

## „Der Tod ist immer friedlich“

Hospizhelferinnen sprechen über ihre Arbeit – und warum Trauer Frieden bringen kann

Von Yvonne Roither

LINDAU - Der Tod begegnet Uta Reinholz und Elisabeth Felder täglich. Die Hospizhelferinnen müssen immer wieder Abschied nehmen von Menschen, die sie gerade erst kennengelernt haben. Obwohl das schmerzvoll ist, hat der Tod ihr Leben bereichert. Der Tod sei friedlich, sagt Uta Reinholz. Der Weg dorthin ist es allerdings nicht immer.

Was die meisten Menschen aus ihrem Leben verdrängen wollen, gehört zu ihrem Alltag. Hart sei ihre Arbeit deswegen aber nicht. „Das ist eine sehr schöne Beschäftigung“, sagt Uta Reinholz, die seit 1986 in der Hospizarbeit tätig ist. Erst als Ehrenamtliche, dann lange Jahre als Leiterin des Lindauer Hospizes, jetzt als Koordinatorin. Diese Arbeit hat ihre ganze Familie geprägt. „Meine Kinder leben seit der Schulzeit mit dem Tod“, sagt sie. Und das sei nicht nur für sie eine Bereicherung. „Ich lerne viele interessante Menschen kennen, die ich sonst nicht kennengelernt hätte“, sagt Reinholz.

Menschen, die einen schweren Weg vor sich haben. Und die sie dabei auf ganz unterschiedliche Weise begleiten. Die ehrenamtlichen Helfer sprechen mit den Gästen, lesen ihnen vor oder halten Sitzwachen – im Hospiz oder Zuhause in den Familien. „Es ist für alle Beteiligten sehr schön, dass jemand von außen kommt“, sagt Elisabeth Felder über den „wertvollen Dienst“, den sie als Einsatzleiterin koordiniert.

### Warum im Hospiz noch viel in Bewegung gerät

Die Hospizhelferinnen erfahren dabei viel von den Menschen, deren Leben sich dem Ende zuneigt. Oft sind sie nicht mit sich im Reinen, haben Konflikte in der Familie, vieles ist noch unausgesprochen. Doch in der „friedvollen Atmosphäre“ des Hospizes gerate viel in Bewegung, weiß Felder. „Da passiert noch viel.“ Diese Wertschätzung, das Gefühl, wichtig zu sein, würden manche Menschen hier zum ersten Mal erfahren. Doch im Hospiz werden nicht nur der Sterbenskranken und sein Lebenswandel so akzeptiert, wie er ist, sondern auch die Angehörigen. Das zeige Wirkung: „Sie werden freier und offener, dann kann sich auch was bewegen“, ist die Erfahrung von Reinholz. Dann könne es sein, dass doch noch eine Versöhnung gelingt. „Das ist dann ein Geschenk“, sagt Felder.

Erwarten dürften die Hospizhelferinnen aber nichts, betont sie. „Wir geben das, was wir können. Das scheint für uns manchmal we-



Arbeiten seit vielen Jahren im Lindauer Hospiz: Uta Reinholz (links) und Elisabeth Felder.

FOTO: CHRISTIAN FLEMMING

nig oder nichts zu sein.“ Sie habe gelernt, den Impuls, noch zu sehr in das Leben des Sterbenden einzugreifen, zu unterdrücken. Als „helfende Gesellschaft“ tue man sich damit schwer, weiß auch Reinholz. Es reiche aber vollkommen, den „Mensch als Mensch zu akzeptieren“.

Im Hospiz dreht sich nicht alles um den Tod. Obwohl die Gäste wissen, dass ihr Lebensende naht, wollten viele, wenn überhaupt, nur einmal darüber reden. Dann gehe es wieder um Alltägliches. Um das, was in der Zeitung steht, das Fernsehprogramm oder die Blumen im Garten. Im Hospiz wird auch gefeiert, hin und wieder Schafkopf gespielt und

viel gelacht. Hier wird gestorben, aber auch intensiv gelebt.

Nicht alle Menschen finden ihren Frieden, wenn sie sterben, wissen die Hospizbegleiterinnen.

Doch auch wenn niemand weiß, was im Inneren von Sterbenden vor sich geht: Es gebe immer diesen einen Punkt in der Sterbebegleitung, wo man spüre, dass sich etwas verändert habe, meint Uta Reinholz. Wo man das Gefühl hat, dass sich „was im Inneren tut“. „Das ist das Gefühl des Friedens“, sagt Reinholz. Für sie ist der Tod „immer friedlich“. Aber sie weiß auch: „Der Weg dorthin könnte steinig sein.“

Dann heißt es loszulassen. „Das

tut auch heute noch weh“, sagt Reinholz, die schon sehr viele Abschiede erlebt hat. Natürlich sei es ein anderes Gefühl, wenn nahe Angehörige sterben. Aber es schmerze, mal mehr, mal weniger. Für Reinholz ist es gut, die Trauer zulassen. Sie ärgert sich, dass Tod und Trauer so negativ besetzt sind. „Trauer ist ein Gefühl, und ein Gefühl ist nie schlecht“, ist ihre Überzeugung. „Wenn wir Trauer leben können, dann kann sich daraus etwas Größeres entwickeln wie Liebe oder Frieden.“

Der Tod hat das Leben von Uta Reinholz und Elisabeth Felder verändert. „Vieles hat jetzt eine andere Wertigkeit“, sagt Felder, die auch Zuhause manches bewusster mache. Auch für Reinholz „relativiert sich vieles“. „Ich frage mich immer, lohnt sich das jetzt, sich aufzuregen?“ Immer im Wissen, dass die gemeinsame Zeit begrenzt ist.

Der Tod hat sie Leben gelehrt. Doch nimmt der vertraute Umgang mit ihm auch die Angst vor dem eigenen Tod? „Es ist zwiespältig“, räumt Felder ein. Aber durch ihre Hospizarbeit verdränge sie die Angst davor nicht mehr. Uta Reinholz fürchtet sich vor der Zeit davor, vor der Pflegebedürftigkeit, „dem Eingriff in meine Persönlichkeit

und Intimität“. Vor dem Tod selbst hat sie keine Angst: „Der Tod gehört dazu. Wir müssen so leben, dass wir auch sterben können.“

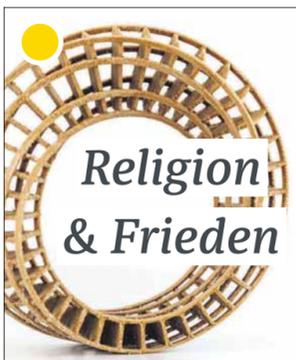
„Wenn wir Trauer leben können, dann kann sich daraus etwas Größeres entwickeln wie Liebe oder Frieden.“

Uta Reinholz

### „Was bedeutet für Sie Frieden?“



Uta Reinholz



Im Hospiz bekommen die Menschen die Wertschätzung und den Halt, den sie brauchen.

FOTO: DPA

### Alle Gespräche als Podcast zum Nachhören

Die Lindauer Zeitung nimmt die Tagung „Religions for Peace“ zum Anlass, sich mit den Themen Religion und Frieden auseinanderzusetzen.

In einer Serie wird sie die zehn Religionen vorstellen, die bei der Tagung im August in Lindau vertreten sein werden. Dazu gehören Bahaitum, Buddhismus, Hinduismus, Christentum, Islam, Indigene, Jainismus, Judentum, Sikhismus und Zarathurismus.

Außerdem haben sich die Redakteure mit verschiedenen Lindauern dem Thema Frieden angenähert – und zwar auf ganz unterschiedliche Weise. Mit dem Psychiater Christian Peter Dogs geht es um den Seelenfrieden, Anneliese Span-



gehl erzählt von ihren Erlebnissen im Zweiten Weltkrieg und warum sie heute zufrieden ist mit ihrem Leben. Der afghanische Flüchtling Ramin Wakili erzählt von seiner

Flucht und warum er den Frieden noch immer sucht. Die beiden Hospiz-Mitarbeiterinnen Elisabeth Felder und Uta Reinholz sprechen darüber, wie Menschen am Lebensende ihren Frieden finden – und ob das überhaupt wichtig ist. Adnan Wahhoud berichtet von seiner Syrienhilfe und warum er nie aufhören wird, vom Frieden in seinem Heimatland zu träumen. Tabea Schoch, die nach einem Unfall die Diagnose „Querschnittslähmung“ erhielt, erzählt, wie sie mit ihrem Schicksal Frieden gemacht hat. Die Gespräche wurden alle aufgezeichnet. Es gibt sie als Podcast in voller Länge zum Nachhören auf [www.schwaebische.de/frieden](http://www.schwaebische.de/frieden) (jule)