



# Ein Jahr FSJ im Johannes-Hospiz

Begegnungen und Erfahrungen  
Mareike Hülbusch

## Das erste Vierteljahr

Wo soll ich anfangen? Genau drei Monate arbeite ich jetzt schon im Hospiz. Am Anfang hatte ich Angst - habe Trauer und Dunkelheit erwartet. So geht es Vielen, die noch nie ein Hospiz betreten haben. Ich habe nicht mitgezählt, wie oft ich schon gefragt wurde, ob ich denn damit klarkomme. „Ich könnte das ja nicht.“ – Damit ist für die Meisten das Thema beendet. Richtig viel wollen sie auch gar nicht von mir hören, wahrscheinlich aus Angst, schreckliche Schauergeschichten aufgetischt zu bekommen oder mich zum Weinen zu bringen ... Die wenigen Leute, mit denen ich wirklich reden kann, sind für mich sehr wertvoll. Auch wenn ich meine Entscheidung hier zu arbeiten, nicht bereue und weiß, etwas Gutes, etwas Sinnvolles zu tun, nehme ich trotzdem viel mit nach Hause: mal Trauer, mal Wut, mal Unverständnis. Dem Ganzen Luft zu machen, tut gut und ist wichtig, so wie in jedem anderen Job auch. Und wenn ich dann ein Resümee des Tages ziehe, bin ich fast immer zufrieden. Mit einem Lächeln, einem guten Essen, einem offenen Ohr, einer helfenden Hand kann ich so viel erreichen und verändern. Eine Bewohnerin hat oft meine Hand in ihre genommen und sah dann ein Stück weit glücklich aus. Auch mir tat diese Nähe gut. Ich wusste, ich werde gebraucht.



Ich fühle mich wertgeschätzt. Das Vertrauen, das mir oft entgegengebracht wird, hat mich anfangs überrascht. Eine ältere Dame hat mir Tag um Tag Geschichten aus ihrem Leben erzählt. Es waren zwar manchmal die Gleichen, aber sie waren trotzdem ganz anders. Das Erzählen tat ihr gut, das habe ich gemerkt. Angehörige schütten ausgerechnet mir ihr Herz aus und Mitarbeiter geben mir verantwortungsvolle Aufgaben. Eine relativ lange Zeit bin ich zum Beispiel jeden Tag mit einem bewundernswerten Herren spazieren gewesen. Mehrmals am Tag waren wir los und die Strecken, die er ausgesucht hatte, waren nicht kurz. Er hat mir gezeigt, was Lebensfreude und Lebenswille sind. Mit ihm zu reden über das, was man sieht, über seine und meine Familie und über das nächste Mittagessen –, das hat uns beide für eine Zeit vergessen lassen, dass er schwer krank ist.

Als dieser Mann gestorben ist, war ich wie gelähmt. Das war der erste Mensch, den ich hier wirklich ins Herz geschlossen hatte. Auch der Erste, der mich zum Weinen gebracht hat. Auf dem Weg in sein Zimmer zum Verabschieden hat mein Herz ganz schnell geschlagen und ja, ich hatte Angst.

Sie war unbegründet. Er sah friedlich aus, hatte sogar ein Lächeln auf den Lippen. Ich habe mich neben ihn gestellt und ihm gesagt, dass er ein toller Mann ist und ich die Spaziergänge mit ihm genossen habe. Danach habe ich ihm eine frisch gepflückte Blume vor die Zimmertür gelegt. So ist mein Ritual entstanden. Mir hilft diese Art des „Tschüss-Sagens“, und ich habe das Gefühl, dass der Verstorbene all die lieben letzten Worte an seinem Bett hört.



### **Oft ist der Tod Erlösung**

Der Tod ist oftmals wie eine Erlösung. Man sieht in den toten Gesichtern keinen Schmerz, keine Schreie. Im Hospiz dürfen die Menschen würdevoll gehen. Und das Gehen, der letzte Schritt – der Tod – ist nach langer schwerer Krankheit dann nicht mehr das Schlimmste. Für mich als Außenstehende ist es viel schlimmer, den Verfall wahrzunehmen, zu sehen, was Krankheit aus einem Menschen machen kann. Das ist wirklich schwer zu verstehen und zu akzeptieren. Wieso müssen die Kinder mit ansehen, wie die eigene Mutter nicht mehr in der Lage ist, zu gehen, zu essen, zu reden? Oder noch schrecklicher: Die Eltern müssen ihr Kind leiden sehen. Mich macht es traurig zu sehen, wie Bewohner von Tag zu Tag weniger werden: weniger Körper und weniger Geist; wie ihnen am Anfang noch auffällt, dass sie beim Essen immer mehr kleckern oder beim Erzählen immer mehr vergessen, doch nach einer Weile das nicht mehr merken, und dann irgendwann aufhören zu essen und zu erzählen.

Deswegen kann ich verstehen, wenn Mitarbeiter und Angehörige nach dem Tod „endlich“ sagen.

Wir sind nun mal alle endlich und das Ende kann sehr traurig sein.

Trotzdem tut mir die Arbeit irgendwie gut. Ich sammle wertvolle Erfahrungen, lerne tolle Menschen kennen. Ich kann Verantwortung übernehmen und manchmal auch einfach nur da sein. Das „Da-sein“ ist

wichtig, hat mein Chef gesagt. Am Anfang habe ich das nicht so ganz verstanden. Warten, sich langweilen – und das, statt zu arbeiten? Nein. Sich Mühe mit Details geben, Besucher begrüßen, ein offenes Ohr und Auge haben und auch mal einem Hauptamtlichen ein Stück Kuchen anbieten. Das sind Kleinigkeiten, aber die sind im Hospiz so wichtig.



Ich bin stolz auf mich, dass ich diese Rolle schon so gut eingenommen habe. Aber ich weiß auch, dass ich auf mich aufpassen muss. Die Arbeit bedeutet oft Hektik und dieser werde ich nicht immer Herrin. Die Küche schmeißen, ans Telefon gehen, die Wäsche nicht vergessen, einfühlsam gegenüber den Mitmenschen sein ... Und das 39 Stunden die Woche, auch an Wochenenden und Feiertagen. Mag machbar klingen, ist es auch, aber für meine 18 Jahre ist es anstrengend. Direkt von der Schulbank in die Realität, eine Realität, vor der Viele Angst haben.

Aber ich freue mich auf das restliche Dreivierteljahr und die neuen Herausforderungen.

## Halbzeit

Sechs Monate. Die Hälfte meines Freiwilligen Sozialen Jahres ist schon vorbei und ich bin stolz auf mich. Darauf, wie viel ich gelernt habe – über Menschen, über mich, Hauswirtschaft, die Vergangenheit („Die guten alten Zeiten gab es nie!“), den Tod – und was ich erlebt habe. Ein halbes Jahr voller Erfahrungen also, für das ich mich wieder so entscheiden würde.

Die Arbeit macht mich glücklich und zufrieden, weil ich oft ein Dankeschön bekomme, weil ich mich nützlich fühle und ich den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lächeln schenken kann. Ich erlebe Wertschätzung und Anerkennung meiner Arbeit. Ein Angehöriger hat zum Beispiel zu mir gesagt: „Sie machen einen tollen Job!“ So etwas tut gut. Ein wunderbarer Augenblick war die Umarmung, die mir eine Bewohnerin zum Dank geschenkt hat – das war etwas ganz Besonderes.

Viele Seiten könnte ich mit meinen Eindrücken füllen, weil jeden Tag etwas Außergewöhnliches passiert.

Die Weihnachtszeit war sehr ereignisreich. Backen, Dekorieren, der Verkaufswagen, der WDR im Haus, unsere Adventsfeier „Leben ist Begegnung“ ... Das Hospiz erlebe auch ich als Haus des Lebens – es wird gelacht, es wird geweint ... Es ist ein Kommen und Gehen. Nicht nur neue Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch neue Schülerinnen und Schüler aus der Krankenpflege kommen ins Hospiz. So lerne ich tolle Menschen kennen, muss mich aber auch ständig verabschieden.

Und dann war da noch mein Pflegepraktikum. Die Woche hat mir super gefallen: dazu lernen, helfen, mit anderen Menschen zusammenarbeiten, sehen, was in den Zimmern passiert. Ich war allerdings auch unsicher und bin dem Pflegeberuf, meiner Einschätzung nach, nicht gewachsen.

So eine geringe Distanz zu Menschen zu haben, war eine wichtige Erfahrung. Ich bewundere die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege für ihre Arbeit. Als ein Mann gestorben war, den ich gepflegt habe, war das ganz anders für mich. Ich kannte ihn und seine Frau so gut und habe die beiden mit ihren Eigenarten (er hat seine Frau „Puppe“ genannt) lieb gewonnen. Als er ging, war es irgendwie schwerer als sonst.



## Manchmal ist es schwer

Ja, manchmal ist es wirklich schwer. Manche hinterlassen durch ihren Tod eine große Leere - in der Küche, in den Zimmern und in den Köpfen der Mitarbeitenden. Auch die Angehörigen bleiben manchmal noch lange in den Herzen von uns. Kleine Dinge wie ein Lächeln, ein Witz, eine physikalische Erklärung, ein skeptischer Blick aufs Mittagessen ... All das kann unglaublich fehlen.

Vor kurzem habe ich die Wunschkarte einer Verstorbenen von einer Luftballon-Weitflug-Aktion im Hospizgarten gefunden. Als ich diese Karte in der Hand gehalten habe, hatte ich das Gefühl, diese Frau schickt uns einen Gruß aus dem Himmel: uns im Hospiz und ihren Lieben, die sie so sehr vermissen.



Ich habe noch nie so traurige Augen gesehen wie die von den kleinen Kindern einer verstorbenen Bewohnerin. Das war nur schwer zu ertragen für mich und einen Trost gab es nicht. Manchmal müssen Menschen einfach viel zu früh gehen; und bei uns auch manchmal zu viele: In weniger als 24 Stunden sind vier Bewohner verstorben. Das hat viele Mitarbeitenden an ihre Grenzen gebracht, glaube ich. Was für mich auch sehr schwer ist: Wenn Angehörige von meinen Freunden im Hospiz sterben. Das macht das Ganze wirklich und allgegenwärtig.

Unbewusst habe ich nach meiner Anfangszeit im Hospiz etwas Distanz aufgebaut, um mich eben vor solchen Situationen zu schützen und weil ich gespürt habe, wie weh es tut, wenn ein liebgewonnener Mensch stirbt.

Im Moment sitzen wieder viele Menschen in der Küche am Tisch zum Essen. Das ist einfach wunderbar. Einige drücken ihre Zufriedenheit aus und Bewohnerinnen und Bewohner helfen sich untereinander. Besonders schön ist es, wenn Freundschaften geschlossen werden und sie lachen und genießen. Es wird über Krankheiten, das Wetter, Enkelkinder ... geredet und das hilft, so glaube ich, auch gegen ihre Angst. So wichtig können Mahlzeiten also sein!

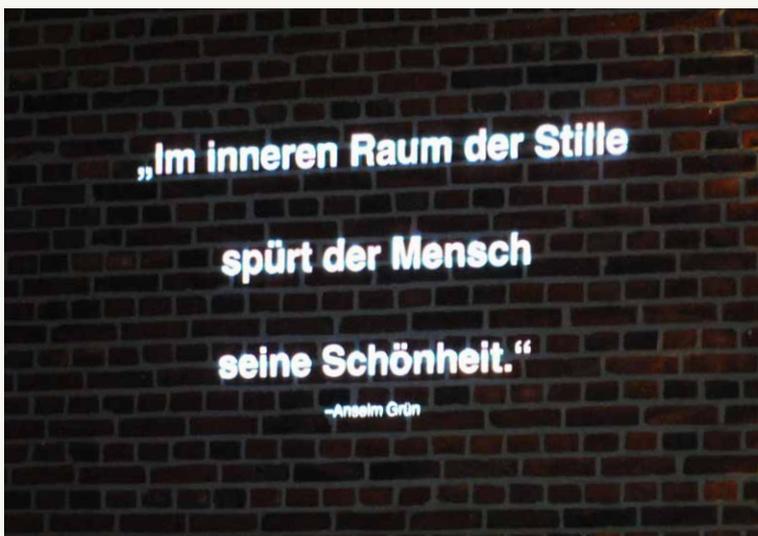
Mal sehen, was das nächste halbe Jahr so für mich bereit hält – ich freue mich.

## Neun Monate – die Zeit rennt

In den letzten drei Monaten ist viel passiert und ich weiß mal wieder nicht so recht, wo ich anfangen soll. Diese Berichte zu schreiben, ist sehr wertvoll für mich, weil ich so meine Erlebnisse reflektieren und festhalten und motiviert in die nächsten drei Monate starten kann. Diesmal werden es schon die letzten sein und ich kann kaum fassen, wie schnell die Zeit vergeht.

„Wir können dem Leben vielleicht keine Tage mehr hinzufügen, wohl aber den Tagen Leben geben.“ Dieser Grundsatz der Palliativmedizin steht im Zentrum der Arbeit im Hospiz.

Es ist wundervoll, selbst den Tagen von einigen Bewohnern mehr Leben schenken zu können: durch das Liebessessen, ein schönes Gespräch beim Begleiten aufs Zimmer oder durch das einfache Nebendem-Bett-Sitzen und das Da-Sein. Einer Dame habe ich zum Beispiel mehrmals ihr Essen angereicht; einmal – der Löffel ist schon fast an ihrem Mund angekommen – sagt sie laut und deutlich: „Stopp! Wir müssen erst Freundschaft schließen!“ Während ich mich wundere, aber auch sehr freue, lege ich den Löffel aus der Hand, schaue sie an und sage lächelnd: „Das ist eine tolle Idee, sehr gerne!“ Also schließen wir Freundschaft und besiegeln diese mit einem Händeschütteln. Im Hospiz gibt es so viele Momente zu erleben, die einem den Blick aufs Leben verändern.



### Grenzen

Manchmal stoße ich natürlich auch an meine Grenzen und beginne zu zweifeln, ob ich richtig und gut auf bestimmte Situationen reagiere. Gerade bei verwirrten Menschen ist das für mich nicht immer leicht. Sie können mich sehr traurig stimmen, aber sie können auch so „niedlich“ sein: Eine Bewohnerin kommt mit Unterhose über der Hose zum Frühstück oder raucht ganz lungenfreundlich ohne Feuer. Eine andere Frau bestellt bei mir ein Eis, und auf die Frage, welche Sorte sie gerne hätte, antwortet sie: „Das Vanilleeis war mir das letzte Mal zu kalt, ich hätte gerne eine andere Sorte!“

Diesen Tagen gibt man durch Verständnis Leben. Man kann es zumindest versuchen. Ein Patentrezept gibt es (leider?) nicht. Eine Kollegin von mir hat einmal am Frühstückstisch gesagt: „Hospizmitarbeiter dürfen Sterben auch doof finden und Angst davor haben, sie erleichtern es nur den anderen.“

Es gibt aber auch Situationen und Gefühle, die kann man nicht verstehen. In meinem Kopf taucht immer wieder die erste Umarmung von mir an eine Angehörige auf. Ich wollte sie damit trösten, doch der Trost kam wahrscheinlich nicht bei ihr an. Diese Frau war Mutter. Sie hat sich zu ihrem toten Sohn ins Bett gelegt, hat niemanden zu sich gelassen. Es war nicht klar, ob der Bestatter ihn mitnehmen darf. Sie sagte, sie will sich umbringen. Sie kann ihren Sohn doch am Leben halten, er lebt doch in ihrem Herzen weiter. Warum will es dann freiwillig aufhören zu schlagen? Der Schmerz muss so unvorstellbar groß sein. Erleichtern konnten wir es ihr leider nicht. Trauer als ewiger Begleiter und somit als Gewinn, da man den Verstorbenen im Herzen behält, diese Sicht wünsche ich der lieben Frau, die ihren Sohn verlieren musste.

### **Lernen und gestalten**

Sterbe- und Trauerbegleitung sind die Themen des Kurses für Hospizbegleiter, an dem ich teilnehme. Die Treffen finden im ambulanten Hospiz in einer kleinen (aber feinen) Gruppe statt. Wir lernen, wie individuell Sterben, Tod und Trauer sind, wie wir zu diesen Themen stehen und wie wir andere Menschen begleiten können. Dort habe ich auch diese positive Sicht auf Trauer gelernt. Wir können dankbar für sie sein, auch wenn sie weh tut. Sie ändert sich im Laufe der Zeit, verschwindet aber nicht, und sie hält unsere Lieben in Erinnerung. Für diese wertvollen Stunden des Lernens und Erfahrens bin ich sehr dankbar!

Eine wirklich wundervolle und sehr schöne Zeit hatte ich in Irland, wo die Betriebsfahrt hinführte. Ich hatte das große Glück, mitfahren zu dürfen, und es war in jeder Hinsicht toll! Irischen Regen haben wir zwar keinen abbekommen, aber wir haben jede Menge Schafe, grünes Gras, alte Steine und Guinness zu sehen bekommen. Morgens gab's Porridge und dann sind wir zu unseren Touren im Bulli auf abenteuerlichen Straßen mit Linksverkehr aufgebrochen. Wir waren am Meer und haben in einer atemberaubenden Unterkunft gewohnt. Ein wichtiger Punkt war die Besichtigung des Hospizes in Dublin, wo vieles so anders war als bei uns. Diese Woche hat uns Zeit gegeben, ein Land zu entdecken und sich untereinander noch besser kennen zu lernen. Was für eine Reise!



Dann war da noch das bundeszentrale Gruppensprechertreffen in Berlin. Dort durfte ich mich mit einigen anderen Gruppensprechern aus ganz Deutschland austauschen, um unsere Probleme, Ideen und Wünsche in Bezug auf Freiwilligendienste erst zu besprechen und dann einer Bundestagsabgeordneten vorzutragen. Das Gefühl, wirklich etwas ändern zu können, das war toll! Mittlerweile haben wir auch schon eine Rückmeldung in Form eines Positionspapiers bekommen, in dem viele unserer Änderungsvorschläge Platz gefunden haben.

Vor kurzem war ich dann das erste Mal auf einer von unseren Gedenkfeiern für die Verstorbenen. Viele Angehörige waren da, der Hospizchor hat gesungen und für jeden Verstorbenen wurde eine Kerze angezündet. „Dein Name bleibt“ – in meiner Erinnerung, in der von den anderen Mitarbeitern und in der Erinnerung von Bekannten und Freunden. Solche Rituale sind für viele Menschen sehr wichtig, um sich ein Stück weit zu verabschieden. Für mich war es so wertvoll, die Namen noch einmal zu hören und jedem Verstorbenen ein paar Gedanken zu schenken.

Zum Abschluss noch eine erstaunliche Nachricht: In dieser kurzen Zeit von drei Monaten sind zwei von unseren Bewohnern zurück nach Hause gegangen. Sie haben sich erholt beziehungsweise ihr Zustand hat sich zumindest nicht verschlechtert. So konnten/mussten sie nach Hause. Auf der einen Seite ist das super, denn Hospiz ist nun einmal nur die zweitbeste Lösung. Zu Hause ist es doch am schönsten. Den Wunsch, zu Hause zu Ende zu leben, kann man nur nicht immer erfüllen. Andererseits hat das ja auch seine Gründe. Hoffentlich sind die beiden nach wie vor gut versorgt. Ich drücke beiden die Daumen, dass sie noch eine zufriedene Zeit zu Hause haben!

„Schön, dass Sie da sind.“ – Das hat ein Angehöriger zu mir gesagt. Vielen Dank! Ich bin so gerne da! Jetzt nur noch für drei Monate.

# Meine 200 Tage im Hospiz

Ein wundervolles Jahr ist zu Ende. Vielen Dank, dass ich so viel ausprobieren, helfen und lernen durfte! Ein bisschen war ich das Mädchen für alles – aber es war ein tolles Gefühl, immer genau da helfen zu können, wo Hilfe notwendig war. Es war schön, mit so vielen verschiedenen Menschen zu arbeiten – mit Menschen, die ihre Arbeit mit ganz viel Liebe machen und den Bewohnern dadurch sehr viel schenken. So war ich nicht nur Küchenfee und Waschteufel, sondern von Zeit zu Zeit auch Gärtnerin, Kellnerin, Pflegerin, Putzfrau, Seelsorgerin, Sekretärin, ...

Noch habe ich das Gefühl, dass ich ein paar Tage frei habe und dann wiederkomme. Die Zeit hat mich geprägt und ich werde die Erinnerungen an das vergangene Jahr gut behüten.

Auch nach vielen Monaten gab es oft noch ganz neue Situationen: Ein Bewohner, der mich sehr an meinen eigenen Opa erinnerte, hat bei der gemeinsamen Besprechung seines Speiseplanes für die nächste Woche zu mir gesagt: „Für Sonntag brauche ich kein Essen, da bin ich tot.“ Ganz klar und deutlich hat er das gesagt und auch so gemeint. Da haben mir die Worte gefehlt. Dagegen ist eine Bewohnerin bei uns wie im Urlaub: Sommerkleid, Sonnencreme, Strandkorb. Das ist ein seltener, aber schöner Anblick!

Die Sommermonate sind sowieso etwas Besonderes. In der Sonne mit Besuch auf der Terrasse sitzen zu können, ist für viele unserer Bewohner etwas sehr Schönes. Die Türen zum Haus sind weit geöffnet, ich höre von überall Stimmen und oft duftet es aus der Küche. Gerade beim Essen können viele Wünsche erfüllt werden; so haben wir zum Beispiel mehrmals Spargel gekocht und konnten damit viele glücklich machen. So ein schönes Essen, ganz wie zu Hause, ist eben sehr viel wert!

Eine andere Bewohnerin hat mich mit ihren Worten sehr beeindruckt: „Alle sind immer am Weinen ... Nur ich nicht. Warum auch? Ich bin doch noch da! Und wenn ich dann tot bin, passe ich von oben auf alle auf.“ Ich habe gehofft, dass sie genau das auch ihrer Familie sagen konnte, um ihnen die Augen zu öffnen und ihre Zeit noch zu genießen.



## **Im besonderen Ganzen**

Klar, ich habe auch mal die Stunden bis Arbeitsende gezählt. Manchmal bekam ich widersprüchliche Anweisungen von verschiedenen Personen zu einer Aufgabe. Oft wollte ich gerade eine Aufgabe erledigen – und siehe da: Sie hatte schon jemand anders gemacht. Auf einem der Seminare sind wir mitten in der Pampa in einer alten Schule (auch noch ohne Handynetzt!) gelandet und es war kalt, nass und schlammig. Ich bin an meine Grenzen gestoßen, mir sind Dinge misslungen und manchmal habe ich auch über meine Arbeit geflucht.

Aber: In diesem einen Jahr habe ich unglaublich viele tolle Menschen kennen gelernt: Mitarbeiter, die einen wunderbaren Job machen, der eigentlich viel mehr als nur ein Job ist; Bewohner, die mich in ihrem Umgang mit dem Tod oft fasziniert haben; Gleichgesinnte, die sich auch für ein Freiwilliges Soziales Jahr entschieden haben, um Gutes zu tun.

Circa 3200 Kilometer bin ich in den 200 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren. Dafür habe ich einige Euros verdient, mit denen ich mir und meinen Liebsten Wünsche erfüllen konnte. Das ist ein Grund, warum sich das Jahr gelohnt hat, aber es gibt noch viele mehr: für einen Kuss auf die Wange von meiner Anleiterin, für die Anerkennung von den Ehrenamtlichen, für die Bezeichnung Vertrauensperson von einem Bewohner, für den Ausruf: „Sie sind ein Schatz!“, und für die Worte: „Dann werde ich Sie aber sehr vermissen!“

Das Leben ist kostbar, weil es endlich ist. Ich schätze mein eigenes Leben und meine Gesundheit mittlerweile in ganz anderer Weise. Hoffentlich finde ich in meinem Leben nochmal eine Arbeit, in der ich so viel Liebe zurückbekomme.

Danke an alle Bewohner, Angehörigen und Mitarbeiter.

Für jedes Lächeln und jedes Dankeschön hat sich das Jahr gelohnt!

Ich werde Euch vermissen.

Mareike Hülsbusch