



Abschied in Frieden

Was trägt einen am Lebensende – und wie ändert sich die eigene Vorstellung von Tod und Sterben, wenn man regelmäßig damit konfrontiert wird?

Dorothea Reyer-Simpfendörfer hat als langjährige Sterbebegleiterin wertvolle Erfahrungen gesammelt, die ihren Alltag prägen.

Von **Franciska Bohl**

An ihre erste Begegnung mit dem Tod kann sich Dorothea Reyer-Simpfendörfer noch gut erinnern. Zehn oder elf Jahre war sie alt, als ihr Onkel starb. Sie und weitere Angehörige besuchten ihn ein letztes Mal zu Hause, um sich zu verabschieden. »Er lag ruhig im Bett, es war ein friedlicher Anblick«, beschreibt es Dorothea Reyer-Simpfendörfer. Als natürlich empfand das damals junge Mädchen die Situation. »Viele haben vom Sterben ja eine schreckliche Vorstellung. Aber das war nichts, was mir Angst gemacht hat.« Mit Todesfällen in der engsten Familie ist die heute 67-Jährige auch die Jahre danach mehrmals konfrontiert worden. Als sie 13 war, verunglückte der älteste Bruder von insgesamt sieben Geschwistern mit 27 Jahren. Er hinterließ eine Ehefrau und ein kleines Kind. »Das hat mich mit voller Wucht getroffen – bis dahin war Sterben für mich immer mit dem Älterwerden verbunden. Doch das kam ganz plötzlich«, sagt Dorothea Reyer-Simpfendörfer. Später verlor sie ihre älteste Schwester wegen Brustkrebs, die Schwiegereltern starben bei einem Autounfall. Ihre Eltern hat sie außerdem daheim am Sterbebett begleitet.

ALL DIESE ERFAHRUNGEN waren mit ausschlaggebend dafür, dass sich die gelernte Erzieherin und spätere Bio-Hofladen-Inhaberin vor zwölf Jahren entschied, eine Ausbildung zur Sterbebegleiterin beim Hospiz Stuttgart zu machen. »Mir war irgendwann klar: Ich möchte gerne etwas ehrenamtlich tun – mit und für andere Menschen«, sagt sie. Im Lauf der Jahre hat Dorothea Reyer-Simpfendörfer viele wertvolle Begegnun-

gen mit Menschen, die am Lebensende stehen und die sie zu Hause besucht, gesammelt. Immer wieder spürt sie, wie entlastend der Austausch ist, nicht nur für die Sterbenden selbst, auch für die Angehörigen, die oft das Gespräch mit ihr suchen. »Die meisten möchten das, was sie belastet, ihrer Familie oder ihrem Partner nicht zumuten.« Umso wohlthuender sei es, sich mit jemand Außenstehenden, der regelmäßig kommt, auszutauschen.

Viele Sterbende hätten das Bedürfnis, auf ihr eigenes Leben zurückzublicken, Bilanz zu ziehen. Zumal bei Älteren oft Kriegserlebnisse wieder ins Bewusstsein rücken. Die erzählten Biografien haben Dorothea Reyer-Simpfendörfer oft nachhaltig beeindruckt. »Ich habe große Achtung vor diesen Lebenswegen, die oft so schwierig und bescheiden waren«, sagt sie. Nach solchen besonders intensiven und persönlichen Gesprächen bedankt sie sich bei den Menschen für das Vertrauen.

WAS WAR WICHTIG IM LEBEN, wovon gilt es loszulassen? Gibt es alte Verletzungen oder ungeklärte Beziehungen? Wenn solche Themen aufkommen, fragt Dorothea Reyer-Simpfendörfer behutsam nach, was für Wünsche die Betroffenen haben, ob sie zum Beispiel den geschiedenen Partner, von dem sie erzählen, noch einmal treffen möchten.

Nicht immer haben die Menschen, sofern sie überhaupt noch ansprechbar sind, das Bedürfnis, über ihren nahenden Abschied zu sprechen. Manchmal sind es eher belanglose Themen, die im Mittelpunkt stehen, ein gemeinsamer Spaziergang oder andere Beschäftigungen.



»Das Leben und der heutige Tag sind wichtig und keine Selbstverständlichkeit – das ist mir klar geworden.«: Dorothea Reyer-Simpfendorfer begleitet Sterbende.

Die meisten Sterbenden, diese Erfahrung hat Dorothea Reyer-Simpfendorfer gemacht, denken, dass es nach dem Tod irgendwie weitergeht. »Sie glauben oder hoffen zumindest, dass das Leben hier auf Erden nicht alles gewesen ist.« Die Stuttgarterin, die auch in der Trauerbegleitung aktiv ist, denkt an ein Nahtoderlebnis, von dem ihr eine Gruppenteilnehmerin erzählt hat. Das hat sie in ihrem Glauben gestärkt – und ebenso Spuren hinterlassen wie die regelmäßige Konfrontation mit dem Thema Tod.

»Das Leben und der heutige Tag sind wichtig und keine Selbstverständlichkeit – das ist mir klar geworden.« Wenn sie sich von engen Freunden verabschiedet, etwa

wenn diese in Urlaub fahren, dann nimmt sie immer bewusst Abschied. So, als ob es die letzte Begegnung wäre. Auch mit ihrem Mann handhabt sie es so, dass sie niemals im Ärger oder Streit auseinandergehen. »Das fühlt sich gut und wertschätzend an«, sagt sie.

DER GEDANKE AN DEN EIGENEN TOD macht Dorothea Reyer-Simpfendorfer keine Angst. »Aber letztlich kann es keiner sagen, wie es sich dann wirklich anfühlt.« Wie die meisten Menschen wünscht sie sich, nicht alleine sein zu müssen am Lebensende. »Und ich hoffe, dass ich dann von meinen Erfahrungen und meinem Glauben getragen werde.«