Hospizgruppe am Lukas-Krankenhaus Bünde

Erfahrungen in der Sterbebegleitung

Herausgeber: Hospizgruppe am Lukas-Krankenhaus Bünde
Hindenburgstr. 56, 32257 Bünde

Konzeption, Einführungen und Redaktion: Gisela Sauerland

Layout: Hanno Paul

Druck: Junggebauer Medien GmbH, Bad Oeynhausen

1. Auflage 2021

Was mich bewegt

Erfahrungen in der Sterbebegleitung
durch die Hospizgruppe
am Lukas-Krankenhaus Bünde

Wo zwei Menschen sich authentisch begegnen, findet Heilung statt.

Martin Buber

Inhalt

Grußwort 6

Vorwort 8

1. Kapitel: Motivation zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung 13

2. Kapitel: Der Befähigungskurs 27

3. Kapitel: Die erste Begleitung 45

4. Kapitel: Die Beziehung zu den Begleiteten 53

5. Kapitel: Die Begleitung von Angehörigen 75

6. Kapitel: Sterbebegleitung in Coronazeiten 83

7. Kapitel: Besondere Erlebnisse 89

8. Kapitel: Begleitung im Sterben und Tod 109

9. Kapitel: Trauerwandern 125

10. Kapitel: Die Hospizgruppe auf der Palliativstation 131

11. Kapitel: Die Projektwochen „Hospiz macht Schule“ 139

Anhang: Die Geschichte der Hospizgruppe 147

Grußwort

Unsere Hospizgruppe am Lukas-Krankenhaus in Bünde feiert 25-jähriges Jubiläum – ein Grund, um dankbar zurückzuschauen. Ich selbst kann auf aktive sechzehn Jahre Koordinationsarbeit gemeinsam mit Hanno Paul und jeweils einer weiteren Krankenschwester zurückblicken. Unser Trio hat sich von 1996 bis zum Jahre 2012 um den Aufbau und die Weiterentwicklung nebenberuflich gerne gekümmert. Danach übernahm Gisela Sauerland als hauptamtliche Koordinatorin die Aufgaben. Verstärkung erhielt sie erst durch Andrea Ritz und nachfolgend durch Petra Vogt.

Dieses Buch ist eine Einladung, sich mit der 25-jährigen Entwicklung anhand von Erfahrungen und Erlebtem auseinanderzusetzen und es einem breiteren Publikum zur Verfügung zu stellen. Bis zur Aufgabe der Frauenklinik 2014 wurde hier im Krankenhaus geboren und gestorben. Die Geburt und der Tod sowie das Leben und das Sterben beziehen sich aufeinander. Jeder Mensch weiß, dass das Leben begrenzt und vergänglich ist, unabhängig davon, wie das Leben gelebt wurde und wie der Gedanke an den Tod verdrängt wird. Im Allgemeinen betrachtet, sind das Sterben und der Tod Lebenszeiten, mit denen man sich in gesunden Lebensphasen so wenig wie möglich beschäftigen möchte.

Dagegen ist die Hospizgruppe eine Gruppe von ehrenamtlich arbeitenden Frauen und Männern, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer sowie gesellschaftskritischen und spirituellen Aspekten auseinandersetzen. Die Ehrenamtlichen sind in der Vorbereitung besonders in der Gesprächsführung geschult worden, denn in der Begleitung sind neben den klassischen All-

tagsthemen auch Fragen nach dem Woher und Wohin, Warum und Wozu Bestandteil der Gespräche mit den Sterbenden und/oder den Angehörigen. Natürlich beinhaltet eine Vorbereitung der Begleitenden die persönliche Auseinandersetzung mit genau diesen Themen. Daneben ergibt sich für jeden individuell eine weitere Frage: Welchen Sinn und welche Funktion kann Hospizarbeit für mich persönlich als Begleiter/in erfüllen?

Die Idee zur aktiven Mitarbeit in der Gruppe beginnt häufig mit einer eigenen Geschichte. Manchmal ist es die eigene Erfahrung mit dem Tod, die zu denken gibt und eine erste Motivation zur Hospizarbeit darstellt. Die Hospizarbeit am Patientenbett, bei einer Spazierfahrt mit einem Erkrankten oder in der Gruppe ist ein Ort zum Lernen. Welche Haltung nehme ich ein? Mit der Arbeit bejahen die Ehrenamtlichen das Schöne und unausweichlich Schwere. Sie lernen unterschiedliche Facetten des Lebens und des Sterbens kennen. Dieses wird in den einzelnen Kapiteln des Buches durch viele Fallbeispiele untermauert. Es handelt sich um gedankliche Verknüpfungen des Erlebten von Beginn der Hospizarbeit im Jahre 1996 bis zur heutigen COVID-Zeit im Jahre 2020. Immer wieder kann der/die Leser/in das große Potenzial einer erfüllenden Tätigkeit erkennen.

Mein Dank gilt Hanno Paul für die jahrelange gute Zusammenarbeit und das stetige Dasein für die Hospizgruppe. Ebenso möchte ich mich bei Gisela Sauerland und den vielen ehrenamtlichen Hospizautor*innen bedanken, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre.

Martina Waldeyer, im Dezember 2020

Vorwort

Schon lange hatten die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen unseres ambulanten Hospizdienstes die Idee, einmal persönliche Erlebnisse aufzuschreiben und in einem kleinen Band zu sammeln. Und jedes Mal, wenn sie mir als Koordinatorin der Hospizgruppe Erlebnisse mit ihren Begleitungen erzählen, die sie besonders berührt haben, möchte ich selbst auch gerne einiges davon festhalten.

Da im Zusammenhang mit Corona viele Gruppentreffen ausfallen mussten, ergab sich für mich die Chance, unsere Ehrenamtlichen zu interviewen bzw. mit ihnen über ihre Beiträge zu sprechen und sie zu einem kleinen Buch zusammenzustellen. Was mich daran besonders berührt, ist, dass man bei allen Erzählungen spürt, dass sie aus dem Herzen kommen und mit dem Herzen geschrieben wurden. Und mir wird wieder bewusst, wie wunderbar es ist, wenn Menschen sich aufeinander einlassen und füreinander öffnen; und wie viel Frieden dann in Situationen entstehen kann, die erst mal bedrückend oder bedrohlich aussehen. Daher schließen viele Ehrenamtliche ihren Bericht mit den Worten ab: „Das war eine schöne Begleitung."

Insofern war es meine Intention, in diesem Buch überwiegend die Ehrenamtlichen selbst zu Wort kommen zu lassen – Sachbücher zu diesem Thema, von Professionellen verfasst, gibt es ja bereits genug. Da jedoch nicht jede ihre Erlebnisse selbst aufschreiben wollte, habe ich auch etliche Ehrenamtliche interviewt und möglichst im genauen Wortlaut mitgeschrieben. So wird in den einzelnen Beiträgen natürlich auch ein je eigener Stil des Erzählens erkennbar.

Selbstverständlich stellte sich bei der Erarbeitung auch die Frage nach der Vertraulichkeit bzw. dem Schutz der Privatsphäre, wozu die Ehrenamtlichen ja eigens eine Unterschrift leisten müssen, bevor sie ihren Dienst beginnen. Daher haben wir darauf geachtet, die persönlichen Daten zu anonymisieren. Zusätzlich haben wir einige Familien um die Erlaubnis zur Veröffentlichung gebeten.

Im Laufe des Sammelns wurden mir dann verschiedene Aspekte der Sterbebegleitung bewusst, nach denen ich die einzelnen Kapitel geordnet habe. So schildern im ersten Kapitel einige ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen ihre Motivation zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung: Warum machen sie Sterbebegleitungen? Was treibt sie an und was haben sie davon?

Schon die innere Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer während des Befähigungskurses setzt viele Gedanken und Gefühle frei und verändert in mancher Hinsicht die Einstellung zum Leben. Dies wird im zweiten Kapitel offenbar.

Dann gibt es ja immer eine erste Begleitung, und diese ist, abhängig vom Temperament des Mitarbeiters und davon, ob er/sie schon Erfahrungen mit Begleitungen im privaten Bereich hat, aufregend und spannend.

Begleitungen erstrecken sich nicht nur auf den Sterbenden selbst, sondern i. d. R. begleitet man die ganze Familie oder ist zumindest teilweise in das Familiengeschehen involviert. Und die Beziehung zu den Sterbenden kann eine ganz andere sein als die zu den Angehörigen. Daher sind auch hierzu zwei Kapitel entstanden.

Natürlich hat auch die Coronakrise in der Hospizarbeit einiges verändert. Es stellten sich etliche Fragen, wie Begleitungen unter diesen Bedingungen möglich sein könnten, zu denen wir erst einmal eine Einstellung finden mussten. Wir wussten, dass die Sterbenden und ihre Familien gerade auch in dieser Zeit Unterstützung brauchten, und die wollten wir ihnen geben. Um Unsicherheiten seitens der betreuenden Familien entgegenzukommen, haben wir dafür entsprechende Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

Schließlich stellen die Ehrenamtlichen auch immer wieder in kurzen Erzählungen dar, wie sie ihre Begleitungen erleben und was für sie das Besondere daran ist, Schwieriges, Lustiges, immer aber auch Berührendes.

Wie sich die Begleitung unmittelbar im Sterbevorgang gestaltet und wie sie beendet wird, davon erzählen die Beiträge im achten Kapitel.

In vielen Beiträgen kommen natürlich die unterschiedlichsten Aspekte zum Tragen, sodass sie sich letztlich in den verschiedenen Kapiteln wiederfinden. Die zeitliche Dauer der Begleitungen war sehr unterschiedlich, es handelt sich zum Teil um recht lange Begleitungen (über ein bis zwei Jahre), bei manchen kam es aber auch zu nur einigen wenigen Besuchen.

In den letzten Kapiteln wird über weitere Aktivitäten der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen berichtet, zunächst das Trauerwandern, das vielen Trauernden hilft, sich in dieser schweren Zeit nicht ganz so allein zu fühlen. Weiterhin kommen die regelmäßige Anwesenheit der Ehrenamtlichen auf der Palliativstation des Lukas-Krankenhauses zu Wort und das Projekt „Hospiz macht Schule“.

Zum Abschluss gibt es einen kurzen Abriss der Geschichte der Hospizgruppe am Lukas-Krankenhaus seit ihrer Gründung 1996.

Die Auseinandersetzung mit der unnachgiebigen Realität des Todes lehrt, das Leben zu schätzen, und lenkt den Blick auf das Wesentliche.

Ich selbst bin dankbar, dass ich in dieser Arbeit so viele Menschen kennenlernen durfte, die sich die Zeit nehmen, am Bett eines Sterbenden zu sitzen, und von ihnen so viele berührende Geschichten erzählt zu bekommen. Und ich wünsche mir, dass einiges von dem Erzählten den Leser, die Leserin ebenfalls anrührt und ihnen Freude macht.

Liebe und Anteilnahme an meine Mitmenschen im Leben und Sterben weiterzugeben ist mir zu einer wichtigen und sinnvollen Aufgabe in meiner Hospizarbeit geworden.

1. Kapitel: Motivation zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung

Warum begleiten Menschen andere Menschen freiwillig in den Tod? Was treibt sie an und was haben sie davon? Hier kommen ganz unterschiedliche Motivationen zum Tragen, die aber alle die Endgültigkeit des Todes widerspiegeln.

Viele haben eigene Angehörige begleitet und dies als sehr sinnstiftend erlebt. Oft wurde das gemeinsame Leben erst durch die Begleitung in den Tod innerlich abgeschlossen, häufig wurden gerade in dieser letzten Lebensphase intensive und in der Tiefe aufrichtige Gespräche geführt und darin ein tiefer Frieden erlebt.

Manchen Menschen war es verwehrt, ihre Angehörigen zu begleiten, und es tut ihnen gut, diesen Dienst dann anderen Menschen zu erweisen.

Immer ist es auch ein starkes Motiv, anderen Menschen zu helfen und zu spüren, dass es ihnen guttut.

Und wenn der/die Ehrenamtliche dabei eigene Fähigkeiten wieder neu entdeckt, ist das um so schöner und für ihn/sie selbst bereichernd.

Spürbar ist schließlich auch die Offenheit hin zu anderen Menschen und die Bereitschaft, von ihnen zu lernen, sich die Frage zu stellen: Was bewegt andere Menschen angesichts des Todes? Wie beeinflusst das vielleicht auch meine Lebensgestaltung?

Letztlich hat die Auseinandersetzung mit dem Tod immer auch eine spirituelle Dimension, unabhängig davon, ob die Begleitenden an ein Leben nach dem Tod glauben oder daran, dass mit

dem Tod alles zu Ende ist, und das wird auch in vielen Beiträgen deutlich.

Hospiz? Du begleitest Sterbende? Erlebst Du nicht schon genug in deinem Beruf mit deinen Klienten? Kannst du dich in deiner Freizeit nicht mit fröhlicheren Dingen und Themen beschäftigen?

So werde ich häufig ungläubig gefragt, wenn in meinem Bekanntenkreis über Freizeit und wöchentliche Pläne und Termine zu Verabredungen gesprochen wird.

Es ist nicht so einfach, in Kurzform meine persönlichen Gründe für die Hospizbegleitung zu beschreiben, daher antworte ich meistens locker: „Hospizarbeit hat nicht nur mit Trauer zu tun, die Begleitung gibt uns beiden sehr viel und wir lernen immer viel voneinander!“ Hierzu muss ich erwähnen, dass ich vor einigen Jahren auch keine Gedanken an „Hospiz“ „verschwendet“ habe.

Erst als ich in meiner Familie eine Begleitung miterleben durfte und die vielen positiven Gedanken und Gespräche, die während des Sterbeprozesses noch stattfinden konnten, habe ich gespürt, wie wichtig es ist, dass niemand in seinen letzten Stunden ohne seinen Wunsch allein gelassen wird. Auch für mich als zufällig Begleitende ist es wichtig gewesen, Dinge anzusprechen, die vorher totgeschwiegen wurden, weil die Zeit und die Gelegenheit nicht schon viel früher genutzt wurden.

In den Gesprächen mit Sterbenden und ihren Angehörigen lerne ich, mich mit meinem eigenen Sterben auseinanderzusetzen, mit meiner eigenen Endlichkeit.

Und wieder mache ich mich auf den Weg. Fröstelnd steige ich ins Auto und sehne mich in die Geborgenheit meiner Kuscheldecke zurück. „Warum tust du das eigentlich und was erwartet dich heute?“, frage ich mich, während ich durch die Dunkelheit fahre. Die 91-jährige alte Dame im Altenheim besuche ich heute zum dritten oder vierten Mal. Im Abstand von einer Woche kann man sehen, wie ihre Kräfte durch die Last ihrer Jahre und die Krebskrankheit zusehends abnehmen.

Die ersten beiden Male hat sie noch viel erzählt aus ihrem langen, arbeitsreichen Leben. Ich höre es gern, wenn sie von ihrer großen Familie erzählt und ihrer Arbeit als gelernte Damenschneiderin.

Wird mir heute wieder mein Bein einschlafen oder mein Rücken schmerzen von der unbequemen Haltung über dem Bettgestell? Oder wird sie mir wieder ihr Taschentuch an die Nase halten? „Das hat mir mein Sohn da drauf getropft“, sagt sie, während ich mühsam nicke und mir die Tränen von dem scharfen Minzöl in die Augen steigen.

Beim letzten Mal fiel ihr das Erzählen schon schwer. „Man kann sich auch verstehen, ohne zu reden“, sagt sie und drückt sacht meine Hände.

Beim Betreten des Zimmers begegnen sich unsere Augen. Ein freudiges Erkennen huscht über ihr Gesicht. „Ich habe schon auf Sie gewartet“, sagt sie.

Was gibt es Schöneres, als erwartet und willkommen zu sein? Jetzt weiß ich, warum ich hier bin.

Mir ist es wichtig, den Kranken etwas zu geben. Meist war ich erst mal ruhig und habe abgewartet, was sie brauchten. Ich kann mich auf jeden Menschen einlassen. Manche Begleitung hat mich auch traurig gemacht.

Mehrere meiner Angehörigen sind gestorben, ohne dass ich dabei sein konnte. Alle drei sind ohne mein Beisein gestorben. – Ich habe eine unheimliche Stärke, wenn ich helfen kann. Keiner soll alleine gehen, wenn er nicht allein gehen will. Ein Lächeln, die Hand halten … Es gibt mir viel, wenn ich jemand anderem helfen kann – ja, das gibt mir viel.

Meine Motivation, in der Hospizarbeit mitzumachen und Sterbebegleitung zu übernehmen, hängt mit meinem Glauben an Gott, Schöpfer des Himmels und der Erde, und meiner persönlichen Hoffnung auf ein ewiges Leben zusammen. Ich möchte Menschen in ihrer letzten Lebensphase durch Zuwendung oder eventuelle Gespräche Frieden, Zuversicht und Geborgenheit vermitteln.

Warum machst du das eigentlich? Diese und ähnliche Fragen zu meiner Hospiztätigkeit mussten häufig beantwortet werden. Freunde und Bekannte zeigten sich oft erstaunt, als sie davon

erfuhren, dass ich in der Hospizgruppe mitarbeite. Einige Vorurteile und Missverständnisse mussten erst ausgeräumt werden. Letztendlich ist jedoch das Verständnis gestiegen und Interesse bei meinen Freunden geweckt.

Ich war mir schon über die Gründe für meine Tätigkeit im Klaren. Allerdings zeigte sich ein Aspekt erst nach einigen Stunden Begleitung: Immer, wenn man ältere und noch geistig klare Personen betreut, gibt es kostenlosen Geschichtsunterricht.

Ich habe meine Mutter begleitet, mit meiner Schwester zusammen. Bei ihr spitzte es sich auf eine Woche zu, da waren wir immer um sie, sie sprach immer weniger, und dann wurde sie ganz weiß um den Mund und hörte auf zu atmen.

Dann sah ich eure Anzeige im Gemeindebrief und da dachte ich sofort: Das ist es! Und dann habe ich den Kurs 2015 gemacht – zusammen waren wir sechs Frauen –, der war auch gut, weil es da viel um die eigenen Erfahrungen ging und man die sammeln und reflektieren konnte. Also, sich selbst mit der Begrenztheit des Lebens auseinander zu setzen, das war gut.

Für mich ist ein wichtiger Satz: Wir haben zwei Leben, und das zweite beginnt, wenn man versteht, dass man nur eines hat. Oder versteht, dass das Leben endlich ist. Deshalb ist mir auch wichtig, wenn man jemanden begleitet, wie man sich verabschiedet, d. h., mit dem Blick darauf, mich im Wissen darüber zu verabschieden, dass ich die Person vielleicht nicht mehr wiedersehe.

In meinem weiteren Wirken sind mir viele Personen begegnet, die jede auf ihre Art und Weise ihre Sterbephase durchgemacht haben und denen ich ein wenig Unterstützung bieten durfte. Ich darf mich glücklich schätzen, diese Fähigkeit zu besitzen.

... Zumal ich eine besondere Beziehung zum Tod habe. Ich erlaube mir zu sagen, ich spüre den Tod. Ich begleite die Seelen in „ihr Reich“. Lange konnte ich mit diesen Gefühlen am Anfang nichts anfangen, in den Jahren ist es mir aber klarer geworden und ich kann damit gut leben. Es ist eine „Ehre“, diese Aufgabe zu erfüllen, auf eine bestimmte Art und Weise.

Wenn ich merke, dass Menschen ganz entspannt werden, wenn ich ihre Hand halte, das ist für mich Balsam. Das tut mir wirklich gut. Das ist ja wechselseitige Beziehung, ich gebe ihnen etwas von meinen Gefühlen und ich bekomme auch etwas zurück. Bei einem Herrn habe ich nachts die Begleitung übernommen, damit seine Ehefrau schlafen konnte, weil er so unruhig war. Ich habe ihm dann manchmal die Hand auf die Brust gelegt, und dann wurde er ganz ruhig.

Einmal habe ich einen fast vollständig gelähmten Mann begleitet. Ich habe seine Hand gehalten, und er hat sie immer gedrückt, wenn er irgendein Bedürfnis hatte. Meistens musste ich dann den Pfleger rufen. Aber wenn er Mundbewegungen machte, wusste ich, jetzt braucht er etwas zu trinken, und konnte es ihm selbst geben. Das war auch sehr befriedigend.

Meine Schwiegermutter und mein Mann sind in meinen Armen gestorben, das war für mich sehr gut. Es war für beide eine Erlösung. Wenn ich jemand bis zum letzten Atemzug begleiten kann, das ist immer besonders. Bei meinem Mann kam zuletzt ein Stoßseufzer, dann ist er ganz ruhig gestorben. Bei der Schwiegermutter wurden die Abstände zwischen den Atemzügen immer länger, bis sie endlich einschlafen durfte.

Ich habe schöne Begleitungen gehabt, vor allem, wenn ich bewirken konnte, dass Menschen nicht mehr so leiden mussten. Eine war so unruhig, da habe ich die Altenpflegerin gebeten, sie neu zu wickeln. Da wurde sie auf die Seite gedreht, und ich konnte sehen, dass der ganze Rücken offen war. Und dann wurde die Wunde erst mal versorgt. Das hat mir bestätigt, dass ich richtig bin. Ich bin aufmerksam, wenn Menschen Schmerzen haben und sich nicht richtig äußern können.

Frau H habe ich jeden zweiten Tag im Krankenhaus die Hand gehalten und mit ihr gebetet. Und ich habe an ihrem Gesichtsausdruck gemerkt, dass es ihr guttat. Ich habe sie auch noch mal besucht, als sie verstorben war, gebetet und ein Kreuz auf Herz und Stirn gemacht. Dann bin ich zufrieden gegangen.

Obwohl die Krankheit im Laufe der Zeit immer mehr Gewalt über ihren Körper bekam, hat Frau X ihre Persönlichkeit der Krankheit nicht untergeordnet. Leben bis zum Schluss!!! – Das war die Devise und beide, Herr und Frau X haben das m. E. hervorragend gemeistert. Trotz aller Traurigkeit, Verzweiflung, Hindernisse, Entbehrungen – das Leben stand im Vordergrund, wie

auch immer es gestaltet werden musste/konnte. Mich hat diese Erfahrung sehr viel gelehrt und ich empfinde größten Respekt!

Ich habe z. B. gelernt, dass sich das Kämpfen um Autonomie lohnt, auch wenn es aussichtslos scheint. Der Mensch bleibt der Mensch, der uns immer vertraut war, auch wenn er krank ist. Die Wünsche, Bedürfnisse, Gedanken, Ansprüche ..., sie bleiben, verändern sich vielleicht, aber im Grundsatz bleiben sie. Das, was uns im Leben wichtig ist, wofür wir einstehen, unsere Einstellung zu den Themen unserer Zeit, sie bleiben. Auch das, was die Beziehung untereinander ausgemacht hat, bleibt. Vielleicht verändert sich der Blickwinkel, wir schauen auf manches genauer und auf anderes weniger genau; die Erkrankung und das Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit bringt sicher neue Gedanken, aber wir werden keine anderen Menschen.

Das Ehepaar X hat mir klargemacht, was der Anspruch „Leben bis zum Schluss“ wirklich beinhaltet: Das Leben, das Jetzt in den Fokus stellen. Darauf schauen, was unter den gegebenen Bedingungen und Besonderheiten noch möglich ist und dabei die Autonomie des Erkrankten bestmöglich berücksichtigen, statt für ihn oder sie Entscheidungen zu treffen. Das Ehepaar X hat immer gern Reisen unternommen und sie haben dies, solange es irgendwie ging, weitergeführt. Es wurden Ziele verändert, aber sie waren unterwegs. Bis die Erkrankung dies gänzlich verhinderte. Den Alltag gemeinsam gestalten, aufeinander achten, und zwar gegenseitig, war ebenso eine wichtige Devise. Den kranken Partner/Familienangehörigen/Freund nicht aus dieser Pflicht und Möglichkeit entlassen.

Mit Hospizarbeit hatte ich mich vorher noch nicht beschäftigt, habe diese Arbeit aber schon immer für wichtig gehalten, denn das Lebensende in einer guten und zufriedenstellenden Atmosphäre zu erleben, ist meiner Meinung nach sehr wichtig. Dann kann man auch loslassen und beruhigt gehen. Dies ist für mich besonders wichtig, da ich – wenn ich denn pflegebedürftig werden sollte – sicher in eine entsprechende Einrichtung gehen muss, da ich keine eigenen Kinder habe und „fremde“ Hilfe bis zum Ende in Anspruch nehmen muss. Auch wenn ich nicht weiß, wie mein Lebensende aussehen wird, denke ich, dass die vorherige Beschäftigung mit dem Lebensende und dem Sterben mir dabei helfen kann, diese Dinge gefasst hinzunehmen.

Schon während des „Befähigungsseminars“ habe ich gemerkt, dass ich mit dieser Einschätzung richtig gelegen habe. Es waren viele interessante Themen, mit denen wir uns auseinandergesetzt haben und die zu einer Erweiterung des Blickwinkels, zu neuen Perspektiven und Veränderungen der Vorstellungen über das Alter, das Lebensende und den Tod geführt haben. Viele Dinge in diesem Zusammenhang sehe und bewerte ich jetzt anders.

Im Laufe meiner Hospizbegleitungen habe ich vielfältige Erfahrungen in der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen gemacht. Aus meiner Sicht ist diese Arbeit in jeder Beziehung sehr sinnvoll und befriedigend und ich werde sie auch nach der Coronakrise unbedingt weitermachen.

Auslöser für meinen Entschluss, in der Hospizarbeit mitzumachen, war der Tod meiner Mutter. Ich hatte keine Berührungsängste, weil mein Opa Tischler in einem kleinen Ort und demzufolge auch der Bestatter war. Ich kenne den natürlichen Umgang mit dem Tod, wie es ist, wenn einer stirbt und man ihn dann abholt. Sehr respektvoll ist mein Opa immer damit umgegangen, meine beiden Großeltern. Ich fand daran nichts Schlimmes, ich fand das in Ordnung.

Und dann kann man in viele solcher Begleitungssituationen Ruhe ‘reinbringen, und das tut den Menschen, die ich begleite, gut, und mir auch.

Ich habe das damals aus Dankbarkeit gemacht, weil mein Sohn eine neue Niere bekommen hat. Er war viel krank, und mit sechzehn Jahren hatte er totales Nierenversagen. Er musste viele Jahre an die Dialyse. Und dann war es so eine Erleichterung, als er endlich eine neue Niere bekam und alles gut ging.
In der ersten Zeit war die Gruppe noch klein, da habe ich sehr viele Begleitungen gemacht. Anfangs haben die Leute mit mir geschimpft: „Wie kannst Du nur so etwas machen?“ Aber später haben sie oft meine Hilfe in Anspruch genommen.

Eine ehemalige ehrenamtliche Mitarbeiterin: „So sind die Begleitungen in der Hospizarbeit doch sehr breit gefächert und geben den Begleitern immer sehr viel zurück. Ich denke mit großer Dankbarkeit an diese Zeit zurück.“

Als ich vor knapp 15 Jahren in die Hospizgruppe kam, habe ich sehr schnell festgestellt, dass jedes einzelne Mitglied eine ganz eigene Motivation und persönliche Geschichte dazu erzählen könnte.

Durch den Tod eines geliebten Angehörigen oder eine eigene lebensbedrohende Krankheit werden Gedanken an die eigene Sterblichkeit wachgerufen.

Wie bei mir, als im Jahre 2000 in meiner Lebensgeschichte das Wort „Krebs“ auftauchte. Nach dem ersten Gedankenchaos konnte ich sehr schnell zwischen „wichtig“ und „unwichtig“ unterscheiden. Wichtig war die schnelle und kompetente Hilfe der Ärzte und des Pflegepersonals. Nicht wichtig waren gedankenlose Äußerungen einiger Mitmenschen. Und ganz wichtig war für mich das große Mitgefühl und die liebevolle Anteilnahme meiner Familie, Freunde und Bekannten zu erleben. Ich fühlte eine große Dankbarkeit, und durch offene Augen, Ohren und andere sogenannte „Zufälle“ wurde ich auf die Arbeit der Hospizgruppe aufmerksam. Was ich an Leib und Seele erfahren hatte, nämlich Hilfe, Beistand und Trost, wollte ich an meine Mitmenschen weitergeben.

Je mehr Erfahrungen ich sammelte, desto mehr wurde mir bewusst: Wer gibt, bekommt immer etwas zurück. Ein dankbarer Blick, eine liebevolle Berührung und manchmal spannende Lebenserfahrungen, von denen wir jüngeren noch etwas lernen können.

Albert Schweitzer hat einmal gesagt: „Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir eines Tages ungefragt gehen müssen.“ Diese Liebe und Anteilnahme an meine Mitmenschen im Leben und Sterben weiterzugeben ist mir zu einer wichtigen und sinnvollen Aufgabe in meiner Hospizarbeit geworden.

Die Seele ernährt sich von dem,
was sie freut.

Augustinus

Ich kann mich noch gut an unser erstes Treffen erinnern:

Es fühlte sich gut an, ich spürte, diese Arbeit wird „genau mein Ding."

2. Kapitel: Der Befähigungskurs

Bevor man in einem Hospizdienst ehrenamtlich tätig wird, durchläuft man einen sogenannten Befähigungskurs. Dieser Befähigungs- oder Einführungskurs, wie er heute in den meisten ambulanten Hospizdiensten durchgeführt wird, beträgt nach einer Empfehlung des DHPV (Deutscher Hospiz- und Palliativverband) ca. 100 Stunden – so auch bei uns – und findet in einem Zeitraum von 6 bis 9 Monaten statt.

Schwerpunkte des Kurses sind die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und die Gesprächsführung. Ziel ist es, eine innere Haltung zu entwickeln, mit der wir uns voller Respekt vor dem So-Sein des Sterbenden und seiner Familie auf diese einlassen, ohne deren Andersartigkeit zu bewerten oder gar verändern zu wollen. Dazu wird es den Teilnehmenden mittels Traumreisen, Ritualen, kreativen Arbeiten, Biographie- und Kleingruppenarbeit möglich gemacht, sich ihrer eigenen Erfahrungen und Vorstellungen zum Sterben bewusst zu werden. Im Austausch mit den anderen Teilnehmenden erleben sie sowohl die gemeinsamen Aspekte wie auch unterschiedliche Vorstellungen und Wünsche und können spüren, dass jedes seine Berechtigung hat.

Gleichzeitig wird hierbei wertschätzendes Zuhören gelernt, es wird erfahren, dass jede/r das aussprechen kann, was ihn/sie bewegt, ohne dass darüber diskutiert wird. Sterbende und ihre Angehörigen befinden sich in einer sehr verletzlichen, oft angespannten Situation. Es tut ihnen gut, auf Menschen zu treffen, die ihre Sorgen und Ängste ernstnehmen und denen gegenüber sie sich öffnen können. Insofern ist wertschätzendes Zuhören ein wesentlicher Bestandteil der Kommunikation mit Menschen in der letzten Lebensphase. Es werden verschiedene Konzepte von

Gesprächsführung vorgestellt und teilweise in Rollenspielen ausprobiert, wodurch die Teilnehmenden lernen, auch in Situationen mit unterschiedlichen Positionen neutral und zugewandt zu bleiben.

*Schließlich geht es um ein Verständnis für die eigene Rolle als ehrenamtliche Hospizbegleiter*in im Zusammenspiel von schwerstkranken Menschen, deren An- und Zugehörigen und den professionellen Mitarbeiter*innen im Gesundheitsbereich. Dazu gibt es einen kurzen Abriss der Geschichte der Hospizbewegung, eine Vorstellung der Grundsätze der Hospizbewegung sowie der einzelnen Bausteine der hospizlichen / palliativen Versorgung des Sterbenden und seiner Familie in der Region. Ein zwölfstündiges Praktikum in einem Altenheim oder auf der Palliativstation des Lukas-Krankenhauses Bünde (zwölf ca. einstündige Besuche) und eine intensive Reflexion der Praktikumseinsätze helfen, in diese Rolle hineinzuwachsen.*

Dankeschön

„Dankeschön“, ist das Wort, das wohl bei unserem Abschied am häufigsten gefallen ist. Dankeschön nicht nur für viel Lachen und Freude, sondern vor allem für viele Tränen und jede Menge Heilung der eigenen Seele.

Als sich unsere Gruppe im Oktober 2016 auf diese Reise machte, hatte mit dieser Entwicklung wohl niemand gerechnet. Acht Freiwillige und fünf Mitarbeiter aus Pflege- und Altenwohnheimen standen vor einer Erfahrung, die mit Skepsis, Argwohn und, um nur ein Zitat zu bringen, „Auseinandersetzung mit dem da oben“ erwartet wurde. Das Ergebnis war eine Reise, die kei-

ner so erwartet hatte. Wir haben neue Freunde und Vertraute gefunden, auf die wir uns verlassen können und die, so glaube ich es, uns ein Stück besser verstehen als unsere Arbeitskollegen und Mitmenschen.

Als ich im Juni 2016 bei Gisela zum Gespräch saß, suchte ich einen Sinn. Nicht unbedingt für mein Leben, sondern eher einen Zweck für mein Dasein. Ich habe mehr erhalten, als ich dachte.

Ich lernte mich besser kennen und auch Schwerpunkte in meinem Leben zu setzen. 100 Stunden der Theorie mit den Schwerpunkten:

- Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen
- Umgang mit Angst, Ohnmacht und Trauer
- Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen hinsichtlich Abschied, Tod und Sterben
- Rechtsfragen und die Rolle eines Hospizmitarbeiters.

Ich bin nicht nur besser informiert, sondern auch ein Stück weit achtsamer geworden.

Doch blicken wir zurück. Nachdem es ein wenig Fluktuation in der Zusammensetzung gab (an dieser Stelle einen lieben Gruß an alle, denen das Leben einen Strich durch ihre Pläne gemacht hat, und unsere Späteinsteiger), fand sich diese Gruppe aus elf Personen. Eine Gemeinschaft voller Respekt und Achtung. Wir lernten viel von, über und durch einander. Wir weinten gemeinsam, wir lachten gemeinsam und wir regten uns gemeinsam auf. Die persönliche Weiterentwicklung fand bei jedem Treffen statt. Wie oft hörte ich am Ende jeder Veranstaltung ein: „Ich hatte so gar keine Lust, mein Sofa war so gemütlich, doch jetzt, nach-

dem ich hier sitze, geht es mir noch besser und es hat einfach gutgetan."

Der Höhepunkt unserer Reise war wohl das Wochenende in Bad Salzuflen, bei dem wir uns intensiv mit unserem eigenen Vergehen auseinandersetzen mussten. Ich möchte niemandem die Überraschungen und die Erlebnisse vorwegnehmen, die dieses Wochenende für jeden Interessierten bereithält, deshalb fasse ich mein persönliches Gefühl zusammen, mit dem ich aus diesem Wochenende herausgegangen bin: persönliche innere Ruhe mit einem entspannten Geist und Motivation für das eigene Leben.

Der Befähigungskurs hat uns nicht nur zur Hospizarbeit befähigt, sondern uns ein Stück weit Lebensqualität geschenkt. Albert Schweitzers Worte fassen unsere Erfahrungen wohl am besten zusammen:

> Das einzig Wichtige im Leben
> sind die Spuren von Liebe,
> die wir hinterlassen,
> wenn wir weggehen.

„Genau mein Ding" – Erfahrungen mit dem Befähigungskurs 2015

Rückblickend kann ich sagen: „Die Entscheidung für den Kurs zur ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterin war der Beginn zur aufregendsten Reise meines Lebens und damit verbunden, einer Reise zu mir selbst."

Mein ursprüngliches Ziel war, frühzeitig dafür zu sorgen, für mich einen Plan B zu haben, wenn meine Kinder flügge werden. Das somit entstehende Mehr an Freizeit wollte ich sinnvoll verbringen.

Die Erzählungen meiner Freundin über ihre Mitarbeit in einer Hospizgruppe und hier speziell ihre Aussage: „Ich kann den Menschen durch meine Begleitung viel geben, aber die Begleiteten geben noch viel mehr zurück“, haben mich neugierig gemacht. Kann es sein, dass ich von Schwerstkranken oder von Menschen in der letzten Lebensphase lernen kann? Kann es sein, dass sie mir für meinen Weg etwas mitgeben?

Und so startete ich im März 2015 sehr aufgeregt in mein Abenteuer. Mit mir begannen sechs Frauen diesen Kurs. Geleitet wurde er von der Koordinatorin der Hospizgruppe Gisela Sauerland und ihrem Mann Hanno Paul, Pfarrer im Lukas-Krankenhaus Bünde.

Der theoretische Ablauf des Kurses war klar: Er umfasste 100 Unterrichtsstunden, unter anderem mit den Themenschwerpunkten:

- Auseinandersetzungen mit den eigenen Erfahrungen mit Abschied, Tod und Sterben und der eigenen Sterblichkeit
- Haltungen und Methoden der Gesprächsführung
- Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen
- Umgang mit Trauer, Angst, Ohnmacht und Demenz.

Ergänzt wurde der Kurs durch ein Praktikum im Alten- oder Pflegeheim von 12 Stunden.

Ich kann mich noch genau an unser erstes Treffen erinnern: Es fühlte sich gut und richtig an, ich spürte, diese Arbeit wird „genau mein Ding“. Auch während der weiteren Treffen hat mich dieses Gefühl nie verlassen.

Dennoch kam ich oft an meine Grenzen und darüber hinaus. Der Kurs war Arbeit, schwere Arbeit! Plötzlich taten sich in mir Dinge auf, die jahrelang verschollen waren. Ich verstand plötzlich Verhaltensweisen und Muster, in denen ich feststeckte. Am deutlichsten zeigte sich das bei mir, als wir zu bestimmten Themen unsere Gefühle und Gedanken in Stillearbeit malten bzw. zeichneten. Ich war immer ganz bei mir, ich ließ mich von nichts ablenken und Erstaunliches kam zum Vorschein.

Und unsere Kursleitung fragte immer wieder nach, wie zum Beispiel „Wie geht es Ihnen damit? Was hilft Ihnen? Was hat dieses Gefühl ausgelöst …“ Nie gaben sie uns die Antworten vor. Wir mussten selber zu unserem Kern vordringen, uns mit uns befassen, auf Signale unseres Körpers hören.

Mein persönlicher Höhepunkt dieses Kurses war das Wochenende in Bad Salzuflen zum Thema „Dem eigenen Sterben begegnen“. Ich kann für mich sagen: Dort bin ich bei meinem Inneren angekommen. Ich weiß nun, wie ich SEIN möchte, dass ich einfach nur SEIN möchte. Und dass die Zeit, in der ich mich immer angepasst habe, zu Ende sein darf.

In meiner Zeit des Kurses habe ich viele Bücher zum Thema Sterben gelesen. Die Geschichte eines alten Mannes, der am Sterbebett feststellen musste: „Ich habe das Leben der anderen gelebt“, ist mir eindringlich in Erinnerung geblieben. Ich habe mein Leben in der Hand. Ich kann es lenken und leiten und ich alleine trage die Verantwortung.

Bei meiner ersten Begleitung durfte ich dann erfahren, was der Satz meiner Freundin bedeuten kann. (Leider ist „mein Herr“ einen Tag danach verstorben). Aber seine letzten Worte an mich: „Machen Sie es auch gut“, waren für mich wie eine Segnung. Sie bedeuten mir sehr viel.

Ich fühle mich stark und bestens auf meine Einsätze als Hospizmitarbeiterin vorbereitet. Ich freue mich auf das, was mir in meiner Arbeit begegnen wird.

Erfahrungen aus 2012

In den Vorbereitungsseminaren wird in kleinen und abwechslungsreichen Etappen über das gegenseitige Kennenlernen, das Formulieren der eigenen Motivation der Teilnahme u v. m. zu der gedanklichen Annahme des Todes geführt.

Nach und nach entsteht so die Fähigkeit, eine Vorstellung von den Wünschen und Bedürfnissen des eigenen Sterbens zu entwickeln: Durch verschiedene Imaginationsaufgaben wird bewusst, dass das Bedürfnis, sein Leben bis zum Schluss in Würde und Selbstbestimmung zu führen, das stärkste ist, und sich jeder in der letzten Phase seines Lebens Menschen wünscht, die spüren und respektieren, was man will und braucht.

Zugleich wird klarer, dass jeder Mensch spezifische, von anderen unterschiedene Bedürfnisse hat. Das heißt, in der Begleitung müssen sowohl die fremden wie die eigenen Bedürfnisse erspürt, erkannt und geachtet werden. Um dies zu lernen, werden in der Vorbereitung Informationen über typische Verlaufsformen der seelischen Entwicklung gegeben. Die Vielfalt des

Möglichen breitet sich aus. Berichte erfahrener Hospizhelfer lassen Entferntes näher rücken und fühlbarer werden.

So nimmt die Vorstellung, selbst Menschen in ihrer Krankheit, im Sterben und in ihrer Trauer zu begleiten, Gestalt an. Parallel dazu entstehen neue Fragen und neue Unsicherheiten:

- Kann ich spüren, was der andere will?
- Bin ich die oder der Richtige für mein Gegenüber?
- Kann und will ich den Wünschen meines Gegenübers entsprechen?
- Wie vermittele ich meine Grenzen, ohne zu verletzen?
- Ertrage ich das Leid des anderen?

Fragen und Unsicherheiten, die sich nicht endgültig klären lassen, die wiederkehren und auch bei zukünftigen Treffen immer wieder thematisiert werden. So bleibt auch in der Zusage mitzuarbeiten, die eigene Freiheit erhalten. Sie leitet einen Prozess ein, der Gespräche in Gang setzt, Veränderungen bewirkt, aber auch die Möglichkeit des Rückzugs beinhaltet. Eben genau so, wie es dem Leitgedanken der Hospizbewegung entspricht: „Dem Leben Raum geben“, und zwar dem eigenen wie dem fremden.

Das Praktikum

*Mit dem zwölfstündigen Praktikum wurde die Ausbildung zur/m ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*in dahingehend erweitert, dass es die Möglichkeit bot, für manche erstmalig sich in einem Altenheim zu orientieren und dessen Struktur kennenzulernen. Außerdem konnte die Kursteilnehmerin unverfänglich eine Beziehung aufbauen, ohne dass sofort vom Sterben die Rede war. Für die Pflegedienstleitungen besteht dadurch die Möglichkeit, einen Bewohner kontinuierlich besuchen zu lassen, der sonst überhaupt keinen Besuch bekommt.*

Es kommt dennoch vor, dass der/die Begleitete in dieser Zeit verstirbt. Wie jedoch aus einem Praktikum eine lange und tiefe Beziehung entstehen kann, die beide bereichert, wird im folgenden ausführlichen Bericht deutlich.

Meine erste Begleitung im Praktikum (Erwin)

Kennenlernen

Die Hospizkoordinatorin hatte angerufen und mir angeboten, mein Praktikum im Rahmen der Begleitung eines Bewohners eines wohnortnahen Pflegeheims zu starten.

So machte ich mich zu Beginn der Folgewoche auf den Weg und suchte voller Tatendrang die zuständige Pflegedienstleitung des Heims auf. In einem sehr netten Gespräch wurde ich über Herrn W informiert und anschließend kurz mit ihm bekannt gemacht.

Dieser würdigte uns jedoch kaum eines Blickes, machte mir aber schon mal klar, dass alles über eine Viertelstunde Hinausgehende ihn übermäßig beanspruchen würde. Im Zeichen dieser klaren Ansage stellte ich mich also auf die Schnelle schon mal vor und versuchte dabei, meinen Charme spielen zu lassen.

Aber … vergebens. Die Antworten kamen nur kurz und bündig, und alles Wesentliche war schnell gesagt. Dabei beobachtete ich, dass sein Blick während der Unterhaltung in der gegenüberliegenden Ecke der Zimmerdecke gefesselt war und nahm mir vor, das beim nächsten Besuch näher zu ergründen.

Mit Rücksicht auf das, was er ertragen kann, wollte ich mich, wie gewünscht, mit Hinweis auf die Viertelstunde pünktlich verabschieden und hoffte im Geheimen, ihn damit ein wenig aus der Reserve locken zu können. Daraufhin schenkte er mir tatsächlich kurz seine Aufmerksamkeit, stellte mir oberflächlich die Beweggründe seines nunmehr achtjährigen Aufenthalts dar und war schnell wieder mit seinen Blicken in der gegenüberliegenden Ecke seiner Zimmerdecke verschwunden.

Offensichtlich hatte er sich mit dem Leben im Heim arrangiert, dies aber in acht Jahren auf die Fläche seines Zimmers oder gar auf die eine Ecke seiner Zimmerdecke reduziert und darüber hinausgehende Kontakte auf das zwingend Notwendige beschränkt. Außer einer bestellten Betreuerin scheint es Freunde, Bekannte, Verwandte in seinem Leben nicht mehr zu geben. Ist ihm neben diesen auch seine Lust auf das Leben abhanden gekommen?

Nach 30 Minuten Besuchszeit verabreden wir uns auf den folgenden Montag 14:30 Uhr. Er gibt mir noch mit, dass es „nicht

schlimm sei“, wenn ich Montag nicht könnte. Na, das macht Mut …

An diesem Tag nutzte ich die großzügig eingeplante Zeit, um mir das baulich sehr ansprechende Pflegeheim ein wenig näher anzuschauen, traf dabei auf nette Bewohner und vor allen Dingen auf sehr nettes, aufgeschlossenes und hilfsbereites Personal. Auf einer Sitzbank nahe eines wasserumströmten Mühlsteins des harmonisch angelegten Gartens ließ ich abschließend meinen Gedanken noch ein wenig freien Lauf, ließ die Umgebung auf mich wirken und nahm mir vor, am nächsten Montag Herrn W an meinen Eindrücken teilhaben zu lassen.

Schnell kam der nächste Montag näher und ich war gespannt wie ein Flitzebogen. Wie erwartet, war Herr W wieder in seiner Ecke versunken und hatte eigentlich keine Zeit. Um ins Gespräch zu kommen, erzählte ich ihm von meinen Eindrücken seiner Umgebung, den netten Bewohnern, der baulich schön gestalteten Einrichtung und dem ansprechenden Garten. Ihn aber riss das nicht vom Hocker und aus seiner Deckenecke wollte er sich ebenfalls nicht lösen.

Somit stelle ich meine Sitzposition um, setzte mich in seine Richtung und schaute ebenfalls in die von ihm ausgesuchte Deckenecke. Irritiert schaute Herr W kurz zur Seite, dann wieder zur Decke und hatte meine neue Position unbewertet zur Kenntnis genommen.

Ich erzählte nun von meinen Erlebnissen der Woche, wie es mir dabei so ging und was mich bewegt. Auch davon, dass ich mich sehr auf das Wiedersehen gefreut habe, ihn vollständig kennenlernen und sehr gerne im Rahmen meiner Möglichkeiten schö-

ne Stunden mit ihm verbringen möchte, wenn er es denn auch wünscht und zulässt.

Ob dieser Offenheit war Herr W zunächst offensichtlich irritiert und fragte mich, was ich denn machen würde, wenn er es denn auch wollte und er gar nicht mehr ohne mich kann. Auf meine Antwort: „Für Sie da sein, wann immer Sie es wollen und meine es Zeit zulässt“, setzte er nach und schaute mich dabei erwartungsvoll an: „Und was kriegst Du dann von mir?“ „Mein Lohn ist ein Lächeln, ein warmer Händedruck oder aber eine schöne gemeinsame Zeit, an die wir uns gerne erinnern.“ Mit einem irgendwie sehr gelassenen Gesichtsausdruck oder gar dem Versuch eines Lächelns nickte er das kurz ab. Unser Deal war perfekt.

Gemeinsam zurück in der Deckenecke versuchte ich zu ergründen, was er gerne machen würde, was ihn bedrückt und wie es ihm geht. Es wurde ein langer Montagnachmittag, wir haben uns mit einem Lächeln und einem warmen Händedruck verabschiedet und ich habe das Pflegeheim mit einem breiten Lächeln auf den Lippen und einem Dank nach „Oben“ verlassen.

Facetten unserer gemeinsamen Zeit

Im weiteren Verlauf unserer gemeinsamen Zeit haben wir die Gespräche auf die Sitzecken des Stationsflures oder aber auf die Dachterrasse erweitert. Ich könnte mir durchaus vorstellen, dass ihm auch daran lag, den neuen Partner an seiner Seite präsentieren zu können. In Folge schlossen sich aber auch andere Bewohner an, was ihm aber offensichtlich nicht so gefiel. Er

hätte teilen müssen und hat dies durch spröde Reaktion gegenüber weiteren Bewohnern deutlich zum Ausdruck gebracht.

Zwischenzeitlich wusste ich auch, worauf er sich einlassen wollte und worauf er Lust hat. So entstand unser Plan, gemeinsam am Hücker Moor ein Bier zu trinken und eine Bratwurst zu essen. Vorher sollte es noch eine kurze Spritztour durch seinen ursprünglichen Wohnort geben. Zur Vorbereitung wurden unsere Gänge über den Flur immer ausgedehnter.

Besuch mit Hund

Da auch Erwin sein Leben mit Hunden genießen durfte, hatte ich eines Tages zur Auflockerung meiner Besuche nach vorheriger Rücksprache mit der Stationsleitung eine pubertierende, aber sehr anpassungsfähige junge Schäferhündin (Debby) dabei. Debby gehört zu einem langjährigen Freund, ist bei seiner Abwesenheit in unserem Haushalt gern gesehener Gast zur Pflege und darf aber auch zur Deckung meines eigenen Bedarfes an Hund (ich bin mit Hunden groß geworden) gerne bei uns verweilen.

Debbys überschüssige Kräfte hatten wir zuvor bei einem ausgiebigen Spaziergang bereits auf ein vertretbares Niveau gebracht. Den Rest zu kontrollieren, traute ich mir locker zu. – Gleich nach dem Eingang des Pflegeheimes trafen wir auf erste Bewohner, die aufgrund der Größe des Hundes zunächst zurückhaltend, dann aber aufgrund ihrer Lebenserfahrung mit eigenen Hunden sehr vertraut und liebevoll mit der nicht alltäglichen Situation umgingen. So hatte Debby bereits vor dem Kontakt mit Erwin erste Streicheleinheiten genossen. Ihre kraftvollen Bewe-

gungsabläufe hat sie im Nu auf Zeitlupentempo reduziert und sich an die für sie neue Umgebung angepasst.

Durch die Streicheleinheiten auf dem Weg hatten wir uns verspätet. Erwin saß bereits auf der Bettkante, wartete und wusste von nichts. Nach so vielen liebevollen Streicheleinheiten auf dem Weg wurde auch Erwin von Debby wie selbstverständlich freudig begrüßt. Zielgerichtet steuerte er mit seiner Hand die warme, kuschelige Stelle hinter ihren Ohren an und schon sprudelte es aus ihm nur so heraus.

Er erzählte uns von seiner Zeit mit Hund, einem Collie. Es war sofort alles wieder da, als wäre es gerade erst geschehen. In Gedanken besorgte er ohne Worte, aber wie selbstverständlich, Wasser aus dem Bad.

Anschließend ging es auf den Weg über den Flur. Lange verweilten wir an diesem Tag in der Sitzecke und er erzählte zwei weiteren interessierten Bewohnern von seinen Erfahrungen. Was für eine schöne Zeit ...

Heute mal ein Bier

Ich nutze am Montagmorgen das schöne Wetter und bereite unseren Garten auf das Frühjahr vor. Dabei kann ich mich wunderbar geistig entspannen. Ich denke an Erwin und freue mich schon auf den Nachmittag mit ihm.

Wie schön wäre es, wenn er jetzt teilhaben und ich ihm nicht nur davon berichten könnte. Ich beschließe, ihn teilhaben zu lassen, hole zwei Flaschen Alster aus dem Keller und stelle sie für den Nachmittag kalt.

Damit im Gepäck stehe ich bereits um 14:25 Uhr bei ihm im Zimmer. Er schaut verwundert auf die verfügbaren Uhren und erwidert: „Du bist aber pünktlich."

Mit einem breiten Lächeln zaubere ich die zwei Flaschen aus meiner Tragetasche, zücke den Öffner und schließe die Zeremonie mit imposantem Zischen der Flaschen ab. Er nimmt dies mit einem: „Ach, Du, nee, das gibt's doch nicht!" freudig zur Kenntnis und schon prosten wir uns zu, als wäre dies selbstverständlich.

Dabei klopft er auf die Bettkante als Zeichen, wo er mich sieht. Das genüssliche Anstoßen geht auch so viel besser, das Erzählen auch. Er weist mich darauf hin, dass wir irgendwann mal auch einen Underberg dazu genießen könnten. Manchmal hätte er auch Bauchweh und da täte der ja ganz gut. Wir sind eng zusammengerückt ...

Ostern zu Dritt

Das Osterfest rückt näher und ich merke, wie interessiert Erwin an dem ist, was ich am langen Osterwochenende so alles vorhabe. Ob ich den Montagsbesuch auslasse, steht offensichtlich im Vordergrund seines Wissensdurstes.

Ich sichere zu, dass ich ihn nach meinem Besuch auf dem Flugplatz (ich bin leidenschaftlicher Flieger) zur gewohnten Zeit um 14:30 Uhr besuchen komme. Er deutet mir an, dass er noch gar nicht meine Frau kennt und was die an so einem Tag sagen würde, wenn ich ihr am Ostermontag den Nachmittag stehle. Daraufhin berichte ich ihm von ihrer hohen Toleranz und stelle ihm in Aussicht, dass er sie bei passender Gelegenheit einmal kennenlernen könne.

Wie üblich im Vereinsleben zog sich mein Aufenthalt auf dem Flugplatz etwas hin und ich bin dann erst so gegen 15:00 Uhr im Pflegeheim eingetroffen. Erwin saß traurig auf der Bettkante und wischte sich Tränen aus den Augen, hatte er doch auf dem Zimmer ein Kaffeetrinken organisiert. Es war für drei Personen eingedeckt. Dabei hatte er offensichtlich auch mit meiner Frau gerechnet.

Gut, dass es Nachrichtendienste gibt und nach einer halben Stunde war auch sie zur Stelle. Seine Begrüßung fiel mit: „Ach, so alt sind Sie ja noch gar nicht!“ etwas spröde aus, war aber wohl sehr liebevoll gemeint. Ich wurde an diesem Tag dann eher ausgeblendet und es ergab sich ein interessantes Gespräch. Erwin hat das Komplimente-Machen noch nicht verlernt – auch eine Art, sich zu bedanken. Oft und gerne denken wir an diese schöne Zeit zurück ...

Bitterer Abschied vor dem Urlaub

Der gemeinsame Sommerurlaub mit meiner Frau naht und unser Plan des Besuches des Hücker Moor steht kurz bevor. Unpässlichkeiten, wie Erwin es nennt, verhindern aber derzeit unser Unternehmen.

Ich mache mir Sorgen, zumal er in letzter Zeit von der erarbeiteten Vitalität deutlich verloren hat. In Folge besuche ich ihn nun auch freitags und stelle mit Erschrecken eine plötzliche Blässe seiner Haut fest. Ein Arztbesuch wurde bereits in die Wege geleitet. Drei Tage später, vier Tage vor unserem Sommerurlaub, besuche ich ihn erneut, finde aber nur seine Sehhilfe auf dem Zimmer vor und begebe mich auf die Suche nach ihm.

Ein Altenpfleger berichtet mir von seiner Einweisung ins Krankenhaus und ich mache mich sofort auf den Weg. Dort werde ich von ihm sehnlichst begrüßt. Er hat starke Schmerzen im Oberbauch, ist spürbar angespannt, wartet auf weitere Untersuchungen und vermisst seine persönlichen Gegenstände.

Eine erste Rücksprache mit der Stationsleitung macht mich nicht ruhiger und immer wieder kommen mir seine Worte in den Kopf: „... und was machst du, wenn ich nicht mehr ohne dich kann?“

Während der letzten Besuche vor unserem Urlaub versuche ich Ordnung zu schaffen, versorge ihn mit den persönlichen Gegenständen aus dem Pflegeheim und bringe ihm verträgliche Speisen und erfrischende Getränke mit. Gefühlt hat er unser gemeinsames Vorhaben „Bier und Bratwurst am Hücker Moor“ jetzt aufgegeben, bedankt sich für jede Kleinigkeit und versucht mich auf den Urlaub vorzubereiten: „Die drei Wochen werde ich schon überstehen ...“

Ich habe mich bisher immer von ihm verabschiedet, als sei unser Zusammentreffen ein letztmaliges gewesen. Diesmal aber sagten unser Bauchgefühl und damit auch unsere Blicke, dass dieser Abschied ein Abschied für das Leben auf Erden ist. Erwin ist vierzehn Tage später verstorben. Eine angebotene Begleitung seitens jemand anderes aus der Hospizgruppe hat er in dieser Zeit nicht angenommen.

Ich bin sehr dankbar, dass ich Erwin ein wenig kennenlernen, mit ihm Spaß haben und ein Stück seines Weges begleiten durfte. Vielleicht gibt es ja irgendwann ein Wiedersehen, es würde mich wirklich freuen.

Meine erste Begleitung war damals eine alte Dame, sie hatte Tanzkleider genäht und schwärmte von ihrem Schneiderberuf.

Sie versprach mir, wenn es ihr besser gehe, dann wolle sie mir das Nähen beibringen.

3. Kapitel: Die erste Begleitung

*Die erste Begleitung ist meistens sehr prägend. Abhängig vom Temperament der Mitarbeiter*in und davon, ob er/sie schon Erfahrungen mit Begleitungen im privaten Bereich hat, ist man vielleicht aufgeregt, evtl. auch angespannt oder einfach ruhig und offen für die neue Begegnung.*

Und wenn die Begleitung dann nicht einfach ruhig und friedlich verläuft, heißt es, die eigene Unsicherheit auszuhalten und nach sinnvollen Unterstützungsmöglichkeiten Ausschau zu halten. Dann ist es natürlich einfacher, wenn die Begleitung im Krankenhaus oder Altenheim, also mit professionellem Hintergrund stattfindet. Da hilft schon das Wissen, im Zweifelsfall jemanden fragen zu können, um mit den meisten Situationen klarzukommen.

Oft entwickelt sich aber auch schnell eine gute Beziehung zu den Begleiteten, und dann braucht auch der/die Begleitende anschließend eine Zeit der Verarbeitung und der Trauer, bevor es wieder in eine neue Begleitung geht.

Jede Begleitung ist anders. Am Anfang ist man natürlich ganz aufgeregt. Du weißt ja nicht, was einen erwartet. Du kommst ins Zimmer des Sterbenden und musst erst mal sehen, wie überhaupt die Situation ist. Wie sind die Angehörigen? Wie weit hat sich der Sterbende schon innerlich aus dieser Welt zurückgezogen? Am Anfang war es schon ungewöhnlich, aber mit der Zeit wird man natürlich gelassener.

Im Krankenhaus ist es leichter, da habe ich immer jemanden im Hintergrund, wenn ich mal nicht weiter weiß. Da kann ich im-

mer fragen, wenn derjenige trinken will und ich nicht weiß, ob er überhaupt noch trinken kann oder sich dann verschluckt. Das ist zu Hause nicht immer so der Fall.

Bei meiner ersten Begleitung fühlte ich mich richtig ins kalte Wasser geworfen. Da musste ich lernen, Abwehr auszuhalten.

Ich sollte eine Dame nachts zu Hause begleiten. Sie lag schon mehrere Tage im Sterben, wollte aber nicht sterben und war sehr am Kämpfen. Ihre beiden Söhne waren bei ihr gewesen, wobei der eine schon auf der Rückfahrt nach Bayern war, der andere, der in L wohnte, war auch sehr unter Druck und wollte weg. Sie konnten nicht in Ruhe bei ihr sitzen, wollten sie aber auch nicht allein lassen.

Ich kam um 21 Uhr für die erste Nachtwache, die zweite wollte Herr E übernehmen. Sie war sehr unruhig, bäumte sich ständig auf, griff mit den Armen in die Luft und versuchte den Bettgalgen zu erreichen. Sie wollte sich wohl aufrichten, was ihr aber nicht gelang. Als ich sie unterstützen wollte, wehrte sie mich ab, stieß meine Arme immer von sich, auch als ich später ihre Hand nahm. Sie verweigerte jeden Körperkontakt.

Sie hatte eine dicke Katze, die mich zuerst begrüßte und dann bei ihr im Schlafzimmer auf dem Schrank saß. Als sie gestorben war, war die Katze sofort weg.

Langsam wurde sie ruhiger, und dann ist sie um Mitternacht gestorben, das habe ich sofort an ihrer Atmung bemerkt. Dann habe ich das Fenster geöffnet, damit ihre Seele ihren Weg fin-

den konnte, und habe noch ein Vaterunser an ihrem Bett gebetet.

An meine erste Begleitung denke ich noch mit sehr gemischten Gefühlen. Ich wurde ins Krankenhaus zu einer sterbenden Patientin gerufen. Voll Freude, endlich mein Wissen nach zweijähriger Einführung anwenden zu können, begab ich mich in das Krankenzimmer. Ich stellte mich vor und bekam folgende Antwort: „Ich will Sie nicht, gehen Sie wieder.“ Was sollte ich tun? Ich erklärte der Patientin, dass ich mich ganz still in die Ecke setzen würde und falls sie ihre Meinung ändern sollte, wäre ich da. Nach einer Weile kam wieder die Aufforderung, ich solle gehen. Wir hatten gelernt, dass der Wunsch der Patienten oberstes Gebot ist. So ging ich und gab bei den Schwestern Bescheid und meine Telefonnummer. Und dass ich jederzeit wieder da sein könnte. Am nächsten Tag erfuhr ich, dass die Patientin an dem gestrigen Tag schon so viel Besuch hatte, dass sie wirklich einfach nur Ruhe haben wollte.

Danach war ich noch zweimal da, und sie ist bald darauf gestorben. Gespräche waren leider nicht mehr möglich.

Meine erste Begleitung war damals diese Dame. Auf dem Wege dorthin war ich sehr unsicher, aber auch gespannt darauf, was mich erwartet. Es war gegen 21 Uhr, und im Altenheim war schon Ruhe eingekehrt.

Im langen Flur hörte man schon von weitem die Worte „Hilfe, Hilfe“ rufen. Die Dame war abends sehr unruhig, hatte Angstgefühle und wurde deshalb von uns begleitet. Durch meine Anwesenheit wurde sie schnell ruhig und war zu kleinen Gesprächen bereit.

Sie hatte Tanzkleider genäht und schwärmte von ihrem Schneiderberuf. Sie versprach mir, wenn es ihr besser gehe, dann wolle sie mir das Nähen beibringen.

In dieser Woche war ich dreimal hintereinander bei ihr. Die Kräfte ließen sehr nach. Am letzten Abend sagte sie mir: „Heute Mittag war ich schon mal tot.“ Sie fand die Situation ganz schrecklich. Ich mochte dann nicht von ihrem Bett weichen und blieb dann noch etwa zwei Stunden länger, bis die Nachtschwester meinte, ob ich heute gar nicht nach Hause wolle? Dann habe ich mich von ihr verabschiedet. Und sie ist eine halbe Stunde später gestorben.

Für mich war diese Begleitung eine schöne erste Erfahrung!

Eine meiner ersten Begleitungen war die Frau H. Sie wohnte im Altenheim, und bei meinem ersten Besuch saß sie an der Nähmaschine und nähte sich gerade eine Hose um, die ihr zu lang geworden war. Sie hatte eine Krebserkrankung, und zu der Zeit war sie noch sehr wach und lebhaft und beweglich.

Ich möchte mal sagen, sie war eine starke Frau, sehr früh Witwe geworden und hatte einen Sohn. Als der dann geheiratet hat – und sie war nicht so ganz auf einer Linie mit ihrer Schwiegertochter –, da ist sie ausgewandert nach Mallorca. Und für die

Enkel war sie dann die Urlaubsoma, die haben sie natürlich gerne auf Mallorca besucht. Dadurch hat sich das Verhältnis zu ihrem Sohn und seiner Familie auch entspannt. Sie war eben eine Frau, die einfach ihren Weg gegangen ist und ihren Plan verwirklicht hat.

Sie hatte auch zwei Urenkel, von denen sie mir mal ein Foto zeigte, und der eine, der guckte so keck in die Welt. Und da sagte sie: „Guck dir mal die Augen von dem an, der ist wie ich!“ Als ich später noch mal darüber nachgedacht habe, dachte ich, dass sie damit wohl sagen wollte: „Da lebt etwas von mir in diesem Enkelkind weiter.“ Ich habe ihre Freude darüber gespürt, dass in ihm noch etwas von ihr weiter lebte. Und das fand ich unheimlich schön.

Später ist sie dann gestürzt und kam für längere Zeit ins Krankenhaus, ab dem Zeitpunkt konnte man merken, sie dämmerte mehr oder weniger dahin, auch wenn sie zwischendurch noch klare Momente hatte.

Ich habe Frau H ein gutes halbes Jahr begleitet, vom prallen Leben bis zum Sterben – das war sehr kurz, die Zeit war sehr gefüllt. Aber sie hat sich immer sehr gefreut über meine Besuche. Und ich war auch noch einen Tag, bevor sie gestorben ist, bei ihr.

Das war eine sehr erfüllende Begleitung.

Bei meiner allerersten Begleitung bin ich mit sehr gemischten Gefühlen hin, das war abends um neun Uhr im Krankenhaus. Der Sohn saß am Bett und sagte: „Das ist schön, dass Sie bei

meiner Mutter bleiben.“ Die Frau war ganz ruhig und ist dann auch ganz ruhig gestorben. Die Schwester hat dann den Arzt geholt, und ich habe noch auf den Sohn gewartet. Er kam mit seinem Vater. Da fragte er mich: „Wie war's denn, erzählen Sie doch mal.“ Ich erzählte ihm, dass sie ganz ruhig eingeschlafen ist, und sagte dann: „Ihre Mutter wollte das wohl nicht, dass ein Angehöriger dabei ist.“

Anerkenne dich und den Anderen
als Geheimnis und lasse, was ist,
als Geheimnis frei.

Die Stunden mit ihr waren für mich ein Geschenk und sie war ein Vorbild für mich, so wie sie dem Leben zugewandt war.

Es war alles drin in der Begleitung: Lachen und Weinen, Zuneigung und gegenseitiges Verstehen.

4. Kapitel: Die Beziehung zu den Begleiteten

Das Berührende an vielen Berichten ist für mich die Offenheit und Herzenswärme, mit der die Ehrenamtlichen über ihre Begegnungen berichten. Sie bringen dadurch, dass sie weitgehend vorurteilsfrei auf die Menschen zugehen, in viele Situationen Ruhe und vielleicht ein Loslassen oder eine Akzeptanz von widrigen Umständen. So kann Frieden in Situationen entstehen, die erst mal bedrückend oder bedrohlich aussehen.

Gleichzeitig sind die Beziehungen, die innerhalb einer Sterbebegleitung aufgebaut werden, so unterschiedlich wie die sterbenden Menschen und die, die sie auf ihrem letzten Stück Weg begleiten, selbst. Das deckt ein ganzes Spektrum von vorsichtigem Umgang bis hin zu philosophischen Gesprächen und inniger Vertrautheit ab und spiegelt somit eben die ganze Bandbreite dessen wider, was positiv im zwischenmenschlichen Bereich entstehen kann.

*Und selten ist es dabei der Fall, dass Beziehungen „nicht funktionieren“, und dann fast immer, weil die Angst, fremde Menschen in Anspruch zu nehmen, die Überhand hat. Die Tatsache, dass die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen nichts oder wenig von den Menschen, auf die sie treffen, erwarten, macht es ihnen leicht, auf die Sterbenden und ihre Angehörigen zuzugehen. Und letztere spüren dann auch schnell, dass ihr Verhalten keinen Bewertungen unterliegt und sie eben keine Erwartungen erfüllen müssen.*

Ich wollte über meine Begleitungen im Vorfeld eigentlich nie viel wissen, es war mir immer wichtig, ganz vorurteilslos anzufangen.

Frau W ist mir am meisten im Herzen geblieben, sie ist im Altenheim verstorben. Sie hatte mit ihrem zweiten Ehemann ein eigenes Haus, das hat sie nach seinem Tod verkauft und ist davon in Urlaub gefahren. Dann wurde sie so krank und hat eine kleine Wohnung bezogen, aber sie hat sich darin nicht mehr richtig eingerichtet. Viele Kisten waren noch nicht ausgepackt, und sie hatte keine Kraft mehr, aufzuräumen.

Frau W war ein liebenswerter Mensch, chaotisch, aber liebenswert, hin und wieder haben wir auch herzhaft gelacht. Sie ist gerne gereist, einmal noch an die Nordsee und einmal drei Wochen in ein Kurbad. Eine Freundin hat sie öfter besucht und mit ihr Karten gespielt. Man konnte gut mit ihr sprechen, sie hat viel geklagt, aber auch viel über ihre Urlaube erzählt. Frau W war sehr traurig, dass ihr erster und ihr zweiter Mann gestorben waren.

Dann wurde mein Mann sehr krank und ich wollte ihn begleiten, deshalb habe ich die Begleitung von Frau W unterbrochen. Und es ging ihr ja auch zu der Zeit ganz gut. Nach dem Tod meines Mannes habe ich die Begleitung von Frau W wieder aufgenommen. Da lebte sie inzwischen im Altenheim, und dort habe ich sie dreimal die Woche besucht, oft nur kurz, wenn sie schlief. Oft waren auch die Söhne da, die Tochter selten. Der

jüngste Sohn war mir sehr dankbar und sagte einmal: „Ich bin so froh, dass Sie zu Mutti gehen!“

Sie ist ganz ruhig eingeschlafen, ihr Sohn war bei ihr und hat es mir später erzählt.

Ich wurde gebeten, die Begleitung von Herrn W zu übernehmen.

Herr W, sehr krank, redete wenig, ließ überwiegend seine Frau reden. Aber er freute sich immer über eine Autofahrt in die nahegelegenen Grünanlagen, wo wir dann einen kleinen Spaziergang machten, oder wenn es nicht so gut ging, nur auf der Bank saßen.

Bei der Gelegenheit zeigte er einmal auf seine Arme und sagte: „Guck mal, meine Arme sind dünner als die Krampfadern beim Spatz.“ Er hatte immer noch Humor, auch wenn es ihm schon sehr schlecht ging. Wir fuhren auch zum Eisessen oder machten kleine Besorgungen. An einem Tag haben wir danach noch zusammen Kaffee getrunken. Da kam ein Bekannter von Herrn W an unseren Tisch und sagte ganz erschrocken: „Josef, wie schaust Du denn aus?“ Herr W antwortete ganz trocken: „Wie eine Leiche auf Urlaub.“

Herrn W ging es nun zusehends schlechter, wir konnten nur noch in der Wohnung bleiben. Da erzählten beide Eheleute dann gerne aus alten Zeiten.

Zwischen den Besuchen habe ich Herrn W angerufen und gefragt, wie es ihm geht, ob ich kommen soll, einmal war seine Antwort: „Es geht, ich kann dir doch am Telefon nichts vorheu-

len, dann kriegst Du nur Wasser in die Ohren.“ Ich bin dann aber öfter hingefahren, seine Kräfte ließen immer mehr nach. Josef W ist Anfang November zu Hause gestorben.

An dem Morgen war ich bei ihm, auch der Sohn war da, das war bestimmt für alle sehr schön, denn es blieb nicht mehr viel Zeit. Auf meine Frage, ob ich bleiben soll oder sie lieber nur in der Familie sein wollen, haben sie entschieden, alleine zu bleiben. Abends rief mich Frau W an und sagte, dass ihr Mann 1½ Stunden, nachdem ich gegangen war, ganz ruhig gestorben ist.

Es war eine schöne Begleitung für mich. Und ich staunte oft, wie er in seiner Verfassung noch so viel Humor aufbringen konnte.

Als ich Frau P kennenlernte, wusste ich nicht viel mehr über sie, als dass sie 84 Jahre alt war und von ihrem Ehemann versorgt wurde.

Ich habe Frau P ein halbes Jahr lang begleitet. Ich kam immer mittwochnachmittags, weil ihr Ehemann dann zu seinem Kegelclub ging oder Freunde besuchte. Dann konnte er mit seinen Kegelfreunden Spaß haben und sich etwas entspannen und ich habe diese Zeit mit seiner Frau verbracht. Die Tochter hat sich viel gekümmert und organisiert, wohnte aber weit weg.

Ich weiß noch gut, wie ich zum ersten Mal da war: Wir haben uns angeguckt, und es war sofort eine Verbindung da, wie bei

Mutter und Tochter, und es war so eine Vertrautheit nach kurzer Zeit.

Sie hatte ALS[1]. Als ich sie kennenlernte, konnte sie noch laufen, aber nicht mehr sprechen. Sie war geistig klar und hatte noch viel Energie. Für den Haushalt war immer sie zuständig gewesen und so schrieb sie auf ihren DIN-A4-Block, was zu tun sei, für mich und auch für die Familie, z. B.: „Müll muss raus“ oder „1 Flasche Wasser für Frau G“.

Es war für sie eine sehr schwere Zeit, aber sie hatte sich überhaupt nicht aufgegeben. Im November war ich zum ersten Mal da, und sie hatte immer Ideen, was wir zusammen machen könnten. Dies schrieb sie dann auf ihren DIN-A4-Block. Mitte Dezember hatte sie Geburtstag, und sie bekam sehr viel Geburtstagspost. Danach habe ich Karten für sie geschrieben, weil ihre Handschrift schon zu zittrig dafür war, um für die Glückwünsche zu danken und Weihnachtsgrüße dazu zu schreiben. Da habe ich oft noch einen Satz mehr geschrieben und irgendwie habe ich immer intuitiv erfasst, was sie sagen wollte. Und sie hat sich so gefreut, weil sie sich so gut verstanden fühlte.

Das waren so Nachmittage, die in die Dunkelheit hinein gingen, da habe ich oft viel erzählt. Wir hatten ja auch viele gemeinsame Bekannte und vertraute Orte, weil wir im gleichen Stadtteil wohnten, und dadurch auch viel Gesprächsstoff. Wenn sie etwas brauchte, schrieb sie es auf, erst mit Kuli, dann mit Filzstift, später mit Unterstützung des linken Arms. Zuletzt war auch das Schlucken schwierig, sie konnte nur noch Brei essen und hat viel Eiswürfel gelutscht.

---

1 ALS: Amyotrophe Lateralsklerose (eine neurologische Erkrankung).

Manchmal, wenn etwas gar nicht mehr ging und die Tränen kullerten, dann saßen wir ganz eng zusammen auf dem Sofa, und ich habe sie in den Arm genommen und versucht zu trösten und einfach gehalten, da hat sie sich dann auch mal an mich geschmiegt. Und dann hat sie gleich wieder unter Tränen gelacht – sie war kein bisschen verbittert, bis zum Schluss war sie so lebendig. Sie konnte eine Umarmung von mir annehmen und hat das auch als wohltuend empfunden. Auch Würgen und Husten konnte sie vor mir zulassen, sie hat mich so in ihr Leben ‘reingelassen!

Mal haben wir auch Fotoalben von der Familie angeguckt oder Reiseführer von Orten, die sie besucht haben. Spiele mochte sie nicht so gerne. Die Kommunikation zwischen uns war 1A, wir haben uns intuitiv verstanden. Auch als ich meine Mutter besuchen wollte und ihr sagte: „Nächste Woche bin ich nicht da, da fahre ich zu meiner Mutter“, hat sie sofort ihr Einverständnis signalisiert. Im März bekam sie einen Computer zur Sprachverständigung, weil sie nicht mehr schreiben konnte. Da haben wir auch zusammen auf dem Sofa gesessen, aber wir haben alles durcheinandergebracht und dann haben wir so gelacht …

Im April bin ich dann öfter dagewesen. Die Tochter sagte mir: Mutter hat sich ins Bett gelegt, ihr Gebiss daneben gelegt und sie isst nicht mehr. Das war eine knappe Woche, da wollte die Familie sie nachts auch nicht mehr allein lassen, weil sie häufig unruhig war und Atemnot hatte. Da haben eine Nachbarin und ich auch einige Nachtwachen übernommen, damit die Mutter rund um die Uhr versorgt war.

Als sie gestorben war, hat die Familie mich angerufen. Sie haben das Zimmer sehr schön hergerichtet, mit Blumen und Ker-

zen, und jeder, der sich verabschieden wollte, konnte kommen und sie noch einmal sehen. Sie haben mir auch ermöglicht, dass ich noch mal allein bei ihr sitzen und mich in Ruhe von ihr verabschieden konnte. Und es kamen auch mehrere Nachbarn und Nachbarinnen. Ihre Tochter sagte später einmal: „Ich wusste gar nicht, dass unsere Mutter so ein großes Netzwerk hat."

Als ich diesen Spruch sah, dachte ich, der passt genau auf Frau P:

> Das sind die Starken,
> die unter Tränen lachen,
> eigene Sorgen verbergen
> und andere glücklich machen.
>
> *Franz Grillparzer*

Sie war wach trotz dieser Einschränkungen, hat an allem teilgenommen bis zum Ende – die Stunden mit ihr waren für mich ein Geschenk und sie war ein Vorbild für mich, so wie sie dem Leben zugewandt war. Es war alles drin in der Begleitung: Lachen und Weinen, Zuneigung und gegenseitiges Verstehen.

Eine besondere Begleitung ist die von Paul. Er lebt inzwischen über sechs Jahre in einer Senioreneinrichtung, ist über 80 Jahre alt und wird lediglich von der Nichte alle zwei bis drei Wochen besucht. Paul besuche ich seit Beginn meines Praktikums 2018 regelmäßig jeden Mittwoch. Nach gut einem Jahr hatte er erfasst, dass ich der bin, „der immer mittwochs kommt". Solche Orientierungspunkte sind für ihn verständlicher als Namen,

meinen vergisst er bis heute immer wieder. Er verlässt grundsätzlich nicht sein Zimmer, obwohl er körperlich dazu in der Lage ist, denn er steht alleine aus seinem Bett auf, geht alleine zur Toilette und fährt mit dem Rollator im Zimmer herum, sodass er die paar Meter zum Speiseraum, in dem alle essen, ohne Probleme schaffen könnte. Jede Mahlzeit wird ihm im Zimmer serviert, sodass er ohne jegliche soziale Kontakte lebt, was er aber so will. Er will seine Gesundheit auf keinen Fall gefährden, denn sein Ziel scheint es zu sein, wenigstens genauso alt wie seine Mutter zu werden, also 86 Jahre. Die „Quarantäne" während der Coronakrise hält er insofern schon seit sechs Jahren aus.

Hinsichtlich seiner Persönlichkeit kann ich sagen, dass er nicht im klassischen Sinn dement ist, aber er lebt nahezu ausschließlich in der Vergangenheit. Viele Dinge, die er mir erzählt, wiederholen sich und sie werden auch immer mit absolut gleichem Wortlaut erzählt. Wenn es um seine wenigen Verwandten geht, kommt als Letztes immer der Satz – auch wenn er nichts mit dem vorher Gesagten zu tun hat – dass sie Eigentum hatten oder haben. Das scheint ein wunder Punkt bei ihm zu sein, denn er hat immer mit seiner Mutter zusammen ausschließlich zur Miete gewohnt.

Bei einem unserer Gespräche ging es mal wieder um Ehe und Kinder, wobei er mir gegenüber betonte, dass er froh sei, nicht mit einer Frau „behaftet" zu sein. Ich habe das meiner Frau hinterher erzählt und wir haben herzhaft gelacht. Wenn ich sie jetzt mal ärgern will, betone ich immer, dass ich ja leider mit einer Frau behaftet bin und daher so viele Rücksichten nehmen muss, ganz im Gegensatz zu Paul.

Die letzte Sterbebegleitung bei einem älteren tumorerkrankten Mann war für mich sehr bereichernd und harmonisch. Schon beim ersten Besuch wurde ich von der Ehefrau herzlich empfangen. Mit dem Kranken konnte ich noch Gespräche führen, die bald zeigten, dass wir geistlich die gleiche Sichtweise hatten und er Trost und Zuversicht aus Gottes Wort schöpfte.

Er erzählte mir auch einiges aus seiner Vergangenheit und durch Fotos lernte ich die ganze Familie kennen. Immer wieder waren seine Kinder und Enkel ein wichtiges Thema.

Eine herzliche Atmosphäre prägte unser Beisammensein. Die Ehefrau versorgte mich bei jedem Besuch mit allerlei Gutem, es abzulehnen hätte sie betrübt. Sie gab so ihrer Dankbarkeit Ausdruck, dass ich bei ihrem Mann war, wir uns gut verstanden und sie selbst ein wenig Freiraum hatte.

Die körperliche Verfassung von Herrn E wurde nach einiger Zeit zunehmend schlechter. Einen Tag vor seinem Tod konnte ich noch einmal bei ihm sein. Obwohl er mich nicht mehr erkannte, konnte ich auf diese Weise von ihm Abschied nehmen, was für mich wichtig war.

Diese Begleitung hat etwa 10 Wochen gedauert.

Eine Frau war 66 Jahre alt, so alt wie ich, das ging mir sehr an die Seele. Die Frau freute sich sehr, als ich kam. Sie erzählte mir: „Stellen Sie sich vor, man hat mich operiert, und dann durfte ich nicht mehr nach Hause.“ Wir haben uns sehr nett un-

terhalten. Am nächsten Tag bin ich auch wieder hin, und wir haben uns wieder gut unterhalten. „Die suchen für mich einen Platz in einem Hospiz“, erzählte sie mir. Als ich zwei Tage später wieder kam, war sie schon weg, im Hospiz. Ich habe dort angerufen, und am nächsten Morgen – da hatte sie Geburtstag – habe ich sie besucht, da war sie schon bettlägerig. Drei Tage später ist sie gestorben, ohne dass ich sie nochmal besuchen konnte. Das ist mir so nahe gegangen!

Wie beginnt man zu schreiben, wenn man einen Menschen kennenlernt, den die Krankheit so reduziert hat, dass nur noch der Kopf funktioniert? Die Bedeutung einer Erkrankung wie ALS war mir bis dahin nicht wirklich bewusst. Dieser Kopf gehörte einer Dame, die doch noch dankbar und fröhlich sein konnte und große Lust auf Eis hatte. Also war unser erster gemeinsamer Nachmittag noch mit dem Rollstuhl zur Eisdiele.

Schnell hatten wir herausgefunden, dass unser beider Leidenschaft der Garten war und ist. Da ich viele schöne bebilderte Gartenbücher besitze, kam ich auf die Idee, sie mitzunehmen und sie zusammen mit ihr anzuschauen. Dabei hatten wir immer sehr viel Freude und Spaß, weil sie ja noch etwas sprechen konnte und wir uns rege austauschen konnten. Ja, das waren noch fröhliche und für mich wertvolle Nachmittage.

Später bekam sie eine Kommunikationshilfe, mit der sie über die Augen Buchstaben ansteuern und sich so noch etwas verständigen konnte. Aber die Kraft dafür ließ auch bald nach, so-

dass es dann auch traurige Momente gab, in denen wir zusammen geweint haben.

Hier habe ich gelernt, wie viel Willen, Kraft und unendliche Geduld es braucht, um für alles und jede Kleinigkeit, bspw. für Hilfsmittel, Anträge zu stellen. Überhaupt zu wissen, was alles möglich ist und auch nicht genehmigte Anträge immer wieder neu zu stellen und zu warten und zu warten, während die Zeit davon läuft. Einen Angehörigen in so einer Situation ganz zu Hause zu pflegen, ist eine logistische Meisterleistung. Ich habe eine wunderbare Familie kennengelernt, die das auf sich genommen und liebevoll geschafft hat.

Nur leider ging es mit ihr sehr schnell bergab, und dann waren auch die Kinder mehr bei ihr. Aber sie freute sich trotzdem auf unser wöchentliches Treffen, und das habe ich bis zu ihrem Tod durchgeführt. Ich wurde dann auch von der Familie zu ihrer Beerdigung eingeladen.

Frau I litt an einer systemischen Krebserkrankung mit Operationen an der Wirbelsäule; später waren auch verschiedene Organe betroffen, sodass sie keine weitere Chemotherapie mehr wollte. „Es ist gut so, wie es ist“, sagte sie. Sie hatte starke Schmerzen, als ich sie kennenlernte, und konnte nie lange in einer Position bleiben, nach zehn Minuten Sitzen musste sie wieder etwas umherlaufen.

Frau I hatte nie geheiratet und keine Kinder. Sie hatte sich früher viel nach ihrer Mutter gerichtet. Lange Zeit hatte sie als Buchhalterin gearbeitet, dann kündigte sie ihre Wohnung und

ihre Arbeit und ging nach Freiburg, wo sie eine Ausbildung in TCM[2] machte. Sie wollte sich damit selbständig machen, aber das klappte nicht. Da sie eine Freundin in Herford hatte, zog sie wieder hierher und lebte seitdem allein zu Hause. Die Mutter lebt noch, inzwischen in einem Altenheim in Duisburg. Sie telefonierte bis zuletzt noch regelmäßig mit ihr, obwohl sie so unter ihr gelitten hatte. Frau I hat wohl viel Schwieriges erlebt, beim Erstkontakt war ihre Mimik ganz eingefroren.

Ich erlebte ihre Situation als bedrückend, Frau I hatte eine kleine Wohnung und lebte sehr beengt, sie bezog Sozialhilfe. Vor zwei Jahren löste sich der Hängeschrank in der Küche, und sie hatte niemanden, der ihn ihr wieder aufhängte, und kein Geld, jemanden zu bezahlen. Seitdem standen die Teller auf dem Tisch.

Auch Freundschaften lösten sich auf, weil sie kein Geld hatte, irgendetwas mitzumachen. Sie guckte immer nur Fernsehen und solange sie es konnte, ging sie einmal täglich einkaufen. Einmal in der Woche kam jemand vom Pflegedienst zum Duschen, und einmal jemand zum Putzen.

Frau I war sehr tierlieb, früher hatte sie im Tierheim Hunde ausgeführt, als sie es noch konnte. Deshalb war ich auch noch einmal mit ihr dort, worüber sie sich sehr freute. Bei einem meiner letzten Besuche hatte ich Kuchen mit, da hat sie sich auch sehr gefreut und gefragt, ob ich beim nächsten Mal wieder Kuchen mitbringe. Das habe ich natürlich gemacht, es gab ja nicht mehr viel, womit ich ihr eine Freude machen konnte.

---

2 TCM: Traditionelle Chinesische Medizin.

Ich habe sie sehr bewundert, dass sie ihre Situation so akzeptiert hatte. Sie kam später ins Hospiz, wo sie gut versorgt wurde und es noch einmal richtig schön hatte.

Eine andere Begleitung galt einem jungen Mann im eigenen Haus. Es war für mich ein sehr befremdliches Gefühl, in ein fremdes Haus zu gehen. - Ich hatte vorher von dem anderen ehrenamtlichen Mitarbeiter, mit dem ich im Wechsel die Begleitung durchführte, erfahren, wo ich den Schlüssel finde. Nun kam ich zu dem Patienten und öffnete erst einmal die Fenster, denn es war eine stickige Luft im Zimmer und eine düstere Atmosphäre. Nun fing der Patient sofort an zu schimpfen über sein Schicksal, seine Krankheit, seinen Zustand und vieles mehr. Nach längerem geduldigen Zuhören konnten wir ein Gespräch anfangen und ich konnte ihn fragen, ob ich etwas vorlesen sollte. Das kam gut an und wir verbrachten eine gute weitere Zeit miteinander. Leider starb er bald, und wir Begleiter waren bei der Beerdigung dabei.

Die Dame, die ich begleiten sollte, lebte bei ihrer Enkelin. Sie war 97 Jahre alt, Die Begleitung dauerte ein dreiviertel Jahr, ich bin ein- oder zweimal in der Woche bei ihr gewesen. Wir haben viel zusammen gelacht, und viel auch unter Tränen. Sie war eine geistvolle, tolle Frau – wie sie gelebt hat, es war alles durchdacht. Sie wartete immer schon auf mich, und wenn sie erzählte, habe ich die Zeit vergessen.

Die Enkelin hatte zwei kleine Jungs, die durften bei ihr aufs Bett krabbeln. Frau F sagte dann: „Wenn was passieren soll, dann passiert es.“ Das fand ich schön, sie war so akzeptierend. Mit ihrem Sohn habe ich mich auch gut verstanden.

Die letzten Tage vor ihrem Geburtstag hat sie mich noch erkannt, ich hätte sie am liebsten in den Arm genommen und sie gestreichelt. Einen Tag später ist sie gestorben. Ich bin sehr traurig über ihren Tod – sie fehlt mir! Die Enkelin sagte mir, sie wolle mich mal anrufen und mit mir Kaffee trinken. Ich habe ein schönes, warmes Gefühl, wenn ich an sie denke und ich werde auch den Kontakt zur Enkelin halten. Die Enkelin hat dann auch einmal zu mir gesagt: „Wenn Sie mal was haben, sind wir auch immer für Sie da.“

U lebte im Altenheim, sie war 67 Jahre alt und hatte Speiseröhrenkrebs. Sie konnte zu Beginn noch sprechen und auch ein bisschen schlucken und saß im Rollstuhl. Wenn ich kam, klopfte sie aufs Bett und freute sich. Und dann fragte ich: „U, was machen wir denn heute?“ „Ich möchte ein bisschen in die Stadt“, sagte sie wohl oft. Ich bin fast jeden Tag hingegangen. Oft wollte sie ins Woolworth und meinte dazu: „Ich will die Klamotten anfummeln.“ Sie war alleinstehend, ihr Mann war verstorben und ihre Verwandten wohnten weiter weg. Manchmal sagte sie auch, sie habe Appetit auf Pommes und Bratwurst. Davon konnte sie bloß einen Bissen essen, und das war ihr dann peinlich.

Sie hatte ein Steinpuppenpaar, einen Jungen und ein Mädchen mit einen rosa Rock, und einmal fragte sie mich: „Wem soll ich die schenken?“ Ich habe dann zu ihr gesagt: „Wer hier nett zu dir ist und dir was Gutes getan hat, dem schenkst du die.“ Sie hat sie dann auch verschenkt und sie stehen heute noch in dem Altenheim auf einer Vitrine.

Wir haben uns auch viel unterhalten, sie erzählte viel, dabei sind wir immer an der Else entlang gefahren. Dann war der Sommer herum und ich fuhr in Urlaub, aber ihr ging es schon sehr schlecht. Und ich wollte doch vier Wochen in die USA. Da habe ich zu ihr gesagt: „Bleib du ganz tapfer, und du wartest auf mich.“ Sie antwortete: „Wenn du wieder kommst, bin ich tot.“ Und ich wieder: „U, du wartest auf mich!“ Ich habe ihr in den USA eine Krippe gekauft und einen Tag vor Weihnachten kam ich zurück. Ich war noch nicht ganz im Haus, da riefen sie vom Altenheim aus an. Ich bin sofort hingefahren und sagte zu ihr: “U, hier ist M, ich bin wieder da“. Da machte sie die Augen auf, hat mich ganz groß angeguckt und machte noch einen großen, weiten Ausatmer und dann war sie tot.

Sie wollte, dass wir uns duzen. Da hat sich eine richtige Freundschaft draus ergeben. Sie war eine einfache Frau, die sich auch schon mal etwas derb ausdrücken konnte. Ich habe sie ein Jahr begleitet und eine große Verbundenheit zu ihr gespürt.

Seit 2015 bin ich bei der Hospizgruppe in Bünde als Ehrenamtliche tätig. Während meines Einführungskurses habe ich durch

ein Praktikum in einem Pflegeheim meine ersten Erfahrungen bei einer Begleitung sammeln dürfen.

Das erste Treffen war für mich sehr spannend gewesen, da ich ja nicht wusste, auf wen ich treffe und ob wir zusammen passen. Diese Angst ist mir aber sehr schnell genommen worden. Die zu begleitende Person und ich, wie soll ich es sagen, wir haben uns gesucht und gefunden.

Die alte Dame, Frau Z, wohnte auf einer Demenzstation. Hier wollte ich nie hin. Aber es war das Beste, was mir passieren konnte.

Eine weitere Herausforderung war, dass die alte Dame schlecht sehen und hören konnte und ich laut sprechen musste. Mir war es unangenehm, denn was sollten die anderen Bewohner von mir denken, was ich dort sagte. Aber das wurde bald völlig egal. Mir ist es vorgekommen, dass sie sich über mehr Aufmerksamkeit auch gefreut haben. Es war ja jemand da, der sich Zeit nahm.

Meine Frau Z war alleinstehend, der Ehemann war schon verstorben. Und sie freute sich jedes Mal, wenn ich zu ihr gekommen bin. So erzählte ich Neuigkeiten aus dem Kreis, wie das Wetter gewesen ist usw.. Ich hörte zu, wie es ihr ging, machte kleine Spaziergänge mit ihr, soweit es ging. Immerhin war sie ja doppelt so alt wie ich.

Frau Z erzählte mir ihre Geschichten, und schnell stellten wir fest, dass wir sehr viele Gemeinsamkeiten hatten, Reisen und viele schöne andere Dinge. Ich klebte förmlich an ihren Lippen, als sie mir ihre Reisegeschichten erzählte. So war es ein Geben und Nehmen.

Allerdings merkte ich auch rasch, dass Frau Z ihres Lebens überdrüssig geworden war. Sie wollte so gerne sterben. Dieses hat sie mehrfach gesagt. Und ich konnte dies gut nachvollziehen. Wieso darf man in einem betagten Alter diesen Wunsch nicht äußern? Ich konnte mich darauf einlassen. Warum sollte man einen Herzenswunsch verbieten? Zumal ich eine besondere Beziehung zum Tod habe. Ich erlaube mir zu sagen, ich spüre den Tod. Ich begleite die Seelen in „ihr Reich". Lange konnte ich mit diesen Gefühlen am Anfang nichts anfangen, in den Jahren ist es mir aber klarer geworden und ich kann damit gut leben. Es ist eine „Ehre", diese Aufgabe zu erfüllen, auf eine bestimmte Art und Weise.

So habe ich meine alte Dame sehr lange begleitet. Kurze Zeit vor ihrem Versterben bin ich einen Abend über das Pflegeheim zu ihr gerufen worden, weil es ihr nicht gut ging. Auf einmal stellte sie mir die Frage: „Bin ich schon gestorben ...?", und ich antwortete ihr leise: „Nein, noch nicht". Dies war dann mein letztes Treffen mit ihr, sie ist kurz danach abends mit Kirchglockenschlag um 19:00 Uhr verstorben, so sagte es mir das Pflegepersonal. Meine liebe Frau Z hatte es geschafft, endlich.

Zur Beisetzung, es war eine anonyme Beisetzung, so wollte sie es, war die Trauerkapelle bis auf einen Platz, der noch neben mir frei war, besetzt. Ich wusste, wer hier gesessen hatte. So endete meine erste Sterbebegleitung. Und wenn ich zurückdenke, ist es schon eine besondere Begleitung gewesen.

Eine Patientin lag zu Hause und hatte eine Pflegerin. Die Patientin hatte eine schwere Muskelerkrankung und konnte sich nicht mehr alleine bewegen. Ich durfte sie über zwei Jahre begleiten.

Sie liebte es, wenn ich ihr Psalmen aus der Bibel vorlas oder gesungen habe. Einmal kam eine ehemalige Hospizlerin und Gemeindeschwester zu Besuch. Es war Juli oder August. Die Patientin bat uns, doch ein paar Weihnachtslieder zu singen. Sie wüsste nicht, ob sie an Weihnachten noch welche hören könnte. Wir erfüllten den Wunsch mit Freude und hatten alle drei ein schönes Weihnachtserlebnis. Kurz danach musste sie akut ins Krankenhaus und starb dort. Diese Begleitung hat mich sehr lange beschäftigt.

Die Begleitung von Frau S empfand ich anfangs als recht schwierig.

Frau S hatte zuvor allein gelebt, sie hatte eine schöne große Wohnung gehabt, mit antiken Möbeln, schönem Porzellan und Silber. Und sie kam direkt nach einem Schlaganfall aus dem Krankenhaus ins Altenheim. So hatte sie keine Gelegenheit mehr, von ihrer Wohnung Abschied zu nehmen und selbst zu entscheiden, was sie aus ihrer Wohnung noch mitnehmen wollte.

Das war für sie sehr schmerzlich und mit viel Trauer, aber auch Verstimmung verbunden. Es war für sie sehr schwer zu akzeptieren, dass sie, die früher eine leitende Stellung innehatte, nun ihr Leben plötzlich nicht mehr selbstbestimmt gestalten konnte.

So wirkte sie auf mich eher distanziert und gar nicht im Frieden mit ihrer derzeitigen Lebenssituation.

Auch nachdem wir uns besser kennengelernt hatten, blieb sie recht distanziert und auch nicht interessiert an einer tieferen Beziehung. Die Beziehung zwischen ihrer Tochter und ihr fühlte sich ebenso wenig herzlich an.

Ich habe sie dann noch ein ¾ Jahr begleitet und so langsam gewann sie Vertrauen zu mir.

Als ich gefragt wurde, ob ich kurzfristig für Freitag, Samstag und Sonntag eine Begleitung auf der Palliativstation übernehmen könnte, sagte ich zu. Ich traf die ältere Dame auf dem Balkon im Strandkorb, und wir kamen gleich nett ins Gespräch. Man merkte ihr zwar an, dass der Kopf nicht mehr so ganz funktionierte, aber sie fand doch irgendwie meistens eine Antwort. So verbrachten wir einen netten Nachmittag. Einen Tag später freute sie sich, als ich kam, und erkannte mich auch sofort. An ihrem Bett standen ein paar Fotos und so erzählte sie mir, dass ihr Sohn Arzt sei und mit seiner Familie in der Schweiz lebe. So haben wir viel über ihre Familie gesprochen.

Am Sonntag, als ich wieder kam und kurz mit der Stationsschwester sprach, sagte mir diese, dass es ihr ganz schlecht gehe und sie auf Ansprache nicht mehr reagieren würde. Montag sollte sie ins Hospiz kommen, aber sie hätten es ihr gar nicht mehr erzählt, weil sie es gar nicht wahrnehme. Also setzte ich mich zu ihr ans Bett und überlegte, was ich für sie tun könnte. Da ich gerne singe, beschloss ich, ihr etwas vorzusin-

gen, und hatte aber auch das Gefühl, dass sie es nicht mehr wahrnimmt. Da ich sie in den drei Tagen sehr lieb gewonnen hatte und ich wusste, dass ich sie nie wieder sehen würde, beschloss ich, sie zum Abschied noch einmal in den Arm zu nehmen. Plötzlich schlug sie die Augen auf und sagte ganz normal zu mir: „Sie haben aber ein tolles Parfüm!“ Dieses Erlebnis hat mir gezeigt, dass nichts mehr sagen nicht gleich heißt, nichts mehr verstehen. Heute glaube ich, sie hat alles mitbekommen.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,

Die sich über die Dinge zieh'n.

Ich werde den letzten vielleicht nicht voll-bringen,

Aber versuchen will ich ihn.

Rainer Maria Rilke

Sehr schnell ergeben sich dann aber auch Situationen, in denen die Begleitung der Angehörigen eine genauso große Rolle spielt, manchmal sogar den Hauptteil der Zeit und Energie der Ehrenamtlichen fordert.

5. Kapitel: Die Begleitung von Angehörigen

Meistens beginnen die Ehrenamtlichen ihre Mitarbeit aus der Vorstellung heraus, lediglich Sterbebegleitung zu machen. Sehr schnell ergeben sich dann aber auch Situationen, in denen die Begleitung der Angehörigen eine genauso große Rolle spielt, manchmal sogar den Hauptteil der Zeit und Energie der Ehrenamtlichen fordert. Das ist dann für die meisten in Ordnung, denn letztlich stellen sie sich ja auch hierbei der Aufgabe, Menschen bis zum Tod bzw. in ihrer Trauer zu begleiten. Insofern entspricht dies auch dem Grundgedanken der Hospizbewegung, dass die An- oder Zugehörigen immer mit bedacht werden sollten. Oft ergeben sich dadurch noch lang anhaltende Bindungen, durch die sich beide bereichert fühlen.

Eine weitere Begleitung war auch im häuslichen Bereich. Ein alter Mann konnte nichts mehr wahrnehmen und wurde von seiner Frau aufopfernd gepflegt. Hier hatte ich nicht den Patienten zu begleiten, sondern seine Ehefrau. Sie brauchte Ansprache und ein Gegenüber zum Sprechen.

Die Begleitung von Herrn K stellte sich zunächst recht schwierig dar. Zuvor hatte seine Ehefrau bereits zwei Begleiterinnen aus unserer Hospizgruppe als nicht so geeignet empfunden (die eine war ihr zu lebhaft, die andere zu ruhig), deshalb wurde ich von unserer Koordinatorin gefragt, ob ich es nochmal versuchen wollte. Mutig, aber doch mit mulmigen Gefühl stand mein erster Besuch im Juni an. Frau K hatte selbst etliche Beschwer-

den und redete davon sehr viel und auch darüber, was sie alles für ihren Mann zu tun hatte.

Herr K war schwer krank, er redete fast gar nicht, gab nur seiner Frau recht. Für mich war die Situation schwer zu ertragen und ich war nicht sicher, ob ich die Begleitung annehmen wollte. Ich fuhr direkt nach dem Besuch zum Hospizbüro und sprach mit meiner Koordinatorin darüber. Nach einem guten Gespräch war ich dann doch bereit, es noch einmal zu versuchen.

Beim zweiten Besuch ist mir klar geworden, dass Frau K große Ängste hat und die gesamte Situation für sie selbst sehr schwer auszuhalten ist. Zu ihrem Sohn und der Schwiegertochter ist das Verhältnis angespannt, und sie erwartet von ihnen auch keine Unterstützung. Entschlossen, diese Begleitung zu übernehmen, war ich nun einmal wöchentlich da. Herr K freute sich immer über meinen Besuch und die Möglichkeit, mit meiner Unterstützung einen kleinen Spaziergang zu machen.

Mit Frau K kam ich inzwischen auch gut zurecht, sie brauchte es eben, dass ich das, was sie alles für ihren Mann machte, auch anerkannte. Sie umsorgte und versorgte ihren Mann wirklich gut. Nur manche ihrer Äußerungen wie z. B. „Ja, Willi, die Krankheit frisst dich eben auf“, konnte ich nicht gut hören. Aber ich glaube, so gingen die beiden wohl miteinander um.

Als es Herrn K immer schlechter ging, konnte er die Wohnung nicht mehr verlassen. In der letzten Zeit war ich dann auch öfter da, auch einen Tag vor seinem Tod. Am nächsten Abend rief mich Frau K an und teilte mir mit, dass ihr Mann verstorben war.

Eine anfangs schwierige Begleitung ging nach gut vier Monaten zu Ende. Ich bin froh, dass ich nicht aufgegeben habe, denn letztlich konnte ich Frau K doch in vielen Situationen unterstützen und zur Seite stehen. Für mich war es eine große Bereicherung im Umgang mit Menschen und die Erfahrung, nicht gleich zu sagen: „Ich kann das nicht“!

Einmal habe ich ein Ehepaar begleitet, der Mann war Anfang siebzig und hatte Lungenkrebs. Am Anfang war er ein oder zweimal dabei, dann ist er immer weggegangen, wenn ich kam. Die Ehefrau hat viel erzählt, über ihren Mann, ihre Ehe, ihren Sohn. Sie hatte es auch nicht leicht gehabt und sprach auch über die Dinge, die sie belastet haben. Der Sohn war blind, und es war schwierig, ihren Sohn gut zu versorgen, die passende Schule für ihn zu finden, während sie halbtags arbeitete. Jetzt hatte sie Arthrose im Knie und ihren sterbenden Mann zu versorgen, und finanziell sah es auch nicht so rosig aus.

Aber ich merkte, dass es ihr guttat, über alles zu reden, sie brauchte eine neutrale Person, der sie alles erzählen, mit der sie die Dinge reflektieren konnte, und die nicht alles gleich durch die Gemeinde trägt. Und auch jemand, der nicht schon alles kennt und immer gleich reagiert wie Nachbarn, Geschwister oder Freunde.

Dann kam er einmal auf die Palliativstation, dann wieder nach Hause, zuletzt ist er auf der Palliativstation verstorben. Danach habe ich sie noch einmal besucht, da saßen alle ihre und seine

Geschwister zusammen, und die waren sehr freundlich zu mir, da haben wir uns noch mal schön zusammen unterhalten.

Eine Frau hatte einen furchtbaren Todeskampf. Sie war schrecklich unruhig, und ich habe mit ihr den Rosenkranz gebetet, weil sie katholisch war und die Angehörigen dachten, das würde ihr vielleicht helfen. Ich kam vormittags um neun Uhr dahin, da saß der Sohn bei ihr, ich sollte abends wieder kommen. Als ich abends wieder kam, sagte die Schwiegertochter schon an der Tür: „Gott sei Dank, dass Sie kommen.“ Und zu ihrem Mann: „Erwin, komm, die Frau ist da, wir können gehen.“

Max S wusste seit seinem zwölften Lebensjahr, dass er an einer seltenen, unheilbaren Nervenkrankheit litt. Gangunsicherheit und Bewegungsstörungen waren die ersten Anzeichen. Seit dem 16. Lebensjahr war er auf einen Rollstuhl angewiesen. Im Laufe der Jahre verschlechterten sich Hör- und Sehfähigkeit, die Sprache wurde undeutlicher, aber der Geist blieb wach.

Die Eltern betreuten ihn sehr liebevoll und intensiv, und sie besorgten Hilfsmittel, die die Pflege erleichterten. Max brauchte Hilfe bei allen Belangen des täglichen Lebens. Durch die fortschreitende Lähmung war er inzwischen bettlägerig und die Pflege wurde sehr belastend, die Eltern konnten das Haus nicht mehr zusammen verlassen. So freute sich das Ehepaar sehr über meine Besuche. Sie hatten ein festes Programm, wenn ich kam: Zuerst reichte ich Max das Essen an. Eine Unterhaltung

mit ihm war nicht möglich, weil die wenigen Wortteile, die er formulierte, nur der Mutter verständlich waren. Die Mutter war also immer bei uns und half mir, wenn etwas drohte, falsch zu laufen. Dass ich Max über den Arm streichelte, wollte er nicht, wie die Mutter glaubte.

Danach tranken die Eltern und ich immer zusammen Kaffee, weil sie so gerne jemanden zum Erzählen hatten. Meistens begann die Mutter und erzählte auch von ihrer Tochter, die ebenfalls diese Krankheit hatte und in einer eigenen Wohneinrichtung mit entsprechender Unterstützung lebt. Bei ihr ist das Krankheitsbild noch nicht so ausgeprägt. Außerdem gab es noch eine weitere Tochter, die aber eher in Distanz zu den Eltern lebte. Dann sagte der Vater irgendwann: „Jetzt bin ich dran!“ Er war früher in der Bauwirtschaft tätig und mit großen Bauprojekten beauftragt, wovon er auch gerne erzählte. Seit seinem Ruhestand ist er leidenschaftlich gerne im Garten tätig. Ihr Grundstück endet direkt an einem Bach, da sind wir auch manchmal ‘runtergegangen und haben uns die naturnahe Bepflanzung und alles angeguckt, was er gemacht hat. Und im Internet hat er mir dann alle Pflanzen gezeigt, für die er sich interessiert, oder die er in seinem Garten gepflanzt hat.

Es tat ihnen beiden gut, über alles zu sprechen, was sie bewegte, und ich hörte gerne zu. Dadurch habe ich eigentlich viel mehr Zeit mit ihnen verbracht als mit Max, aber das war es, was sie brauchten. Ich war insgesamt 1½ Jahre bei ihnen, bis Max mit 46 Jahren starb. Und ich bin mit zur Beerdigung gegangen und habe auch heute noch Kontakt mit ihnen.

Wenn ich ganz oft bei jemandem war, dann entwickelt sich natürlich so eine Bindung. Dann begleite ich auch oft danach noch die Angehörigen. Eine verwitwete Ehefrau lud mich nach der Beerdigung noch mal zum Kaffee ein. Und auch heute noch, nach drei Jahren, freut sie sich, wenn wir uns in der Stadt treffen, und ruft dann: „Oh hallo, wie schön dich zu sehen, wie geht es dir denn?“

In einer anderen Begleitung ging es um eine bettlägerige, demenzkranke alte Frau, die zu Hause von ihrer Tochter gepflegt wurde. Die Kranke reagierte kaum noch auf Kontakt. Für ihre Tochter, die sehr liebevoll und sehr intensiv ihre Mutter pflegte, waren Gespräche mit Außenstehenden dringend nötig, um auch für sich selbst wieder etwas Freiraum und Normalität neben der Pflege zu entdecken.

Der Weg der Spiritualität ist nicht der des Rechthabens, sondern der der Liebe.

Ich konnte mich nicht von ihr verab-
schieden.

6. Kapitel: Sterbebegleitung in Coronazeiten

Wie schon in der Einleitung beschrieben, hat die Coronakrise auch in der Hospizarbeit einiges verändert. Begleitungsanfragen kamen zunächst kaum noch, vermutlich waren auch die Familien, die Sterbende bei sich zu Hause pflegen, verunsichert, ob Hospizarbeit in dieser Zeit überhaupt möglich ist.

In den Altenheimen waren Besuche über etliche Wochen zunächst gänzlich untersagt, und eine vorsichtige Lockerung gab es dann erst mal nur für die Angehörigen. Da wir aber wussten, wie wichtig es gerade auch jetzt war, Sterbende und ihre Familien in diesen Zeiten nicht alleinzulassen, haben wir uns den jeweils neuen Fragen gestellt: Wie können Sterbebegleitungen in der Coronazeit überhaupt stattfinden, was muss beachtet werden, welche Maßnahmen sind sinnvoll? – Alles Fragen, denen wir uns stellen mussten. Können und wollen wir bspw. die Abstandsregelung einhalten? Möchten die Angehörigen, dass wir eine Maske tragen? Wer von den Ehrenamtlichen fühlt sich selbst zu sehr gefährdet, um noch Sterbebegleitungen zu machen?

Obwohl viele der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen über sechzig Jahre alt sind, gab es doch in unserer Gruppe erstaunlich wenige, die sich erst mal aus der Hospizarbeit zurückzogen – erfreulicherweise!

Und da sich irgendwann zeigte, dass wir vorerst mit dieser Krise leben müssen, gab es auch wieder vermehrt Anfragen und Begleitungen.

Ich habe eine Dame im Altenheim begleitet, sie hatte einen Schlaganfall und war zeitweilig sehr verwirrt, nicht wirklich an-

sprechbar. Und sie war seit dem Schlaganfall blind. Die Tochter hat sie besucht, aber als der Lockdown wegen Corona kam, gab es wochenlang keine Möglichkeit, sie zu besuchen. Seit Muttertag ist wieder eine Stunde in der Woche möglich. Aber die Situation ist sehr bedrückend: Fünf Bewohner im gleichen Raum hinter einer Plexiglasscheibe im Abstand, und fünf Besucher ihnen gegenüber und dann noch ein Betreuer, der darauf achtet, dass die Menschen sich nicht zu nahe kommen.

Während dieser Zeit bin ich telefonisch mit der Tochter und Frau X in Kontakt geblieben. Seit ich wieder kommen durfte, erzählte sie mir immer wieder ihre Geschichte, und am Ende des Besuches sagte sie fast jedes Mal: „Wir kommen ja gut miteinander zurecht." Sie erzählte von ihren Kindern und Enkeln, aber sie verstand nicht mehr, warum wir sie nicht besuchen kommen konnten. Einmal sagte sie zu mir: „Sie sind eine ganz tolle Frau!" Das war so herzerfrischend!

Sie war eine Frau, die mit beiden Beinen im Leben stand, und sie hoffte lange Zeit, dass es wieder besser wird. Viele in ihrer Nachbarschaft und im Bekanntenkreis waren schon verstorben. Unsere Unterhaltungen taten ihr gut, sie wirkte hinterher immer viel lebendiger.

Frau H, die ich jetzt begleite, hat Krebs und eine beginnende Demenz. Sie kann noch am Rollator laufen, ich gehe meistens einmal mit ihr um den Pudding.

Ihr Mann lebt im Altenheim, und sie leidet sehr darunter, dass sie ihn dort nur selten besuchen kann, weil sie immer jemanden

braucht, der sie fährt. Und wegen Corona darf sie ihn nicht anfassen. Das ist auch sehr schwer für sie.

In meinen Begleitungen ist es mir immer wichtig, erst einmal beim Kennenlernen herauszufinden, welche Erwartungen sowohl die Schwerkranken als auch die Angehörigen an mich als Begleitende haben. Einmal habe ich eine schwerkranke Frau, die aber mit Rollator noch kleine Strecken laufen konnte, kennen gelernt. Die Angehörigen waren berufstätig und sie war tagsüber viel allein vor ihrem Fernseher. Wir haben uns einmal in der Woche verabredet. Ihr Wunsch war es, aus ihrer Wohnung zu kommen und noch etwas zu unternehmen. Also haben wir kleine „Ausflüge“ in Richtung Café oder Eisdiele unternommen und dort von den Ereignissen der letzten Tage gesprochen. Es wurde von Arztbesuchen erzählt und neuen Diagnosen, aber auch von ihren Ängsten, ihrer Familie zu Last zu fallen.

Dann kam Corona, und die Tochter, bei der sie lebte, machte homeoffice. Sie war aber sehr froh, dass ich weiterhin ihre Mutter besuchte, auch wenn unsere Ausflüge ins Café nicht mehr möglich waren. So blieben wir bei ihr zuhause, bis sie so schwach wurde, dass sie ins Krankenhaus kam. Dort durfte ich sie dann wegen der Coronaregelungen leider nicht mehr besuchen, nur noch die Familie. Das tat mir sehr leid, dass ich mich nicht mehr von ihr verabschieden konnte.

Die Dame, die ich begleiten sollte, lernte ich auf der Palliativstation kennen. Es war eine sehr freundliche alte Dame, sie war dement, versuchte aber immer noch, meine Fragen zu beantworten und war dabei sehr entgegenkommend, sodass wir einen guten Kontakt hatten. Sie war auch mit ihrem Ehemann in sehr innigem Kontakt, oft saß er einfach bei ihr und hielt ihre Hand.

Dann kam sie zurück ins Altenheim, wo sie vorher schon gelebt hatte, und durfte zeitweilig wegen Corona gar keinen Besuch bekommen. Das verstand sie überhaupt nicht, und sie nahm fortan keine Nahrung mehr zu sich. Als man dachte, dass sie im Sterben lag, durften ihr Ehemann und die Tochter sie besuchen, da ging es wieder bergauf mit ihr. Als dann das nächste Besuchsverbot kam, starb sie, ohne dass der Ehemann sie noch einmal sehen konnte. Das war ganz schrecklich für ihn, er erzählte es mir am Telefon und weinte und sagte: „Ich konnte mich nicht von ihr verabschieden!“ Das ist mir sehr zu Herzen gegangen!

Gott schenke uns die Kraft, Dinge zu ändern, die wir ändern können,

die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können,

und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Gebet der Anonymen Alkoholiker

Einmal sagte er zu seiner Frau, die aus Argentinien stammte: „Komm, tanz mit mir noch einmal Tango.“

Da haben sie Tangomusik angestellt, und die Frau tanzte vor ihrem Mann Tangoschritte.

Für mich, die ich dabei sein durfte, war das sehr berührend.

7. Kapitel: Besondere Erlebnisse

Wie erleben die Ehrenamtlichen ihre Begleitungen? Was ist für sie das Besondere daran?

Vieles davon ist ja schon in den vorangegangenen Kapiteln deutlich geworden, darum geht es hier eher um einige Beiträge, die noch einmal andere Aspekte aufzeigen bzw. solche, an denen die Vielfältigkeit der Hospizarbeit deutlich wird, die, wie ein ehrenamtlicher Mitarbeiter sagt, „übrigens nicht nur traurig ist, sondern viele verschiedene emotionale Facetten aufweist und mich persönlich in ganz unterschiedlicher Weise berührt. Es macht oft auch einfach nur Freude, mit diesen Menschen zusammen zu sein."

*Schön ist es zu hören, wie die Hospizmitarbeiter*innen mit den Sterbenden gemeinsame Interessen teilen oder voller Teilnahme dem Bericht über vergangene Erlebnisse folgen und somit auch oft genug Beistand darin sind, wenn Menschen noch einmal die Bilanz ihres Lebens ziehen.*

Manche fragen mich: ist das nicht schrecklich?

Ach wissen Sie, schrecklich ist diese Arbeit eigentlich gar nicht. Im Gegenteil, die meisten Begleitungen haben mir auch viel gegeben.

Denke ich an Begleitungen zurück, dann denke ich an gute Gespräche, Traurigkeit, manche Gebete. Ich konnte Wünsche erfüllen, Geborgenheit geben, Hände streicheln, die Nähe spüren, zusammen lachen und weinen. Und durch die intensive Betreuung der Patienten und Angehörigen kommt auch viel Dankbar-

keit zurück. Das empfinde ich als ein Geschenk, woraus ich viel Kraft schöpfe.

Besonders gern habe ich es, wenn ich jemanden über längere Zeit begleiten kann; manches Mal entstehen daraus auch fast Freundschaften. Die Mutter einer Patientin besuche ich noch öfters und wir gehen dann manchmal zusammen zum Friedhof.

Natürlich ist es auch traurig, wenn so jemand dann tot ist; aber trotzdem mache ich die Begleitungen gern. Schrecklich habe ich Tote nie empfunden. Oft wirken sie gelöster als vorher.

Ich hatte eine Sterbende im Altenheim begleitet, sie war dement und sehr unruhig. Aber sie zeigte keine Reaktion auf meine Ansprache. Erst war ich im Abstand an ihrem Bett, dann sagte sie: Komm näher! Und sie hatte so eine durchdringende, blecherne Stimme. Ich kam dann näher und sagte: Ich bin da. Ich hatte erfahren, dass die Sterbende keinen Kontakt zu ihrem Sohn hatte, und dachte: Vielleicht ist sie deshalb so unruhig. Später habe ich eine Hand unter ihre Schulter gelegt, und dann hat sie ihr Gesicht ins Kissen gekuschelt.

Ich habe mir dann auf dem Rückweg gesagt: Ich habe alles getan, was ich tun konnte. Bei dieser Begleitung ist mir bewusst geworden, mich immer wieder zu fragen: Was ist mir wichtig im Leben? Und die Antwort ist: Dinge zu klären und rechtzeitig zu klären.

Am wichtigsten ist mir, wenn man Ruhe in die Situation bringt. Oft ist es ja so, dass die Angehörigen ganz aufgeregt sind, sie haben meistens auch viel zu erledigen. Und dann komme ich und bringe Ruhe hinein. Ich singe auch gern oder ich lese Geschichten oder halte die Hand und sage manchmal sehr lange überhaupt nichts. Ich habe dann die Ruhe, weil es eine andere Situation als im täglichen Leben ist. Und ich habe ja auch Zeit! Die Angehörigen haben meist viel zu erledigen, müssen weg oder sind überhaupt unruhig, und ich habe Zeit und die Zeit nehme ich mir gerne.

Seit ich Rentnerin bin, mache ich auch oft Nachtbegleitung, da wollen die Menschen, die noch sprechen können, wenn sie nicht schlafen können, auch nachts oft gerne und viel reden. Ganz oft wollen die Menschen auch Kriegserlebnisse erzählen oder andere Sachen, die sie nicht aufgearbeitet haben, z. B. Konflikte in der Familie. Oder sie werden wach und möchten testen, ob jemand da ist und dann rufen sie einfach „Hallo“. Und wenn ich die Leute ein bisschen näher kenne, werden mir oft Sachen erzählt, die sie wahrscheinlich noch nie jemandem erzählt haben. Das wissen die Kinder nicht, der Partner nicht. Bei mir ist es aber auch sicher, ich erzähle es nicht weiter. Ich bin froh, dass ich dieses Vertrauen genieße, und dann ist es auch gut.

Er kam aus Bünde und hatte seine Frau in Argentinien kennengelernt. Als er erkannte, dass er im Sterben lag, wollte er zurück nach Bünde.

Dann habe ich die Begleitung begonnen. Und einmal sagte er zu seiner Frau: „Komm, tanz mit mir noch einmal Tango.“ Da haben sie Tangomusik angestellt, und die Frau tanzte um ihn herum, manchmal blieb sie bei ihm stehen und machte nur die entsprechenden Körperbewegungen, und er schaute ihr zu.

Für mich, die ich dabei sein durfte, war das sehr berührend.

Eine Dame habe ich ca. 8 Wochen lang fast jeden Tag besucht. Das war anfangs etwas mühsam, da sie überhaupt nicht auf meine Ansprache reagierte. Und ich habe mir immer wieder andere Themen überlegt und auch im Wohnbereich nachgefragt, was sie früher interessiert hat, aber da habe ich nichts erfahren. Irgendwann sprach ich zu ihr über das Kuchenbacken, und da leuchteten ihre Augen auf, da konnte ich spüren, dass ich sie erreicht hatte und sie innerlich mitging. Und dann haben wir ganz viel über das Kuchenbacken gesprochen. Sie konnte nur noch sehr schwer reden, sodass ich auch viel erzählt habe. Ich habe ihr auch Bilder mitgebracht, und da merkte ich, dass sie sich darüber freute. Und dann wurde alles andere auch leichter, und wir hatten eine richtig schöne Zeit miteinander.

Als ich zu meinem ersten Besuch einer älteren Dame kam, von der ich wusste, dass sie sehr, sehr krank war, war ich trotzdem überrascht. Sie saß im Bett, hatte eine schick geschnittene Kurzhaarfrisur und einen flotten Schlafanzug an. Als ich sie darauf ansprach, sagte sie: „Wenn Besuch kommt, muss man sich

doch immer schick machen“. So waren wir gleich beim Thema Mode und sie erzählte mir, dass sie immer alles für ihre Familie genäht hätte.

„Ja“, sagte ich, „hier im Ort gab es doch früher auch eine Näherei, die tolle Mäntel gemacht haben, und alle meine Freundinnen und ich auch haben diese Blazermäntel getragen.“ Weiter erzählte ich ihr, dass ich immer so begeistert war, welch tolle Näherin so etwas Schönes mit Paspeltasche und gefütterter Patte nähen konnte. Da strahlte sie und sagte: „Dann war ich ja eine tolle Näherin, denn ich habe dort die Taschen genäht.“ Sie erzählte mir von ihrem Vater, der hier im Ort Schneider war und unbedingt wollte, dass seine Tochter auch Schneiderin werden sollte.

„Als aber die Näherei hier im Ort aufmachte und alle jungen Frauen und Mädchen dort anfingen, hatte ich doch auch keine Lust mehr, hier allein mit meinem Vater zu sitzen. Mein Vater war nicht einverstanden, aber ich habe mich durchgesetzt. So bin ich eben nur Näherin geworden. Aber wenn ich meinen Vater bald wieder sehe und ich ihm sagen kann, ich war eine tolle Näherin, dann ist er bestimmt mit mir zufrieden.“

So haben wir zwei Stunden im Kopf genäht – eine überraschende Begleitung.

Eine ganz besondere Begleitung stellte Paula dar. Ich habe sie 2017 kennengelernt, als die Hospizgruppe ein Notruf der Intensivstation des Lukas-Krankenhauses ereilte. Hier ging es nicht um Sterbebegleitung, sondern um eine sehr unruhige, psy-

chisch beeinträchtigte Person, die sich immer die Zugänge aus dem Arm riss, allerdings ruhiger wurde, wenn eine Person bei ihr war und sie ablenkte.

Sie wälzte sich ständig unruhig im Bett herum und ich habe beruhigend auf sie eingeredet, da sie nicht nur psychisch eingeschränkt war, sondern auch extrem übergewichtig, und ich mehrfach Angst hatte, dass sie aus dem Bett fällt. Auch die Beruhigungsmittel, die sie bekam, schlugen nicht wirklich an. Als ich ihr vorschlug, ihr Märchen zu erzählen, willigte sie begeistert ein und dank meiner Erfahrungen als Opa zweier Enkelkinder kenne ich eine Reihe von Märchen, die ich ihr erzählen konnte. Nachhaltiges Lob und ein „Daumen hoch-Zeichen“ erhielt ich für meine improvisierte Dornröschen-Erzählung. Die Märchen haben sie dann auch allmählich beruhigt und sie schlief ein.

Einen „Anpfiff“ erhielt ich allerdings bei unserem nächsten Dienstags-Hospiztreffen von einem anderen Hospizmitarbeiter, der sich beschwerte, dass ich ihm da ja wohl ziemlich was eingebrockt habe, denn Paula hat von ihm auch Märchen verlangt und da hatte er spontan ohne Buch nichts auf Lager.

Diese Begleitung fand für mich allerdings nur noch ein weiteres Mal statt, da Paula aus medizinischen Gründen in eine Universitätsklinik verlegt werden musste.

Im Krankenhaus habe ich einen alten Herrn begleitet, drei Nachmittage bin ich zu ihm gegangen, und dabei erzählte er mir, dass seine Kinder sich um das Erbe streiten. Dann kamen

sie und sagten zu mir: „Was wollen Sie denn hier, hat Opa geredet und sich beklagt?“ Sie hatten Angst, dass er mir alles erzählt und haben mich dann ‘rausgeworfen. Sie haben auch viel mit den Schwestern herumgemeckert.

Immer, wenn man ältere und noch geistig fitte Personen betreut, gibt es kostenlosen Geschichtsunterricht. So betreute ich ein halbes Jahr lang einen älteren Herrn – nennen wir ihn Herrn M –, der noch munter seinen hundertsten Geburtstag gefeiert hatte.

Seine Erzählungen aus dem 2. Weltkrieg und den folgenden harten Aufbaujahren waren für mich spannend und faszinierend. Herr M war Luftwaffen-Berufssoldat und hatte daher einen deutlicheren Einblick in die Strukturen und Zusammenhänge der Luftwaffe. Wir waren z. B. einmütig der Ansicht, dass Hermann Göring mit dem Führen des Luftwaffenministeriums komplett überfordert war. Herr M begründete das mit zahlreichen Argumenten, die er mit Details ausschmückte. Um ihm folgen zu können, bemühte ich da auch schon mal Wikipedia.

Nach dem Krieg musste Herr M – wie viele Deutschen – bei Null anfangen. Ein Unfall warf ihn zusätzlich zurück. Von all den Widrigkeiten hatte er sich nicht aus der Bahn werfen lassen. Für seine Familie erarbeitete er einen soliden Wohlstand. Auch nach seinem Ruhestand blieb er weiter aktiv. Leider verschlechterte sich sein Gesundheitszustand rasch. Er musste ins Krankenhaus eingeliefert werden. Innerhalb kurzer Zeit verließ ihn der Lebenswille. Nach wenigen Tagen verstarb er dort.

Herr M war für mich der Prototyp für Resilienz, bewundernswert und ein Vorbild.

Einmal habe ich einen Seelsorger begleitet. Es war eine schöne Zeit mit ihm und seiner Familie. Wir hatten viele gute Gespräche zu Glauben, Leben und Tod. Er war sehr tolerant aus Überzeugung. Manchmal sagte er: „Ja, wenn Sie das so fühlen und glauben.“ Ich habe ihm aus der Biographie eines bekannten Theologen vorgelesen, und wir haben viel zusammen gesungen.

Beim Abendbrot sprach „Vater“ immer das Gebet, er konnte noch am Tisch sitzen. Es war in der Weihnachtszeit, und wir haben oft Weihnachtslieder geschmettert; er hatte eine schöne klare Stimme und immer kräftig mitgesungen.

Er ist dann im Beisein seiner Familie gestorben. Sein Sterben war nicht kalt oder grausam, sondern warm.

Diese Begleitung hat mir noch mal deutlich gezeigt, wie Sterben schön und zum Leben gehörend sein kann.

Es sind noch einige andere Begleitungen erfolgt, unter anderem eine am Ostersamstag.

Ich war hier einfach nur eine Zuhörerin. Die zu begleitende Person erzählte mir einfach ihre Lebensgeschichte. Und die Zeit verging dabei wie im Fluge. Ich glaube, so musste es einfach sein. Einfach noch mal alles von der Seele erzählen. Einige Wochen später habe ich dann durch einen Zufall die Traueranzeige

in der Zeitung gelesen. So brauchte diese Person nicht mehr allzu lange leiden.

Im Altenheim habe ich einen Mann begleitet, der war Alkoholiker und hat geraucht wie ein Schlot. Er sagte immer: „Ich bin gesund!“ Ich blieb meistens nur 20 Minuten, dann sagte er: „Ich muss mich hinlegen“. Ich habe ihn dann mal gefragt: „Haben Sie jemals über den Tod nachgedacht?“ Er wollte nichts davon wissen und sagte: „Ich bin nicht krank.“ Am nächsten Tag war er tot.

Am Sonntagmorgen machte ich mich zu Fuß auf den Weg zur Palliativstation des Lukas-Krankenhauses in Bünde. Da ich damals ganz in der Nähe wohnte, war der Weg nur kurz und der Sonnenschein verstärkte meine innere Ruhe. Auf der Station angekommen, wurde ich von der Krankenschwester herzlich begrüßt und in das Zimmer zu „meiner Dame“ geführt. Ich stellte meinen Rucksack ab, in dem ich immer ein paar Bücher mit Sinngeschichten hatte, z. B. Paulo Coelho: Sei wie ein Fluss, der still die Nacht durchströmt; Uwe Böschemeyer: Das Leben meint mich; Heinrich Dickerhoff: Märchen im Hospiz; Hubert Böke: Ruheräume; Anthony Mello: 1 Minute Unsinn; Marie von Ebner-Eschenbach: Lebensworte. Diese Bücher sollten mich erden und einige Geschichten daraus waren manchmal auch gut für mein Gegenüber.

Hier aber lag die Dame mit geschlossenen Augen im Bett und es lief eine einfühlsame CD – die wahrscheinlich ihr Enkel, der vorher zu Besuch da war, aufgelegt hatte – , die „den Raum angenehm machte“. Ich ging zur ihr ans Bett, stellte mich vor und sagte, dass ich die nächste Zeit bei ihr sei. Sie lächelte mit geschlossenen Augen, sagte aber nichts.

Aus einem plötzlichen Impuls heraus – was mir so noch nicht passiert war und auch nicht wieder passiert ist – ergriff ich ihre Hand und gab ihr einen Kuss darauf. Die Krankenschwester war inzwischen gegangen und ich stellte mir einen Stuhl neben ihr Bett, sah ab und zu in ihr Gesicht, schloss ebenfalls die Augen und ließ die Musik auf mich wirken. Ihr lächelndes Gesicht, die Musik – es schossen mir Gedanken wie vollendete Harmonie, Einssein – durch den Kopf. Es war eine unglaubliche Stimmung.

Dann plötzlich Stille, ich öffnete die Augen, die CD war zu Ende. „Schade“, war mein erster Gedanke. „Was nun?“ Der nächste, dann: „Wäre jetzt der Zeitpunkt für eine meiner Geschichten?“ Dieser Gedanke erschien mir wie Frevel, würde er doch diese Harmonie zerstören. Und es war ja auch nicht wichtig, was ich wollte, sondern was tat dieser Dame gut? Und das war offensichtlich diese Musik. Was tun? Ich ging zu der Krankenschwester und fragte nach weiteren CDs. Und die gab es tatsächlich im Gemeinschaftsraum. Und so hörten wir schweigend den ganzen Vormittag Musik. Dann kam der Abschied.

Ich habe mich bedankt und ergriff ihre Hand zum Abschied, doch sie führte meine Hand an ihre Lippen und gab mir einen Kuss darauf.

Eine andere Person begleitete ich auch im Pflegeheim und ich konnte keinen Zugang zu ihr finden. Ich kannte diese Dame schon von einer anderen Begleitung vom Sehen.

Sie war eine sehr feine Person. Aber all meine Mühen, die ich versuchte, wurden nicht angenommen, sie ließ sich auf nichts ein – bis zum letzten Tag. An dem Tag habe ich innerlich darum gebeten, dass sie Frieden findet, und dadurch konnte auch ich mit ihr Frieden finden. Kurze Zeit später ist mir dann berichtet worden, dass sie genau an diesem Abend noch verstorben ist. Vielleicht habe ich durch mein Bitten den Weg freigemacht, damit diese Dame in Frieden von dieser Welt gehen durfte.

Jutta und ihre Schwester Brigitte haben bei André[3] Zigarren gedreht. Jutta war eine ganz liebe Oma, und es hat sich zwischen uns eine richtige Freundschaft entwickelt. Gelegentlich sagte Jutta: „Lasst mich alle zufrieden, ich falle jetzt nach unten.“ Vielleicht war dieses Gefühl des Fallens eine Todesahnung.

Jutta konnte gut kochen, sie hat oft Suppe gekocht und mir einen Topf für meinen Mann mitgegeben und einmal auch einen Stapel Pfannkuchen.

Später hat sie in einer Betreuten Alten-Wohngemeinschaft gelebt, da habe ich sie zusammen mit einer anderen Ehrenamtlichen besucht. Als sie gestorben war, sollte sie von der Stadt beerdigt werden, da sie kein Geld hatte. Aber da war ein ganz toller Pfleger, der hat gesagt: „Das kommt nicht in Frage, Jutta hat eine gute Beerdigung verdient.“ Und die hat er auch für sie ar-

3 Bekannte Bünder Zigarrenfabrik.

rangiert. Er hat alles organisiert und sogar eine Rede an ihrem Grab gehalten.

Als ich Frau X das 1. Mal besuchte, traf ich sie im Wohnzimmer an. Die Terrassentür stand offen, sodass ich direkt zu ihr ins Haus gelangte. Aufgrund ihrer Erkrankung, an der sie bereits seit ca. zwei Jahren litt, war sie körperlich so weit eingeschränkt, dass sie auf den Rollstuhl angewiesen war, in dem sie fast bewegungslos saß. Der Kopf lehnte an der Kopfstütze, weil sie ihn nicht mehr halten, aber noch etwas zur Seite bewegen konnte, ebenso ihren rechten Arm. Mit ihrer rechten Hand konnte sie schreiben, sodass Stift und Block und die WhatsApp-Funktion ihres Handys ihre wichtigste und einzige Kommunikationsmöglichkeit war.

Auf unser erstes Treffen hatte sie sich gründlich vorbereitet und einige Fragen an und über mich notiert, die ich ihr nun beantworten konnte und wodurch wir in einen guten Austausch gelangten. Damit hatte sie selbst das Tor geöffnet und sehr deutlich gemacht, dass ein GEGENSEITIGES Interesse bestand, und sich selbst aus der Rolle der Patientin ein Stück weit herausgeholt. Das hat mir sehr imponiert!

Bemerkenswert war außerdem, dass ich ein Pflegebett vergeblich im Wohnzimmer suchte. Dies stand im Schlafzimmer, sodass das Wohnzimmer wirklich (weitgehend) ein Wohnzimmer blieb und weniger zu einer „Krankenstube“ wurde.

Diese Haltung erkannte ich auch in der Beziehung zwischen ihr und ihrem Mann. Sie haben es beide geschafft, dass Frau X wei-

testgehend selbst für sich entscheiden und antworten konnte und dies auch tat. Mit viel Geduld und gegenseitigem Respekt ist es ihnen gelungen, ihre Wünsche und Bedürfnisse deutlich zu machen.

Über Whats App haben wir die Termine vereinbart.

Obwohl die Krankheit im Laufe der Zeit immer mehr Gewalt über ihren Körper bekam, hat Frau X ihre Persönlichkeit der Krankheit nicht untergeordnet. „Leben bis zum Schluss!!!“, das war die Devise, und beide, Herr und Frau X haben das m. E. hervorragend gemeistert. Trotz aller Traurigkeit, Verzweiflung, Hindernisse, Entbehrungen …

Das Leben stand im Vordergrund, wie auch immer es gestaltet werden musste/konnte. Mich hat diese Erfahrung sehr viel gelehrt und ich empfinde größten Respekt!

Schwierige Begleitungen

Natürlich sind nicht alle Menschen im Sterben ruhig und gefasst, und dementsprechend sind auch nicht alle Begleitungen ruhig und friedlich. Viele Sterbende sind sehr unruhig, und dies ist auch für die Begleitenden schwer auszuhalten, wenn sie nicht wissen, woher die Unruhe kommt – dies können Schmerzen sein, aber auch ungeklärte Konflikte etc. Manchmal ist die Betreuung im Heim oder seitens der Angehörigen auch nicht so, wie man sie sich wünscht. So gibt es viele Faktoren, die es für die ehrenamtlichen Sterbebegleiterinnen schwer machen.

Zu einem Mann bin ich 1½ Jahre lang jeden Tag hingegangen. Er wurde im Altenheim nicht gut versorgt, ich habe ihm oft etwas

zu essen oder auch ein Kopfkissen und Bettwäsche mitgebracht. Die Pflegerinnen blieben nicht bei ihm, um ihm das Essen anzureichen, und er konnte doch nicht alleine essen. Und dann sollte er abends noch das Marmeladenbrot vom Morgen essen! Wenn ich kam, habe ich seine Wange gestreichelt: „Hallo, Oskar, ich bin da.“ Zuletzt kam gar keine Reaktion mehr. Einmal war sein Urinbeutel voll und daneben hing noch ein zweiter voller Beutel.

Seine Kinder haben das nicht gerne gesehen, dass ich ihn besuchte, weil ich auch immer über die schlechte Versorgung geschimpft habe. Sie wollten nicht, dass ich komme.

Einen jungen Mann habe ich begleitet, er war 42 Jahre alt. Er sagte zu mir: „Sie können hier machen, was Sie wollen, aber kommen Sie mir nicht mit dem lieben Gott.“ Er hatte sehr viele Arbeitsstellen verloren. Seine Frau arbeitete, aber wenn sie nicht sofort nach Hause kam, schimpfte er. Als sie kam, sagte ich: „Ihr Mann hat schon auf Sie gewartet.“ Da sagte sie: “Wir sprechen schon seit vier Wochen nicht miteinander.“ Er hat auf Land und Leute geschimpft, die Schuld hatten immer alle anderen. Ich habe nur zugehört, wenn er sprach, aber das war manchmal sehr lang, ich war meistens fünf Stunden bei ihm, bis seine Frau wiederkam.

Eine ebenfalls schwierige Begleitung hatte ich einmal nachts, der Sterbende schrie immer: „Luft, Luft, Luft!“, er hatte Angst,

er würde ersticken. Für ihn war ich seine Tochter oder seine Frau. Ich sagte immer wieder: „Bleib ruhig sitzen, ich bin ja da.“ Und er: „Ja, bleib bloß bei mir sitzen.“ Ich konnte ihn oft nicht halten, da schwang er schon das Bein über den Bettrand. Er: „Luise, halt mich fest.“ Ich: „Ja, ich bin ja da.“ Ich konnte ihn kaum noch beruhigen. Morgens wurde ich abgelöst; ich ging dann ‘raus und war noch auf dem Flur, als ich hörte, dass er gestorben ist. Für ihn war es gut, dass ich ihn gehalten habe. Dadurch, dass ich bei ihm war, war er ruhiger.

Eine ganz kurze Begleitung: Ich kam, stellte mich vor, die Ehefrau sagte zu ihrem Mann: „Du Wilhelm, Frau S ist jetzt da, jetzt fahre ich nach X, dein Grab aussuchen.“ Sie redete und redete, dann fuhr sie. Er: „Gott sei Dank.“ Ich: „Ja, das war ein bisschen anstrengend.“

Als die Ehefrau zurückkam, sagte sie: „Wilhelm, es ist alles geklärt, du kriegst das Grab, dass du dir gewünscht hast.“ Ich habe sie nicht wieder gesehen.

Eine mich extrem belastende Situation habe ich mit Peter erlebt.

Peter ist alleinstehend, lebt seit einiger Zeit im Heim, ist gelähmt und kann nicht mehr sprechen, obwohl er klar orientiert ist. Es war ganz schwierig, mit ihm Kontakt herzustellen, da er nur durch Nicken auf Entscheidungsfragen reagieren konnte. Andererseits merkte ich, dass er durchaus etwas erzählen woll-

te, was aber eben nicht ging. Er hatte aber kein Interesse daran, dass ich ihm etwas vorlese. Ich habe dann über Ja/Nein-Fragen herausgefunden, dass er sich für Autos interessiert. Bei meinem nächsten Besuch habe ich zwei aktuelle Autozeitschriften mitgebracht, um mit ihm über Bilder Kontakt herzustellen. Ich merkte, dass er sich dafür interessierte und auch immer etwas erzählen wollte, was aber nicht ging. Es war für mich extrem quälend, seine Bemühungen zu sprechen zu sehen, aber auch die Frustration zu spüren, sodass ich die Besuche nach dem zweiten Mal beendet habe. Glücklicherweise ist für solche Situationen unsere Koordinatorin ansprechbar, und sie fand dann doch noch jemanden, für den diese Begleitung nicht so quälend war.

Eine Sterbende habe ich besucht, die war ganz unruhig. Erst wollte sie eine andere Decke, dann gar keine, dann war wieder etwas anderes, und schließlich um Mitternacht hat sie plötzlich gesagt: „Jetzt ist Schluss, jetzt soll mein Sohn kommen.“ Und schon hatte sie geklingelt, und als er kam, sagte sie: „Du hast jetzt heute Nacht hier zu sein, Du kannst vor meinem Bett schlafen, die Frau soll gehen.“ Sie hat zur Begleitung nur ihren Sohn und ihre Schwiegertochter akzeptiert.

Eine Frau hat mir viel von Krieg und Flucht erzählt. Man konnte die Angst und die Schrecken förmlich noch spüren.

Schwierig waren Begleitungen, wenn die Chemie nicht stimmte. Wenn keine private Atmosphäre da war, wenn da so über den Kopf des Sterbenden geredet und in seinem Beisein von „Er“ oder „Sie“ gesprochen und noch nicht einmal der Name genannt wurde. Das finde ich immer sehr verletzend, das konnte ich nicht gut haben, da musste ich mich immer sehr zusammen reißen, um nichts zu sagen. Aber das sind ganz wenige, das sind Ausnahmen.

Einmal wurde ich von der Koordinatorin um eine Sterbebegleitung gebeten. Sie sagte zu mir: „Es geht nicht so sehr um die Kranke, sondern um die Tochter. Sie müssen mit der Tochter fertig werden, die macht einen Aufruhr und sie macht die Schwestern rebellisch.“ Die Mutter hatte zwei Schlaganfälle hintereinander gehabt, sie konnte sich gar nicht rühren und hatte die Augen geschlossen. Ich saß an ihrem Bett, da hörte ich auf dem Flur schon laute Stimmen. Als die Tochter hereinkam, ging sie gar nicht erst zu ihrer Mutter hin, die am Fenster lag, sondern sprach laut von der Tür über die anderen zwei Betten hinweg: „Wie geht's denn meiner Mutter?“ Ich sagte: „Kommen Sie doch erst mal, setzen Sie sich doch etwas zu Ihrer Mutter.“ „Nein, ich muss arbeiten.“ Und schon lief sie wieder ‘raus.

Am nächsten Tag kam sie wieder hereingestürmt und sagte, sie müsse arbeiten. Da antwortete ich: „Halt, Sie brauchen nicht zu arbeiten, es ist Karfreitag.“ (Ich wusste, wo sie arbeitete.) Sie

sagte: „Wie lange dauert denn sowas? Wenn meine Mutter nachts stirbt, dann brauchen Sie mich vor acht Uhr morgens nicht anzurufen.“ Sie war nie bei ihrer Mutter am Bett. Die Mutter lag mit dem Gesicht zum Fenster. Wenn ich ihr etwas erzählt habe, konnte ich ihr an den Augen ansehen, dass sie mich verstanden hatte. Drei Tage später ist sie gestorben.

Jede der Begleitungen ist einzigartig, es gibt meinerseits keine „Planung“ vorher, sondern erst im direkten Kontakt mit dem Kranken und seinen Angehörigen und im Gespräch können sich weitere Besuche ergeben. Für mich als Begleiterin ist es wichtig, mich auf mein Gegenüber einzulassen, zuzuhören, aber auch gemeinsam zu schweigen. In meiner Begleitung und in den Gesprächen habe ich gelernt, die Hektik aus dem Alltag herauszunehmen und selbst zur Ruhe zu kommen. Stille werden bekommt damit am Krankenbett eine ganz neue Bedeutung! Häufig gehe ich nach einer Begleitung erschöpft, aber auch bereichert nach Hause.

Oft höre ich am Krankenbett den Satz: „Hätte ich das alles gewusst, ich hätte vieles anders gemacht!“ Seitdem stellt sich mir im Alltag immer öfter die Frage: Muss ich immer nur funktionieren und die an mich gestellten Aufgaben erledigen? Wo bleibt meine eigene Erwartung an jeden neuen Tag?

Freundschaft ist, wenn dich einer für gutes Schwimmen lobt, nachdem du beim Segeln gescheitert bist.

Werner Schneyder

Aus seinem Bett heraus konnte er den geliebten Zug der Kraniche beobachten.

Kurz vor Jahresende fand die Trauerfeier statt. Während der Grabrede des Pastors machte eine Schar lautstark ziehender Kraniche auf sich aufmerksam.

Diese Kraniche zogen nach Norden, wendeten hinter dem Friedhof und zogen dann weiter nach Süden.

In Anlehnung an den gewählten Trauerspruch: „Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus, flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus“ wünsche ich mir, dass die Seele von A. sich hier eingereiht hat.

8. Kapitel: Begleitung im Sterben und Tod

Häufig sind die Ehrenamtlichen unmittelbar vor dem Tod des Begleiteten bei ihm, und manchmal auch im Augenblick des Todes. Manchmal gibt es gerade in den letzten Stunden noch sehr berührende Momente, von denen hier einige aufgezeichnet sind.

Eine wunderbare Begleitung hatte ich in einem Altenheim, eine fast 99-jährige Patientin, die eine der ersten Bewohnerinnen des Hauses war und daher fast alle Angestellten und Helferinnen kannte. Sie selbst und die Betreuenden ahnten wohl, dass es ihr Sterbetag war. Sie freute sich, dass ständig jemand kam, um sich von ihr zu verabschieden. Das war rührend und selbst der Wellensittich, den sie immer gepflegt hatte, wurde vor die offene Zimmertür gestellt. Die Patientin war glücklich und freute sich über jedes liebevolle Wort. Ermattet und erledigt schlief sie ein und wachte nicht mehr auf. Sie hatte den Trubel genossen.

Besonders eindrücklich war die Begleitung von Frau J im Krankenhaus. Sie hatte Krebs. Ich sehe sie heute noch im Zimmer liegen, sie lag am Schrank. Sie war sehr dominant und herrisch und launisch, zwischendurch wieder zugänglich, da blieb ich so 3–4 Stunden, bis ihr Mann von der Arbeit kam. Frau J ist dann noch einmal nach Hause gekommen, da haben wir im Garten gesessen und erzählt. Sie war zwanzig Jahre älter als ihr Mann. Die ganze Familie wollte nicht, dass er sie heiratete. Mutter, Bruder, Schwester, alle waren dagegen, da hat er mit den Seinen gebrochen und sich von seiner Familie getrennt. Ich habe

Frau J sehr liebgewonnen und habe sie nach ihren Schwiegereltern gefragt, und sie hat mir alles erzählt. Da habe ich ein paar mal gesagt: Frau J, wollen Sie es denn nicht noch mal versuchen? Das hat lange gedauert und war nachher so herzzerreißend!

Zwischendurch war sie auf der Palliativstation, dann kam sie wieder nach Hause. Ich hatte einen Haustürschlüssel, später habe ich oben bei ihr im Schlafzimmer gesessen und wir haben zusammen gesungen und gebetet. Sie hatte auch wunderschöne Ölbilder gemalt, die hingen überall im Haus. Ich war immer von 13 bis 17 Uhr bei ihr und ging dann, wenn ihr Ehemann von der Arbeit kam. Wir haben auch oft das Vaterunser zusammen gebetet.

Einmal sagte Frau J: „Heute passiert etwas!“ Ich hatte keine Ahnung, was sie meinte und fragte: „Was soll denn passieren? Willst du dich denn heute verabschieden?“ Nein, die Mutter ihres Mannes kam. Das war die größte Freude, als es doch noch eine Zusammenkunft mit der Mutter am Sterbebett gab. Da hat sie ihre Schwiegertochter in die Arme genommen und „Meine Ingrid“ gesagt, und alle mussten weinen, der Ehemann und ich auch.

Später war sie im Hospiz in Bethel. Wir saßen oft im Aufenthaltsraum, haben alle um den Tisch herum gesessen, wie eine große Familie. Dann wurde es immer schlechter und dann lag sie im Bett und ich bin trotzdem jeden Morgen hingefahren.

Am letzten Tag bin ich schon morgens hin, weil es ihr so schlecht ging. Sie sagte: „Jetzt will ich singen!“ Und dann haben wir „Geh aus, mein Herz“ zusammen gesungen.

Dann hat sie mich nach Hause geschickt, und ich war gerade eine Stunde zu Hause, da riefen sie mich an, Frau J ist gestorben. Sie wollte wohl allein sterben.

Letzte Fahrt

Silvester kam sie auf die Palliativstation. Ich besuchte Frau T im Rahmen der Donnerstagnachmittage, an denen regelmäßig einige Mitarbeitende der Hospizgruppe kommen. Frau T war auf der Palliativstation sehr zufrieden und sie konnte gut über ihre Krankheit sprechen. Sie sprach auch viel über ihre Familie. Dann kam der Ehemann und ich ging ins Wohnzimmer. Herr T kam bald hinterher, er wollte gerne mit mir sprechen.

Nach zwei Wochen wollte Frau T noch einmal nach Hause. Die Töchter hatten starke Bedenken, sie hatten Angst, dass sie körperlich und seelisch nicht dazu in der Lage wäre. Der Ehemann wollte sie abholen, und ich sollte Frau T begleiten.

Zu Hause wurde sie von einer Tochter empfangen und setzte sich erst mal auf's Sofa. Die andere Tochter kam dann auch mit ihren Kindern. So konnte Frau T noch einmal in Ruhe von ihrer Familie und von ihrem Zuhause Abschied nehmen. Nach einiger Zeit war sie sehr erschöpft. Sie ging mit ihrem Mann ins Schlafzimmer, und später erfuhr ich, dass sie ihre Kleidung ausgesucht hat, die sie nach ihrem Tod angezogen haben wollte.

Als wir zum Krankenhaus zurückfuhren, sah sie beim Weggehen auf der Treppe noch die Weihnachtsmänner. Da sagte sie spontan: „Dass das hier aber noch wegkommt.“ Sie wäre am liebsten

zu Hause gestorben, was aber aufgrund ihrer Krankheit nicht ging. Aber nun war für sie alles gut.

Für ihren Mann und die Töchter war dieser Besuch sehr herausfordernd. Die eine Tochter weinte, alle hatten Angst vor ihrem Schmerz, aber auch vor dem eigenen Schmerz und ihrer Trauer.

Dann freute sich Frau T aber auch wieder auf ihr Bett und die Ruhe, wieder auf der „Palli“ zu sein, sie bedankte sich bei mir, und als ich sie in der nächsten Woche wieder besuchte, bedankte sie sich noch einmal.

Für mich war das Besondere an dieser Begleitung, dass jemand im Sterben noch so einen starken Willen aufbrachte. Sie sagte zu mir: „Ja, für mich war das ganz wichtig.“ Danach konnte sie auch wahrnehmen, dass dieses Unternehmen für ihre Familie sehr herausfordernd war, weil sie auch so gerne zu Hause gestorben wäre. Und ihre Familie hatte große Angst, dass sie dann nicht wieder ins Krankenhaus zurückgehen würde. Aber als es geschah, ging alles gut.

Morgens 4 Uhr.

„Ich kann nicht sterben.“ – Ca. 8 Minuten Stille
„Warum nicht?“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Meine Kinder lassen mich nicht gehen.“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Wer?“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Mein Sohn.“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Warum nicht?“ – Ca. 8 Minuten Stille.

„Er kann nicht loslassen.“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Haben Sie mit ihm gesprochen?“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Gestern Abend.“

Die Nachtschwester schaut herein. – Ca. 8 Minuten Stille.

„Ich möchte so gerne gehen.“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Das wissen Sie ganz genau?“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Ich fühle es.“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Es ist der richtige Zeitpunkt.“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Wann sehen Sie ihren Sohn wieder?“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Heute.“ – Ca. 8 Minuten Stille.
„Sprechen Sie mit ihm.“

6 Uhr Schichtwechsel – Stimmungswechsel.

Es ist alles gesagt – es ist alles klar.

Nach dem Besuch ihres Sohnes konnte sie in Frieden gehen, wie mir später berichtet wurde.

Ich sollte eine 94-jährige Frau besuchen, die vorher im Heim lebte, gestürzt war und nicht mehr lange zu leben hatte. Zum Kennenlernen fuhr ich am Tag in die Klinik. Als ich ins Zimmer trat, freute ich mich, eine alte Bekannte anzutreffen. Als Kind war ich ihr oft mit ihrem Hund begegnet. Sie erkannte mich auch und sofort erkundigte sie sich nach meiner Mutter. Vor zwei Jahren trafen sie sich noch beim Adventskaffeetrinken der Diakonie, beide noch geistig fit. Frau N lebte auch noch allein zu Hause.

Sogleich war ein Vertrauensverhältnis hergestellt. Sie erzählte von früher. Ihre einzige Tochter (die ich auch kannte, eine sehr liebe Frau) war mit sechzig Jahren an Krebs gestorben, ihr Schwiegersohn mit vierzig Jahren plötzlich an Herzversagen. Ihr Mann starb vor einigen Jahren. All‘ die Jahre kümmerte sie sich liebevoll um ihre drei Enkel.

Die nun erwachsenen Enkel nahmen sich Urlaub und begleiteten ihre Oma am Tag im Krankenhaus. Wir vom Hospizdienst sollten abends kommen, weil sie sehr unruhig war und nicht allein sein wollte.

An meinem ersten Abend erzählte Frau N ganz viel. Sie wollte die Beerdigung besprechen und die Lieder, die gesungen werden sollten. Wir haben dann gemeinsam „So nimm denn meine Hände“, und „Von guten Mächten“ gesungen. Zum Glück war ein Gesangbuch da, denn ich kann nicht alle Strophen auswendig. Das Singen bereitete uns beiden Freude und ich fand noch andere Lieder, die wir sangen. Zwischendurch hatte Frau N Durst und ich gab ihr Wasser aus der Schnabeltasse. Um 24 Uhr bekam sie ein Medikament zum Schlafen, wurde ruhig und ich konnte nach Hause fahren, sehr beeindruckt von dem Erlebten.

Am nächsten Abend fuhr ich um 20 Uhr wieder hin. Ihr Enkel, auf den sie sehnsüchtig gewartet hatte, war mit Frau und Baby aus dem Urlaub zurückgekehrt. Sie war sichtlich erleichtert. Wieder sprach sie von der Beerdigung, und wir sangen die Lieder. Heute wünschte sie sich noch eins dazu: „Ich bin durch die Welt gegangen und die Welt ist schön und groß, und doch ziehet mein Verlangen mich weit von der Erde los“.

Das Singen war sehr ergreifend und sie freute sich sehr daran. Zwischendurch forderte sie immer Wasser, weil sie Durst hatte.

Auch bat sie darum, dass ich ihre Füße halte, weil sie meinte, die Füße müssen frei sein. Dies wiederholte sie mehrmals: „Wenn man gehen will, müssen die Füße frei sein“. Sie wurde danach wieder ruhiger und gegen 24 Uhr verabschiedete ich mich von ihr und wünschte ihr alles Gute und eine gute Nacht.

Am nächsten Abend war ich kurz vor 20 Uhr im Krankenhaus. Die Ärztin kam mir im Flur entgegen und teilte mir mit, Frau N sei eben gestorben. Die Tür stand weit geöffnet, ich trat an ihr Bett, der Enkel war bei ihr, sie sah so friedlich aus, richtig schön. Wir standen eine Weile schweigend an ihrem Bett. Wir wurden dann vom Personal aufgefordert, im Flur zu warten. Hier nahm ich den Enkel in den Arm und er erzählte ganz viel von seiner geliebten Oma, betonte auch, dass sie heute auf ihn gewartet hätte mit dem Sterben, seine Schwester hätte das nicht ausgehalten. Wir standen weiterhin im Flur, seine Schwester, Frau und Baby kamen später dazu. Sie erzählten ganz viel aus dem Leben ihrer Oma, lachten und weinten dabei.

Es war gut für mich, dabei zu sein und sie betonten, dass es ihnen guttat, dass ich da war. Auch kam die Frage auf, was machen wir jetzt?

Im Zimmer war inzwischen eine Kerze angezündet worden und ein Kreuz aufgestellt, Blumen standen am Bett, es war eine feierliche, friedliche Atmosphäre. Ich schlug dann vor, ein Lied zu singen: „Von guten Mächten wunderbar geborgen“, das „Vater unser“ zu beten und einen Segen zu sprechen. Das war ein würdevoller Abschied.

Danach verabschiedete ich mich voller Dankbarkeit, dass es Frau N so gut geschafft hatte. Ich war sehr dankbar für die Begegnung mit dieser starken Frau und ihren liebevollen Enkeln.

Ich war zur Beerdigung eingeladen und es war eine würdige Beerdigung, wie sie es sich gewünscht hatte. Wir sangen: “Ich bin durch die Welt gegangen und die Welt ist schön und groß und doch ziehet mein Verlangen mich weit von der Erde los“.

Frau H habe ich jeden zweiten Tag im Krankenhaus die Hand gehalten und gebetet. Und ich habe an ihrem Gesichtsausdruck gemerkt, dass es ihr guttat. Ich habe sie auch noch mal besucht, als sie verstorben war, gebetet und ein Kreuz auf Herz und Stirn gemacht. Dann bin ich zufrieden gegangen.

Viele sind in meinem Beisein gestorben, die meisten ganz friedlich, aber eine Dame hatte es ganz schwer. Sie kam immer wieder hoch und schrie und krallte sich in die Bettdecke, das war ein Todeskampf, sie hat sich gegen den Tod gewehrt. Irgendwann wurde sie bisschen ruhiger, und sie wurde ganz weiß um den Mund. Dann lag sie da, auf einmal gingen die Augen auf und schlossen sich wieder, und sie hatte ein ganz verklärtes Gesicht, und dann ist sie eingeschlafen. Zum Trauergottesdienst und zur Beerdigung war ich eingeladen und bin ich auch hingefahren. Die Kinder haben mich sofort erkannt und sprachen mich an, sie wollten genau wissen, wie ihre Mutter gestorben ist.

Die Entscheidung zur Teilnahme an diesem Kurs habe ich lange vor mir hergeschoben und der Zufall wollte es, dass ich in der Tageszeitung einen Artikel über eben diesen Kurs gelesen habe. Eigentlich hatte ich gar keine Zeit, denn wer kann als Berufstätiger schon dienstags um 16 Uhr an so einer Veranstaltung teilnehmen? Ist doch nur eine Ausrede, dachte ich mir und habe es eben zeitlich so eingerichtet, dass ich meistens pünktlich da war.

So wurde ich Teil der Gruppe und im Nachhinein darf ich sagen, wir waren eine tolle Gruppe. Vollkommen verschiedene Menschen unterschiedlichen Alters, die das Gleiche wollen und sich auf wunderbare Weise aufeinander eingelassen haben. Zu diesem Zeitpunkt war ich mir nicht sicher, ob ich überhaupt einmal eine Sterbebegleitung übernehmen möchte.

Noch während der Ausbildung wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, einen jungen Mann zu begleiten. Etwas ängstlich bin ich dann zum Lukas-Krankenhaus nach Bünde gefahren und habe Tommy auf der Palliativstation besucht. Wir waren uns sympathisch und haben es miteinander versucht. Als er von der „Palli“ nach Hause entlassen wurde, bin ich anfangs immer am Mittwoch nach der Arbeit zu ihm gefahren. Wir haben uns vorsichtig kennengelernt.

Er hat mir von seiner Gehbehinderung erzählt, die er seit seiner Geburt hat und von seiner Ausbildung. An manchen Tagen haben wir auch nur Fernsehfilme angesehen, fast ohne Worte. Da bin ich schon mal ins Grübeln gekommen, ob ich alles „richtig“ mache oder nicht. An einem anderen Tag haben wir zusammen stundenlang „Neue Deutsche Welle“ gehört. Das war ein toller Nachmittag und wir haben viel zusammen gelacht. Ab und zu

gab es ernste Gespräche über seine Krebserkrankung und Hoffnung auf Heilung, aber nie über den Tod. In dieser Zeit war ich mir sehr unsicher, ob Tommy überhaupt wusste, dass er bald sterben wird.

In dieser für mich schwierigen Lage konnte ich glücklicherweise meine Koordinatorin Gisela anrufen, die mir sehr geholfen hat, mit dieser Situation fertig zu werden. Es gab Tage, an denen war ich nicht so gut drauf und es fiel mir schwer, zu Tommy zu fahren. Spätestens auf dem Nachhauseweg war ich froh darüber, bei ihm gewesen zu sein.

Ich habe Tommy nur meine Zeit geschenkt, seine Dankbarkeit darüber war riesengroß und in manchen Situationen hat er mir das auch in seiner besonderen Art und Weise gesagt. Am Ende seines Lebens durfte ich bei ihm sein und genau das miterleben, vor dem ich die meiste Angst hatte: dem Sterben. Es war schon schwierig, bis zuletzt bei ihm zu sein. Aber es war okay für mich und so manches Mal, wenn ich an Tommy denke, weiß ich, dass er mir mehr gegeben hat als ich ihm.

Danke, Tommy ...

Am Ende habe ich bis zum Schluss mit seiner Mutter bei ihm gesessen und ihm die Hand gehalten. Dann hat er so gestöhnt, dass ich dachte, es wäre sein letzter Atemzug. Doch dann kam noch einer und noch mal wieder und dann war es wirklich der letzte Atemzug. Danach kam es ganz schnell zu körperlichen Veränderungen, nach einer ½ bis ¾ Std. kam er mir schon ganz fremd vor: Das Gesicht verlor die Farbe und fiel in sich zusammen.

Ich war zweimal dabei, als der Mensch, den ich begleitet habe, gestorben ist. Das ist ganz ruhig und friedlich abgelaufen. Ich merkte, dass das Atmen ungleichmäßiger wurde und ich habe ihre Hand gehalten und gestreichelt; und dann war Schluss. Es war überhaupt nichts Beängstigendes dabei, im Gegenteil.

Bei einem Herrn war ich allein, das war ein Einzelzimmer in einem Altenheim. Es deutete, als ich kam, noch nichts drauf hin. Dann wurde sein Atem immer langsamer mit größeren Abständen und dann war Schluss. Und das war in Ordnung. Er hatte sein Leben gelebt und das war gut. Und dann war es ganz ruhig. Dann ist eine große Stille da, und die braucht man auch. Ich bin dann noch zehn Minuten ganz ruhig bei ihm gesessen, bevor ich der Schwester Bescheid gesagt habe. Das war ein ganz würdevoller, toller Abschied. Es wurde gebetet und gesungen – das war schön.

Auch auf dem Nachhauseweg war es nicht so, dass ich traurig war. Sicher, es berührt einen, ein Tod berührt einen immer, aber es war nicht so, dass ich jetzt aufgewühlt war. Die Angehörigen sind dann ja oft aufgeregt. Und im Allgemeinen läuft es so, dass meine Ruhe auch den Angehörigen hilft: Ganz in Ruhe loslassen und gehen. Das kommt natürlich ganz darauf an, wie die Angehörigen damit umgehen, da wird manchmal noch eine Kerze angezündet, … das ist ganz verschieden und das ist ja auch in Ordnung so.

Andreas

Neben meiner noch relativ kurzen Tätigkeit in der Hospizgruppe bin ich nun seit 38 Jahren in einem Luftsportverein, davon 32 Jahre ehrenamtlich tätig. Während dieser Zeit habe ich mich gerne und bereitwillig in ein sehr intensives Vereinsleben integrieren lassen, welches in diesem Verein weit über die rein sportlichen Aspekte hinausgeht. Zu einigen Mitgliedern und deren Familien sind so auch besonders enge, freundschaftliche Bindungen entstanden.

Aus diesem Kreis der Mitglieder wurde ich von einem Ehepaar zum Gespräch gebeten und darüber informiert, dass Andreas die Diagnose ALS[4] erhalten hatte. Nach erstem Studium von netzbasierten Informationen war ich zunächst völlig verärgert. Womit, bitte, hat er das verdient? Welcher Gott lässt das zu? Mich jedenfalls machte es zunächst hilflos. Ich fand keinen Ansatz, ihm irgendwelche Ratschläge zu geben und schon gar nicht konnte ich ihm ein Stück seiner Last von den Schultern nehmen. Wohl aber konnte ich seinen Weg begleiten. Um diesem Wunsch der Familie und diesem auch für mich inneren Bedürfnis nachzugehen, habe ich meinen Wunsch selbstverständlich zuvor mit der Hospizkoordinatorin besprochen.

Als ich schließlich an seinem Bett saß, ihm die Hand reichte und unter Tränen meine Hilflosigkeit eingestand, war unser Deal der Begleitung damit, trotz meiner Hilflosigkeit, perfekt. Als Lohn haben wir einen warmen Händedruck und gemeinsames Lachen vereinbart. Bei meinen Besuchen wird mir klar, dass Andreas nach langer Zeit des Ungewissen in seiner Eigenart des fakten-

4 Amyotrophe Lateralsklerose.

basierten Handenls als Diplomingenieur die Symptome seiner Krankheit zwischenzeitlich ausgiebig analysiert und seinen Umgang mit der Krankheit ganz offensichtlich gefunden hat.

Gemeinsam mit seiner Frau hatte er die bisherige Zeit seines Ruhestandes genutzt, um das Erdgeschoss des Hauses altersgerecht zu gestalten. Der neue, lichtdurchflutete Wohnbereich war zwischenzeitlich bezogen und ermöglicht von allen Stellen den Blick in den liebevoll angelegten Bauerngarten. Aus seinem Pflegebett heraus konnte er den geliebten Zug der Kraniche beobachten. Die alte Standuhr der Familie findet nun an zentraler Stelle im Flur ihren Platz und schlägt mit ihrem lupenreinen, voluminösen Westminster-Klang den halbstündigen Takt für das tägliche Leben. Wie schwer muss es ihm nun fallen, von seiner Familie und diesem behaglichen Umfeld in absehbarer Zeit Abschied nehmen zu müssen?

Bei meinen weiteren Besuchen habe ich versucht, seine Gedanken zu entspannen und zumindest kurzfristig von der Krankheit zu lösen. Anhand von vielen Bilddokumentationen haben wir gemeinsam unsere Erlebnisse während der zurückliegenden 38 Jahre im Luftsportverein reflektiert. Andreas ließ sich bereitwillig mitnehmen und hatte sichtlich Spaß dabei. Sein aktiver Part dabei wurde mit der Zeit jedoch immer weniger. Er musste sich auf den Umgang mit Luft konzentrieren. Für mich war jetzt die Zeit gekommen, wirklich nichts mehr tun zu können als ihm die Hand zu halten und in Gedanken ein wenig Erleichterung für ihn zu erbitten. Andreas ist kurz vor Weihnachten im Beisein seiner lieben Frau friedlich eingeschlafen.

Die Trauerfeier im Rahmen seiner Beisetzung fand kurz vor dem Jahresende statt. Noch während der Grabrede des Pastors

macht eine Schar lautstark ziehender Kraniche auf sich aufmerksam und zieht einen Teil der Trauergemeinde in ihren Bann. Diese Kraniche aber ziehen entgegen der Normalität dieser Jahreszeit nach Norden, wenden hinter dem Friedhof und ziehen weiter nach Süden. In Anlehnung an den gewählten Trauerspruch: „Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus, flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus“ wünsche ich mir, dass die Seele von Andreas sich hier eingereiht hat.

Bei einem ersten Besuch seiner Witwe werde ich noch auf dem Flur von der Standuhr begrüßt. Doch was ist das? Der vertraute lupenreine Klang ist Geschichte, das Schlagwerk ächzt und krächzt. Meine Verwirrung steht mir offensichtlich deutlich ins Gesicht geschrieben. Seine Witwe bestätigt meine Wahrnehmung. Mir machen diese Erlebnisse keine Angst, sie machen mich neugierig.

„Die Zeit, die du für deine Rose verloren hast,
sie macht deine Rose so wichtig.“

spricht der Fuchs zum kleinen Prinzen
bei Antoine de Saint-Exupéry

Viele Teilnehmer sind schon jahrelang beim Trauerwandern dabei, der erste Sonntag im Monat ist für sie zu einem festen Termin im Kalender geworden.

9. Kapitel: Trauerwandern

*Vor ca. zehn Jahren gab es den Impuls innerhalb der Hospizgruppe, auch Trauernden einen Raum zu geben, damit sie mit ihrer Trauer nicht so allein sein müssen. Etliche ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die selbst einen geliebten Menschen verloren hatten, erklärten sich schnell bereit, einmal im Monat ein Trauerwandern anzubieten. Aus dem eigenen Erleben heraus war ihnen klar, wie sehr Trauernde andere Menschen brauchen, mit denen sie ungeschminkt über die eigene Trauer sprechen können, da sie sonst oft genug die Erfahrung machten, dass Menschen sich aus Unsicherheit abwenden oder diese mit banalen Trostsprüchen überspielen. Sie wollten einfach den Trauernden zur Seite stehen und mit ihnen ein Stück Wegs gehen. Wenn sie sprechen wollten, gut, wenn nicht, war das auch in Ordnung.*

Da für viele der Sonntagnachmittag die schwierigste Zeit ist, an dem andere sich mit ihren Familien treffen, keine Geschäfte geöffnet sind etc. beschlossen sie, jeweils am ersten Sonntag im Monat das Trauerwandern anzubieten. Seitdem ist es zu einer ständigen Bünder Einrichtung geworden mit ca. zwanzig bis dreißig Teilnehmern.

Aus der Hospizgruppe am Lukas-Krankenhaus heraus ist die Gruppe „Trauerwandern“ entstanden. Schnell kristallisierten sich die Vorzüge von Randringhausen als Wandergebiet heraus. Bei den ersten Wanderungen haben wir an jeder Kreuzung auf die ins Gespräch vertieften und die älteren Menschen gewartet und eine kleine Pause gemacht. Dadurch fanden sich dann neue Gesprächspaare, was sonst auf den schmalen Wegen nicht ganz so einfach war.

Später haben wir das beibehalten, jedoch dem unterschiedlichen Bewegungsdrang der Trauernden Rechnung getragen, indem wir uns in drei Gruppen aufteilten. Kleine Runde, mittlere und große Runde. Anschließend gab es ein gemeinsames freiwilliges Treffen am Café am Ausgangsort. Dieses wurde von den meisten angenommen. Ich bin meistens mit der großen Runde gegangen, konnte ich doch, nachdem wir an den Seen vorbei gegangen waren, die Atemübung, die mich mein Vater gelehrt hatte, mit den Trauernden gemeinsam ausführen. Nachdem die Trauernden und ich uns daran gewöhnt hatten, machten immer mehr mit und es tat uns allen gut. Und das Wichtigste: Es ging sich leichter. Ob das nun an der Übung oder am Kaffeeduft lag, habe ich nicht herausbekommen.

Soviel zum Organisatorischen und Körperlichen. Aber es gab ja auch noch die seelische Seite. Jeder hatte in näherer oder weiterer Vergangenheit Abschied nehmen müssen von einem geliebten Menschen und war in einer anderen Trauerphase, einem anderen Tagesbedürfnis. War es ihm jetzt gerade wichtig, als „normaler“ Mensch wahrgenommen zu werden, und einmal nicht über den Abschied reden müssen? Wollte er einfach mit der Gruppe laufen oder lieber im Zweiergespräch? Ich kann mich erinnern, dass ich mit einem Herrn eine Einzelrunde gegangen bin, was dank meiner Begleiter möglich war. Auch für mich war es ein Lernprozess, dass auch das Lachen (darf man das?) dazu gehört. Auch habe ich oft die Gruppe angehalten und auf die Wunder der Natur aufmerksam gemacht. Einige ärgerten sich darüber, aber viele nahmen wahr, wie viel Schönheit und Liebe sie umgab, und dass sie nicht allein waren.

Manchmal war es auch unter uns nicht leicht, sich zu einigen. V las beim Kaffeetrinken immer christliche Texte vor und betete anschließend. Dann sagten einige von den Trauernden: „Wir möchten das nicht, wir möchten ein bisschen fröhlich sein und uns unterhalten, miteinander sprechen."

Beim Kaffeetrinken war nämlich immer eine gute Stimmung und viel Freude. Wir sind oft mit einem alten Herrn gegangen, der schon sehr klapperig war, und wir haben ihn zwischen uns genommen. Beim Kaffeetrinken sagte er dann: „So Mädchen, jetzt habt Ihr mir zugehört, und ich durfte alles erzählen, was mich bedrückt hat, jetzt will ich fröhlich sein." Er war geistig noch völlig fit und gab uns dann einen aus.

Ich begleite das Trauerwandern jetzt seit zwei Jahren und habe mich in dieser Gemeinschaft von Anfang an sehr wohlgefühlt.

Viele der Teilnehmer sind schon jahrelang dabei, der erste Sonntag im Monat ist für sie zu einem festen Termin im Kalender geworden.

Aber fast jedes Mal sind auch „Einsteiger" dabei, also Frauen oder Männer, die erst vor kurzem einen geliebten Menschen verloren haben.

Es ist erstaunlich, wie selbstverständlich und meistens auch sehr persönliche Gespräche beim einfachen nebeneinander Unterwegssein in der Natur zustande kommen.

Da ist R., ein humorvoller, rüstiger, lebens- und reisefreudiger Witwer in den Achtzigern, der schon so manchen Trauerwande-

rer zum Reisen mit der AWO angestiftet hat und dafür sorgt, dass das Lachen nicht zu kurz kommt.

Da ist E., eine Frau in meinem Alter, deren Ehemann verstorben ist. Es ist schön zu erleben, wie sie allmählich den neuen Lebensabschnitt annimmt, sich wieder geschmackvoll kleidet, Lippenstift auflegt und auch eine einwöchige Reise allein mit ihrem Hund wagt. I. dagegen, eine andere Witwe, verharrt im Klagen über ihr Schicksal und kann oder will Hilfsangebote nicht annehmen.

Da ist M., ein gepflegter Herr in den Achtzigern, immer im Anzug, der vor drei Jahren plötzlich seine jüngere Ehefrau und gut ein Jahr später seine einzige Tochter verloren hat. Er erzählt immer wieder davon, aber Gefühle hat er wohl gelernt zu verstecken.

Und da ist U., der Jüngste unter uns. Er kam zu uns, weil der plötzliche, unerwartete Tod seines Bruders ihn „umgehauen“ hatte. Im Laufe unserer Gespräche habe ich erfahren, dass seine Ehefrau seit Jahren an Krebs erkrankt, sehr eingeschränkt ist und für weitere Rezidive kaum noch Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Schließlich möchte ich noch H. nennen. Er hat seine erste und nun auch seine zweite Ehefrau beerdigen müssen und sagt mir: „Ich habe noch nie allein gelebt. Das kann ich kaum aushalten.“

Die Genannten und alle anderen fehlen mir nun in dieser Krisenzeit (Corona). Sie sind in meinen Gedanken. Unsere Stimmungskanone R. (s.o.) hat beim Kaffeetrinken vor einiger Zeit ein Lied von Heinz Schenk vorgetragen. Daraus möchte ich zum Abschluss zitieren:

„Es ist alles nur geliehen,
hier auf dieser schönen Welt.“

Oft backt ein festes Team aus der Hospizgruppe am Donnerstagnachmittag auf der Palliativstation Waffeln.

*Dann zieht ein angenehmer Duft über die Station, und schon kommen Patient*innen und Angehörige zu einem kleinen Austausch in das stationäre Wohnzimmer.*

10. Kapitel: Die Hospizgruppe auf der Palliativstation

*Seit einigen Jahren haben wir unsere Zusammenarbeit mit der Palliativstation noch mal erweitert. Es hat sich ein festes Team von acht ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen aus der Hospizgruppe gefunden, von denen jeweils zwei an jedem Donnerstagnachmittag auf der Palliativstation anwesend sind. Meistens wird dies mit einem Waffelbacken verbunden, wodurch ein angenehmer Duft über die Station zieht und Patienten sowie Angehörige zu einem kleinen Aufenthalt ins stationäre Wohnzimmer einlädt. Hier kommen die ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter*innen mit den Patient*innen ins Gespräch, entweder, um sie schon einmal kennenzulernen für evtl. eine häusliche Begleitung, wenn die Patient*innen wieder nach Hause kommen, oder auch einfach, um für ein Gespräch mit ihnen oder den Angehörigen da zu sein.*

Ein fast ganz normaler Donnerstag auf der Palliativstation. Gerade hatte uns die Schwester erzählt, dass sich schon einige der Patienten auf unser Waffelbacken freuten und dass zumindest drei Männer dabei waren, die noch laufen konnten und eigentlich aus ihren Zimmern in unseren Gemeinschaftsraum kommen könnten. Also schritten wir zur Tat und begannen mit unserer Waffenbäckerei.

Ein älterer Herr ließ sich gleich begeistern und setzte sich zu uns an den Tisch. Den zweiten konnten wir mit viel Zureden auch aus seinem Zimmer locken. Der dritte wollte seine Ruhe haben und eigentlich gar nichts. Als alle anderen versorgt waren, beschlossen wir doch noch mal, bei dem dritten Mann vorbeizugehen und noch einmal nachzufragen. Als er hörte, dass

zwei Männer schon da waren, machte er sich mit seinem Rollator doch auf den Weg. Kaum war er im Raum, da sagte er zu dem einen: „Dich kenne ich doch, du bist doch …“ Als die beiden anderen Männer sich umdrehten, sagte er: „Und dich kenne ich doch auch.“ „Und wer bist du?“, fragten die zwei. Er stellte sich vor, und sie konnten es kaum glauben, hatten sie doch in ihrer Jugend alle drei in derselben Firma gearbeitet. Drei Männer liegen am Ende ihres Lebens nebeneinander auf der gleichen Station und hätten sich wahrscheinlich nicht getroffen. Da waren wir Hospizler natürlich gleich abgeschrieben und sie waren wieder jung und an ihrem Arbeitsplatz.

Für uns eben doch nur ein fast normaler Donnerstag.

Von der Hospizgruppe gehöre ich zu einem Team, das donnerstags auf der Palliativstation im Wechsel zwei Stunden Dienst hat. Wir führen u.a. nach Bedarf Gespräche mit den Sterbenden oder den Angehörigen, backen Waffeln oder Weihnachten auch Plätzchen. Hier lernte ich Karin kennen, die aufgrund ihrer unheilbaren Krebserkrankung häufiger auf der Station war und sich jetzt auf ein neues Zuhause freute, welches Freunde in dieser Zeit für sie einrichteten. Obwohl sie schwer krank war, hatte sie noch viel Lebensmut, ging aber in ihre neue Wohnung, um dort auch zu sterben. Sie hatte zu einem Palliativpflegedienst für zu Hause Kontakt aufgenommen und auch einen dementsprechenden Hausarzt gefunden.

Ich habe sie dann in ihrer Wohnung besucht und zwar ein- bis zweimal in der Woche. Sie hat mir vieles aus ihrem Leben an-

vertraut, u.a. wohnte ihr 45-jähriger Sohn im gleichen Haus. Er lebte als Erwachsener jahrelang auf der Straße und Karin hatte ganz selten von ihm gehört. Nun war er als Mittvierziger schwer erkrankt, brauchte ärztliche Hilfe und war plötzlich wieder da!

Bei meinen Besuchen hatte Karin immer ein Programm. Mit dem Rollstuhl bin ich mit ihr durch Bünde gefahren, wir haben zusammen kleine Besorgungen gemacht und ich habe dadurch viele Geschäfte kennengelernt.

Ihr größter Wunsch war, im Bad Oeynhausener Werrepark in der Adventszeit alle Lichter zu sehen. Obwohl sich ihr Gesundheitszustand stetig verschlechterte, konnte ich ihr diesen Wunsch noch erfüllen, und wir haben dort einen schönen Nachmittag verbracht bei Bratwurst und Pommes. Sie hat mir etwas Gutes tun wollen und mir eine Bratwurst ausgegeben. Und als Dank für diesen kleinen Ausflug schenkte sie mir zu Weihnachten eine große „Merci“.

Dann verschlechterte sich ihr Zustand täglich, so dass sie wieder auf die Palliativstation kam und dort Weihnachten und den Jahreswechsel verbrachte. Ich bin dann oft zu ihr hingefahren, sogar Heiligabend und Silvester. Dort wollte sie noch ihre Beerdigung mit mir besprechen. Sie nannte mir den Bestatter, der ein guter Bekannter von mir war. Mit ihm habe ich ihr Vorhaben besprochen und auch schriftlich niedergelegt.

In der ersten Januarwoche ist Karin auf der Palliativstation friedlich eingeschlafen und wurde anschließend ganz in ihrem Sinne auf einem Streufeld beerdigt.

Die Karin habe ich ein bisschen an mich herankommen lassen. Diese Begleitung habe ich genossen irgendwie.

„Ist das jetzt das Sterbezimmer?“ Die Besucherin, die diese Frage stellte, stand aufgeregt und etwas ängstlich in der Tür zur Wohnküche auf der Palliativstation. Ich löffelte gerade den Teig in das Waffeleisen und schaute sie etwas verwirrt an. „Also gestern lag mein Mann noch in einem anderen Zimmer“, fügte sie noch hinzu. Ich bat sie erst einmal an den Tisch und bot ihr einen Kaffee und eine frische Waffel an. Mir wurde wieder einmal bewusst, dass es vielen Menschen an Informationen fehlt, wenn sie an eine Palliativstation denken. Natürlich liegen hier schwerkranke Menschen und nicht alle schaffen es, wieder in ihre häusliche Umgebung zu kommen oder in eine Pflegeeinrichtung. Die Aufgabe und das Ziel der Palliativstation ist aber genau das: den Menschen durch Zeit und Zuwendung, eine gute Medikamenteneinstellung und einiges mehr die Lebensqualität zu verbessern und ihre Ängste und Schmerzen zu lindern. „Ach, wenn ich gewusst hätte, wie gut ich hier aufgehoben bin, wäre ich schon viel früher gekommen.“ Diesen Satz hatte ich schon öfter gehört, seitdem ich mit einigen anderen Mitgliedern der Hospizgruppe regelmäßige Besuche auf der Palliativstation mache. Immer wieder stellen wir fest, dass wir den Menschen durch Zeit, Zuhören und Informationen wenigstens ein bisschen helfen können.

Etwas später kam der Sohn der Besucherin noch dazu. Nachdem auch er das Angebot von Kaffee und Waffeln dankbar angenommen hatte, gingen beide – hoffentlich gestärkt und etwas getröstet – in das Zimmer ihres Angehörigen.

Obwohl unser Einsatz auf der Palliativstation recht unterschiedlich ist und nur einen Teil der Hospizarbeit ausmacht, stellt es für mich den intensivsten Teil dar. Ich kann gar nicht eine besondere Begegnung schildern, sondern schaue allgemein auf diese besondere Situation.

In der Hospizarbeit geht es in der Regel immer um die letzte Lebensphase der zu begleitenden Person. Und auch wenn es sich bei den Patienten, die wir zu Hause besuchen, auch um ihre letzten Lebenswochen und -tage handelt, erscheint mir die Situation auf der Palliativstation noch einmal intensiver – vielleicht weil es außerhalb der häuslichen Wohnbedingungen liegt. Um die tägliche Versorgung muss man sich keine Gedanken machen, weder der Patient noch die Angehörigen. Man kann sich mehr auf die Situation konzentrieren, auf die Gedanken, Gefühle...

Manchmal erscheint es mir, als könnte man auf der Palliativstation durch eine Lupe schauen. Vieles wird deutlicher gesehen und empfunden. In der Begleitung habe ich es des Öfteren erlebt, dass die Menschen am Ende ihres Lebens zu einer bewundernswerten Ehrlichkeit fähig sind. Sie sind ehrlich sich selbst gegenüber, vielleicht weil man die Themen und ungelösten Probleme bereinigen will oder auch, weil man u. U. im Angesicht des Todes eine gewisse Freiheit empfindet. Es ist nicht mehr nötig, sich hinter irgendwelchen Masken zu verstecken.

So hat mir z. B. ein älterer Herr einmal erzählt, dass er seit Jahren keinen Kontakt mehr zu seinen Kindern hatte, und er bereute diesen Zwist zutiefst. Erst in dieser Situation konnte er

selbst sehen, dass auch er seinen Anteil an der Situation hatte und den Kontakt doch sehr ersehnte.

Und ich denke an eine Frau, die oft stolz erzählte, dass sie ihre Familie immer an die erste Stelle in ihrem Lebens platziert hatte. Erst im Laufe der Zeit konnte sie sagen, was ihr selbst in den Jahren gefehlt hatte.

Auf der Palliativstation – in einem neutralen Umfeld – fällt es den Patienten u. U. leichter, sich über gewisse Dinge und Gedanken Klarheit zu verschaffen und evtl. darüber zu sprechen, und auch das Loslassen kann einfacher werden. Manchmal fällt ein Gespräch mit Außenstehenden leichter, weil der/diejenige die gesamte Geschichte nicht kennt.

Und auch für uns spielt diese Bedingung eine sehr große Rolle. Wir betrachten nur die momentane Situation. Egal was und wie der Patient in seinem bisherigen Leben erlebt, verursacht, versäumt, geschafft... hat. Wir sehen das Hier und Jetzt ..., und zwar ausschließlich und können uns vorurteilsfrei darauf konzentrieren. Das spürt auch unser Gegenüber und es gibt ihm/ihr die Möglichkeit Gedanken, Gefühle... neutral „in den Ring zu werfen“ oder zu ignorieren und sich ausschließlich auf die Gegenwart und die entsprechenden Wünsche zu konzentrieren. Das ist eine neue Chance, um die aktuelle Situation zu sehen, um Bedürfnisse, die jetzt da sind, ob erklärbar oder nicht, wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

Diese Situation ist eine ganz besondere, und wem sie begegnet, der sollte sie nutzen.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
So lass‘ uns hören jenen vollen Klang
Der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
All‘ Deiner Kinder hohen Lobgesang.

Dietrich Bonhoeffer

Einige Tage nach einer dieser Wochen fand ich im Briefkasten einen Briefumschlag, den ich kannte und darauf eine Kinderschrift. Ein Junge aus „meiner Gruppe“ hatte seinen Trostbrief mir gewidmet. Das ist das kostbarste Geschenk, das ich während meiner ehrenamtlichen Tätigkeit erhalten habe.

11. Kapitel: Die Projektwochen „Hospiz macht Schule“

Das Projekt „Hospiz macht Schule“ wurde 2005/6 von der Bundeshospizakademie entwickelt und seither vielfach an verschiedensten Grundschulen Deutschlands durchgeführt. Es geht hierbei darum, den Schülern und Schülerinnen der 3. und 4. Klasse in Grundschulen die Thematik von Sterben, Tod und Trauer näher zu bringen, um ihre Angst zu verringern und einen natürlichen Umgang damit zu lernen.

Dieses Projekt wurde von einem Team von acht ehrenamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Hospizgruppe bisher siebenmal an der Paul-Maar-Grundschule Hiddenhausen und einmal an der Grundschule Spenge-Land durchgeführt.

Das Thema Tod ist gut in die gesamte Woche eingebettet, und spielerische und erlebnisbezogene Methoden der Themenerarbeitung haben den Vorrang vor einer theoretischen Wissensvermittlung. Es beginnt mit dem ersten Tag „Werden und Vergehen“, am zweiten Tag folgen „Krankheit und Leid“, am dritten Tag „Sterben und Tod“, am vierten Tag „Vom Traurig-Sein“ und am fünften Tag „Trost und Trösten“.

Kindern bietet die Durchführung der Projektwoche eine präventiv vorbereitende Unterstützung bei evtl. Erfahrungen von Tod, Trauer und Abschied. „Jetzt habe ich keine Angst mehr vor dem Tod“, berichtete ein Mädchen einer Ehrenamtlichen ganz erleichtert. Aber auch die Schulverantwortlichen stehen in der Situation von Krankheit und Tod von Großeltern oder gar Eltern oft vor der Frage: Sprechen wir das Geschehene offen an oder ist es besser, von Tod, Trauer und Abschied nicht zu sprechen? Insofern bedeu-

tet dieses Angebot der Hospizdienste auch eine Unterstützung der Grundschulen, in ihrem pädagogischen Konzept eine offene Haltung in Krisenzeiten zu bewahren und damit Bewältigungs- und Lebenspotential zu gewinnen.

Am Ende der Woche gibt es ein kleines Abschiedsfest, dabei werden den Eltern die von den SchülerInnen erarbeiteten Ergebnisse der Woche einschließlich eines kleinen Tanzes präsentiert und beim anschließenden Buffet haben die Eltern Gelegenheit, mit den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Hospizgruppe ins Gespräch zu kommen.

Die Frage einiger Kinder: „Kommt ihr mal wieder?“, zeigt, dass die Hospizler gern gesehene Gäste waren, manchmal sogar auch zu einem Nachbesuch eingeladen werden.

Hospiz macht Schule und ich war zweimal dabei. Es war eine ganz besondere, aufregende und spannende Zeit für mich, mitzuerleben, wie Kinder mit dem Thema Tod umgehen, dass sie viel unbefangener sind, als wir Erwachsenen glauben.

Ich war von Anfang an begeistert von unserer Klasse, die für unser Projekt vorgesehen war. Die Kinder waren so voller Leichtigkeit, Ehrlichkeit und Herzlichkeit. Ich fühlte mich von Anfang an ganz besonders mit den Kindern verbunden, die heutzutage im Schulalltag wohl eher als „auffällig“ bezeichnet werden. Diese Kinder suchten meine Nähe, suchten Aufmerksamkeit, wollten gesehen werden. All das waren Dinge, die mich an meine Schulzeit erinnerten.

Meine ersten Erfahrungen machte ich bereits auf dem Elternabend, als wir, unsere „Hospiz macht Schule Gruppe“, uns den

Eltern vorstellten. Es gab einige Eltern, die sehr unsicher waren, ob dieses Projekt ihren Kindern guttun würde. Ich merkte: Es sind die Ängste und Erfahrungen der Eltern, ihre eigenen Geschichten, die sie dann auf ihre Kinder übertragen und dafür sorgen, dass das Thema Tod ein Tabuthema bleibt.

Unsere Klasse hatte uns von Anfang an ins Herz geschlossen. Ich durfte miterleben, wie die Kinder von Tag zu Tag offener wurden, wie sie sich trauten, ihre Gefühle und Sorgen mitzuteilen, ohne Angst, ausgelacht zu werden. Denn eines war uns klar, der Klassenverbund nach unserem Projekt würde ein anderer sein. Das war ein schöner Effekt unseres Projekts, dass das Miteinander, das gegenseitige Verständnis, das füreinander Dasein gestärkt wurde.

Ganz besonders gern erinnere ich mich an den Film, der dieses Projekt täglich mit einem anderen Thema begleitete. Und ich fand das Malen mit Fingerfarbe und die Pflanzaktion - wir pflanzten kleine Bohnen ein, schauten ihnen beim Wachsen zu - sehr schön.

Mein persönliches Highlight war das Abschlussfest nach fünf Tagen, an dem die Kinder all das, was sie in der Zeit mit uns erlebt, gehört und erfahren hatten, ihren Eltern vorstellen durften. Es gab Eltern, die nach dem Fest zu mir kamen und sich bedankten. Es hat nicht nur den Kindern gut getan, sondern sicher in einigen Familien zu einem Umdenken zum Thema Tod geführt, denn die Kinder kamen mit ihren Eltern darüber ins Gespräch, Eltern berichteten ihren Kindern von ihren Erfahrungen.

Ich bin sehr froh, dabei gewesen zu sein und ich wünschte jedem Kind die Erfahrungen, die es bei „Hospiz macht Schule“ machen kann.

Ich war bei jeder Projektwoche dabei und habe viele Kinder, Eltern und Lehrer*innen erleben dürfen. Jede Klasse hatte ihr eigenes „Klima“, und jede Woche hat Konzentration, Kraft und manchmal auch Nerven gekostet. Bereichernd waren sie alle für mich.

Am meisten schätze ich die tägliche Kleingruppenarbeit. Dabei zieht sich jede/r Ehrenamtliche regelmäßig mit „seiner/ihrer Gruppe“, bestehend aus 4–5 SchülerInnen zurück, um Gehörtes oder Gesehenes intensiver zu besprechen, Plakate zu gestalten, Fragen zu sammeln u.s.w. Dabei lernen die Kinder mich, sich untereinander und ich sie recht gut kennen.

Am jeweils vierten Tag der Woche sprechen wir über das „Traurigsein“ oder die Trauer, wie wir Erwachsenen sagen. Dabei erzähle ich regelmäßig auch von mir und davon, was mich traurig macht, damit die Kinder sich öffnen und erfahren, dass es Erwachsenen genau so geht wie ihnen.

Am fünften Tag behandeln wir das Thema „Trost und Trösten“. Dazu wird in der Kleingruppe u. a. ein Trostbrief geschrieben an eine Person, die die Kinder selbst wählen. Dieser Brief wird nicht vorgelesen oder gar besprochen; die Kinder entscheiden selbst, ob sie ihn abschicken oder eben auch nicht.

Einige Tage nach einer dieser Wochen fand ich im Briefkasten einen Briefumschlag, den ich kannte, und darauf eine Kinderschrift. Ein Junge aus „meiner Gruppe“ hatte seinen Trostbrief mir gewidmet. Das ist das kostbarste Geschenk, das ich während meiner ehrenamtlichen Tätigkeit erhalten habe.

Puh..., eine ganze Woche mit Kindern in der 3. Klasse über Tod und Sterben reden? Wie belastend! Und muss das überhaupt sein? Kann man Kinder in dem Alter nicht noch ein bisschen vor diesen schweren Themen schützen?

Dies und ähnliche Sätze höre ich, wenn ich von dem Projekt „Hospiz macht Schule“ erzähle, und genau das sind auch oft die Bedenken der Eltern im Vorfeld der Projektwoche.

In der Realität habe ich diese Woche noch in keiner Klasse als belastend und schwer empfunden – im Gegenteil. Sehr kreativ und kindgerecht nähern wir uns Themen, die das Leben ausmachen. Was macht mir Spaß und was macht mich traurig? Und wie empfinden das eigentlich meine Klassenkameraden? Was tut mir gut, wenn ich mal krank bin? Und habe ich schon einmal erlebt, dass jemand so krank war, dass er nicht mehr wieder gesund geworden, sondern gestorben ist? Und wie habe ich mich da gefühlt? Fragen über Fragen, auf die es kein richtig oder falsch, kein „Sehr gut“ oder „Ungenügend“ gibt. Eine Projektwoche, die sich eben auf einer ganz anderen Ebene abspielt, als man es von Schule gewohnt ist.

Im Rahmen dieser Woche besucht uns auch immer eine Bestatterin, die uns über ihre Arbeit erzählt und der wir Löcher in den

Bauch fragen dürfen. Sogar eine echte Urne hat sie im Gepäck und die dürfen alle Kinder einmal richtig inspizieren. Spannung pur!

Es ist toll zu sehen, wie wenig Berührungsängste Kinder eigentlich mit dem Thema Sterben und Tod haben und wie schön es ist, sie in ihren Fragen und Intuitionen zu begleiten – auch oder gerade, weil es keine allgemeingültigen Antworten gibt.

Ich erinnere mich an ein gemaltes Bild zu dem Thema „Jenseitsvorstellungen“. Dort war ein großer Tisch zu sehen, hinter dem ein Mann saß. Es war Gott und in der Vorstellung des Kindes wurde man hier von Gott gefragt, wie man sich das Leben nach dem Tod denn so wünscht. Auf dem Tisch stand eine große Schale mit runden Kreisen. Auf meine Nachfrage, was das ist, bekam ich die Antwort: „Das ist ein Teller mit Donuts und da darf sich jeder erstmal einen nehmen!“

Halt ein, wo läufst Du hin?
Der Himmel ist in dir!
Suchst Du Gott anderswo,
Du fehlst ihn für und für.

Angelus Silesius

Die „Woche für das Leben“ gab den Startschuss für die Hospizgruppe am Lukas-Krankenhaus Bünde.

Anhang: Die Geschichte der Hospizgruppe

Wie alles anfing (Hanno Paul)

Die Anfänge der Hospizgruppe liegen im Frühjahr des Jahres 1996. Bald nach meinem Dienstantritt im Lukas-Krankenhaus Bünde im Herbst des Vorjahres hatte mich Renate Letsch, die damalige Pflegedirektorin, angesprochen, ob wir nicht eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe ins Leben rufen sollten, um die Bedingungen für Sterbende in unserem Krankenhaus zu verbessern.

Damit traf sie nicht nur mein Interesse, sondern die Zeit war reif für die Überzeugung, dass das Sterben zum Leben dazugehört. Deshalb wollten wir das Krankenhaus so gestalteten, dass sterbende Menschen und ihre Angehörigen ihre letzten Tage und Stunden darin möglichst würdevoll verbringen konnten. Dabei kam es uns sicher zugute, dass eine christliche Grundeinstellung in diesem Krankenhaus von vielen gelebt wurde und wir an die Erfahrungen von Schwestern aus Bethel anknüpfen konnten, die früher viele Jahre lang die Pflege geprägt hatten.

Ergebnis waren neben einigen grundlegenden Verbesserungen der Rahmenbedingungen in unserem Krankenhaus auch eine Veranstaltungsreihe in der bundesweiten interkonfessionellen „Woche für das Leben“ im Mai 1996 mit Abenden zu den Grenzen medizinischer Möglichkeiten, den Optionen der Schmerztherapie und den Grundgedanken hospizlicher Arbeit. Bei all diesen Vorträgen wurden Listen ausgelegt, in denen sich Menschen eintragen konnten, die bereit wären, ehrenamtlich Sterbende und ihre Angehörigen zu begleiten – denn schnell war

uns klargeworden, dass es Situationen gibt, an denen die hauptamtliche Begleitung von Schwerstkranken an ihre personellen und finanziellen Grenzen kommt, auch wenn in vielen Fällen das Pflegepersonal diese Begleitung von ihnen vertrauten Patientinnen und Patienten gern übernommen hätte.

Eingetragen hatten sich in diese Listen neun Frauen aus dem Großraum Bünde, und mit ihnen haben wir dann begonnen, zu überlegen, was ambulante Hospizarbeit für uns bedeuten könnte. Wir, das waren Susanne Koopmann, Fachkraft für Pflegeüberleitung, Martina Waldeyer, damals Stationsleitung auf einer internistischen Station, und ich als Krankenhausseelsorger.

Und auch wenn es damals noch keine verbindlichen Standards gab, die Themen, an denen wir gearbeitet haben, sind bis heute für die Arbeit im Hospizbereich essenziell: die Auseinandersetzung mit den eigenen Verlusterfahrungen und dem eigenen Sterben, die Grundhaltung des Respekts vor dem Weg des anderen, Reflexion des eigenen Gesprächsverhaltens, das Kennenlernen der Grundsätze der Hospizbewegung, einfache pflegerische Anleitungen, das Verständnis für die eigene Rolle als ehrenamtliche Hospizbegleiter*in im Zusammenspiel von einem schwerstkranken Menschen, seinen Angehörigen und den professionellen Mitarbeiter*innen im Gesundheitsbereich. Früh haben wir auch Kontakt zu anderen Einrichtungen wie dem Hospiz in Bethel und der Palliativstation in Herne gesucht sowie zu Alpha, der Ansprechstelle des Landes NRW, bei der uns anfangs Anne Wienand und später Gerlinde Dingerkus immer tatkräftig unterstützt haben.

Dann erfolgten im Februar 1997 die ersten Einsätze. Gleich die erste häusliche Begleitung stellte eine echte Herausforderung

für alle dar: ein ca. 48-jähriger alkoholkranker Mann, dessen Frau eigentlich an dem Punkt angelangt war, sich von ihm zu trennen, und bei dem die Ärzte gerade einen schnell wachsenden Lungenkrebs mit Hirnmetastasen festgestellt hatten. Heute wäre dieser Mann ins Hospiz gekommen, aber das war damals in dieser Region nicht möglich. So wäre die einzige Alternative ein klassisches Pflegeheim gewesen, was der Patient aber unbedingt vermeiden wollte. Seine Frau war auch bereit, ihn zu Hause zu pflegen, wollte aber auf keinen Fall ihren Teilzeitjob aufgeben.

So hat sich die Gruppe bereit erklärt, ihre Arbeitszeiten abzudecken: fünf Vormittage und drei Nachmittage in der Woche, in einer dunklen, schlecht gelüfteten Wohnung. In den fünf Wochen waren fast alle Hospizmitarbeiter*innen und auch ich an der Begleitung beteiligt: Wir haben mit dem Mann gesprochen, ferngesehen, Zigaretten gesucht, später ihn zum Klo begleitet und dann nur noch an seinem Bett gesessen. Wir haben versucht, Kontakt zu einem Kind herzustellen, das aber keinen Kontakt zu seinem sterbenden Vater haben wollte. Und wir haben erfahren, was es heißt, uns auf die Lebenswelt eines anderen einzulassen, aber auch, an welchen Stellen wir für unsere Bedürfnisse sorgen konnten (Lüften!). Am Ende ist dieser Mann ganz undramatisch in Anwesenheit seiner Frau verstorben, und so haben die beiden ihre Ehe im Rahmen des Möglichen in Frieden beenden können.

Diese ersten Begleitungen waren natürlich wichtig für das Selbstverständnis der Gruppe. Der Schwerpunkt lag übrigens in dieser Zeit im Krankenhaus; das Jacobi-Haus, damals einziges Pflegeheim in Bünde, war zwar prinzipiell offen, hat uns aber

eher selten angefordert, und in Privatwohnungen wurden wir eigentlich nur in Extremsituationen angefragt, in denen sonst keine andere Möglichkeit zur Begleitung mehr da war.

Deshalb sind wir dann auch schnell für unsere Arbeit werbend in die Öffentlichkeit gegangen – mit Zeitungsartikeln, Vorträgen, bald auch mit Gottesdiensten in einzelnen Gemeinden und mit Ständen auf verschiedenen Veranstaltungen. Immer mit der Botschaft: Auch Sterben ist Leben, Leben bis zuletzt, und es lohnt sich, dieses Leben auch zu gestalten!

Relativ bald haben wir dann auch weitere Mitarbeitende gesucht und dafür einen ersten Einführungskurs gestaltet. Dieser war sehr viel kürzer als die Kurse heute, knapp 20 Stunden. Die Philosophie dahinter war einfach: Es geht bei der Sterbebegleitung um eine qualifizierte Nachbarschaftshilfe. Von daher gehen wir von den Fähigkeiten der Menschen, die sich bei uns melden, aus und nutzen sie. Wir führen sie in eine Auseinandersetzung mit ihren Erfahrungen und inneren Bildern vom Sterben, um sie zu schulen, die anderen in ihrer jeweiligen Andersartigkeit zu sehen und zu respektieren. Wir geben Basisinformationen zur Hospizarbeit und ein paar Impulse zur Gesprächsführung und dem rechtlichen Rahmen. Und alles Weitere entwickeln wir in den etwa 14-tägig stattfindenden verpflichtenden Gruppentreffen, die der Reflexion und Fortbildung dienten. Und natürlich achteten wir als Koordination darauf, wen wir für welche Aufgabe einsetzten.

So konnte die Gruppe kontinuierlich wachsen und erreichte im Jahr 2000 schon 28 Mitarbeitende, auch wenn inzwischen eine ganze Reihe von Mitgliedern wieder ausgeschieden waren.

Die weitere Entwicklung (Hanno Paul)

2001 feierte die Hospizgruppe ihr 5-jähriges Jubiläum mit einem Empfang im Bünder Dammhaus und einem Gottesdienst in der katholischen Kirche St. Joseph. Das folgende Jahrzehnt war bestimmt durch eine langsame Ausweitung der Hospizarbeit unserer Gruppe und zugleich eine deutliche Professionalisierung der Hospizarbeit insgesamt. So wurden ab 2002 die Personalkosten der Koordination durch die Krankenkassen förderungsfähig, was aber in der Folge dann auch mit Auflagen z. B. zum Umfang der Einführungskurse verbunden war.

Die Zahl der Begleitungen lag zwischen 2002 und 2012 fast immer zwischen 40 und 50 pro Jahr, die Zahl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhöhte sich langsam auf gut 40, wobei in den ersten 16 Jahren insgesamt rund 150 Menschen an 13 Kursen teilgenommen haben. Neben einem festen Stamm gab es immer wieder Menschen, die schon bald nach der Ausbildung feststellten, dass diese Arbeit doch nicht das Rechte für sie war, genauso wie andere, die im Laufe der Jahre durch andere Entwicklungen in ihrem Leben aus unserer Gruppe ausschieden.

Die Koordination der Hospizarbeit erfolgte weiterhin durch unser interprofessionelles Dreierteam, dem aber jeweils nur kleine Anteile unserer Arbeitszeit für die Hospizarbeit zur Verfügung standen: Durchgängig dazu gehörten Martina Waldeyer, die inzwischen die pflegerische Leitung der neu eingerichteten Palliativstation übernommen hatte, und ich als Krankenhauspfarrer. Von Ende 2001 bis Herbst 2003 löste Petra Vogt (damals noch Stackmann) Susanne Koopmann ab, die außerhalb des Lukas-Krankenhauses eine neue Aufgabe übernommen hatte. Danach übernahm Gaby Altenburger diese Stelle, die wie genau wie Pe-

tra auf der Palliativstation als Pflegekraft arbeitete. Ziel war es, mit so wenig Verwaltungsaufwand wie möglich eine gute Hospizarbeit zu erreichen, was erheblich dadurch erleichtert wurde, dass die Verwaltung im engeren Sinne weiterhin vom Lukas-Krankenhaus geleistet wurde.

Highlights der Öffentlichkeitsarbeit waren 2003 ein Benefizkonzert des Gospelchores InJoy, das im Jahr 2003 die Pauluskirche zum Schwingen brachte, und 2005 „Gevatter Tod“, ein Figurentheater nach einem Märchen der Gebrüder Grimm, das allerdings trotz intensiver Werbung nicht ganz den erhofften öffentlichen Zuspruch fand. Danach hat die Gruppe auf große öffentliche Veranstaltungen verzichtet und sich auf die eigentliche Sterbebegleitung und die Öffentlichkeitsarbeit im kleineren Rahmen beschränkt wie Vorträge in Kirchengemeinden und Schulen, die zum Teil auch von den Ehrenamtlichen gehalten wurden, Gottesdienste und einmal im Jahr einen Stand mit Waffelbacken auf dem Bünder Wochenmarkt.

Ein neues öffentliches Angebot in diesen Jahren war das Wochenendseminar „Dem eigenen Sterben begegnen, das Leben neu begrüßen“, das ich mit meiner Frau Gisela Sauerland für Mitglieder der Hospizgruppe und allgemein Interessierte anbieten konnte. Dabei geht es darum, in einer geschützten Atmosphäre sich intensiv mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen und auf diese Weise zum eigenen Leben und Sterben ein neues Verhältnis zu gewinnen. Dieses Seminar bieten wir bis heute in regelmäßigen Abständen an und haben es auch in den Befähigungskurs integriert.

Ein zweites öffentliches Angebot stellt seit Sommer 2007 das „Wandern für Trauernde“ dar, von dem in diesem Buch ja an anderer Stelle mehr berichtet wird.

Das Thema Tod und Trauer holte auch die Gruppe selbst ein. 2010 verstarb mit Inge Kollmann zum ersten Mal ein aktives Gruppenmitglied und 2013 die Koordinatorin Gaby Altenburger, deren Herzlichkeit und Engagement die Gruppe fast neun Jahre entscheidend mitgeprägt hatte.

Am Ende dieser Zeit reifte in uns Koordinator*innen die Einsicht, dass es der Gruppe guttun würde, eine Leitung zu haben, die sich hauptamtlich mit voller Kraft um die Koordination und Weiterentwicklung kümmern könnte. Es war nicht schwer, auch die Krankenhausleitung von dieser Sicht zu überzeugen, zumal die finanziellen Rahmenbedingungen durch die Krankenkassen dafür längst geschaffen waren. So wurde Ende 2011 eine solche Stelle ausgeschrieben und zum 1. November 2012 die Koordination an Gisela Sauerland übergeben.

Blicke ich zurück und denke darüber nach, was mich an der Hospizarbeit in diesen Jahren besonders berührt hat, dann ist das das Engagement der vielen Frauen und einiger Männer, die in unserer Gruppe ehrenamtlich mitgearbeitet haben. Viele von ihnen hatten eigene Erfahrungen mit Tod und Verlust, die sie zur Mitarbeit bewegten, andere kamen aus anderen Gründen. Manche haben sich über viele Jahre mit hohem zeitlichen Aufwand engagiert, manche waren berufstätig und haben sich die Stunden ihres Engagements hart aus ihrem vollen Stundenplan abknapsen müssen. Manche haben die Gruppentreffen genossen, für anderen waren das eher Pflichttermine. Aber praktisch alle haben das Engagement, das sie übernommen haben, mit

sehr viel Einsatz und Zuverlässigkeit ausgeführt und oft mit einem hohen Maß an Eigenverantwortung. Wie schon oben geschrieben, war der zeitliche Rahmen, der uns in der Koordination zur Verfügung stand, recht gering, sodass – nach telefonischer Klärung der Rahmenbedingungen – selbst viele Erstkontakte durch (erfahrene) Gruppenmitglieder erfolgten. Aber ich hatte nie den Eindruck, Gruppenmitglieder „motivieren" zu müssen; umgekehrt haben wir viele Entscheidungen über die Weiterentwicklung der Gruppe auch mit den Mitgliedern abgestimmt (was z. B. zum Verzicht auf große öffentliche Veranstaltungen einerseits und zum Start des Trauerwanderns andererseits geführt hat). Es war eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe, sodass ich mit viel Freude an diese Zeit zurückdenke (auch wenn ich hinterher nicht traurig war, dass meine Arbeitsplanung nicht mehr so durch die gar nicht planbare Organisation von Begleitungen durcheinandergebracht wurde).

Die weitere Hospizarbeit ab 2012 mit hauptamtlicher Koordination (Gisela Sauerland)

Dadurch, dass ich mein Engagement zwanzig Stunden in der Woche der Koordination der Hospizgruppe widmen konnte, war die Erweiterung der ambulanten Hospizarbeit nun gut möglich. Nachdem ich festgestellt hatte, dass trotz viel Vorarbeit die Arbeit der Hospizgruppe sich noch nicht so in den Bünder Köpfen verankert hatte, dass sie automatisch in der letzten Lebensphase von Menschen mitgedacht wurde, begann ich zunächst damit, unsere Arbeit in sämtlichen Senioreneinrichtungen der Heimleitung, der Pflegedienstleitung und nach Möglichkeit in den einzelnen Wohnbereichen vorzustellen. Außerdem hielt ich

möglichst gemeinsam mit einer Ehrenamtlichen Vorträge in fast allen Kirchengemeinden, Frauenhilfen und sonstigen Verbänden, und machte schließlich noch eine Vorstellungsrunde bei allen niedergelassenen Allgemeinmedizinern und Internisten.

Nachdem ich viele Angehörige kennengelernt und bis dahin viele von ihnen in Einzelgesprächen in ihrer Trauer begleitet hatte, bot es sich für mich ganz natürlich an, im Mai 2014 eine Trauergruppe zu eröffnen, in der Trauernde, die wenig Unterstützung in ihren sozialen Zusammenhängen erfahren konnten, einen Raum für ihre Trauer fanden und außerdem andere Trauernde, die ähnliches erlebt hatten. Schnell wurde deutlich, wie gut es ihnen tat, sich zusammenzufinden und ihre Erfahrungen auszutauschen. Nachdem sie aus ihrer Trauer wieder einen Weg ins Leben gefunden hatten, mit der je eigenen Zeit, die sie dafür brauchten (in der Regel verblieben sie 1 bis 1½ Jahre in der Gruppe), fanden sich mehrfach kleine Gruppen von ihnen zusammen, die sich weiterhin regelmäßig trafen.

2015 konnten wir eine weitere Koordinatorin einstellen, zunächst Andrea Ritz, die dann aber in die Kinderhospizarbeit nach Minden ging, und seit Juli 2018 Petra Vogt, die sich ja schon in den Anfangsjahren an der Koordination der Sterbebegleitungen beteiligt hatte.

Durch die Vernetzungstreffen mit anderen Koordinatorinnen der Region lernte ich das Projekt „Hospiz macht Schule“ kennen, und nachdem ich es den Ehrenamtlichen vorgestellt hatte, fanden sich schnell einige, die ebenfalls davon begeistert waren, sodass wir nach den entsprechen Schulungen zuvor im Jahr 2016 mit unserer ersten Woche in der Grundschule Eilshausen starten konnten und danach jedes Jahr zwei Wochen mit ver-

schiedenen Klassen durchführten. Näheres hierzu im Kapitel „Hospiz macht Schule“. Leider mussten diese Wochen wegen Corona im Jahr 2020 ausfallen, sie sind aber für die Zukunft wieder geplant.

Mir macht die gesamte Hospizarbeit in all ihren Facetten sehr viel Freude. Ich empfinde großen Respekt vor den Menschen, die ehrenamtlich in ihrer Freizeit viele Stunden mit schwerkranken und sterbenden Menschen verbringen. Und ich habe unsere Ehrenamtlichen überwiegend als sehr offene, fröhliche und zufriedene Menschen schätzen gelernt. Am meisten berührt es mich, wie Menschen angesichts existenzieller Krisen auf die Grundfragen des Lebens zurückkommen, Fragen nach Sinn und Spiritualität, nach der Bilanz und gelebter Liebe in ihrem Leben. Und das betrifft sowohl die Sterbenden und die Trauernden, aber auch die ehrenamtlichen Sterbebegleiter*innen und viele Menschen, mit denen wir darüber hinaus ins Gespräch kommen, sowohl alte Menschen wie auch die Kinder in den Grundschulen. Und wie Menschen in aller Unterschiedlichkeit darüber sprechen oder auch weinen und ihren je eigenen Weg finden – daran Anteil zu nehmen und sie darin zu begleiten, ist für mich ein Geschenk.

Deshalb ist es mir auch ein Anliegen, unsere Idee, die schon seit etlichen Jahren einige Ehrenamtliche und mich bewegte, ob wir nicht einige unserer Erlebnisse schriftlich festhalten wollten, umzusetzen. Im kommenden Jahr möchten wir nun zur Feier des 25-jährigen Jubiläums der Hospizgruppe diesen Plan Wirklichkeit werden lassen, sodass auch werdende ehrenamtliche Mitarbeiter*innen und weitere interessierte Menschen an unse-

rer Arbeit teilhaben können und sich vielleicht diesen beiden großen Themen „Tod und Sterben“ und „Trauer“ öffnen.

Denn unser Wissen ist Stückwerk und unser prophetisches Reden ist Stückwerk.

Wir sehen jetzt durch einen Spiegel in einem dunklen Bild. Dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin.

Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.

1. Korinther 13

Danksagung

Die Erstellung dieses Buches verlief zeitlich parallel zum Tod meiner Eltern und meiner Trauer um sie. Mein Vater starb, kurz bevor ich mit dem Buch begann, meine Mutter, kurz bevor es in Druck ging. Auch deshalb hat es eine besondere Bedeutung für mich. Ich bin meinen Eltern sehr dankbar, dass sie über fast alle Themen sehr offen sprechen konnten, und so war auch ihr bevorstehendes Sterben kein Tabu. Im Gegenteil, alles, was sie diesbezüglich bewegte, öffneten sie im Gespräch mit uns Kindern. Sowohl die Regelungen im Außen (Testament, Patientenverfügung, der Ablauf der Beerdigung) wurden getroffen wie auch die inneren Konflikte besprochen, u. a. die Frage, was nach dem Tod kommt. Und bis zuletzt waren es immer noch die Beziehungen zu verschiedenen Menschen, die meine Mutter klären wollte.

Insofern gilt mein erster Dank meinen Eltern; mein weiterer Dank gilt insbesondere meinem Mann Hanno Paul für viele gute Gespräche und Anregungen und Michaela Schmidt, Öffentlichkeitsreferentin des Lukas-Krankenhauses für ihre guten Anregungen beim Layout. Martina Waldeyer und meine liebe Kollegin Petra Vogt haben mir in vieler Hinsicht den Rücken frei gehalten. Schließlich danke ich allen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, da ich durch die Gespräche mit ihnen viel gelernt habe und dieses Buch überhaupt erst Realität werden konnte.