# Männer als tröstender Anker

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Pressebereich.

Hier geht es zu unseren Presseartikeln.

# Männer als tröstender Anker

Für Hospizhelfer ist der Tod kein Tabu: Sie begleiten Sterbende bis zum letzten Atemzug. Um ihnen das Ende zu erleichtern und Angehörige zu entlasten. Meist arbeiten Frauen in diesem Ehrenamt. Dabei können sich sterbende Männer ihren Geschlechtsgenossen oft leichter anvertrauen.

VON BETTINA STUHLWEISSENBURG



**Empfinden ihr Ehrenamt als Bereicherung:** (v.l.) die Sterbebegleiter Jürgen Jakob, Guido Macek, Reinhard Strecker und Dierk Beckmann. FOTO: HOSPIZKREIS

**Holzkirchen** – Guido Macek hatte zufällig Dienst auf der Station, sonst war er meist einer anderen Abteilung des Seniorenzentrums Schwaighof zugeteilt. „Ein Kollege sagte, geh bitte zu der Dame, da geht's dem Ende zu", erzählt der 61-jährige Pflegehelfer und Betreuungsassistent. Macek kannte die Frau nicht. Er hatte auch noch nie einen Menschen sterben sehen. Aber er folgte seiner Intuition. „Ich habe zu der Dame gesagt: Sie brauchen keine Furcht zu haben. Der Himmi-Papa wartet auf Sie, er empfängt Sie mit offenen Armen." Nach einer Weile sei die Dame friedlich eingeschlafen. „Hinterher musste ich weinen. Es hat mich so weggespült", sagt Macek.

Ungefähr drei Jahre ist das jetzt her. Das Erlebte prägte ihn so, dass er beschloss, sich als ehrenamtlicher Hospizbegleiter beim Hospizkreis zu engagieren. „Ich bin gern für andere Menschen da", sagt Macek. Der Verein mit Sitz in Holzkirchen sorgt landkreisweit – und weltanschaulich neutral – dafür, dass Todkranke auf der letzten Etappe ihres Lebens nicht allein sind. Außerdem hilft er, Angehörige zu entlasten und berät sie unter anderem in medizinisch-pflegerischen Fragen.

Macek belastet die ständige Konfrontation mit dem Tod nicht. „Je früher wir uns mit der eigenen Vergänglichkeit beschäftigten, desto leichter können wir vielleicht loslassen, wenn es so weit ist." Außerdem sei der Tod nur eine Zwischenstation zwischen diesem und dem nächsten Leben, ist Macek überzeugt.

Er ist einer von nur fünf Männern unter den insgesamt 39 ehrenamtlichen Sterbebegleitern des Hospizkreises. Woran das liegt? „Die Gesellschaft ist konservativ geprägt. Die Frauen sind in der Rolle der Kümmerin, Männer dagegen in der Rolle des Zupackenden. Deshalb finden sich Männer eher bei der Freiwilligen Feuerwehr", meint Jürgen Jakob. Der 54-jährige Familienvater engagiert sich wie Macek beim Hospizkreis – neben seinem Vollzeit-Job im Büro eines Gesundheitsdienstleisters. Dabei braucht der Hospizkreis mehr männliche Sterbebegleiter. Schließlich will er jedem Sterbenden einen passenden Gefährten zur Seite stellen. „So wie sich manche Frauen explizit eine Frau als Hebamme wünschen, so kommen manche Sterbende eher mit einem Mann klar", erklärt Jakob.

Bevor die Ehrenamtlichen Sterbende begleiten, durchlaufen sie eine Ausbildung mit 120 Unterrichtseinheiten. Sie lernen unter anderem Kommunikationstechniken, erfahren, mit welchen Krankheitsbildern sie typischerweise konfrontiert sind, und setzen sich methodisch mit sich selbst auseinander. Damit sie nicht während ihrer Tätigkeit von einer möglichen eigenen Betroffenheit überrascht werden.

Jakob empfindet sein Ehrenamt als Bereicherung: „Wenn man sich mit dem Sterben beschäftigt, kriegt man einen anderen Blick aufs Leben." Man lebe bewusster im Hier und Jetzt. Zum Beispiel gehe er ungern im Streit mit seinen Kindern auseinander. „Weil ich weiß, dass ich nicht selbst darüber bestimmen kann, wann es zu Ende geht."

Oft begleiten die Ehrenamtlichen einen Todkranken über mehrere Monate. „Man erfährt dabei sehr viel über einen Menschen. Ich empfinde es als große Ehre, an seinem Leben teilzuhaben", sagt Jakob. Wie er die Zeit mit dem Sterbenden verbringt, hängt von dessen Wünschen ab. Manche wollen noch etwas erledigen, was sie bis zum Schluss aufgeschoben haben. Zum Beispiel belastende Konflikte mit Angehörigen klären. Andere wollen ein letztes Mal in ihrem Lieblingslokal essen. Einmal machte der Hospizkreis sogar einen Fallschirmsprung möglich. „Aber meist sind die Wünsche für die verbleibende Zeit eher unspektakulär", sagt Jakob. „So wie das Leben auch."

**Interessiert?**
Mehr Informationen zum Ehrenamt eines Hospizbegleiters sowie zur Arbeit des Hospizkreises im Landkreis Miesbach gibt es im Internet unter www.hospizkreis.de oder unter ☎ 0 80 24 / 4 77 98 55.