

## Türöffner

Wir wollten etwas Sinnstiftendes tun. Jemanden aktiv unterstützen, der einen anderen Menschen an seiner Seite braucht und haben möchte. Wir wollten ein Ehrenamt ausüben, der Gesellschaft ein Stück zurückgeben. Wir wollten auch etwas für uns machen, etwas Sinnerfüllendes.

Wir, das sind Dagmar, Iris und ich, Andrea. Warum wir uns bei der großen Palette des Ehrenamtes gerade für die Sterbebegleitung entschieden haben? Wir hatten es im Gefühl. Es fühlte sich einfach richtig an.

Alle Drei haben wir uns unabhängig voneinander für den Förderverein Häusliche Hospiz Büdelsdorf e. V. entschieden. Wir kannten uns nicht. Und da saßen wir nun mit zwei weiteren Mitstreiter\*innen. Wir fühlten uns sehr schnell wohl in dieser anfangs unbekanntem, kleinen Gruppe. Die Atmosphäre in der Gruppe lud sofort zum Reden ein – später auch über Persönliches, Privates und Innerstes. Beim Thema Tod kann man sich halt auch nicht gut hinter einer Wand aus höflichem und gesellschaftlichem Smalltalk verstecken.

Unser Kurs dauerte gute vier Monate. Wir trafen uns einmal in der Woche, wo wir lernten, welche Phasen Sterbende durchlaufen und wie Trauernde ihren Verlust verarbeiten oder auch nicht. Wie man mit Sterbenden, Trauernden und mit sich selbst wertschätzend, achtsam, und unterstützend kommuniziert. Wir lernten, was eine Supervision ist, was eine Patienten- und Vorsorgevollmacht ist und was und wie die Rolle als Sterbebegleitung sein kann.

„Kann“ ist hier die richtige Formulierung, denn wie man diese Rolle ausfüllt, welches Leben man ihr einhaucht und welche Grenzen man ihr steckt, ist individuell. Bei all der Wissensvermittlung, die man während des Kurses erfährt, gespickt mit Übungen und Reflexion, entwickelt man zwangsläufig eine Haltung zum Umgang mit dem Tod. Welches Beispiel oder welche Übung ging mir nahe? Warum muss ich bei dem einen Bericht weinen und bei dem anderen nicht? Welche Berührungspunkte hatte ich in meinem Leben schon mit dem Tod? Welche Werte wurde mir dabei vermittelt? Wie ist mit uns umgegangen worden, wenn liebe Menschen unsere Welt verlassen haben? Wie wurde der Tod in unseren Familien, als erste soziale Instanz eines Menschen, behandelt?

Während des Kurses wurden uns diese Fragen bewusst. Sie plopten einfach auf – unwillkürlich, unterschiedlich intensiv und variantenreich. Der Kurs lud uns ein, sich aktiv mit - mein Ich, mein Leben, mein Tod – auseinanderzusetzen. Wenn man die Einladung annahm, wurden man von der Gruppe aufgefangen. Wir haben uns gegenseitig getragen. Man durfte „ich selbst“ sein. Man war genug so wie man war. Wir haben zusammen gelacht, geweint und uns miteinander gefreut.

Diese Erfahrungen machen zu können, war möglich, weil um den Kurs herum ein vertrauensvoller Rahmen aufgespannt wurde, der uns die Sicherheit gab, erzählen zu können. Getragen wurde der Rahmen von professionellen Dozentinnen, die uns einfühlsam an die Themen herangeführt und unseren Erfahrungs- und Lernprozess begleitet haben. Es herrschte eine wertschätzende Kommunikation, die es uns leicht machte, etwas zu erzählen. Und davon hat der Kurs gelebt – der Erfahrungsaustausch, das Teilen mit Gruppe, das „Nicht-allein-sein“ und sich letztlich

bereit fühlen, einer neuen Aufgabe entgegenzugehen –der Aufgabe, Menschen bei ihrer letzten Reise zur Seite zu stehen und/ oder Menschen zu begleiten, wenn sie den Verlust eines geliebten Menschen betrauern.

Abschließend möchte ich einen Versuch machen, ein Bild zu zeichnen, was der Kurs für mich war und zu meinem Umgang mit dem Tod. Für mich war der Kurs ein Türöffner zu mir selbst. Ich habe mal hier, mal dort einen Blick auf mich erhascht. Manchmal bin ich durch die Tür durchgegangen, manche Türen habe ich schnell wieder verschlossen. Ich habe Techniken erfahren, dir mir helfen eine Tür behutsam zu öffnen, hindurchzugehen und die Tür wieder behutsam zu schließen – sowohl wenn der Raum dahinter hell und leuchtend als auch, wenn er dunkel und angsteinflößend war. Manchmal war er sogar recht gemütlich.

Das Bild soll Dir zeigen, dass Du erstens immer selbst entscheidest, wie weit Du dich auf des Thema Tod einlassen willst. Man entscheidet ja (fast) immer, wie man mit bestimmten Themen umgehen möchte und wie nah man sie an sich heranlässt. Das Bild soll aber auch vermitteln, dass es sich lohnt, hinter die eigenen Kulissen zu schauen. Es lohnt sich, neugierig auf die eigenen Facetten zu blicken. Und es lohnt sich, wenn es unangenehm und schmerzhaft wird, weil es sich lohnt, Klarheit zu erfahren und zu spüren, dass jemand da ist, der dich begleitet.

An dieser Stelle: Danke liebe Gruppe und danke liebe Heidi, liebe Patricia und liebe Tanja für Euch als begleitende Dozentinnen , für die Inspiration und das Teilen!

Freut euch auf eine wertvolle Gruppenerfahrung, auf eine wertschätzende Umgebung und auf die Möglichkeit, sich im geschützten und professionellen Rahmen mit dem Tod, der Trauer und mit euch selbst beschäftigen zu können. Möglicherweise ergeht es euch so ähnlich, wie uns Dreien. Möglicherweise sagt ihr auch nach dem Kurs: „Nein danke.“ Aber egal, wie ihr Euch entscheidet, es ist den Versuch und die Erfahrung wert und letztlich eine Entscheidung für das Ehrenamt.

Wir wünschen Euch hierbei alles Gute!

Dagmar, Iris und Andrea