

„Die Angst besteht nicht vor dem Tod“

Hospiz-Dozentin Regina Heygster über letzte Lebensstage, geschenkte Zeit und Tabus bei der Hilfe für Sterbenskranke

Regina Heygster

wurde 1954 geboren. Die gelernte Grafikerin und ehemalige Kunstlehrerin engagiert sich seit Jahrzehnten in der Hospizarbeit. Seit 22 Jahren ist sie Dozentin und Supervisorin beim Verein Hospizhilfe Bremen.

Frau Heygster, an wen richtet sich Ihr Angebot, in einer Tagesfortbildung die „eigene Endlichkeit zu leben“?

Regina Heygster: An alle Interessierten. In der Hospizhilfe machen wir jedes Jahr mehrere kosten- und werbefreie Weiterbildungen für unsere ehrenamtlichen Sterbebegleiter, damit die immer wieder neu inspiriert werden. Und damit sie auf dem Laufenden bleiben bei allem, was die Themen Alter, Tod und Sterben betrifft. Seit mehreren Jahren haben wir diese Fortbildungen für alle geöffnet, weil diese Themen jeden Menschen berühren.

Die eigene Endlichkeit lauert ja nicht nur im Alter, sondern täglich: im Straßenverkehr, durch Krankheit und Kriminalität. Was kann man tun – außer rechtzeitig sein Testament zu machen?

Es gibt einen wunderbaren Psalm: Herr, bedenke, dass ich sterben muss, auf dass ich klug werde. Dieses Zitat finde ich wichtig und nehme es gerne in meinen Kursen auf, egal ob die Menschen religiös sind oder nicht. Wir müssen letztendlich schlau sein. Man versichert sich gegen alles Mögliche, und mit einer Sterbegeldversicherung kann man schon seine Beerdigung vorfinanzieren. Das ist sicherlich sinnvoll. Aber viel wichtiger ist es doch, einen Plan zu haben, wenn man plötzlich mit dem Tod konfrontiert wird – entweder mit dem bevorstehenden eigenen oder mit dem eines nahen Angehörigen.

Was also passiert dann?

Dann wird uns bewusst, dass wir unser bisheriges Leben vielleicht doch nicht gelebt haben, wie wir es eigentlich wollten. Das berühmte „Ach hätte ich doch ...“. Meine eigene Mutter etwa war immer sehr sauber und ordentlich, was auch alle geschätzt haben. Doch am Lebensende sagte sie, wenn sie noch einmal leben könne, würde sie weniger putzen und mehr mit uns Kindern spielen. Da waren wir „Kinder“ aber alle schon um die 60 Jahre alt.

Also geht es eher um die Planung des Lebens als um die des Ablebens?

Völlig richtig, aber eben sehr komprimiert. Wenn man plötzlich erfährt, dass man einen sehr weit fortgeschrittenen unheilbaren Krebs hat und einem nur noch wenige Lebensstage bleiben – was macht man dann? Wen ruft man an? Arbeitet man bis zuletzt oder verbringt man die restliche Zeit mit seinen Liebsten? Oder zieht man sich ganz zurück und denkt alleine über sein Leben nach?

Seminar zum plötzlichen Lebensende

Unter dem Motto „Wenn ich noch einen Tag zu leben hätte“ bietet die Hospizhilfe am Sonnabend, 5. November, eine Fortbildung an. Es geht darum, sich dem eigenen Lebensende imaginär zu nähern und einen neuen, mitfühlenden und achtsamen Blick auf Sterbende



„Einen Plan zu haben, wenn man mit dem Tod konfrontiert wird“ – darum geht es in den Seminaren von Regina Heygster.

FOTO: ARCHIV/KUHAUPT

Viele verzichten sogar auf ein Testament oder eine Sterbegeldversicherung. Warum verdrängen wir den Tod lieber?

Die Angst besteht ja nicht vor dem Tod, sondern davor, am Ende irgendwo mit Schmerzen zu liegen oder von jeglichem Sinn entleert leben zu müssen.

Was heißt das?

Wir Menschen definieren uns meistens über unser Schaffen und Tun. Über unseren Ruf und unseren Beruf, über ehrenamtliche Tätigkeiten. So erhalten wir die Wertschätzung der Menschen, die uns umgeben. Wenn das wegfällt, wenn wir unseren Körper nicht mehr entsprechend nutzen können, wenn wir selbst zu einfachen, wenig anstrengenden Tätigkeiten nicht mehr in der Lage sind, dann sagen sehr viele Menschen: Wozu bin ich überhaupt noch da?

Und wie hilft da Ihr Seminar?

und Todkranke zu gewinnen. Das Seminar beginnt um 9.30 Uhr und endet um 15.30 Uhr im Büro der Hospizhilfe, Außer der Schleifmühle 35/37. Gäste zahlen 50 Euro, für Mitglieder ist es kostenfrei. Anmeldung unter 0421/324072 oder an info@hospiz-bremen.de. JOE

Wir gehen der Frage nach: Wofür bin ich in meinem Leben dankbar? Und wenn vieles davon wegfällt: Was könnte meinem Leben dennoch weiter Sinn geben? Womit will ich den Tag füllen? Und was schiebe ich immer vor mir her, auf morgen, übermorgen, überübermorgen? Das Seminar ermuntert dazu, dieses Aufschieben ins Tun zu verwandeln. Denn alles, was wir erleben, ist irgendwann auch eine schöne Erinnerung. Wir müssen dazu aber die Haltung entwickeln, dass wir nicht plötzlich wertlos sind, weil wir nur noch sind.

Es geht also auch um das alte Horaz-Motto „Carpe Diem“ – nutze den Tag, und zwar den heutigen.

Völlig richtig. Die Seminarteilnehmer bekommen zumindest einen Impuls für den Gedanken: Ich könnte jetzt – und ich will auch jetzt ... Was auch immer. Darüber tauschen wir uns dann in kleinen Gruppen und im geschützten Rahmen aus. Es geht darum, was wir noch vom Leben haben können.

Was aber, wenn eben nichts mehr geht? Gerade im Christentum existiert eine große Verehrung des Leidens: Sich dem Unerträglichen durch Selbsttötung zu entziehen, ist verpönt, wie schon der unpassende Begriff „Selbstmord“ zeigt.

Ich finde den Begriff auch falsch, es handelt sich um selbst beendetes Leben. Das ist weniger Thema des Seminars, aber natürlich eines der Hospizarbeit, in der ich seit 22 Jahren als Dozentin und Supervisorin tätig bin.

Im Februar 2020 hat das Bundesverfassungsgericht die professionelle Freitodbegleitung in Deutschland entkriminalisiert. Seitdem ringt der Bundestag mit drei konkurrierenden Gesetzentwürfen darum, wie er das einhegen kann. Wie steht denn die Hospizhilfe zu dieser Debatte?

Wir stehen dazu, dass jeder Mensch bis zu seinem Lebensende jene Begleitung erhalten soll, die erwünscht ist. Die Hospizhilfe setzt sich dafür ein, die letzte Lebensphase schmerzmedizinisch und psychosozial zu begleiten.

Wieviele Menschen werden aktuell von der Hospizhilfe Bremen betreut?

Im vorigen Jahr haben wir in der Hospizhilfe Bremen e.V. genau 100 Menschen bis in den Tod begleitet, einige davon über zwei bis drei Jahre hinweg. Manchmal kommen wir gerade noch rechtzeitig, für ein letztes Handhalten, und manchmal dauert es eben Jahre. Wir begleiten also noch viel mehr Menschen, aber eine exakte aktuelle Zahl kann ich gerade nicht nennen.

Gibt es einen Trend? Werden Sie über die Jahre verstärkt in Anspruch genommen? Ja, auf alle Fälle. Die Hospizarbeit wird auch viel mehr wahrgenommen und akzeptiert. Eigentlich ist es noch immer ein Tabu, sich Hilfe von außen zu holen. Man muss sich ja aktiv jemanden suchen, der für einen da ist und den man aber bislang nicht kennt. Das wiederum kann aber auch ein ungeheurer Vorteil sein.

Wiedas?

In der Familie ist man ja oft verstrickt in unbewältigte Kindheitsituationen, Schuld oder zumindest Schuldgefühle. Da ist dann eine Sterbebegleitung oftmals schwerer. Außenstehende Sterbebegleiter sehen die Menschen hingegen unvoreingenommen.

Wie gehen Sie damit um, wenn eine Patientin oder ein Patient in Obhut eines Hospizes doch noch den Wunsch nach Freitod äußert?

Die Frage bekommen wir sehr häufig gestellt – allerdings nie von den Sterbenden. Manche fragen zwar: Können Sie mir nicht helfen, zu sterben? Aber es sagt niemand konkret: Bringen Sie mir bitte dieses oder jenes tödliche Mittel. Oft ist die Frage eher symbolisch gemeint. Es ist offenbar ein viel brisanteres Thema für die Menschen, die noch mitten im Leben stehen: Ich möchte, wenn es soweit ist, selbst entscheiden, ob ich gehe.

Die Begleitung unheilbar kranker, schwer leidender Menschen auf ihrem letzten Weg muss psychisch extrem belastend sein. Wie bewahren sich Hospiz-Mitarbeiter davon, selbst zusammenzubrechen?

Es ist schon paradox: Die Arbeit mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer führt uns alle dem Leben näher. Zudem bekommen alle eine Supervision, das heißt, sie können sowohl Belastendes als auch Erfreuliches loswerden, teilen. Und es gibt viel Erfreuliches.

Aber?

Es ist eben für Außenstehende schwer nachvollziehbar, wenn man bei Kaffee und Kuchen sagt: Ich war eben in der Sterbebegleitung, und es hat Spaß gemacht. Man will lieber hören, dass es schwer ist. Manchmal ist es das auch, aber im Grunde sind die Ehrenamtlichen sehr fröhliche Menschen, die das Leben genießen. Sicher auch, weil sie anderen Menschen am Lebensende ihre Zeit schenken.

Es geht also nicht darum, Pflegedienste zu ersetzen?

Nein. Wir besuchen als ambulanter Dienst ein- bis zweimal in der Woche für eine Stunde die Menschen, für die wir zuständig sind. Wir sitzen am Bett oder fahren sie auch mal im Rollstuhl ins nächste Café. Man teilt Leben – was für Angehörige aber so manchmal gar nicht mehr leistbar ist. Und auch die Angehörigen können ihre Sorgen und Nöte dann bei unseren Ehrenamtlichen lassen. Manchmal tut so ein Gespräch zwischen Tür und Angel oder auf der Sofakante auch den Angehörigen noch einmal sehr gut.

Das Gespräch führte Joerg Helge Wagner.

ANZEIGE

