

Hospiznachrichten



**Hospizverein
Lütjenburg e.V.**

***Heft 12
2023***

*„Und meine Seele
spannte weit ihre Flügel aus ...“*



Foto: Archiv Lothar Sielmann

Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser	5
Rückblick und Ausblick	6
Ewige Jugend	8
Was alle werden wollen, aber niemand sein will: ALT!	10
Einleitung zum Text von Lorenz Marti	14
Lorenz Marti – Der letzte Freund, die Zeit und die Sterne	14
Lass nun ruhig los das Ruder	20
Dat pass mi jüss gor nich	21
Flucht	22
Mein Weg zum Hospizhelfer	23
Wie aus einem Funken ein Feuer wurde	24
Übers Sterben reden	28
Abschied	30
Unser Leben als Schule des Trauerns	31
Gedanken einer alten Frau	32
Wie sie fallen	33
Buchempfehlung: „Über den Tod und das Leben“	34
Buchempfehlung: „Knockin´on Jimmy´s Door“	35
Hospiz kann mehr!	38
Mitgliederverzeichnis	40
Letzte Dienste	42
Beitrittserklärung	43

Impressum

Herausgeber: Hospizverein Lütjenburg e.V.

Redaktion: Helga Sielmann, Antje Stoltenberg, Antje Wimmer, Ute Dittmer

Text: Verantwortlich für die Texte sind die jeweils angegebenen Verfasser, sie geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. – Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Layout: Lennart Wulf, Lütjenburg, Titelfoto: envato.de

Druck: Verlags-Druckerei J. M. Klopp, Lütjenburg, Inh.: Dipl. Ing. Jörg Beyschlag

Bankverbindung und Spendenkonto: Hospizverein Lütjenburg e.V.

IBAN: DE53 2139 0008 0007 1750 00, VR Bank zwischen den Meeren

Liebe Leserinnen und Leser,

in unseren neuen Hospiznachrichten Heft 12 haben wir uns schwerpunktmäßig mit dem Altern, der sogenannten 3. Lebensphase befasst.

Wir kennen den offiziellen Eintritt in das Alter: den Beginn der Rente. Zu wissen, dass weniger Jahre vor einem liegen werden als hinter einem; verändert das die Perspektive auf die Zukunft?

Heute altern die Menschen langsamer, haben oftmals zehn, vielleicht 15 oder gar 20 Jahre „gewonnen“. Wir bleiben länger jung, was auch die geistige und körperliche Fitness betrifft.

Das „Geheimnis des guten Alterns“ liegt (teilweise) in der Erkenntnis, das Alter als Lebenschance zu nutzen. Das bedeutet auch, die eigenen Ressourcen zu überdenken und anzupassen.

Die Einsicht, nicht immer das Bisherige tun zu müssen, dafür etwas Neues zu beginnen erfordert Mut – Neugier hält auch im Alter jung! Sich mit der Spätphase des Lebens zu beschäftigen ist spannend. Vielleicht ist es uns mit unseren Beiträgen gelungen, aus diversen Blickwinkeln auf die 3. Lebensphase zu schauen.

Ich danke allen Beteiligten, die an der Gestaltung dieser Hospiznachrichten mitgewirkt haben.

Es grüßt Sie herzlich
Ihre

Ute Dittmer

Rückblick und Ausblick

... und noch immer Pandemie.

Mit entsprechender Hygienemaßnahme und Abstandhaltung konnten wir das neue Jahr planmäßig im Januar mit unserem ersten von insgesamt sechs Gruppentreffen starten.

Supervisionen fanden – Corona bedingt – nur 4 von 6 geforderten statt. Die Begleitungen im Vitanas Senioren Centrum und in privaten Haushalten waren wieder unter entspannteren Bedingungen möglich.

Insgesamt leisteten die AKTIVEN 1.082 Std. Hospizarbeit einschließlich Trauerbegleitungen.

Auf Einladung und in Kooperation mit der Stadtbücherei las im März die Berliner Autorin Alexandra Friedmann aus ihrem Roman „Sterben für Anfänger“.

Unser Ausbildungskurs „Sterbebegleitung“ endete erfolgreich im Mai. 6 von 9 Teilnehmer*innen erhielten das Zertifikat „Hospizhelfer*in“, wovon 2 Teilnehmer*innen für den Plöner Verein ausgebildet wurden.

Im August belegte unser aktives Mitglied Dr. Peter Wietzke ein 2-tägiges Seminar beim Landesverband SH mit dem Titel „Am liebsten wäre ich tot“. Hinter diesem Titel verbirgt sich das komplexe Thema Suizid, worüber auf einem Gruppenabend eindrucksvoll berichtet und diskutiert wurde.

„Wohin führt der Weg nach der Pandemie? – Herausforderungen und Neuorientierungen“ – Der 15. Hospiz- und Palliativtag Schleswig-Holstein fand unter diesem Motto im September in Lübeck statt.

‘Die Corona Pandemie hat auch in der Hospiz- und Palliativversorgung wie ein Brennglas gewirkt. Haben wir als Gesellschaft vielfach verlernt, mit dem Sterben umzugehen, drängte Covid 19 den Tod zurück in das Zentrum des Lebens und in die öffentliche Wahrnehmung?

Insbesondere der Infektionsschutz wurde während der Pandemie sehr grundlegend über die Menschlichkeit gestellt. Viele erlebten die letzte Phase des Lebens in Einsamkeit und Isolation. Über einen langen Zeitraum konnten sich Sterbende kaum von ihren Zugehörigen verabschieden. Und auch Trauer erlangte eine völlig andere Dimension. Das wirkt bis in die Gegenwart nach, nicht nur als Gefühl von Wut und Ohnmacht.’

So stand es u. A. in der Einladung zum HUPT in Lübeck und sollte zum Thema gemacht werden; den Blick für die Zukunft schärfen, gemeinsam Ideen entwickeln und Perspektiven aufzeigen und überlegen, um wieviel besser das Ende des Lebens sein könnte.

Palliativmediziner Prof. Dr. Roland Repp, Vorsitzender des Hospiz- und Palliativverbands SH und Leiter der 2. Medizinischen Klinik am Städtischen Krankenhaus Kiel, eröffnete die Vortragsreihe mit einem Impuls-Vortrag: „Was war – was ist – was kommt? Hospiz- und Palliativarbeit im Kontext der Pandemie“ Die Kernaussage war: Palliativpflege in Krankenhäusern ist sehr wichtig, Angehörige müssen von Anfang an dabei sein, wenn med. Versorgung erfolgen muss! Palliativversorgung = Hospizversorgung. Nochmal Zeit für Familie, bevor das Zeitliche gesegnet wird. Eine gewisse Kompetenz über das Sterben ist notwendig.

Es folgten weitere Vorträge, z.B. „Was brauchen trauernde Kinder und Jugendliche in Zeiten von social distancing?“. Nach der Mittagspause wurden verschiedene Workshops angeboten. Ein interessanter lehrreicher Tag endete um 19.00 Uhr, wir sagen danke!

Unser Projekt „Clown Mimi“ im Vitanas Senioren Centrum läuft weiterhin und wurde nochmals um 1 Jahr verlängert.

Das Projekt „Hospiz und Schule“ wurde wieder aufgenommen und läuft derzeit in Zusammenarbeit mit dem Neustädter Verein. Es werden die Klassen 1-4 der Grundschule Oldenburg betreut; pro Schuljahr 3 Tage à 1 Doppelstunde

Herr Rechtsanwalt Oleg Schamerowski referierte im Oktober zum Thema „Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung“ vor gut besuchtem Publikum im Gemeindehaus.

Am 2. Adventssonntag begeisterte zum wiederholten Mal das Quartett „Home for Christmas“ sein Publikum in der voll besetzten St. Michaeliskirche mit einem von 26 weihnachtlichen Benefiz-Konzerten zugunsten der Hospiz- und Palliativarbeit in Schleswig-Holstein.

Wir sagen herzlichen Dank allen Beteiligten für die organisatorische Unterstützung in Wort und Tat vor Ort sowie den vielen Konzertbesuchern*innen in Lütjenburg und Umgebung, die einen großen Beitrag zum Spendererfolg leisteten.

Das hospizliche Jahr endete mit der Teilnahme am „Lebendigen Adventskalender“ durch Unterstützung von Pastorin Lohse im Vorraum der St. Michaeliskirche und anschließender kleinen Gedenkandacht. Den Abend beschlossen wir mit einer kleinen Weihnachtsfeier im Gemeindehaus.

Unsere Vorhaben für das Jahr 2023.

Im März beginnt eine aufbauende Fortbildung zum Thema Demenz, aufgeteilt in 5 Module à 4 Stunden für unsere Aktiven. Die Fortbildung endet im September.

Im Juni sind die Aktiven eingeladen zu einer Informationsfahrt nach Lübeck ins Kolumbarium „DIE EICHE“

– ein einzigartiger Friedhof an historischer Stätte; 1873 erbaut durch Familie Mann.

Im Herbst ist ein weiteres Kursangebot „Sterbebegleitung“ vorgesehen; wir hoffen auf viele Interessierte. Eine Einladung zum Informationsabend erfolgt zeitnah in der Presse. Zusätzlich sind ein bis zwei öffentliche Veranstaltungen geplant, die zeitnah durch die Presse bekannt gegeben werden.

Unseren Mitgliedern und Spendern sage ich danke für die Treue und Unterstützung unserer Vereinsarbeit in vielfältiger Weise.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, etwas Zeit in eine ehrenamtliche Tätigkeit investieren möchten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme für ein persönliches Gespräch.

Sie haben wenig Zeit, würden jedoch gerne unsere Hospizarbeit unterstützen? Durch eine Fördermitgliedschaft ist es möglich.

Herzlichst
Ute Dittmer, 1. Vorsitzende

Peter Pajeken

Ewige Jugend

Noch sucht der „weise“ Mensch vergebens
Die Formel dauerhaften Lebens;
Selbst gegen Akne, Glatzen, Gicht
Fand er bisher „die Lösung“ nicht!

Doch jeder Blick auf Gen-Defekte
Schließt ein auch Alterungsaspekte,
sodass – vielleicht – man irgendwann
Verfall tatsächlich stoppen kann?!

Bis dahin aber forscht er weiter
An seiner Doppelhelix-Leiter
Und hofft, naht ihm das letzte Muss,
Auf einen gnadenvollen Schluss!

Was alle werden wollen, aber niemand sein will: ALT!

Das Inhaltsverzeichnis ist schon anregend, all die Überschriften verraten die unterschiedlichen Aspekte, die die Autoren und Autorinnen beleuchten:

- Möglichkeiten und Grenzen inneren Wachstums im Alter
- Wie viel Alter kann und will sich unsere Gesellschaft leisten?
- Die späte Eltern-Kind-Beziehung und ihre Herausforderung ans Geben und Nehmen zwischen den Generationen
- Alter ist Lebenschance – Selbstverwirklichung und Lebensfülle erwarten viele im Alter, wenn sie sich den Möglichkeiten stellen.
- Lebensentwürfe für die Zeit nach 65
- Einsamkeit im Alter
- Bildung im Alter
- Altern – aber mit Humor
- Der letzte Freund, die Zeit und die Sterne

Und etliche mehr. Mit diesen Sätzen könnte ich Sie schon allein lassen. Sie geben reichlich Anregung zum Nachdenken. – Doch ich möchte noch einiges aus den Kapiteln mit Ihnen teilen: Urs Kalbermatten beginnt seinen Text im Artikel „Lebensentwürfe für die Zeit

nach 65“ mit einem Zitat von unserem Dichterkönig Johann Wolfgang von Goethe: „Älter werden heißt: selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse verändern sich, und man muss wohl entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.“

Und der Autor fährt fort: „Im Gegensatz zu vielen zeitgenössischen Schriftstellern und Wissenschaftlern stellt Goethe nicht das Verharren in der Vergangenheit, die Kontinuität und Erfahrung im Alter in den Vordergrund, sondern setzt den Aspekt des Neuen als Leitziel des Alters ein. Nach ihm erfordert das Alter, 'sich bewusst auf neue Handlungen und Rollen einzulassen, da alles im Wandel ist.“

Ich stelle diese Zitate meinem Überblick über die Zeitschrift voran, weil fast alle Autoren diesen Tenor haben: Nicht verharren, nicht die Defizite in den Vordergrund stellen, sondern die neuen bzw. die verbleibenden Möglichkeiten wach wahrnehmen und aktiv werden. Denn der ältere Mensch ist in diesem Jahrhundert zu einem Gestalter einer recht langen Lebens-

phase geworden, die oft durch ärztliche Begleitung in zufriedenstellender Gesundheit gelebt und ja auch genossen werden kann und sollte.

In ihrem Artikel „Alter als Lebenschance“ schreibt die Autorin Heiderose Gärtner-Schultz: Alter sollte nicht als eine Lebensphase hingestellt werden, in der der Mensch nichts mehr leisten, unternehmen, lernen kann. Vielmehr kann er Tätigkeiten ergreifen, die ihm liegen, zu denen er im Berufsleben nicht gekommen ist, und dabei geht es nun nicht mehr ums Geldverdienen, sondern um ein sinnstiftendes Tun.

Ihr geht es wie den meisten Autoren und Autorinnen des Heftes darum klar zu stellen, dass negative Altersdeutungen, Altersbilder – z. B. der beschränkende Blick auf den körperlichen und geistigen Abbau – unsere Sicht auf das Alter in der Weise beeinflussen, dass Menschen sich davor fürchten, ja sogar den Suizid planen, weil sie nicht alt sein wollen.

Sie erwähnt noch einen schönen Gedanken vom Arzt und Psychotherapeuten Viktor Frankl: Nichts vom Gewesenen ist verloren, alles ist aufgehoben, bleibt Teil des Lebens. Der ältere Mensch kann seine Vergangenheit als kostbares Gut annehmen und den Tod als Vollender des Lebens.

Frau Gärtner-Schultz weist daraufhin, dass die jetzigen „Alten“ die ersten Generationen von Menschen sind, die in sehr großer Zahl ein sehr hohes

Alter erreichen. Sie meint, diese Generationen haben die Aufgabe Vorbild zu sein, vorzuleben, wie gelingendes und erfüllendes Alter aussehen kann. Und deshalb sei auch eine Infrastruktur nötig, die z. B. einen Börsenplatz bietet, an dem Angebot und Nachfrage geregelt werden – wie es schon auf Ehrenamtsbörsen viele Jahre versucht wird und auch geschieht.

Um das eigene Alter positiv gestalten zu können, braucht es vielleicht noch mehr gut erreichbare Fortbildungsangebote. Elsmarie Stricker befasst sich in ihrem Artikel „Bildung im Alter – Bildung fürs Alter“ mit dieser Thematik.

Unser Gehirn bleibt ja glücklicherweise lebenslang lernfähig. Das hat die Wissenschaft festgestellt, wenn, ja wenn nicht Alzheimer oder andere Formen von Demenz eintreten. Es gibt Volkshochschulkurse, die Senioren-Uni; aber beides ist nicht jedermanns Sache. Frau Stricker geht es darum, dass der ältere Mensch sich die Fähigkeit erhält, sich den stetig verändernden Lebensbedingungen anzupassen, „seinem Leben Form und Gestalt zu geben und es neu oder vermehrt auf selbstgewählte Ziele hin zu organisieren“, denn „das eigene Alter ist ein zentrales Entwicklungs- und damit Lernthema“. Das sog. 3. Lebensalter zwischen 60 und 80 ist eine gute Zeit für ehrenamtliches Engagement. Etliche aus unserem Verein haben in diesem Lebensabschnitt die Sterbebegleiter-Ausbildung ge-

macht und dieses Ehrenamt als sehr erfüllend empfunden.

Sicherlich werden viele in dieser Zeit kulturelle Angebote genießen, Reisen, Theater- und Konzertbesuche wahrnehmen, werden ev. ihre Sprachkenntnisse auffrischen. Allerdings bedeutet das: der ältere Mensch muss der Welt zugewandt bleiben, interessiert und teilnehmend.

Die Autorin meint, dass die jüngeren Generationen noch lernen sollten, aufgeschlossener zu sein für das, was die Älteren zu bieten haben, ihren Geschichten zu hören, sich für ihre Erfahrungen interessieren.

Der Gedanke führt direkt zum Artikel über die Einsamkeit im Alter. Der Autor Udo Baer spricht von einer Kontakteinsamkeit, die oft durch eine nachlassende Bindungsfähigkeit im Alter entsteht. Sie führt zum Rückzug. Aber auch Menschen mit einem intakten sozialen Netzwerk können einsam sein. Er nennt es Herzenseinsamkeit. Die Sehnsucht dieser Menschen nach echter Begegnung bleibt unerfüllt. Das kann über die Unzufriedenheit hinaus auch zu aggressivem Verhalten führen etwa Pflegekräften gegenüber.

Was kann helfen? Es geht nicht anders: Man muss sich auf den Weg machen, Menschen suchen mit ähnlichen Interessen; es kann spazieren gehen sein oder eine Rommé-Runde u.ä.. Hilfreich kann sein, sich einem vertrauten Menschen gegenüber

zu öffnen, über ungelebte Trauer zu sprechen, über Scham- oder Schuldgefühle, ev. über Kriegstraumata. Das kann zu entlastendem Weinen führen. Herzenseinsamkeit kann auch durch Gesprächsleere zwischen den Generationen entstehen. Man kann es wirklich nur überwinden, wenn man selbst aktiv wird. Wenn sprechen nicht gleich gelingt, kann man mit Schreiben anfangen.

Provozierend fand ich die Überschrift: „Wie viel Alter kann und will sich unsere Gesellschaft leisten?“ Francois Höpflinger sagt in dem Artikel: „Die demographische Alterung führt zu steigenden Belastungen der vorhandenen Gesundheits- und Rentensysteme ... aktuelle Ausgaben für ältere Menschen werden auf Kosten der nachkommenden Generationen getätigt“. Aber nach diesen harten Sätzen kommt für mich eine sehr spannende Aussage: So wird immer deutlicher, dass in einer Gesellschaft mit einer steigenden Zahl älterer Menschen ein grundsätzlicher Wechsel der Lebensgestaltung zu überlegen ist: Es geht dabei um einen Wandel von einem Nacheinander von Ausbildung, Erwerbsarbeit und Rentenalter zu einem lebendigen Nebeneinander von Bildung, Arbeit (bezahlt und unbezahlt) und Ruhe- und Freizeitphasen. – Die beruflichen „Ressourcen – Kompetenzen, Motivation, Gesundheit usw. – müssen nicht nur für einen raschen Aufstieg, sondern für eine lange Reise

gesichert und gemanagt werden.“ ... Speziell die Förderung einer lebenslangen Aus- und Weiterbildung wird in Studien zu dieser Thematik als zentral angesehen, weil selbst im höheren Lebensalter Weiterbildung so-ziale Integration stärkt und kognitive Einbußen (inklusive Demenz) in bedeutender Weise zu reduzieren vermag. Fazit: Wir können uns das Alter nur dann nicht leisten, wenn wir an alten Erwerbs- und Lebensstrukturen festhalten. Gesellschaft, Wirtschaft und Politik müssen sich zügig an die neuen demografischen Rahmenbedingungen anpassen. Eine neue riesige Herausforderung! Wenn schon altern, dann mit Humor, meint Rolf D. Hirsch. Der Duden (2007) definiert Humor so: Die Gabe eines Menschen, der Unzugänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und

Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich lachen zu können.“

Damit ist schon gesagt, warum es humorvolle Menschen im Alter leichter haben. Der Autor schreibt noch dazu, dass humorvolle Ältere besser lernen können, über eine größere Selbstsicherheit und eine höhere emotionale Ausgeglichenheit verfügen. Daraus ergibt sich auch, dass diese Älteren ihre Kontakte leichter pflegen können, sich nicht unnötig viele Sorgen machen, und deshalb im Ganzen auch gesünder sind und bleiben.

Aber kann man Humor auch lernen, wenn man ihn im Laufe des Lebens verloren hat? Der Autor bejaht diese Frage.

Helga Sielmann



Einleitung zum Text von Lorenz Marti

„Der Tod ist unser letzter Freund“, war sein Vater gegen Ende seines Lebens überzeugt – und der nun vor Ihnen liegende Text endet mit den Worten meines Mannes, Lorenz Marti, so: „Und ich hoffe, dass dieser eigenartige, 'letzte Freund' mich vorläufig noch in Ruhe lässt...“

Vier Wochen später wurde mein Mann nach einem schönen Tag ganz plötzlich mitten aus seinem Leben gerissen, weg von allen und allem, Herzstillstand, tot.

Das Wunder des Lebens, des Universums, die Sterne, die Fragen nach dem Woher und Wohin und dem

Sinn, und ganz besonders das Stauen über diese verrückte Welt haben Lorenz Marti zeit seines Lebens beschäftigt und fasziniert.

Und die Zerbrechlichkeit und Vergänglichkeit von allem was ist.

Mich hat der Text schon vorher sehr berührt, und durch den so plötzlichen Tod meines geliebten Mannes hat er noch eine weitere, tiefere Dimension erhalten. Im Wissen darum, was geschehen ist, lese ich ihn mit anderen Augen. Vielleicht geht es Ihnen ja ganz ähnlich.

Corina Bräuer Marti

Lorenz Marti – Der letzte Freund, die Zeit und die Sterne

Versuch einer Horizonterweiterung

„Du bist ja noch jung“, sagte mein Vater, als ich mit ihm beim Mittagessen im Restaurant des Altersheims sass. Er sagte es mit Nachdruck, und ich war geneigt, ihm das zu glauben. Ich war 64, mein Vater 95. Aus seiner Perspektive, sozusagen von oben herab, mochten meine gut sechs Jahrzehnte noch fast jugendlich erscheinen, nur jugendlich war ich eindeutig nicht mehr. Wobei das auch nicht ganz stimmt: Im Altersheim kam ich mir tatsächlich ziemlich jung vor, aber nur,

weil ich da von lauter Hochaltrigen umgeben war. Diese Umgebung erlebte ich als eigentlichen Jungbrunnen – der aber versiegte, sobald ich das Heim verliess. Spätestens wenn ich dann vor der Supermarktkasse mühsam mein Kleingeld zusammenklaubte und die passenden Münzen ohne meine Lesebrille nicht finden konnte, hatte mein Alter mich wieder eingeholt.

Nein, jung war ich definitiv nicht mehr. Aber immerhin 31 Jahre jünger als mein Vater, was umgerechnet mehr

als elftausend Tage ergibt. Tausende von Tagen! Doch ein solcher Reichtum schmilzt erfahrungsgemäss schnell dahin. Der Vorrat ist bald einmal aufgebraucht und schon ist man 'betagt', was seltsam klingt, aber nach Grimms Wörterbuch eine schöne Bedeutung hat: Zu seinen Tagen gekommen. Im besten Falle ist man 'wohl betagt' wie der greise Abraham, der angeblich 175 Jahre alt geworden ist. Eine solche Zahl ist kaum wörtlich zu nehmen, und so steinalt möchte man vielleicht doch nicht werden. Mein Vater jedenfalls empfand seine letzten Jahre zunehmend als Last, was ihn gelegentlich zur halb ironischen Bemerkung veranlasste, der liebe Gott habe ihn hienieden vergessen.

Und noch etwas anderes sagte er: „Der Tod ist unser letzter Freund“. Ich habe gestutzt. Wie bitte? Nein, dieser angebliche 'Freund' hat mir schon zu viele gute Freunde weggenommen! Menschen in meinem Alter, die bereits nicht mehr da sind. Mitten aus dem Leben gerissen hat er sie, kein Freund würde so etwas machen. Allerdings – in den späten Jahren, wenn die wirklichen Freunde alle gegangen sind, und die Tage einsam und beschwerlich werden, ja dann sieht es möglicherweise anders aus.

Ich hoffe es zumindest und stelle mir vor: Wenn du am Ende deiner Tage bist, kommt nicht ein Feind, der dich niedermäht, sondern ein Freund, der dich mitnimmt. Diese Vorstellung ge-

fällt mir: ein Abschied im Einverständnis.

Oben auf der Generationenleiter

Kurz nach seinem 96. Geburtstag ist mein Vater gestorben. Die Tage zuvor hatte er nichts mehr gegessen und nichts mehr getrunken, bis schliesslich sein letzter Freund erschien und ihn holte. Es war ein Samstagabend, draussen läuteten die Glocken den Sonntag ein und im Sterbezimmer breitete sich eine friedliche Stille aus. Ein feierlicher Moment. Der Bogen eines langen Lebens hatte sich geschlossen.

Ich weiss nicht, wo er jetzt ist, stelle mir aber vor, er sei im Himmel. Meinen Kinderglauben an einen Himmel habe ich längst verloren, das Bild aber ist geblieben. Ob nach dem Tod noch etwas kommt, weiss ich nicht, niemand weiss es. Mit den Vorstellungen von Auferstehung, Wiedergeburt und Seelenwanderung kann ich wenig anfangen. Das Bild vom Himmel gefällt mir trotzdem. Ich kann es betrachten, und wenn ich spüre, dass es in mir etwas zum Klingen bringt, weiss ich: Dieses Bild ist wahr. Nicht im wörtlichen, sondern im übertragenen Sinn. Das Bild vom Himmel sagt: Am Ende ist alles gut. Darauf vertraue ich, bei aller Skepsis, mit allen Fragen.

Nach dem Tod der Eltern (meine Mutter ist schon zehn Jahre früher gestorben) bin ich auf der Generationenleiter an die Spitze gerückt. Jetzt ist

niemand mehr über mir, ich stehe zuoberst und weiss, der nächste, der fallen wird, bin wahrscheinlich ich. Eine Vorstellung, die mich vorläufig nicht allzu sehr beunruhigt. Ist ja noch weit weg, denke ich und weiss zugleich, wie trügerisch das ist. Auch tröste ich mich mit dem Gedanken, dass ich ja noch "jung" bin. Na ja, relativ jung, je nachdem, wie man es sieht.

Aber etwas unheimlich ist es schon, wie die Zeit so dahinrast. Seit dem Tod meines Vaters sind unterdessen bereits wieder einige Jahre vergangen und ich habe das Gefühl, das sei doch erst gestern gewesen. Die Uhren scheinen mit dem Älterwerden immer schneller zu gehen. Als Kind habe ich noch kaum über den Zeithorizont eines Tages hinausgeblickt, und eine Woche erschien mir wie eine halbe Ewigkeit. Aber jetzt fliegen die Tage, Wochen und Jahre nur so dahin. Eine einfache Rechnung mag diese gefühlte Beschleunigung erklären: Im Vergleich zur Lebenszeit, die hinter mir liegt, erscheinen die einzelnen Jahre immer kürzer. Für einen Zehnjährigen bedeutet ein Jahr einen Zehntel seiner Lebenszeit, für einen Siebzigjährigen dagegen nur noch einen Siebzigstel. Die Nacht war klar, als wir das Altersheim verliessen, wo wir die letzten Stunden des Vaters miterlebt und uns von ihm verabschiedet hatten. Am Himmel funkelten ein paar Sterne. Ihr Licht war auf dem Weg zur Erde Jahrzehnte,

Jahrhunderte oder gar Jahrtausende unterwegs und erreichte uns in diesem Augenblick, nach einem bewegten Tag auf dem Weg nach Hause. Aus tiefster Vergangenheit leuchtete es in unsere Gegenwart und bildete eine Brücke über Zeit und Raum. Der Gedanke an diese kosmische, endlos weite Dimension tat in dem Moment besonders gut.

Welche Bedeutung hat auf diesem Hintergrund die Aufteilung der Zeit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft? Unser Hirn ordnet alle Ereignisse in dieser linearen zeitlichen Reihenfolge, was hilft, die Welt zu deuten und zu gestalten. Doch seit Einstein steht diese Unterteilung für die Wissenschaft in Frage. Gut möglich, dass wir da einer Täuschung unterliegen. Jedenfalls kann heute kein Wissenschaftler sagen, was Zeit eigentlich ist – und ob es sie überhaupt gibt.

Ausblick in die Ewigkeit

„Zeit ist das, was man an der Uhr abliest“, hat Einstein erklärt. Das ist mehr als ein lockerer Spruch. Denn die Uhren gehen im Universum überall anders. Das liegt nicht an den Uhren selber, sondern an der Tatsache, dass es keine absolute Zeit gibt, die überall gilt. Dies ist eine Kernaussage der Relativitätstheorie. Die Zeit vergeht umso langsamer, je schneller sich etwas bewegt. Auf der Erde ist dieser Effekt kaum messbar, im Universum aber schon. Bei den hohen

Geschwindigkeiten, wie sie im All vorkommen, gehen die Uhren langsamer. Die Zeit wird gedehnt und steht bei der höchstmöglichen Geschwindigkeit, jener des Lichts, schliesslich ganz still.* Für das Licht gibt es keine Zeit. Für das Licht gibt es nur diesen Augenblick: Das ewige Jetzt. Man muss sich bewusst machen, was das heisst: Angenommen, ein 96 Lichtjahre entfernter Stern schickt sein Licht bei der Geburt meines Vaters los, dann erreicht es uns an dessen Todestag. Von uns aus gesehen war dieses Licht 96 Jahre unterwegs und hat dabei eine riesige Strecke zurückgelegt. Anders für das Licht selber: Es kennt keine zeitliche und damit auch keine räumliche Distanz. Es ist gleichzeitig hier und dort, vereint Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart. Geburt und Tod finden in demselben Moment statt.

Liegt darin ein Trost? Vielleicht schon. Nach dem Tod eines nahen Kollegen schrieb Einstein an dessen Familie: „Nun ist er mir mit dem Abschied aus dieser sonderbaren Welt ein wenig vorausgegangen. Das bedeutet nichts. Für uns Physiker hat die Scheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nur die Bedeutung einer, wenn auch hartnäckigen, Illusion.“ Jahrhunderte vor Einstein ha-

ben Menschen dies bereits geahnt; in den Zeugnissen der Mystik finden sich zahlreiche Aussagen zu diesem 'ewigen Jetzt'. Unsere relative, vergängliche Existenz ist eingebettet in etwas Absolutes und Ewiges.

Eine endlose Bewegung

Ein paar Tage später sind wir mit dem Sarg vom Altersheim ins Krematorium gefahren. Im Untergeschoss war alles bereit, ein freundlicher Beamter erkundigte sich, ob auch wir bereit seien, drückte schweigend einen Knopf und der Sarg verschwand im Ofen. Nach ein paar Stunden blieb ein Häufchen Asche zurück, feinste materielle Spuren eines erloschenen Lebens.

Staub sind auch wir, die zurückbleiben und weiterleben: Sternenstaub. Die kleinsten Bausteine unseres Körpers, die Atome und Moleküle, stammen fast alle von den Sternen. Sie sind im Verlaufe der Jahrmilliarden durch unzählige Formen gewandert, haben Sterne und Planeten gebildet, die Sonne und die Erde geformt. Sie sind Bestandteile urzeitlicher Ozeane, Vulkane und Wälder gewesen und haben allem Leben seine Gestalt verliehen, von der ersten Bakterie über die Dinosaurier bis zum heutigen Menschen, bis zu Ihnen und zu mir. Und wenn wir einmal nicht mehr da sind, ziehen sie

* *Den gleichen Effekt haben extrem grosse Massen: Im Gravitationsfeld eines Schwarzen Loches gibt es ebenfalls keine Zeit mehr.*

weiter, gehen neue Verbindungen ein, bilden neue Formen.

Wir sind Teil eines grossen kosmischen Recyclings, eines andauernden Prozesses von Werden und Vergehen und Neuwerden. Teil einer endlosen Bewegung durch Zeit und Raum. Kleine Wellen in einem grossen Strom: Jede Welle steigt für eine kurze Zeit auf, gewinnt ihre eigene, unverwechselbare Form und sinkt wieder zurück in den Strom, der unablässig weiterzieht.

Auf diesem Hintergrund erscheint die Frage, ob ich mit meinen Jahrzehnten vielleicht doch noch ein bisschen jung bin oder nicht, ziemlich unbedeutend. Nein, das spielt nun wirklich keine

Rolle. Ich bin so alt, wie ich bin. Nicht so alt, wie ich mich fühle (die Ausflucht jener, die nicht alt sein können), sondern so alt wie ich nun einmal bin – Punkt. Und ich hoffe, dass dieser eigenartige 'letzte Freund' mich vorläufig noch in Ruhe lässt, genieße meine Tage und versuche, das Beste aus ihnen zu machen. Ab und zu hilft dabei ein Blick zu den Sternen.

*Niemz: Lucys Vermächtnis,
S. 74 + 94 + 70 + 77*

Niemz: Bin ich..., S. 97

wasistwas: Zeit, S. 47

*Gribbin: Auf der Suche nach
Schrödingers Katze, S. 207*



www.wissenschaft.de/umwelt-natur/gestern-und-morgen-sind-eins/



*Du hast den Reichtum der Zeitlichkeit verloren,
du hast den der Ewigkeit gewonnen.*

Sören Kierkegaard

Reinhard Mey

Lass nun ruhig los das Ruder

Lass nun ruhig los das Ruder
Dein Schiff kennt den Kurs allein.
Du bist sicher, Schlafes Bruder
Wird ein guter Lotse sein.

Lass nun Zirkel, Log und Lot
Getrost aus den müden Händen,
Aller Kummer, alle Not,
Alle Schmerzen enden.

Es ist tröstlich einzusehen,
Dass nach der bemess'nen Frist
Abschiednehmen und Vergehen
Auch ein Teil des Lebens ist.

Und der Wind wird weiter wehen,
Und es dreht der Kreis des Lebens,
Und das Gras wird neu entstehn,
Und nichts ist vergebens.

Es kommt nicht der grimme Schnitter,
Es kommt nicht ein Feind,
Es kommt, scheint sein Kelch auch
bitter,
Ein Freund, der es gut mit uns meint.

Heimkehr'n in den guten Hafen
Über spiegelglattes Meer,
Nicht mehr kämpfen, ruhig schlafen,
Nun ist Frieden ringsumher.

Und das Dunkel weicht dem Licht,
Mag es noch so finster scheinen.
Nein hadern dürfen wir nicht –
Doch wir dürfen weinen.

Dat pass mi jüss gor nich...

Ich wollte einen ganz anderen Artikel schreiben. Ich habe zu lange rumgehampelt, mir keine Zeit genommen, Ausreden gehabt.

Nun ist es wie es ist – Ein Todesfall im Bekanntenkreis (RIP K-G. L.) – der Nächste hat seine Reise angetreten. Wenn der Tod in unmittelbarer Nähe spürbar wird, ist er plötzlich „ein Störfall in der alltäglichen Normalität“. Genau so fühle ich mich gerade, in meiner Normalität gestört, aus der Ruhe gebracht.

Und wieder ist das Unbehagen groß, denn ich bin eine von denen, die noch nichts für sich geregelt hat. Die zwar von gut vorbereiteten Menschen gehört hat, die aktuell einige gute Beispiele sieht – und die bereits selbst

erlebt hat, wie hilfreich eine Kiste oder ein Ordner mit Wünschen und Auflistungen über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht hinaus sind.

Wenn man nicht reden kann hilft vielleicht schreiben.

Heute ist die Trauerfeier. Die Kirche wird sich langsam füllen und jeder Gast bringt seine eigene Geschichte und die eigenen Erlebnisse mit in den Raum. Erst wenn alle vollzählig sind ist es stimmig und das gelebte Leben findet seinen Abschluss.

Leben braucht Erinnerung.

Und

To` t Levn gehört de dot.

Antje Stoltenberg

Flucht

Ich sehe Kinder an den Händen ihrer Mütter, einen kleinen Rucksack auf dem Rücken, auf der Flucht aus ihrem Geburtsland Ukraine in die angrenzenden Nachbarländer – Zeit und Raum ungewiss.

Ich sehe einen 6-jährigen Knaben Ende Februar 1945 unter der Holzbank der Deutschen Reichsbahn aus Pommern nach Westen fliehend, die Sowjetische Artillerie beschießt die Waggonen.

Am 2. März 1945 wird mein Bruder 3 Jahre alt, ohne Erinnerung daran.

Meine Mutter „zaubert“ aus ihrem Rucksack 3 längliche Holzbausteine in rot, gelb und grün – für mich jetzt: *rot* für das Ende des Beschusses, *gelb* für die Wintersonne in Mecklenburg und *grün* für einen Neuanfang in ärmlichen Verhältnissen.

Kinderheimatflucht – eine schmerzende Erinnerung bis ins hohe Alter. Im Einzelfall sollten wir auch daran denken in unserer Hospizarbeit.

Peter-Jürgen Wietzke

Mein Weg zum Hospizhelfer

Ist der Tod etwas Natürliches oder der Umgang damit? Solche oder ähnliche Fragen tauchen irgendwann auf.

Es gibt da noch weitaus mehr Beweggründe, sich mit dem Thema des Sterbens und des Todes auseinander zu setzen. Für mich gehörte dies immer dazu. In einem ‚Gespräch mit einem Gemeindebruder wurde es da schon konkreter. Er selbst machte schon Sterbebegleitung und meinte, es sei auch etwas für mich und lud mich in den örtlichen Hospizverein ein. Dort gab es ein gutes Gespräch und meine Neugierde war geweckt.

Die Ausbildung erfolgt nach dem Celler Modell und gliedert sich in 3 Phasen. Im Lütjenburger Hospizverein ging es dann in einer homogenen Gruppe im Grundkurs 2022 los. Dort ging es im Wesentlichen darum sich mit dem Thema Krankheit, Sterbensformen und Kommunikation mit Kranken und Sterbenden auseinanderzusetzen. Dann ging es in die Praxis, d.h. in die Begleitung einer Person. Abgeschlossen wurde der Kurs im Vertiefungskurs, Reflexion und Erfahrung, rechtliche und verschiedene Rituale für Kranke und Sterbende wurden ausgetauscht.

Es war ein intensives Jahr, schlussendlich machten wir uns auf den Weg. Bezeichnend ist der intensive Aus-

tausch, hier lernt man teilweise, Dinge von der anderen Seite zu betrachten. In der Begleitung gab`s freudige, zufriedene und seltsame Momente.

Jemanden ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, auch wenn`s nicht immer ersichtlich ist, ist erfreulich und erfüllend. Man lernt sehen, was nicht zu sehen ist. Manchmal ist es wichtig Stille auszuhalten, zu schweigen. Genauso gibt es angeregte Gespräche, einfach etwas vorlesen oder zu singen. Dies ist auch immer eine erfüllende Insel in der Woche.

Sich trauen, den Mut finden, etwas ausprobieren, was nicht ganz alltäglich ist, kann ich nach diesen Erfahrungen jedem vorbehaltlos empfehlen. Man verliert nicht, sondern gewinnt nur.

Wir verschenken Zeit, ja, wir sehen nicht alltägliche Dinge; Demenz ist allgegenwärtig, aber eine Tür zu öffnen und ein Lächeln zu bekommen hat einen unschätzbaren Wert.

Ole Schaab

Wie aus einem Funken ein Feuer wurde...

Wir benötigen manchmal nur ein paar Worte, eine Idee, einen kleinen Anstoß, um ein neues Ziel im Leben anzusteuern. So geschah es mir auf einer Gartenparty in Kitzberg, als Gabriele von Schlebrügge mich ansprach mit den Worten: „Ich möchte mein altes Haus in Kitzberg dem Hospizverein `Bis dann---` in Heikendorf schenken.“ Ich hatte sie zuerst nicht verstanden und dachte, sie wollte Mitglied im Hospizverein werden. „Nein, nein“, sagte sie, „ich will mein Haus verschenken, damit darin ein Hospiz entstehen kann.“

Es machte mich sprachlos: Warum sagte sie das zu mir? Sie kannte mich zwar aus der Apotheke und wusste, dass ich aktives Mitglied des ambulanten Hospizvereins war, aber für solch ein großartiges Angebot ist der Vorstand zuständig. Ich informierte den Vorstand des Hospizvereins `Bis dann...`! Die Aussage war: „Das können wir nicht leisten.“ Nun stand ich da mit einem Geschenk, das keiner wollte.

In der Supervisionsgruppe erzählte ich von dem abgelehnten Haus, und aus einer Empörung heraus riefen einige meiner Hospizkolleginnen: „Dann gründen wir einen eigenen Verein und schaffen uns ein Hospiz.“ Das war 2002 der Beginn einer abenteuerlichen Reise.

Nach der Besichtigung des schönen Hauses von Frau Schlebrügge waren wir total begeistert und sahen schon das fertige Hospiz vor Augen – ach, was waren wir naiv!

Im Büro der Rasmus Apotheke gründeten wir den Hospizverein Gabriel. Meine Hospizkollegin, Inge Crymble, brachte über Erich Brücker noch Hans-Hermann Wich, Joachim Große, Henning Grotelüschen und Rechtsanwalt Dr. Wolf Stähr mit ins Boot.

Die Überschreibung des Hauses konnte stattfinden. Rechtsanwalt Dr. Stähr ließ die Überschreibung beglaubigen und half uns über viele rechtliche Hürden hinweg. Zum Beispiel musste die Satzung alles beschreiben, was wir mit dem Hospizverein Gabriel vorhatten.

Hospizverein Gabriel? Ich fand, dass die Spenderin Gabriele geehrt werden müsse und der Engel Gabriel ist doch auch eine starke Figur. Im Internet fand ich für den zukünftigen Flyer den Engel auf dem Grabe Christi, eine Wandmalerei aus dem Kloster Mileseva. Die Graphikerin Anke Köhler, Tochter einer Freundin, entwarf zusammen mit uns den Flyer, der sich durch Form, Farbe und Gestaltung wunderbar von allen Mitbewerbern abhob.

Bis hier lief alles wie am Schnürchen, doch dann kamen die Schwierigkeiten, die ich nur kurz beschreiben möchte: Dieses Haus, ein Doppelhaus, stand auf einem gemeinsamen Grundstück. Die Nachbarn müssten jede Veränderung genehmigen, was sich als Illusion erwies. Sie zogen sogar vor Gericht, sie wollten kein `Sterbehäus` neben sich haben. Das Ende vom Lied was, dass wir das Haus verkauften, um an anderer Stelle ein Hospiz schaffen zu können.

Inzwischen hatten sich die ambulanten Hospizvereine im Kreis Plön uns angeschlossen, um uns in unserem Vorhaben zu unterstützen. Es waren dies zunächst die Vereine aus Preetz, Lütjenburg, Plön und Klausdorf. Später kam Heikendorf dazu. Klausdorf verschmolz mit Preetz.

Unsere regelmäßigen Sitzungen verlagerten sich nach Preetz. Frau Dr. Lohmann löste mich 2005 als erste Vorsitzende ab, denn ich hatte hauptsächlich noch eine Apotheke zu führen.

Als künftiger Betreiber bewarb sich das Diakonische Werk Rendsburg. Sie hofften, einen Ableger zum Hospiz `Haus Porsefeld` in Rendsburg, im Kreis Plön betreiben zu können. Ein Grundstück fand sich neben der Kirche in Preetz, Eigentum der Diakonie. Die Planung Schritt voran. Architekt und Betreiber waren schnell gefunden. Unglücklicherweise verstarb 2006 Frau Dr. Lohmann auf einer

Reise. Kommissarisch übernahm ich wieder den ersten Vorsitz unseres Vereins bis ein Nachfolger / eine Nachfolgerin für Frau Dr. Lohmann gefunden werden konnte.

Die Engel waren mit uns – Therese Wettwer aus Preetz übernahm 2007 den Vorsitz und eine neue Zeitrechnung begann. Sie besaß ein großes Hintergrundwissen und viele wichtige Kontakte in der Hospizszene. Zahlreiche Sitzungen fanden statt ... bis eine finanzielle Unterstützung des Gesundheitsministeriums platzte und wir wieder alles in Frage stellen mussten. Das Diakonische Werk Rendsburg und den Architekten verabschiedeten wir, das Grundstück und den Neubau konnten wir uns so nicht mehr leisten. Was nun? Unsere Spenderin wurde nach sechs Jahren ungeduldig, denn sie wollte den Bau des Hospizes noch erleben, ansonsten ihr Geld zurückbekommen.

Die Rettung kam aus Kiel. Das Hospiz Kieler Förde befand sich seit 2005 auf einer Etage im Pflegeheim der DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel am Kronshagener Weg, was bedeutete, dass keine klare Trennung von Pflegeeinrichtung und Hospiz möglich war.

Die Krankenkassen forderten deshalb für das Hospiz ein eigenständiges Haus mit palliativ ausgebildetem Personal und einem besseren Personalschlüssel.

Für die Kieler bedeutete dies, ein Grundstück im Raum Kiel zu finden und ein neues Hospiz zu bauen, das alle notwendigen Vorgaben erfüllte. Das kostete viel Geld, wir besaßen etwas und wussten nicht, wohin damit. Die logische Folge war, das wir uns zusammaten, womit auch unsere Spenderin einverstanden war. Wir wurden im Okt. 2009 Gesellschafter des Hospizes Kieler Förde – im Verbund mit den ambulanten Hospizvereinen des Kreise Plön – mit Rechten und Pflichten. Den Gesellschaftervertrag hat Dr. Wolf Stähr zu unserer aller Zufriedenheit ausgehandelt. Ein Grundstück in Kiel-Meimersdorf erwies sich als geeignet. Ein wunderbares stationäres Hospiz entstand, das seitdem auch viele Menschen aus dem Kreis Plön auf ihrem letzten Weg begleitet hat.

Vor 20 Jahren hatten wir begonnen, an diesem Ziel zu arbeiten. Wenn ich mir vorstelle, wie sich in dieser Zeit ein Kind entwickelt, so bin ich froh, stolz und dankbar über die Ausdauer unserer Spender und Gönner, Helfer und den langen Atem aller. Übrigens konnte Frau von Schlebrügge sowohl die Grundsteinlegung im Jahr 2010 als auch die Einweihung des neuen Hospizhauses am 24. Februar 2012 noch miterleben. Sie durfte aber in ihrem eigenen Bett sterben.

Auch aus der Bevölkerung haben wir auf unserem Weg viel Unterstützung bekommen. Mitgliederzahl und

Spenden für unseren Verein stiegen, so dass wir immer den Verpflichtungen aus dem Gesellschaftervertrag nachkommen und sogar darüber hinaus einzelne Projekte finanziell unterstützen konnten. Da wir lt. Satzung Finanzmittel insbesondere zum Betrieb des stationären Hospizes beschaffen sollten, wurde unser Verein umbenannt in Hospiz- und Hospizförderverein „Gabriel“ e.V. 2022 feiern wir das 20-jährige Jubiläum von „Gabriel“. Was bleibt zu sagen? Auftrag ausgeführt!

Ich danke hier noch einmal allen Helferinnen und Helfern, die mit uns an den Erfolg unserer Vision geglaubt und uns über all die Jahre unterstützt haben und uns treu geblieben sind.

*Carola Muenzel mit Inge Crymble
und Therese Wettwer (2022)*

*Mit Genehmigung Hospiz- und
Hospizförderverein „Gabriel“ e.V.*

Ute Dittmer

Frohes Fest und alles Liebe,
wünsche ich dem Hospiz-Bekrierte!

Jedem Einzelnen möchte ich Danke sagen,
fühle mich von euch so wunderbar getragen!
Dachte ich doch: Hospiz, das bedeutet das Ende
erleben darf ich aber noch manch innere Wende.

Wohin sie führen, das weiß ich ganz
doch Klarheit darüber blieb bislang fern.

Sicher ist, daß Wachstum noch geschieht,
vorgestellt habe ich es mir anders, das Todeslied.

- So begrenzt mein Daseinsraum
und trotzdem so viel Leben, man glaubt es kaum!
Da wird gemeinsam geweint und gelacht
mancher Gedanke geteilt und durchdacht.
Ich erlebe so viel Offenheit
und dadurch auch Berührbarkeit.
Alles was ist darf einfach sein,
manch Kummer verschwindet schon dadurch ganz allein.

Und Schmerz wandelt sich in Dankbarkeit
- was habe ich hier doch noch für eine gute Zeit!

Sie zeigt auch: wir müssen gar nicht viel tun,
am Besten nur in uns selber ruhn,

- das reicht fürs Leben voll und ganz,
es braucht keinen Pomp und keinen Glanz.

Um das am eignen Leib zu spüren,
mußte das Leben mich bis hier her führen.

Nun weiß ich, es geht nur allein
drum einfach nur sich selber zu sein!

Dezember 2018

Befanie Kruse

Übers Sterben reden

(Prof. Dr. med. Sven Gottschling mit Dr. Katja Welsch)

Der König und der Narr

Einst schenkte ein König seinem Hofnarren einen Narrenstab mit Schellen und bunten Bändern. Den sollte er behalten, bis er jemanden träfe, der närrischer als er selber sei.

Einige Zeit später erfuhr der Narr, dass der König im Sterben läge.

Er hüpfte in das Sterbezimmer, klopfte mit dem Narrenstab auf die Bettdecke und fragte: „König, ich höre, du willst eine große Reise antreten, wohin willst du denn?“ „Weit weg von hier!“ „Wann kommst du zurück?“ fragte der Narr. „Niemals“, seufzte der König, „von dem Land, in das ich reise, kehrt man nicht zurück.“

„Nun denn“, meinte der Narr, „aber du hast dich sicher gut auf die Reise vorbereitet.“ Der König schüttelte den Kopf. „Das habe ich versäumt, dazu hatte ich nie die Zeit.“ „Dann hast du sicher nicht gewusst, dass du diese Reise einmal antreten musst“, meinte der Narr tröstend. „Gewusst habe ich es schon, aber...“, der König verstummte. Da legte der Narr seinen Narrenstab auf das Sterbebett und sagte: „Du gehst weit fort, kommst nicht zurück und doch hast du keine Vorbereitungen für diese Reise getroffen. Nimm den Stab, ich habe einen gefunden, der törichter ist als ich es jemals war!“ (Quelle unbekannt)

Diese kleine Geschichte zeigt uns deutlich, dass wir uns auf unsere letzte Reise, unser Sterben, vorbereiten sollten. Mit jedem noch so kurzen Urlaub beschäftigen wir uns im Vorfeld, warum nicht mit unserem Tod?

Auch dann, wenn wir noch nicht alt oder schwerstkrank sind, sollten wir uns damit auseinandersetzen.

Die Gefahr, dass wir durch Unfall, Krankheit, oder Demenz nicht mehr in der Lage sind Entscheidungen zu treffen ist relativ groß. Für diese Situation können wir vorsorgen! Eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht, die wir einem Menschen unseres Vertrauens erteilen, unser Testament, all das sind Vorbereitungen für unsere letzte Reise.

Wir können den Tod nicht verhindern, er kommt mit absoluter Sicherheit. Wir können mit unseren Angehörigen und Freunden über unsere Befürchtungen und Ängste reden. Es ist sicherlich nicht einfach, sich mit dem eigenen Tod auseinander zu setzen. Wenn wir darüber reden, können die Gespräche aber auch Ängste nehmen.

Für gute Gespräche sind bestimmte Voraussetzungen erforderlich, eine bestimmte „Technik“. Mit dem Ak-

ronym WWSZ werden vier typische Techniken beschrieben. W steht für Warten und Wiederholen, S für Spiegeln und Z für Zusammenfassen.

Das Ziel eines Betroffenen ist es wahrgenommen zu werden mit all seinen Gefühlen, Ängsten und Sorgen. Das Ziel der Angehörigen oder Freunde ist es, für den Betroffenen da zu sein, zuzuhören, ihm zu vermitteln, dass er mit all dem, was er sagt, ernst genommen wird.

Ich empfehle das Taschenbuch: „Übers Sterben Reden“ von Prof. Dr. med. Sven Gottschling mit Dr. Katja Welsch.

Das Buch beinhaltet:

- Wie bereite ich mich auf ein Gespräch übers Sterben vor?
- Als Angehöriger, als Betroffener?
- Wie viel Wahrheit verträgt ein Mensch?
- Wie kann ich Trost spenden?
- Was kann ich tun, wenn Sprechen nicht mehr möglich ist?
- Wie spreche ich mit den Ärzten und dem Pflegepersonal?
- Welche Dinge muss ich regeln?

All diese Punkte sind sehr wichtig und machen das Sterben für Betroffene und Angehörige etwas leichter.

Antje Wimmer

*Unser Leben sind Ströme,
die sich ins Meer ergießen.*

Jorge Manrique

Abschied

eine etwas andere Trauerbegleitung

Im Oktober 2021 rief mich Ilse an, eine langjährige Freundin. Martin, ihr Mann, hatte eine Krebsdiagnose bekommen. Er hatte schon seit einem Jahr starke Beschwerden, war aber leider nicht zum Arzt gegangen.

Vier Tage später wurde Martin operiert. Der histologische Befund, ein MRT und weitere Untersuchungen haben leider ergeben, dass der Krebs schon massiv gestreut hatte und somit eine Heilungschance nicht mehr bestand.

Martin entschied sich nach Absprache mit den Ärzten und seiner Frau für eine langwierige Chemotherapie, um den Zeitpunkt seines Todes möglichst lange hinauszuzögern. Jede dritte Woche musste er ins Krankenhaus zur Infusion. Die erste Woche war er immer sehr schlapp und müde, konnte nur wenig essen, er nahm viele Kilos ab. In der zweiten Woche ging es langsam aufwärts, in der dritten Woche ging es Martin dann verhältnismäßig gut.

Nun begann für Martin und Ilse die Zeit des Abschieds. Eine Sterbebegleitung lehnte Martin ab, auch mit Ilse sprach er nie über sein Sterben. Leider war es den Beiden nicht möglich über ihre Ängste, ihre Verzweiflung, das abschiedliche Leben zu reden.

Ilse fiel in eine tiefe Trauer, in der ich sie begleiten durfte. Trauer und Abschied, obwohl der Ehemann noch fast 11 Monate lebte. In dieser Zeit war auch noch Corona, was persönliche Kontakte fast nicht möglich machte. Ein Patient, der Chemotherapie bekommt, ist extrem gefährdet.

Ilse legte einen langen Weg zurück. Zuerst musste sie akzeptieren, dass der Krebs unheilbar ist, Martin an dieser Krankheit sterben wird. Wir führten viele und lange Telefonate, persönlicher Kontakt war kaum möglich. Zuerst ging es Ilse um praktische Dinge, da sie immer mehr pflegerische Aufgaben übernehmen musste. Wir besprachen alle organisatorischen Probleme. Sie wandte sich an den SAPV (spezialisierte ambulante Palliativversorgung). Der SAPV sorgt für ärztliche und pflegerische Leistungen, sowie für eine umfassende Schmerztherapie und Symptomkontrolle in der Häuslichkeit, oder im vertrauten familiären Bereich des Betroffenen.

Ilse wuchs über sich hinaus. Sie musste mit ansehen, dass Martin immer schwächer wurde. In den letzten Wochen wurde er nicht nur einmal mit dem Notarzt schnellstmöglich in die Klinik gebracht. Kontinuierlich ging es abwärts, elf Monate lang. Martin starb im Krankenhaus, schwach und total

entkräftet. Ilse war bei ihm, als er ruhig einschlief.

Ilse und ich sprachen viel und oft miteinander. Über ihre Verzweiflung, ihre Angst vor seinem Leiden und Sterben. Wie wird es für sie sein alleine zu leben, wie wird die Stille im Haus zu ertragen sein, die Leere, alleine am Esstisch zu sitzen? Wie ist es, wenn sie abends vom Sport nach Hause kommt und das Haus dunkel ist? Was tun, um nicht einsam zu werden, nach diesen Monaten, die übervoll waren? In Konzerte gehen, sich einen Literaturkreis suchen? Natürlich war Ilse oft verzweifelt und traurig.

Aber Ilse ist eine mutige Frau! Als Martin starb, hatte sie den Trauerprozess schon fast durchlebt, sich mit der neuen Situation schon lange auseinandergesetzt.

Wir sind und bleiben in Kontakt, wir kennen uns seit vielen Jahren. Eine Trauerbegleitung ist aber nicht mehr nötig, dafür braucht sie mich nicht mehr, das nicht wunderbar!

Ilse wird immer wieder Phasen der Traurigkeit durchleben, das kann lange dauern, es ist ein langer Weg bis sie wieder unbeschwert das Leben genießen kann. Aber sie schafft es ohne mich!

Antje Wimmer

Unser Leben als Schule des Trauerns

Für den vor uns liegenden Trauerweg gilt, dass es kein Entkommen, kein Ausweichen gibt. Wir müssen den noch unbekanntem Weg, der in vielen Windungen letztendlich zur Mitte führt, nehmen und darauf vertrauen, dass wir als Gewandelte wieder an einem neuen Anfang stehen. Auch als Begleitende wird uns dieser Weg beeinflussen, auch wir bleiben nicht „die Alten“, lernen dazu.

Machen wir uns im „Gelände“ kundig und beleuchten das Phänomen „Trauer“ in seiner Vielgestaltigkeit und Komplexität: die Verschiedenartigkeit von Trauerwegen, Erschwernisse und Störungen zu kennen, kann zu

verständnisvollerem Umgang mit uns und anderen führen!

Vergänglichkeit und Trauer sind überall präsent, sowohl in der Natur als auch im menschlichen Leben. Das Einzige, das beständig ist, ist der Wandel!

Das Blatt, das im Herbst zu Boden fällt, ist zwar die Grundlage für neues Wachstum, doch genau dieses eine Blatt wird nicht mehr sein.

Wenn Sie diesen Satz gelesen haben, ist auch diese Sekunde unwiederbringlich vorbei!

aus: „In der Mitte der Nacht...“

Ute Dittmer

Gedanken einer alten Frau

Kennen Sie das Wörtchen „noch“, falls Sie auch so betagt sind wie ich, also über 80? Dieses „noch“: ich wohne noch, ich esse und trinke noch, ich habe noch meine 5 Sinne beisammen, kann noch gut laufen, noch Fahrrad fahren, noch Auto fahren, noch und nöcher...kurz: ich lebe noch!

Ich möchte mich an diese Noch-Lebenslage noch nicht ganz gewöhnen. Vor kurzem noch sagte, tat, schrieb, dachte, plante ich, und es gab kein „noch“ dabei. Es war selbstverständlich, weil man ja all das tut, wenn man lebt. Und man sollte bedenken: ich lebe ja nicht erst jetzt ein Leben auf Abruf. Das lebt man doch in jedem Alter. Allerdings: inzwischen fühlt es sich etwas anders an. Denn mir ist klar, dass ich die letzte Wegstrecke vor mir habe, deren Länge trotz Herzkrankheit schwer einzuschätzen ist. Soll ich nun also „abschiedlicher“ leben? Und wenn ja: Was heißt das? In alten Romanen kann man lesen: „... als er seine Zeit gekommen fühlte, bestellte er sein Haus...“

Mein Haus bestellen, das möchte ich schon gern. Heißt das aber nun: Ausräumen, verschenken, wegbringen, wegwerfen, was ich nicht unbedingt zum Leben brauche? Mit leeren Schränken und Regalen wohnen und auf Freund Hein warten?

Das ist eine traurige Vorstellung für mich.

Testament, Patientenverfügung, Generalvollmacht – all das ist längst notariell bescheinigt. Aber das Haus leer räumen und dann vielleicht doch noch 10 Jahre oder 5 oder 3 weiter leben ohne all die „überflüssigen“ Dinge, die den Alltag schön machen, das kann ich mir nicht gut vorstellen. Und darum wälze ich gerade meine Gedanken hin und her, welches wohl der richtige Weg ist, die letzten Schritte des Alterns zu gehen.

Der Sinn des Lebens ist für mich, es zu leben; heißt, die täglichen Anforderungen, Herausforderungen, Pflichten Freuden anzunehmen, zu bewältigen; daran zu lernen, zu reifen.

So möchte ich nun auch im vorgerückten Alter weiter leben. Das Nachlassen der körperlichen und geistigen Kräfte stellt neue Herausforderungen an mich. Ich muss mir neue Strategien überlegen, für alles mehr Zeit einplanen z. B., lernen, Hilfe einzufordern, anzunehmen.

Immer wieder schleicht sich die Sorge ein, in naher Zukunft Angehörigen, anderen Menschen „zur Last zu fallen“. Dieser Gedanke ist schwer abzuwehren. Mein Verstand, mein Wissen sagt mir, dass mir diese späte Lebenszeit geschenkt ist. Ich darf mich meiner Tage freuen, die Sonne genießen,

das Spazieren am Strand, im Wald; Besuche meiner Familie; das Lesen, vereinzelte Kinogänge und was dergleichen kleine Freuden mehr sind. Wie mein Sterben sein wird und was danach kommt, darauf kann ich mich kaum vorbereiten. Aber ich bin dabei, diesen Gedanken der Endlichkeit in mein tägliches Leben zu integrieren.

Manche schlagen vor, die eigene Beerdigung zu planen. Davor schrecke ich nicht zurück. Doch ich habe Bedenken, zu vieles festlegen zu wollen. Schließlich ist dies die Feier für die Hinterbliebenen. Sie haben das Recht, sie so zu gestalten, wie es ihnen gut tut. Das ist meine Meinung. Ein paar Tipps habe ich aufgeschrieben, was ich gut und angemessen fände – aber das ist nicht bindend. Im Übrigen, um zum Anfang zurück zu kommen: Ich lebe, wohne, esse, trinke usw. – das noch werde ich wegstreichen. Ich schreibe, ich lese, ich wandere, ich telefoniere, ich versorge Haus und Garten – alles ohne noch, bitte! Es fühlt sich besser für mich an. Das noch stellt mich so sehr an den Rand, an den Abgrund – ein Schritt noch – und weg bist du.

Einfach leben mit den mir gebliebenen Möglichkeiten – das erscheint mir zurzeit der richtige Weg.

Helga Sielmann

Wie sie fallen...

„Wie als wirst du? 48 – und da feierst du noch?“ Meine Freundin hob erstaunt die Augenbrauen. „Geburts-tag, die vielen Kerzen auf der Torte, das Auspusten und sich dabei etwas wünschen – gut, das macht man mit 8, vielleicht mit 18, aber mit 48 oder mit 84? Wozu denn? Wir werden alle älter, aber ist das ein Grund zum Eiern? Da moegele ich doch lieber ein paar Jährchen weg.“

Ich sah sie lange an und dachte: Schade. Denn ich liebe Feste. Und ich feiere sie, wie sie fallen. Meine eigenen, die der Nachbarn und Freunde.

Denn ich finde, jedes kleine Stück Leben ist es wert, gefeiert zu werden, nicht nur dann, wenn es beginnt, sondern immer wieder, ein Leben lang:

Aus Stolz und Freude, aus Dankbarkeit und Demut, mit Jung und Alt, mit denen, die nach mir kommen und vor mir gehen, mit Pauken und Trompeten, Kaffee, Kuchen, Saft und Sekt.

Feste sind Inseln im Alltag, sie bringen uns zusammen, erlauben uns, zurück und nach vorn zu blicken, geben uns Atem und Kraft und lassen uns den großen Fluss spüren, dessen Wellen uns tragen: den großen Fluss, der Leben heißt.

aus: Fange den Tag



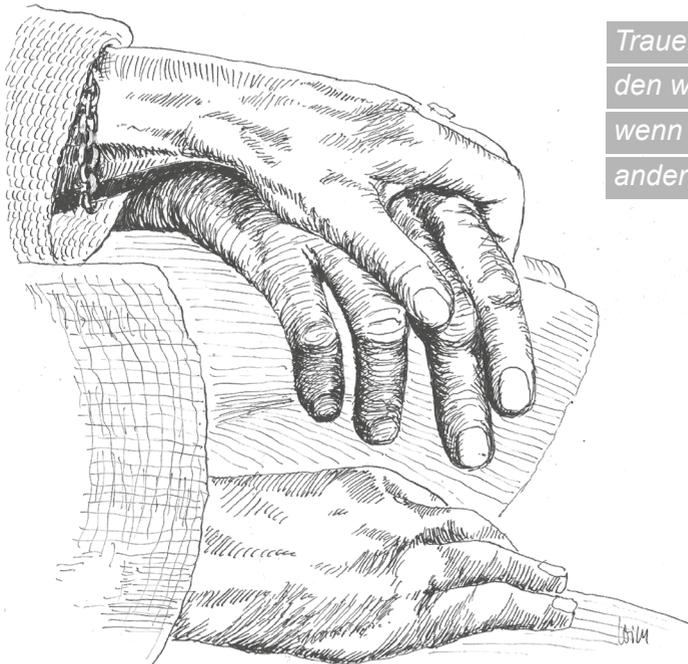
Irvin D. Yalom und Marilyn Yalom:

Erschienen bei btb 2022, Preis 12,00 €

„Unzertrennlich – über den Tod und das Leben“

Was ist mit dem, der alleine zurückbleibt? Wie können wir uns gegenseitig stützen und unsere verbleibenden Tage, Monate, Jahre genießen? Wie kämpfen wir gegen die Verzweiflung? Wie schaffen wir es, bis zum Ende ein bedeutsames Leben zu führen? Dieses Buch handelt von einer großen Liebe, das Abschiednehmen und das Älterwerden, über das Sterben und das Leben.

Ich fand dieses bemerkenswerte Buch teilweise belastend, nicht leicht zu lesen. Ich musste Pausen einlegen, es hat mich aber gefesselt. Der Weg von Marilyn bis zu ihrem begleiteten Suizid, die Zeit danach für Yalom, einem der angesehensten Psychotherapeuten Amerikas, ich kann nur sagen: Dieses Buch sollten Sie lesen!



*Trauern ist der Preis,
den wir zahlen,
wenn wir den Mut haben,
andere zu lieben.*

Federzeichnung:
Dieter Wimmer



Dada Peng:

Erschienen bei Herder 2022, Preis 18,00 €

„Knockin´on Jimmy´s Door“

Ich muss gestehen, dass ich Vorurteile hatte, bevor ich mit Lesen begann. Warum nennt sich jemand mit Künstlernamen „Dada Peng“? Wie unseriös! Was wird er schon anders machen, wenn er über das Thema Tod und Sterben schreibt? Dachte ich. – Aber nach wenigen Seiten schmolzen die Vorurteile dahin, denn Dada hat wirklich eine andere Art über diese Themen zu sprechen, als ich es gewohnt bin, ich – die ja nun schon 20 Jahre mit der Hospizbewegung zu tun hat.

Dada Peng – alias Mirko Klos – ist 1974 geboren. Er ist von Beruf Moderator und Singer-Songwriter (früher sagte man Sänger und Liedermacher). Er spricht eine andere Sprache als wir Älteren, die in der Hospizbewegung tätig sind. Dass er zuweilen ordinäre Wörter verwendet, finde ich persönlich unnötig – aber das gehört wohl zu seinem Stil.

Was nun hat ihn schon als jungen Mann bewogen, sich mit Sterbebegleitung auseinander zu setzen; warum nennt er sich sogar „Sterbeaktivist“?

Er erzählt, dass er erst 20 war, als sein Vater die Diagnose „Krebs“ be-

kam und dann sehr schnell starb. Mit wem kann ein junger Mensch in dieser Situation über seine Gefühle sprechen? Mit den Angehörigen meist nicht; auch im Freundeskreis eines jungen Menschen kommt man nicht gut an, wenn man über Tod und Sterben sprechen möchte. So erging es Dada, und er wandte sich deshalb an ein Hospiz und die Menschen, die dort arbeiten. Dort waren alle Fragen erlaubt. Dort gab es kein Tabu. Deshalb machte Dada gleich ein längeres Praktikum und dann auch die Sterbebegleiter-Ausbildung. Eine prägende Zeit für ihn.

Er verarbeitete Gefühle und Gedanken in Liedern und Gedichten und schrieb sein erstes Buch „Mein Buch vom Leben und Sterben“.

In dem oben genannten Buch, das ich als Lektüre empfehle, nennt er den Tod Jimmy. Er meint, das nimmt ihm die Schwere. Denn gemeinhin denkt jeder, dass man beim Wort Tod ernst, traurig oder depressiv werden muss – beim Wort Jimmy natürlich nicht. Dada ist es ein Anliegen, über Tod und Sterben zu sprechen. Ihm geht es darum, dass wir Menschen glücklicher leben können, wenn wir uns

bewusst machen, dass wir sterblich sind. Die Sterblichkeit, den Tod nicht als Angst einflößendes Gespenst ansehen, sondern als Begleiter, mit dem wir irgendwann davonfliegen in einen neuen Daseinszustand, wenn unsere Zeit hier um ist. Er sagt immer wieder: „Alles, was lebt, wird sterben.“ Wenn wir uns darauf einlassen können, uns als Sterbende zu begreifen, kann das dazu führen, dass wir einen anderen Blick auf das Leben haben, dass wir glücklicher leben. Und darum geht es Dada Peng: Lebenszeit so zu gestalten, dass man am Ende eines Tages möglich oft sagen kann: Das war ein guter Tag. Und dass wir vielleicht in unserer letzten Stunde sagen können: Ich habe ein gutes Leben gehabt.

Als Hospiz-Mitarbeiter ist er auch jungen Sterbenden begegnet. Für die hat die Hospizbewegung nach seiner Erfahrung noch keine adäquate Begleitung zu bieten. Da Sterbebegleitung zurzeit nur ehrenamtlich möglich ist, können sich jüngere Menschen, die voll in der Ausbildung oder im Berufsleben stehen, das zeitlich und finanziell nicht erlauben. Dada meint, dass man da auch neue Wege gehen muss, dass es eine Vergütung für diese wichtige soziale Arbeit geben müsste.

Er gründete die Initiative „Superhelden fliegen vor“. Damit ist er in den sozialen Medien präsent. So kann er auch jüngere Menschen mit der The-

matik Tod und Sterben erreichen. Wir Älteren haben nicht das Bedürfnis, auf all den Plattformen in den sozialen unterwegs zu sein.

Aber die künftigen zu Begleitenden sind das und werden das bis zu ihrem Ende sein wollen. Es ist ihnen wichtig. Und darum möchte Dada jüngere Menschen dazu animieren, Sterbebegleiter zu werden, möchte die Planer von Hospizen einladen, jüngere Menschen in die Planung mit einzubeziehen. Ich zitiere den Einband-Text:

Lasst uns das letzte Stück Leben gestalten! Glück auch in der letzten Lebensphase zu empfinden ist möglich. Aber nur, wenn Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen sich einmischen und wenn wir laut aussprechen, wie wir sterben möchten. Was brauchen wir, wie soll mein Zimmer aussehen, möchte ich „Mensch ärgere dich nicht spielen“ oder brauch ich ´ne PlayStation? Wer besorgt mir meine Drinks? Und ganz wichtig für viele: Darf ich im Hospiz kiffen? „Na klar!“ muss die Antwort lauten. In diesem Buch möchte ich alle Bereiche vorstellen, in denen jetzt aktiv Veränderungen angegangen werden müssen, damit wir unser individuelles, unser ganz eigenes und selbst bestimmtes Ende gestalten können. – Zitat ende. Wenn ich auch nicht mit allen Gedanken dieses so viel jüngeren Mannes einverstanden bin und nicht all seinen Anregungen folgen kann, fand ich die Lektüre des Buches bereichernd.

Wer sich nicht gleich traut, ein solches Buch zu lesen, dem empfehle ich, doch einmal „Dada Peng“ bei Google einzugeben. Dort findet man interessante Interviews mit ihm, auch das vom 21. Oktober 2022, als Dada

bei DAS auf dem roten Sofa mit Bettina Tiedjen gesprochen hat. Sehr zu empfehlen, wirklich!

Helga Sielmann

Hospiz kann mehr!

Am Sonnabend, 8. Oktober 2022 war Welthospiztag, der in diesem Jahr unter dem Motto „Hospiz kann mehr!“ stand – als Anlehnung an die Kernaussagen der Hospiz- und Palliativarbeit. Der jährliche Welthospiztag will die Aufmerksamkeit für hospizliche und palliative Belange erhöhen und dafür sensibilisieren, was Hospizarbeit und Palliativversorgung am Lebensende leisten können. Hospiz kann heute mehr als zu seinen Anfängen, nicht nur weil die Hospiz- und Palliativversorgung inzwischen ein anerkannter Teil des Gesundheitswesens ist.

In den vergangenen Corona-Monaten hat die Begleitung Schwerstkranker eine besondere Bedeutung erfahren. Auch das Umfeld Sterbender hat die Pandemie vor erhebliche Herausforderungen und psychische Belastungen gestellt, als Pflegeeinrichtungen und Kliniken nicht betreten werden durften oder Trauerfeiern im engsten Kreis stattfinden mussten. Die Hospiz- und Palliativbewegung versucht in der Zeit des Abschieds, Sterbenden Lebensqualität, Würde und Autonomie zu geben. So kann durch hospizliche Begleitung und palliative Versorgung die Angst vor Schmerzen, dem Alleinsein oder dem Gefühl, anderen eine Last zu sein, genommen werden. Dies ist umso wichtiger im Hinblick auch auf die anhaltende Debatte um organisierte Hilfen zum Sui-

zid und der assistierten Selbsttötung. Hospizarbeit und Palliativversorgung kann hier sehr wesentliche Alternativen aufzeigen. Zentrale Forderungen sind daher vor allem ein Ausbau der Suizidprävention und der Beratung zur palliativen Versorgung.

Für Palliativmediziner Prof. Dr. Roland Repp, Vorsitzender des Hospiz- und Palliativverbands Schleswig-Holstein e.V. (HPVSH) und Leiter der 2. Medizinischen Klinik am Städtischen Krankenhaus in Kiel, bietet der Welthospiztag auch eine immens wichtige Perspektive, den hospizlichen Gedanken einer großen Öffentlichkeit nahezubringen: „Wenn wir in unserem Umfeld nicht persönlich betroffen sind, schieben wir die Gedanken an Sterben, Tod und Trauer häufig sehr weit weg. Das ist normal. Für uns bedeutet der Welthospiztag deshalb immer auch die Chance, für die Möglichkeiten einer guten hospizlichen und palliativen Versorgung Schwerstkranker und für ein Sterben in Würde zu sensibilisieren“.

Der Hospiz- und Palliativverband Schleswig-Holstein e.V. (HPVSH e.V.) ist Dachverband und Interessenvertretung der Hospiz- und Palliativ-einrichtungen in Schleswig-Holstein, in denen sich viele hundert Menschen ehrenamtlich und hauptamtlich engagieren.

Der HPVSH ist seinerseits Mitglied im Deutschen Hospiz- und Palliativ Verband e.V. (DHPV) und arbeitet eng mit der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. (DGP) zusammen. Er ist konfessionell und politisch unabhängig und verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke.

Die Aufgabenfelder des Hospiz- und Palliativverbands Schleswig-Holstein e.V. (HPVSH) sind die Förderung von Vernetzung und Kooperation, Fort- und Weiterbildung sowie Beratung und Begleitung. Ein konstruktiver Dialog mit Gesellschaft und Politik wie eine gute und sensible Öffentlichkeitsarbeit, die sich einer weiteren Enttabuisierung der Themen Sterben, Tod und Trauer widmet, stehen im Mittelpunkt der Arbeit.

Ehrenamt in der Hospiz- und Palliativarbeit.

Wesentliches Merkmal der Hospizarbeit ist das Engagement ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen. Ihr Tätigkeitsfeld ist vielseitig und facettenreich: Die meisten der Ehrenamtlichen engagieren sich in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender. Sie sind für sie da, ebenso für ihre Zugehörigen, spenden ihnen Zeit und gehen auf ihre Wünsche und Bedürfnisse ein. Außerdem unterstützen sie die Hinterbliebenen durch unterschiedliche Trauerangebote.

Durch ihre Tätigkeit leisten sie nicht nur einen unverzichtbaren Beitrag in

der Begleitung der Betroffenen, sondern sie tragen wesentlich dazu bei, dass sich in unserer Gesellschaft ein Wandel im Umgang mit schwerstkranken und sterbenden Menschen vollzieht.

Vor allem in den ambulanten Hospizdiensten kommen ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen zum Einsatz aber auch in stationären Hospizen, Pflegeheimen, im Krankenhaus und in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung.

Quelle: Auszug HPVSH „Aktuelles“, Oktober 2022

Ute Dittmer

Letzte Dienste

Wenn ein Angehöriger, der von mir begleitet wurde, gestorben ist – was kann ich dann noch tun?

- Den Verstorbenen waschen, kämmen, evtl. rasieren; Zahnprothese einsetzen.
- Die Augen des Toten schließen, z. B. mit Hilfe zweier feuchter Wattebausche, die man auf die Augenlider legt.
- Den Unterkiefer abstützen, z. B. mit einem zusammengerollten Handtuch, um den Mund zu schließen.
- Ihm ein persönliches Kleidungsstück anziehen (z. B. Lieblingskleidungsstück, Vereinsuniform o.ä.).
- Kerzen aufstellen und anzünden.
- Sich mit der Familie um das Bett versammeln.
- Den Verstorbenen noch einmal in den Arm nehmen.
- Einen Abschiedsbrief schreiben; Erinnerungen aufschreiben.
- Musik spielen oder auch selber machen (Lieblingslieder, Requiem oder tröstende Musik).
- Dem Toten sagen, was man ihm zu Lebzeiten nicht sagen konnte. Ihm verzeihen, ihn um Verzeihung bitten.

Wenn der Bestatter den Verstorbenen / die Verstorbene in den Sarg gelegt hat:

- Nachbarn, Freunde ins Trauerhaus einladen, gemeinsam beten, über den Verstorbenen reden.
- Etwas in den Sarg legen: Ein Bild von den Enkeln, einen Rosenkranz, ein Kreuz o.ä.
- Das Gesicht / die Hände fotografieren oder zeichnen; eine Totenmaske anfertigen.
- Den Namen auf den Sarg malen, den Sarg mit Blumenmotiven bemalen.
- Freunde oder Nachbarn können als Sargträger den Verstorbenen zu Grabe tragen.
- Überlegen Sie, was dem Verstorbenen angemessen wäre. Entwickeln Sie eigene Vorstellungen.
- Gehen Sie davon aus, dass Sie alles tun dürfen, was Ihnen entspricht.
- Sich Zeit nehmen und nichts tun, kann wichtiger sein, als hektische Betriebsamkeit.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich _____
(Name, Vorname)

wohnhaft _____
(Straße, PLZ, Ort)

Geboren am _____ Telefon _____

E-Mail _____

meinen Beitritt zum
Hospizverein Lütjenburg e.V. Plöner Strasse 2, 24321 Lütjenburg

als:

- Fördermitglied (Jahresbeitrag ab 15,00 €)
- als Fördermitglied bin ich damit einverstanden, dass mein Name in der Mitgliederliste der Hospiznachrichten veröffentlicht wird! (auf die Datenschutzerklärung vom 22.11.2018 wird hiermit verwiesen)

Fördernde Mitglieder können natürliche und juristische Personen sein (z.B. Firmen, Vereine etc.).

Der Verein verfolgt ausschließlich mildtätige Zwecke im Sinne der Gemeinnützigkeitsverordnung. Einnahmen und Gewinne dürfen nur für die satzungsmäßigen Zwecke verwendet werden.

Der Mitgliedsbeitrag kann von der Mitgliederversammlung geändert werden und ist jeweils für das gesamte Kalenderjahr zu entrichten. Der Mitgliedsbeitrag wird am 1. Juli des jeweiligen Jahres fällig.

- soll jährlich (jeweils am 1. Juli des laufenden Jahres) von meinem Konto abgebucht werden (SEPA-Lastschriftmandat umseitig)
- wird von mir/uns auf das Konto des Hospizvereins überwiesen



SEPA-Lastschriftmandat (Wiederkehrende Zahlungen)

Ich/Wir ermächtigen den

Name des Zahlungsempfängers / Gläubiger-ID
Hospizverein Lütjenburg e.V. / DE74ZZZ00000543098

Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom

Name des Zahlungsempfängers
Hospizverein Lütjenburg e.V.

auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

(Name, Vorname)

Kreditinstitut

IBAN

Beitrag

_____ €

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Mit der Unterschrift wird die Datenschutzrichtlinie des Vereins vom 22.11.2018 anerkannt.

Bankverbindung:

VR Bank zwischen den Meeren

BIC GENODEF1NSH

IBAN DE53 2139 0008 0007 1750 00



Datenschutzrechtliche Ergänzung zur Beitrittserklärung

Datenschutz

Der oben genannte Verein als verantwortliche Stelle darf die in der Beitrittserklärung erhobenen personenbezogenen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Funktion im Verein und Bankverbindung ausschließlich zum Zwecke der Mitgliederverwaltung, des Beitragseinzuges und der Übermittlung von Vereinsinformationen durch den Verein und für alle in der Satzung genannten Zwecke verarbeiten und nutzen. (Anmerkung: Die Satzung steht unter www.hospizverein-luetjenburg.de auf der Homepage des Vereins).

Eine Datenübermittlung an Dritte durch den Verein ist nicht gestattet. Eine Datennutzung für Werbezwecke ist untersagt. Bei Beendigung der Mitgliedschaft werden die personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht entsprechend der gesetzlichen Vorgaben aufbewahrt werden müssen.

Im Rahmen der Vorgaben der Datenschutzverordnung (DS-GVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes n.F. – BDSG n.F. – (DSAnpUG EU) besteht für das Mitglied ein Recht auf Auskunft über die personenbezogenen Daten, die zur Person des Mitglieds bei der verantwortlichen Stelle gespeichert sind.

Außerdem besteht im Falle von fehlerhaften Daten ein Korrekturrecht des Mitgliedes.

Lütjenburg, den 22.11.2018

Hospizverein Lütjenburg e.V.

**Wenn Sie unsere Hilfe in Anspruch nehmen oder Auskunft
über unsere Arbeit erhalten möchten, rufen Sie an:**

Tel. 0151 - 103 297 34

www.hospizverein-luetjenburg.de

E-Mail: hospizverein-luetjenburg@gmx.de

