

# STERBEN GEHÖRT ZUM LEBEN

An Allerheiligen gedenken wir zwar traditionell unseren Verstorbenen, mit dem Tod auseinandersetzen wollen wir uns dagegen aber immer noch ungern. Obwohl das Sterben ein gesetzter Bestandteil unseres Lebens ist.

Die Hospizkultur ist 50 Jahre und hat viel dazu beigetragen, den Tod in die Mitte der Gesellschaft zu holen und darüber zu reden. Im Interview mit der iJA schildern die Ärztin Sabine Scholz, der Hospizverein Freyung-Grafenau und der örtliche Bestatter Stefan Pradl, wie Schwerstkranke unterstützt werden können und wie man im täglichen Geschäft mit der Vergänglichkeit umgehen lernen kann.

Die meisten Menschen wollen zu Hause sterben, im Kreise ihrer Familie. In der Realität aber sterben wir häufig im Krankenhaus. Die Palliativmedizin bietet einen Zwischenweg der Sterbebegleitung, den immer mehr Menschen wählen. Neben der professionellen Hilfe durch Ärzte und Palliativ-Fachkräfte, die sich vor allem um die medizinische Versorgung annehmen, brauchen Familien oft Unterstützung auf dem Weg, den letzten Lebensabschnitt zu Hause zu bewältigen und mit dem Schmerz und der Trauer umzugehen.

Um Sterben, Tod und Trauer als Gesellschaftsthema zu etablieren und die Hospiz- und Palliativbewegung im Landkreis weiter auszubauen, war die Grafenauer Allgemeinärztin **Sabine Scholz** viele Jahre u.a. als Vorsitzende des Hospizvereins Freyung-Grafenau aktiv, der 2001 ins Leben gerufen wurde. Mit Pallio und Pallidone konnten in dieser Zeit zwei SAPV-Teams (spezialisierte ambulante Palliativversorgung) ihre Arbeit aufnehmen und sind heute zur wichtigen Unterstützung für Patienten geworden, die bis zuletzt daheim versorgt werden möchten.

„Auch in den Altenheimen ist durch Schulung und Miteinander wieder eine würdevolle Sterbekultur entstanden, so dass Zeit zur Verabschiedung da ist“, sagt Sabine Scholz zu ihren Beweggründen, sich in der Hospizbewegung zu engagieren. „Jeder Mensch trauert anders, was die Art und die Zeit anbetrifft“, weiß sie aus Erfahrung. Wichtig sei es zu wissen, dass es kompetente

Hilfe in der Trauer gibt. Man sollte sich nie schämen, in schwierigen Situationen um Hilfe zu bitten, reden erleichtert häufig und gemeinsam ergebe sich oft leichter eine Lösung. „Manchmal tut es einfach gut, jemanden an seiner Seite zu wissen, der die schwierige Zeit mit einem aushält“, sagt Scholz.

In ihrer Arbeit als Medizinerin ist sie oft mit schwerkranken Menschen konfrontiert und schaut genau hin, welche Hilfe in welchem Fall die richtige ist. „Das kann zuhause oder im Krankenhaus sein, auch eine Unterbringung im Hospiz in Niederalteich ist möglich“, zählt die erfahrene Ärztin auf. Der Hospizverein, für den in der Zwischenzeit Silvia Wagner-Maier als hauptamtliche Koordinatorin eingesetzt ist, ist oft eine sinnvolle Ergänzung, die Schwerstkranke, Sterbende und deren Angehörige ehrenamtlich und kostenfrei unterstützt – unabhängig von der Konfession.

### **Trost und Hilfe für über 200 Betroffene jährlich**

„Uns geht es darum, da zu sein für die Menschen, Trost zu spenden und bei dem Durcheinander an Gedanken und Fragen zum Thema Tod und Sterben zur Seite stehen“, sagt Einsatzleiterin **Silvia Wagner-Meier**. „Wir alle müssen sterben, aber keiner kann wirklich damit umgehen“, so ihre Erfahrung. Gemeinsam versuche man deshalb, das Unbekannte durch die

Auseinandersetzung damit ein wenig vertrauter zu machen.

Die Hospizbegleiter sind für sie dabei „Angstnehmer, Zeitschenker, Mitschweiger, Gesprächspartner und Haltgeber“. Dabei ist es egal, ob der Kranke zuhause, in einer Alten- und Pflegeeinrichtung, in den Einrichtungen der Behindertenhilfe, in einer Demenz-WG oder auf der Palliativstation untergebracht ist. Die Ehrenamtlichen des Hospizvereins begleiten in Ergänzung zu den SAPV-Teams kurz (ein paar Stunden), aber auch mittel- und langfristig (ein paar Jahre). Insgesamt weit über 200 Menschen nehmen jedes Jahr die Dienste des Vereins in Anspruch.

Auch bei bürokratischen Fragen rund um das Sterben steht der Hospizverein zur Seite: „Seit 2013 bieten wir nach Terminvereinbarung kostenfreie Informationsgespräche zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder der Betreuungsverfügung an“, sagt Silvia Wagner-Meier. Die Multiplikatoren seien dabei durch den Bayerischen Hospiz- und Palliativverband sorgfältig geschult.

Neu seit vergangenem Jahr hat der Verein jetzt auch noch eine Kunst- und Kreativtherapie für Schwersterkrankte unter dem Motto „Dem Innersten Raum geben – Farben des Lebens“ im Programm. „Hier können sich Betroffene auf individuelle Art kreativ und schöpferisch ausdrücken. Alles was da ist darf sein, es gibt kein Muss, keine Bewertungen und keine

Leistungsansprüche. In den Bildern sprechen Farben, Formen oder Stimmungen auch ohne Worte“, findet die Einsatzleiterin.

Das „Handwerkszeug“ für die Sterbebegleitung werde den ehrenamtlichen Helfern in einem umfangreichen Befähigungskurs vermittelt. „Dabei geht es um die vertiefte persönliche Auseinandersetzung mit den vielschichtigen Fragen und Themen des Lebens und des Sterbens“, erklärt Silvia Wagner-Meier, die allen Interessierten gerne Rede und Antwort steht: „Wir suchen immer empathische Menschen, die anderen beistehen wollen. Jeder ist herzlich willkommen.“



**Hospizverein**

im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

**Kurs für ehrenamtliche Mitarbeiter im Hospizverein**  
Beginn voraussichtlich ab Ende März 2025 an  
7 Freitagabenden und 10 Samstagen mit Theorie- und Hospitationsphase mit ersten Erfahrungen in der Hospizbegleitung.

**Nach Terminvereinbarung:**

- Einzelgespräche zur Trauerverarbeitung
- Gruppen für Erwachsene
- Gruppenabende der verwaisten Eltern
- Gesprächsabende für Trauernde um Suizid
- Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche

**MiZu – Miteinander Zueinander**

„aus dem Schatten in das Licht“

Jeden zweiten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr

**Gedenkandacht für alle,  
die einen lieben Menschen verloren haben**  
am Sonntag, 17. November, um 14 Uhr  
in der Pfarrkirche St. Andreas in Perlesreut.

**Kontakt und weitere Informationen:**

Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.  
Stadtplatz 1-3 in Freyung  
Büro: 08551/9176183 Mobil: 0171/4836819  
E-Mail: hospizverein-frg@web.de  
www.hospizverein-frg.de

## **Bestatter als Ersthelfer nach dem Tod**

Auch **Stefan Pradl** ist in seinem täglichen Geschäft viel mit Trauer beschäftigt. „Wir sind in vielen Fällen der erste Ansprechpartner für die Angehörigen bei einem Sterbefall“, sagt der Bestatter, der auch in Grafenau eine Filiale betreibt. In einem persönlichen Gespräch werde zuerst einmal gefragt, wer verstorben ist, wie der Angehörige verstorben ist, ob eine längere Krankheit vorhanden war oder eher ein plötzlicher Tod vorliegt. „Danach versuchen wir mit den Angehörigen die Trauerfeier und die Beisetzung so zu gestalten und zu planen, wie es der Verstorbene haben wollte und wie es für die Angehörigen vorstellbar ist“, so Pradl zum weiteren Vorgehen. Dieser „Erstkontakt“ werde auch in der Ausbildung durchgesprochen, es gebe hierfür auch eine kleine psychologische Ausbildung.

Für professionelle Trauerbewältigung seien Bestatter zwar nicht geschult, für ihn fange die Trauerarbeit aber schon mit der persönlichen Gestaltung der Trauerfeier, der Ausarbeitung einer Zeitungsanzeige und der Sterbebilder an. „Und wenn wir merken, dass die Angehörigen nicht alleine aus ihrer Trauer herauskommen, verweisen wir zum Beispiel an den Hospizverein, der hier ja Hilfestellung leistet.“

Die Frage, wie man es schafft, die tägliche Begegnung mit dem Tod und dem Schmerz der Menschen nicht auch den privaten Alltag bestimmen zu lassen, bekommt Stefan Pradl oft gestellt. Seine Antwort: „Man muss lernen, die Trauer nicht mit nach Hause zu nehmen.“ Für ihn ist die Familie das Wichtigste, wenn er nach einem Arbeitstag nach Hause kommt. „Hier kann ich komplett abschalten“, sagt der Bestatter, der in emotionaleren Fällen, wie etwa dem Tod eines Kindes, natürlich auch mit seiner Frau darüber spricht.

„Und wenn die Beerdigung vorbei und unsere Arbeit abgeschlossen ist und sich die Angehörigen bei uns für die gute Begleitung bedanken, dann ist das für mich eher eine Erfüllung als eine Belastung, weil wir in dieser schweren Zeit etwas helfen konnten“, so sein Rezept für den Umgang mit der Dienstleistung rund um den Tod.