

«Fühle mich manchmal sehr hilflos»

Die Steinacherin Rita Eugster Mätzler spricht über die Erfüllungen und Herausforderungen ihres Ehrenamtes als Sterbebegleiterin.

Eva Wenaweser

Er würde gerne etwas sagen, doch es geht nicht. Der Versuch strengt ihn sichtlich an: Er öffnet und schliesst den Mund mit einem leisen Krächzen, runzelt die Stirn, ballt die Hände zu Fäusten. Der Mann, nennen wir ihn Herr K.*, ist krank, sterbenskrank. Er erinnert sich bestimmt an die Namen seiner Enkelkinder, doch seine Krankheit hindert ihn am Sprechen.

Rita Eugster Mätzler kümmert sich um Menschen wie Herrn K.. Sie ist freiwillige Begleiterin beim Hospiz-Dienst St. Gallen und ist für sterbende Menschen in den letzten Wochen, Tagen, Stunden oder gar Minuten vor dem Tod da. Zur Arbeit der 68-jährigen aus Steinach gehören Hausbesuche, aber eben auch solche im Hospiz St. Gallen. Der Tod ist eine Gewissheit, mit der man sich früher oder später abfinden muss.

Eugster Mätzler setzt sich in der Ausübung ihres Ehrenamtes immer wieder damit auseinander: Seit neun Jahren ist sie bereits freiwillige Begleiterin beim Hospiz-Dienst. Auf diese Aufgabe aufmerksam geworden ist sie durch einen persönlichen Verlust. Eine Freundin von Rita Eugster Mätzler, Maria, erkrankte in ihren Vierzigern an Brustkrebs. Es war metastasierender Brustkrebs. Zu Beginn der Erkrankung kümmerte sich die Steinacherin zusammen mit Marias Ehemann und zwei Freundinnen um die Krebskranke – bis es eben nicht mehr ging. Die Last, sie zu Hause zu pflegen, wurde zu gross, und obwohl Maria zu Hause sterben wollte, sollte sie auf eine Palliativstation verlegt werden: «In der Nacht vor der Verlegung ist Maria gestorben. Zu Hause. So, wie sie es sich gewünscht hat.»

Erste Erfahrungen als Freiwillige in Australien

Für Eugster Mätzler war diese Erfahrung einer der Gründe, als freiwillige Sterbebegleiterin arbeiten zu wollen. Als Maria starb, war die Steinacherin 45 Jahre alt. Obwohl sie gemerkt hat, wie sehr sie die Begleitung von Maria in ihrer schwersten Zeit berührt hat, hat sie den Schritt als Freiwillige nicht direkt gewagt.

Nach 20 Jahren in der praktischen Pflege, als Ausbilderin und Teilzeit in einem Pflegeheim, hat sie die ersten Erfahrungen auf einer Palliativstation in Australien gesammelt, als einer ihrer Söhne in Sydney zur Schule ging. «Ich habe mir gewünscht, mit den Menschen in Australien in einen engeren Austausch zu kommen», erzählt die Mutter von drei Kindern. Kurzerhand hat sie bei einer Freundin, die dort auf einer Palliativstation arbeitete, angefragt, ob sie mithelfen darf.

«Für mich war die Arbeit eine wahnsinnige und tiefgreifende Erfahrung. Mit berührenden Begegnungen, wie ich sie in all den Jahren in der Pflege nicht hatte.» Die Menschen im Hospiz St. Vincenz in Sydney hätten



Die Freiwillige begleitet sterbende Menschen in den letzten Wochen, Tagen, Stunden oder gar Minuten vor dem Tod.

Bilder: Benjamin Manser

ihr Herz geöffnet. Nach ihrer Rückkehr hat sich die Steinacherin direkt beim Hospiz-Dienst in St. Gallen gemeldet. Das Fazit: überqualifiziert als Freiwillige. Aufgrund ihrer Berufserfahrung im Pflegebereich habe man ihr daher die Stellenleitung des Dienstes angeboten. Diese habe sie für zwei Jahre übernommen. «Das war überhaupt nicht das, was ich machen wollte», sagt Rita Eugster Mätzler. Sie habe darum gebeten, die Leitung abgeben und ausschliesslich als Freiwillige arbeiten zu können. «In dieser Rolle fühle ich mich am wohlsten, weil ich nahe bei den Menschen bin.»

«Jede Begegnung gibt mir Kraft»

Rita Eugster Mätzler geht mit einer Bewohnerin des Hospizes St. Gallen, wir nennen sie Frau L.*, auf einen Spaziergang. Diese möchte in die Natur, die Bäume sehen, die frische Luft auf ihren Armen spüren. Auf dem Kasernenareal angekommen, stemmt Frau L. die Füsse aus dem Rollstuhl und stellt sie im Gras ab. So bleibt sie eine halbe



Die 68-jährige Rita Eugster Mätzler arbeitet ehrenamtlich als Begleiterin beim Hospiz-Dienst St. Gallen.

Stunde sitzen, blickt in den Wattwald hoch. Dann müssen sie für das Abendessen zurück ins Hospiz. Die Freiwillige schiebt den Rollstuhl zügig voran. Frau L. sagt: «Du musst nicht so rennen, dann haben wir mehr Zeit an der frischen Luft.» E. M.: «Das muss ich noch lernen.» Frau L.: «Du kannst es von mir lernen!» E. M.: «Das werde ich. Ich habe schon so viel von dir gelernt.»

Wie die Steinacherin selber sagt, lernt sie jeden Tag dazu. Als Freiwillige müsse man sich zudem ständig mit sich selbst

auseinandersetzen. Sie frage sich dann: «Was macht das mit mir? Was freut mich, was nervt mich?» Ohne diese Achtsamkeit könne sie nicht in eine Begegnung mit jemand anderem treten. «Dann spüre ich nicht, wo der Patient steht, wann es mir zu viel ist und ich etwas Abstand brauche.»

Und wenn es ihr wirklich zu viel wird? Dann gehe sie in die Natur, auf Reisen oder verbringe Zeit mit ihrer Familie und Freunden. Im Hospiz-Dienst habe sie jederzeit die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen, um eine Überlastung oder Überforderung zu vermeiden. Doch Eugster Mätzler sagt: «Grundsätzlich gibt mir jede Begegnung mit einer sterbenden Person Kraft.» Wenn sie Trauer oder Verzweiflung bei sich wahrnehme, versuche sie zuerst, diese Emotionen aktiv wahrzunehmen und zuzulassen.

So habe sich auch ihr Denken über den Tod verändert. «Ich bekomme so oft mit, wie befreiend es sein kann, loszulassen.» Das gute Netzwerk für

kompetente Palliative Care in der Schweiz habe ihr zusätzlich die Angst vor dem Tod genommen: So können zum Beispiel Schmerzen oft ertragbar behandelt werden. Ihre Erfahrung in der ganzheitlichen Begleitung mit Palliative Care beruhige sie.

Der Patient bestimmt, wie sehr sie sich involviert

Nach all den Jahren Erfahrung falle es ihr auch leichter, auf nonverbale Zeichen des Unwohlseins zu achten. Stirnrünzeln und schnellere Atmung gehören zu den möglichen Zeichen, wenn die Person die Berührung nicht möchte. Dann ziehe sie sich zurück. Die 68-Jährige sagt: «Das Sterben ist so ein intimer Moment, da würde ich vielleicht auch nicht wollen, dass eine fremde Person sich hinsetzt und meine Hand nimmt.»

Sie versuche bei ihrer Arbeit immer von sich auszugehen: «Was würde ich wollen, was würde meine Grenzen überschreiten? Für manche sei es schon zu viel, wenn man sich ans Bett setze oder mit ihnen

spreche. In solchen Momenten gehe sie aus dem Zimmer, lasse die Türe aber aus Sicherheitsgründen auf. «Da muss ich mich zurücknehmen. Die Person, die bestimmt, ist der Patient. Er weiss besser als ich, was er braucht.»

Bei Patienten, die nicht mehr sprechen können, habe die Freiwillige schon erlebt, dass sie dann ungehalten angefangen haben zu weinen. «In solchen Situationen fühle ich mich manchmal sehr hilflos.» Dann sei sie einmal mehr erleichtert, Teil eines Teams zu sein, das sie unterstütze, wenn sie überfordert ist oder nicht mehr weiterweiss. «An solchen Tagen frage ich mich, ob ich überhaupt etwas geleistet habe.» Als Heldin fühle sie sich insbesondere in solchen Momenten bestimmt nicht.

Für Rita Eugster Mätzler ist ein Held oder eine Heldin jemand, der etwas Besonderes leistet und nicht die egoistischen Bedürfnisse in den Vordergrund stellt, sondern dabei an das Gegenüber denkt. Ob sie sich selber als Heldin sieht? «Eine Heldin? Nein, das bin ich nicht.» Denn sie bekomme aus ihrer Arbeit als Freiwillige so viel zurück. Das sei mit keinem Geld der Welt aufzuwiegen.

Nach dem Spaziergang stelle ich Frau L. eine Frage: «Ist Rita Eugster Mätzler für Sie eine Heldin?» Ohne lange zu überlegen, sagt sie: «Auf jeden Fall. Sie macht das alles nicht für sich, sie ist für uns da.» Es sollte mehr Leute wie Rita geben, findet Frau L.: «Dann hätte sie noch mehr Zeit für uns.»

* Namen geändert

Immer froh um neue Freiwillige

Hospiz-Dienst Die freiwilligen Begleitenden sind für schwerkranken und sterbende Menschen da. Ihren Einsatz verstehen sie als Zeichen gemeinsamer Fürsorge. Mit ihrer Arbeit begleiten sie nicht nur direkt Betroffene und ihre Angehörigen, sondern entlasten auch Fachpersonen des palliativen

Netzwerkes, sei es zu Hause, im Heim, im Spital oder im stationären Hospiz. Hospiz-Dienst St. Gallen: Die Freiwilligen lassen sich auf Begegnungen mit schwerkranken Menschen ein, hören zu und sind für sie da. Sie arbeiten ehrenamtlich und übernehmen Einsätze gemäss ihren Ressour-

cen am Tag und in der Nacht. Sie haben die Möglichkeit, an einem Weiterbildungsprogramm und an einer Supervision teilzunehmen. Interessierte Personen dürfen sich mit Fragen an die Geschäftsstelle wenden (Telefon 071 222 78 50) oder sich anhand des Anmeldeformulars bewerben. (red)

Stille Heldinnen und Helden

Es gibt in unserer Gesellschaft Menschen, die sich durch ein überdurchschnittliches Mass an Selbstlosigkeit oder Courage auszeichnen – man nennt sie auch Heldinnen und Helden des Alltags. In der Serie «Stille Heldinnen und Helden» stellen wir Personen aus der Ostschweiz vor, die das in ihrer Freizeit tun. (red)