

Glück und Erfüllung finden beim täglichen Umgang mit Tod und Trauer?

Hospizarbeit ist alles andere als deprimierend

Wolfenbüttel. Wolfenbüttel. "Wir wissen alle, dass wir geboren werden, um zu sterben", sagt Edelgard Blume ganz selbstverständlich. Sie ist Sterbe- und Trauerbegleiterin beim Hospizverein in Wolfenbüttel und begleitet Sterbende in ihren letzten Stunden ebenso, wie die Angehörigen, die sie zurücklassen.

Helga Hoffmann absolviert aktuell die Fortbildung zur Trauerbegleiterin, die nach der Grundausbildung zur Sterbebegleitung absolviert werden kann. Sie beide motiviert der Gedanke, Sterbende und Trauernde mit ihrem Leid nicht allein zu lassen. Was zunächst nach einem fürchterlich deprimierenden Ehrenamt klingt, gibt den Betroffenen jedoch Stabilität und den Begleiterinnen Erfüllung und das Gefühl, etwas an die Welt zurückzugeben.

"Sterben hat mich immer begleitet. Jeder hat es verdient, würdevoll dabei begleitet zu werden", erzählt Hoffmann. "Als meine Großeltern verstorben sind, hat keiner mit mir darüber geredet. Das hat sich in Alpträumen geäußert. Als mein Mann starb - meine Kinder waren da 10 und 14 Jahre alt, hat man mich wunderbar begleitet. Sowohl mich, als auch meinen Mann." So sollte es überall sein, fand Hoffmann im Gedanken an den Tod ihrer Großeltern: "Das war meine Motivation".

Edelgard Blume durchlebte - ebenfalls mit ihren Kindern - im Jahr 2000 den Tod ihrer Mutter durch die degenerative Nervenerkrankheit ALS. "Ich habe immer versucht, sie trotz ihrer Heimunterbringung mit einzubinden. Aber das war schwer." Eines Tages sei sie in das Heim gekommen, in dem ihre Mutter lebte und hörte einen leisen Gesang. Ein unvergesslicher Moment für sie. "Sie konnte immer gut singen. Ich war so glücklich, dass die Hospizbegleiterin bei ihr war. Das, was sie mir und meiner Mutter gegeben hat - das wollte ich zurückgeben."

Den Hospizverein gab es damals noch nicht. Er wurde am 23. November 2006 in Wolfenbüttel gegründet. Für ihre Ausbildung als Sterbebegleiterin reiste Blume selbst noch nach Braunschweig und teilweise sogar bis an die holländische Grenze. Heute werden Kurse zur Sterbe- und Trauerbegleitung auch in Wolfenbüttel



Trauer muss nicht traurig sein. Die Sterbe- und Trauerbegleiterinnen Edelgard Blume (links) und Helga Hoffmann berichten über ihre erfüllende Arbeit - und wie es dazu kam. Foto: Marvin König

angeboten. Der Unterschied ist, dass die Sterbebegleitung mit dem Tod endet. Die Trauerbegleitung schließt auch die Bewältigung des Todes durch Angehörige mit ein. Diese Unterstützung ist für die Sterbenden und ihre Angehörigen kostenfrei, es wird jedoch um Spenden gebeten.

Wer sich entscheidet, Sterbebegleiter zu werden, muss zunächst eine Fortbildung besuchen. Einsteilen sollte man sich dabei auf einen Samstag im Monat, für bis zu zwei Jahre. Mit dem Absolvieren des Kurses - der dank Spenden nun auch vom Hospizverein Wolfenbüttel angeboten werden kann - verpflichtet man sich für zwei Jahre dort als Sterbebegleiter tätig zu sein.

Bei der Ausbildung steht die Bewältigung eigener Trauererfahrungen zunächst im Vordergrund, um bei der Arbeit mit Sterbenden oder Trauernden nicht von seinen eigenen Gefühlen übermannt zu werden. "Das gibt Tränen am Anfang. Wir haben uns da teils weinend in den Armen gelegen. Aber es muss alles bereinigt werden, damit man seine eigene Angst bewältigen kann", berichtet Hoffmann. "Dann geht es natürlich auch um Kommunikation, spezielle Bereiche wie Kindertrauer und Rechtsfragen zu Bestattung und Patientenverfügungen."

Doch es wird auch gelehrt, Distanz zu wahren und das Erlebte nicht mit nach Hause zu nehmen. Blume erklärt: "Man muss offen sein für Menschen. Was im Mittelpunkt steht ist das Zuhören. Man

muss auch die Stille aushalten - man denkt immer, in der Stille passiert nichts. Aber es passiert eben doch ganz viel. Das ist ein Prozess, den man nicht beschreiben kann."

Hoffmann hat besonders viel aus dem Bereich der Kindertrauer zu erzählen, wo es eben auch darum geht, die Kinder durch den Prozess des Verlustes und die Trauerphase zu begleiten. Ihre Lieblingsbücher dafür sind "Leb wohl lieber Dachs" und "Jolante sucht Crisula". Beide Bücher behandeln das Thema Tod kindgerecht. "Nach dem Lesen ist man nicht traurig. Man hat stattdessen das Gefühl, dass die Toten noch als Seele bei uns sind", führt Hoffmann aus und plaudert aus dem Nähkästchen:

"Ich begleite gerade ein zehnjähriges Mädchen. Zuerst starb die Oma, die sie täglich um sich hatte. Sie sagte zu mir: 'Meine größte Sorge gilt meinem Großvater, ich habe Angst, dass er auch sterben könnte.' Auch ihr Großvater ist krebserkrank. Drei Monate später die gefürchtete Nachricht. Die Familie wendete sich an Hoffmann: 'Nach dem Tod der Großmutter hatte ich auch der Opa auf den Weg gemacht. Er bereitete das Mittagessen für seine Enkelin vor, legte sich auf das Bett und starb.'"

Die Zehnjährige wollte, dass ihr Opa noch eine Nacht im Hause bleibt, um eine Verabschiedung zu ermöglichen. Hoffmann fragte, was sie tun konnte. Die Zehnjährige antwortete: "Einfach nur zuhö-

ren, wie bei Oma."

Die Sterbebegleiterin sagt selbst, dass sie in die Trauerbegleitung "quasi hineingerutscht" ist, insbesondere wegen ihrem - als ehemalige Lehrerin und Schulsozialarbeiterin - besonders großen Talent für Kinder. Der Wunsch für die Fortbildung, welche sie gerade absolviert, ergab sich dann aus einem Schockmoment: "Ich habe eine Frau betreut, deren 20-jähriger Sohn sich umgebracht hat. Hinzu kamen zwei Tode während der Schwangerschaft. Ich bin dann aus dem Haus, mit dem Auto um die Ecke gefahren und wusste nicht, wie ich das bewältigen sollte. Wie soll diese Frau damit fertig werden?"

Hoffmann wurde, wie sie sagt, "eines Besseren belehrt": "In den letzten Herbstferien kriegte ich ein Foto von dieser Frau, sie fliegen in den Urlaub. Das erste Mal nach Jahren. Das sind diese Glücksmomente, für die man das tut." Blume fügt hinzu: "Am Ende sehen wir immer, wie bei den Trauernden wieder Struktur ins Leben kommt, raus aus der Lethargie. Das ist schön zu sehen." Manche, so erzählen die beiden, bräuchten dafür nur wenige Wochen - andere mehrere Jahre. "Diese Gefühle der Wut, der Trauer, dass man nicht mehr schlafen kann - das ist alles ganz natürlich. Und jeder bewältigt das in seiner eigenen Geschwindigkeit. Und das ist in Ordnung."

Sterbe- und Trauerbegleiter bringen Menschen aus dieser Welt und Angehörige wieder in

diese Welt zurück. Was sie dabei erleben, kann nahe gehen: "Wenn ich Abends im Bett liege und grübele, dann weiß ich - ich habe diese Geschichte nicht abgelegt", sagt Hoffmann. Als Erstes spreche sie dann mit jemandem wie ihrer Freundin und Kollegin Edelgard Blume. "Nächster Schritt ist die Koordinatorin. Aber wenn es mich übermannt wie bei den drei verstorbenen Kindern, dann hole ich mir sofort Supervision. Sonst kann ich nicht weitermachen."

Viel häufiger, so sind sich die beiden Frauen einig, seien die Momente der Freude. "Wenn ich zu den Sterbenden komme, sehe ich strahlende Augen. Ich liebe es, zu lesen und diese Menschen erscheinen mir wie lebendige Bücher. Sie erzählen ihre Lebensgeschichte. Das ist so schön, so dankbar und ich bekomme so viel Glück ab, dass ich immer erfüllt nach Hause gehe." schildert Hoffmann und resümiert: "Es ist kein deprimierendes Hobby."

Sterbe- und Trauerbegleitung findet zu Hause, im Krankenhaus und im Hospiz statt. Wo immer es die Sterbenden und ihre Angehörigen wünschen. Der Hospizverein sucht noch Verstärkung für sein Team - das seltsamerweise fast ausschließlich aus Frauen besteht. "Vielleicht sind Männer nicht so sehr bereit, so tief in sich zu gehen", mutmaßt Blume und ermutigt: "Die Tränen sind eigentlich die Ausnahme - meistens lachen wir miteinander."

Der Hospizverein Wolfenbüttel bietet mit dem Trauercafé ein offenes Angebot zur Trauerbewältigung. Es findet jeden 2. Montag im Monat vom 15 bis 17 Uhr im Roncalli-Haus statt. Um Anmeldung wird gebeten. Neben der Einzelbetreuung gibt es auch Trauergruppen, die themenbezogen von den Trauerbegleiterinnen- und Begleitern zweimal im Jahr neu zusammengestellt werden.

Der Hospizverein freut sich auf weitere Unterstützung. Sei es in Form einer Spende oder von interessierten Bürgerinnen und Bürgern, die selbst Sterbe- oder Trauerbegleiter werden möchten. Der nächste Kurs in Wolfenbüttel beginnt noch im Frühjahr 2022. Weitere Informationen finden Sie auf der Website www.hospizverein-wf.de.

mko