

**volksfreund+** Stütze unserer Gesellschaft

## Drei Frauen erzählen, was sie vom Ehrenamt fürs Leben gelernt haben

**Trier** · Wir haben mit drei Frauen über ihr ehrenamtliches Engagement in der Hospizarbeit und in der Telefonseelsorge gesprochen. Sie alle haben auch viel über sich selbst gelernt.

---

01.01.2024 , 12:21 Uhr · 11 Minuten Lesezeit

---





Von **Birgit Markwitan**

Die Verabredung mit Waltraud Stahl im Trierer Hospizhaus steht. Sie ist im Vorstand des Hospizvereins, der älter als das Haus in der Ostallee ist und auf den sein Ursprung zurückgeht. Die 70-Jährige ist seit 25 Jahren dabei und hat vorgeschlagen, eine weitere ehrenamtliche Mitarbeiterin zu dem Gespräch zu bitten, die in der Begleitung tätig sei. Vor der Tür der stattlichen ehemaligen Stadtvilla scheue ich mich, zu klingeln. Störe ich damit die Ruhe?

Ich hole tief Luft. Der Klingelton verteilt sich irgendwo drinnen, dringt nicht nach draußen. Nach einigen Momenten öffnet sich die Tür. Waltraud Stahl empfängt mich herzlich in der Eingangshalle und vertreibt zusammen mit Waltraud Jung, der zweiten Gesprächspartnerin, schnell lachend meine Unsicherheit. Niemand bewegt sich hier auf Zehenspitzen. Hier gehe es um das Leben, nur anders als auf der Straße. Dazu später mehr.

### **Im Trierer Hospizhaus herrscht eine warme und freundliche Atmosphäre**

Die beiden führen zunächst durch das Haus, zeigen den Garten, den alle Gäste über einen Fahrstuhl auch in ihren Betten erreichen können – im Sommer herrlich. Eine Ehrenamts-Kollegin der beiden hängt gerade neue Bilder in den Gemeinschaftsräumen auf. Ausstellungswechsel. Es geht vorbei an schönen Weihnachtsgestecken, gemacht von anderen Ehrenamtlichen, und der Kerze im Foyer, die zu Ehren eines Verstorbenen brennt.

# Ehrenamt im Hospizhaus Trier

Im stationären Hospizhaus in Trier arbeiten 27 hauptamtliche und rund 50 ehrenamtliche Mitarbeiter. Der ehrenamtlichen Arbeit im Hospizhaus geht ein Ausbildungsprogramm von rund 100 Stunden über ein Jahr voraus. Darüber wird ein Zertifikat ausgestellt. Die Ausbildung ist nicht kostenlos. Über die Zahl der Stunden, die er sich einbringt, entscheidet jeder Ehrenamtliche selbst. Mit dem Ehrenamt geht eine regelmäßige verpflichtende Supervision einher. Ein Teil der Arbeit des Hospizhauses wird mit Spenden finanziert. Informationen auf [www.hospiz-trier.de](http://www.hospiz-trier.de)

Überall ein freundliches Hallo, auch in der Küche, einem wichtigen Ort, an dem Essenswünsche erfüllt werden. Erinnerungen an Gerüche und Geschmäcker der Kindheit, zum Beispiel an die Klöße der Großmutter, spielten für die Gäste oft eine wichtige Rolle, sagt Waltraud Jung. Die insgesamt acht Zimmer, die für sie da sind, bleiben bei dem Rundgang natürlich außen vor. Die Leiterin des stationären Hospizhauses, Sabine Mertesdorf, nennt sie ihr „Zuhause“, in denen sie sich einrichten können, wie es ihnen gefällt, und „An- und Zugehörige“ bei ihnen sein können. Im Aufenthaltsraum setzen wir uns. Hier sollte das Gespräch eigentlich sein. Es ist aber schon während des Rundgangs in vollem Gang — was für eine freundliche Atmosphäre.

**Wichtig für die Hospizarbeit: „Zuhören und Worte abzuwägen, bevor ich spreche.“**

Wo waren wir stehen geblieben? Waltraud Jung erzählt, wie sie allmählich gelernt habe, genau hinzuhören und nicht die eigenen Erfahrungen mit den Erfahrungen der Gäste zu vermischen, die sie ja gar nicht kenne. „Wir lernen in unserer Ausbildung, wir sind

diejenigen, die im Hintergrund stehen. Wir nehmen uns zurück“, ergänzt Waltraud Stahl. Das zu lernen, sei nicht immer einfach, da sind sich beide Frauen einig. „Ich fand es schön, dass Sabine gesagt hat, das Zimmer sei das Zuhause der Gäste“, sagt Jung.

---

Gesprächskultur

**Tipps für gutes Zuhören: Denn es ist mehr, als nur den Mund zu halten**

---

Sie reflektiere oft, ob sie beim Betreten vorsichtig genug gewesen sei. In der Ausbildung werde auch vermittelt, dass jede Familie ihr eigenes System habe, das es zu akzeptieren und respektieren gelte, selbst wenn es vom eigenen, gelernten weit entfernt sei, das sei in der ambulanten Hospizarbeit noch wichtiger. „Es geht darum, nicht zu werten“, fasst Waltraud Stahl zusammen, „das ist schwer, und vielleicht eine Lebensaufgabe.“

Was haben die beiden noch gelernt? „Zuhören und Worte abzuwägen, bevor ich spreche. Haltung! Jeder trifft hier ganz besondere Menschen. Hier sind die Menschen anders, als wenn man sie auf der Straße trifft“, sagt Jung. Die Ehrenamtlerin, die gerade dabei ist, hinter ihr ein neues Bild aufzuhängen, lacht und blickt herüber.

### **Im Hospiz gibt es keine Hektik**

Was unterscheidet denn die Menschen auf der Straße? „Sie sind lauter, direkter, hektischer und, ich möchte niemandem zu nahe treten, viele sind oberflächlicher“, meint sie und Ehrenamtskollegin Stahl ergänzt, das sei dem Umfeld und der „Maschinerie“ des Alltags geschuldet. „Hier verschieben sich die Wertigkeiten. Das ist das Schöne und Tolle im Haus. Alle sind auf Augenhöhe und alle sind vom ersten Moment an akzeptiert und respektiert.“ Hier beginne ein neuer Lebensabschnitt, Hektik gebe es hier nicht mehr, alles sei

verlangsamt, hat es jemand schon auf dem Weg durch das Haus formuliert.

**Ehrenamt im Hospiz Trier: „Wir bekommen mindestens so viel zurück, wie wir geben“**

Das Engagement ist für beide Frauen ein Teil ihres Lebens, das Hospizhaus ein Stück Zuhause geworden. Auch Waltraud Jung ist schon viele Jahre dabei. Die 66-Jährige übernimmt Abendbrotdienste, sucht auf diesem Weg den Kontakt zu den Gästen. „Darin liegt meine Beglückung“, sagt sie. „Wir sind auch Wünsche-Erfüller. Jeder von uns sucht sich aus, wie er unterstützt, und was sinnvoll für den Betrieb ist.“ Einen Gast habe sie zum Arzt begleitet, einen anderen in die Messe und für eine Dame habe sie eine Brille vom Optiker abgeholt. Auf die Frage, warum sie das tue, antwortet sie: „Die Begegnung mit den Gästen ist das Erfüllende für mich, sonst wäre ich nicht so lange hier geblieben. Es ist einfach ein besonderer Ort.“ Sie beschreibt, wie sie die besondere Dankbarkeit eines jungen Mannes beeindruckt hat oder auch die Dame, die sich jeden Tag schön zurechtgemacht hat und sagte, so lange sie könne, werde sie das machen. „Wir spüren das Vertrauen, das uns entgegengebracht wird.“ Waltraud Stahl nickt: „Das Ehrenamt ist keine Einbahnstraße. Wir bekommen mindestens so viel zurück, wie wir geben, wenn nicht mehr“.

**Im Hospiz stehen der Gast und seine Angehörigen im Mittelpunkt**

Das eine ist die Haltung der Gäste. Was ist die Haltung in der Hospizarbeit? Waltraud Stahl fasst zusammen: „Wir begleiten die Menschen bis zum Tod, achten und wahren ihre Würde und ihre Autonomie. Wir gehen wertfrei an eine Begegnung heran und denken immer daran, dass der Gast und seine Angehörigen im Mittelpunkt stehen und wir sind über-konfessionell.“

Hat das langjährige Engagement die Einstellung der beiden zum eigenen Tod verändert? Denken sie über den eigenen Tod nach? „Nein, wenn wir hierher kommen, denken wir nicht an den Tod. Wir denken an die Lebenden“, sagt Jung, „wir wissen nicht, wie wir reagieren, wenn wir selbst in dieser Situation sind.“ Der Gedanke tauche immer einmal wieder im Alltag auf, sagt Stahl. „Aber es ist keine Angst, keine Panik da, er ist nicht furchterregend. Es ist wie es ist. Ich habe schon in anderen Institutionen gearbeitet. Der Tod gehört dazu.“

Der Gedanke, ein Klingeln könne in einem stationären Hospizhaus die Ruhe stören, war der eines hektischen, oberflächlichen Straßenmenschen mit großer Dankbarkeit gegenüber allen Menschen, die für andere in ihrer letzten Lebensphase da sind. Eine tröstliche Begegnung.

### **Ehrenamt bei der Telefonseelsorge: Wie kommt man dazu?**

Es dauert oft lange, bis die Zeit reif ist: Für Melanie Meier war es 2007 so weit. Nach einer persönlichen Krise krempelt sie ihr Leben um, wechselt ihren Job und beginnt als ehrenamtliche Mitarbeiterin bei der Telefonseelsorge des Bistums Trier. Den Namen Melanie Meier haben wir der heute fast 60-Jährigen gegeben, denn Anonymität ist eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit der Telefonseelsorge – sie verhindert Nähe und ermöglicht Offenheit.

Alle durchleben irgendwann eine Krise, trotzdem engagieren sie sich nicht für andere. Warum tut Melanie Meier das? „Während dieses schwierigen Prozesses vor vielen Jahren habe ich begriffen, wie wichtig es ist, dass es Menschen gibt, die zuhören, ohne zu bewerten, die neutral sind. Irgendwann sind alle im persönlichen Umfeld genervt von den immer gleichen Problemen und haben keine Lust mehr, sich alles noch einmal anzuhören. Sie haben ihre Meinung ja schon oft gefasst, bevor alles gesagt ist. Damals habe ich



die Notwendigkeit erkannt, dass es Einrichtungen wie die Telefonseelsorge gibt.“

## INFO

# Ehrenamt bei der Telefonseelsorge des Bistums Trier

Die Telefonseelsorge des Bistums Trier ist rund um die Uhr auch am Wochenende besetzt. In Trier sind derzeit rund 70 ehrenamtliche Mitarbeiter im Einsatz. Die Anrufer werden auch an andere Standorte in Koblenz, Bad Kreuznach, Saarbrücken und Kaiserslautern vermittelt. Im April 2024 beginnt in Trier der nächste Ausbildungskursus, der der ehrenamtlichen Arbeit voraus geht. Die Ausbildung dauert ein Jahr. Die Teilnehmer verpflichten sich danach zu 20 Stunden Mitarbeit inklusive eines Nachdiensts monatlich über mindestens drei Jahre. Nach der Ausbildung ist eine monatliche Begleitung (Supervision) über 1,5 Stunden verpflichtend. Am 17. Januar 2024 wird ein Online-Infoabend angeboten und ehrenamtliche Mitarbeiter berichten über ihre Erfahrungen. Wer Interesse hat, kann sich im Sekretariat der Trierer Telefonseelsorge melden: Telefonseelsorge Trier, [mail@telefonseelsorge-trier.de](mailto:mail@telefonseelsorge-trier.de), Telefon 0651/72273.

Telefonnummer der Telefonseelsorge: 0800 1110111 und 0800 1110222

## **Während der Ausbildung für die Telefonseelsorge lernen sich die Ehrenamtler erst einmal selbst besser kennen**

Bevor es mit dem Einsatz losgeht, absolviert Melanie Meier eine Ausbildung. „Die wichtigste Erfahrung dabei ist, sich selbst kennenzulernen“, sagt sie, „ich hatte nicht damit gerechnet, dass es so intensiv wird – es ist teilweise harte Arbeit, seine eigenen Problemen zu erkennen und Lösungen zu erarbeiten.“ Sie bringt selbst auf den Punkt, warum dieser Prozess so wichtig ist: „Wer sich mit sich auseinandergesetzt hat, kann besser auf andere eingehen und sich auf das Gespräch konzentrieren. Ich fand die Ausbildung zunehmend faszinierend. Wir lernen zum Beispiel

Gesprächstechniken, lernen, wie wichtig es ist, die Gefühle des Gesprächspartners zu reflektieren und zu paraphrasieren, damit derjenige sich verstanden fühlt und wir sicher sind, alles richtig verstanden zu haben. Wichtig ist, keine W-Fragen zu stellen. Die Menschen sollen erzählen, aber nicht ausgefragt werden. Jeder bestimmt selbst, was er erzählt.“

### **Aus Angst und Einsamkeit rufen Menschen bei der Telefonseelsorge an**

Was bewegt die Menschen, die Nummer der Telefonseelsorge zu wählen? „Die Gespräche verlaufen meistens weniger dramatisch, als es den Anschein haben mag“, sagt Melanie Meier, „nicht alle sind in einer seelischen Ausnahmesituation oder stecken in einer Lebenskrise. Das Gros der Anrufer ist einsam.“ Ein älterer Witwer habe einmal gesagt: „Sie sind seit drei Tagen die erste Person, mit der ich spreche.“ Einsamkeit in unserer Gesellschaft ist nicht nur ein Klischee, bestätigt sie. „Es rufen auch Menschen aus Altenheimen, aus Krankenhäusern oder sogar aus der Psychiatrie an. Diese Anrufe kommen oft spät abends oder nachts, wenn die Betreuung dort endet und sie alleine mit ihren Gedanken sind, wenn sie nicht schlafen können. Nachts rufen viele Menschen mit Ängsten an.“

**„Alleine, dass jemand zuhört, hilft ihnen schon weiter.“**

Tendenziell seien die meisten Anrufer mittleren Alters und älter, aber die Zahl der jungen Menschen mit psychischen Problemen sei gestiegen. „Junge Menschen haben mehr digitale und weniger reale Kontakte, und ich habe den Eindruck, dass das eine Rolle für eine zunehmende Vereinsamung spielt“, sagt die Ehrenamtlerin. „Es melden sich Menschen mit Panikattacken, mit Liebeskummer, wir führen Trauergespräche und sprechen über Partnerschaftsprobleme. Es ist sehr selten, ich sage es übertrieben, dass sich gerade jemand



von der Brücke in die Tiefe stürzen möchte. Suizidale Gedanken haben viele der Anrufer, sie sind aber nicht akut gefährdet. In diesen Momenten ist es wichtig, nicht nach konkreten Gründen zu fragen“, sagt die erfahrene ZuhörerIn. „Wir lernen, nicht zu belehren, zu bewerten, zu vergleichen oder zu missionieren. Viele Menschen beginnen dann zu erzählen und alleine, dass jemand zuhört, hilft ihnen schon weiter.“

### **Anrufe bei der Telefonseelsorge sind anonym**

Es gebe auch „Daueranrufer“, die von Zeit zu Zeit jemandem brauchten, dem sie ihre Situation schildern können, weil sie zum Beispiel in einer unglücklichen Ehe verharrten. Auch dann sei Distanz geboten. „Wir sind eine neutrale Anlaufstelle und bauen keine persönliche Bindung zu einem Klienten auf, auch wenn er das gerne hätte. Wir sind keine Psychotherapeuten, sondern bieten ein niedrigschwelliges Gesprächsangebot. Wir nennen unsere Namen nicht, sehen die Nummer des Anrufenden nicht. Sollte es Gespräche geben, in denen Straftaten angekündigt werden und Menschen in Gefahr geraten könnten, könnten wir veranlassen, dass das Gespräch zurückverfolgt werden kann. Das war bei mir aber noch nie der Fall.“ Manche Anrufer wollten nur ihrem Ärger Luft machen und politische Diskussionen führen. „Dafür stehen wir nicht zur Verfügung“, sagt Melanie Meier, „auch für sexualisierte Anrufe entwickelt man eine Antenne und beendet sie sofort.“

**Durch das Ehrenamt bei der Telefonseelsorge „bin ich auch mir selbst gegenüber ein wenig geduldiger und gelassener geworden.“**

Welches Fazit zieht sie für sich nach all den Jahren in diesem Ehrenamt? „Ich habe gelernt, dass es viel mehr Problem beladene Menschen gibt, als es den Anschein hat, und die Fassade oft trägt. Ich bin sehr viel toleranter und verständnisvoller gegenüber

Menschen geworden, die ihre Probleme nicht anpacken möchten. Ich habe gelernt, gute Ratschläge zu unterdrücken. Nach einer sehr anstrengenden Schicht, mit vielen auch guten Gesprächen, fühle ich mich zufrieden – und ja, ich bin auch mir selbst gegenüber ein wenig geduldiger und gelassener geworden.“

**volksfreund+**

Verschenken sie diesen Artikel gerne! Einfach persönlichen Link kopieren und weiterleiten. Der Artikel kann dann gratis gelesen werden.

Link kopieren