

Palliativmedizinerin Karen Nestor ist täglich mit der Endlichkeit des Seins konfrontiert

Sterben kann niemand «managen»

Karen Nestor ist Oberärztin am Palliativzentrum des Kantons-
spitals St. Gallen. Eine Aufgabe,
die nicht ihre erste Wahl war.
Weshalb sie die Arbeit als
bereichernd empfindet und eine
Bäuerinnenschule absolvierte,
erzählt die 47-Jährige im
Gespräch mit dem «St. Galler
Bauer».



Palliativmedizin ist Teamarbeit: Karen Nestor im Gespräch mit der Pflegefachfrau Michelle Schmid vom Spital Wil.

*Frau Nestor, wie kamen Sie zum
Fachbereich Palliative Care?*

Karen Nestor: Mein bewusstes Ziel war das Fach zunächst nicht. Meine Vorgesetzten betonten immer, dass ich gut mit Patienten und Angehörigen gerade in der letzten Lebensphase zusammenarbeite. Das war mir nicht bewusst. Ich machte einfach das, was ich als richtig empfand. Während der Ausbildung kam ich im Kantonsspital St. Gallen auf die Palliativstation. Dort nahm es mir dann den Ärmel rein.

Eine eher überraschende Entwicklung?

Nestor: Ich überlegte mir sehr gut, ob ich in dieser Abteilung meine Zukunft sehe. Will ich jeden Tag mit den schwierigsten Situationen zu

«Ich versuche jeden Tag so
zu gestalten, wie ich es
wirklich möchte.»

Karen Nestor

tun haben? Das war eine Lebensentscheidung. Zwei Überlegungen spielten dabei eine Rolle. Zum einen hat man in diesem Bereich den wahrscheinlich grössten Freiraum in der menschlichen Gestaltung, und die Arzt-Patient-Beziehung ist von grösster Bedeutung.

Das sah ich als grosse Chance. Und mich selber musste ich fragen, wie ich damit umgehe, jeden Tag mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert zu werden. Viele sagen, man müsse sich abgrenzen. Das funktioniert für mich aber nicht.

Wie gehen Sie denn damit um?

Nestor: Eine Beziehung aufzubauen, geht nicht mit Abgrenzung. Ich muss mich auf den Menschen einlassen, ganz präsent sein, aber auch wieder hinausgehen können aus dieser Beziehung, wenn es mich nicht mehr braucht. Persönlich versuche ich jeden Tag so zu gestalten, wie ich es wirklich möchte. Mit einem gewissen Ernst, aber auch mit grosser Freude. Und ich will nichts anstehen lassen, auch Unangenehmes anpacken. Sonst ist es plötzlich zu spät.

Als Ärztin sind Sie ausgebildet, Leben zu retten, aber bei der Palliativmedizin geht es nicht mehr ums Heilen, sondern um die Symptomkontrolle, um das Lindern von Leiden.

Nestor: Ich denke, dass die Aufgabe, Leid zu lindern, eine der Kern-

aufgaben der ärztlichen Kunst war und bleibt.

Welche Aufgaben stellen sich in der Palliativmedizin?

Nestor: Neben der guten Behandlung von Symptomen wie Schmerz oder Atemnot ist ein weiterer grosser Bereich das Gespräch mit Patienten und Angehörigen, wenn es um Behandlungsentscheidungen geht. Soll man zum Beispiel nochmals eine Chemotherapie machen oder nicht? Eine weitere Aufgabe ist der Netzerkaufbau. Hier haben wir in den letzten Jahren sehr viel gelernt. Es geht nicht nur darum, die Patienten im Spital gut zu betreuen. Wichtig ist auch, wie es zu Hause weitergeht.

Wer hilft denn dort?

Nestor: Primär die Spitex und der Hausarzt. Es gibt ergänzend aber auch den palliativen Brückendienst der Krebsliga mit spezialisierten Pflegefachpersonen, die Tag und Nacht erreichbar sind und auch nach Hause kommen können. Zum Beispiel, um stärkere Schmerzmedi-

kamente zu verabreichen in Rücksprache mit dem Hausarzt oder dem ärztlichen Hintergrunddienst des Palliativzentrums. Dank dieser Möglichkeiten können Wiedereintritte ins Spital verhindert oder hinausgezögert werden. Solche Netzwerküberlegungen sind wichtig, dafür nehmen wir uns sehr viel Zeit.

«Wir Ärzte sollten nicht immer defizitorientiert sein.»

Karen Nestor

Patienten und Angehörige schätzen es sehr, wenn sie bereits im Spital die Menschen kennenlernen, die sie daheim unterstützen werden, und sehen, dass wir eng zusammenarbeiten. Das schafft Vertrauen.

Wie erleben Sie persönlich den Tod eines Patienten?

Nestor: Wenn ein Mensch aus dieser Welt geht, geschieht etwas mit uns, was nicht fassbar ist. Darauf reagieren wir als Mitmensch. Das Sterben wird nie Alltag, und das ist gut so.

Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod?

Nestor: In irgendeiner Form schon. Das ist aber für mich ein Geheimnis; und das darf und soll es auch bleiben. Wir alle werden die Erfahrung des Sterbens machen – und nie jemandem davon erzählen können. Und für mich ist das gut so. Ich wehre mich auch dagegen, dass das Lebensende bis zum Schluss durchgeplant und «gemanagt» werden soll. Sterben kann niemand «managen».

Was ist beim Sterben wichtig?

Nestor: Vertrauen und Verbundenheit scheinen eine wesentliche Rolle zu spielen. Diese ermöglichen, keine Angst vor dem Kontrollverlust

und der Angewiesenheit zu haben, die mit dem Sterben einhergehen.

Haben Sie eine Patientenverfügung?

Nestor: Nein. Denn es ist doch sehr schwierig, Entscheidungen zu formulieren, ohne dass man mit einer konkreten Krankheit konfrontiert ist. Ich finde es sehr wichtig, dass man einen Stellvertreter bestimmt, der einen kennt. Zum Beispiel den Ehepartner, Kinder oder einen engen Freund. Deshalb sind Gespräche über die eigenen Werte fast wichtiger als ein Stück Papier. Patientenverfügungen sollen solche Gespräche keinesfalls ersetzen, aber ihre Erstellung kann Ausgangspunkt für Gespräche sein. Wenn man eine fortschreitende Krankheit hat, kann es hilfreich sein, seinen Willen niederzulegen, beispielsweise nach einem gemeinsamen Gespräch mit einem Arzt und den Angehörigen.

Wo holen Sie sich die Energie für Ihre Aufgabe?

Nestor: Kraftquellen sind wichtig. Zum Beispiel die Beziehung mit meinem Mann. Und die Natur. Je länger ich in der Palliativmedizin tätig bin, desto mehr liebe ich den Frühling. Mit dieser Kraft der Natur erkläre ich gerne auch die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Denn es ist wichtig, dass die Menschen das Vertrauen in ihren Körper behalten. Auch wenn ein Mensch schwer erkrankt ist, gibt

es doch immer noch ganz viel Gesundes auch bei ihm.

Wie meinen Sie das genau?

Nestor: Während des Studiums durfte ich mit dem Ultraschallgerät an einer Krebspatientin üben, deren Organe ich sehr klar erkennen konnte – ich war ganz begeistert. Sie strahlte mich plötzlich an und sagte, wie gut es ihr tue, dass auch einmal jemand Freude an ihrem Körper habe. Das habe ich mir hinter die Ohren geschrieben. Wir Ärzte sollten nicht immer defizitorientiert sein. Auch und gerade das Gesunde muss gewichtet werden.

Sie haben vor rund 15 Jahren die Bäuerinnenschule in Winterthur-Wülflingen besucht. Wie kamen Sie auf diese Idee?

Nestor: Ich war damals erkrankt und wusste nicht, ob ich mein Medizinstudium weiterführen konnte. Eine Kollegin erzählte mir von der Schule. Der Besuch dieser Kurse war eine der schönsten Erfahrungen meines Lebens. Die Klassengemeinschaft, die Lehrerinnen, all das Gelernte...

Und träumen Sie von einem Leben auf einem Bauernhof?

Nestor: Nein. Mein nächstes Ziel ist unser Garten. Den habe ich diesen Sommer vernachlässigt, weil ich mich auf die Facharztprüfung Onkologie vorbereitet habe.

Interview: Daniela Huijser, Wil

Zur Person Karen Nestor

Die gebürtige Hamburgerin lebt seit 2001 in der Schweiz. 2004 zog sie mit ihrem Mann nach Dussnang. Sie arbeitet 60 Prozent; während dieser Zeit verbringt sie eineinhalb Tage pro Woche im Spital Wil, einen Tag in verschiedenen Spitälern im Rheintal und einen halben Tag im Kantonsspital St. Gallen. 2001–2003 besuchte sie die Bäuerinnenschule in Wülflingen, 2003 Eidg. Fachausweis als Haushaltsleiterin. Derzeit schliesst Karen Nestor ihre Facharztausbildung Medizinische Onkologie ab. Zu ihren Hobbys gehören Gärtnern, Kochen, Lesen und Musizieren.

dh.