

Manuela Thoma-Adofo
Auf dem Weg, den niemand kennt

Manuela Thoma-Adofo

Auf dem Weg,
den niemand kennt

Eine Sterbebegleiterin
mit Herz und Humor erzählt

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © shutterstock/ GingerArt | BildNR. 1151458646

© shutterstock/ MarShot | BildNR. 381364600

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37233-1

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für Angelika Niemandt
und meine wunderbare Katarina,
die beide viel, viel zu früh gegangen sind.*

Inhalt

Vorwort	II
Wie alles begann.	13
Eine Goldmedaille und Oma Frieda	15
Neubeginn und endlich die Ausbildung zur Hospizhelferin.	21
Der Weg endet und ein neuer beginnt	31
Zündeln bis zum Schluss.	33
Elisabeth im Krankenhaus	40
Still und leise und mit roten Rosen.	53
Gehen, wenn alles gut ist	58
Mitten aus dem Leben.	62
Allein sein wollen	65
Den Tod annehmen.	70
Schmerzfrei und leicht	73
Hilfe für die Helferin.	76
Begegnungen und Erlebnisse auf dem Weg.	79
Mit dem Rollstuhl auf der A99.	81
Begleitung unerwünscht.	83
Konzerte, Hunde und Kinder.	85
Jeden kann es treffen	88
Bin ich hier richtig?	91
Damit es eine gute Wegbegleitung ist	96
Rituale geben Halt.	99

Wünsche auf dem Weg	102
Champagner aus der Schnabeltasche	109
Wenn Sterbebegleitung in die Schule kommt	113
Wenn Weggefährten zurückbleiben	121
Kein Happy End	123
Für einen Moment wieder jung	128
Kinder begegnen dem Tod	135
Die Kupplerin im Sterbebett	137
Unsere Oma Berl ist gegangen	154
Hospizhelferin: Sensibel oder abgebrüht?	160
Eine Begleitung der etwas anderen Art	165
Mein eigener Weg	185
Mein Sterben und was ich mir wünsche	187
Das Geschenk meiner Berufung	189
Dank	191

Das Leben als Busfahrt

Du steigst ein in den Bus des Lebens
an der Hand deiner Eltern.
Manche Mitreisenden kennst du,
manche lernst du kennen
und manche kennst du nie.

Wenn du meinst, du kennst die Strecke schon,
wechselst du den Bus.
Manche begleiten dich
und manche bleiben zurück
im ersten Bus
und fahren weiter.

Auch jetzt triffst du Menschen.
Du kommst an Kreuzungen und Wege,
manche vertraut,
manche neu
und manche bleiben dir verschlossen.

An den Haltestellen des Lebens
betreten Menschen den Bus,
manche haben ihn auch verlassen,
und wieder glaubst du,
hier war ich schon.

Du wechselst den Bus erneut.
Kann es sein, dass die, die du kennst,
weniger werden?
Und wieder verlassen einige den Bus.
Einige gern und manche müssen gehen.
Bei manchen tut es dir leid
und bei einigen bemerkst du es kaum.

Und als du den Bus am Ende deiner Reise verlässt,
fällt dir auf, dass du bei all den Fahrten
nicht ein einziges Mal den Fahrer gesehen hast.
Er hat dich gefahren und gelenkt,
manchmal schnell und manchmal langsam,
und jetzt, wo du angekommen bist,
ist es nicht mehr wichtig.
Du hast viel gesehen
auf der Fahrt deines Lebens.

Du steigst aus
und einige steigen ein
an der Hand ihrer Eltern.

MANUELA THOMA-ADOFO
SEPTEMBER 1996

Vorwort

Mein Name ist Manuela Thoma-Adofó. Ich bin Autorin, Tochter, Mutter, Schwester und vieles mehr. Und seit mehr als 20 Jahren bin ich ehrenamtliche Hospizhelferin.

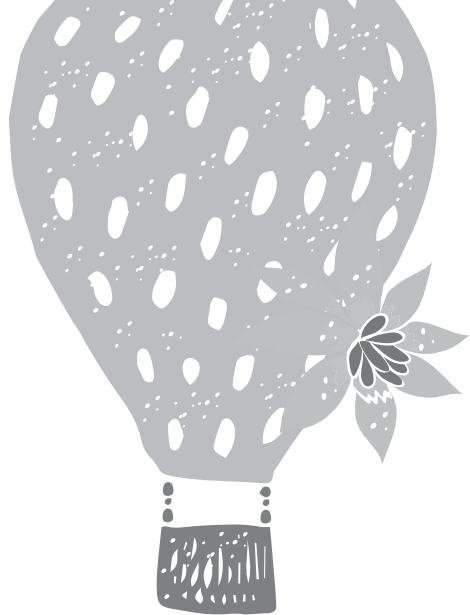
1994 entschied ich mich, mit meiner Zeit mehr anzufangen, als Dinge zu tun und Werte anzuhäufen, die ausschließlich mir und meinem Konto guttaten.

Ich wollte meine Zeit nicht vergeuden. Ich wollte sie verschenken.

Natürlich habe ich in diesem Buch all die Namen meiner Patientinnen und Patienten verändert. Auch die Sterbefälle sind nicht chronologisch geordnet. Denn es ist nicht wichtig, wann jemand gegangen ist. Es ist wichtig, dass sein oder ihr Ende sich so vollzogen hat, dass man es als schön bezeichnen kann. Ja. Auch dieser Teil des Lebens kann schön oder unschön sein.

Viele Angehörige von Menschen, die ich begleitet habe, haben mich gefragt, warum ich dieses Ehrenamt gewählt habe und wie alles anfing. Zum einen glaube ich, dass dieses Ehrenamt mich gewählt hat, und wie alles anfing und sich entwickelte, erzähle ich in diesem Buch.

Das Wichtigste, was ich dazu sagen kann, ist: ich, die Hospizhelferin, komme nicht zum Sterben. Ich komme, um zu leben. Zu leben bis zuletzt.



Wie alles begann

Eine Goldmedaille und Oma Frieda

Es war im Februar 1994. Die Menschen bejubelten die großartigen Wintersportler, die in Lillehammer um Ehre und Medaillen kämpften. Ich saß in meiner kleinen Wohnung im Schwarzwald und bangte, jubelte und zitterte mit. War doch einer der Teilnehmer mein Verlobter und viele, die sich dort abmühten, gehörten zu meinem Bekanntenkreis.

Als ich den Fernseher wieder ausschalte, hatte das Team um meinen Lebensgefährten die Goldmedaille im Skispringen gewonnen. Wenige Tage später gewann er dann auch noch die Bronzemedaille für sich allein. Zahlreiche Anrufer gratulierten, aber sobald der Fernseher aus war und die Telefonate verstummten, war alles wieder still und leise.

Ich war stolz. Aber ich war allein. Meine Familie war über Deutschland und die Welt verstreut, Bekannte hatte ich in diesem hübschen kleinen Ort nur sehr wenige und meine Arbeit bei einem Anzeigenblatt und beim Radio war in keiner Weise auslastend.

Nach zwei Tagen ebten die Lieferungen von Blumensträußen und Gratulationen langsam ab. In unserer kleinen Wohnung standen mehr Blumen als Möbel. Und ich saß mit all diesem hübschen Dekor allein.

Neben Karten und Blumen waren auch mehrere Fresskörbe gekommen. Was sollte ich damit?

Als ich mit meiner Mutter telefonierte, erzählte sie von meiner Großmutter im Pflegeheim. Und da kam mir ein Gedanke.

Nur wenige Hundert Meter entfernt befand sich ein Seniorenheim. Das war es. Ich packte alle Blumen und viele Geschenke in meinen Wagen und fuhr los. Ich war ein bisschen nervös. Was sollte ich sagen?

Mit zwei der schönsten Sträuße in der Hand betrat ich das helle Gebäude durch den Haupteingang. Der Empfang war nicht besetzt und so nahm ich auf einer Sitzgruppe im vorderen Bereich Platz. Die Menschen, die hier herumliefen, waren alle alt. Natürlich. Was hatte ich erwartet? Es war ein Alten- und Pflegeheim. Irgendwann kam eine Dame, die altersmäßig weit unter dem Durchschnitt lag. Und sie hatte einen Schlüssel zum Büro.

Ich stand auf, sprach sie an und ich erklärte ihr, wer ich war und warum ich vor ihr stand. Sie war freundlich und während ich die Blumen und Fresskörbe aus meinem Auto räumte, rief sie nach der Heimleitung. Die Heimleiterin kam und freute sich aufrichtig über meine Initiative. Es wurde beschlossen, die Mitbringsel auf den vier Stationen des Heims zu verteilen. Dann tranken wir gemeinsam Kaffee und ich brachte mein nächstes Anliegen vor. Ob sie mich im Heim gebrauchen könnten. Ehrenamtlich natürlich. Ich wollte für jemanden da sein. Gebraucht werden. Meine eigene Großmutter wurde von Onkel und Tante im Norden Deutschlands im Heim gepflegt. Ich hatte die Zeit, den Willen und die Energie, dasselbe für jemand anderen zu tun. Vielleicht ein bisschen spazieren gehen oder vorlesen, dachte ich.

Die Heimleiterin überlegte und rief dann eine der Pflegerinnen zu sich. Ich werde den Moment nie vergessen. Die Pflegerin hieß Christa. Sie leitete die Station IV. Seit diesem Tag hat Christa mich und mein Leben begleitet und tut es noch heute. Sie war bei der Entbindung meiner Tochter dabei und bei meiner Hochzeit. Und sie stand mir vor allem bei meinen ersten Schritten als Hospizhelferin zur Seite.

Christa war eine große, dynamische Frau mit kurzem blonden Haar und Lachfältchen im Gesicht. Eine Stunde, nachdem ich zu Hause die Blumen in meinen Wagen geladen hatte, wurde mir das Pflegeheim gezeigt. Es war eine schöne, weitläufige Anlage.

Und dann sollte mir in wenigen Minuten jemand vorgestellt werden, den ich in den kommenden Monaten regelmäßig besuchen würde. Damals dachte ich noch gar nicht daran, einen Menschen beim Sterben zu begleiten. Ich wollte einfach nur für jemanden da sein, der gern ein bisschen Gesellschaft haben wollte.

Vor meinem geistigen Auge stand die klassische Großmutter. Mit Strickzeug auf dem Schoß, Dutt im Nacken und einem lieben, wohlwollenden Lächeln.

Das war naiv und diese Fantasie würde bald einem realistischen Blick weichen.

Eine Tür wurde geöffnet. Am Fenster saß eine kleine alte Frau. Sie trug eine blaue Hose und ein weißes Hemd. Ihre hellgrauen Haare waren sehr kurz, und ihr Blick war fragend. In den folgenden drei Jahren, in denen ich sie besuchte, war ihr Blick immer fragend. Selbst, als sie bei meiner Hochzeit in der zweiten Reihe saß oder als sie mir den Kinderwagen mit meinem Sohn in ihrem Rollstuhl sitzend vor sich her schob.

Für mich nannte ich sie Oma Frieda, auch, wenn ich sie bis zum letzten Tag siezte und mit ihrem Nachnamen ansprach. Bis heute widerstrebt es mir, meine Patienten einfach zu duzen. Lediglich die Menschen, die mir das »Du« zu »wachen« Zeiten angeboten haben, werden von mir so angesprochen. Das ist meine Form, bis zuletzt Respekt zu zeigen.

Ein nicht gehaltenes Versprechen und die Folgen

In der Zeit, in der ich Oma Frieda besuchte, war ich auch für andere Patientinnen da. Der Moment, der mich am meisten beeindruckte, war, als ich mit meinem zwei Wochen alten Sohn am Bett einer sterbenden Patientin saß. Immer wieder schaute eine der Pflegerinnen durch die Tür und ich nickte. Alles in Ordnung. Während ich ihn stillte, las ich der Patientin aus der Bibel vor. Sie hatte bisher selbst gelesen, konnte aber nun kein Buch mehr halten und keine geschriebenen Worte mehr aufnehmen. So übernahm ich das für sie. Ihre Atmung veränderte sich und ich brauchte nicht zu ihr hinschauen, um zu wissen, was gerade geschah.

Ich legte die Bibel aufgeschlagen ab, fasste mit meiner Hand nach der ihren, las weiter und las auch über den Moment hinaus, in dem sie aufhörte zu atmen. Ich las den ganzen Absatz zu Ende. Dann schloss ich für einen Augenblick die Augen.

Mehr konnte sich ein Kreis nicht schließen. Ich war neunundzwanzig und mitten im Leben, mein Sohn war gerade zwei Wochen alt, also soeben erst auf die Welt gekommen, und diese alte Dame hatte das Ende ihres Lebens erreicht und ging. Still und leise.

In diesem Moment war mir klar, dass dies genau das war, was ich tun und sein wollte: Hospizhelferin. Menschen am Ende zu begleiten. Nicht nur hin und wieder, sondern wann immer ich gebraucht wurde. Ich legte meinen nunmehr schlafenden Sohn in den Kinderwagen und klingelte nach der Schwester.

Es war ein Dienstag, als Oma Frieda ins Krankenhaus kam. Es ging ihr zunehmend schlechter. Sie wollte nach Hause, also zurück ins Heim, und ich wollte das auch. Für sie. Ihre Zeit

lief ab. Das wusste sie, das wusste ich. Und in diesem unpersönlichen Krankenhaus wollte ich sie nicht allein gehen lassen. So fuhr ich die rund vierzig Kilometer immer wieder hin und zurück, um sie zu besuchen. Sie bat mich, ihr zu versprechen, sie ins Heim zurückzuholen. Und ich gab ihr das Versprechen. Nicht ahnend, wie sehr ich es bereuen würde.

Ich sprach mit Schwester Christa. Schnell war geklärt, dass ich eine Vollmacht bekomme. Damit könnte ich sie zurück ins Seniorenheim holen. Am Freitagmorgen wollte Christa anrufen und mir Bescheid sagen.

Christa rief auch an. Es war acht Uhr morgens. Aber was sie sagte, brach mir das Herz. Oma Frieda war in den Morgenstunden allein im Krankenhaus gestorben. Genauso, wie sie es immer befürchtet und wovor sie solche Angst hatte.

Ich habe Stunden gebraucht, bis ich zu weinen aufhören konnte, Tage, um zu akzeptieren, und Jahre, um mir selbst zu verzeihen, dass ich ein Versprechen gegeben hatte, das ich nicht halten konnte.

Die Lektion mit den Versprechen habe ich mir zu Herzen genommen. Ich gebe keine mehr. Nie mehr! Es sei denn, ich kann garantieren, dass ich das Versprechen erfüllen kann. Und selbst dann versuche ich es zu vermeiden.

Am Tag ihrer Beerdigung stand ich ziemlich neben mir. Der Sarg mit den Blumen war zwischen sechs Kränzen aufgestellt und der Raum voller Menschen. Menschen, die ich im Heim nie oder so gut wie nie gesehen habe. Ihre Familie. Viele kamen zu mir und beteuerten, dass sie so oft vorgehabt hatten, Oma Frieda zu besuchen. Nächste Woche, ja, nächste Woche, da wollten sie kommen. Ganz sicher. Oder eben im Herbst. Oma Frieda hätte jeden Tag der Woche gestrahlt. Jetzt war es zu spät. Etwas begann in mir hochzukochen.

Nachdem der Pfarrer gesprochen hatte, ging ich nach vorn.