

# Für Sterbende in ihren letzten Stunden da sein

WÜRENLINGEN (mm) – Sterben und Tod sind für viele Menschen ein Tabu. Nicht so für Rosmarie Somm: Sie begleitet Sterbende im Heim oder zu Hause auf ihrem letzten Wegstück.

Das Schicksal wollte es, dass Rosmarie Somm sowohl beim Tod ihrer Mutter, ihres Ehemanns als auch eines guten Bekannten, den sie unter Mithilfe der Spitex während fast fünf Jahren gepflegt hatte, nicht dabei sein konnte. Diese Erfahrung hat sie geprägt: «Immer hatte ich das Gefühl, zu spät gekommen zu sein.» Sie habe sich gesagt, «ich muss mich dem stellen». Im Februar 2004 nahm sie an einem kostenlosen Kurs des regionalen Pflegeheims Baden für Krisen- und Sterbebegleitung teil und verpflichtete sich im Gegenzug für eine Sterbebegleitung pro Monat während der Nacht. Dieser Verpflichtung kommt sie bis heute nach, dazu übernimmt sie auch Sterbebegleitungen für den Spitexverein Endingen-Untendingen-Tegerfelden. Ihre Ausbildung als Kinderkrankenschwester kommt ihr dabei aus medizinischer Sicht sicherlich zugute, auch wenn die Umstellung von den ersten Jahren des Lebens zu den letzten ein «Riesensprung» gewesen sei.

## Jedes Mal anders

Die nächtlichen Einsätze der Freiwilligen im Pflegeheim Baden dauern in der Regel von 21 Uhr bis 6 Uhr morgens. Gleich während ihrem ersten Einsatz im Rahmen einer Schnuppernacht erlebte Rosmarie Somm eine äusserst intensive Begleitung. Die im Sterben liegende Frau sei sehr unruhig gewesen und habe geschimpft, erinnert sie sich. Solche Prozesse gehörten jedoch dazu, und es sei ganz wichtig, dass sie auch ablaufen könnten. Trotzdem meint sie: «Es war eine lange Nacht, die ich nie vergessen werde.»

Handkehrum erinnert sie sich an einen Mann, der ganz ruhig und leise von dieser Welt schied. Etwa zwei Stunden sei sie bei ihm gewesen, bis Atmung und Puls plötzlich ausgesetzt hätten. Sie habe mit einem guten Gefühl nach Hause gehen können. «Es kam mir vor, als ob ich ein ganz grosses Herz hätte», versucht sie ihre Gefühlslage zu umschreiben. Was



*In der Kultur findet Rosmarie Somm den nötigen Ausgleich zu ihrer Tätigkeit als Sterbebegleiterin.*

immer in diesen speziellen Momenten ablaufe, habe sie in diesem konkreten Fall wie ein grosses Geschenk empfunden. Solche Momente sind es denn auch, die sie immer wieder motivieren, jemanden auf seinem letzten Wegstück zu begleiten, auch wenn sie weiss, dass es jedes Mal ganz anders ist.

## Sterben zu Hause ermöglichen

Rund ein Dutzend Personen gehören nebst zwei Seelsorgerinnen und einer Pflegefachfrau als ständige Ansprechpartnerinnen zu ihrer Gruppe im Pflegeheim Baden. Alle drei Monate kommt die Gruppe zusammen, wobei Erfahrung- und Gedankenaustausch sowie gegenseitige Unterstützung im Vordergrund stehen. Zum Gedenken an die verstorbenen

Klienten werde jeweils eine Kerze angezündet. Oft nehme sie auch an einer Beerdigung teil, um Abschied nehmen und damit abschliessen zu können.

Ihre Einsätze für die Spitex sind in der Regel eher von etwas längerer Dauer. Über fast drei Jahre erstreckte sich zum Beispiel die Betreuung eines kranken Ehepaars. Beide Partner, zunächst der Mann, etwa zwei Jahre später die Frau, konnten zu Hause sterben, was ohne den Einsatz von Freiwilligen nicht möglich gewesen wäre. Sterbenden diesen letzten Wunsch erfüllen zu können, ist denn Rosmarie Somm ein grosses Bedürfnis.

## Vieles läuft über das Gespür

Als Voraussetzung für ihre anspruchsvolle Tätigkeit bezeichnet sie unter an-

derem die Fähigkeit, zuhören und Sterbende in ihrer jeweiligen Situation wahrnehmen zu können. Sie versucht, ihnen möglichst «leer» gegenüberzutreten, um sich ganz auf sie einlassen zu können. Gerade bei jemandem, der nicht mehr reden kann, sei es sehr wichtig, was man sage, wie man es sage, dass man darauf achte, dass er oder sie das Gesagte richtig verstehe und dass man selber spüre, was ihre Wünsche seien. Ohnehin laufe vieles über das Gespür und nicht über die direkte Kommunikation.

Und was braucht es sonst noch für Eigenschaften für jemanden, der sich in der Sterbebegleitung engagieren will? «Freude am Kontakt mit ganz verschiedenen Menschen und Verständnis für ihre unterschiedlichen Situationen», nennt Rosmarie Somm als Erstes. Dazu zählt sie auf: Wohlwollen, Toleranz, Flexibilität, viel Geduld – und auch Humor, denn oftmals sei sie ja nicht nur während den letzten Stunden bei ihren Klienten.

## In einer Gruppe integriert sein

Die Freiwilligenarbeit hat sie quasi im Blut. «Was wäre unsere Gesellschaft ohne diese Liebedienste?», meint sie bloss. So hat sie denn in der Mithilfe bei der Leitung des offenen Trauertreffs in Bad Zurzach eine weitere anspruchsvolle und auch intensive Tätigkeit übernommen. Der offene Trauertreff wird vom Hospiz-Verein getragen und findet zwei Mal pro Monat statt. Schon vor ihrer Tätigkeit als Sterbebegleiterin hat sie einmal monatlich in der Cafeteria des Würenlinger Altersheims ausgeholfen und war bei der Gründung der Singgruppe dabei, welche die Heimbewohner einmal pro Monat mit ihrem Besuch erfreut. Dreimal hat sie zudem als Betreuerin an Rotkreuz-Ferien teilgenommen.

Wo auch immer sie sich engagiert, ob in der Sterbebegleitung oder in der Betreuung Trauernder: Wichtig ist ihr, in einer Gruppe Gleichgesinnter integriert zu sein, mit denen sie sich austauschen kann. Da wie dort besteht auch die Möglichkeit der Supervision. Das «Erzählenkönnen» bietet ihr die Möglichkeit, Erlebtes zu verarbeiten. Hilfreich sind dabei aber sicher auch Hobbys wie Singen oder der Besuch von Theatern und Konzerten, die für den nötigen Ausgleich sorgen.

## Bürli AG

«Die Botschaft»  
5312 Döttingen

Telefon 056 269 25 25  
redaktion@botschaft.ch  
www.botschaft.ch