Carlotta Merx – Unsere jüngste Ehrenamtliche im Christophorus Hospiz:

Zu wissen, dass ich ein kleiner Teil auf einem wichtigen Abschnitt des Lebens sein darf, erfüllt mich.

Carlotta Merx ist 21 Jahre alt, studiert Erziehungswissenschaften in Mainz und begleitet seit November 2024 ehrenamtlich Gäste im Christophorus Hospiz. In unserem Gespräch spricht sie über ihre Erinnerung an das Versterben ihrer Oma vor zehn Jahren im Christophorus Hospiz und den besonderen Wert, den ihr das Ehrenamt im Hospiz gibt.

Carlotta, du bist noch keine 22 und engagierst dich bereits im Hospizdienst. Wie bist du auf die Idee gekommen, Hospizbegleiterin zu werden?
Am Todestag meiner Oma, dem 3. Mai, denke ich jedes Jahr besonders intensiv an sie. Sie ist 2015 im Mainzer Hospiz gestorben. Ich schaue mir dann alte Fotos an, erinnere mich an die fröhliche Zeit – ja, sie war wirklich fröhlich – und merke, wie viel Kraft in diesen Erinnerungen steckt. Letztes Jahr habe ich gespürt, dass ich etwas zurückgeben will. Ich habe eine Mail an Elke Schierholz, die Ehrenamtskoordinatorin geschrieben – und dann ging alles ganz schnell.

Was ist dir aus der Zeit 2015 mit deiner Oma besonders in Erinnerung geblieben?
Die Bilder von vor zehn Jahren sind ganz lebendig in mir: das Osterfrühstück mit meiner ganzen Familie im Wohnzimmer des Hospizes, die Ostereiersuche im Park, das gemeinsame Lachen. Ich erinnere mich an die Ruhe, die das Team ausgestrahlt hat, daran, wie sie uns als Familie getragen haben – auch in traurigen Momenten, etwa wenn meine Oma immer vergesslicher wurde. Diese Atmosphäre, das Zusammensein, das Gefühl, aufgefangen zu werden – das hat sich tief eingebrannt. Selbst das Sterben war ein familiärer und schöner Moment, meine Oma durfte im Frieden und ohne Schmerzen gehen, wofür ich heute noch sehr dankbar bin.

„Es kommt auch immer wieder vor, dass ich den Eintrag meiner Familie für meine Oma lese. Das wirft mich zurück, als ich ein Kind war und hier eine wunderbare Zeit verbringen konnte."

Welche Rolle spielt der Tod in deinem Leben?
Der Tod war nie ein Tabuthema in meiner Familie und das ist gut so. Ich habe meine beiden Omas recht früh verloren, eine davon eben im Hospiz. Diese Erfahrungen waren schwer, ja, aber sie haben mir auch geholfen zu wachsen. Ich denke oft, dass ich heute nicht hier im Hospiz wäre, wenn ich das damals nicht erlebt hätte. Ich habe gelernt, wie wertvoll es für den Betroffenen ist, wenn andere da sind. Selbst für andere da zu sein, das erfüllt mich sehr.

Hast du Angst vor dem Sterben, dem du hier sehr oft begegnest?
Ich glaube es wäre gelogen, wenn ich sage: „Nein, so gar nicht!" Aber ist Angst das richtige Wort? Ich glaube eher habe ich Angst, kurz vor meinem Tod zu bedauern, dass ich nicht alles gemacht hab, was ich doch alles noch machen wollte. Vor dem Sterben selbst habe ich nicht direkt Angst. Aber ich wünsche mir, dass ich nicht alleine sein muss und im Fall einer Krankheit oder ähnlichem auch eine so tolle Unterstützung in einem Hospiz kriegen kann.

Wie gehst du damit um, wenn ein Gast Angst vor dem Tod hat?
Das ist eine total schwierige Frage und vor allem glaube ich, dass es darauf keine allgemeingültige Antwort gibt. Das ist sehr individuell. Manchmal reicht das Zuhören. Ich kann erreichbar und ansprechbar sein, ich kann kleine Glücksmomente unterstützen oder auch einfach nur neben dem Gast sitzen und still sein. Ich denke, das ist oft schon ganz viel und macht es vielleicht leichter.

Wie sieht ein typischer Dienst bei dir aus?
Wir Ehrenamtlichen kümmern uns ums Anrichten und Bringen von Essen und Getränken, sind im Gespräch mit Gästen oder Angehörigen. Oft erzählt man mit den Gästen oder sitzt einfach mal gemeinsam da und genießt zusammen Musik. Viele Gäste sprechen gerne über ihre Freunde und Familien oder mit mir auch sehr gerne über die Zeit „als sie noch so jung waren wie ich". Lebensgeschichten sind super spannend und noch viel mehr freut es mich, dass ich einen kleinen Teil davon mitbekommen darf. Zwischen Interaktion mit Angehörigen und Gästen, Haushalt und ständigem Dazulernen ist irgendwie alles immer ein bisschen dabei.

Was kannst du den Gästen geben – gerade auch, weil du noch so jung bist?
Ich hoffe, Halt, Vertrauen und Zuversicht. Vielleicht auch Leichtigkeit. Ich kann durch meine eigene Erfahrung mit meiner Oma gut mitfühlen – mit Angehörigen genauso wie mit den Gästen. Ich bin einfach gerne da, wo ich gebraucht werde, mit offenen Ohren und offenem Herzen.

Was macht das Ehrenamt für dich so wertvoll?
Es ist total bereichernd! Ich würde sogar so weit gehen, dass ich durch den Austausch, ob es Gäste, Angehörige, Pflege oder andere Ehrenamtliche sind, lernen kann,

„Sehr gerne blättere ich in den Erinnerungsbüchern. Zu sehen, wie schön die Menschen über ihre geliebten Angehörigen, das Team und auch das Hospiz denken, beseelt mich."

mich weiterentwickle und Teil einer wunderschönen Arbeit sein darf. Ich wachse an jeder Begegnung, lerne von jedem Menschen. Zu wissen, dass ich ein kleiner Teil auf einem wichtigen Abschnitt des Lebens des Gastes sein kann, erfüllt mich. Das gibt mir für mein Leben sehr viel. Sehr gerne blättere ich in den Erinnerungsbüchern. Zu sehen, wie schön die Menschen über ihre geliebten Angehörigen, das Team und auch das Hospiz denken,

Carlotta als 11-jährige (in der Mitte) mit ihrer Schwester und ihrer Oma

beseelt mich. Es ist tatsächlich sehr bereichernd, an einem Ort, der selbstverständlich auch viel mit Sterben und Trauer zu tun hat, solch glückliche Emotionen zu fühlen.
Carlotta, danke für deine Offenheit und deine inspirierende Geschichte!

Das Gespräch führten Katrin Thiery und Carlotta Merx im Mai 2025. Ihre Oma war in diesem Monat, d.h. vor 10 Jahren am 3. Mai 2015, im Hospiz friedlich verstorben.

Wer sich noch mehr für Carlottas Tätigkeit als Hospizbegleiterin interessiert, der findet auf unserem Instagram-Kanal @mainzer_hospiz ein kurzes Filmporträt von ihr.
Prädikat: Sehr sehenswert! 😊