

Sterbebegleiterin: „Ich bin keine Heilige“

Wegen eines Schicksalsschlags entschied sich Helga Hoffmann (72), Menschen in den Tod zu begleiten.

Floris Jäger

Wolfenbüttel. Ihre Augen strahlen wach, ihre Hände sind warm und weich, ihre Stimme ist markant und freundlich. Helga Hoffmann ist Sterbe- und Trauerbegleiterin. Sie weiß genau, welche Worte sie wählen muss und wann es besser ist zu schweigen. Sie drängt sich nicht auf, aber ist da, wenn man sie braucht. Ihre Belange stellt sie zurück, aber weiß, wann es wichtig wird, auf sich achtzugeben. Sie ist ein fröhlicher Mensch, aber manchmal fließen Tränen.

Viele Menschen hat die 72-Jährige bereits beim Sterben begleitet. Manchmal über Monate, manchmal nur wenige Tage. Die 72-Jährige ist eine der Ehrenamtlichen im Hospizverein Wolfenbüttel. Ihre Motivation: Hoffmanns ganz persönliches Schicksal. „Als ich noch ein Kind war, sind meine Großeltern gestorben. Damals redete man einfach nicht weiter darüber. Ich wurde damit alleine gelassen. Das hat mir viele Alpträume beschert“, erinnert sich die Rentnerin. Später dann, als sie selber bereits Mutter war, verstarb ihr Lebensgefährte. Hoffmann wusste ja, welche Folgen die nicht-verarbeitete Trauer und das Schweigen bei ihr hatten. Also sprach sie viel mit ihren Kindern über den Verlust.

In manchen Situationen, in denen Schüler schwere Nachrichten überbracht bekamen, rief die Schule, auf die ihre Kinder gingen, künftig bei Hoffmann an und bat die Mutter um Unterstützung. Sie hatte ja bereits ein wenig Erfahrung, wie man mit Kindern über schwere Themen spricht, sagt sie. Das veranlasste sie, sich in einem Kurs der evangelischen Landeskirche Remlingen zur Schulseelsorgerin ausbilden zu lassen.

Hoffmann hat als Lehrerin für Hauswirtschaft und Textil gearbeitet. „Mir war schon immer klar, dass wenn ich in den Ruhestand gehe, dass ich mich dann noch ehrenamtlich engagieren möchte.“ Die Entscheidung sei ihr leicht gefallen. An dem gleichen Tag, an dem sie pensioniert wurde, ging der Kurs als Sterbebegleiterin beim Hospizverein Wolfenbüttel los. „Wegen meiner Abschiedsfeier bei der Arbeit bin ich noch zwei Stunden zu spät gekommen“, erinnert sie sich und lacht. Ihr Ehrenamt ist vielseitig. Sie bleibt bei Schwerkranken und leistet ihnen Gesellschaft, entlastet Angehörige und hilft bei der Trauer – sei es zu Hause oder in einer Einrichtung. Helga Hoffmann hat sogar schon mal eine ganze Schulklassen begleitet, die einen Mitschüler



Helga Hoffmann ist Sterbebegleiterin im Hospizverein Wolfenbüttel. Jeder Mensch, den sie begleitet, bekommt ein selbstgemachtes Geschenk von ihr.

FLORIS JÄGER/FMN

Jeder hat ein Recht
auf Trauerbegleitung.
Und keiner soll alleine
sterben müssen.

Helga Hoffmann



Heute bekommt Gudrun ein Körnerkissen von der 72-Jährigen. Es ist das 125. FLORIS JÄGER/FMN

durch einen tragischen Unfall verloren hatte. Inzwischen ist sie sogar ausgebildete Kindertrauerbegleiterin. Und ganz entgegen der Erwartung ist ihr Job nicht immer nur traurig. „Die Menschen freuen sich, wenn wir zu ihnen kommen“, sagt die 72-Jährige und ergänzt: „Sie erzählen wie lebendige Bücher. Das ist das pure Leben.“ Es geht um die

Enkelkinder, die große Liebe, Krieg und Frieden, alte Jobs. So fahre Hoffmann oft beglückt nach Hause und die Leute seien glücklich, dass sie ihr ihre Geschichten erzählen durften. Doch eines stellt sie klar: „Ich bin keine Heilige und auch keine Freundin.“

Für jeden der Menschen, die sie beim Sterben begleitet, näht Hoff-

mann ein Körnerkissen. Dabei überlege sie sich ganz genau, wie sie es gestaltet. Sie sollen schließlich zur Person passen. Die Präsente können warm oder kalt gemacht und geknetet werden. Sie weiß, dass zwei ihrer Körnerkissen sogar mit ins Grab kamen. In einer Familie habe es die älteste Tochter wie ein Andenken an sich genommen. Das

Körnerkissen, welches sie heute überreicht, ist Nummer 125.

Einige ihrer Erlebnisse schreibt sie nieder. Sie sind vom Hospizverein in einem Heft abgedruckt. „Geschichten aus dem Leben“, lautet der Titel. So schreibt Hoffmann von der zehnjährigen Hanna, die ihre Oma verliert. Nach dem Tod hat das Mädchen Angst, dass auch ihr Opa bald sterben könnte. Lange Zeit nach der Beerdigung der Oma hört Hoffmann nichts mehr. Dann meldete sich die Familie wieder bei der Trauerbegleiterin. „Was Hanna befürchtet hat, ist eingetreten. Drei Monate nach dem Tod der Großmutter hat sich auch der Opa auf den Weg gemacht. Er bereitete wie immer das Mittagessen für Hanna vor, legte sich aufs Bett und starb. Hanna fand ihren Großvater. Sie musste voller Schreck erkennen, dass ihre Ängste sich bewahrheitet hatten“, schreibt Hoffmann. Bei ihrem nächsten Besuch habe sie das Mädchen gefragt: „Was kann ich jetzt für dich tun?“ Ihre Antwort: „Wie bei Oma - einfach zuhören.“

Erschütternde Schicksale

In diesem Fall waren es ältere Menschen, die gingen. Das macht es nicht weniger schlimm, dennoch gibt es Schicksale, die weitaus erschütternder sind. Nicht immer sind diese einfach zu verarbeiten, auch für Hoffmann. „Ich habe für mich ein Ampelsystem entwickelt. Wenn ich beispielsweise merke, dass ich Abends im Bett liege und über etwas grübeln muss, dann steht die Ampel auf orange“, erklärt die Sterbebegleiterin. Jeder Sterbebegleiter im Hospizverein ist verpflichtet, alle sechs Wochen an einer Supervision teilzunehmen, um über Erlebtes sprechen zu können. Wenn es mal ganz schwer wird, dann bekommen Hoffmann und ihre Kollegen eine Einzel-Supervision. „Das habe ich in sieben Jahren zweimal in Anspruch genommen“, sagt die 72-Jährige.

Helga Hoffmann sagt, es gebe nie genug Sterbebegleiter. Manchmal bräuchten sie eine Pause, nicht immer hat man Zeit. „Aber jeder hat ein Recht auf Trauerbegleitung. Und keiner soll alleine sterben müssen“, sagt die 72-Jährige.

Vom 9. bis 15. Oktober ist der Hospizverein im Wissensort Wolfenbüttel anlässlich des Welthospiztages. Der Verein stellt Angebote vor und informiert zu Themen wie ambulante Sterbebegleitung, Trauer, Vorsorge, Letzte Hilfe, Demenz am Lebensende und Sterbewünsche. Voraussichtlich am 12. Oktober wird Helga Hoffmann dort auch aus ihren Geschichten vorlesen.