

Es ist vielleicht das Schlimmste, das einem widerfahren kann: das Sterben eines geliebten Menschen. Im Alltag hat der Tod für die meisten Menschen keine Bedeutung. Er wird weit weg geschoben, vergessen. Bis er eines Tages in all seiner Unbarmherzigkeit Einzug hält in das eigene so beschützt geglaubte Leben. Mit dieser Situation sind beide Seiten oft überfordert - die Sterbenden und die Bleibenden. Einfache Lösungen gibt es nicht. Doch es gibt Menschen, die in diesen Momenten stützen, helfen und auffangen: die Hospizhelfer.



Maria Bernarding ist nicht nur die Koordinatorin des Vereins „Aufgefangen“ – sie leistet auch selbst Hospizarbeit und leitet Trauergruppen und Supervisionen.
Fotos: Vogel

„Sie hat mir meinen Lebensmut zurückgegeben“

Hospizhelferinnen und -helfer aus Barsinghausen sind in den schwierigsten Zeiten an der Seite der Menschen

VON BIRTE VOGEL

Barsinghausen. „Es geht zu Ende.“ Ein Satz, den niemand hören möchte. Wer sich bislang nie näher mit dem Sterben und dem Tod befasst hat, ist nach Erhalt dieser Nachricht geschockt und funktioniert in den ersten Tagen, Wochen oder Monaten automatisch, bis die Erkenntnis der grausamen Endgültigkeit durchdringt.

Wer nicht felsenfest an ein Leben nach dem Tod, eine Reinkarnation oder Ähnliches glaubt, steht hilflos vor dem Unerklärlichen, dem Unabänderbaren. Fragen drängen in den Vordergrund: Warum? Warum jetzt? Warum dieser Mensch? Wie viel Zeit bleibt uns noch? Was werden wir nicht mehr zusammen erleben können? Wie werden wir oh-

ne diesen Menschen weiterleben können? Und im täglichen Funktionieren wird es Momente des Innehaltens geben, des Erinnerns an gemeinsame Zeiten und der überwältigenden Trauer. Meistens kommen sie genau dann, wenn man sie am wenigsten erwartet, an der Supermarktkasse, beim Kochen, wenn man sich gerade mal einen Moment Ruhe gönnen möchte. Und immer dann, wenn man neben dem Sterbenden sitzt. Jeder Mensch empfindet diese Zeit anders. Manche zerbrechen daran, geben sich auf. Andere können scheinbar problemlos ihren Alltag weiterleben. Und doch kommt allen bald die Erkenntnis: am Ende ist man immer allein. Allein im Gehen und im Bleiben. Allein im Schmerz und in der Trauer.

Einer, der dies im vergangenen Jahr durchgemacht hat, ist der Barsinghäuser Donald Koopmann. „Ich fühlte mich anfangs wie in einem Wasserstrudel gefangen“, sagt er. „Ich wurde in die Tiefe gesogen und musste meine letzten Kräfte aufwenden, um wieder nach oben zu kommen. Ständig ging es auf und ab.“ Noch heute fällt es dem 63-Jährigen schwer, über die Zeit zu sprechen, in der er erfuhr, dass seine Frau Rosemarie unheilbar an Krebs erkrankt war. Sie versuchte ihn zu trösten: „Ich gehe doch nur voraus.“ Was er noch nicht wusste, war, dass ihr Gehen nur der erste Teil seines schwierigen Weges war. Sein Zurückbleiben ohne sie war keineswegs einfacher.

Als die Familien noch in großen Verbänden zusammenlebten, waren Sterben und Tod ganz natürliche Bestandteile des Lebens. Kinder lernten früh, was Tod bedeutet und lernten mit ihm umzugehen. Doch dann wurden in vermeintlichem Fortschritt Heime erfunden, in die Senioren ziehen konnten oder abgeschoben wurden. Sie lebten dort unter sich und wurden betreut, wenn sie alleine nicht mehr zurechtkamen. Dann öffneten immer mehr Hospize, in die Menschen sich zum Sterben zurückziehen können. Doch dieser Trend ist scheinbar wieder rückläufig. Es gibt heute immer mehr Menschen, die sich weigern, diesen so intimen, schweren Prozess des Sterbens in die unpersönliche Atmosphäre eines Krankenhauses oder die ungewohnte Umgebung eines Hospizes zu verlegen. Sie ziehen es vor, zu Hause zu sterben, im Kreise der Familie.

Diese Entscheidung kann jeder für sich selbst treffen, doch ist sie einmal getroffen, können die Konsequenzen für alle Beteiligten erdrückend sein. Donald Koopmann hat das erlebt. Seine Frau blieb zu Hause, er wollte sie pflegen, ihr die letzten Wochen erleichtern, alles für sie tun. Doch mit dieser Situation war er, wie viele Angehörige, oft überfordert. So viel ist zu beachten, so viele Fragen tauchen auf einmal auf. Angehörige fragen sich oft: Wie gehe ich mit einem Sterbenden um? Darf ich in seiner Gegenwart lachen, darf ich wei-

nen? Muss ich um jeden Preis Optimismus verbreiten? Und oft findet sich keine Möglichkeit selbst Kraft zu tanken für diesen Weg.

Doch auch Sterbende fragen sich neben all dem, was noch zu regeln ist, ob die eigenen Gefühle über den nahenden Tod die Angehörigen nicht zu sehr belasten. Sie fragen sich, wie sie es den Angehörigen leichter machen können.

„Oftmals wollen die Sterbenden die Lebenden schützen“, sagt Renate Rost-Dittrich. „Sie selbst wollen loslassen, doch die Angehörigen können es nicht.“ Die 61-jährige Barsinghäuserin ist eine der 60 ehrenamtlichen Hospizhelferinnen und -helferinnen von „Aufgefangen“, dem ambulanten Hospizdienst in Ronnenberg. Die lebensfrohe Mutter und Großmutter hat selbst eine sehr schwere Krankheit überstanden, doch sie sagt: „Ich habe heute keine Angst mehr vorm Sterben.“ Und fügt dann doch einen Moment später hinzu: „Nur vor dem Loslassen.“ Seit zehn Jahren ist die gelernte Verwaltungsfachfrau ehrenamtliche Hospizhelferin. Sie hat eine berufsbegleitende Ausbildung in Gesprächsführung gemacht und anschließend an vielen Schulungen des ambulanten Hospizdienstes teilgenommen.

Nach einer lebensbedrohlichen Krankheit und einem nicht immer einfachen Berufsleben würden sich die meisten Menschen ein entspannendes Hobby suchen und die viele freie Zeit genießen. Nicht so Renate Rost-Dittrich. „Es ist eine schöne Tätigkeit“, sagt sie über ihre Einsätze als Hospizhelferin, „auch wenn sich das merkwürdig anhören mag. Über den sterbenden Menschen liegt eine ganz wunderbare Ruhe. Es ist ein wenig so wie früh morgens oder spät abends draußen in der Natur. Alles Belastende ist auf einmal unwichtig.“ Sie weiß, dass jeder am Ende mit seinem Schmerz alleine ist. Doch ihre Begleitung kann den Weg etwas erleichtern.

Renate Rost-Dittrich hat immer eine fertig gepackte Tasche bereitstehen, falls ein Anruf von Maria Bernarding, der Koordinatorin von „Aufgefangen“, kommt. In dieser

Tasche befinden sich Dinge, die ihr bei ihrem Besuch bei einem Sterbenden helfen können: Bücher mit Gebeten, Gedichten, mit Geschichten über das Sterben, den Wandel, und ein paar Kerzen. Sie fragt die Sterbenden immer, was sie sich wünschen. Manchmal wollen sie ein Gedicht hören, manchmal wollen sie einfach nur, dass jemand ihre Hand hält. Doch manche möchten mit ihr sprechen. „Es ist oft leichter, mit einer Fremden zu sprechen, als mit Angehörigen“, sagt Rost-Dittrich. Dies gilt für Sterbende wie Angehörige gleichermaßen, wie Maria Bernarding bestätigt: „Einer Fremden gegenüber dürfen die Menschen authentisch sein, sie dürfen all ihre Gefühle zeigen, ohne bewertet zu werden. Sie werden so angenommen, wie sie sind.“

Doch mit dem Sprechen, dem Handhalten allein ist es nicht getan. So viel muss in so kurzer Zeit beachtet werden. Donald Koopmann wandte sich in seiner Not an den Verein „Aufgefangen“. Sofort kam eine Hospizhelferin und sah, was zu tun war. Sie organisierte ein Pflegebett für seine Frau, damit sie weiterhin an dem Platz im Wohnzimmer liegen konnte, von dem aus sie einen Blick in ihren geliebten Garten hatte. Alles, was nötig war, nahm die Hospizhelferin in die Hand. „Sie besorgte eine Kompressionsmatratze gegen das Durchliegen“, sagt Koopmann, „sie holte Einmalhandschuhe, sie sorgte für eine Wundschwester und einen Pflegedienst, der sich um das Waschen und die Pflege kümmerte.“ Und sie sprach mit seiner Frau. „Es war sofort ein Draht zwischen den beiden“, erinnert sich Donald Koopmann. „Sie hat die Hand meiner Frau gehalten, mit ihr gesprochen, und meine Frau kam dadurch gleich zur Ruhe.“ Wenn Rosemarie Koopmann schlief, sprach die Hospizhelferin mit ihm. Mit seiner Frau konnte er über den nahenden Tod nicht sprechen, aber mit der fremden Person.

Als seine Frau eines Nachts drei Minuten vor Mitternacht ganz ruhig für immer einschlief, war die Hospizhelferin innerhalb kürzester Zeit bei Donald Koopmann und brachte eine rote Rose mit.

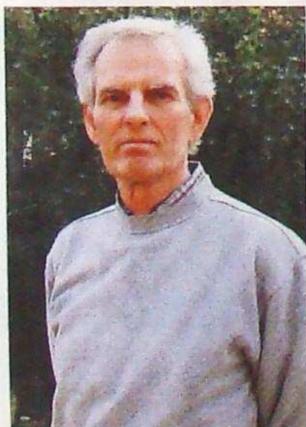
Sie half ihm, seine Frau zu waschen, schön anzuziehen, und sie legte ihr die Rose auf die Brust. „Es war in diesem schlimmen Moment ein großer Trost. Sie hat solch eine Ruhe ausgestrahlt“, sagt Koopmann, „und ihre Übersicht war unwahrscheinlich. Ich konnte ganz in Ruhe von meiner Frau Abschied nehmen.“

Doch die nächste Zeit wurde für Koopmann nicht leichter. Zu oft wurde er von der Trauer, von der Erkenntnis des endgültigen Verlustes überwältigt. „Sie hat mich gestärkt“, sagt er von seiner Hospizhelferin, „sie hat mir meinen Lebensmut zurückgegeben.“ Und das tut sie noch heute. Denn die Zeit, die ein Mensch benötigt, um seine Trauer zu bewältigen, ist sehr individuell. Manche sind schon nach einigen Gesprächen gestärkt genug, um ihren Weg ohne Hilfe weiterzugehen, manche benötigen ein paar Jahre. Doch am Ende, dank der Unterstützung durch die Hospizhelfer und die Trauergruppe für Angehörige, finden Trauernde langsam wieder in einen stabilen Alltag zurück. Sie finden in sich selbst wieder die Kraft, nicht nur alleine weiterzuleben, sondern ihrem Leben abzugewinnen. Donald Koopmann und seine Frau wurden vier Tage vor Rosemaries Tod Großeltern. Heute ist der kleine Enkel Donald Koopmanns großes Glück.

Der Verein „Aufgefangen“ bietet aber nicht nur den Betroffenen seine (übrigens kostenlose) Hilfe an. Ihre Hospizhelferinnen und -helfer werden regelmäßig geschult und bekommen Supervision. „Ich könnte diese Arbeit sonst gar nicht machen“, sagt Renate Rost-Dittrich, „obwohl ich ein sehr lebensfroher Mensch bin.“ Zum Ausgleich hört sie gerne laute Musik, geht mit ihrem Mann tanzen, und sie geht gerne spazieren. „Dann trete ich das alles in die Erde“, sagt sie und fügt hinzu: „Aber irgendetwas trägt und hält mich immer, sodass ich es doch aushalten kann.“ Und Donald Koopmann sagt: „Sie haben den passenden Namen für ihren Hospizdienst gewählt“, sagt er. „Aufgefangen, genau so fühlt man sich bei ihnen.“



Renate Rost-Dittrich ist ein lebensfroher Mensch, doch zugleich einfühlsam: eine ideale Mischung für ihr Ehrenamt.



Donald Koopmann ist sich sicher, dass er die Zeit seit dem Tod seiner Frau nur dank des Hospizdienstes so gut bewältigen kann.



Hinter diesen schlichten Mauern in der Hinterkampstraße in Barsinghausen finden Trauernde in schweren Zeiten immer eine hilfreiche Stütze, bis sie schließlich ihren Weg wieder alleine weitergehen können.