

*Hans-Peter Mattes, Dekanatsreferent, 1. Vorsitzender Hospiz am Dreifaltigkeitsberg,
Trauerbegleiter und Leiter der Notfallseelsorge im Landkreis Tuttlingen*

Abschiednehmen im Hospiz

Tücher begleiten Menschen ihr ganzes Leben lang, angefangen im Kreißaal, bis zum Todesbett. Ich persönlich trage immer Stofftaschentücher bei mir, denn sie haben eine sinnliche Qualität, sind handfest, und bergen Erinnerungen. Wenn Menschen in ein Taschentuch hineinweinen, bleiben die Tränen irgendwie auch darin, sie werden nicht einfach weggeworfen. Wir haben uns in unserem Hospiz auf dem Dreifaltigkeitsberg für das Tuch als Symbol und Geschenk zum Anfassen entschieden. In die Tücher ist ein Spruch eingearbeitet, der nicht nur in der Bibel, sondern auch in der alltäglichen Sprache vorkommt: „Fürchte dich nicht.“ Jeder Gast bekommt bei uns im Hospiz ein Tuch, das für ihn sehr wertvoll sein kann, denn es ist ein Tröster und ein Begleiter, ob als Schmusetuch oder als etwas, woran sich auch Angehörige festhalten können. Die Angehörigen können das Tuch des Verstorbenen später mit nach Hause nehmen, oder in den Sarg legen, oder bei einer Skulptur ablegen, die bei uns im Andachtsraum steht. Alle sechs Wochen findet eine Gedenkfeier statt, und in einer großen Feuerschale werden dann die Tücher verbrannt, die im Hospiz zurückgeblieben sind. Ein schönes, vertrauliches Ritual, denn so wird das Tuch wieder beim Verbrennen der Erde zurückgeführt. Die Angehörigen, die das Tuch mitnehmen, haben etwas Bleibendes, sie können es tragen, hineinriechen, und sich damit dem Verstorbenen nahefühlen. Tücher sind ein Zeichen der Treue und der Verbundenheit und ein wichtiges Symbol in unserer Trauerarbeit.

Die Katholische Dekanatsgeschäftsstelle Tuttlingen ist hier in der Region der Koordinierungspunkt in der Trauerarbeit. Als Dozent unterrichtete ich auch in der Pflege.

Seit zwölf Jahren gibt es als offenes Angebot das Trauercafé. Menschen können unangemeldet kommen und sich in einer schönen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen treffen und austauschen. Es wird ein kleines Thema angeboten, über das man miteinander ins Gespräch kommt. Zentral ist die Fragestellung: Wie geht es mir? Wir haben ehrenamtliche MitarbeiterInnen zu Trauerbegleiterinnen ausgebildet, die sich nun in unterschiedlichsten Zusammenhängen einbringen. So gibt es eine Gruppe frühverwaister Eltern, die ihre Kinder schon sehr früh, manche bereits in der Schwangerschaft, verloren haben. Des Weiteren eine Gruppe mit verwaisten Eltern, deren Kind zumeist durch Krankheit oder durch einen Unfall verstorben ist. Als Drittes haben wir Gruppen mit trauernden Kindern und Jugendlichen, die von einer hauptamtlichen Mitarbeiterin begleitet werden. Gerade in letzter Zeit hatten wir sehr viele Kinder, die sich im Hospiz von einem Elternteil verabschieden mussten. Eine weitere Gruppe ist die mit Angehörigen von Menschen nach einem Suizid. Diese wird von einer Fachkraft und einer betroffenen Person geleitet; es gibt Teilnehmer, die sogar 75 km in Kauf nehmen, um für einen Abend dabei zu sein. Es kommen Angehörige in die Gruppen, die

entweder ganz aktuell jemanden verloren haben, oder das kann auch schon vor 30 Jahren passiert sein, und nun stecken sie wieder in einer akuten Trauerphase; getrauert wird eben ein Leben lang. Angehörige von Menschen, die einen Suizid begangen haben, haben ganz besonders mit Schuld- und Schamgefühlen zu tun, und gemeinsam können sie in der Gruppe an den Punkt gelangen, an dem sie sagen können: Wir respektieren die Entscheidung und die Handlung des Verstorbenen. Es hat eben eine besondere Qualität, wenn man mit anderen zusammen kommt, die in einer ähnlichen Situation stehen. Leider ist der Alterssuizid sehr im Kommen. Unsere Gesellschaft wird älter, und es gibt mehr Vereinsamung.

In den Gruppen lernen sich die Menschen kennen, sie telefonieren miteinander, treffen sich, unternehmen vielleicht auch etwas, trauen sich zum Beispiel, mal wieder mit anderen ein Konzert zu besuchen, oder sie gehen wandern; es gibt übrigens auch das Angebot des ‚Trauerwanderns‘. Ziemlich neu ist auch unsere Trauergruppe im Hospiz selbst, mit Trauerangeboten, die auch für andere offen sind. Man muss also nicht Angehöriger eines unserer Gäste – so heißen die Abschiednehmenden bei uns – sein, um daran teilzunehmen, aber man muss sich anmelden. Die Erfahrung heutzutage ist, dass die Menschen immer schneller ein Trauerangebot wahrnehmen. Ob Bestatter, Notfallseelsorger, Beratungsstellen, Psychologen, Therapeuten oder Ärzte – es gibt ein funktionierendes Netzwerk, die Menschen werden gut beraten und weitervermittelt. Bei einem Einsatz in der Notfallseelsorge lässt man beispielsweise einen Flyer liegen, und wenn der erste Schock vorbei ist, dann melden sich die Angehörigen sehr oft.

Allein in Baden-Württemberg gibt es rund 30 Hospize; in nächster Zeit werden in der weiteren Region zwei neue eröffnet. Einfach ausgedrückt: Wer sehr schwer krank ist und voraussichtlich in nächster Zeit sterben wird, ist hospizfähig. Die Aufnahme geht relativ unbürokratisch vor sich. Der Sterbensweg kann natürlich lang, oder aber auch sehr kurz sein. Wie auch immer: Es gibt für jeden eine gute Beratung, Pflege und Begleitung. Wenn das Hospiz derzeit voll sein sollte und kein Platz frei ist, dann greift die palliative Versorgung zu Hause. Über 90 % der Menschen möchte ja am liebsten zu Hause sterben. Andererseits ist es aber so, dass heutzutage über 75 % - in den großen Städten sogar deutlich mehr - in Einrichtungen versterben. Also gerade umgekehrt! Es gibt viele Situationen, in denen Menschen so schwer erkrankt sind, dass viel Pflege, spezialisierte Palliativmedizin – insbesondere natürlich die Schmerztherapie - notwendig sind, so dass die Professionalität gebraucht wird, weil die Angehörigen sehr bald überfordert sind. Offene Wunden zum Beispiel; da braucht es einen Ort und Kräfte, die entlasten und spezialisiert auf die Situation eingehen. Somit kommen zu uns junge und alte Gäste, egal welchen Alters und welcher Konfession oder Weltanschauung. Man kann einfach kommen, nachdem die Hospizfähigkeit festgestellt wurde. Wir haben in der Regel etwa 90% Tumorkranken. Aber es gibt auch mal jemand mit einer Hirnblutung, oder einen Komapatienten, der verunglückt ist... Die Angehörigenarbeit nimmt einen Anteil von 50 % ein, und

die andere Hälfte mit den Gästen. Die Angehörigen können genauso im Hospiz übernachten, sie können ihre Haustiere mitbringen, ihre Möbel, Bettwäsche... Einfach alles. Im Durchschnitt bleiben die Gäste 30 Tage bei uns, aber es gibt eine große Bandbreite. Es gab Menschen, die nur zwei, drei Stunden bei uns waren, aber auch welche bis zu einem Jahr! Das Prozedere ist so, dass es zuerst ein Aufnahmegespräch gibt, und alle dreißig Tage muss man bei der Krankenkasse um eine Verlängerung bitten, was in der Regel kein Problem ist. Wenn ein Arzt und eine Sozialstation das Hospiz empfehlen, weil der Patient ‚austherapiert‘ ist, dann ist der Weg zu uns in der Regel kurz. Ins Hospiz kommt man, um würdevoll zu sterben und Abschied zu nehmen. Der Idealfall ist, wenn der Gast sich zuerst selber das Hospiz anschaut und einen Eindruck gewinnt, wie es dort ist. Meistens haben die Leute, die zu uns kommen, viel hinter sich: Chemos, Bestrahlungen, viele Tage der Hoffnung, dass es doch noch was wird... Und letztlich ist es die Entscheidung des Gastes, zu sagen: „Ich habe alles ausprobiert, jetzt möchte ich für den letzten Schritt ins Hospiz gehen.“ Weitere Fragen wie die künstliche Beatmung oder die künstliche Ernährung sind legitime Fragen, die in Patientenverfügungen fixiert werden und die dann im Hospiz vor Ort geklärt werden.

Seit der Eröffnung des Hospizes im Herbst 2011 haben wir über 600 Menschen beim Sterben begleitet und dementsprechend einige Tausend Angehörige. Mit Stolz kann ich sagen, dass von den Gästen niemand schwer, und keiner unter Schmerzen gestorben ist.

Es gibt im Leben ja immer wieder Situationen, in denen man dem Tod näherrückt - ob bei einem Unfall, Krankheit oder Tod im näheren Umfeld. Überall, wo ich ein Podium bekomme – ob mit Kindern, Schülern oder in der Pflegeausbildung – thematisiere ich das Thema Tod, denn es ist immer noch ein Tabu in unserer Gesellschaft. In unserer Region haben wir viel dazu beigetragen, das Tabuthema zu durchbrechen. Aber neben dem, dass Trauernde nachwievornach gemieden werden, gibt es auch schöne Geschichten, zum Beispiel entwickeln sich oft neue Beziehungen, weil sich plötzlich Menschen melden und sich kümmern, mit denen man vorher nicht viel zu tun hatte. Die Gesellschaft sollte lernen, sich des Themas mehr anzunehmen. Es gibt bei uns immer mehr Singles, die niemand mehr haben, manche kommen mit nur zwei Plastiktüten im Hospiz an. Der Staat sorgt für uns, aber es darf nicht ein „Entsorgen“ sein, sondern es sollte so sein, dass sich Menschen *umeinander* sorgen. Biographiearbeit ist wichtig, um Abschied nehmen zu können. Wenn ein Mensch mit 20 Jahren verstirbt, dann kann er auf 20 wertvolle Jahre zurückblicken, und nicht nur auf die Kürze seines Lebens. Bei der Biographiearbeit kommen verschiedene Therapieformen zum Einsatz, wie die Kunst- und Musiktherapie, Gespräche mit dem Seelsorger, zum Beispiel auch Versöhnungsgespräche, um manche Last loszuwerden... Es kann auch das Sakrament der Beichte sein.

Das Hospiz ist ein Verein. Zwar bin ich Dekanatsreferent von der katholischen Kirche, aber wir sind offen für alle. Im Moment ist ein Buddhist im Haus. Wenn jemand das Kreuz abhängen will, dann darf

er das tun. Ein anderer will vielleicht das Abendmahl empfangen, dann kann er das im Zimmer oder in der kleinen Kapelle im Haus tun, während zu den Muslimen der Imam kommt. Wir stellen uns absolut auf die individuellen Wünsche des Gastes ein. Auch, was das Essen und Ruhezeiten betrifft: Der Gast entscheidet, ob er morgens ein Spiegelei oder Rührei isst, wann er aufsteht und zu Bett geht. Es wird niemand um eine bestimmte Uhrzeit geweckt! Aber auch die Wünsche und Bedürfnisse der Angehörigen sind uns wichtig. So haben wir einen Angehörigen, dessen Frau Anfang dieses Jahres verstorben ist. Er kommt immer noch alle zwei Wochen zum Mittagessen ins Hospiz. Dafür fährt er ganz schön weit, aber er sagt: „Hier ist der Ort, wo meine Frau gut Abschied genommen hat.“ Er setzt sich an den Tisch, an dem er immer mit seiner Frau saß, und spricht auch ab und zu mit dem Personal... Das hilft ihm in seinem Trauerprozess. Es muss ja jeder seinen Weg finden, wie er trauert. Ob es der Friedhof als täglicher Ort ist, oder vielleicht eine Bank unter einem Baum, wo man öfter zusammengesessen hat, oder ein Urlaubsort, an dem die Partner gern zusammen waren ... Hier in unserer Gegend haben wir schon viel zum Thema Tod und Trauer bewegt. Manchmal rufen mich Firmenchefs an und sagen: „Wir haben gerade einen Mitarbeiter, dessen Frau verstorben ist... Was können wir ihm Gutes tun?“ Da kann es die Überlegungen geben, den Angehörigen in eine Reha und dann in eine Wiedereingliederung zu schicken. Ich versuche, Impulse zu geben. Besonders gut ist es natürlich, wenn diese Fragen nicht erst aufkommen, wenn der Todesfall eingetreten ist, sondern schon vorher. In den Kliniken bereiten die Sozialdienste die Angehörigen auf das Leben ‚danach‘ vor. Da tut sich viel. Es gibt ein großes Netzwerk, und trotzdem kann noch viel geschehen. Vor allem sollte es uns bewusstwerden, dass wir uns schon viel früher mit dem Thema auseinandersetzen sollten, und zwar nicht nur, wie es mit dem Erbe sein wird, sondern auch: Feuer- oder Erdbestattung? Das haben viele Menschen nicht geklärt. Das Bewusstsein dafür, dass wir sterben werden, und dass das nichts Schlimmes ist, fehlt vielen. Es ist gut, wenn Leute die Zeit ihrer Krankheit bis zum Tod nutzen, um ihr Leben noch bewusst zu gestalten. Sie können sich fragen: „Was will ich? Was will ich noch klären, oder vielleicht auch noch erleben?“ Im Hospiz hatten wir unter anderem drei wirklich schöne Ereignisse: Ein Mann, der ursprünglich aus Südtirol stammte, aber hier in Deutschland lebte, war im Hospiz einquartiert. Er hatte den Wunsch, noch ein letztes Mal in seine alte Heimat zu fahren. Das tat er, und wenige Stunden, nachdem er zurück im Hospiz war, verstarb er. Dann gab es ein junges Ehepaar, das seit fünfzehn Jahren standesamtlich verheiratet war und im Hospiz noch kirchlich heiratete. Die Hochzeitsreise machten sie zum Dreifaltigkeitsberg hoch, und wenige Tage später verstarb der eine von beiden im Hospiz. Schön auch die Situation, als ein kranker Diakon kurz vor seinem Tod im Hospiz sein Enkelkind selber taufte. So können schöne Augenblicke geschaffen und Wünsche in Erfüllung gehen.

Wir sollten uns viel mehr über das Thema Sterben und Tod unterhalten; ob zu Hause, mit den Kindern, in der Familie und mit Freunden, Kollegen, am Stammtisch ... Schon der Abschied von einem

Haustier kann eine große Trauer auslösen. Mit den betroffenen Menschen sollte man achtsam umgehen. Wenn ein Kind plötzlich Fünfen schreibt, weil es in Trauer ist und sich nicht mehr richtig konzentrieren kann ... Das geht wieder weg. Aber man sollte darauf Rücksicht nehmen. Trauerarbeit ist eine Wellenbewegung, aber es kommt für jeden Betroffenen die Zeit, in der er im Leben wieder weitergehen kann. Die oberste Priorität ist es, die normale Alltäglichkeit so schnell wie möglich wiederherzustellen: An den Arbeitsplatz zurückkehren, wieder im Chor mitsingen, und nicht denken, das würde sich nicht gehören, da man doch trauern sollte. Man muss wieder teilhaben am Leben. Schön ist es aber auch, wenn die Umwelt Angebote macht und den Angehörigen einlädt, auch wenn der Partner nicht mehr da ist. Da müssen andere aber auch mit- und drandenken. Sitzt einer allein in der Kirchenbank, dann geht man zu ihm hin, begrüßt ihn und fragt: „Was hast du heute am Sonntag vor? Komm doch zu uns zum Essen.“

Männer und Frauen trauern unterschiedlich. Als selbst Betroffener kann ich sagen, dass es mir schlecht ging, als mein Vater verstarb. Ich habe intensiv getrauert und war ein halbes Jahr lang nicht mehr als Notfallseelsorger unterwegs. Gemerkt habe ich, dass ich zwar weinen kann, aber doch sehr vieles allein mit mir ausgetragen habe. Vielleicht, weil es auch beruflich mein Thema ist, fällt es mir vielleicht leichter als vielen anderen, darüber zu reden. Allerdings wurde ich kaum auf meinen Verlust angesprochen, weil wohl jeder gemeint hat, ich als Trauerexperte käme damit problemlos zurecht ... Das fand ich schade. Es hat mir gefehlt. Denn auch Experten sind nur Menschen und brauchen wie jeder andere das Mitgefühl und Interesse ihrer Umgebung. Gerade die Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, leiden oft darunter, dass sie zwar viel Zeit für andere aufbringen, umgekehrt aber erleben sie das selbst sehr wenig.

Desto mehr menschliche Nähe wir bekommen, desto geringer ist die Gefahr, dass sich Alleingelassene in ein destruktives Muster begeben wie zum Beispiel, sich Drogen zuzuwenden. Menschen in Trauer sind in dieser Zeit selber anfälliger für Krankheiten wie Depressionen oder für Suchtverhalten. Es ist normal, dass man eine Weile schlecht mit dem Leben zurechtkommt, vielleicht sogar dem Verstorbenen in den Tod folgen will. Doch dann sollte er sich wieder dem Leben zuwenden. Und dabei kann die Gesellschaft helfen! Es passiert im Übrigen gar nicht so selten, dass sich neue Beziehungen, auch Partnerschaften, in Gruppen wie zum Beispiel im Trauercafé entwickeln. Ich finde es sehr wertvoll, Menschen kennenzulernen, die in der gleichen Situation sind und die vielleicht schon einen Schritt weiter sind, und von denen man gute Impulse aufnehmen kann. Und es kommt auch oft vor, dass sich Angehörige auch später in der Hospizarbeit ehrenamtlich engagieren. In unserem Hospiz haben wir 50 Ehrenamtliche, und nicht wenige von ihnen haben selber persönliche Erfahrungen gemacht. Es ist manchen ein regelrechtes Bedürfnis, ihre Erfahrungen, die sie als trauernde Angehörige in einem funktionierenden Netzwerk machen konnten, später selbst weiterzugeben. Doch der Abstand sollte gegeben sein: drei, vier Jahre sollten zwischen

dem Tod des Angehörigen und der Aufnahme einer ehrenamtlichen Arbeit liegen. Eine Grundausbildung ist dafür Voraussetzung, ebenso die psychische Stabilität. Supervision ist als begleitende Maßnahme sowieso dabei, um die Erfahrungen in der ehrenamtlichen Arbeit zu unterstützen, zu verarbeiten und sich in der Aufgabe weiterzuentwickeln.

Generell würde ich sagen, dass sich Männer eher zurückziehen. Im Hospiz habe ich es oft erlebt, dass Männer sich erst kurz vor ihrem Tod öffneten und Dinge preisgaben, die sie vorher noch keinem erzählt hatten! Ich war immer wieder geschockt, welche emotionale Belastung die Männer oft mit sich herumtrugen. Ich finde es schön, wenn sich auch Männer mal in den Arm nehmen.

Ich bin froh zu sehen, dass sehr viele Angehörige professionelle Angebote annehmen wie die Telefonseelsorge, Beratungen oder Therapie, oder sich an Selbsthilfe- und Trauergruppen wenden. Bestatter und Hausärzte spielen eine wichtige Rolle; so kann auch ruhig mal für eine Weile ein leichtes Schlafmittel für eine kurze Zeit verabreicht werden, warum auch nicht! Jeder Mann, und wenn er vom Fitnessstudio noch so viele Muskeln hat, jeder trägt auch viel Weiches, Zärtliches, Sensibles in sich, da unterscheiden sich Männer und Frauen nicht voneinander.

Sich an den Angehörigen zu erinnern und schöne Dinge zu tun, die man gern gemeinsam mit ihm gemacht hat, kann trösten. Mich hat einmal eine Gruppe von Jugendlichen gefragt, ob das wohl okay ist, in die Disco zu gehen, in der sie immer mit ihrem verstorbenen Freund waren – selbstverständlich ist das okay! Wir sollten das tun, was wir gern tun, und was uns Lebensfreude gibt.

Wenn man also weiß, dass das Leben des Angehörigen zu Ende geht, dann ist es wichtig, dieser Situation offen und authentisch zu begegnen. Es sollte nichts verdrängt werden. Man sollte auch nicht meinen, dass die Kinder zu klein sind, um zu verstehen, was da gerade passiert. Sie sollten mit integriert werden! Natürlich kann man auch weiterhin Hoffnungen haben; ich habe immer wieder miterlebt, dass Erstaunliches passiert ist und jemand zum Beispiel völlig unerwartet noch einmal zwei Lebensjahre geschenkt bekam. Aber die Realität sagt uns: Wir haben eine begrenzte Zeit, vielleicht noch ein paar Monate, die wir zusammen verbringen können, und diese wollen wir nutzen und genießen. Vielleicht macht man noch eine schöne Reise zusammen, geht auf ein Konzert, zum Lieblingsitaliener ... Man kann auch miteinander streiten oder etwas aushandeln, was schon lange ansteht. Es gibt kein einziges Leben, keine einzige Partnerschaft, die nicht auch Konflikte kennt. Es ist wertvoll, wenn noch Dinge geklärt werden, manches geregelt wird und man Versöhnungsarbeit macht. Wenn sich Fragezeichen in Ausrufezeichen verändern, ist es nachher beim Weitergehen für alle eine Erleichterung. Man sollte Hilfen in Anspruch nehmen! Allein in unserer Region gibt es so viele Selbsthilfegruppen, sie füllen ein ganzes Heft. Manchmal müssen finanzielle Verhältnisse geklärt werden, ganz oft geht es um die Frage, wie die Bestattung bezahlt werden kann. Schuldnerberatung, zusätzliche Belastungen... Es gibt immer eine Lösung! Ich hole gern Experten dazu und gebe Adressen

weiter. Man muss die Hilfen aber auch annehmen wollen.

Wir müssen beim Trauernden vieles aushalten: Wut, Ärger, aber auch Rückzug, depressive Phasen. Das ist alles in Ordnung und gehört zum Trauerprozess dazu, aber es muss irgendwann auch wieder in eine Balance kommen.

Wir sollten uns klarmachen, dass jeder immerzu Verluste erfährt, trauert und Abschied nimmt – das kann durch einen Umzug geschehen, wenn man sich von Freunden verabschieden muss, den Arbeitsplatz wechselt... Der Abschied von einem geliebten Menschen durch den Tod ist eben das Krasseste, was uns in dieser Hinsicht passieren kann.

Unsere Gesellschaft sollte der Vereinzelung der Menschen entgegenwirken. Wir sollten das Interesse an anderen aufbringen: Wer ist mein Nachbar? Wer ist mein Arbeitskollege? Warum hat er sich in der letzten Zeit verändert? Wir sollten nachfragen: „Was ist bei dir passiert?“ Wenn ein Unfall geschehen ist, sollten wir uns auch fragen: Wer war der Unfallverursacher? Wie geht es ihm? Vielleicht war er schuldig, und trotzdem braucht auch er Menschen, die mit ihm im Dialog bleiben. Es geht nicht um die Masse von Aktivitäten oder Angeboten, sondern um die Qualität dessen, was man tut. Es sind oft die einfachen Dinge, die eine große Wirkung haben. So habe ich mit meiner Frau seit ein paar Jahren den Freitagabend als Eheabend, den wir zusammen verbringen. Solche Dinge sollte man miteinander pflegen, solange es geht.

Wenn die Gesellschaft offen und integrativ ist, dann machen wir es dem Einzelnen leichter, sein Leben auch nach einem schweren Verlust weiter zu gestalten ... Denn wir müssen aufpassen: Die Vereinzelung und Vereinsamung von Menschen ist auf dem Vormarsch.

Aber ich beobachte durchaus eine positive Entwicklung in unserer Gesellschaft, denn die Menschen, vor allem auch die jungen, wollen eigentlich das Schöne, das Wertvolle und Gelingende in unserer Gemeinschaft. Wenn es als Gesellschaft gelingt, einander beizustehen, wenn es selbstverständlich wird, dass zum Beispiel einer, der vor vier Jahren jemanden verloren hat, zu dem sagt, der vor vier Monaten einen nahen Menschen verloren hat: „Ich hab's gepackt, und ich unterstütze dich dabei, es auch zu packen!“, das wäre das Ideale.

Im Rahmen eines sozialen Projektes hatten wir die ‚72 Stunden-Aktion‘, bei der junge Menschen ins Hospiz kamen und mit sterbenden Menschen sprachen. So etwas ist ein toller Schritt dahin, das Thema Sterben und Tod zu enttabuisieren und auch junge Menschen damit in Berührung zu bringen.

Ich persönlich bin ein gläubiger Mensch, mir hilft der Glaube sehr viel. Das Gebet kann eine gute Kraftquelle sein. Rituale und Formen wie, Lieder, Bücher, Texte... können einem die Angst nehmen und Trost geben.

Schön ist es, wenn wir jemandem die Angst vor dem Tod nehmen können; denn oft ist ja die Angst

vor dem Sterben und vor Schmerzen größer als die Angst davor, was nach dem Tod sein wird. Heute können wir den Sterbenden fast nahezu Schmerzfreiheit garantieren. Im Hospiz setzen wir Düfte ein, Aromatherapie, machen Bäder, basale Stimulation... Die Ehrenamtlichen sitzen, wenn es gewünscht wird, nur da, sagen nichts, aber sie lassen den Gast nicht allein. Dass andere Menschen da sind, ist die größte Unterstützung für die Betroffenen, damit der Weg gut weitergehen kann – ob auf den Tod zu, oder, für die Angehörigen, weiter ins Leben hinein.