

„Noch einmal das Leben feiern“

Ein Gespräch mit Ingrid Plum, die 12 Jahre lang im Mainzer Hospiz ehrenamtliche Hospizbegleiterin war und darüber eine Broschüre veröffentlicht hat

Frau Plum, Sie waren zwölf Jahre ehrenamtliche Hospizbegleiterin im Mainzer Hospiz. Wie sind Sie dazu gekommen, in Ihrer freien Zeit schwerstkranke Menschen und ihre Angehörigen zu begleiten?

Bevor ich in den Ruhestand ging, hatte ich mehrere Selbsttötungen in meinem Lebensumfeld erlebt, die mich sehr erschütterten. Ich beendetete den Besuchsdienst in meiner Gemeinde, um in der Hospizarbeit zu erfahren, wie man Menschen auf der letzten Wegstrecke ihres Lebens begleiten kann. Ich hatte als Kind schon sehr früh erfahren, dass der Tod zum Leben gehört. Meine Eltern hatten ein Blumengeschäft am Friedhof. Somit hatte ich auch keine Berührungsängste mit dem Thema.

Sie haben in Eigenregie und mit der Unterstützung Ihres Enkels eine Broschüre erstellt, die von Ihren Erfahrungen im Hospizdienst erzählt. Was war Ihre Intention dabei?

Die Broschüre soll Ehrenamtlichen Mut machen, sich auf das „Abenteuer“ der Sterbebegleitung einzulassen. Meine Aufzeichnungen habe ich in verschiedene Themen unterteilt: Musik, Ansprache über die Sinne, eine Reise unternehmen, Bilder und Bücher, Feiern, etwas selbst in die Hand nehmen, spirituelle Räume.

Können Sie uns noch ein wenig mehr von Ihren Aufgaben und Einsatzbereichen im Hospizdienst erzählen? Meine Einsatzbereiche waren so unterschiedlich, wie die Menschen, die ich betreute. Wenn man einem fremden Menschen begegnet, dann beginnt man zunächst zu erspüren, was der andere brauchen könnte. Letztlich geht es darum, das Hier und Jetzt miteinander zu teilen und



Ingrid Plum (links) und betreute Person

dem Menschen noch einmal die Chance zu geben, sich zu leben; ja das zu leben, was ihn auszeichnet, was ihm Freude und Kraft gibt. Es sind nicht die großartigen Erlebnisse, die die Begegnung wertvoll machen. Es ist das „Miteinander-Zeit-Teilen“ und das Leben zu feiern. Es kommt nicht darauf an, was war oder wie viele Tage es noch sind oder gar, wie sich das am Ende eventuell noch alles ausgeht. Es zählt immer der Tag, den ich JETZT lebe.

Wie erleben Sie die Situation von schwerstkranken und sterbenden Menschen?

Ganz unterschiedlich: von hoffnungslos bis dankbar und erwartungsfroh, aber auch kritisch. Schon nach einer Weile des „Widerstands“ ist das Eis gebrochen. Ich bringe „Licht“.

Welche persönlichen Fähigkeiten halten Sie für besonders wichtig für diese Art von ehrenamtlichem Engagement?

Ich denke mal, das sind eigentlich nur zwei Dinge, die man mitbringen sollte: Man muss Menschen lieben egal wie sie sind, und man muss Lebensfreude haben. Wenn ich einen Menschen besuche, da bin ich in dem Moment ganz da, egal ob der Besuch eine Stunde dauert oder vier. Ich bringe nur mich mit und für diesen Nachmittag nehme ich mir nichts Anderes vor, das mich ablenken könnte. Wenn man dann dem Menschen begegnet, da beginnt dieses Spüren: Was könnte er gebrauchen? Was täte ihm gut? Danach richte ich mich. Das Gegenüber ist mein Lehrmeister. In alles andere wächst man rein.

Nun kommt man vielleicht nicht an jeden Menschen heran, ich denke beispielsweise an Einschränkungen durch die fortschreitende Erkrankung des zu begleitenden Menschen oder aus Gründen, die in der Persönlichkeit des einzelnen liegen. Wie sind sie damit umgegangen?



Eigentlich habe ich immer einen Schlüssel zu dem Menschen gefunden, wie zu einem Schloss, das ich öffnen möchte. Ich habe einmal einen „Messi“ besucht. Dieser Mann hat um Hilfe gebeten und selbst gemerkt, dass er nicht mehr zurechtkommt. Anfangs gab es noch nicht mal einen freien Platz, wo ich hätte sitzen können. Wir haben im Laufe der Zeit dann schrittweise aufgeräumt. Er hat mir vieles aus seiner Lebensgeschichte erzählt, in der begründet liegt, weshalb er so lebte. In das Erinnerungsbuch der Palliativstation hat er geschrieben, dass sei die schönste Zeit seines Lebens gewesen. Da er als zehntes Kind in seiner Familie immer nur Nachteile erlebt hatte und sich überflüssig vorkam, war durch die Begleitung vom Hospizdienst zum ersten Mal in seinem Leben jemand nur für ihn da. In einem Vierteljahr war seine Wohnung wieder recht ordentlich. Sie war nicht ganz entmüllt, aber so, dass er selbst gemerkt hat, ‚hier kann ich besser leben‘. Er hat sich sogar für mich rasiert und immer ein frisches Hemd angezogen. Diese Geschichte zeigt: Bis zum Schluss kann man seinem Leben noch eine andere Richtung geben. Da steckt etwas

sehr Tröstliches und Versöhnliches drinnen und es zeigt, dass man über den Menschen nicht urteilen darf, man muss ihn erst verstehen und zu nehmen lernen.

Aktuell besuche ich eine achtundneunzigjährige Frau im Altenheim, die im Laufe der letzten fünf Jahre zur Freundin wurde. Sie ist inzwischen dement, taub und sehbehindert. Doch sie erkennt mich und ich nehme mir alle Zeit der Welt, um sie zu „füttern“. Das ist wie eine Umarmung.

Wenn ich ihr Lieblingslied spiele, strahlt sie übers ganze Gesicht. Ob sie das hört, das weiß ich nicht. Aber es gibt da so eine Verbindung zwischen uns, die kann ich nicht mit Worten beschreiben, die ist einfach da.

Die Musik ist immer sehr verbindendes Mittel. Oft finde ich heraus, was die Menschen gerne hören und spiele es auf der Veeh-Harfe, wenn sie dies wünschen.

Die Menschen haben Durst nach LEBEN, LIEBE, LACHEN. Dafür eine Kleinigkeit mitbringen, die uns zusammenführt und einen Sprech Anlass schafft, das hilft immer. Ich begleitete einen gelähmten Mann, der nicht mehr sprechen konnte. Seine innere Unruhe zeigte sich in einem unaufhörlichen Nesteln der Bettdecke. Ich brachte ihm einen Bären mit, den er ertasten, streicheln und kneten konnte. Der Teddy wurde sein lieber Begleiter bis zum Tod.

Die Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen konnte ich lernen: Man muss in die Welt von dementen Menschen eintauchen und verstehen, was sie in diesem Augenblick brauchen. Glücklicherweise ließ sie mich oft an ihren „Erlebnissen“ teilhaben, z.B. am Besuch der verstorbenen Angehörigen oder einer geplanten Autoreise, wenn dies in der Realität auch nicht geschah.

Man nimmt den Menschen immer so, wie er ist und findet einen Weg, um mit ihm in Kontakt zu kommen. Und manchmal ist es auch „nur“ die eigene Anwesenheit.

Ist es nicht auch unglaublich belastend, traurig und Kräfte zehrend, schwerkranke Menschen zu begleiten?

Es gab sicher auch Tage in diesen zwölf Jahren, an denen ich bedrückt nach Hause ging und es stimmt, zunächst bin ich traurig, dass der Mensch nun nicht mehr da ist. Aber rückblickend gab es weit mehr Tage, die mich angeregt haben und ich Ideen für den nächsten Besuch sammelte. Der Mensch, den ich begleite, der ist ein Geschenk. Durch den Tod wird einem nichts genommen, der Verstorbene bleibt einem auch nach dem Sterben nahe. Daran erinnert mich meine Orchidee einer Frau, die ich begleitete. Die Pflanze blüht jedes Jahr aufs Neue und das seit 15 Jahren. Und so nimmt man den Menschen und seine Geschichte eben auch mit.

Woher schöpfen Sie Ihre Kraft?

Ich schöpfe Kraft aus dem Leben in meiner großen Familie, mit der ich mich ständig verbunden fühle. Im Gebet kann ich Gott die Menschen und mich selbst anvertrauen, wenn das Leben manchmal verschüttet erscheint. Einmal im Monat treffe ich mich in einem festen Kreis zu Taizé-Gesängen. Auch das tut gut. Das Singen schöner Lieder und Texte befreit die Seele und schenkt Hoffnung und Freude. Beim Spaziergehen und Laufen in der Natur erfahre ich meine Verbundenheit mit der Schöpfung und bin dankbar, dass ich mit meinem Dasein an ihr mitgestalten darf.

Hat sich Ihr Denken durch die Erfahrungen als Hospizbegleiterin verändert?

Mein Denken und Planen hat sich durch meine Hospizarbeit geändert. Ich denke jetzt eher vom Ende her. Vorher war mir wichtig, immer den nächsten Schritt zu planen, Neues zu gewinnen. Jetzt liegt mein Schwerpunkt im Heute, in der Frage, was der Augenblick von mir will. Ich bemühe mich, ihn intensiver zu leben.

Haben die Erfahrungen als Hospizbegleiterin Ihr eigenes Leben geprägt?

Wenn man einmal Hospizbegleiterin ist, dann bleibt man es immer. Mein Mann Norbert ist vor zwei Jahren verstorben. Die Arbeit im Hospiz hat mich dafür stark gemacht. Den Abschied von ihm haben wir mit der ganzen Familie gestaltet und erlebt. Sein Sterben war für uns ein heiliger Moment, ein Gewinn für unser Leben. Es hat mir die Angst vor dem Tod genommen.

Was wäre Ihr Wunsch für die Zukunft im Hospizdienst?

Ich wünsche mir, dass es mehr Menschen gibt, die sich für dieses schöne Ehrenamt begeistern lassen und dass für die Menschen in den Pflegeheimen mehr getan wird. Grundsätzlich möchte ich Mut machen, sich auf Krankheit und Tod einzulassen, denn sie gehören zum Leben.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch genommen haben! Offensichtlich gibt es noch reichlich Inhalte für die Fortsetzung der Broschüre mit neuen Kapiteln, wie: Rituale, Beten, Kuriose Erlebnisse und die Frage, wie man damit umgeht, wenn der eigene Partner stirbt. Wir würden uns sehr freuen, noch mehr von Ihnen zu hören und zu lesen!

Welche Fragen hätten Sie noch an Frau Plum? Schreiben Sie uns gerne an kontakt@mainzer-hospiz.de.

*Das Gespräch führte Katrin Thiery
Anfang April 2024*