



Meine Bank fürs Leben bis zuletzt

Seit sechs Jahren begleitet Irene Forster als freiwillige Mitarbeiterin des Hospiz-Dienstes St. Gallen schwerkranke und sterbende Menschen auf ihrem letzten Weg. Mit Einfühlungsvermögen, Toleranz und innerer Ruhe hilft sie ihnen dabei, loszulassen und Frieden zu finden. Eine Erfahrung, die auch sie selbst bereichert.

Die 70-jährige Irene Forster ist eine der rund 70 freiwilligen Mitarbeitenden des Hospiz-Dienstes St. Gallen. Seit rund sechs Jahren begleitet sie schwerkranke und sterbende Menschen und hilft ihnen dabei, innere Ruhe zu finden und loszulassen. «Loslassen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um diese Welt friedlich zu verlassen», ist sie überzeugt. Sie selbst wurde schon früh mit unserer Endlichkeit konfrontiert. Ihre Mutter starb, als sie gerade einmal neun Jahre alt war. Ihr Vater sei ein grossartiger Mensch gewesen, sagt sie. Er habe ihnen auch nach dem Tod der geliebten Mutter ein sicheres Zuhause gegeben.

Schon früh wusste Irene Forster, dass sie einmal einen helfenden Beruf erlernen wollte. So wurde sie Physiotherapeutin und liebte ihre Arbeit sehr. «Ich schätzte schon damals die Nähe zu den unterschiedlichsten Menschen», sagt sie. In dem Bewusstsein, dass der Tod zum Leben gehört, begann sie früh, sich mit ihm zu beschäftigen. Sie reiste nach Indien, erlernte die Yoga-Praxis und meditiert heute regelmässig. Ihre grosse Leidenschaft aber bleibt die Nähe zu anderen Menschen. «Das ist ein Geschenk», wie sie sagt.

Hospiz-Dienst St. Gallen

Der ambulante Hospiz-Dienst St. Gallen begleitet mit seinen Freiwilligen schwerkranke und sterbende Menschen während ihrer letzten Lebensphase, sei es zu Hause, im Heim, im Spital oder im stationären Hospiz. Die Begleitung ist unentgeltlich, konfessions- und kulturneutral. Anlässlich unserer diesjährigen Generalversammlung haben wir dem Hospiz-Dienst eine Geldspende über 16'000 Franken überreicht. Der Hospiz-Dienst investiert diesen Betrag in die Weiterbildung seiner Freiwilligen. Weitere Informationen zum Hospiz-Dienst finden Sie unter www.hospiz-dienst-sg.ch. Die Unterstützung gemeinnütziger Organisationen ist fest in unserer Unternehmenskultur verankert. Jedes Jahr spenden wir anlässlich unserer GV und zu Weihnachten einen namhaften Betrag.

Tiefe Verbindung

Irene Forster liebt es, tief in die inneren Landschaften anderer Menschen einzutauchen. Für ihre Arbeit sei Einfühlungsvermögen sehr wichtig, sagt sie. Offenheit und eine gesunde Portion Toleranz seien zudem weitere Voraussetzungen, um mit dem Sterben gut umgehen zu können. Auf ihre Einsätze für den Hospiz-Dienst freut sie sich immer. Etwa drei bis vier Abende im Monat ist sie unterwegs.

Natürlich gibt es auch für sie schwierige Einsätze. Kürzlich traf sie in einem Seniorenheim auf einen äusserst aggressiven Patienten. Das sei keine Seltenheit, weiss sie. Sie habe die Ruhe und Distanz bewahrt und sei einfach da gewesen. Ihre langjährige Erfahrung helfe ihr dabei, mit solchen Situationen besser umzugehen.

Unterstützung und besondere Momente

Sie nimmt regelmässig an Supervisionen teil, an denen die freiwilligen Mitarbeitenden schwierige Erfahrungen und Gefühle mit einer Fachperson und anderen Freiwilligen teilen und besprechen können. «Die Supervisionen helfen mir sehr», sagt Irene Forster dankbar.

Zusätzlich profitiert sie regelmässig von den Weiterbildungen des Hospiz-Dienstes, so auch von Weiterbildung zum Thema «Umgang mit aggressivem Verhalten». Aggressionen sind für sie sehr schwierig auszuhalten. Natürlich gibt es aber auch sehr wohlthuende Begegnungen. Sie erinnert sich an eine Dame mit englischem Akzent: «Sie war so froh darüber, dass sie noch einmal mit jemandem reden konnte. Denn ihr Mann wollte nicht wahrhaben, dass sie sich bald voneinander verabschieden müssen. Für immer.»

Loslassen ist die grösste Kunst

Irene Forster baut zu den Betroffenen einerseits den Kontakt auf und lässt gleichzeitig schon wieder los. Oft würde ihr der Einstieg über die Vergangenheit helfen, um in Kontakt zu kommen, erzählt sie. Sie selbst übt sich regelmässig im Loslassen. Der Buddhismus und ihre religiöse Verwurzelung helfen ihr dabei. Sterben ist für sie wie eine Neugeburt und sie ist davon überzeugt, dass unsere Energie in irgendeiner Form weiterlebt. «Sterbende hingegen reden selten über das Leben nach dem Tod», erwidert sie.

Sterbende haben oft Angst vor dem Tod und sind dankbar, dass sie jemand begleitet. Irene Forster ist sich sicher, dass wir dem Tod besser begegnen, wenn wir uns schon früh mit unserer Endlichkeit befassen. «Ich spüre bei jedem Abschied einen heiligen Moment und die Verbindung zu einer anderen Welt. Das ist ein grosses Geschenk», sagt sie zum Schluss.



Was ist im Todesfall rund um die Bankgeschäfte zu tun? Wir haben einige Tipps für sie zusammengestellt: www.acrevis.ch/todesfall



Schwerkranke und sterbende Menschen brauchen nebst Pflege, medizinischer Hilfe und Unterstützung im Alltag auch innere Ruhe und die Möglichkeit, loslassen zu können. In dieser letzten Lebensphase verstehen es die Freiwilligen, für sie da zu sein. Sie sind aufmerksam und nehmen die Stimmung der Betroffenen wahr. Sie respektieren Wünsche, hören zu, schaffen Raum und halten auch schwierige Situationen aus. Damit wirken sie positiv auf das Wohlbefinden der Betroffenen und ihrer Angehörigen ein und erfahren Vertrauen und Dankbarkeit für ihren Einsatz.



Christine Sennhauser,
Präsidentin Hospiz-Dienst St. Gallen



Traditionelle GV-Spende: Stephan Weigelt (links) und Michael Steiner überreichten Christine Sennhauser 16'000 Franken für den Hospiz-Dienst St. Gallen.