

# Ohne Angst sterben

Wenn es ums Sterben geht, ist Willy Egli Feuer und Flamme. Nicht gerade weil er sich danach sehnt, sondern weil er als Ehrenamtlicher schon viele Menschen ganz nah erlebt hat, die kurz vor dem Tod standen, und er diese Begegnungen für sich als Bereicherung begriffen hat, von jeder etwas lernen konnte. Sie haben auch sein eigenes Verhältnis zum Tod verändert, ihm Angst genommen und ihn veranlasst, seine persönlichen Dinge bestellt zu hinterlassen. Musik für die Beerdigung? Ausgewählt. Verfügung darüber, was mit seiner Asche geschehen soll? Erledigt. Der 68 Jahre alte Mann sagt: „Sterben ist mein Lieblingsthema.“

Egli ist Hospizbegleiter. Das bedeutet nicht, dass er zu Schwerkranken ins Hospiz fährt, sondern dass er Privatpersonen besucht, die beim Frankfurter Bürgerinstitut um einen Begleiter für die letzten Tage, Wochen oder Monate gebeten haben. Das kann zu Hause sein, im Pflegeheim oder auf einer Palliativstation. Seine Aufgabe ist dann, für den Betroffenen da zu sein und ihn zu unterstützen bei dem, was er braucht. Das können zum Beispiel Gespräche sein, Hilfe beim Aufsetzen des Letzten Willens, oder man hört gemeinsam Musik, liest etwas vor. Meistens entlastet er damit auch die Angehörigen, die sich oft seit langer Zeit um den Sterbenden gekümmert haben.

Es ist nämlich nicht so, dass die Menschen, die sich beim Bürgerinstitut eine Hospizbegleitung wünschen, alle allein in der Welt stehen. Viele haben Familien, und manchmal sind es sogar die Angehörigen, die eine externe Begleitung initiieren. So war es auch beim letzten Klienten, den Egli hatte. Der Mann hatte zwei Töchter, die sich sehr intensiv um ihn kümmerten. Doch die eine hatte das Gefühl, dass ihr Vater sich noch etwas von der Seele reden wolle, aber nicht gegenüber seinen Kindern. Sie veranlasste eine Begleitung, und Egli kam zu Besuch. Schon beim ersten Treffen erzählte der Vater eine Geschichte, von der die Tochter sagte, sie habe noch nie davon gehört. Zu vielen weiteren Treffen kam es jedoch nicht; der Mann starb bald darauf. Egli hat für sich trotzdem wieder einmal etwas mitgenommen: „Das will ich vermeiden, mir Geschichten bis zum Schluss aufzusparen.“

Willy Egli gehört zu 30 aktiven Hospizbegleitern, die das Bürgerinstitut in speziellen Kursen unterwiesen und auf ihre Tätigkeit vorbereitet hat. Der Hospizdienst im Bürgerinstitut ist der älteste und größte in Frankfurt – es gibt ihn seit 20 Jahren. An Ehrenamtlichen mangelt es nicht, die Kurse sind stets gut besucht. Doch seit die Pandemie den Alltag bestimmt, haben sich weniger Menschen gemeldet, die eine Hospizbegleitung wünschen. Da aufgrund von strengen Besuchsregimen in den Pflegeheimen dort weniger Begleitungen stattfinden konnten, gibt es freie Kapazitäten, wie Anette Rehor sagt, die beim Bürgerinstitut für die Unterweisung der Hospizbegleiter verantwortlich ist. Gerade für Menschen, die während der Pandemie zu Hause sind und dem Tod entgegengehen, könne es aber wohltuend sein, noch einmal intensiveren Kontakt zu haben.

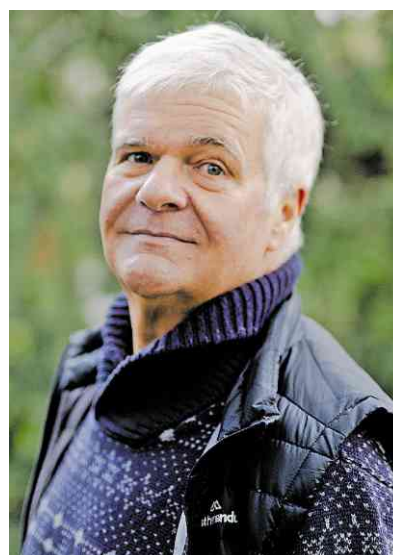
Die Hospizbegleiter sind bestens gerüstet. Der Kurs, der immer im September be-

Wer kurz vor dem Tod steht, kann einen ehrenamtlichen Hospizbegleiter engagieren. Der hilft, Dinge zu regeln. Aber er kann noch mehr.

Von Theresa Weiß



**Hilft helfen:** Anette Rehor leitet die Vorbereitungskurse im Bürgerinstitut.



**Begleitet behutsam:** Willy Egli besucht seit einigen Jahren Sterbende in ihren letzten Wochen. Fotos Hannah Aders

ginnt, dauert drei Monate. Es finden mehrere Hospitationen statt, etwa im Bestattungsinstitut oder auf einer Palliativstation. Zum Curriculum gehören Grundkenntnisse in juristischen Fragen, medizinische Basics und Gesprächsführung. Gerade Letzteres ist ein forderndes Modul – die Hospizbegleiter müssen lernen, wie sie eine Beziehung zum Sterbenden aufbauen und ihm Nähe schenken, ohne ihre Distanz zu verlieren.

Gisela Maurer, eine Kollegin von Egli und seit vier Jahren Hospizbegleiterin, sagt: „Als ich anfangen wollte, sind meine Schwestern gestorben, und da musste ich erst mal warten. Das ist die Bedingung.“ Die Bedingung ist, dass man seine eigenen Gefühle verarbeitet haben muss. Kein Sterbender hat Kapazitäten, unangearbeitete Trauer des Hospizbegleiters aufzufangen. „Jetzt habe ich meine Mechanismen“, sagt Maurer. Es geht darum,

selbstlos zu helfen, und das bedeutet auch, sich selbst zurückzunehmen.

An einem schönen Herbsttag ist eine kleine Gruppe von Frauen im Haus des Bürgerinstituts zusammengekommen, um von Agnes Schlechtriemen-Koß zu lernen, wie das geht. Der Schlüssel ist aktives Zuhören. Schlechtriemen-Koß, die Kommunikationstechniken speziell für pflegerische Berufe lehrt, will, dass die Teilnehmerinnen in Rollenspielen lernen, die Gefühle des Gegenübers zu verbalisieren. Das bedeutet: Wenn ein Schwerkranker sagt, er verstehe nicht, womit er den Krebs verdient habe („Ich habe doch nie geraucht“), dann soll das Gegenüber zum Beispiel antworten: „Ich sehe, dass Sie wütend sind.“ Indem die Emotion, die der Aussage zugrunde liegt, offen ausgesprochen wird, zeigt man dem Gesprächspartner, dass man ihm zugehört und dass man ihn verstanden hat. Zugleich bleibt das Gespräch ganz bei dem Kranken – der Hospizbegleiter drängt

sich nicht mit seinen eigenen Gedanken in die Unterhaltung, wie es beispielsweise der Fall wäre, wenn er sagen würde: „Das verstehe ich. Bei meiner Oma war das auch so.“ Die Technik ist ziemlich anstrengend – sich so auf die Gefühlswelt einer anderen Person einzulassen erfordert nicht nur Konzentration und Hingabe, sondern auch eigene emotionale Stabilität. Doch das aktive Zuhören führt häufig dazu, dass die Gesprächspartner sich besser öffnen können, dass sie gegenüber ihrem Hospizbegleiter doch noch Themen ansprechen, die ihnen wichtig sind.

Nach ein paar Runden brauchen die angehenden Hospizbegleiterinnen eine Pause. Im Seminarraum des Bürgerinstituts gibt es Kaffee und Kekse, bevor es ins nächste Rollenspiel geht. Es sei typisch, dass vor allem Frauen das Ehrenamt übernehmen, sagt Anette Rehor. Die meisten seien voll berufstätig, wollten aber der Gesellschaft etwas zurückgeben. „Es gibt kaum ein Feld, wo man so schnell so direkten Kontakt zu Betroffenen hat“, sagt Rehor. Der kann ganz unterschiedlich ausfallen: Anfangs gehen die Begleiter einmal die Woche zu ihrem Fall, dann vielleicht öfter, wenn wenig Zeit bleibt. Die Begleitungen dauern von einem einzigen Tag bis zu vielen Monaten. Hin und wieder werden sie auch wieder eingestellt, weil sich der Zustand eines Klienten unverhofft bessert.

Wenn das nicht passiert, helfen die Begleiter ganz praktisch. Sie wissen zum Beispiel durch den Vorbereitungskurs, wie sie einen Kranken lagern können, der röchelt, um ihm Erleichterung zu verschaffen. Und es wird geredet – wenn das geht. Manche Klienten können nicht mehr sprechen. Gisela Maurer hat in ihrer allerersten Begleitung zum Beispiel vor allem mit der Frau des Sterbenden geredet. Sie kam jeden Tag. „Ich würde mir wünschen, dass auch bei meinem Tod jemand da ist, der Zeit hat.“

Willy Egli ist einer der wenigen Männer, die Sterbende in dem Programm begleiten. Wie er sind die Begleiter meist älter – nur wenige Menschen in ihren Zwanzigern sind bereit, sich in ihrer Freizeit schon so ausführlich mit dem Tod zu beschäftigen; im aktuellen Kurs des Bürgerinstituts sitzt wieder nur eine Frau, die jünger als 30 Jahre ist.

Dabei ist daran gar nichts Schlimmes, findet Egli. Wenn man sich intensiv mit seinen Gefühlen und Ängsten auseinandergesetzt habe, werde es auch persönlich leichter, sich auf das einzustellen, was unausweichlich ist. Auch Gisela Maurers Verhältnis zum Sterben hat sich verändert. „Ich habe mich von 3000 Büchern getrennt, ich habe Vorsorgevollmachten. Und ich habe begonnen, aufzuräumen.“ Bald wird sie 70 Jahre alt. Sie setzt sich aktiv damit auseinander, dass keiner ewig lebt.

„Es geht darum, schöner zu sterben“, sagt Egli. Den Tod kann der Hospizbegleiter nicht aufhalten, aber er kann die Situation für den Sterbenden angenehmer machen. Ihm noch einmal die Lieblingsoper vorspielen, dafür sorgen, dass ausreichend Schmerzmittel verschrieben werden, Kontakt zu einem lange nicht mehr gesprochenen Verwandten herstellen. Für Egli heißt „schöner sterben“: ohne Angst in den Tod gehen. Weil er schon zu Lebzeiten seinen Frieden damit gemacht hat.