



dern sich. „Es ist nicht einfach, sich hier einzufinden, da kann es schon zu depressiven Reaktionen kommen.“ Hinzu komme die Angst davor, die Kontrolle über den Körper zu verlieren, und die Frage, wohin die Reise gehe. Die Bandbreite der Gefühle eines Menschen am Lebensende reiche von Verweigerung („Ich doch nicht“) über Verzweiflung („Ich komme hier nicht mehr lebend raus“) bis zur Akzeptanz („Es ist so weit“). Manchmal kämen Schuldgefühle hoch, Sorgen um Angehörige oder Ungeklärtes aus dem eigenen Leben. „Da kann man die Frage stellen: Gibt es jemanden, der noch kommen soll?“, schlägt Astrid Leßmann vor. Auch wenn es kein Patentrezept gibt: Sie weiß auch, wie man praktische letzte Hilfe leisten kann – durch Berührungen, sanfte Massagen, Akupressur, ein paar Schritte gehen, eine komfortable Positionierung, beruhigende Musik, Körperkontakt oder miteinander atmen.

Keinesfalls solle man Sterbenden Essen oder Trinken einflößen. „Man stirbt nicht, weil man aufhört zu essen und zu trinken. Sondern man hört auf zu essen und zu trinken, weil man stirbt“, erklärt sie einen Leitsatz aus dem Letzte-Hilfe-Kurs. Ein sterbender Körper könne mit zugeführten Nährstoffen nichts anfangen. Sie wären eine Belastung und würden den Sterbeprozess verlängern und erschweren. Allerdings gibt es auch dann noch Möglichkeiten, mit denen man Sterbenden die letzten Tage angenehmer machen könne.

Zum Beispiel mit Mundpflege. Dabei geht es aber nicht ums Zähneputzen, sondern um das Befeuchten. Sterbende atmen vermehrt durch den Mund, der dadurch austrocknet, „was sich furchtbar anfühlt“. Die gute Nachricht: „Der Mund bleibt bis zuletzt ein Sinnesraum, mit dem wir buchstäblich das Leben schmecken.“ Um ihn zu befeuchten, gibt es eigene Mundpflege-Schwämmchen in der Apotheke. „Die muss man nicht in Kamillenteetunken, das geht auch mit Rotwein, Bier oder Prosecco“, erklärt Astrid Leßmann.

leichtern. Doch dazu kommt sie später zu sprechen. Zunächst geht es um eine andere Frage: „Wie erkennen wir, dass ein Mensch stirbt?“, fragt sie in die Runde. Die Teilnehmenden wissen es längst. Verwirrtheit – manchmal sehen Sterbende bereits verstorbene Verwandte. Apathie. Benommenheit. Verringerter Reaktionen auf Ansprache. Veränderter Berührungssinn, Empfindlichkeit. Atempausen und röchelndes Atmen. Letzteres sei „kein Todeskampf, sondern normal“ und liege am Speichel, der sich am Gaumensegel sammle, weil Sterbende nicht mehr schlucken, erklärt Astrid Leßmann. „Wenn ein Mensch stirbt, stellen die Organe ihre Funktion ein, und ein Organ geht dabei voraus“, erklärt sie. Das löse unterschiedliche Reaktionen aus – von Rückzug über Angst und Unruhe bis zu Veränderungen von Bewusstsein, Kreislauf und Atmung. Auch Stimmungen verän-

Widerstand in Saalfelden wird aufgearbeitet

SAALFELDEN. In Saalfelden wird 2025 an den Widerstand der Saalfeldner Eisenbahner gegen die Nationalsozialisten erinnert. Im Zentrum steht der ehemalige Bürgermeister und Landtagsabgeordnete sowie Ehrenbürger der Stadt Karl Reinthaler (2013–2000). Als Sozialdemokrat wurde er denunziert und verbrachte drei Jahre im Zuchthaus Amberg, einem „Vergeltungslager“ für politische Gefangene. In Saalfelden werden als Erinnerung an den Widerstand u. a. Stolpersteine verlegt und temporäre Gedenkort geschaffen.

Saalfelden ist damit nach Neumarkt, Hallein und St. Johann der vierte von sechs Orten des Gedenkens. Bei dem gleichnamigen Projekt des Landes und der von Historikern gebildeten Arbeitsgemeinschaft „Orte des Gedenkens“ wird im Laufe von sechs Jahren in jedem Bezirk an den Widerstand gegen den Nationalsozialismus erinnert. In Saalfelden werden an fünf Originalschauplätzen Audio-Stationen mit den gesprochenen Erinnerungen von Reinthaler an den Widerstand, die Denunziation, die Verhaftung und die Haft installiert. Eine sechste Station widmet sich anderen Saalfeldner Eisen-

bahnern, die sich im Widerstand engagierten. Parallel dazu werden sich siebte Klassen des Gymnasiums Saalfelden mit den Biografien von Opfern der Nationalsozialisten beschäftigen. Am Ende des bis Mai 2026 laufenden Projekts werden in Saalfelden die ersten Stolpersteine verlegt, die an NS-Opfer erinnern.

Reinthaler konnte während des Kriegs als Lokführer Zeitungen aus der Schweiz ins Land schmuggeln. Als er dann im Rahmen der „Roten Hilfe“ eine Frau unterstützte, die ihr Geschäft

„Wir unterstützen dieses wichtige Projekt für Saalfelden.“

Erich Rohmoser,
Bürgermeister (Bild: SN/SCHENKER)



aufgeben musste, weil ihre beiden Söhne als Kommunisten verhaftet wurden, denunzierte ihn die Wirtin des Bahnhofsrestaurants. 1942 verhaftete ihn die Gestapo. Nach der Befreiung zog Reinthaler 1945 für die SPÖ in den Landtag ein. Von 1972 bis 1979 war er Bürgermeister. Beide Ämter musste er wegen gesundheitlicher Probleme aufgeben. Er litt unter den Spätfolgen der Haft. Über seine Erlebnisse sprach er bis in die 1970er-Jahre selbst in der Familie nicht. Ab 1983 engagierte er sich als Zeitzeuge. **kain**



Karl Reinthaler als Lokführer und später als Bürgermeister von Saalfelden und Zeitzeuge.

BILDER: SN/ORTE DES GEDENKENS/PRIVATARCHIV