

## **Mögliche Kraftquellen für den Begleiter**

von *Daniela Tausch-Flammer*

Wir können uns Kraftquellen bewußt zuwenden. Die Meditation wurde von vielen Helfern als eine Möglichkeit genannt, wieder Kraft und Lebendigkeit zu entwickeln. „Ich bekomme meine Kraft in der Stille, in der Meditation und im Gebet. Es zentriert mich. Ich habe schon erfahren dürfen, daß es, als es mir sehr schlecht ging und ich in die Stille ging, sich änderte.“

Das Danken als tiefes Empfinden zu erleben und nicht als Verpflichtung, nannte uns ein freiwilliger Begleiter. „Ich habe einen starken inneren Antrieb, danke sagen zu wollen, und am liebsten danke ich singend, häufig mit eigenen Liedern.“

Beeindruckt hat uns ein beruflicher Helfer, der durch das Zulassen seiner eigenen Schwäche wieder Raum für neue Energien schafft. „Auch die Tränen geben mir Kraft. Ich lege mich dann auf den Boden, lasse sie fließen, umarme mich und spreche mir selbst gütig zu. In mir wächst dann Zuneigung und Achtung, auch in meinem Schwachsein. Erst, wenn ich mich dann selbst wieder liebgewonnen habe, spüre ich Kraft, mich auch den anderen sorgend zuzuwenden.“

Das Erleben der Natur wird zunehmend als Lebenshilfe geschätzt. „Die Natur bietet mir in ihrer Fülle viele Möglichkeiten des Erlebens, sei es durch hören, sehen oder spüren. Ich kann das Werden und Vergehen am gleichen Zweig einer Pflanze entdecken: eine Blüte verblüht – eine Knospe öffnet sich.“ – „In den Bergen spüre ich immer wieder ein Staunen, eine kindliche Freude an der Schöpfung. Tiefe Dankbarkeit durchströmt mich, und all meine Sorgen werden unwichtiger.“

Menschen, die uns nahe sind, Lebenspartner, enge Freunde, mit denen wir unsere Freuden und Sorgen im Alltag teilen können, sind sehr wichtig bei der Aufgabe, schwerkranke und sterbende Menschen zu begleiten. „Es gibt mir Kraft und Sicherheit, wenn mein Mann es gut findet, daß ich da hingehere, und er bereit ist, mich hinterher da abzuholen, wo ich mit meinen Gefühlen und Gedanken bin.“ Unserer Erfahrung nach ist es unerläßlich, daß sowohl freiwillige als auch berufliche Helfer sich zu einer Gruppe zusammenfinden. Die Gemeinschaft mit Menschen, die sich dieser Aufgabe stellen, hilft dem einzelnen, Belastungen loszulassen, und stärkt ihn für Neues. „Ich erfahre in dieser Gruppe eine Möglichkeit, wieder aufzutanken und mich bereit zu machen für neue Dienste.“

Das Vertrauen in unsere Lebenskraft, aus Tiefen wieder herauszukommen, ist eine Kraftquelle für die Unterstützung sterbender und trauernder Menschen. Diese verläßliche Erfahrung befähigt Helfer, Menschen auch in dunklen Zeiten der Verzweiflung, der Wut oder seelischer Abschiedsschmerzen angstfreier und mit Vertrauen partnerschaftlich zu begleiten. „Ich habe viel Schweres in meinem Leben erfahren, aber auch eine Kraft, die mich trägt und mir Freude am Leben schenkt. Diese Kraft gibt mir Mut und auch Zuversicht, mich Schwerem zu stellen.“

Können wir für andere hilfreich sein, wenn wir uns selbst erschöpft, niedergeschlagen und hoffnungslos fühlen? Wir haben wiederholt die Erfahrung gemacht, wie in solchen Zeiten plötzlich Neues geschieht, wenn ein Hilferuf an uns gerichtet ist: unsere eigenen persönlichen Schwierigkeiten bestimmen weniger unser Denken und Fühlen und verlieren ihre Macht über uns. „Letzte Woche habe ich eine sehr schlechte Zeit gehabt. Dann kam noch dazu, daß ich gerufen wurde, um jemanden zu begleiten. Ich habe aber gemerkt, daß das für mich zwei verschiedene Dinge sind und ich trotzdem gut bei

ihm sein konnte. Die Erfahrung, daß das, was sich in meinem Inneren abspielt, nichts mit der Begleitung zu tun hat, daß ich dies trennen konnte, war für mich sehr wichtig.

Den Tod als Lehrmeister kennenzulernen und anzunehmen kann uns zu Eigentlichem in unserem Leben führen. Der große Ordner Tod stellt uns immer wieder vor die Frage: „Lebe ich mein Leben so, daß ich bereit werde zu gehen?“ Angesprochen wurden wir von den Worten einer freiwilligen Begleiterin, die sehr umfassend beschreibt, wie der Tod sie an die eigentlichen Werte erinnert:

*„Es ist für mich ganz wichtig, daß ich im Angesicht des Sterbens merke, wie sich die Prioritäten des Lebens ganz stark verändern. In unserer Gesellschaft wird unser Selbstwertgefühl bestimmt durch Leistung und Besitz. Auch wenn wir sagen, Besitz ist nicht das Wichtigste, aber dann besitzen wir eine gute Ausbildung oder eine sorgfältige Erziehung. Dieses Bestimmtheitsein und Sich-Definieren durch Leistung und Besitz fällt auf einmal ab, das ist dann nicht mehr wichtig. Wenn ich von der Begegnung mit einem sterbenden Menschen zurückkomme, bin ich viel offener für das Wesentliche und auch unbefangener. Ich kann dann einem anderen Menschen eher ansehen, was sich in ihm abspielt, und kann auch offen darauf reagieren. Es ist wie ein Bad, durch das bestimmte Verkrustungen unserer Gesellschaft abgespült werden und ich einfach als Mensch dem Menschen begegne. In dem Maß, in dem ich mich auf den Tod einlasse, wächst das Gespür für das, was wirklich wichtig ist im Leben. Das, was wirklich zählt, ist Wärme und die Offenheit zwischen Menschen, das Wahrnehmen des anderen, ohne zu werten. Der Tod ist eine Schule, wo man das Leben lernen kann, dieses Lernen ist eine Kraftquelle.“*

*Aus: Helmuth Beutel/ Daniela Tausch (Hrsg.), Sterben – eine Zeit des Lebens. Ein Handbuch der Hospizbewegung, Stuttgart: Quell 1989, S. 62-65. Vgl. dazu auch: Ilse von Grote, Die Kunst der Erholung, in: Ursula von Mangoldt (Hrsg.), Jeder Tag ein guter Tag. Der Tag als Gabe und Aufgabe, Weilheim/Obb.: Otto Wilhelm Barth 1961, S. 97-105.*