

Beistand auf dem letzten Weg

In Ingrid Poltscheks Leben ist der Tod immer präsent. Er gehört zu ihrem Alltag wie ihr Mann und ihre Kinder, wie ihre Arbeit als Justizangestellte. Denn die Dachauerin ist ehrenamtliche Sterbebegleiterin – und begleitet Menschen. In ein „anderes Leben“.

VON CLAUDIA SCHURI

Dachau – In ihrer schwarzen Tasche hat Ingrid Poltschek immer ein Kreuz dabei – ein kleines, dunkelbraunes Holzkreuz, ganz schlicht. Ein Kreuz, das gut in der Hand liegt. Ein Kreuz, an dem sich Sterbende festhalten können. Und so etwas kann Ingrid Poltschek gut gebrauchen: Die 63-jährige Dachauerin ist Sterbebegleiterin beim Elisabeth Hospiz Verein Dachau. Seit neun Jahren leistet sie Menschen auf ihrem letzten Weg Beistand.

Ingrid Poltscheks kurze Haare sind graumeliert, ihre Figur ist jugendlich schlank. Wenn sie erzählt, lächelt sie oft, ihre Augen blitzen dann durch die randlose Brille auf. Obwohl Ingrid Poltschek ständig dem Tod begegnet, ist sie ein fröhlicher Mensch – oder genau deswegen. „Man wird dem Leben gegenüber gelassener und zufriedener“, sagt die Justizangestellte. Außerdem ist sie gläubige Christin, das hilft ihr, positiv zu denken: „Wenn ich nicht glauben würde, hätte ich mehr Angst vorm Sterben“, sagt sie. „Ich weiß nicht, was nach dem Tod kommt, aber ich glaube, dass es weitergeht.“ Einen Menschen beim Sterben zu begleiten, bedeutet für Ingrid Poltschek deshalb, ihn „in ein anderes Leben hinüber zu begleiten“.

Sie besucht Sterbende zu Hause, im Pflegeheim und im Krankenhaus. Bei manchen sitzt sie einfach nur still am Bett und schweigt, anderen hört sie zu, wieder anderen liest sie Geschichten oder etwas aus der Bibel vor, mit manchen betet sie oder singt mit ihnen Volkslieder. „Das Wichtigste ist aber, dass jemand da ist“, sagt sie.

Ingrid Poltschek hat sich entschlossen, Sterbebegleiterin zu werden, als ihre Mutter starb. Das war 2003. In der Todesnacht übernachtete Inge Poltschek bei ihr im Krankenhaus. „Das ist aber schön“, sagte die Mutter damals zu ihr. Ingrid Poltschek zündete eine Kerze an, versuchte, den vom Fieber erhitzten Körper ihrer Mutter etwas zu kühlen, betete mit ihr. Später kamen Ingrid Poltscheks Mann und ihre Tochter dazu. Dann schlief die Mutter im



Sie ist da, wenn der Tod nah ist: Ingrid Poltschek ist Sterbebegleiterin.

FOTO: SCHURI

Alter von 83 Jahren ein, ganz friedlich. „Da habe ich miterlebt, wie wichtig es ist, Sterbende nicht allein zu lassen. Ich bin immer noch froh, dass ich dabei war“, erzählt Poltschek.

Einige Monate später hat sie beim Dachauer Hospizverein einen Lehrgang zur Sterbebegleiterin gemacht. Dazu gehört ein Grundseminar, in dem man einen allgemeinen Einblick in das Thema Tod bekommt. Wer danach weiter Interesse hat, kann an dem Vorbereitungsseminar teilnehmen. Es dauert ein dreiviertel Jahr, an den Seminartagen werden Themen wie Kommunikation, Gesprächsführung und Religiosität behandelt. Zur Ausbildung gehören auch Praktikumsstage im Pflegeheim.

Ingrid Poltschek hat 2005 zum ersten Mal eine Frau in den Tod begleitet. „Da war ich schon ein bisschen nervös“, erinnert sie sich. „Aber eigentlich gibt es bei der Begleitung ja kein falsch oder richtig. Alles muss sich ergeben, man kann sich keinen Plan zu Recht legen.“ Rund ein Jahr dauerte die Begleitung. Es war Ingrid Poltscheks längste bisher. „Es war immer wieder ein Auf und Ab. Man kann eben nicht be-

stimmen, wann das Ende da ist.“ Sie hat viel Zeit mit der schwerkranken Frau verbracht. Oft hat sie die Sterbende mehrmals in der Woche besucht. Das Verhältnis war sehr eng, schon fast

„Ich glaube, dass es nach dem Tod weitergeht.“

INGRID POLTSCHEK

freundschaftlich. „Auch wenn die Patientin keine Begleitung mehr gebraucht hätte, wäre ich trotzdem hingegangen“, sagt sie. Die Frau hatte ein Gesangsbuch, in dem ein kleines Bildchen mit einem schönen Text lag. Eines Tages schenkte die Sterbende ihr das Bildchen. Bis heute hat Ingrid Poltschek das Erinnerungsstück aufbewahrt.

Ist ein Sterbender nicht gläubig, akzeptiert Ingrid Poltschek das, sie möchte niemanden etwas aufdrängen. Denn Hospizbegleitung heißt, den anderen so anzunehmen wie er ist, sich auf seine ganz persönlichen Bedürfnisse einzulassen und ihm so den Lebensabend zu verschönern. „Ich versuche immer, den Wünschen des

Patienten zu entsprechen“, sagt Ingrid Poltschek.

Wenn es zeitlich passt, versucht Ingrid Poltschek zu den Beerdigungen zu gehen. „Das ist mir schon ein Bedürfnis.“ Oft hebt sie Sterbebildchen als Erinnerung auf oder schreibt sich die Sterbetage in den Kalender, um den Angehörigen am Jahrestag eine Karte zu schicken. Nach dem Tod eines Patienten steht sie den Hinterbliebenen, wenn es gewünscht wird, noch in der Zeit der Trauer zur Seite: „Egal wie alt der Mensch ist, man verliert immer jemanden, mit dem man sein ganzes Leben verbracht hat“, sagt Ingrid Poltschek.

Ihr selbst hilft besonders die Familie beim Verarbeiten ihrer Erfahrungen. Weil sie Schweigepflicht hat, erzählt sie ihrem Mann und ihren Kindern zwar nichts über einzelne Fälle. Aber allein schon, dass alle viel Verständnis für das Thema haben, hilft ihr. Auch bei ihren Hobbys kann sie abschalten – sie geht gerne joggen oder Radfahren, singt im Chor und ist in der Korneliuskirche Karlsfeld aktiv. Das ist wichtig für sie, das Abschalten. Denn auch kürzere Begleitungen können sehr intensiv sein: „Man kann nicht sagen, ich lass’ das jetzt nicht

Der Hospizverein

Der Elisabeth-Hospizverein ist immer **auf der Suche nach neuen Hospizbegleitern**. „Geeignet sind alle Menschen, die keine Angst vorm Sterben haben“, sagt Evelyn Dieckmann aus dem Vorstand. Im Elisabeth Hospiz Verein Dachau engagieren sich über **34 Männer und Frauen**. Die Begleiter werden vom Verein unterstützt. Regelmäßig **gibt es Seminare**, bei Problemen können sich die Ehrenamtlichen Ratschläge holen. Wer sich für das Ehrenamt interessiert, kann sich **unter 01 51/16 74 37 13** melden, oder unter elisabethhospiz@caritas-muenchen.de. Auch Sterbende oder Angehörige, die eine Begleitung wünschen, sollen sich an diese Nummer wenden. Infos gibt es auch im Internet unter www.hospizvereindachau.de sowie bei www.dhvp.de. Der Elisabeth-Hospizverein stellt sich und seine Arbeit außerdem bei der Ehrenmesse am morgigen Sonntag in der ASV-Theaterhalle vor. cla

an mich ran.“

Die meisten Begleitungen gehen über ein paar Wochen, manche auch nur über wenige Tage. Einmal hat Ingrid Poltschek einen Sterbenden nur für eine halbe Stunde begleitet. Sie ist zu ihm gefahren, hat mit ihm gebetet, dann war er tot.

Viele der Menschen, für die sie da ist, sind bettlägerig und können nicht mehr sprechen. Ingrid Poltschek packt mit einer Hand ihren zierlichen Arm, dann legt sie beide Hände ineinander. So hat es eine Frau immer gemacht, die sie begleitet hat. „Sie hat immer nach meiner Hand gesucht“, erzählt sie. Andere Sterbende mögen es nicht, berührt zu werden. Manche mögen, dass man mit ihnen spricht, andere mögen lieber die Stille.

Jede Begleitung läuft anders ab, nur eines war bisher immer gleich: Alle waren froh, dass sich jemand um sie gekümmert hat. „Ich habe bisher noch nie gehört, dass ich nicht mehr kommen soll“, sagt Ingrid Poltschek.

Ingrid Poltschek wartet auf den Tod. Manchmal scheint sie es zu spüren, wenn er kommt. Einmal zum Beispiel hatte sie das Gefühl, unbedingt zu einem Mann fahren zu müssen, den sie gerade begleitete. Als sie bei ihm ankam, traf sie auf seine Familie und auf den Bestatter: Der Mann war verstorben, der Bestatter richtete den Sarg her. Ingrid Poltschek ist gerade noch rechtzeitig gekommen, damit sie ihn noch einmal sehen konnte. Damit sie sich von ihm verabschieden konnte – auf dem Weg in ein anderes Leben.