

Neues Vertrauen ins Leben

Ihr Lebensthema: Menschen unterstützen in schwierigen Lebenssituationen. Trauernde begleiten, Menschen mit Behinderungen befähigen, selbstständig und selbstbewusst zu leben, das ist ihr Ziel. Was motiviert sie da? Und was gibt ihr selbst Kraft? Das Gespräch darüber führte Rudolf Walter in einem hellen und freundlichen Raum des Freiburger Hospizes.

Anna Tonzer, Sozialarbeiterin und Trauerbegleiterin, arbeitet im Bereich der Begleitung von sterbenden und trauernden Menschen mit und ohne Behinderung. www.caritas-freiburg.de/wohnen-und-beratung/hospiz-und-palliativ-arbeit/

Wie sind Sie auf Ihr Lebensthema gestoßen?

Ganz konkret: Ich war 21, habe ein Freiwilliges Soziales Jahr in Kanada gemacht und durfte einer Frau, um die 60, begegnen, die Trisomie 21 hatte, eine Frau voller Lebensfreude und Temperament, die gerne tanzte, laut sprach, und alles äußerte, was ihr gerade in den Sinn kam. Ich begleitete sie ein Jahr lang, und in dieser Zeit entwickelte sie eine Demenzerkrankung. Bei Menschen mit Downsyndrom verläuft die Erkrankung auch schneller. Sie wurde immer weniger, und nach einem Jahr, als ich mich von ihr verabschiedete, hat sie mich mit sehr konkreten Fragen in die Welt geschickt: Wie werden Menschen mit Behinderung eigentlich alt? Wie begleiten wir Menschen mit Behinderung eigentlich im Sterben und im Trauern?

Behinderung – das berührt aber nicht nur Fragen am Lebensende. Und trotz aller Änderungen im Sozialsystem und positiven gesetzlichen Vorgaben: Behinderte erleben in ihrem normalen Alltag immer wieder Ausgrenzung. Ein aktueller Kinofilm „Verflucht normal“ erzählt eindrücklich, was etwa einem jungen Menschen mit Tourettesyndrom (Tics, Bewegungsstörungen) an Schmerzlichem widerfährt.

Dieser Film zeigt aber auch, wie wichtig es ist, auf Menschen zu treffen, die einen akzeptieren: Menschen, die hilfreich sind, indem sie Räume ermöglichen, wo man sein darf, wie man ist, aber auch wachsen kann. Wir leben in einer Gesellschaft, die versucht, alles zu optimieren, perfekt zu sein und das Leben vom Anfang bis zum Ende unter Kontrolle zu haben. Die Kehrseite des Perfektionismus: Alles was diesem Bild nicht entspricht, rückt an den Rand, kommt nicht vor, wird gar nicht wahrgenommen. Oder, wenn es doch vor Augen kommt, ist es mit Angst besetzt. Endlich reden wir in unserer Gesellschaft über Diskriminierung und verstehen, dass manche Gruppen mehr Macht als andere haben. Wir reden aber noch zu wenig über Ausgrenzung von Menschen, die körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, die anders aussehen, sich anders verhalten als wir es mit unseren Vorstellungen von Normalität erwarten.

„Behindert ist man nicht, behindert wird man“, heißt es...

Das bedeutet: Menschen mit Behinderung treffen in ihrem Leben immer wieder auf weniger Chancen, zum Beispiel bei der Berufswahl oder auch der medizinischen Versorgung. Es ist also nicht die kognitive oder körper-

liche Beeinträchtigung als solche, die Barrieren schafft, sondern es sind die gesellschaftlichen Bedingungen, wie Vorurteile, Ausgrenzung, aber auch schlicht: bauliche Hindernisse. Menschen mit Behinderung sind dadurch auch seltener sichtbarer Teil unserer Gesellschaft. Kennen Sie zum Beispiel eine Schauspielerin mit Trisomie 21? Für gerechte Teilhabe und Teilgabe braucht es mehr soziale Gerechtigkeit. Hier sind wir alle als Unterstützende gefragt, um Barrieren abzubauen.

Was macht es denn mit einem, wenn man hilft? „Wer hilft, hilft auch sich selbst“, sagt man. Richtig?

Man bekommt jedenfalls etwas zurück. Es ist insbesondere das Gefühl, wirksam sein zu dürfen. Ganz oft höre ich in der Begleitung: „Das hat mir gut getan“. Was ich selbst zudem lernen darf: Ausdruck zu finden, auch jenseits der Sprachlichkeit. Im Ausdruck unserer Gefühle lernen wir etwas über unser Menschsein.

Man kommt im Helfen also nicht nur zueinander, sondern auch zu sich selbst?

Wir brauchen ja immer andere Menschen, um uns zu erkennen. Wir brauchen Resonanzräume, um Selbstwahrnehmung zu entfalten – wir brauchen ein Gegenüber um uns selbst zu spü-

ren und mit uns in Kontakt zu kommen. Und so entstehen durch die Begegnungen auch immer wieder Fragen in mir: durch das, was mein Gegenüber mir von sich zeigt und was er mit mir teilt. Auch die Arbeit im Hospizverein, die mit dem Ende des Lebens konfrontiert, beeinflusst immer wieder mein eigenes Leben: Wie will ich selbst leben? Was will ich leben? Was soll von mir bleiben?

Sie sind Trauerbegleiterin: Sind die Erfahrungen in der Begegnung mit Behinderten da besonders?

Ein eindrückliches Erlebnis aus einem Gesprächskreis mit Menschen mit Behinderung: Ein Beschäftigter aus einer Werkstatt, der sehr komplex beeinträchtigt war und den ich selbst kaum verstanden habe, weil er vor allem durch Mimik und Gestik kommunizierte, nannte einfach den Namen eines Kollegen, der vor einem halben Jahr verstorben war. Und ihm liefen die Tränen und liefen die Tränen, und wir alle saßen mit ihm, schweigend, zusammen. Menschen ohne Behinderung haben oft Worte als Trostmöglichkeit. Hier war vor allem etwas anderes wichtig: das Miteinander-Sein, das Miteinander-Aushalten. Dass wir mitfühlten, aber auch dass wir ihm seinen Schmerz gelassen haben, das war für mich eine tiefe Erfahrung.

Was erfährt man in der Begleitung Trauernder denn generell: Etwa über den Wert des Lebens? Auch des eigenen Lebens?

Dass Leben insgesamt etwas Zerbrechliches, Fragiles, aber auch etwas Kostbares ist. Uns begegnen immer wieder Menschen in Situationen, in denen ihre Welt auseinanderbricht. Sie suchen nach Wegen, wie sie mit diesen fragmentierten Teilen weitergehen können. Und das stellt natürlich auch mich immer wieder vor Fragen. Es zeigt mir die Vergänglichkeit auch des Schönen. Auch, wie schnell ein Leben vorbei sein kann.

Kann man denn auch im Fragment das Ganze sehen? Oder sind da nur die Scherben?

Es gibt Momente, wo Menschen vor mir sitzen und sagen: „Ich erkenne mich nicht wieder.“ Aber dann dürfen wir als Begleitende in einem solchen Prozess oft auch erleben, wie die Teile wieder neu zusammenkommen, wie – manchmal mit viel Zeit – auch wieder Sinn erkennbar oder eine neue Bedeutung hineingedacht wird. Oder wie neuer Lebensmut wächst. Da ist natürlich Mühe, Anstrengung, Auseinandersetzung mit dem Chaos. Und es braucht immer wieder Mut. Und ein Wachsenlassen von neuem Vertrauen ins Leben.

Wie wächst dieses Vertrauen?

Ich erlebe ganz oft Suchbewegungen. In diesem Suchen zeigen sich dann oft erste Trittsteine, die vielleicht etwas Neues ergeben können. Ganz allmählich. Das Erfahrene kann so integriert werden. Der Philosoph Wilhelm Schmid hat einmal vom „atmenden Leben“ gesprochen und damit gesagt, dass wir uns in polaren Gegensätzen bewegen, wie Einatmen und Ausatmen: Man ist allein und in der Gemeinschaft von Menschen, kann glücklich sein und unglücklich sein. Das ist für mich ein hoffnungsvolles Bild für das Leben: zu wissen, dass zum Unglück auch der Gegenpol gehört, dass dem Negativen nicht die ganze Wirklichkeit gehört, dass es selbst endlich ist. Und gleichzeitig auch um die Relativität des Glücks zu wissen. Diese Abschiedlichkeit auch in unseren eigenen Lebensverläufen wahrzunehmen – das lerne ich auch für mich daraus: Da ist etwa schon der Abschied vom Wochenende, wenn die Arbeitswoche beginnt, der Abschied von der Rose, die vor meinem Fenster verblüht, der Abschied von der Kollegin, die sich in die Rente verabschiedet, auch der Abschied von eigenen Visionen oder individuellen Möglichkeiten. Das Üben vom Abschiednehmen und die Fähigkeit, in diesen Abschieden das Schöne

und Wertvolle wahrzunehmen: Das ergibt für mich Sinn.

Sinn erfahren bedeutet also ...

... auf das Ganze zu schauen, den Geschichten von Menschen zuzuhören, ihnen Räume zu eröffnen, in denen sie sich ausdrücken können. Was ich immer wieder merke: wie wichtig das ist und wie selten wir eigentlich Momente haben, in denen wir über Schmerz und Abschied sprechen können. Diese Momente sind ja nicht nur traurig, sondern auch überraschend schön, wenn wir uns Zeit lassen, in der Trauer auch die glücklichen Erinnerungen zu reflektieren. Ich erfahre also Sinn, wenn ich in diesen Begegnungen das Gesamte des Lebens erkenne.

Hat das auch spirituelle Qualität?

Durchaus. Gerade wenn es solche nicht fassbare Momente des Verstehens sind. Und besonders, wenn ich das Gefühl habe: Da wächst bei einem Menschen neues Vertrauen, Vertrauen ins Leben. Da ist ein neues Ja, trotz aller Schmerzerfahrung. Das Leben wird also eingeordnet in Größeres. Ich muss das nicht theologisch benennen. Für mich ist die Erfahrung entscheidend: Dass Vertrauen wieder wachsen kann, hängt auch damit zusammen, dass ich mich vertraut fühlen kann mit den Menschen, die mich begleiten oder mich umgeben, die für mich da sind, die mich umsorgen.

Wenn Menschen wieder etwas wollen vom Leben, wenn Lebensmut wieder spürbar ist: das sind Momente, die alle Anstrengungen wettmachen, die natürlich im Begleiten tiefer Traurigkeit auch liegen und die Energie kosten. Natürlich kenne auch ich Momente der Hoffnungslosigkeit. Wenn Menschen aber ihren Weg aus dem Dunkel herausfinden, gibt das auch mir viel Kraft. Zu erfahren, was Menschen durchleben und durchschmerzen können – das ist ein Geschenk, das bleibt und das weiterträgt, auch in der Begleitung von anderen.