



Ehrenamt - Hospiz – Trauerbegleitung

Menschen begleiten im Sterben sowie im Leben

Gerne möchte ich über die Hospiz und Trauerarbeit erzählen, weil es mir ein Anliegen ist, Menschen zu ermutigen, sich in dem Bereich Sterben, Tod und Trauer, der doch oft noch ein Tabuthema ist, zu engagieren.

Mein Name ist Christina Schweiger, ich bin 55 Jahre alt und arbeite Teilzeit an der Rezeption und im Büro eines familiengeführten Hotels. In meiner Freizeit bin ich Autorin und Trauerbegleiterin.

Seit über 12 Jahren bin ich ehrenamtlich in sozialen Projekten tätig. Begonnen bei der Nachbarschaftshilfe, darauf 10 Jahre tätig in einem Frauenhaus in München, Schwabing, im Pforten Nacht- und Wochenenddienst. Im Jahr 2018 begann ich beim Ebersberger Hospiz Verein die Ausbildung zur Hospizbegleiterin.

Seit Februar 2020 leite ich einen TrauerTreff in Grafing, Thomas-Mayr-Str. 4. Ich biete hauptsächlich Einzelbegleitung an, die in der Regel ca. 1- 2 Stunden beanspruchen pro Termin. Starten wollte ich Anfang des Jahres auch einmal monatlich mit einem Trauertreff für eine kleine Gruppe in Grafing. Doch Corona bedingt, konnten diese Gruppentreffen leider bisher nur einmal stattfinden. Die Vermittlung zu mir, findet über den Hospizverein Ebersberg und dem Kreisbildungswerk "Netzwerk Trauer", sowie durch Eigenwerbung statt.

Die Motivation meiner ehrenamtlichen Tätigkeiten ist begründet darauf, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Schnell spürte ich, dass schon ein kleines Lächeln, etwas Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr etwas sehr wertvolles ist, das ich geben kann. Dieses soziale Engagement kommt jedoch auch der eigenen Entwicklung zugute. Es ist immer wieder ein Lernen fürs Leben. Und es ist nicht so, dass man nur Geben muss in der ehrenamtlichen Tätigkeit, sondern man bekommt oft auch sehr viel zurück, Dankbarkeit und Zuneigung, dass mir immer wieder bestätigt, warum ich das tue.

Die Beweggründe zur Hospizausbildung beruhten aus eigenen Erfahrungen mit dem Sterben und dem Tod in der Familie und Freundeskreis. Meine Auseinandersetzung mit diesem Thema begann sehr früh und ich merkte, durch die Erfahrungen in meinem Umfeld, dass ich mich meinen eigenen Ängsten stellte. Außerdem war meine Schwester Roswitha Simon schon einige Jahre als Hospizbegleiterin in Ebersberg tätig und wir führten darüber oft intensive Gespräche.

Durch die Hospizausbildung, die uns sehr tief in uns selbst blicken ließ, wurden wir sehr nahe an uns selbst herangeführt. Schnell stellte sich heraus, ob man bereit ist für diese sensible Tätigkeit mit sterbenskranken Menschen. Das Erkennen, dass man da sein kann, zuhören und begleiten kann, um die letzten Tage oder Wochen etwas zu erleichtern, jedoch dass man aktiv nichts ändern kann an der Situation selbst. Jedes zu viel Tun, ist dem totkranken Menschen, den ich begleiten darf, eine Last mehr. Man lernt sich selbst zurückzunehmen, einen Schritt zurückzutreten. Der Sterbende darf bestimmen, was er will oder nicht will und ich passe mich an und versuche die Botschaften zu erspüren.

Dabei kommt man unwillkürlich auch mit den Angehörigen in Kontakt, die oftmals hilflos dieser Ausnahmesituation gegenüber stehen in ihrem bereits begonnenen Trauerprozess. Hier ist eine Hospizbegleiter/in oft eine Boje an der man sich orientieren kann und die etwas Halt gibt, in dieser schweren Zeit.

Für mich kristallisierte sich sehr schnell der Entschluss heraus, mich mehr mit der Trauerbegleitung zu beschäftigen. Mit der Arbeit mit den Hinterbliebenen, die die große Aufgabe haben, sich nun selbst im Leben wieder zu finden und mit dem Verlust und der Trauer zurechtzukommen und diese zu verarbeiten.

Ihnen Wege und Möglichkeiten offenzulegen mit der Trauer und dem Schmerz umzugehen, aber hauptsächlich um ihnen ein offenes Ohr zu geben, damit sie ihren Schmerz ausdrücken können und über ihre Trauer offen sprechen dürfen sowie auch ihre Zukunftsängste. Oftmals fällt es den Trauernden viel leichter mit einer außenstehenden Person offen zu sprechen, als mit Familienmitgliedern oder Freunden, da sie diese nicht zu sehr belasten und beschützen möchten.

Es ist mir ein Anliegen mit Verständnis und Mitgefühl mit den Trauernden durch die erste schwere Zeit zu gehen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es sehr wichtig ist, dass man sich in den Schmerz fallen lassen kann, ohne verurteilt oder bewertet zu werden. Zu hören, dass es keine festgelegte Trauerzeit gibt, denn jeder trauert individuell lange oder kürzere Zeit. Es darf alles sein und alles da sein. Je mehr man zulassen kann, je schneller findet man zurück zu sich selbst und ins Leben. Zu lernen mit dieser Trauer zu leben. Sie wird sich verändern mit der Zeit, doch wird sie immer da sein.

Ich wünsche mir, dass dieses Thema Sterben, Tod und Trauer kein Tabuthema mehr ist. Denn es gehört zu unserem Leben, wie die Geburt, die Kindheit und das Erwachsen sein.

Ich finde es schön, dass es immer mehr Menschen gibt, die sich der Endlichkeit des Lebens stellen. Dies muss nicht immer bedeuten, dass diese Arbeit nur mit Traurigkeit und Schmerz verbunden ist. Man begegnet darin auch einer Leichtigkeit, einem erfülltem Gefühl und Dankbarkeit.

Wir Menschen sind wie das Leben;

Das Leben gibt und das Leben nimmt,

Der Mensch gibt und der Mensch nimmt.