

Petra Hinderer: „Ich will den Tod nicht mehr aufhalten“

Petra Hinderer, Geschäftsführerin des Hospizvereins Konstanz, hat viele Menschen in den Tod begleitet. Während sie im Café Zeitlos einen Milchkaffee trinkt, erzählt sie vom Umgang mit Sterbenden, Aussöhnung und Loslassen.



Petra Hinderer vom Hospiz erzählt SÜDKURIER Redakteurin Kirsten Schlüter von ihrer Arbeit mit Schwerkranken und Sterbenden. Foto: Hanser

Frau Hinderer, wie ist es, ständig mit Menschen zu tun zu haben, die vor dem Ende des Lebens stehen?

Das hat zwei Seiten. Einerseits berührt und beschäftigt einen das stark. Früher habe ich viel mit nach Hause genommen. Andererseits werde ich mir selber immer bewusst, dass ich gesund bin im Moment, dass die Sonne scheint, dass das Leben eher ein Geschenk ist und kein Recht. Ich merke, dass es sich absolut lohnt, vorher schon an Beziehungen zu arbeiten, bevor die letzten Stunden anstehen. Das hat immer direkt mit einem selber was zu tun.

Wie hat die Begleitung Sterbender Sie denn selbst verändert?

Seit ich 15 bin, habe ich immer mit schwerst Kranken und Sterbenden zu tun. Früher habe ich mich gegen den Tod aufgelehnt und wollte mehr retten und helfen. Heute kann ich besser da bleiben und muss nicht mehr versuchen, was zu erklären. Ich kann beistehen und will den Tod nicht aufhalten. Ich habe heute mehr Fragen, bin aber gelassener als vor zehn Jahren.

Betrifft diese Gelassenheit auch Ihr eigenes Leben?

Ja. Ich habe zwar eine Menge Phantasien, was einem passieren kann. Aber der Tod gehört einfach zum Leben.

Ist es ein großer Unterschied, ob man Verwandte oder Fremde begleitet?

Ja, sehr. Bei näheren Verwandten rutscht man ja gerne in alte Muster, das macht es nicht einfacher. Man ist auch emotional viel betroffener. Wenn ich mein Kind oder meinen Lebenspartner verliere, ist das ein persönlicher Einschnitt im Leben. Das Zurückbleiben ohne einen nahen Angehörigen ist eine mindestens so schwere seelische Angelegenheit wie das selber Gehen müssen.

Wie geben Sie den Begleiteten das Gefühl, dass Sie da sind?

Erstmal alle Antennen, die man hat, auf Wahrnehmung schalten. Gucken, was nehme ich wahr, ohne gleich zu überlegen, wie man die Situation lösen kann. Sich selbst auch beobachten: bin ich ruhig, werde ich depressiv oder kriege ich eine kleine Aggression? Wir versuchen zu erfühlen, was die Bedürfnisse des Menschen sind. Mit Intuition kann man sehr richtig, aber auch sehr falsch liegen. Wir haben ein bewährtes Kurskonzept für unsere Ehrenamtlichen. Da ist der Gegensatz zwischen Wahrnehmung und Interpretieren gleich der erste Schritt. Wie höre ich jemandem zu, der gar nicht redet? Wann gehe ich und lasse jemanden los? Das sind grundsätzliche Themen, die für jede Art Begleitung gelten. Was ich an meiner Arbeit schätze, auch wenn es mich manchmal in die Knie zwingt, ist, dass es keinerlei Routine gibt.

Wie viele Menschen interessieren sich für Sterbebegleitung und merken dann, dass sie es doch nicht schaffen?

Viele, aber das ist auch in Ordnung. Von jedem Kurs bleiben etwa zwei Drittel. Das kann aber auch organisatorische Gründe haben. Sterben lässt sich ja nicht planen. Das ist ein schweres Ehrenamt. Man hält sich immer bereit, es kommt längere Zeit gar nichts und dann gleich was mit einer gewissen Brisanz. Unsere Ehrenamtlichen haben ja auch Berufe und Verpflichtungen.

Sie haben vorhin gesagt, man könne lernen, wann man aus dem Raum geht. Wann geht man denn?

Im Hospiz gibt's keine Rezepte. Ich würde sagen, man geht, wenn die eigenen Grenzen verletzt werden oder wenn man das Gefühl hat, man verletzt die Grenzen anderer. Man kann auf einen falschen Trip kommen, wenn man doch versuchen will, das Sterben zu vermeiden, zum Beispiel wenn es um Kinder geht. Man muss sich der Tatsache stellen, dass es um Tod geht. Man erwischt sich ganz automatisch dabei, dass man sich davon ablenkt. Dann muss man sich ein Stück zurückziehen.

Signalisieren die Menschen auch manchmal, dass sie lieber alleine wären?

Klar, meine Erfahrung ist ehrlich gestanden nicht, dass sich alle Menschen wünschen, dass jemand direkt neben dem am Bett sitzt und womöglich noch das Händchen streichelt. Die Menschen wollen nicht alleine sein müssen. Das heißt, dass jemand seine Bedürfnisse mitkriegt. Jemanden zu begleiten hat gar nicht dieses Bild von nicht vom Bett weichen. Das kann auch eine Grenzverletzung sein. Man schafft um denjenigen eine Hülle der

Geborgenheit, indem man keine Hektik aufkommen lässt. Da zu sein ist das Schwerste in solchen Situationen. Es wäre viel leichter, wenn jemand sagen würde, putzen Sie da den Schrank.

Ist es so, wie Sie anfangs sagten, dass viele Menschen sich erst im letzten Moment aussprechen?

In jedem Leben bleiben auch unabgeschlossene Dinge zurück. Aber wenn man Krach hat, sollte man das ein bisschen schneller beheben. Ich arbeite auch daran. Wobei das fast das kleinere Problem ist. Wir sagen eher viel zu selten, wenn wir jemanden mögen oder schätzen.

Gibt es trotz der Trauer auch schöne Momente?

Ja, sehr schöne. Ich kenne wenig Vereine, die so lebendig sind wie unser Hospizverein. Das hat mit der Intensität zu tun: Leute, die sich mit dem Thema Tod persönlich auseinandersetzen, leben viel intensiver. Wenn die Endlichkeit so im Raum steht, kommt eine gewisse Wahrhaftigkeit in die Beziehung. Da passieren ganz schöne Begegnungen. Wenn Familienmitglieder sich nach vielen Jahren wieder begegnen, wissend, dass es bald zu Ende ist. Oder wenn Angehörige es schaffen, den Sterbenden gehen zu lassen. Es ist schön, wenn man da Zeuge werden darf.