche haben, wenn sie über lange Zeit ihren schwer depressiven Vater erlebt haben und sich fragen, wie hoch das Risiko ist, dass sie selbst an einer Depression erkranken können.

Wie schwer fällt es Jugendlichen zu verstehen, dass der Suizid der Mutter oder des Vaters nichts mit ihnen zu tun hat?

Das hängt stark von den Rahmenbedingungen ab. Wenn ein Elternteil lange schwer psychisch erkrankt war, vielleicht auch Drohungen auf einen erweiterten Suizid im Raum standen, dann fällt das den Jugendlichen leichter. Grundsätzlich hat diese Altersgruppe aber ja die Schwierigkeit, dass Streit, Diskussion, Kampf mit den Eltern zum Alltag gehören. Deshalb ist es dann schon schwer, eine solche Tat nicht automatisch auch

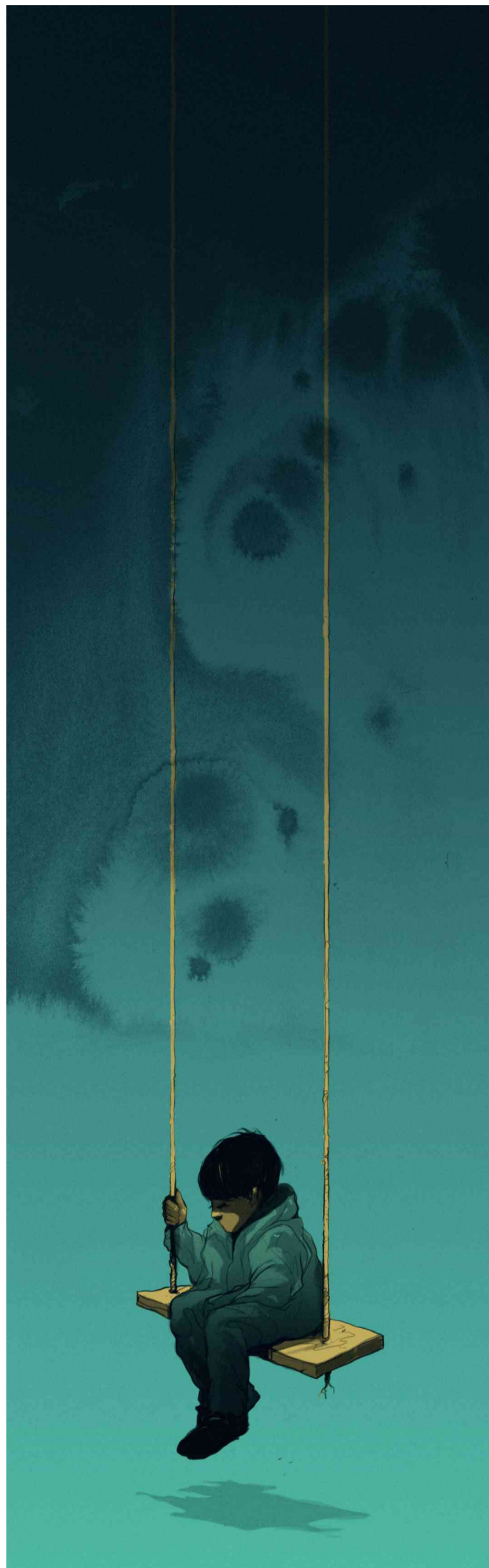


Illustration: Simon Prades

„Zur Trauer gehört auch Wut“

Auf den Suizid eines Familienmitglieds reagieren Kinder und Jugendliche unterschiedlich. Doch es gibt Hilfe für sie. Eine Trauerbegleiterin erzählt.

auf sich und das eigene Verhalten zu beziehen. Sie fragen sich, ob sie zumindest ein Mitauflöser waren. Wenn Kinder Schuldgefühle artikulieren, verneint man diese in der Trauerarbeit konsequent. Bei Teenagern gestaltet sich das etwas anders. Schuldgedanken können Sinn machen, beispielsweise indem sie Platzhalter für ein anderes Wissen sind, das ich zum momentanen Zeitpunkt gar nicht aushalten könnte. Dann ist es sinnvoll, diese Gedanken nicht auszureden, sondern ernst zu nehmen und zu fragen: Warum denkst du denn, dass das so ist? Und gleichzeitig Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die Depression eine Erkrankung ist, die genauso zum Tod führen kann wie Krebs.

Gibt es Charakteristika in der Trauer von Jugendlichen?

Jugendliche sind eine ganz eigene Kategorie. Mein Kollege Henning Heck hat es mal auf den Punkt gebracht: Pubertät ist immer Krise. Jugendliche sind in der Findungsphase. Sie hinterfragen alles, auch ihre Rolle, wollen sich abnabeln vom Elternhaus, von den Eltern. Wenn dann jemand aus dem ganz engen Umfeld durch Suizid stirbt, kommt als weitere Aufgabe hinzu, dieses Ereignis zu verarbeiten, was meistens eine totale Überforderung ist. Zusätzlich werden die Jugendlichen oft mit dem verbliebenen Elternteil zurückkatapultiert in eine Phase, in der sie gar nicht mehr sein wollen. Sie müssen sich vielleicht mehr um die kleinen Geschwister kümmern, häufiger zu Hause sein, müssen Aufgaben übernehmen, die der Verstorbene vorher innehatte.

Das stelle ich mir sehr herausfordernd vor.

Häufig ist dann auch Wut ein Thema. Und gleichzeitig ist Wut so tabuisiert, ist ein so negativ besetztes Gefühl, dass viele Menschen drum herum nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Trauer ist nicht nur Traurigkeit, Wut gehört auch dazu, und die muss einen Ausdruck finden dürfen, sonst setzt sie sich im Bauch fest.

Sie sagen, dass die Trauer der Eltern um den toten Sohn von der Umgebung oft als gewichtiger wahrgenommen wird als die Trauer der Schwester um den toten Bruder. Wie soll sich das Umfeld dem Jugendlichen gegenüber verhalten?

Erst einmal sage ich Ihnen, was nicht sein sollte, was aber immer wieder passiert. Ab einem Alter von 16, 17 müssen sich Jugendliche teilweise anhören: Mach deinen Eltern keine Sorgen. Oder: Du musst jetzt der Starke sein. Das Umfeld tut immer gut daran, Kinder und Jugendliche zu fragen, wie es ihnen geht, und das nicht zu koppeln mit: Wie geht es denn deiner Mama? Wir erleben auch immer wieder, dass Teenager als Vermittler genutzt werden, weil das Umfeld sich nicht an die Erwachsenen heranwagt. Das ist bitter.

Wie mache ich es denn richtig?

Als Nachbarin, als Tante, als Freund sollte man sich fragen: Was ist meine Position und Aufgabe? Die wenigsten Jugendlichen wünschen sich jemanden, der ungefragt Ratschläge und Lösungen anbietet, sondern jemanden, der einfach da ist und zuhört. Trotzdem sollten Leute im Umfeld auch unbedingt den Mut haben, den Teenager zu fragen, ob es für ihn in Ordnung ist, über den Verstorbenen zu sprechen, denn eine Tabuisierung der verstorbenen Person sollte – vor allem nach einem Suizid – unbedingt vermieden werden.

Und wie verhalte ich mich gegenüber einem Siebenjährigen?

Man muss sich klarmachen, welcher Ort es ist, den das Kind jetzt bei mir sucht. Kinder, aber auch Jugendliche, brauchen traufferfreie Zonen. Ein Siebenjähriger geht zum Beispiel nachmittags zu seinem Freund zum Spielen, wo er Normalität und Leichtigkeit erlebt. Das zeigt dem Kind: Es ist nicht alles anders, manche Dinge sind gleichbleibend. Das kann Sicherheit geben. Und natürlich tut es ihm auch gut zu merken: Ich bin nicht nur der Sohn von der Mama, die sich erhängt hat, sondern ich bin immer noch Felix, der gerne auf dem Trampolin springt und Nudeln isst. Vor allem aber sollte man wissen: Kinder sind, was das angeht, einfach unfassbar kompetent. Bei Elternabenden in Kitas stelle ich immer wieder fest, dass Erwachsene denken, sie müssten das Kind durch die Trauer hindurchführen. Eltern und Erziehern wird eine große Last genommen, wenn ich ihnen sage: Das Kind wird euch zeigen, was es braucht.

Was machen Sie bei den Workshops mit den Jugendlichen?

Bei Suizidbetroffenen geht es immer um Stabilisierung. Und darum, Sprachlosigkeit zu überwinden, Erlebnisse und Gefühle an- und auszusprechen, auch Aspekte, die tabuisiert sind. Wir fragen zum Beispiel: Ist vielleicht auch etwas gut an der neuen Situation? Es gibt Jugendliche, für die der Suizid eines Elternteils

■ SUIZIDGEDANKEN?

Bei der Telefonseelsorge finden Sie Hilfe unter den beiden kostenlosen Hotlines 0800/111 00 11 und 0800/111 02 22. Sie können sich auch immer an Ärzte und Kliniken wenden. Für jüngere Menschen gibt es auch Online-Chat-Angebote wie www.u25-deutschland.de. Holen Sie sich in jedem Fall Hilfe.

auch ein Gefühl von Erleichterung bedeuten kann. Manchmal sitzt da auch ein Jugendlicher und sagt: Das Letzte, was ich mit dem Papa gemacht habe, ist gestritten. Ich hatte keine Gelegenheit mehr, ihm zu sagen, dass ich ihn liebe. Dann weint nicht nur dieser Junge. Gleichzeitig erleben die Jugendlichen dann aber auch: Das wird jetzt nicht einfach weggetröstet. Zudem arbeiten wir immer wieder mit erlebnispädagogischen Einheiten. Zum Beispiel mit einer Mauer aus Kartons, die von der Gruppe überwunden werden muss. Es gibt Jugendliche, die ganz konkrete Anweisungen geben, was sie wollen und was sie brauchen. Andere verlassen sich auf die Gruppe, geben Verantwortung ab. Das erzählt auch etwas darüber, ob ich in der Trauer gut einfordern kann oder nicht.

Ist es heilsam, auf andere zu treffen, die Ähnliches erlebt haben?

Definitiv. Die Jugendlichen sind in der Schulklasse, im Verein, in der Clique in aller Regel die Einzigen, die einen Suizid in der Familie haben. Sie sind isoliert und manchmal total verunsichert mit ihren Gefühlen, weil sie sich mit niemandem austauschen können. Wenn aber dann im Workshop jemand erzählt, wie es ihm geht, und sie merken: Krass, das empfinden die anderen ja auch so, ich bin ja gar nicht falsch, kann das eine große Befreiung sein.

Was melden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Workshops Ihnen zurück?

Den offenen Austausch mit den Gleichaltrigen empfinden fast alle als wertvoll. Auch, dass sie sich in ihrer Trauer angenommen fühlen. Ich habe noch mal in den Feedback-Bögen vom vergangenen Jahr nachgelesen. Einige haben geschrieben, es sei so toll für sie gewesen, dass sie sich im Rahmen einer Übung gegenseitig Komplimente gemacht haben. Und dass sie nicht nur über den Suizid identifiziert wurden, sondern als eigenständige Person. In der Regel profitieren 80 bis 90 Prozent von einer Teilnahme. Aber es gibt immer auch die, und das ist in allen Trauerangeboten so, für die es nicht das richtige Umfeld, nicht der richtige Zeitpunkt ist. Und das darf auch so sein.

Die Fragen stellte Eva Schläfer.

■ ZUR PERSON

Stefanie Leister, geboren 1978, ist Trauerbegleiterin (ITA Hamburg) und Erzieherin.

Sie bietet in Kitas Elternabende und Fortbildungen zum Thema „Kind und Trauer“ an und leitet „Young Survivor“-Workshops für 13- bis 18-Jährige bei den Jahrestagungen des Selbsthilfevereins „AGUS – Angehörige um Suizid“, gemeinsam mit dem Psychologen Henning Heck. Auch für 8- bis 12-Jährige und 19- bis 25-Jährige gibt es Workshops.

Am 1./2. Oktober findet das AGUS-Jahrestreffen 2022 in Bad Alexandersbad in Oberfranken statt. Einzelne Plätze in Workshops sind noch frei. Eine Anmeldung ist noch bis 16. September über www.agus-selbsthilfe.de möglich. Leister rät erst zu einer Teilnahme, wenn der Suizid des Familienmitglieds mindestens zwei Monate zurückliegt.



Stefanie Leister Foto privat