

Heide Gebhardt:

Erfahrungen in der Sterbebegleitung

Vortrag gehalten am 15. Juli 2008 auf dem
Treffen des
Rotary-Clubs im Parkhotel Bremen



Hôtel Dieu, Beaune, France

Vortrag von Heide Gebhardt, Ehrenamtliche bei Hospiz Horn e. V., am 15. Juli 2008 auf dem Treffen des Rotary-Clubs im Parkhotel Bremen, über ihre

Erfahrungen in der Sterbebegleitung .

Sehr geehrter Herr Präsident sehr geehrte Herren

Für die Einladung, möchte ich mich bei Ihnen, recht herzlich bedanken und bin dieser Einladung gerne gefolgt. Bei einem privaten Treffen mit Herrn Freysoldt kamen wir auf die Arbeit einer Hospizlerin und auf die Hospizbewegung zu sprechen. Er zeigte großes Interesse und stellte viele Fragen. Dieses Gespräch wollte er Ihnen, verehrter Herr Präsident, vortragen.



Ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Heide Gebhardt. War von 1986 bis 2002 Altenpflegerin in der Hauspflege. Bin seit 2004 Hospizlerin bei Hospiz Horn. Habe vor 20 Jahren, zum ersten Mal von der Bewegung Hospiz in den USA gehört, kam dann zurück und suchte diese Bewegung auch hier. Fand aber keinen Ansprechpartner. In meiner damaligen Tätigkeit kam ich auch mit der Sterbebegleitung, heute Hospiz, in Berührung. Ich bekam dort Fortbildung in der Sterbebegleitung. Die Hospizbewegung war mir damals noch unbekannt.

Nun ein Beispiel der Begleitung ohne mein jetziges Wissen einer Hospizlerin. Ich begleitete einen Patienten, in der letzten Phase seines Lebens. Er selber hatte Angst, was kommt, wie lange dauert es, wie wird es meiner Familie gehen, wenn ich gegangen bin. Fragen über Fragen, die kamen, und die sollte ich alle beantworten. Die Angehörigen waren unsicher. Ich stand da und war auch hilflos. Ich hatte ja keine Ausbildung in Hospiz und Trauerbegleitung. Es war für mich Neuland.

Sehr viel später lernte ich dann Frau Nola kennen, die das Hospiz Horn leitet, nun war ich da wo ich eigentlich sein wollte. Ein Kurs zur Hospizlerin wurde angeboten. Ich belegte diesen Kurs. Wenn Sie, verehrter Herr Präsident, oder sie verehrte Herren den Inhalt eines Hospizkurses lesen möchten, lasse ich Ihnen gerne ein paar Exemplare hier.

Heute als Hospizlerin habe ich ein erweitertes Wissen.

Kurze Beispiele.

Das Büro ruft mich an, ob ich eine Begleitung übernehmen möchte. In den meisten Fällen sage ich ja. Die Patientin wurde schon über Stunden von einem Hospizler begleitet, nach meinem Eintreffen schilderte er mir dann kurz den Verlauf. Sie lag sehr ruhig im Bett. Die Angehörigen waren nicht anwesend. Sie guckte mich an, ich stellte mich mit einer ruhigen und leisen Stimme vor. Ob sie mich noch erkennen und hören konnte, konnte ich nicht sofort feststellen. Sie bewegte nur die Augen, mit dem Blick, Richtung Nachttisch, wo sehr viel darauf lag. Auch eine Wasserflasche. Sie hatte Durst. Man lernt auch ohne Worte einen Menschen zu verstehen. Sie hob die schwache Hand und wollte mir etwas zeigen, es war aber so undeutlich, dass ich sehr genau gucken musste. Nach einer Überlegung merkte ich es dann. Sie wollte das Fenster geöffnet haben. Sie gab mir ein kleines Zeichen mit der schwachen Hand, dass es in Ordnung war. Lächelte etwas dabei. Am späten Nachmittag wurde ich von den Angehörigen abgelöst. In der Nacht ist sie dann gestorben.

Eine Dame, die ich, in der eigenen Wohnung, über einen Zeitraum begleitet habe, kam plötzlich ins Krankenhaus und es stellte sich heraus, dass sie nicht wieder in die eigene, Wohnung zurückkehren könnte. Es bedeutete, dass sie in ein Seniorenheim musste. Sie fühlte sich zuerst nicht sehr wohl, aber merkte doch nach einer Zeit, dass es besser war. Es verging eine kurze Zeit und dann fiel sie, musste wieder ins Krankenhaus, dann kam der Wunsch immer öfters. „Ich möchte nicht mehr leben“ – so begann bei dieser Dame, sie war über 90 Jahre, die eigentliche Arbeit der Hospizlerin. Sie zu beruhigen, auf sie eingehen, da sein. Wenn ich dann einmal

nicht konnte und am nächsten Tag kam, ließ sie mich nicht wieder los.

Dann kam sie wieder ins Krankenhaus, es war beiderseitiger Oberschenkelhalsbruch. Nach dem Krankenhausaufenthalt erholte sie sich nicht wieder. Sie lag im Bett, wollte nicht mehr essen und wendete sich nur zur Wand hin. Es bedeutet: Lasst mich bitte in Ruhe. Ich war jeden Tag dort und merkte, dass sie immer schlechter wurde, bis dann eigentlich für mich überraschend die letzte Phase begann. Sie hatte sehr große Angst, vor dem Alleine sein. Die Nichte löste mich ab.

Wir beruhigten sie und gaben ihr dann dieses Gefühl, dass sie nicht alleine war. Wie sie im Leben war, verlief die letzte Phase sehr ruhig. Sie rief dann nur den Namen ihres Mannes und sagte: Ich komme bald zu Dir. Ich ließ dann mein Privates fallen und blieb dann die halbe Nacht bei der Sterbenden. Sie konnte nicht mehr sprechen und ich fragte dann, ob sie noch mit der Nichte am Telefon sprechen wollte, sie nickte nur, hörte am Ende des Telefons die Stimme und die beiden konnten dann so Abschied nehmen. Sie konnte nicht mehr sehen. Da wir uns kannten habe ich ihr dann vieles erzählt. Sie wollte dann meine Hand halten und es ist ganz wichtig, dass man die eigene Hand aufs Bett legt, wo dann die Hand des Sterbenden sich darauf legen kann. Wenn man die Hand, auf die Hand des Sterbenden legt, fühlt er sich gefangen. Sie begab sich auf den letzten Weg. Es war für mich ein sehr schwerer Abschied.

Für eine andere Begleitung, rief mich das Büro an und bat mich um die Begleitung eines Herrn, es war Pfingsten, er lag im Sterben. Ich kannte ihn vom Sehen. Ein sehr netter Mann. Er war sehr unruhig. Warf seine Decke von sich, wollte nichts mehr. So wie er noch konnte warf er sich von der einen Seite zur anderen Seite. Es war sehr schwierig. Ich nahm dann die Decke und legte sie quer übers Bett, er hatte die Gitter hoch so spürte er die Schwere der Decke nicht mehr und er wurde etwas ruhiger. Öffnete die Lippen etwas und ich gab ihm dann mit einem Teelöffel etwas Flüssigkeit. Er starb in der Nacht.

Ich wurde zu einer Sterbenden ganz kurzfristig gerufen . Die Sterbephase hatte auch schon begonnen . Es gibt Merkmale, an denen man es erkennen kann . Die Hilfe, die mich in Empfang nahm, klärte mich in kurzen Sätzen über diese Patientin auf. Ich ging dann ganz leise in das Zimmer überlegte, wie gehe ich nun vor. Sie lag mit dem Rücken zu mir. Als sie dann meine leise ruhige Stimme hörte, drehte sie sich zu mir. *Nahm meine* Hand und ließ sie nicht wieder los. Sie hatte dann noch kleine Wünsche zur Erleichterung. Ich musste es mit einer Hand machen . Sie war sehr ruhig, weil sie merkte, sie wurde begleitet . Ich bin nicht alleine. Nach Stunden. löste mich dann eine Pflegerin ab . Ich habe mich verabschiedet und ging. Sie war schon auf dem letzten Weg. Das war eine Erfahrung die mich dann sehr bewegt hat . Es gibt aber auch Menschen, die ich begleite, die das Ende nicht annehmen wollen. Sie toben und schimpfen. Schimpfen mit den Angehörigen und denen, die sie begleiten . Sie sterben dann sehr schwer. Wehren sich wo sie nur können. Dann fällt auch die Äußerung: Ich mache doch was ich will. Die meisten Menschen, die ich begleite, sind in der letzten Phase. Sie erleben ihre eigene Vergangenheit und speziell die Weltkriege spielen in der letzten Phase eine sehr große Rolle. Wenn sie noch sprechen könnten, müsste ich ein sehr guter Zuhörer sein. Und die Biografien sind teilweise sehr traurig und grausam. Die Hinterbliebenen sind im ersten Augenblick so hilflos, dass sie auch eine Begleitung benötigen. Ich habe gerade meinen Abschluss als ehrenamtliche Trauerbegleiterin beendet. Ich gebe dann die erste Hilfestellung und bitte sie dann in den offenen Trauerkreis zu kommen . Was viele annehmen und eine große Hilfe ist.

So könnte ich Ihnen noch viele Beispiele erzählen. Für mich habe ich den Eindruck gewonnen: Wenn der Mensch in der letzten Phase seines Lebens ist und verabschiedet sich, geht von diesem Sterbenden eine Kraft und eine Ruhe aus, die man sich nicht vorstellen kann. Ich lerne und bin dankbar, das ich

als Hospizlerin diesen Menschen begleiten durfte und in Zukunft begleiten darf.

Wenn die Begleitung mich zu sehr mitgenommen hat habe ich die Gelegenheit und bekomme dann eine Supervision .

Die Bevölkerung wird durch die Medien und Ausstellungen, kürzlich in Bremen in der Stadtbibliothek und in der unteren Rathaushalle, auf das Hospiz aufmerksam. Ich habe selber an einem Samstag am Hospizstand gestanden Dadurch merkte ich, dass die Menschen interessiert sind; sie stellten viele Fragen, riefen uns an und baten um Aufklärung und Hilfe.

Ich möchte meinen Beitrag beenden mit einem Spruch von Alfred Delp:

*„Wenn durch einen Menschen
ein wenig mehr Liebe und Güte,
ein wenig mehr Licht und Wahrheit
auf der Welt war,
hat sein Leben einen Sinn gehabt“*

Wenn Sie noch Fragen zu der Arbeit einer Hospizlerin haben, stehen Frau Nola und ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Heide Gebhardt
Hospizlerin
Hospiz Horn e. V
Bremen
15. Juli2008