

„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“ (nach Laotse)

Schon länger hegte ich den Wunsch, ehrenamtlich eine Tätigkeit auszuüben, in deren Mittelpunkt stehen sollte, Zeit für Menschen in besonderen Lebenssituationen zu haben, sie zu unterstützen und zu begleiten. In tiefe Berührung mit dem Thema „letzte Lebensphase“ kam ich durch den Schlaganfall und das Sterben meines Vaters vor fünf Jahren. Seitdem reifte in mir der Gedanke, mich in der Hospizbegleitung zu engagieren.

Ermutigt durch die guten Erfahrungen eines Freundes, der in einer anderen Stadt als Hospizbegleiter tätig ist, wagte ich es Ende 2016 schließlich, mich für den Qualifizierungskurs 2017 bei AUXILIUM anzumelden. Von der Kursbeschreibung her erhoffte ich mir eine Fortbildung, in der es möglich sein würde, mich persönlich und fachlich-inhaltlich mit dem Themenfeld „Würde in der letzten Lebensphase – Beistand im Sterben“ auseinanderzusetzen.

Um es vorweg zu nehmen: Der etwa einjährige Entwicklungsprozess in der Ausbildungsgruppe war eine sehr große Bereicherung für mich. Alle Elemente des Kurses bedeuteten mir viel – sowohl die interessanten Seminarabende mit sehr erfahrenen Fachexperten als Referent/innen als auch die fünf intensiven Wochenenden, in denen die persönliche Erfahrung und der Austausch in der Gruppe im Mittelpunkt standen; und ganz besonders zu erwähnen ist der Einblick in die Praxis durch die dreitägige Hospitation.

Der Kurs startete nach einem Einführungsabend mit zwei Selbsterfahrungswochenenden, die für die persönliche Klärung und für das Vertrauen in der Gruppe besonders wertvoll waren. „Woran ich nicht vorbei komme, wenn ich weiter kommen will“ – eine intensive Reflexion des eigenen Lebensweges mit seinen Stationen, bedeutsamen Ereignissen, wichtigen Entscheidungen, aber auch Schicksalsschlägen und Wegen der Bewältigung. Und schließlich die Frage: „Wo stehst Du jetzt? Wie schaust Du in die Zukunft?“ Wir haben uns in der Gruppe für die Biographien aller 12 Teilnehmer/innen Zeit genommen – eine erste intensive gute Übung im Zuhören, Nachempfinden, Begleiten, Aushalten und Resonanz Geben.

Die Seminarabende über das Jahr verteilt haben mir reichlich geistige Nahrung gegeben und mich persönlich gefordert, ein tieferes Verständnis und eine Haltung zu Themen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase zu entwickeln: Wahrheit am Krankenbett, Eingehen auf spirituelle Fragen von Patienten, die emotionale Achterbahn, die viele Angehörige durchleben – um nur einige Themen zu nennen, die mich besonders berührt haben und beschäftigen.

Etwa zur Halbzeit des Qualifizierungskurses stand die „Praxisphase“ mit drei Hospitationstagen an. Es gab die Möglichkeit, zwei Tage in einer stationären Einrichtung oder bei einem ambulanten Pflegedienst zu hospitieren; der dritte Tag bestand in der Begleitung einer Palliative-Care-Fachkraft von AUXILIUM. Zur Vorbereitung auf die Hospitationen fand ein von AUXILIUM-Mitarbeiter/innen geleitetes Wochenende statt, an dem wir einige eindrückliche praktische Übungen durchführten.

So fuhren wir uns beispielsweise gegenseitig in Rollstühlen durch die Wiesbadener Innenstadt – unvergesslich: die Welt aus der Höhe von Kinderaugen zu betrachten, die vielen auf einen gerichteten Blicke, unüberwindbare steile Treppen. Wir erlernten die Handhabung von Krankbetten und durften die in vielen Altenheimen verwendete Nahrung für Schwerstkranke probieren. Wir übten, uns gegenseitig Essen anzureichen oder den Mund zu befeuchten – das ist gar nicht so einfach und erfordert viel Sensibilität.

Die drei Hospitationstage selbst waren für mich ein Eintauchen in eine sonst weitgehend unzugängliche Welt – genauer gesagt in viele Welten. Denn die Lebenssituationen und Bedürfnisse Schwerstkranker sowie die Art und Weise, wie Patienten und auch Angehörige damit umgehen, waren äußerst unterschiedlich. Bei aller Aufmerksamkeit für die Patienten versuchte ich, nicht zu vergessen, bei mir selbst wahrzunehmen, wie es mir bei den Begegnungen mit den Patienten ging, was mir im Kontakt eher leichtfällt und wo vielleicht „innere Hürden“ oder Unsicherheiten auftreten können.

Um mich auf die Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase und auch der Angehörigen gut einstellen zu können, war das vierte Wochenende für mich besonders wichtig: „Begegnung und Abschied – verbale und nonverbale Kommunikation mit Schwerstkranken, Sterbenden und deren Angehörigen“. Anhand von Situationen aus der langjährigen Hospizpraxis der Referentin haben wir versucht, uns in die betreffenden Menschen hineinzusetzen, ihre Bedürfnisse zu erspüren und in die Rolle des Begleiters zu gehen. Hier begriff ich hautnah, auf was es ankommt. Es ist scheinbar wenig und doch nicht leicht: Dasein – Zuhören – Wahrnehmen – Stützen – Kontakt halten, auch wenn Sprechen nicht mehr möglich ist.

Inzwischen habe ich meine erste Begleitung aufgenommen; die Patientin ist eine 86jährige, durch ihre Krebserkrankung und einen schlimmen Sturz sehr geschwächte Frau. Ich fühle mich zwar in der Begleitung als Anfängerin, aber die Qualifizierung hat mich innerlich gestärkt und mir vor allem zur „inneren Erlaubnis“ verholfen, dass ich ohne bestimmte Erwartungen zu den Besuchen gehe. So kann ich offen sein für das momentane Befinden der Patientin und versuche herauszuhören und aufzugreifen, was sie gerade bewegt.

Eine wichtige Stütze, um mich auf die ehrenamtliche Sterbebegleitung einzulassen, ist das Netz von AUXILIUM: Wir haben einmal im Monat Supervision, können uns jederzeit mit allen offenen Fragen und Unsicherheiten an unsere zwei Koordinatoren wenden, und es gibt viele Möglichkeiten des kollegialen Austauschs auf Hospizbegleitertreffen und weiteren Fortbildungen.

Herzlich danken möchte ich für die gute Begleitung meiner ersten Schritte auf dieser Reise: vor allem den anderen Gruppenmitgliedern für viele vertrauensvolle Begegnungen und Gespräche sowie unseren beiden Kursbegleiterinnen und den für die Qualifizierung Verantwortlichen für ihre Achtsamkeit und Offenheit.

3.2.2018, Carmen Kloft