

STERBEBEGLEITER IM HOSPIZ

## Geschenkte Zeit



Geschenkte Zeit ist exakt das Gegenteil von verschenkter Zeit: Sterbebegleitung ist eine besondere Erfahrung.

Foto: imago stock&people

Von Abini Zöllner

**Bis zum 15. Februar kann man sich als ehrenamtlicher Sterbebegleiter beim Diakonie Hospiz Berlin-Lichtenberg bewerben. Was sind das für Menschen, die freiwillig für andere Menschen da sind, wenn sie am Ende ihres Lebens stehen? Wie erleben sie die Sterbebegleitung? Ein Besuch im Diakonie-Hospiz Lichtenberg.**

Eine Gruppe von fünf ehrenamtlichen und zwei hauptberuflichen Sterbegleitern hat eingeladen, um über ihre Arbeit zu berichten. Es liegt ihnen am Herzen: Das Thema Tod sei in der Öffentlichkeit immer noch nicht enttabuisiert. Aber der Tod gehöre zum Leben. Und tatsächlich klingt es ziemlich lebendig, fast euphorisch, in jedem Fall leidenschaftlich, wenn die Ehrenamtlichen von ihrer Tätigkeit berichten.

Zum Beispiel Helmut Hitzemann. Er ist 62 Jahre alt, Lehrer im Vorruhestand und erklärt: „Ich wollte meine Zeit sinnvoll verbringen. Raus aus der Konsumwelt, der Hektik des Alltags, der zynischen Leistungsgesellschaft, weg von Oberflächlichkeit und Unverständnis. Diese Arbeit wirft einen zurück auf das Wesentliche. Man nimmt das Tempo raus, kann in die Tiefe gehen – und: Es funktioniert!“

Die 44-jährige Claudia Dietrich, gelernte Friseurin, nun Hausfrau und Mutter von vier Kindern, erlebte eine Situation, die ihr den Boden unter den Füßen wegriß – und nicht enden wollte. Erst hatte sie den plötzlichen Tod ihres Ehemannes zu verkraften, und dann starben ihre beiden Eltern nacheinander. Die Todesfälle haben sie lange blockiert. Sie suchte nach einem neuen Weg und fand ihn überraschenderweise ausgerechnet in dieser Gruppe: „Hier mitzuwirken war die beste Entscheidung, die ich treffen konnte.“ Erst hat sie die Sterbebegleitung absolviert, jetzt steckt sie mitten im Trauerbegleitungskurs.

### EIGENE UND FREMDE PROBLEME

Aber wie kann man in so einer Situation anderen eine Hilfe sein? Ist es vielleicht so, dass man sich am Leid anderer aufrichtet? Jeder aus der Gruppe widerspricht: Einfach nur zu geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, sei eine erfüllende Erfahrung, das Lächeln der Sterbenden das größte Dankeschön. Sich nützlich machen, gebraucht zu werden – auch wenn die Anerkennung nicht immer ausgesprochen werden kann – das ist die Motivation aller. Aber natürlich profitiert auch jeder Ehrenamtliche von seinen Erlebnissen: Der eine wird gelassener im Alltag, die andere gewinnt mehr Selbstvertrauen.

Thomas Zupke-Pohl, 49, Lehrkraft an einer Schule mit Behinderten, hat durch eine Zeitungsannonce von der Sterbebegleitung erfahren. Er sagt: „Seitdem ich den Kurs besucht habe, kann ich meine Mutter, die bei mir lebt, wieder umarmen. Wir können uns genießen, das war nicht immer so. Jetzt haben wir ein sehr gutes Verhältnis.“

Margret Radtke, einst im Verwaltungsapparat als Ingenieurin für Informationstechnik tätig, heute 52 und Frührentnerin, bestätigt: „Ich habe im Kurs Fähigkeiten an mir entdeckt, die ich zuvor nicht kannte. Es mag eigenartig klingen, aber das Leben macht wieder Spaß. Ich bin positiver geworden.“

Die 54-jährige Lohnbuchhalterin Marion Grabietz (54) dagegen, hat lange – „ein halbes Jahr“ – darüber nachgedacht, bevor sie sich für den Kurs entschied. Ihr Beweggrund schließlich: „Ich finde, niemand sollte allein und einsam sterben.“

Bemerkenswerterweise kommt es nur selten vor, dass hier ein Mensch einsam ist. „Oft meldet sich doch noch ein Kollege und noch öfter erkundigen sich die Nachbarn“, ergänzt die Kursleiterin Imme Bertheau. Sie hat in 18 Jahren Hospizarbeit schon fast alles erlebt, von der kalten Familientragödie bis zu wärmsten Momenten: Da gibt es

Sterbende, die voller Schuldgefühle sind, noch aufräumen wollen oder vergeblich auf die Söhne, Töchter und Enkel warten. Die noch am Ende ihres Lebens nicht verzeihen können – oder denen nicht verziehen wird. Da sind aber auch viele starke Familien, die sich verbünden; intakte Beziehungen mit fürsorglichen Kindern. Claudia Dietrich erzählt in der Gruppe: „Kürzlich habe ich eine Familie begleitet, die hat so schön zusammengehalten, die brauchte mich nicht. Für sie war es einfach nur beruhigend, dass ich da war.“

## DIE VILLA ALS HOSPIZ

Herzberge, das war die 1893 gegründete Irrenanstalt, die in Nazi-Zeiten für Euthanasieverbrechen stand und später zu Ostberliner Zeiten einen zweifelhaften Ruf hatte. Herzberge – das war eine Warnung, eine Drohung, ein Schimpfwort.

Und heute? Steht man in einem Landschaftspark; mittendrin seit neun Jahren das Hospiz, in einer sanierten Villa, hinter der sich eine Gartenterrasse offenbart mit einem wunderschönen Blick auf Bäume. Bei warmen Wetter können die Bewohner auch in Betten hier an die frische Luft. Drinnen empfängt den Besucher ein helles, weites Wohnzimmer, auf den beiden Etagen gibt es Einzelzimmer für zehn Gäste (die Sterbenden) und Übernachtungsmöglichkeiten für die Gäste der Gäste (die Angehörigen), daneben großzügige Bäder, in denen auf Wunsch auch Kerzenlicht angezündet und ein Glas Sekt gereicht wird. Jeder Gast kann hier zu jeder Zeit sein Wunschessen bekommen. Eine letzte Station, die die Würde aller wie selbstverständlich bewahrt.

Für das stationäre Hospiz gibt es immer mehr Anfragen als Plätze. „Von den Anmeldungen im Jahr 2013 konnten gerade einmal 16 Prozent aufgenommen werden“, sagt Imme Bertheau. Auch deshalb ist die ambulante Betreuung so wichtig. Und deshalb werden Ehrenamtliche so sehr gebraucht.

Jedes Jahr gibt es in diesem Hospiz einen Kurs. Dafür werden Menschen gesucht, die innerlich gefestigt sind. Denn, wenn sie als Sterbebegleiter unterwegs sind, sind sie auf sich allein gestellt. Um sie für ihre Aufgabe stabil auszustatten, muss man sie zuvor gut kennenlernen. Deshalb werden ihre Fähigkeiten geprüft. Zunächst muss ein Fragebogen ausgefüllt werden, darin geht es um die bisherigen Tätigkeiten, die eigene Interessen und Erfahrungen. Dann folgt ein Gespräch. Am Ende kann etwa die Hälfte aller Bewerber den Kurs beginnen, der dann über ein Jahr geht. In die Tiefe zu gehen, braucht seine Zeit.

## „FRIEDLICH EINGESCHLAFEN“

Sterbende zu begleiten bedeutet: Schwerkranke Menschen zuhause zu besuchen oder im stationären Hospiz beizustehen. Einfach da zu sein, zuzuhören, spazieren zu gehen oder andere letzte Wünsche zu erfüllen. Natürlich auch die Hand des Sterbenden zu halten, ihm Komplimente zu machen, Ruhe zu vermitteln – und ihm die Angst zu nehmen.

Die Lebenden legen oft Wert darauf, dass jemand „friedlich eingeschlafen“ ist. Doch Sterbende haben viele Ängste: Die Angst vor der Schwelle und dem Ungewissen. Die Angst vor der Atemnot oder vorm Ersticken. Meistens aber: Die Angst vor dem Schmerz. Manche Menschen versuchen, bis zum Ende tapfer zu sein, obwohl sie die Qualen kaum aushalten. Die Kursleiterin Imme Bertheau betont: „Heutzutage muss niemand mit Schmerzen sterben.“ Und haben die Sterbebegleiter manchmal selbst Angst? Ja, haben sie. Doch sie lernen ihre „Angst“ mit dem Wort „Respekt“ auszutauschen.

## DENN: RESPEKT LÄHMT NICHT

Die Situation mit einem Sterbenden ist eine Ausnahmesituation. Die Sorge, nicht mehr zuhause wohnen zu können, bestürzt. Da ist es nicht ungewöhnlich, dass Nahestehende ratlos und überfordert sind oder sich übernehmen. Dass sie in eine Situation stolpern, ohne innehalten zu können. Hier kann der Ehrenamtliche auch helfen, den Rücken frei zu halten, und etwa eine Hauskrankenpflege oder einen Palliativarzt vermitteln.

Die Ehrenamtlichen sollen nicht wie Profis agieren, sondern wie Menschen. Sie erfahren in dem Befähigungskurs etwas über psychologische Grundlagen, schulen ihre Wahrnehmungen und begeben sich in Rollenspiele. Das sind immer auch persönliche Herausforderungen, denn der Kurs wirkt da wie ein Spiegel nach innen. Darauf muss jeder gefasst sein.

Wer das durchhält, gehört zu den acht bis neun Sterbebegleitern, die jedes Jahr neu hinzukommen. Insgesamt stehen dem Diakonie-Hospiz derzeit bis zu 80 Ehrenamtliche zur Verfügung. Die hauptamtlichen Mitarbeiter kennen jeden Einzelnen und achten bei jedem Einsatz genau auf die passende Konstellation: „Damit die Chemie stimmt. Es geht um Beistand. Doch ist die Sterbebegleitung ein Angebot, dass alle annehmen müssen, sonst kommt sie nicht zustande. Manchmal passiert es, dass die Familie abwehrt; manchmal auch, dass der Sterbende seine Situation nicht wahrhaben will. Dann geht es auch um Würde und Selbstbestimmung.“

## WUNDER GIBT ES FAST NIE

Etwa 120 Menschen sterben im stationären Diakonie-Hospiz im Jahr. Und trotzdem hofft man auch, von einem Wunder zu hören. Imme Bertheau berichtet von Gästen, die sich „durch die intensive Zuwendung stabilisiert haben und dann sehr viel länger lebten, als zu erwarten war.“ Aber in all den Jahren erinnert sie sich an nur ein „Wunder“: eine Frau wurde nach etwa einem Jahr bei uns in ein Pflegeheim verlegt und hat dort noch mehrere Jahre gelebt.“ Die Wahrheit bleibt also: Das Hospiz ist sonst leider immer eine Endstation.

Doch dadurch, dass der Tod immer gegenwärtig ist, ist er nicht weniger traurig: Marion Grabietz verlässt heute schon früher das Gruppentreffen, weil sie noch eine ältere Dame ambulant betreuen möchte, die in einem Heim im Sterben liegt und große Angst hat. Deshalb wird sie gleich bei ihr eine abendliche Sitzwache halten. Einfach nur, damit sie nicht allein ist. Ein Gespräch mit der Sterbenden ist nicht mehr möglich. Also nimmt sie ihre Hand und die Dame wird sichtbar ruhiger. Während Sterbebegleitungen meist drei bis vier Wochen (in seltenen Fällen auch ein Jahr) dauern, ist eine Sitzwache eine kurze, aber sehr intensive Beziehung. Alle Begleiter sagen, dass sie „sich auf einer anderen Ebene ereignet“. Sie ist eine von vielen geschenkten Stunden.

Geschenkte Zeit ist exakt das Gegenteil von verschenkter Zeit. Sterbebegleitung ist eine besondere Erfahrung. Für den Sterbenden, für Ehrenamtliche und auch für Familienangehörige. Es verschieben sich die Prioritäten, aber das bedeutet nicht, dass die Welt aus den Fugen gerät. Möglicherweise rückt sich die Welt wieder gerade. Eine Managerin, die alles für ihre Mutter organisiert und sie begleitet hat, sagt nach deren Tod: „Ich habe hier etwas Unglaubliches erlebt. Während ich bei meiner Mutter saß, habe ich aus dem Fenster geschaut und gesehen, wie die Blätter vom Baum gefallen sind. So etwas kam in meinem Leben gar nicht mehr vor.“

„Sterbebegleitung macht so großen Sinn“, sagen die Sterbebegleiter. Sie sind sich über die letzten Monate in vielen Ansichten einig geworden.

## WIE GEHT ES IHNEN?

Vor einem Jahr kamen sie als Gruppe zusammen; Menschen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Gemeinsam hatten sie nur: Die Ausbildung zum ehrenamtlichen Sterbebegleiter machen zu wollen. Und entstanden ist: eine Nähe untereinander, die so aufrichtig wie unverhofft ist. Alle Teilnehmer beteuern, keine Angst mehr vor dem Tod zu haben. Auch nicht vor dem eigenen. Vielleicht ist das ein Wunder.

Ein Jahr haben sich die Kursteilnehmer auf das Leben mit dem Sterben vorbereitet. Dafür trafen sie sich zwei Mal im Monat am Abend für jeweils drei Stunden. Am Ende gab es eine Teilnahmebescheinigung, aber keine Prüfung. Denn die seelische Versorgung ist nicht messbar und im Grunde ist der Kurs schon die Prüfung.

Bei der Sterbebegleitung scheint sich alles um den Tod zu drehen, tatsächlich aber geht es um das Leben. Das fängt mit der Frage an: Wie geht es Ihnen?

*Bewerbungen sind bis 15. Februar möglich, der neue Kurs beginnt am 26. Februar. Kontakt über: Kristina Kraeusel, Tel: 54725713. Das Hospiz befindet sich auf dem Gelände des Evangelischen Krankenhauses Königin Elisabeth Herzberge, Herzbergstr. 79, Haus 21.*

Artikel URL: <http://www.berliner-zeitung.de/berlin/sterbebegleiter-im-hospiz-geschenkte-zeit,10809148,26120656.html>

Copyright © 2013 Berliner Zeitung