

Denkanstoß 58 „Erste Hilfe nach dem letzten Tag“

Gabriele Struck starb an Leukämie. Alle in der Familie wussten, dass dieser Tag kommen würde. Als es dann geschah, war da nicht nur Trauer, da war der Schock, über die Endlichkeit und auch die Endgültigkeit, die der Tod uns aufzeigt.

Wir sind mit dem Tod nicht mehr vertraut, was nicht selten dazu führt, dass wir die nächsten Angehörigen eines Verstorbenen allein lassen. Auch Gabriele's Tochter Amelie bekam zu spüren, dass Freunde aber auch Familienmitglieder eben nicht für sie da waren, sie in der Trauer stützten und Hilfe anboten. Im Gegenteil, oft wenden sich die Menschen mit der Begründung ab, in dieser schwierigen Situation nicht stören zu wollen. Dahinter steckt im Grunde nur die Angst, etwas falsch zu machen. Diese Angst lässt Trauernde immer öfter vereinsamen.

Amelie Struck* fand Hilfe bei einem unserer Ersthelfer. Frank Senz* hatte selbst die Erfahrung gemacht, dass der Tod ihm nicht nur die Ehefrau genommen hatte, sondern ihn immer einsamer werden ließ, weil seine Freunde nicht wussten, wie sie mit der Situation umgehen sollten. Statt in Resignation zu verfallen, hat er sich bei uns zum Ersthelfer ausbilden lassen.

In Frank fand Amelie einen empathischen Zuhörer, sie fühlte sich verstanden und mit ihren Ängsten und Sorgen angenommen. Jemand zum Reden zu haben, der da ist, wenn man ihn braucht, der aus eigener Erfahrung weiß, wie Trauer und Einsamkeit sich anfühlen, war in der akuten Trauer eine große Hilfe.

Ersthelfer sind gute Zuhörer, sie wissen aber auch, was in dieser Situation ganz praktisch zu tun ist. Wie formuliert man seine Vorstellungen und Wünsche für den Abschied und die Trauerfeier gegenüber dem Bestatter? Welche Behördengänge müssen erledigt werden? Möchte man sich persönlich von dem Toten verabschieden, dann begleitet der Ersthelfer auch bei diesem Schritt.

Frank Senz wurde zu einem Begleiter, der sich mit den Formalitäten auskannte, der aber auch in der Lage war, Amelies Trauer auszuhalten, weil er aus eigenem Erleben wusste, was in ihr vorging.

Einen Menschen wie Frank Senz zu finden, bedeutet Glück im Unglück zu haben. Nun könnte man die Frage stellen, warum wurde Frank Ersthelfer? Warum übernehmen wildfremde Menschen die Aufgabe von Freunden und Verwandten? Die Antwort ist einfach. Wir sind eine reiche Gesellschaft, fast alles ist auf Effizienz getrimmt, bei vielen Handlungen steht die Gewinnerorientierung an erste Stelle. Was ein bisschen auf der Strecke geblieben ist, scheint der Sinn zu sein, der zu einem erfüllten Leben dazu gehört. Sinn finden wir nicht in Macht und Geld. Sinn finden wir auch nicht in Ersatzhandlungen, auch die Sinnsuche wurde kommerzialisiert.

Sinn finden wir in Gemeinschaft, Miteinander und Selbstlosigkeit. Einem Menschen in Not beizustehen, ist nicht nur ein Akt der Nächstenliebe, es ist auch in hohem Maße sinnstiftend.

In unserem kostenlosen Ausbildungsprogramm zum Ersthelfer vermitteln wir praktisches Knowhow für die Bewältigung der Krisensituation, wir stärken den Menschen den Rücken, sich zuzutrauen, Trauernden beizustehen und so mehr Sinn im eigenen Leben zu finden.

Die Erfahrung, die Amelie durch Franks Unterstützung sammeln konnte, haben in ihr den Entschluss reifen lassen, in Zukunft Menschen zu helfen, die sich in der gleichen Situation befinden wie sie, als Angehörige und Freunde sich nicht trauten, für sie da zu sein. Auch Amelie lässt sich bei uns jetzt zur Ersthelferin ausbilden.

Man braucht für diesen Schritt nicht unbedingt die Erfahrung, die Amelie machen musste. Mehr Sinn im Leben zu finden, ist immer eine gute Entscheidung.

Herzlichst

Hanna Roth

David Roth

Bergisch Gladbach im April 2024

****** Namen wurden von uns geändert

Kontakt: Hospiz Die Brücke, Sylvia Schmidt info@hospiz-diebruecke.de
Persönlich erreichen Sie uns unter (02202) 186 77 28,
dienstags und donnerstags von 09:00 bis 12:00 Uhr.

Emotionale Ersthilfe ist in der Gesellschaft genauso wichtig wie medizinische Ersthilfe.
Privat und im Beruf!

Werden Sie Ersthelfer!

Unterstützen Sie die Ausbildung der Ersthelfer durch eine Spende an das
Konto: Fritz Roth Stiftung "Trauer ist Liebe", VR-Bank Bergisch Gladbach,
IBAN: DE11 3706 2600 3705 7520 43, Stichwort "Ersthelfer".

Gerne können Sie uns zum Thema Denkanstoß auch eine E-Mail schicken
an k.reichert@puetz-roth.de Stichwort „Denkanstoß“