

Wenn der Tod zur Freizeit gehört...

Man sagt, jeder Abschied sei ein kleiner Tod. Was es allerdings tatsächlich bedeutet, einen geliebten Menschen für immer zu verabschieden, wissen vermutlich nur die wenigsten von uns. Das Thema Sterben ist eines, das uns alle betrifft, mit dem man sich zwangsläufig irgendwann einmal beschäftigen muss und dem man nicht ausweichen kann. Dennoch möchte kaum jemand damit konfrontiert werden – sei es aus Angst, Unsicherheit oder, um sich Schmerz zu ersparen. Eine junge Frau hilft in ihrer Freizeit dennoch Sterbenden.

In Österreich besteht die Möglichkeit, sich als Sterbebegleitung ehrenamtlich zu engagieren, um Sterbende auf ihrem letzten Weg bis zum Tod beistehen zu können. Eine junge Frau, die ein Mal pro Woche in einem Wiener Hospiz als Sterbebegleiterin tätig ist, hat *Baby Express* einige Fragen zu ihrem Ehrenamt beantwortet.

Wie kam es dazu, sich als Sterbebegleiterin zu betätigen? War eine spezielle Ausbildung nötig?

Meine Mutter wurde im Sommer 2011 unmittelbar am nächsten Tag meines „Rauswurfes“ bei Dancing Stars sehr krank. Sie hatte einen Darmverschluss und musste notoperiert. Es war auch nicht gleich klar, ob sie die Operation überleben wird. In dieser Zeit bzw. in den Wochen, in denen ich sie im Krankenhaus besuchte, hat sich etwas in mir verändert. Ich habe gemerkt, wie gern ich Patienten zuhöre. Eines Tages auf dem Weg zu ihr habe ich im Auto ein Plakat des CS Hospiz Rennweg gesehen und dann – es lässt sich schwer erklären – hat sich plötzlich ein Gefühl in mir eingestellt, das mir sagte: damit will ich etwas machen. Keine Ahnung was, aber ich musste lachen und habe am selben Abend zu recherchieren begonnen, was es auf diesem Gebiet so gibt.

Das ging ziemlich schnell und ich hab mich am nächsten Tag für den 4-monatigen Lehrgang im Kardinal König Haus angemeldet. Währenddessen hab ich das Praktikum in einem Wiener KH absolviert

und nachdem ich das Zertifikat hatte, bin ich ins CS Hospiz Rennweg gewechselt, wo ich seit einem dreiviertel Jahr als Ehrenamtliche einmal die Woche bin.

Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten sollte ein Mensch haben, um diese verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen zu können?

Ich denke, einen Teil davon kann man nicht erlernen. Es ist in einem drin. Eine soziale Ader, ein Gespür dafür, was Menschen brauchen, einen Draht aufzubauen, sprich Kommunikation ist wichtig. Das heißt nicht, dass man immer reden muss, manchmal ist es auch die nonverbale Kommunikation. Manchmal bedarf es keiner Worte. Und Kraft und Mut gehören dazu. Mut, auf fremde Menschen zuzugehen und sich völlig auf sie einzulassen.

Wie sieht Ihr „Arbeitsalltag“ als Sterbebegleiterin aus?

Ich bin ehrenamtliche Sterbebegleiterin, verdiene also kein Geld damit und komme einmal die Woche ins Hospiz. Einmal angekommen, gehe ich meistens gleich von Zimmer und Zimmer und schaue, ob jemand etwas braucht und mache mich bekannt mit den Patienten und Angehörigen, sofern wir uns noch nicht kennen. Das macht aber jeder anders. Die einen gehen erst ins Zimmer, wenn geläutet wird, die anderen gehen einmal alle Zimmer durch. Wer schläft, wird natürlich nicht geweckt. Oft bleibe ich durch Gespräche länger in einem Zimmer und manchmal ist Reden auch gar nicht so

angesagt. Am Heiligen Abend war ich zum Beispiel kurz im Hospiz und habe mit einer sehr lieben Dame dort 1,5 Stunden Licht ins Dunkel angesehen. Fast ohne miteinander zu sprechen. Sie war einfach glücklich, nicht alleine zu sein.

Wenn einmal nichts gebraucht wird, bin ich meistens in der Küche, räume den Geschirrspüler aus, streichle die Hospizkatze (lächelt) oder unterhalte mich mit den Kollegen.

Bei der CS (Caritas Socialis) im 3. Bezirk ist auch der „Rote Anker“ eingebettet. Eine Einrichtung, die Kinder und Jugendliche betreut und begleitet, die jemanden verloren haben bzw. in absehbarer Zeit verlieren werden (Mama, Papa, Oma, Opa...). Mit dem Roten Anker gemeinsam mache ich Schulprojekte. Das heißt eine Psychotherapeutin und meine Wenigkeit kommen in die Schulklasse, die zuvor angefragt hat bei uns und dort plaudern wir über das Thema Hospizarbeit, Tod und Sterben. Was machen wir dort, was passiert da, eigene Erfahrungen mit dem Thema etc... Unlängst waren bei den Wiener Sängerknaben- und mädchen. Das Schulprojekt gliedert sich immer in 2 Teile. Beim ersten Mal sind wir in der Klasse, beim 2. Mal kommt die Klasse ins Hospiz.

Die meisten Menschen möchten sich mit dem Thema Tod nicht auseinandersetzen. Können Sie durch Ihre Tätigkeit gelassener damit umgehen?

Ja, definitiv. Nachdem das mit meiner Mama passiert ist, habe ich mich – wohl vor lauter Schock, dass sie beinahe gestorben



wäre – irgendwie selbst gezwungen, mich mit dem Thema auseinander zu setzen. Ich wollte mich quasi vorbereiten, sollte so etwas in dieser Art noch einmal passieren. Ich glaube nicht, dass ich, weil ich Sterbebegleitung mache, weniger Angst vor dem eigenen Tod habe, aber es geht mir viel besser mit dem Thema, seitdem ich so regelmäßig damit zu tun habe. Es nimmt eine Hemmung, ich breche dieses Tabu für mich selbst und es gibt auch so viele wunderbare Erfahrungen, die das erleichtern.

Gab es einen Fall, der Sie besonders berührt oder geprägt hat?

Es war noch während meines Praktikums, da habe ich mich sehr gut mit einer Frau verstanden. Alle erklärten mir, das sei ein schwieriger Fall, denn sie würde niemanden an sich heranlassen und ist daher auch mal unfreundlich. Als wir uns das erste Mal gesehen haben, war sie vom ersten Moment an offen. Ihr hat es gefallen, wie sie gesagt hat, dass da „so ein junges hübsches Mädels“ um sie herum ist, das „so eine positive Ausstrahlung“ hat. Ich bin mit ihr spazieren gegangen, hab ihr Obst gebracht und wir haben immer wieder sehr lange auf der Terrasse über Gott und die Welt geplaudert. Und dann kam mein letzter Praktikumsstag und ich musste mich von ihr verabschieden. Sie hat mich in den Arm genommen, geweint, abgeküsst und gesagt: „Ich werde Sie nie vergessen.“ Das war ein unbeschreibliches

Gefühl und machte mich glücklich und traurig zu gleich.

Würden Sie sagen, dass es genügend Menschen gibt, die als Sterbebegleiter arbeiten möchten oder besteht in Österreich diesbezüglich ein Mangel?

Ich glaube, hierfür kann es nie genug Personal geben. Vor allem im mobilen Hospizbereich ist es meines Wissens schwierig, genügend Leute an der Hand zu haben. Einfach weil doch viele ehrenamtliche Sterbebegleiter/innen berufstätig sind und sich die Zeit nicht so einfach einteilen können.

Im Kinderbereich ist auch noch viel nachzuholen. Stichwort: Kinderhospiz. Und es wäre schön, wenn das Tageshospiz im 23. Bezirk etwas öfter aufmachen könnte als eben einen Tag.

Sind sie auch schon auf Sterbende getroffen, die lieber alleine gehen wollten bzw. darum gebeten haben, alleine sterben zu dürfen?

Es passiert immer wieder, dass Patientin einen schnell wieder aus dem Zimmer hinausschicken, weil sie alleine sein möchten oder schon nach einem kurzen Gespräch sehr müde sind. Das darf man niemals persönlich nehmen, denn das ist es nicht. Wir verstehen und akzeptieren jede Laune der Patienten. Stellen Sie sich vor, Sie wären sterbenskrank... ich weiß nicht, vermutlich wäre ich auch grantig, traurig, deprimiert. Mal mehr, mal weniger. Das ist nicht

persönlich zu nehmen, sondern zu verstehen. Ich habe bislang nur gehört, dass es immer wieder Menschen gibt, die tatsächlich ausgerechnet dann sterben, wenn die Angehörigen gerade ein paar Minuten aus dem Zimmer gegangen sind. Angeblich, weil viele Angehörige so an ihrem geliebten Menschen hängen, dass diese nicht in ihrem Beisein gehen können.

Inwieweit hat Sie diese Aufgabe verändert?

Ich bin als Mensch in meiner Art nicht anders geworden. Das war ja anfangs die große Sorge meiner Mutter, dass ich trübsinnig werde. Aber gar nicht. Ich bin ein genauso lebenslustiger Mensch wie zuvor und stark geprägt von der Leichtigkeit des Seins. Einzig: ich verschwende nicht mehr so viel Zeit mit Dingen, die mir nicht gut tun, ob Jobs, Freunde, Beziehungen...

Ich versuche immer, das zu tun, was mich erfüllt, zu dem mein Herz und Bauch ja sagen. Das macht mich innerlich sehr rund und sagt mir, dass das für mich der richtige Weg ist.

Ach ja, und ich fahre nicht mehr mit 150 Sachen über die Autobahn nur um 5 Minuten früher anzukommen. Dann komme ich eben zu spät... (lacht) 🐾



Cathrin-Theres Zimmermann

ist ausgebildete Tänzerin, (Event-)Moderatorin (sie moderierte von 2009-2011 die Regionalnachrichtensendung „NÖ Heute“) und seit 2012 ehrenamtliche Sterbebegleiterin. Die 31jährige, die 2007 für die ROMY nominiert war, lebt mit ihren Katzen Lala und Fips in Wien-Leopoldstadt.

www.cs.or.at/
www.cathrinzimmermann.eu/