

# Lernen, mit dem Tod umzugehen

Lukas Löffler lässt sich als ehrenamtlicher Sterbebegleiter schulen. Mit 23 Jahren.

Von Erik Westermann

**Wolfenbüttel/Salzgitter.** Für die meisten ist der Tod etwas Fernes, Abstraktes. Etwas, das man wegschiebt. Wer sieht heute noch einen Toten? Früher starben die Menschen zu Hause. Nun ist das Sterben ausgelagert. Die Menschen verbringen ihre letzten Tage, ihre letzten Stunden allein. Im Krankenhaus statt zu Hause, im Kreis der Familie. Und sobald der finale Atemzug getan ist, wird der Leichnam abtransportiert. Kaum jemand gibt sich freiwillig in die Randbereiche des Lebens. Dort, wo man auf den Tod treffen kann.

Auch für Lukas Löffler war es ein Schock, einen Menschen zum ersten Mal auf dessen letztem Weg zu begleiten. Damals war er 17. Jetzt, mit 23, ist Löffler als hauptberuflicher Altenpfleger beinahe so etwas wie ein Profi im Abschiednehmen. Ein Profi, der trotzdem dazulernen will, worauf es ankommt in der allerletzten Lebensphase – und der dafür neben dem Beruf eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Sterbebegleiter bei der Hospizinitiative Salzgitter absolviert.

Sterbebegleiter besuchen todkranke Menschen zu Hause, im Krankenhaus oder Heim und stehen ihnen in den letzten Monaten ihres Lebens bei. Dabei entlasten sie die Angehörigen – soweit es welche gibt. Was brauchen Sterbende? Wie stehe ich selbst zum Ende des Lebens? Fragen, auf die er in einem sechs Monate dauernden Kurs der Hospizinitiative Salzgitter Antworten sucht.

Der junge Mann aus Salzgitter ist in mehrerlei Hinsicht bemerkenswert: Für ihn kam nur ein sozialer Beruf infrage. Das Altenheim kennt er seit seiner Kindheit. „Mein Vater hat als Hausmeister dort gearbeitet. Ich war immer wieder dort und bei vielen Festen dabei.“

Nach seiner Pflegeausbildung wurde er mit 22 stellvertretender Leiter eines Wohnbereichs im Alten- und Pflegeheim Carolinenhof in Salzgitter-Bad. Damit ist er für acht Mitarbeiter verantwortlich. Doch warum nun die Weiterbildung zum ehrenamtlichen Sterbebegleiter?

## Der Tod der alten Dame

Bei Lukas Löffler verquicken sich berufliche und private Gründe. „Als in meiner Ausbildungszeit eine Bewohnerin gestorben ist, war das hart“, erinnert sich Lukas Löffler. „Ich hatte eine enge Bindung zu ihr. Es war eine kleine, alte, demente Frau, die immer meinen Namen rief. Vorher hatte ich noch nie einen Toten gesehen. Mich beschlichen Ängste. Was ist, wenn meine Großeltern sterben – sie sind beide über 80 und ich bin sehr eng mit ihnen.“ Zum anderen soll er seine erworbe-



Lukas Löffler aus Salzgitter wird als ehrenamtlicher Sterbebegleiter geschult. Er ist erst Anfang 20 – der Altersschnitt der Helfer der Hospizvereine liegt jenseits der 60.

FOTO: ERIK WESTERMANN / FUNKE

**„Die meisten möchten über das Thema Tod nicht nachdenken. Man lebt im Hier und Jetzt. So war meine Einstellung früher auch.“**

Lukas Löffler (23)

nen Kenntnisse bei seinem Arbeitgeber an Kollegen weitergeben.

Dass auch jüngere Menschen wie Lukas Löffler sich als Sterbebegleiter engagieren ist wichtig, sagt Ina von Rössing von der Hospizinitiative Salzgitter. Etwas, das früher undenkbar gewesen sei. Damals habe in der Hospizbewegung mit Blick auf Sterbebegleiter der Grundsatz gegolten: Je älter desto besser. Als größten Schatz der Ehrenamtlichen sah man deren Lebenserfahrungen. Erfahrungen, die bei Jüngeren naturgemäß oft weniger reichhaltig sind. „Heute wissen wir es besser.“

Denn: „Es sterben nicht nur 95-Jährige. Auch ein 23-Jähriger erkrankt an Blutkrebs oder eine 28-Jährige mit zwei Kindern.“ Jüngere Menschen mit schweren, tödlichen Krankheiten aber suchen in der letzten Phase ihres Lebens „oftmals jemanden an ihrer Seite, der ihre Sprache spricht und ein ähnliches Alter hat“, sagt Hospiz-Koordinatorin von Rössing. „Es ist schwierig, eine 75 Jahre alte Ehrenamtliche zu einem todkranken jungen Mann zu schicken, der noch nie in seinem Leben Sex hatte und sagt: Ich wünsche mir so sehr, eine Freundin zu haben.“ Oder mit ihm per WhatsApp in Kontakt zu sein.

Umgekehrt könne man einem 90-Jährigen „nicht unbedingt eine 20-

Jährige ans Bett setzen.“ Von Rössing: „Wir begleiten jeden. Unabhängig von allem.“ Und um für jeden oder jede den oder die Passende zu finden, braucht es ganz unterschiedliche Helfer.

Bisher speist sich der Kreis der Ehrenamtlichen – in Salzgitter sind es rund 50 – meist aus Frauen jenseits der 60. Fünf Prozent sind unter 40 – Löffler ist mit Abstand der Jüngste. Dass Männer und jüngere Ehrenamtliche so rar sind, hängt zum einen mit dem Faktor Zeit zusammen.

Aber auch damit, dass soziale Arbeit in der Vergangenheit eher als weiblich galt. Das, ist man sich in der Hospizarbeit einig, sollte sich ändern. Der Ansatz heute: So verschieden wie die Menschen auf ihrem letzten Weg sollten auch deren Begleiter sein.

Was gleich bleibt ist jedoch das Interesse, das potenzielle Kandidaten mitbringen müssen. Und ein paar Grundeigenschaften. Etwa Einfühlungsvermögen, aber auch Offenheit, sagt von Rössing. Die Nachfrage nach ehrenamtlichen Sterbebegleitern sei hoch.

„Es geht darum, den Sterbenden beizustehen, sagt Lukas Löffler. Ihre Hand zu halten, wenn sie das brauchen. Ihnen die Lippen mit Wasser zu benetzen, wenn sie das wünschen. Ihnen zuzuhören, ihre Tränen auszuhalten. „Manche machen sich viele Sorgen, haben Angst – andere gar nicht. Wir lernen, uns darauf einzustellen, die richtigen Worte zu finden und damit umzugehen.“ Dass gemeinsam zu lachen auch im Angesicht des Todes wichtig ist.

Oft gehe es aber vielmehr darum, für den Sterbenden da zu sein. Neben ihm oder ihr zu sitzen. Eine Aufgabe, der man sich gewachsen

fühlen muss – mit der man aber auch nicht allein dasteht.

Intensiv bereiten mehrmonatige Kurse der lokalen Hospizvereine die angehenden Sterbebegleiter auf ihre selbstgewählte Aufgabe vor. Diese gründliche Vorbereitung sei wichtig, sagt Ina von Rössing von der Hospizinitiative Salzgitter. „Man sollte sich dem Bett eines Sterbenden nur nähern, wenn man eine ungefähre Vorstellung davon hat, was Leben und Tod im eigenen Dasein bedeuten, sagte die Begründerin der Hospiz-Arbeit einmal.“

Seit September treffen sich Löffler und elf andere Teilnehmer des Vorbereitungskurses in Salzgitter zweimal pro Monat für je drei Stunden. Dazu kommen zwei Wochenenden. Gemeinsam arbeiten sie unter anderem persönliche Verlusterfahrungen auf.

Sechs Monate dauert der Kurs. Im Februar erhalten sie ihre Zertifikate. Danach dürfen die Teilnehmer als ehrenamtlicher Sterbebegleiter arbeiten.

Die Schulung übernehmen erfahrene Hospizkräfte, Ärzte und Ehrenamtliche. In den Treffen lernen die Kursteilnehmer etwas über ihre persönlichen Kraftquellen. Über die Beziehung zu Angehörigen, die Frage nach Hoffnung, die Frage, ob etwas über den Tod hinausweist, das Gespräch über Ängste, Wünsche, Sehnsüchte.

Zur Ausbildung gehört ein Praktikum in einem stationären Hospiz oder einem Altersheim. Die Ehrenamtlichen erfahren, wie sie sich der Lebensgeschichte eines Sterbenden nähern. Löffler lernt aber auch ganz praktische Dinge. Etwa, dass bestimmte Gerüche guttun können. Seitdem stellt der Altenpfleger auch an seinem Arbeitsplatz Lampen mit ätherischen Ölen auf, die Todkran-

ke beruhigen.

Natürlich, betont Löffler, wurde das Thema auch in der Altenpflege-Ausbildung behandelt. „Aber nicht so intensiv.“ Freunde und Bekannte in seinem Alter blockten bei dem Thema eher ab. „Die meisten möchten darüber nicht nachdenken. Man lebt im Hier und Jetzt. So war meine Einstellung früher auch.“

Das hat sich geändert. Lukas Löffler will nach Ende des Kurses neben dem Beruf auch ehrenamtlich als Sterbebegleiter tätig sein. „Der Tod ist ein Thema, mit dem sich unsere Gesellschaft mehr beschäftigen müsste. Jeder einzelne von uns. So viel habe ich bis hierher gelernt. Es wegzuschieben, bringt nichts. Die Angst wird nur größer.“

## Vorbereitungskurs WF

■ Der nächste Vorbereitungskurs in Wolfenbüttel beginnt im Frühjahr 2022. Er umfasst 80 Stunden sowie ein zweiwöchiges Praktikum. Die Stunden finden abends und am Wochenende statt, so dass der Kurs auch für Berufstätige geeignet ist. Kontakt: (05331) 9004146. Ein Kennenlerngespräch vorab ist notwendig. Ehrenamtliche sollten ein Zeitbudget von zwei bis vier Stunden pro Woche haben.

■ Die Hospizbewegung begleitet Schwerstkranken, Sterbende und deren Angehörige ambulant zu Hause, in den Alten- und Pflegeheimen sowie in Hospizen ehrenamtlich. Ziel ist, ein Sterben zu Hause zu ermöglichen und den Tod als natürlichen Teil des Lebens zu begreifen.