



## **„...den Tagen mehr Leben geben...“ - Bericht über eine Begleitung**

Mein Name ist Daniela, ich bin 36 Jahre alt und ich arbeite ehrenamtlich für das Hospiz Pulheim.

Als ich vor einigen Jahren angefangen habe, mich für die Hospizarbeit zu interessieren, fand ich es sehr schwierig, an Informationen zu kommen, um sich ein Bild von dieser „Arbeit“ zu machen. Vor allem habe ich nirgendwo etwas finden können, wo Sterbebegleiter über Ihre Erfahrungen berichtet haben. Deshalb bin ich gerne bereit, an dieser Stelle jetzt etwas über meine Erfahrungen zu schreiben, um anderen vielleicht so einen kleinen Einblick in die Hospizarbeit zu gewähren.

Nach einem langen inneren Reifeprozess und einem darauf folgenden Informationsgespräch mit einer der Koordinatorinnen des Hospizvereins habe ich mich 2012 zum ersten Seminar für die Befähigung zur Sterbebegleitung angemeldet. Damals war ich mir alles andere als sicher, „ob ich das am Ende wirklich könnte“, aber in einem war ich mir ganz sicher, dass ich es versuchen und meinem Gefühl folgen wollte.

Mit meiner Ausbildung habe ich mir viel Zeit gelassen und machte die Befähigungsseminare in meinem eigenen Tempo - bis ich 2014 schließlich meine erste Sterbebegleitung angenommen habe. Diese habe ich mit einer Kollegin zusammen gemacht, was mir bei meinem Einstieg sehr entgegen gekommen ist.

Begleitet habe ich damals zwei Damen, die beide weit über 90 Jahre waren und sich ein Zimmer in einem Pflegeheim teilten. Ich habe die Damen einmal wöchentlich besucht und - je nach Tagesform und Aufnahmefähigkeit - mit ihnen alte Fotos angeschaut, ihnen etwas vorgelesen, oder auch manchmal einfach nur bei ihnen gesessen, bis letztlich nach einigen Monaten eine der beiden Damen in meinem Beisein verstorben ist.

Es war ein schönes Gefühl, Zeit zu verschenken an Menschen, die aktiv am Leben nicht mehr teilnehmen können und dabei ein ehrliches Gefühl der Dankbarkeit zu erfahren. Die Zeit, die ich im Pflegeheim war, hat mich entschleunigt und auf der anderen Seite bei den Damen für etwas Abwechslung in ihrem doch sehr tristen Alltag gesorgt. Eine klassische Win-win-Situation, wie man sie in der Geschäftswelt wohl beschreiben würde.

Das war eine gute Zeit, in der ich viel über das Altern, das Leben, den Tod, aber auch über mich selber gelernt habe. Was ich auch aus dieser Begleitung mitgenommen habe, ist die Erfahrung, dass wir alte und oder demente Menschen oftmals völlig unterschätzen.

Noch während der Begleitung der verbliebenen älteren Dame bekam ich eine Anfrage vom Hospiz, ob ich die Begleitung einer jungen Frau (44 Jahre) übernehmen würde.

Zugegeben: Das war erst mal ein Schock für mich. Einen älteren Menschen in den Tod zu begleiten ist das eine, aber eine junge Mutter - das stellte mich gedanklich und emotional erst mal vor eine große Herausforderung.

Ich habe die Begleitung schließlich angenommen und traf die junge Frau das erste Mal im Dezember 2014. Die Chemie stimmte auf Anhieb und es entwickelte sich schnell eine Freundschaft zwischen uns, wie es sicherlich in einer Begleitung nicht unbedingt üblich ist. Wir hatten sehr viele Gemeinsamkeiten, vor allem aber hatten wir den gleichen Humor.

Wenn ich sie zu Hause besucht habe, haben wir über alles Mögliche gesprochen. Über ihre Vergangenheit, über unsere Kinder, über Hausaufgaben und Lehrer, über meine neue Hose, über Schminke, über Banales und Elementares... Natürlich haben wir auch über ihre Gedanken und Ängste gesprochen, wenn sie das Bedürfnis hatte, schließlich musste sie nicht nur ihren Mann, sondern auch ihren 12 jährigen Sohn zurücklassen.

Wir hatten lustige und ernste Gespräche.

Vor allem aber haben wir viel Spaß miteinander gehabt. Wir haben zusammen Plätzchen gebacken, Pläne geschmiedet, Überraschungen für ihren Mann und ihren Sohn geplant, Modetrends analysiert :) und einen Shoppingtag bei ihr zu Hause gemacht. Sie konnte zu diesem Zeitpunkt schon kaum mehr laufen und wollte sich neu einkleiden für den Frühling, dem sie so entgegen fieberte. Wenn wir also nicht zu den Klamotten kamen, so mussten diese eben zu ihr kommen und so bestellte ich eine ganze Autoladung an Sachen, die ihr gefallen könnten. Ich breitete alle Sachen in ihrem Wohnzimmer aus und führte ihr diese nach und nach vor, während sie mit einem Glas Prosecco auf dem Sofa „thronte“ und über das ganze Gesicht strahlte. Soweit ihre Schmerzen es zuließen, haben wir ihr auch das eine oder andere Teil anprobieren können, wir haben gelacht und auch geweint und es war wunderschön.

Für mich als Begleiterin war es sicherlich sehr viel einfacher, mit ihr „unbefangen“ umzugehen. Dabei stand ihre Krankheit nicht im Focus, denn das war auch nicht das, was sie wollte. Ich hatte den nötigen Abstand in meiner Rolle, und ich habe versucht, in der Zeit, die wir miteinander verbracht haben, möglichst viel Lebensfreude mit ihr zu teilen - was sie auch dankbar angenommen hat.

Der Leitsatz unseres Hospizvereins lautet:

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben zu geben!

Diesen Satz haben sie und ich in dieser Begleitung zusammen gelebt. (Bewusst wird mir das ehrlich gesagt erst jetzt, während ich darüber schreibe)

Natürlich gab es auch sehr schwere Stunden - vor allem in den letzten Wochen und Tagen ihres Lebens, das möchte ich keinesfalls leugnen.

**ABER: Am Ende war diese Begleitung für mich eines der größten Geschenke, die das Leben mir gemacht hat.**

Ende März diesen Jahres ist sie gestorben. Ich bleibe ihr und ihrer Familie in ewiger Dankbarkeit verbunden.

26.10.2015