

Verena Begemann (2006): „Hospiz - Lehr- und Lernort des Lebens“

Verena Bergmann ist 1979 in Bad Oeynhausen geboren und studierte Sozialwesen an der Ev. Fachhochschule Hannover. Seit 2012 ist sie Professorin für Ethik und Sozialarbeitswissenschaften an der Hochschule Hannover. In diesem inspirierenden Interview spricht sie mit uns zum Thema „Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit“. Dabei geht sie insbesondere der Frage nach, was wir für ein gutes und sinnvolles Leben in einem Hospiz lernen können.

Frau Begemann - ein Steigerungs-, Wachstums- und Optimierungsdenken prägt unsere Gesellschaft. Das individuelle Wohlbefinden scheint dem Streben nach materiellem Wohlstand zum Opfer zu fallen. Menschen berichten von ‚Erschöpfung durch Arbeit‘, doch fehlt es an nachhaltigen und zukunftsfähigen Ideen, um dem entgegenwirken zu können. Welche Erfahrungen haben Sie als Professorin mit diesem Thema gemacht?

Die Erfahrungen mit diesem Thema sind auf zwei Ebenen angesiedelt: Wenn ich mit Studierenden darüber nachdenke, dass das nachhaltige und gute Leben unser aller Ziel ist, dann müssen wir uns auf der einen Seite die Frage stellen: „*Wie kann und soll ein nachhaltiges und zukunftsfähiges Leben überhaupt aussehen?*“ Auf der anderen Seite habe ich viele Jahre lang intensiv zur Hospizarbeit geforscht und mich dabei mit Haltungen von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern auseinandergesetzt. Vor dem Hintergrund der Frage nach einem nachhaltigen und zukunftsfähigen Leben finde ich, kann uns gerade die ‚Endlichkeit des Lebens‘ durchaus einige Antworten bieten.

Wie sind Sie auf dieses Thema gekommen?

Mich hat das Thema schon sehr früh bewegt. In der Zeit, als ich selber noch soziale Arbeit studiert habe, ist die Mutter meiner besten Freundin an Krebs verstorben und ich empfand es als meine Aufgabe sie als Freundin zu begleiten. Zu diesem Zeitpunkt wurde bei uns an der Hochschule auch ein Seminar zur Hospizarbeit angeboten, das ich damals besuchte und welches mich unglaublich beeindruckte und faszinierte. Da ahnte ich bereits, dass die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens eine hohe Bedeutung für unser Hier und Jetzt haben muss.

Wie hängt die Endlichkeit des Lebens mit der Gegenwart genau zusammen?

Ich denke - und das ist auch die Erfahrung aus meinen Studien, die ich durchgeführt habe -, wenn wir uns mit dem Ende des Lebens auseinandersetzen, den Finger sozusagen in die ‚Wunde unserer Zeitnot‘ legen und überhaupt mal diese Gedanken zulassen: „*Ich bin vergänglich. Ich bin sterblich. Ich erlebe Abschiede in meinem Alltag. Ich habe verschiedene Lebensphasen.*“ Dann gelingt es uns auch besser - so glaube ich - Prioritäten in unserem Leben zu setzen.

Was sind das für Dinge, die man in einem Hospiz im Hinblick auf ein gutes und sinnvolles Leben lernen kann?

Es gibt da so eine schöne amerikanische Managerweisheit: „*Am Ende des Lebens werde ich nicht die Stunden zählen, die ich in meinem Büro verbracht habe, sondern die Stunden, die ich mit Freunden verbracht habe.*“ Neben dem Aspekt der zuvor erwähnten ‚Prioritätensetzung‘, ist also ein weiterer, ganz wichtiger Aspekt, die Frage: „*Welche Beziehungen sind für mich wichtig?*“ Eine Erfahrung - und auch eine Erkenntnis aus meiner Forschungsarbeit - ist, dass Menschen, die wirklich auch bewusst mit einer Achtsamkeit, einem hohen Grad an Zuwendung, Offenheit und Vertrauen, unterschiedliche Formen von Liebe in ihrem Leben, wie etwa die Freundschaftslove, die Nächstenlove oder die erotische Love, erfahren und praktizieren, für sich schließlich eine bessere Qualität im Leben erlangen können. Vor jenem Hintergrund der eigenen Vergänglichkeit und Sterblichkeit wird uns die Kostbarkeit von Menschen denen wir begegnen noch einmal viel bewusster.

Konnten Sie diese Sensibilisierung für so etwas wie Achtsamkeit und ein präsenteres Leben im Rahmen ihrer Studien bei den Hospizmitarbeitern beobachten?

Auf jeden Fall. Auf jeden Fall. Eine ganz wichtige Erfahrung war ein veränderter Umgang mit der Zeit. Viele Dinge, die sonst immer am Wegesrand liegen blieben, wurden allmählich deutlicher und intensiver wahrgenommen. In der Tagesgestaltung zum Beispiel, planten die Mitarbeiter immer mal wieder ganz bewusst kleine Zeiträume ein, die eben nicht verplant waren. Die einzige Gewissheit des Lebens ist der Tod. Wenn wir uns dessen bewusst werden, dass wir schlichtweg nicht wissen, wann unsere letzte Stunde sozusagen geschlagen hat, dann werden wir achtsamer im Umgang mit unserer Zeit und gleichsam auch achtsamer im Umgang mit den Menschen, die uns begegnen.

Im Kontext dieser Erkenntnisse scheint das Wesen der Hospizarbeit ja geradezu konträr zu unserem Zeitgeist zu stehen. Gibt es in der Gesellschaft nicht doch so etwas, wie eine Sehnsucht nach neuen Lebensstilen oder Lebensformen, abseits des ‚Gesellschaftsmainstreams‘, abseits des Steigerungswachstums und Optimierungsdenkens?

Ja. Also Sie verweisen hier auf ein wichtiges Stichwort, nämlich das der ‚Gelassenheit‘. Das ‚gelassene Sein‘ ist eine Form von Lebenskunst, die wir, wie mir scheint, in der modernen Gesellschaft neu einüben müssen. Die Gelassenheit, so wie wir sie vielleicht aus der stoischen Philosophie kennen, bedeutet ja zunächst einmal in einen gewissen inneren, aber auch äußeren Abstand zu gehen und das eigene Leben mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dazu ist eine Form von innerer Ruhe nötig und das ist etwas, was überhaupt nicht dem aktuellen Zeitgeist entspricht.

Wie können wir diese Haltung der Gelassenheit erlernen?

Eine Haltung der Gelassenheit zu erlernen bedeutet einen Habitus einzuüben und die Hospizarbeit ist eine Möglichkeit dies zu erreichen. Darauf muss man es jedoch nicht beschränkt sein lassen, ich denke, dass wir Gelassenheit, gerade auch in unserer aktiven Gesellschaft, in Räumen erfahren und lernen können, in die wir uns selber zurückziehen. Dafür brauchen wir ruhige Bewegungsformen, wie Wandern oder Achtsamkeitstrainings, in den wir ganz bewusst Körpererfahrungen machen. Das ist etwas, wo für mich ein ganz

großes Potenzial eines nachhaltigen, eines guten Lebens drin liegt, dass wir uns selbst leiblich spüren, dass ich nicht nur meinen Körper wahrnehme als Instrument, das zu funktionieren hat. Nicht zu sehr nach dem Motto: „*Ich habe einen Körper und kann mit dem acht Kilometer in der Stunde laufen*“, sondern eher: „*Ich bin ein Leib mit all meinen Gefühlen, mit all meiner Präsenz und mit all meiner Sensibilität und Empfindsamkeit, die in mir ist.*“

Was bedeutet eigentlich Zukunftsfähigkeit für das Gemeinwesen und welche Rolle spielt dabei das bürgerschaftliche Engagement?

In Deutschland engagiert sich immerhin jeder dritte. Männer mehr im Bereich Sport und Bewegung, Frauen eher in sozialen und gesundheitlichen Belangen. An der Universität Münster habe ich Studien mitentwickeln dürfen, in denen gezeigt wurde, dass es Menschen wichtig ist im Rahmen eines Engagements in ihrem Gemeinwesen - und das heißt auch im Nahbereich von Politik und Nachbarschaft - Veränderungen mit zu gestalten. Da sehe ich Chancen individuell zu partizipieren und zugleich sich mit der ethischen Kategorie der Verantwortung einzubringen. Auch in der Antike gab es übrigens schon das Bewusstsein, dass wenn man sich ausschließlich an Privatinteressen auf dem Marktplatz, auf der ‚Agora‘, interessiert, dass dann ein Gemeinwesen eigentlich verloren ist und wir sind auf Gemeinschaft angelegte Lebewesen. Aristoteles spricht von dem ‚Zoon Politikon‘ - das Lebewesen was auf Gemeinschaft, auf Begegnung und Beziehung angewiesen ist und ich glaube das müssen wir wieder neu entdecken.

Vereinzelte Alternativen - ‚Inselprojekte‘ - zu einem konsumorientierten und ressourcenverschwendenden Lebensstil gibt es schon. Bleibt es bei diesen Ausnahmen oder ist da ein großer Trend durchaus denkbar?

Also für mich ist es schon noch eine Avantgarde, würde ich sagen. Immer mehr Menschen wollen aus der permanenten Steigerungsdynamik ausbrechen, die sie kaputt macht, sie erschöpft und ausbrennen lässt. Wir brauchen heute eine stärkere Verbindung zwischen diesen ‚Inselprojekten‘. Meine Idee oder vielleicht sogar meine Frage mehr noch wäre da: „*Wie können wir uns noch stärker miteinander verbinden? Wie können wir uns besser vernetzen?*“

Wie kann der Einzelne eine nachhaltige und zukunftsfähige Lebensweise führen?

Das bedeutet zunächst sich selber die Fragen zu stellen: „*Wie lebe ich? Welche Ressourcen verbrauche ich? Wie ist überhaupt mein Konsumverhalten?*“ Das heißt, da muss man sehr ehrlich zu sich selbst sein. Ich habe das vor Kurzem auch ausprobiert und meinen persönlichen, ökologischen Fußabdruck im Internet mal eingegeben und ausgewertet. Das ist ein Projekt, das mitunter von dem Schweizer Mathis Wackernagel inspiriert und initiiert wurde. Darüber hinaus besteht für den Einzelnen die Möglichkeit an Paten- bzw. Lernpatenschaften und Mentoringmodellen teilzunehmen. Es erscheint mir als etwas Wesentliches, dass wir erkennen, wenn wir uns für unser Gemeinwesen einsetzen, dass wir da auch eigens davon profitieren. Wenn ich selbst nicht so viel verbrauche, habe ich ja auch Ressourcen frei, das heißt ich kann sie mit anderen teilen und Teilen vermag einen ja wirklich in Glücksgefühle und gute Stimmung zu versetzen. Ich glaube, dass sich selbst zu

beschränken nichts Negatives ist, vielmehr möchte ich das mit dem Begriff des guten Maßhaltens verbinden.

Was kennzeichnet für Sie eine sinnvolle und lebenswerte Arbeitswelt, die gleichsam zukunftsfähig und nachhaltig ist?

Zu einer nachhaltigen Arbeit gehört für mich, dass es eben nicht nur ein Beruf ist über den ich mein Geld verdiene, sondern - und da möchte ich mit dem guten alten Luther antworten -, dass Beruf für mich bestenfalls auch Berufung sein sollte. Dazu gehören für mich ganz wesentliche Fragen, die sich im Grunde jeder stellen sollte: „*Was prägt mich eigentlich im Wesenskern? Wie definiere ich mich? Was ist das Ziel in meinem Leben? Wofür entwickle ich eine Leidenschaft und was möchte ich davon auch weitergeben?*“

Arbeit soll nicht erschöpfen. Wie kann ich dann trotzdem erfolgreich am Arbeitsleben teilhaben?

Da gibt es natürlich Konflikte. Aber gerade dann ist es wichtig mit Führungskräften ins Gespräch zu kommen und seine Bedürfnisse zunächst überhaupt wahrnehmen und sodann entsprechend formulieren zu lernen. Bei all unserer geistigen und intellektuellen Kompetenz können wir natürlich nicht unterschätzen, was wir an spirituellen und geistlichen Bedürfnissen haben, dass wir uns für eine Aufgabe beispielsweise auch wirklich hingeben und über uns hinauswachsen wollen. Eine Tätigkeit, der ich täglich 8 bis 9 Stunden nachgehe, sollte mich möglichst nicht erschöpfen, sondern mich vielmehr erfüllen und inspirieren.

Wir haben uns nun Zukunftsfähigkeit und Nachhaltigkeit aus verschiedenen Perspektiven angeschaut. Gibt es noch Aspekte, die wir vernachlässigt haben?

Nein, aber ich möchte einen Aspekt verstärken. Das Einüben von Stille und Schweigen scheint mir ein wichtiges Element für unsere Lebensführung zu sein, die sich nur aus einer guten Balance von vitaaktiver und vitakontemplativer speisen kann. Wir brauchen das Schweigen, um uns selbst wieder hören zu können.

Das ist ein schönes und abrundendes Schlusswort! Frau Professorin Begemann, vielen Dank für dieses anregende Gespräch und für die vielen Impulse, die Sie uns gegeben haben.

Das Interview führte Herr Dr. Stephan Rietmann.