



Angelika (37) spendet der 26-jährigen Krebspatientin Sandra Mut und Kraft

„Das letzte Stück des Weges muss niemand alleine gehen“

Angelika Hill (37) gibt Kraft, wenn andere verzweifeln. Denn sie ist ehrenamtliche Sterbebegleiterin

Sanfte Klänge erfüllten den Raum. Alle Angehörigen saßen am Bett der Sterbenden, die mit geschlossenen Augen dalag. Ein Lächeln umspielte ihre Lippen, denn sie wusste, sie war nicht allein. „Wir hielten alle abwechselnd ihre Hand“, erinnert sich Angelika Hill (37), die in Berlin als Sterbebegleiterin arbeitet, und fährt mit bewegter Stimme fort zu erzählen. „Sie hatte sich immer gewünscht ‚Time to say Good-bye‘ zu hören, wenn es einmal so weit ist“, sagt sie leise. „Diesen Wunsch haben wir ihr erfüllt.“

Fünf Jahre hat Angelika diese Frau begleitet, die an Lungen-

krebs litt und zum Schluss kaum noch Luft bekam. „Die Musik spielte leise, ihr Enkelkind hatte sich sogar zu ihr auf das Bett gelegt“, erzählt Angelika. „Alle Menschen, die ihr wichtig waren, hatte sie um sich.“ Sie blickt in Gedanken versunken in die Ferne. „Dann hörte

sie auf zu atmen. Kein Kampf, kein Aufbäumen. Sie verließ uns ganz friedlich ...“

Angelika, die als Seminarleiterin ihr Geld verdient, kam schon früh mit dem Thema Tod in Berührung. Als sie 20 war, starb eine enge Freundin. Sie erlebte die Hilflosigkeit und Angst der Umgebung. „Aber für mich war es ganz selbstverständlich, bei der Freundin zu sein, bis zuletzt.“

Zwei Jahre später erkrankte Angelika selbst an Krebs. „Das Schlimmste war, wie Menschen plötzlich mit mir umgegangen sind“, erinnert sie sich. „Dieser mitleidige, kindliche Ton, dieses Weihevollte in der Stimme – das fand ich grauenhaft.“ Warum konnte denn keiner normal mit ihr sprechen? „Damals wurde mir klar, dass Menschen im Umgang mit Schwerkranken schnell an ihre Grenzen stoßen“, sagt Angelika.

Sie besiegte den Krebs, ging vor 14 Jahren als Studentin nach Berlin. Dort jobbte sie als Aushilfe in einem Krankenhaus. „Da bekam ich zum ersten



Stark zu sein für andere – das ist meine Aufgabe

Ein Abschied ohne Angst

Der Tod ist ein Teil des Lebens – wir sollten ihn nicht verdrängen

■ **Was ist Sterbebegleitung?** In der Sterbebegleitung geht es darum, Menschen in ihren letzten Tagen und Stunden vor ihrem Tod Beistand zu leisten. Denn obwohl der Tod Teil des Lebens ist, wird er in unserer Gesellschaft weitgehend verdrängt, was dazu führt, dass Menschen in ihren letzten Stunden oft allein gelassen werden. Neben einer schmerzlindernden medizinischen Versorgung (Palliativmedizin) ist für Menschen im Sterbeprozess menschliche Zuwendung und Ansprache ganz besonders wichtig. Angehörige allein können diese Zuwendung



oft nicht geben, weil ihr eigener Schmerz, die eigene Angst meist zu groß sind, um dem Patienten einen wirklichen Halt bieten zu können. Darum gibt es Sterbebegleiter, die ehrenamtlich arbeiten und deren Aufgabe es ist, für den Patienten dazusein, ihn durch Gespräche auf den Tod vorzubereiten und ihm den Schrecken davor zu nehmen. Aber auch, um ihm ganz konkret in rechtlichen Fragen zur Seite zu stehen oder ihn im täglichen Leben (z. B. bei Arztbesuchen) zu unterstützen. An dieser Begleitung sollen im Idealfall sowohl Angehörige und Freunde des sterbenden Menschen als auch Ärzte, Pflegepersonen, Seelsorger und ehrenamtliche Helfer gemeinsam mitwirken.

■ **Wie lange dauert die Begleitung?** Die Sterbebegleitung beginnt mit dem Aufklärungsgespräch zwischen Arzt und Patient – und endet erst mit dem Tod des Patienten. Das kann im Extremfall nur ein paar Tage, in der Regel aber auch Jahre dauern. Im Durchschnitt verbringen Begleiter und Patient zwei bis drei Tage in der Woche miteinander – und natürlich immer dann, wenn der Patient das Gefühl hat, er benötigt dringend Beistand.

■ **Wie finde ich einen Sterbebegleiter?** Über Hospize und kirchliche Einrichtungen kann jeder Patient Kontakt zu einem Sterbebegleiter finden. Auch die Einrichtung, bei der Angelika Hill arbeitet, die „Hospiz Oase“ in Berlin, vermittelt bundesweit Kontakte: www.hospiz-oase-web.de, Telefon: 0 30/6 18 90 09.

■ **Ehrenamtliche Helfer gesucht** Sämtliche Hospizeinrichtungen in Deutschland suchen ständig ehrenamtliche Helfer. Solche Mitarbeiter müssen allerdings geschult werden. Vermittelt werden den Helfern Fertigkeiten und Möglichkeiten der Kommunikation, psychologische Führung des Patienten, Grundkenntnisse in leichter Pflege und Schmerzmedizin sowie Aspekte der Schweigepflicht. Jeder ehrenamtliche Helfer kann dazu beitragen, den Betreuten ein würdiges Leben bis zum Ende zu ermöglichen. Weitere Infos: Deutscher Hospiz- und Palliativverband e. V., Aachener Straße 5, 10713 Berlin, Telefon: 0 30/83 22 38 93, www.hospiz.net

Sterbebegleitung ist nicht Sterbehilfe!

■ **Kraft schenken, nicht das Leben beenden** Sterbebegleitung hat nichts mit aktiver Sterbehilfe zu tun. Der Sterbebegleiter unterstützt den Patienten in allen Aspekten seines Lebens, ist für ihn da, spricht ihm Mut zu, unterstützt ihn dabei, sich mental auf den Tod vorzubereiten – hilft aber nicht, sein Leben durch Suizid zu beenden.

Mal ganz unmittelbar mit, wie Sterbende in Nebenzimmer abgeschohen wurden“, sagt sie mit wütender Stimme. „Das war unmenschlich. Man gab sie auf – obwohl sie noch lebten und fühlten.“ Eine schreckliche Erfahrung für die junge Frau.

„Als ich dieses Elend im Krankenhaus in Berlin sah, wusste ich, dass ich am Schicksal dieser Menschen etwas ändern wollte“, sagt sie voller Überzeugung. „Jeder Mensch sollte bis zu seinem Tod bewusst am Leben teilnehmen dürfen.“

Angelika ging in ein Hospiz – ganz unbedarft, wie sie sagt. Was sie dort erlebte, berührte sie zutiefst: Menschen, die beim Sterben nicht allein gelassen wurden, sondern behütet ihre letzten Monate und Stunden verbringen durften. „So wünsche ich mir auch meinen Tod“, sagt Angelika mit Nachdruck.

Sie begann im Hospiz mitzuarbeiten – zuerst in der Trauerbegleitung, belegte dann Kurse und Fortbildungen in therapeutischer Arbeit und Palliativpflege, bis sie sich bereit fühlte, als Sterbebegleiterin zu arbeiten. „Man muss lernen, den Sterbenden so nah wie möglich zu kommen und so viel Abstand wie nötig zu halten“, erklärt Angelika. Ein Balanceakt, der nicht immer funktioniert – besonders dann, wenn es junge Menschen sind, die Angelika betreut. „Das geht natürlich unter die Haut“, sagt sie und atmet tief ein, bevor sie fortfährt. „Aber als Begleiterin darf ich nicht mit meinen Patienten mitsterben ...“

Die Kraft, die Angelika braucht, um für ihre Patienten dazusein, schöpft sie aus der Liebe zu ihrem Freund. „Er arbeitet selbst in einem sozialen Beruf und hat viel Verständnis für mein Engagement“, erzählt Angelika. „Trotzdem ist es manchmal hart“, sagt sie leise. „Besonders, wenn sehr junge Menschen sterben müssen ...“

Angelikas jetzige Patientin Sandra Jahn* (26) hat Gebärmutterhalskrebs. Wer die beiden Frauen im Park spazieren gehen sieht, wird auf den ersten Blick annehmen, dass zwei Freundinnen angeregt mitein-

ander plaudern. Doch ein aufmerksamer Beobachter kann erahnen, dass die jüngere, schmal und zerbrechlich wirkende Frau schwerkrank ist. Dass sie von der Älteren, die Ruhe und Kraft ausstrahlt, gehalten und getröstet wird.

Sandra weiß, dass sie bald sterben wird. Die Chemotherapie schiebt den Tod nur auf. Vor einem Jahr ging es ihr gesundheitlich so schlecht, dass sie sich verzweifelt an die Berliner „Hospiz Oase“ wandte. Dort traf sie Angelika. „Ich wusste sofort, dass sie die Richtige für mich ist“, sagt Sandra mit einem dankbaren Lächeln.

Angelika ist für Sandra da und fängt sie auf, wenn es ihr nicht gut geht. „Seit ich Angelika habe, kann ich mit dem nahenden Tod viel besser umgehen“, sagt sie dankbar. „Ich spreche mit ihr über alles, was mich quält.“ Sie greift dankbar nach Angelikas Hand. „Sie versteht mich ganz einfach ...“

Hält Sandra die Schmerzen kaum aus, ist Angelika an ihrer Seite. Kann sie nachts nicht schlafen, weil sie sich vor dem Tod fürchtet, kommt sie vorbei. „Angehörige sind mit solchen Situationen überfordert“, weiß Angelika. „Das ist ja auch nur zu verständlich – schließlich sehen sie einen geliebten Menschen sterben, ohne etwas dagegen tun zu können.“

Ich gebe alles, aber ich bekomme noch mehr zurück



„Leben ist wertvoll, bis zuletzt“ – das versucht Angelika immer wieder zu vermitteln

Auch Angelika kann nichts gegen das Sterben tun. „Aber ich kann mit meinen Patienten das letzte Stück des Weges zusammen gehen“, sagt sie und greift liebevoll nach Sandras Hand. „Denn niemand sollte dabei allein sein müssen.“