

# „Wenn ich nur einen Tag zu leben hätte“

Vortrag im Mehrgenerationenhaus Zeven befasst sich mit dem Tabuthema Tod – Hospizhelferin berichtet

ZEVEN. Zum Abschluss der Fotoausstellung „Leben und Tod“ der Bremer Fotografin Petra Kemper, die in den letzten Wochen im Mehrgenerationenhaus (MGH) zu sehen war, hielt jetzt Regina Heygster den Vortrag „Wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte“.

Die Auseinandersetzung mit dem Sterben und dem Tod verdrängen vielen Menschen aus ihrem Leben – und dennoch gehört dieses Thema zum Leben unausweichlich dazu. Was ist uns eigentlich wirklich wichtig und welcher Mensch liegt uns besonders am Herzen? Darüber einmal nachzudenken, regte die Dozentin für Hospizaus- und Weiterbildung und Vorsitzende des Vereins Hospizhilfe Bremen ihre Zuhörer an. Freudig überrascht war Maike Moschner, die Leiterin des Senioren-Servicebüros im MGH, über das große Interesse an dem Vortrag und auch Regina Heygster versicherte, dass sie mit so vielen Zuhörern nicht gerechnet hätte.

» Ich habe nicht nur viel über die Menschen erfahren, sondern auch über die Stille.«

REGINA HEYGSTER

te. Als junge Mutter begann sie, sich mit der Hospizarbeit auseinanderzusetzen und machte schließlich eine Ausbildung zur Sterbebegleiterin. In der Zeit, in der ihre Kinder klein waren, begleitete sie die Menschen meistens in der Nacht und beschrieb diese Jahre als besonders reich an Erfahrungen. „Ich habe nicht nur viel über die Menschen erfahren, sondern auch über die Stille.“

Wie bereiten wir uns auf den Tod, der uns ja immer begleitet, vor? „Das Leben ist immer lebensgefährlich“, versicherte Regina Heygster, „und plötzlich kann die Möglichkeit zum ‚ich müsste mal‘ vorbei sein und ich kann von dem, was ich doch immer wollte nichts mehr verwirklichen.“

Was kommt nach dem Tod? Wie sieht der Tod aus? Oft habe



Regina Heygster

sie in der Hospizarbeit gehört, dass nicht der Tod selber den Menschen Angst mache, sondern der Prozess des Sterbens und mögliche Schmerzen. Dazu komme vielleicht auch der Gedanke, etwas Wichtiges nun nicht mehr machen zu können. Aber was ist jedem einzelnen Menschen denn wirklich wichtig? „Sich einmal vorzustellen, man hätte nur noch einen Tag zu leben, kann darüber Klarheit verschaffen, der Gedan-

ke daran einen Impuls geben, das Leben intensiver zu spüren und jeden Moment auszukosten. Anstatt in einem durchorganisierten Alltag ununterbrochen zu funktionieren, bewusst zu leben. Mit allen Sinnen meine Umgebung aufzunehmen kann manchmal Erinnerungen wieder deutlich werden lassen, die schon lange vergessen waren. Der Geschmack eines reifen Pfirsichs, der intensive Geruch im Wald, wenn es nach einem heißen Sommertag regnet, die Stimmen der Vögel im Frühling lassen uns an unsere Kindheit denken oder an einen besonders schönen Tag, den wir erlebt haben“, so die Referentin. Zum Abschluss ihres Vortrages lud sie alle Zuhörer zu einer kleinen Meditation ein. Jeder Anwesende sollte sich zwei Minuten lang vorstellen, wie sein ganz persönlicher letzter Tag aussehen sollte und mit einer tiefen Stille im Saal des Mehrgenerationenhauses beendet Regina Heygster ihren Vortrag. (he)

ZZ 4.7.2011