

„Der Tod darf im Alter sein“

Seit einem Vierteljahrhundert begleitet Thorgunt Fritzsche aus Weimar Menschen in ihren letzten Stunden. Was die 86-Jährige über den Tod erzählen kann.

Albina Akhmedova

Weimar. Wenn Thorgunt Fritzsche von Sterbebegleitung spricht, klingt ihre Stimme ruhig und klar. Mit 86 Jahren ist sie eine der letzten aktiven ambulanten Sterbebegleiterinnen ihres Ausbildungsjahrgangs in Weimar: „Ich bin jetzt das auslaufende Modell“, sagt sie mit einem Schmunzeln. Seit über 25 Jahren begleitet die Weimareerin Menschen in ihren letzten Lebenswochen und -tagen ehrenamtlich.

Zu DDR-Zeiten arbeitete sie in der Pflege – im Hausschwester-Haus in der Carl-August-Allee. Dort erlebte sie den Tod oft und begleitete Menschen, die im Sterben lagen. Im Jahr 2000, mit 60 Jahren, entschloss sie sich dann zur Ausbildung zur ambulanten Sterbebegleiterin. Später vertiefte sie ihr Engagement als Trauerbegleiterin und begleitete anschließend Trauercafés.

Thorgunt Fritzsche begleitet nur ältere Menschen, keine Kinder

oder jungen Menschen. „Der Tod darf im Alter sein. Bei alten Menschen gehört der Tod zum Leben. Da kann ich das aushalten“, sagt sie. Inzwischen sind viele Menschen, an deren Bett sie sitzt, doch jünger als die 86-Jährige.

Wer Thorgunt Fritzsche nach der emotionalen Last fragt, erntet einen nüchternen Blick. „Ich darf mich nicht von der Trauer der Angehörigen mitreißen lassen. Damit wäre ihnen nicht geholfen. Ich muss stabil bleiben.“ Diese professionelle Distanz wird im Alltag oft auf die Probe gestellt, insbesondere wenn familiäre Konflikte im Krankenzimmer aufbrechen. Sie erinnert sich an eine sterbende Frau, deren Tochter ihrem Bruder den Zustand der Mutter verschwiegen – aus Wut darüber, dass er sich jahrelang rar gemacht hatte. „Man mischt sich nicht in familiäre Angelegenheiten ein, aber ich habe ihr gesagt, dass sie vielleicht ihr Leben lang darunter leiden wird. Manche können nicht in Frieden gehen, weil sie noch so viel Unversöhntes mit sich tragen.

Wenn ich helfen kann, dass Dinge geklärt werden, ist das ein großes Geschenk.“

Der veränderte Blick auf das Ende
Die Sterbebegleiterin hat den großen gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit dem Tod miterlebt. Zu DDR-Zeiten war das Sterben im System institutionalisiert und gleichzeitig unsichtbar. Wer im Krankenhaus verstarb, wurde im Bett ins Badezimmer oder in die Abstellkammer geschoben, damit

der Betrieb ungestört weiterlief. „Niemand sollte es mitbekommen“, erinnert sich Thorgunt Fritzsche. Heute gibt es stationäre Hospize, die Gesellschaft setzt sich ganz anders mit dem Tod auseinander.

Dennoch könne sie immer noch eine anhaltende Sprachlosigkeit im Privaten beobachten. Eine Ehefrau vertraute ihr einst an, dass ihr Mann bei jedem Versuch, über das Sterben zu sprechen, den Kopf in den Sand stecke. Für Thorgunt

Thorgunt Fritzsche begleitet sterbende Menschen in Weimar.

Ulrike Keiler



arbeitet sie mit ätherischen Ölen, mit speziellen Griffen an Füßen, Händen oder den Schultern, die Entspannung bringen. In den Pflegeprozess selbst greift sie nicht ein – die medizinische und hygienische Hoheit bleibt beim Pflegepersonal.

Auch über Musik könne Nähe entstehen. Thorgunt Fritzsche spielt daher Leier und Kalimba, singt gelegentlich für Menschen, die kaum noch Zugang zu ihrer Umwelt haben. Einmal sagte eine Seniorin zu ihr, sie habe dadurch seit langer Zeit zum ersten Mal wieder weinen können, fühlte sich gelöst. „Da kamen mir auch die Tränen. Das war ein so schöner Moment.“

Trauer ist menschlich

Für die langjährige Ehrenamtliche im Hospizdienst ist Trauer eine natürliche Reaktion: „Jeder Verlust tut weh. Wenn ein nahestehender Mensch geht, darf man traurig sein. Trotzdem kann auch eine ganz tief berührende, wunderschöne Atmosphäre um einen Sterbenden entstehen, wenn man aufmerksam ist, wenn das Leben langsam und ruhevoll aus dem Körper gleitet.“

Mit 86 Jahren macht Thorgunt Fritzsche weiter. Solange ihre Kräfte reichen. In ihrer blumengeschmückten Wohnung, bei einer Tasse Tee, wird es deutlich: Sterbebegleitung bedeutet vor allem, dem Leben bis zum letzten Atemzug Würde und Aufmerksamkeit zu schenken.

Der ambulante Hospizdienst Weimar des Trägerwerks Soziale Dienste (twsd) bietet regelmäßig den Kurs „Sterbende begleiten lernen“ an.

Fritzsche ist unverständlich, warum manche das Thema bis zuletzt verdrängen: „Wenn eine Mutter ein Kind erwartet, wird alles vorbereitet. Jedes Detail. Warum bereiten wir uns nicht auch auf den Tod vor?“

Was braucht der Sterbende?

Ihre Rolle erfordert eine feine Sensorik: Welche Weltanschauung hat der Sterbende? Wie kann man ihn erreichen – auch wenn er nicht mehr sprechen kann? Manchmal