

Hospiznachrichten



Hospizverein
Lütjenburg e.V.

Heft 13
2024

Ich wünsche dir Glück.

Was sollte ich dir Besseres wünschen können?

Es ist wichtig, dass du glücklich bist.

*Ein glücklicher Mensch ist schöner,
er ist freundlicher, gütiger.*

Er ist einverstanden mit sich und seinem Geschick.

*Es geht mehr Frieden von ihm aus
und mehr Weisheit.*

Es ist wichtig, dass wir glücklich sind.

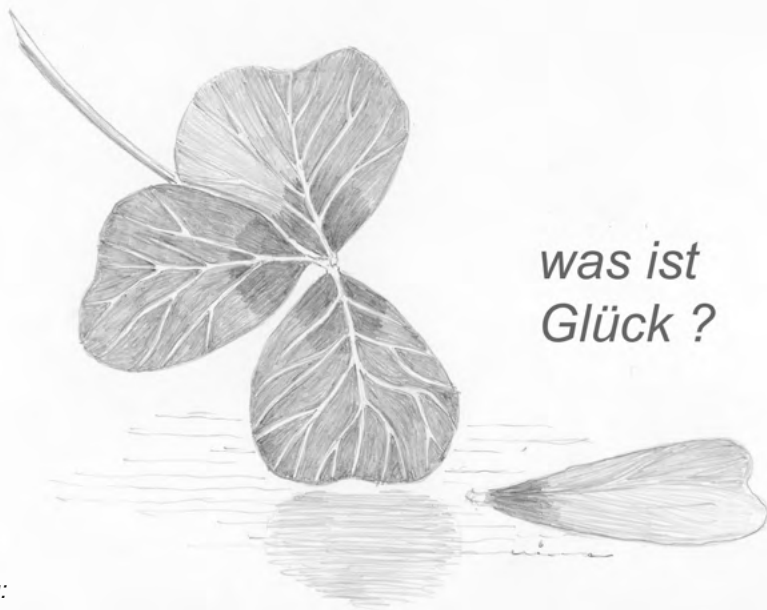
Aber wo sind die Quellen des Glücks?

*Das müsste man wissen,
denn es ist nicht leicht es zu finden.*

*Und manchmal sieht es anders aus,
als wir es uns ausmalen.*

Ich wünsche dir aber, dass du es findest.

Jörg Zink



*Zeichnung:
Dieter Wimmer*

Foto: Archiv Lothar Sielmann

Inhalt

<i>Liebe Leserinnen und Leser,</i>	<i>5</i>
<i>Rückblick und Ausblick</i>	<i>6</i>
<i>Was ist Glück? Und wie kann man es erreichen?.....</i>	<i>9</i>
<i>Edit Toni Bartsch (1938–2024)</i>	<i>12</i>
<i>Sommerfest und Ausflug zum Kolumbarium in Lübeck.....</i>	<i>14</i>
<i>Bedürftigkeit – Unglück oder letzte Schönheit?.....</i>	<i>19</i>
<i>Demenz – eine Reise in das (Un-)Glück?</i>	<i>20</i>
<i>Glücke.....</i>	<i>23</i>
<i>Nachruf auf Dietmar Sprung.....</i>	<i>26</i>
<i>Gedanken zum Thema „Glück“</i>	<i>27</i>
<i>Hospiz und Schule</i>	<i>32</i>
<i>Für jeden Menschen ist Glück etwas anderes.....</i>	<i>34</i>
<i>Vom Glück.....</i>	<i>35</i>
<i>Was bedeutet „Glück“ in der Begleitung?</i>	<i>37</i>
<i>Buchempfehlung: Was macht Sie glücklich?</i>	<i>38</i>
<i>Mitgliederverzeichnis</i>	<i>40</i>
<i>Letzte Dienste</i>	<i>42</i>
<i>Beitrittserklärung</i>	<i>43</i>

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

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,

Sie halten unsere aktuellen Hospiznachrichten Heft 13 in Ihren Händen; für das Titelblatt haben wir ein Foto mit drei Marienkäfern gewählt. Marienkäfer gelten auch als ‚Glückskäfer‘; das Thema G L Ü C K ist in dieser Ausgabe unser Schwerpunkt.

Wir wünschen unseren Mitmenschen Glück; – von Herzen ausgesprochen oder geschrieben zu verschiedenen Anlässen oder Begebenheiten. Aber was ist Glück, was bedeutet es uns, wann empfinden wir Glück ...? Fragen über Fragen kommen auf, wenn man sich einmal mit dem Thema befasst. Unser Redaktionsteam hat zum Thema Glück recherchiert; Hirnforscherinnen und Hirnforscher haben ihr Interesse auf die ‚guten Gefühle‘ gerichtet und kamen zur Einsicht: Es gibt ein Glückssystem im Gehirn!

Wir hoffen, dass das Thema von Interesse ist, mögen Sie in unserer neuen Ausgabe Hospiznachrichten Lesenswertes finden. Allen Beteiligten, die an der Gestaltung durch Text- und Bildbeiträge mitgewirkt haben sowie unseren Inserenten gilt mein herzlicher Dank für die Unterstützung.

***Ihre
Ute Dittmer***

Rückblick und Ausblick

Das Jahr begann für die Gruppe am 12. Januar mit dem ersten Treffen. Das bundesweit öffentliche Thema „Suizid“ sollte noch einmal diskutiert werden. Es folgten noch 4 Gruppentreffen zu verschiedenen aktuellen Themen sowie 5 Supervisionen.

Begleitungen fanden in Privathaushalten und im Pflegeheim statt. Trauerbegleitungen wurden vermehrt nachgefragt.

Insgesamt leisteten die Aktiven 1.243 Stunden ehrenamtliche Hospizarbeit. An den Regionaltreffen der Kreisvereine im Januar und August nehmen Vorstandsmitglieder und Beisitzer regelmäßig teil. Diese Treffen sind ein sinnvolles Netzwerk für ein kooperatives Miteinander.

Zur Inhouse-Schulung „Demenz“ – 5 Module à 4 Stunden von März bis September meldeten sich 15 Aktive an. Es war eine lehrreiche Fortbildung durch Referentinnen des Kompetenzzentrums Norderstedt. Neben der Theorie tauchten wir in die Wahrnehmung Demenzerkrankter ein, eine spannende Erfahrung und hilfreich für das notwendige Verständnis der Betroffenen. Wir haben auch gelernt, dass die Erkrankung nicht unbedingt ein UNGLÜCK sein muss: ‚Der Verstand ist nicht alles...‘, – wie in einem Beitrag in diesem Heft ausführlich beschrieben wird. Mit Einfühlungsvermögen betrachten wir es anders;

Menschen mit Demenz begeben sich auf eine Reise ins ‚Anderland‘, das Land der Gefühle und Sinne. Das vertraute ‚Normalien‘, das Land der Vernunft und Funktionalität verlassen sie. Auf dieser Reise sind sie auf (Reise-) Begleiter*innen angewiesen, die einfühlsam ohne Belehrung und Reglementierung begleiten, sie aber vor Gefährdung schützen.

Alle Teilnehmer*innen waren dankbar für diese Fortbildung. In unserer ehrenamtlichen Tätigkeit ist das Erlernte zum Thema „Demenz“ ein zentrales Element.

Danken möchten wir an dieser Stelle der VR Bank zwischen den Meeren für die große Spende, die zur Finanzierung unserer Fortbildung Verwendung fand.

Eine kleine Auszeit für alle Aktiven bescherte uns anlässlich unseres ‚Sommerfestes‘ ein Ausflug nach Lübeck zur Besichtigung des Kolumbariums DIE EICHE, ein einzigartiger Urnenfriedhof im denkmalgeschützten Kornspeicher, erbaut 1873 von der Lübecker Familie Mann. Mehr hierzu erfahren Sie in diesem Heft.

Im Oktober wurden wir von der Leiterin des Frauenkreises Giekau eingeladen, um aus unserer Hospizarbeit zu berichten. Diese Einladung nahmen wir gerne an; über 50 interessierte Damen hörten aufmerksam zu. Zur

Vervollständigung der hospizlichen Tätigkeit baten wir eine Referentin des SAPV – Sozial ambulantes Palliativ Team – hinzu. Eine angeregte Fragestunde folgte anschließend. Wir verabschiedeten uns mit einem guten Gefühl, Aufklärung zum Thema Hospizarbeit geboten zu haben.

Öffentlichkeitsarbeit leisteten wir ebenso durch einen Informationsstand am ‚Tag des Friedhofs‘ auf Einladung der Kirchengemeinde Bleken-dorf im September sowie Teilnahme am Niederstraßenfest in Lütjenburg mit unserer ‚Waffelbäckerei‘ im Lese-*café*, die stets sehr gut aufgesucht wird.

Das Jahr beendeten wir traditionell mit der Teilnahme am ‚Lebendigen Adventskalender‘, zu dem wir mit Unterstützung durch Pastorin Lohse in den Kirchenvorraum St. Michaelis Kirche einluden. Anschließend baten wir die Beteiligten und Aktiven ins Gemeindehaus zur kleinen Adventsfeier mit Punsch und Büffet, ausgerichtet von den Aktiven. – Dankeschön!

Ausblick

Gruppenabende, Supervisionen, Sterbebegleitungen und Trauerbegleitungen werden wie gewohnt angeboten.

Ein neuer Kurs Sterbebegleitung begann bereits Anfang 2024, der im September endet. Wir freuen uns,

dann 6 neue Aktive begrüßen zu dürfen.

Zu dem geplanten öffentlichen Vortrag zum Thema „Kriegskinder und Kriegsenkel“ wurde im März 2024 eingeladen; Referent: Sven Rohde, Hamburg. Der Vortrag fand im gut besuchten Gemeindehaus statt.

Für das 2. Halbjahr ist ein Kurs „Letzte Hilfe“ vorgesehen, der unseren Aktiven angeboten wird mit einer begrenzten Teilnehmerzahl. Dieser Kurs dient auch der Weiterentwicklung in der Sterbebegleitung.

Abschließend bedanke ich mich herzlich auch im Namen aller Vorstandsmitglieder bei den vielen Spendern und Förderern sowie Unterstützer und Unterstützerinnen unserer Hospizarbeit. Ein herzlicher Dank geht auch an unsere aktiven Hospizler und Hospizlerinnen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit und Treue zum Verein.

Ihre

Ute Dittmer, 1. Vorsitzende

Was ist Glück? Und wie kann man es erreichen?

Von Stefan Klein, Physiker, Philosoph und Wissenschaftsautor

in Leidfaden Heft 4 2022
Glück lässt sich erforschen

...Die Gefühle sind ein Gegenstand der Naturwissenschaften geworden. Diese Forschung verspricht Wege aufzuzeigen, auf denen jeder sein Glück finden kann. Eine Glücksformel kristallisiert sich heraus.

Es mag erstaunen, dass man Glück, dieses komplexe, scheinbar überirdische Gefühl, wissenschaftlich erforschen kann. Dabei ist es uns vertraut, dass Menschen das Unglück studieren. Die klinische Psychologie befasst sich mit Depressionen und Phobien, und seit ungefähr 2 Jahrzehnten finden auch Hirnforscher immer mehr darüber heraus, wie Wut, Furcht und Niedergeschlagenheit entstehen. Für Glück fühlte sich lange niemand so recht zuständig.

Das hat sich erst in den letzten Jahren geändert: Hirnforscherinnen und Hirnforscher begannen, ihr Interesse auf die guten Gefühle zu richten. In kürzester Zeit haben sie beeindruckende Fortschritte gemacht...

Neue Abbildungstechniken erlauben es, das Gehirn beim Denken und Fühlen zu beobachten. Sie machen sichtbar, wie im Kopf zum Beispiel Freude aufkommt, wenn wir an einen geliebten Menschen denken. Und mit den

Methoden der Molekularbiologie wird offenbar, was dabei im Inneren unserer 10 Billionen Hirnzellen geschieht. Psychologische Versuche wiederum weisen nach, wie diese Veränderungen der Innenwelt unser Verhalten bestimmen. So fügt sich das Wissen darüber, wie unsere guten Gefühle entstehen, zusammen.

Es gibt ein Glückssystem im Gehirn. Ziemlich junge Einsichten der Hirnforschung bringen uns weiter. Die eine betrifft die Teile des Gehirns, die Wohlbefinden erzeugen: In unseren Köpfen sind eigene Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie eingerichtet – wir haben ein Glückssystem. So, wie wir mit der Fähigkeit zu sprechen auf die Welt kommen, sind wir auch für die guten Gefühle programmiert. Diese Entdeckung wird unser Bild vom Menschen so prägen, wie es Freuds Theorien vom abgründigen Unterbewusstsein im vergangenen Jahrhundert getan haben.

Die andere noch überraschendere Erkenntnis war, dass sich auch das Gehirn eines erwachsenen Menschen noch verändert... Wann immer wir etwas lernen, verändern sich die Schaltkreise in unserem Gehirn, neue Maschen im Geflecht der Nervenzellen werden verknüpft.....Wenn Sie diesen Artikel gelesen haben, wird es

in Ihrem Kopf anders aussehen als vorher!

Nicht nur Gedanken, sondern erst recht Emotionen bringen diese Umbauten in Gang. Das heißt: Mit den richtigen Übungen kann man seine Glücksfähigkeit steigern. Wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren.....

Dabei heißt es Abschied zu nehmen von einem vertrauten Bild der Emotionen, das aus dem vorletzten Jahrhundert stammt..... Es sieht das Gehirn als Dampfkessel, in dem sich negative Gefühle als eine Art Druck aufbauen können und abgelassen werden müssen, um eine gefährliche Überreaktion, ein wortwörtliches „Platzen vor Zorn“ zu vermeiden. „Wein dich aus!“ empfehlen wohlmeinende Freundinnen und Freunde ihren Bekannten.

Natürlich tut es oft gut, seine Empfindungen einem nahen Menschen anzuvertrauen. Aber es nützt wenig, sich dabei in einen Ausbruch negativer Emotionen hineinzusteigern. Tränen und Wut sind keine entlastenden Sicherheitsventile. Die heutige Neurobiologie sieht diese Affekte viel eher als Teil von Mechanismen, die sich selbst verstärken können: Wutanfälle steigern die Wut eher noch, Tränen treiben uns tiefer in den Trübsinn.

Als Antwort auf ein Lebensereignis wie den Tod eines Angehörigen oder auch nur eine Enttäuschung ist Trauer eine natürliche Reaktion, die normalerweise in dem Maß abklingt, in dem

das auslösende Ereignis verarbeitet wird. Gelingt eine solche Verarbeitung nicht, kann die Niedergeschlagenheit ein Eigenleben annehmen, das sich von der äußeren Wirklichkeit abkoppelt: Wir überzeugen uns immer wieder selbst davon, unglücklich sein zu müssen....

Die Abhilfe ist, seine Gedanken und Gefühle bewusst steuern zu lernen. Auf diese Weise ist es möglich, Niedergeschlagenheit und sogar Depressionen zu entgehen. Das ist die optimistische Zusammenfassung von mehreren Untersuchungen mit Tausenden Menschen in den USA...

Der Königsweg gegen das zwanghafte Unglücklichsein besteht darin, Gefühle wie Wut und Trauer nicht zu unterdrücken, aber sich auch nicht länger mit ihnen zu beschäftigen als nötig. Die Natur hat Gefühle als Signale erfunden. Sobald wir nach einem Ärgernis oder einer Enttäuschung unsere Emotion wahrgenommen haben, ist die Botschaft überbracht, der Bote kann schweigen....

Die Anatomie der Leidenschaften
Aber Glück ist, auch neurobiologisch gesehen, weit mehr als nur das Gegenteil von Unglück. Um es zu erreichen, ist es darum hilfreich, die Anatomie seiner Leidenschaften zu kennen. Genießeriisches Schwelgen und Freude an der Entdeckung, Liebe und die Lust am Sex haben vieles gemeinsam, und doch kommen sie auf unterschiedlichen Wegen zustande –

und dienen verschiedenen Zwecken. Diese elementaren Regungen sind uns angeboren....

Am wohl verbreitetsten ist der Irrglaube, Glück habe etwas mit träger Entspannung zu tun. Aber die Natur hat uns nicht eingerichtet, träge zu sein, und bestraft uns dafür mit unangenehmen Gefühlen. Glück findet in der Gegenwart statt: Bewegung, Sex, genaue Wahrnehmung, Tätigkeit, Vielfalt im Leben haben den nachweisbar stärksten Einfluss darauf. Diese Faktoren heben das Wohlbefinden weit mehr als jeder äußere Umstand wie Geld, Status oder Annehmlichkeiten. Damit ist Glück viel weniger eine Frage der Lebenssituation als eine Folge bestimmter Gewohnheiten, die sich jeder aneignen kann.

Glück als Weg zum besseren Leben
... Negative Stimmungen schränken den Menschen ein, gute Gefühle dagegen erweitern seine Möglichkeiten. Dabei wirkt Freude nicht nur auf den Geist, sondern zu allererst auf den Körper.Andauernde Angst und Niedergeschlagenheit bergen eine Gefahr für die Gesundheit, weil sie Stress bedeuten. Gute Gefühle dagegen wirken Stress und dessen gesundheitlichen Folgen entgegen. Sie regen sogar das Immunsystem an. Erst recht fördern sie die Leistungen des Geistes. Denn im Gehirn sind Gedanken und Gefühle zwei Seiten derselben Medaille: Glückliche Men-

schen sind kreativer. Wie viele Studien zeigen, lösen sie Probleme besser und schneller. Glück mach klug, und zwar nicht nur für einen Augenblick, sondern auf Dauer. Die Freude geht mit neuen Verknüpfungen in unseren Köpfen einher – ein Vorgang, der inzwischen sogar molekularbiologisch untersucht ist und dessen Verständnis weitreichende Folgen für die Organisation von Schulen und Unternehmen haben wird. Das Gehirn werde von Spaß angetrieben, sagen die Amerikaner zu Recht: "The brain runs on fun."

...Glückliche Menschen sind eher bereit, das Gute in anderen zu sehen. Sie setzen sich mehr für das Gemeinwohl ein und schaffen es bei Verhandlungen besser, allen Beteiligten zu ihrem Recht zu verhelfen. Glück ist also ein Lebensziel und zugleich ein Weg zum besseren Leben.

Heute besteht im Licht der Neurowissenschaften...kein Zweifel mehr: Glück kann man lernen.

Helga Sielmann

Edit Toni Bartsch (1938–2024)

Nachruf von Helga Sielmann

„Hast du Angst vor dem Tod?“ fragte der kleine Prinz die Rose. Darauf antwortete sie: „Aber nein, ich habe ja gelebt, ich habe geliebt, ich habe geblüht und meine Kräfte eingesetzt, so viel ich konnte. Und Liebe tausendfach verschenkt, kehrt wieder zu der zurück, die sie gegeben...“ (Antoine de Saint Exupéry)

Dieses Zitat möchte ich meinem Nachruf für Edit Toni voranstellen. Ich hoffe und wünsche, sie konnte mit dieser Gewissheit über die Schwelle gehen!

Wir im Hospizverein Lütjenburg haben sie als ganz besonders empathisch, mitfühlend und hilfsbereit erlebt. Edit Toni war von Anfang an dabei seit 2003, bis zu ihrem Umzug nach Raisdorf. Die Mitarbeit in der Begleitung

und der Austausch in unserer Gruppe waren ihr sehr wichtig. Über all die Jahre wirkte sie oft als eine private Telefon-Seelsorgerin – immer bereit – fast immer! – zuzuhören und An-

teilnahme zu spenden. Das ging auch manchmal über ihre Kräfte. Menschliches Leid konnte sie sehr niederdrücken, aber ebenso konnte Edit sich auch über viele Dinge, Erlebnisse, kleine Begebenheiten am Wegesrand freuen und staunen und – sie konnte so unendlich



dankbar sein, dankbar mit Tränen in den Augen für jedes Gute, Freundliche, das ihr widerfuhr.

Edit Toni, wir werden Dich mit Deinem großen Herzen und Deiner liebevollen Seele in lebendiger Erinnerung behalten!

*Glück ist gar nicht mal so selten, Glück wird überall beschert,
Vieles kann als Glück uns gelten, was das Leben uns so lehrt.*

*Glück ist jeder neue Morgen, Glück ist bunte Blumenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen, Glück ist, wenn man fröhlich lacht.*

*Glück ist Regen, wenn es heiß ist, Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst, Glück ist auch ein lieber Gruß.*

*Glück ist Wärme, wenn es kalt ist, Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist, Glück ist eines Freundes Hand.*

*Glück ist eine stille Stunde, Glück ist auch ein gutes Buch,
Glück ist Spaß in froher Runde, Glück ist freundlicher Besuch.*

*Glück ist niemals ortsgebunden, Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden, der sich seines Lebens freut.*

Margret Rademann

Sommerfest und Ausflug zum Kolumbarium in Lübeck

Helga S.

Im Sommer 2023 lud unser Vorstand alle aktiven MitarbeiterInnen ein zu einem Ausflug nach Lübeck ins Kolumbarium. Ich fragte mich: Kolumbarium? Was ist das? – Zum Glück gibt es Wikipedia: <Kolumbarium (auch Columbarium; von lateinisch columbarium, ursprünglich die Bezeichnung für einen Taubenschlag. Wegen der optischen Ähnlichkeit wurden dann auch altrömische Grabkammern mit reihenweise übereinander angebrachten Nischen zur Aufnahme von Urnen nach Feuerbestattungen so benannt. Heute bezeichnet man als Kolumbarium ein meist oberirdisches Bauwerk, das der Aufbewahrung von Urnen oder Särgen dient.>

Aha! Ein Urnen-Friedhof in einem Gebäude! Spannend!

Antje S.

Mein Zugang zu unserem Ausflug war ein ganz anderer .. ich habe gar nicht darüber nachgedacht, was mich erwarten könnte, ich habe lediglich im Vorfeld etwas von Friedhof in Lübeck wahrgenommen, habe mir keine Gedanken gemacht.... Voll im Vertrauen „das wird gut“, habe ich mich von meinem Gefühl „da will ich mit“ leiten lassen, habe mir den Termin freigehalten, sogar die unerwartete Verschiebung des Ausflugs um einen Tag

konnte ich managen und habe meinen freien Tag verschoben. Ich arbeite zurzeit als grüne Mitarbeiterin auf einem Friedhof, vielleicht kam daher auch mein blindes Interesse.

Im Bus saß ich neben Ingo, der war ganz im Gegensatz zu mir sehr informiert über unser Ausflugsziel, also hörte ich ihm gut zu!

Kleine Stichwortsammlung und freie Ergänzung aus dem Prospekt: `Ein einzigartiges Kolumbarium an historischem Ort´ und dem Sonderdruck aus „Wunderkammern des Lebens“

Das Gebäude – Standort, fußläufige Lage zur Innenstadt, auf der Lübecker Altstadtinsel, am Hansahafen an der Unter Trave, bereits für damalige Zeit ein spektakulärer Nutzbau mit sieben Geschossen und verbreiteter Schauwand aus rotem Backstein, von Senator Henry Mann 1873 als Kornspeicher erbaut, von seinem Sohn Thomas Mann in den `Buddenbrooks´ ein literarisches Denkmal gesetzt.

Zukunftweisende neue Nutzung, Urnenfriedhof mit übergreifendem seelsorgerischem und ästhetischem Konzept, zeitgemäße Abschieds- und Trauerkultur, gemeinnützig orientiert, der Kauf eines Urnengrabes unterstützt die Arbeit der Stiftung `Die Eiche´ (Förderung sozialer Aufgaben und der Abschiedskultur)....

Schluss damit, es soll hier schließlich keine Werbeveranstaltung werden,

sondern eine Vermittlung meiner Eindrücke.

Helga S.

In Lübeck hielten wir dann an einem ganz besonderen „oberirdischen Bauwerk“, nämlich einem alten Getreidespeicher der Familie Mann, er heißt „Die Eiche“.

Da dieser besondere Bestattungsort zu dem Zeitpunkt noch nicht offiziell eröffnet war, wurden wir über die Hintertür gleich in den Raum für Ab-

schiedsfeiern geleitet.

Unsere Blicke gingen unwillkürlich in die Höhe: Durch alle Böden des hohen Speichers war eine große Öffnung geschaffen. Von der Decke ganz von oben hing ein Leuchter aus Hunderten von Porzellanscherben, die wie fliegende Papier-Zettelchen wirkten. Das Licht brach sich vielfältig, Licht und Schatten spielten an allen Wänden. Gleich der erste Eindruck in diesem ehrwürdigen alten Gebäude überwältigend. Wir erfuhren, dass



Erinnerungsbuch



Celesta

eine Künstlerin diesen besonderen „Lampenschirm“ vor Ort gestaltet und gebrannt hat.

Wir bekamen eine gute Führung durch dieses besondere Haus. Es faszinierte uns alle.

Was ist mir besonders in Erinnerung? Die künstlerisch sehr unterschiedlich gestalteten Wände mit den Fächern für Urnen. Zwei Wände waren z. B. aus Glas, aber nicht durchsichtig, sondern wellig und schlierig gefärbt; trotzdem spiegelte sich das Wasser der Trave in ihnen. Andere hatten kleine Vitrinen vor dem Urnenfach. In diesen können Angehörige Dinge arrangieren, die etwas über das Leben des/der Verstorbenen erzählen. Dazwischen fanden sich gemütliche Sitzecken und Regale mit Literatur. Denn das Kolumbarium soll nicht nur zu Trauerfeiern offenstehen, sondern auch als Ort der Begegnung genutzt werden, oder als Ort der Ruhe und Sammlung für Menschen, die sich aus dem Stadtgetümmel mal eine Stunde zurückziehen wollen.

In der ersten Etage stand ein besonderes Instrument, eine Celesta, anzuschlagen wie ein Cembalo, aber mit dem Klang einer Glasharfe. Es wird auf Wunsch bei Trauerfeiern gespielt.

Antje S.

Ja, die Celesta, die Glasharfe, auf unseren Wunsch hat Helga Sielmann einige Töne angespielt, der Klang war sehr leicht und hell, dazu das leise

Klirren der Porzellanleuchte `Seelenlichter`, die mit ihren 5,50 m Länge in jeder Etage präsent ist.... Es war beeindruckend, zumal unsere Gruppe die einzigen Gäste waren.

Für die Kunst in der Eiche gibt es ein kleines Begleitheft – mich hat vieles vor Ort beeindruckt, interessiert, berührt – der Kornspeicher als Gedächtnisspeicher. Die Kunst ist leise und unaufdringlich, sie soll helfen und unterstützen beim Begreifen des Unbegreiflichen und beim Fühlen, indem sie Gefühlen eine Gestalt und einen Raum gibt. Der trauernde Mensch findet hier diverse Anregungen in der Stille.

Die Einteilung in `Böden` mit den verschiedenen Bereichen wie Galerien in Farbkonzepten gelb, blau, rot, grün sowie Bibliotheken I, II, III, IV und sonstige Funktionsräume wie Foyer, Toiletten (hier Bequemlichkeit genannt), Halle, Kapelle, Spiegelsaal und Paradies.

Die Sitzbereiche laden zum Verweilen ein, und auch zu Aktivität / Kreativität in Bild, Schrift, Farbe. Linienführung suchen und finden auf einem leeren Blatt. Briefe an die Verstorbenen schreiben inclusive deren Absendung in eine Briefbox sowie Gespräche mit geschulten Ehrenamtlichen sind Teil des Konzepts. Überall ist Austausch mit den eigenen Gefühlen (Trauer, Wut, Liebe, Angst, Ohnmacht etc.) möglich und / oder die Erinnerungen wach zu halten.... erinnern ist aus-

drücklich erwünscht. Trauerarbeit ohne Harke.

Helga S.

Nach so viel Staunen und Input war es angenehm, Richtung Jakobi-Kirche zu schlendern zur Schifffahrtsgesellschaft. Dort war schon eine Kaffeetafel unter Sonnenschirmen für uns gedeckt. So konnten wir entspannt genießen und uns über das Gehörte und Gesehene austauschen. Das Gespräch ging auch auf der Rückfahrt lebhaft weiter. Wir empfanden es als sehr angenehm, dass wir gemeinsam im Kleinbus gefahren wurden und nicht in lauter kleinen Pkws angereist waren.

Antje S.

Der Austausch – der Abschluss unseres Ausflugs fand in der ebenfalls sehr beeindruckenden Gaststätte der Schifffahrtsgesellschaft statt, doch das tolle Ambiente und das leckere Essen bei herrlichem Sonnenschein wurde beinahe zur Nebensache. Denn, dass die Sterbe-, Abschieds- und Bestattungskultur derzeit einem starken Wandel unterliegt, ist offensichtlich: die Auflösung traditioneller Familienverbände, eine immer mobiler werdende Gesellschaft, steigende Kosten für herkömmliche Erdbeisetzungen auf unseren Friedhöfen, daraus resultierend langfristig selbst zu erbringende Grabpflegeleistungen beziehungsweise jährlich anfallen-

de Kosten der in Pflege gegebenen Grabstätten. Andere Urnenbeisetzungsmöglichkeiten wie z. B. die See oder der Friedwald.

Und gerade an dieser massiven Veränderung setzt das Konzept des Kolumbariums an - und holt sicherlich, gerade auch in Lübeck, viele Menschen ab.

Ein Herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für diesen gelungenen Tag!



Deckenleuchte

Bedürftigkeit – Unglück oder letzte Schönheit?

Von Detlef Kowalski

Selbständigkeit und Unabhängigkeit
„Als du jünger warst, hast du dich selber gegürtet und bist gegangen, wohin du wolltest. Wenn du aber älter wirst, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürtet und führen, wohin du nicht willst.“
(Johannesevangelium, Kapitel 21, Vers18)

Die letzte Lebensleistung, die Menschen abverlangt wird, ist es, zu lernen, mit der eigenen Bedürftigkeit zurechtzukommen, zu lernen, Hilfe anzunehmen, weil ihnen Dinge zugemutet werden und sie in Situationen hineinmüssen, die sie sich selbst nicht ausgesucht haben.

Wer bis vor kurzem noch durch die Welt gereist ist, als rüstiger „Silver-Ager“ umworben und umschmeichelt und weithin einen Stolz darauf entwickelte, unabhängig zu sein und niemanden um etwas bitten zu müssen, kann manchmal lange nicht akzeptieren, dass das alles „plötzlich“ nicht mehr gehen soll. Dann geht es um früher, um heute, um alles; es geht um die Haltung zum Sterben und zum Leben. Wem Selbständigkeit und Unabhängigkeit das größte Glück im Leben sind, dem sind Angewiesenheit und Bedürftigkeit das größte Unglück. Angewiesenheit und Bedürftigkeit
Wer noch gesund, selbständig und

relativ stark ist, vermutet diese Stärke auch in die Zeit der Bedürftigkeit hinein und kann sich in den Zeiten der Schwäche und der Niederlagen nicht damit abfinden, gegürtet und geführt zu werden, angewiesen zu sein auf die Hilfe anderer.

An den Alten lernen die Jüngeren, was Vergangenheit ist. Die Alten lehren die Jungen, was Vergänglichkeit ist. Wenn die Alten gebrechlich werden, lernen die Jungen, dass das Leben vergänglich ist. Welche Illusion ist es, wenn Menschen nur die Welt der Schönen, Starken, Jungen erleben? Ein Gefühl für die Endlichkeit des Lebens entsteht erst, wenn endliches Leben wahrgenommen wird, und wo das illusionäre Gefühl verschwindet, das Normale sei nur das Leben in seiner Stärke. Die Bedürftigkeit und Hinfälligkeit der Alten sind die letzte Lehre, die sie den Nachgeborenen mitgeben.

Das ist keine leichte Lehre. Die Bedürftigkeit und Angewiesenheit des Alters sind die letzte Lebensleistung, die Menschen abverlangt wird. Aber die Zustimmung in die eigene Endlichkeit, und nicht der Kampf gegen sie, ist vielleicht auch die letzte große Schönheit, die Menschen gelingen kann.

Die Fragen, die sich uns an dieser

Stelle aufdrängen, sind: Wie können wir einen Menschen in Richtung dieser Akzeptanz begleiten? Und im Umkehrschluss: Was bedeutet es, wenn jemand damit hadert, dass er Hilfe

braucht? Ist das dann wirklich ein unglückliches Sterben?

Helga Sielmann

Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid und Trauer

11. Jahrgang – 4 / 2022

Erich Schützendorf

Demenz – eine Reise in das (Un-)Glück?

Als vernünftiger Erwachsener lebt und funktioniert man. Auf den Verstand ist bis auf kleine Missgeschicke Verlass. Es kommt vor, dass man im Supermarkt nicht mehr weiß, was man auf der zu Hause liegengelassenen Einkaufsliste notiert hat. Man begegnet einem Bekannten und begrüßt ihn mit einem „Hallo“, weil der Name partout nicht einfallen will. Man verspricht sich, sagt „in fünf Jahren“, statt „in fünf Tagen“. In jungen Jahren passieren diese Missgeschicke selten und sind schnell vergessen.

Mit zunehmendem Alter häufen sie sich, man nimmt sie ernster und beginnt seine geistigen Fähigkeiten zu überprüfen. Meistens besteht man die Prüfung und freut sich, dass noch alle Sinne beisammen sind.

Aber was ist, wenn man merkt, dass man nicht weiß, wie man Alltagsver-

richtungen durchführt? Kommt zuerst der Kaffee oder das Filterpapier in die Kaffeemaschine? Dann wird es ernst. Irgendwas stimmt im Kopf nicht, irgendwas ist durcheinander geraten. Man hat eine Ahnung, dass es nicht ganz falsch ist. Mit diesem „Konfetti im Kopf“ ist man ziemlich alleingelassen. Spricht man seine Bedenken an: „Mit mir stimmt was nicht“, heißt es: „Das ist mir auch schon passiert.“ Allerdings will man auch nicht vorschnell die Kontrolle verlieren und vertuscht kleinere Aussetzer. Wird man darauf angesprochen, redet man sich gern heraus: „Das kann doch jedem mal passieren.“

Irgendwann sind die Missgeschicke so auffällig, dass sie nicht mehr verborgen oder erklärt werden können. Der Arzt diagnostiziert eine Demenz. Jetzt ist es amtlich: Die kognitiven

Fähigkeiten, die es erlauben, Rückschlüsse und Schlussfolgerungen zu ziehen, Zusammenhänge zu erkennen, logisch und abstrakt zu denken, funktionieren nicht mehr einwandfrei. Eine Wiederherstellung des alten Zustands ist nicht möglich.

Die Fähigkeit, dies einzusehen, bleibt zunächst erhalten – auch wenn man die Diagnose nicht wahrhaben will. Man „weiß“ also, was auf einen zukommt.

Der Verstand ist nicht alles

Ronald Reagan, der ehemalige Präsident der USA wandte sich am 5. November 1994 zum letzten Mal mit einem ‚Brief an die Öffentlichkeit und teilte mit, dass er an der Alzheimer-Krankheit leide. Er schrieb: „Ich beginne nun die Reise, die mich zum Sonnenuntergang meines Lebens führt“.

Er wusste, dass er bald eine „schwere Bürde“ für seine Familie werden würde, akzeptierte jedoch die Veränderung seiner kognitiven Fähigkeiten und hielt sich eine Lebensperspektive offen: „Im Moment fühle ich mich sehr gut. Ich beabsichtige, in den Jahren, die mir Gott auf dieser Erde noch schenkt, das zu tun, was ich bisher getan habe. Ich werde weiterhin mit meiner geliebten Nancy und meiner Familie zusammenleben, viel Zeit in der freien Natur verbringen und mit meinen Freunden und Anhängern in Kontakt bleiben.“

Offensichtlich hat Herr Reagan gute Ratgeber*innen und Begleiter*innen, die wussten, dass er nach der Diagnose die Person und Persönlichkeit bleiben würde, die er war, und die wussten, dass das Leben noch viele sinnliche Freuden bereithält.

Eine weniger prominente Lehrerin mit einer großen Vorliebe für Literatur stellte eines Tages fest, dass sie, wie sie sagte, „schräg“ las. Sie konnte sich das Geschriebene nicht mehr erschließen. Als die Diagnose feststand, entwarf sie einen Plan für die neue Lebenssituation:

„Ich werde mich in einem Literaturgesprächskreis anmelden, in dem Bücher, die ich nicht mehr lesen kann, besprochen werden. Und ich habe begonnen, Vogelstimmen zu erkennen.

An dem Gesang werde ich mich noch erfreuen können, wenn mich der Verstand ganz im Stich gelassen hat.“

Die Diagnose, das zeigen diese beiden Beispiele, muss also nicht das Ende eines lebenswerten und in Teilen selbstbestimmten Lebens sein.

Die Würde geht nicht verloren

Die Vorstellung, ohne Verstand ein lebenswertes Leben führen zu können, wird sich kurz nach der Diagnose nicht jedem erschließen. Natürlich ist der Gedanke, die Autonomie irgendwann aufgeben und sich auf andere Menschen verlassen zu müssen, beklemmend. Aber Demenz ist keine

grausame Krankheit und kein quälend langer Weg in die letzte Phase des Dämmerns, wie es Tilman Jens (2009) am Beispiel seines berühmten Vaters, Walter Jens, beschrieben hat. Die Diagnose wäre dann der unglückselige Verfall eines Menschen mit dem Verlust seiner Würde.

Natürlich war Walter Jens ein großartiger Geist, aber wie er verliert niemand seine Würde, wenn er sich wie ein Kind an Blumen erfreut und zu großartigen Gedanken nicht mehr fähig ist.

Rationalität und funktionale Autonomie, das sind zwar die zentralen Werte unserer Gesellschaft, aber sie sind nicht der alleinige Maßstab, um einen Menschen zu achten und zu beachten.

Als ich Mitte der 1970er Jahre anfing, mich mit Menschen mit Demenz zu beschäftigen, bat mich eine Tochter, sie und ihre Mutter zu Hause zu besuchen. Die alte Dame nahm am Frühstückstisch eine Scheibe Wurst und putzte damit mit großer Konzentration ihre Brille. Ich fand das toll und ich bewunderte sie. Sie schenkte mir ein Lächeln. Die Tochter erschrak sich, nahm der Mutter die Brille und die Scheibe Wurst aus der Hand, putzte die Brille und setzte sie ihr mit den Worten „Jetzt kannst du wieder richtig sehen!“ auf die Nase. Könnten wir nicht freundlicher, liebevoller, zärtlicher und verwöhnender mit dem zweckfreien und spielerischen Eigen-

sinn der Menschen umgehen, wenn wir unsere Vorstellung von Würde nicht an dem festmachen würden, was ein Mensch wollte, als er noch bei klarem Verstand war, sondern was er jetzt in seiner neuen Lebenssituation will? Wenn ja, dann bliebe der Mensch, der die Suppe in der Pfanne kocht, der neue Wortschöpfungen („Feuerdrache“ statt „Feuerzeug“) kreiert, der im Herbst das Laub auf dem Gehweg mit dem Staubsauger entfernt, der wildfremden Menschen Handküsse zuwirft, der eine Puppe liebkost, der mit den Fingern isst, der eine Vorliebe für „ungehörige“ Worte entwickelt oder der sich an der Metzgertheke über eine Scheibe Wurst freut, eine achtbare Person.

Wenn wir bei dem Bild der Reise bleiben, dann kann man sich Menschen mit Demenz als Reisende vorstellen. Sie verlassen das vertraute „Normalien“, das Land der Vernunft und der Funktionalität, und sie begeben sich in das „Anderland“, das Land der Gefühle; der Sinne und des zweckfreien Spiels. Bei dieser Reise sind sie auf Reisebegleiter*innen angewiesen, die ihnen Raum lassen, sich die im „Anderland“ geltenden Sitten und Gebräuche ohne Belehrung und Reglementierung anzueignen, sie aber vor Gefährdungen schützen.

Der Reisebegleiter nimmt nicht das Heft des Handelns in die Hand, er reagiert, statt zu agieren. Er orientiert sich nicht an der chronologischen

Uhrzeit, sondern stellt sich auf Eigenzeiten um. Er fragt nicht nach dem Nutzen, sondern nach dem Sinn. Er betrachtet die Sprache nicht als das einzige Kommunikationsmittel, sondern vertraut auf die Körpersprache, auf Blicke, Gesten und Berührungen. Er erwartet nicht, dass Gefühle wie Angst, Freude, Verzweiflung, Lust und Wut beherrscht werden, sondern achtet sie als legitime Ausdrucksmöglichkeit des Fühlens und Befindens. Darüber hinaus ist er in der Lage, seine eigenen Gefühle wie Rat- und Hilflosigkeit, Zerrissenheit und Ohn-

macht zu zeigen. Er freut sich, wenn ein Mensch ein Glas Wasser auf den Tisch schüttet und es mit dem Finger verreibt, denn er stellt sich vor, dass dieser Mensch gerade seine großartige Karriere als Maler, die er wie die meisten nach der Schulzeit beendet hat, fortsetzt.

„Anderland“ ist eben auch das Land des Traumhaften, des Fantastischen und das Land der Poesie, ein Land in dem man nicht uneingeschränkt, aber doch öfter als gedacht glücklich sein kann.

Ute Dittmer

Glücke

Was ist Glück? Es gibt verschiedene Arten von Glück.

Es erweist sich als sinnvoll hinzusehen, dass es nicht nur eines, sondern mehrere *Glücke* gibt.

Wilhelm Schmid, freier Philosoph, hat sich mit dem Thema Glück befasst und darüber ein kleines Büchlein veröffentlicht. Alle meine Ausführungen, inklusive Zitate, beziehen sich auf dieses Buch.

Das Zufallsglück, das das ganze Leben hindurch Bedeutung hat.

Glück im Unglück gehabt, wenn eine

schlimme Diagnose rechtzeitig gestellt wurde, die Krankheit geheilt werden kann. Glück gehabt, gestolpert aber nicht hingefallen, Glück gehabt, im Examen kam das Thema dran, worauf man sich gut vorbereitet hat, Glück gehabt, das Wetter war an dem Tag eines schon lange geplanten Ausflugs gut.

Das Wohlfühlglück.

Suchen Menschen in moderner Zeit nach Glück, so verstehen sie darunter meist, dass es ihnen gut geht, dass sie gesund sind, sich wohl fühlen,

Spaß haben, angenehme Erfahrungen machen, Lüste empfinden, Erfolg haben kurz: all das erleben, was als positiv gilt.

Das Glück der Fülle

Abhängig ist dieses Glück der Fülle allein von der geistigen Haltung zum Leben, die ein Mensch einnimmt und im Laufe der Zeit im Denken einübt, ausgehend von der Überlegung, was denn das Eigentümliche des Lebens durch all seine Phänomene und Unwägbarkeiten hindurch ist: Ist es nicht die Polarität, die Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit, die sich in allen Dingen und Erfahrungen zeigt? Es kann nicht alles positiv sein, es ist nun mal so, dass es negative Dinge gibt. Hartnäckig fordert das Leben seine Polarität ein. Ein erfülltes Leben ist wie das Atmen. Die Gegensätze im Leben vermitteln erst den Eindruck wirklich zu leben. zwischen den Polen des Positiven und Negativen. Ein erfülltes Leben beinhaltet beides, Gelingen – Misserfolg, Fröhlichkeit – Traurigkeit Ein Übermaß an Positivem wird nicht mehr so emp-

funden, es wird langweilig. Wenn man ein Leben in der Balance leben kann, das ist auch Glück.

Warum Glück nicht das Wichtigste im Leben ist

Was häufig gemeint ist, wenn nach *Glück* gefragt wird, ist eigentlich *Sinn*. Die Dringlichkeit des Strebens nach Glück kann als Indiz für die Verzweiflung gelten, die die Entbehrung von Sinn hervorruft. Menschen entbehren Sinn in der modernen Gesellschaft in allen Bereichen des Lebens. Das Wichtigste im Leben ist Sinn, auf allen dafür möglichen Ebenen: Fülle der Sinnlichkeit im Körperlichen, Fülle des Fühlens im Seelischen, Fülle des Denkens im Geistigen, Fülle der Erfahrungen von Transzendenz im Metaphysischen, um alle Ebenen des Sinns auszuschöpfen und keine auszulassen.

Ein Mensch, der in seinem Leben einen Sinn sieht, wird glücklich sein, auch, oder gerade deswegen, wenn er durch Tiefen gegangen ist.

Antje Wimmer

*Oft erkennen wir das Glück erst,
wenn wir es nicht mehr haben.*

Das 20-jährige Bestehen unserer Hospizarbeit in Lütjenburg im vorigen Jahr haben wir ganz übersehen – hier eine kurze Rück Erinnerung

Von Helga Sielmann

Im Januar 2003, also vor gut 21 Jahren, setzten wir uns in kleiner Gruppe zusammen, um zu überlegen, wie man einen Hospizverein in Lütjenburg aufbauen könnte.

Wir beschlossen, monatlich einen Vortrag im Gemeindehaus anzubieten zu den Themen Sterben, Tod und Trauer, und nebenbei Teilnehmer*innen zu werben für einen Befähigungskurs zur Sterbebegleitung.

Das haben wir mit Erfolg durchgeführt.

Unser Vorhaben wurde erstaunlich gut aufgenommen, und so konnte im Herbst der erste Kurs mit 12 Teilnehmerinnen beginnen, geleitet von der Preetzer Ärztin Frau Dorothea Lohmann und dem Pastor, Herrn Harm Fölster.

Bis 2006 blieben wir eine Gruppe der Kirchengemeinde. Das hatte den großen Vorteil, dass wir die Räume des Gemeindehauses kostenlos nutzen

konnten für öffentliche Veranstaltungen, Gruppentreffen und Fortbildungen.

Mehr möchte ich dazu gar nicht schreiben. Darüber ist in den ersten Heften Hospiznachrichten mehrfach berichtet worden.

Nur an die dreimal sieben Jahre, die wir hier schon Hospizarbeit leisten, wollte ich vor der baldigen Auflösung des Vereins gern erinnern.

Die Arbeit wird ja auch weitergehen. Wir sind dann eine Zweiggruppe des Hospizvereins Preetz, die Ortsgruppe Lütjenburg, unabhängig und mit eigener Koordinatorin. So ähnlich waren wir von 2003 bis 2006 auch eine Ortsgruppe unter dem Dach der evangelischen Kirche Lütjenburg, bis wir den Verein gründeten.

Unser Motto: Alles hat seine Zeit...“ passt immer wieder. Man könnte auch sagen: Das einzig Beständige ist der Wandel!

*Das Glück ist nur ein Augenblick.
Aber es kann ganze Tage erhellen.*

Nachruf auf Dietmar Sprung, 19. März 1950 – 14. April 2024

„Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.“ Psalm 91,11

Diesen Bibelvers hat seine Familie für die Traueranzeige ausgewählt.

Am 14. April haben die Engel Dietmar Sprung über die letzte Schwelle geleitet, ihn, der so gern mit seiner Frau reiste, auf seiner letzten Reise begleitet.

Wir im Hospizverein Lütjenburg haben mit Pastor Sprung unseren langjährigen Supervisor verloren. Wir sind traurig darüber.

Dietmar Sprung war nicht nur Pastor, sondern auch Kinder- und Jugendtherapeut, Trauerbegleiter und Supervisor.

Ehrenamtlich hat er im Rendsburger Hospiz Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet. Er kannte also aus eigener Erfahrung die Fragen und Sor-

gen, die uns Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Hospizverein Lütjenburg umtrieben. Mit seiner leisen, freundlichen Art und großer Geduld hat er unseren Supervisionskreis geleitet,

hat mit uns um Lösungen gerungen in schwierigen Fällen, hat Impulse gegeben aus seinem Wissen über die Tiefe der menschlichen Seele, und immer wieder hat er uns dazu ermuntert, für uns selbst zu sorgen, Grenzen zu setzen und uns nicht zu überschätzen.

Er hat uns all die Jahre, auch nach seiner Pensionierung, ehrenamtlich beraten. Wir denken voll Dankbarkeit an ihn zurück.



Helga Sielmann

Gedanken zum Thema „Glück“ – bzw. „Glück im Unglück“ – „Glück im Leben“

Als ich diesen Artikel schrieb, war das Jahr 2024 noch jung. Viele Male hatte ich anderen Mitmenschen viel Glück gewünscht, und es ist mir ebenso von anderen Glück im neuen Jahr gewünscht worden. Was meinen wir eigentlich damit?

Ich kann ja nur für mich sprechen, und ich merke, dass ich unter Glück verschiedenes verstehe. Ein Glücksgefühl haben – das ist eine sehr flüchtige Sache. Ich kann es haben, wenn ich nach einem Spaziergang ins warme Wohnzimmer zurückkomme und mich mit einem Heißgetränk in den Sessel kuschele; ich habe es oft bei guten Konzerten, eher bei Live-Konzerten als beim CD-Hören. Auch bei besonderen Naturstimmungen, die ich bei Wanderungen oder Radtouren erlebe. Die Freude, Beglückung, wenn meine Töchter, mein Schwiegersohn, mein Enkel, meine Freunde mich besuchen und wir gute Gespräche haben oder ein anderes kurzweiliges Miteinander. Das sind zwar flüchtige Gefühle, aber sie erheben meine Seele, geben der Seele gute Nahrung und haben insofern doch eine nachhaltigere Wirkung. Und das ist sehr wichtig. Heute würde man wohl auch sagen: Es stärkt die Resilienz.

Denn es geht wohl jedem so, dass Unglücksnachrichten, unangenehme Begegnungen auch sehr nachhaltig

wirken und Gemüt und Seele trüben. Leider haben viele Menschen eine Veranlagung, solchen negativen Eindrücken mehr Raum in sich zu geben und sich länger davon niederdrücken zu lassen als nötig.

Aber wenn ich all die glücklichen Momente, die mir vergönnt sind, sehr bewusst in mich aufnehme, werde ich mit den unangenehmen Erlebnissen und Schicksalsschlägen besser fertig. Das Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied“ könnte man dann vielleicht auch in diese Richtung deuten. Es gibt den Satz „Glück im Unglück haben“ – wenn es z. B. bei einem Autounfall bei Blechschäden blieb, oder wenn eine schwere Krankheit frühzeitig genug diagnostiziert wurde, so dass eine Heilung möglich wird. Jeder kann die Liste der Beispiele für sich verlängern. Da würde ich für das Wort „Glück“ lieber „Erleichterung“ einsetzen: Ich bin dann erleichtert, wenn „es“ noch mal gut gegangen ist. Vielleicht steigt nicht gerade ein Glücksgefühl in mir auf, aber ein Gefühl der Dankbarkeit. Es hätte ja auch alles viel schlimmer kommen können!

Gerade hörte ich von einer Freundin eine Geschichte zum Satz „Glück gehabt“, den man ja auch oft ausspricht: Sie drückt die Fußgängerampel, um sicher über die Straße zu kommen, geht bei Grün zügig los, da

brettert ein Trecker mit ungewöhnlich hohem Tempo bei Rot aus der Kurve von rechts vor ihr über den Überweg. Sie kann gerade noch stoppen. - Danach ist sie nicht glücklich, obwohl sie Glück gehabt hat, sondern realisiert, wie plötzlich ihr Leben gerade sein Ende gehabt haben könnte. Sie ist erschüttert und trägt dies Erlebnis eher als schrecklich, denn als glücklich mit sich herum.

Dieses Gefühl nach überstandenen Schrecken kenne ich auch sehr gut. Es ist kein Glücksgefühl, aber, wenn die Aufregung sich gelegt hat, ein Gefühl der Dankbarkeit: Ich darf noch weiterleben, ich bin unversehrt.

Meinem Mann ging es einmal nach einer schweren OP so. Er lag lange im Aufwachraum, eine Ärztin beobachtete ihn. Als er zu sich kam, ist er ihr spontan um den Hals gefallen aus Freude und Dankbarkeit, dass er alles überstanden hatte und noch lebte.

Da wir gerade eine turbulente Zeit erleben, in der viel Unzufriedenheit bei uns im Land herrscht, in anderen Ländern Not und Krieg, fragt sich manche/r, ob man sich überhaupt glücklich fühlen darf, nach persönlichem Glück streben darf.

Paul Gerhard ist für mich zu dieser Frage stets ein Vorbild: Im 30jährigen Krieg schrieb er das wunderbare Lied „Geh aus, mein Herz, und suche

Freud...“ Und so wie er in den vielen Strophen die Natur beschreibt, hat er diese Freude durchaus gefunden. Es hilft ja niemandem in den Krisengebieten, wenn ich permanent unglücklich, mitleidvoll, entsetzt und traurig bin. Das löst keine Krise. Für meine eigene seelische Stabilität ist es dringend geboten, „auszugehen und Freud zu suchen“. Nur so kann ich aufmerksam bleiben und schauen, wo ich mich einklinken kann und helfen oder trösten.

Man spricht auch von einem „geglückten Leben“. Was könnte das nun bedeuten? Darauf muss ich erst noch eine Antwort finden. Es könnte bedeuten, dass ich im Alter rückblickend sagen kann: Alles, was ich mir vorgenommen habe, das habe ich auch erreicht. – Allerdings können das sicherlich nur wenige behaupten.

Könnte es heißen: Ich bin mit all den Anforderungen, die das Leben an mich stellte, ganz ordentlich zurechtgekommen? – Diese Antwort klingt im Moment sehr einleuchtend für mich.

In der Bibel heißt es bei den Urvätern: „Er starb alt und lebenssatt“. Klingt sehr nach geglücktem Leben. Aber was ist dann mit den Menschen, die jung sterben müssen? Kann nicht auch ihr Leben geglückt sein? Wer kann das messen? Geglücktes Leben sollte nicht an der Länge der Zeit ge-

messen werden. Und wie ist es bei einem Kind, das an einer schweren Krankheit stirbt, kann sein kurzes Leben geglückt sein? Palliativmediziner haben da beispielhafte Entwicklungen erleben können, eine frühe Reife, eine besonders innige Beziehung zu Eltern und Geschwistern – aber wer will darüber urteilen, ob geglückt oder nicht geglückt?

Mir leuchtet zurzeit am ehesten ein, dass sich das Leben als geglückt oder gelungen anfühlt, wenn ich mein Geschick annehmen kann, versuche, das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen, so gut ich es eben verstehe. Wenn ich von mir und meinen Mitmenschen nicht zu viel, nichts Unmögliches erwarte, verlange und das Gute, das mir widerfährt, auch wahrnehme. Ganz überspitzt vielleicht ist diese positive Annahme der Zufälle im Leben in dem Märchen „Hans im Glück“ gebildert.

Im Spiegel vom 30. 12 2023 ist ein Interview mit Wilhelm Schmid zu lesen. Wilhelm Schmid ist ein Philosoph, der für viele Menschen verständlich sprechen und schreiben kann. Er setzt sich seit Jahren mit dem Thema „Lebenskunst“ auseinander. Was er dazu zu sagen hat, berührt meine Frage nach dem „geglückten“ Leben. Der Interview-Partner fragt: Kann man Lebenskunst lernen? Schmid: „Ja, natürlich. Ich will nicht sagen problemlos. Aber mit einiger Mühe schon. So wie jede Kunst.“ Und er fährt später fort: „Na-

türlich ist es gut, ein paar rudimentäre Dinge zu wissen. Dazu gehört: Leben ist immer Leben in Beziehungen. Wer von Beziehungen nichts wissen will, wird scheitern“. An anderer Stelle sagt er, „In moderner Zeit zieht der Glaube an ein glückliches Diesseits die Erwartung nach sich, alles Negative aus dem Leben ausschließen zu können. Aber das ist eine Illusion, die letzten Endes unglücklich macht. Glück ist bloß nice to have. Es hilft nicht weiter, wenn das Leben in eine Krise gerät. Dann hilft nur Sinn. Und Sinn steckt in treuen verlässlichen Beziehungen. ...Ich bin mir sicher, nur das erfüllt die Menschen mit Sinn: sich festlegen, sich einlassen aufeinander und füreinander da sein.“

In seinem Buch „Glück“ schreibt er im 3. Kapitel über „das Glück der Fülle“. Das zu empfinden, dazu gehört, dass man eine geistige Haltung im Leben einnimmt, die Verschiedenheit aller Begebenheiten anzunehmen, die positiven wie die negativen, weil alles zusammengehört, Gelingen und Misslingen, Fröhlichkeit und Traurigkeit...usw. Das drückt ja auch der Psalm aus, den wir als Motto für unseren Verein erwählt haben: Alles hat seine Zeit... So weise waren Menschen schon vor 1000enden von Jahren. Warum meinen in unserer Zeit viele, es stünde ihnen zu, jetzt und hier glücklich zu sein, und bitte, der Staat – oder wer auch immer solle das richten?

Schmid meint, dass es an der Menge der Veränderungen liegt, die sich in den letzten 100 Jahren vollzogen haben. Wenn alte gewohnte Bindungen fallen, wenn man sich von ihnen befreit z. B. von Traditionen, der Religion, der Anpassung an den Lauf der Natur, der Jahreszeiten, dann entsteht ein Leerraum und der kann Ängste auslösen und eine verzweifelte Suche nach neuen Gewissheiten, nach Sicherheit und eben Glück.

Zufriedenheit und Glücklich-sein – sind das verschiedene Zustände?
Dazu fällt mir ein Gebet von Eduard Mörike ein:

Gebet

*Herr! schicke was du willst,
Ein Liebes oder Leides;
Ich bin vergnügt, daß beides
Aus Deinen Händen quillt.*

*Wollest mit Freuden
Und wollest mit Leiden
Mich nicht überschütten!*

*Doch in der Mitten
Liegt holdes Bescheiden.*

Eduard Mörike (1804–1875)

Man könnte meinen, dass ein zufriedenes Gemüt aus diesen Zeilen spricht. Aber Mörike war kein so still zufriedener Mensch, eher unglücklich

in seinem Pfarrberuf und mit der Situation, dass er seinen Lebensunterhalt lange Zeit nicht als Dichter bestreiten konnte. Es ist also eher ein Gebet um solche Zufriedenheit, Bescheidenheit. Gegen Zufriedenheit und allzu große Bescheidenheit kann man etwas einwenden, wenn der Mensch dadurch zu passiv wird, weil er nur darauf wartet, was ihm „zufällt“. Das kann dazu führen, dass er sich nicht anstrengt, sich nicht einmischt, wenn es geboten ist, sondern sich aus allem raushält. Muss es aber nicht. Ich denke, dass man zufrieden sein kann mit seinem Geschick und trotzdem aktiv und wach bleiben. Mir gefällt der Gedanke in dem Gedicht, dass es für Mörike selbstverständlich ist, im Leben Freude und Leid, Liebe und Leid zu erfahren. Verständlich der Wunsch, dass diese „Gaben“ ausgewogen verliehen werden mögen.

Das Annehmen beider Gaben spricht auch aus einem Gedicht von Wolfgang Borchert:

*Was morgen ist,
auch wenn es Sorge ist,
ich sage: Ja!*

*So wie die Blume still
im Regen abends spricht,*

*weil sie im Morgenlicht
auch wieder blühen will:*

*Was morgen ist,
auch wenn es Sorge ist,
ich sage: Ja!*

Eine erstaunliche Haltung, wenn man das kurze, durch Krieg und Hitler-Reich beschwerte Leben von Borchert bedenkt. Es war kein „glückliches“ Leben, aber ein erfülltes. Trotz Gefängnis, Krieg, Krankheit – er hatte Schaffenskraft bis zuletzt, er hatte eine aufrechte Haltung, hat sich nicht von den politischen Umständen niederdrücken und einschüchtern lassen, lebte in Beziehungen. Trotz seiner Erschütterung über die verheerenden Auswirkungen des Krieges, auch in seiner Heimatstadt Hamburg, hat er dieses Gedicht schreiben können. Er hatte sicherlich große geistig-seelische Kräfte. Das spricht auch aus folgendem Gedicht:

Versuch es

*Stell Dich mitten in den Regen,
glaube an den Tropfensegen,
spinn Dich in dies Rauschen ein
und versuche, gut zu sein!*

*Stell Dich mitten in den Wind,
glaub an ihn und sei ein Kind –
laß den Sturm in Dich hinein
und versuche, gut zu sein!*

*Stell Dich mitten in das Feuer –
liebe dieses Ungeheuer
in des Herzens rotem Wein
und versuche, gut zu sein!*

Helga Sielmann

Hospiz und Schule

Das Kofferprojekt

Das Projekt „Hospiz macht Schule“ für die Kinder der vierten Grundschulklasse wurde in den Schulen nicht gut angenommen, da Schulen und Eltern nicht bereit sind, eine ganze Woche den Unterricht ausfallen zu lassen. Aus diesem Grund war es uns in der „AG Hospiz und Schule“ des Hospiz- und Palliativverband Schleswig-Holstein ein Anliegen, ein Projekt zu entwickeln, das von den Hospizdiensten und Schulen leichter und einfacher umzusetzen ist.

So entstand das Kofferprojekt.

Wir begleiten die Kinder während der gesamten Grundschulzeit, indem wir in jedem Schuljahr für drei Doppelstunden in die Klasse gehen.

Da dieses Projekt so gut bei den Lehrkräften angenommen wurde und dringend noch Mitarbeiter benötigt wurden, haben wir unter der Voraussetzung, dass wir einmal als „Mitläufer“ das Projekt begleiten dürfen, zugesagt. Nachdem wir die erste und zweite Klasse als Mitläufer beendet hatten, wurde uns gesagt, wir könnten jetzt alleine eine Klasse vom ersten bis vierten Schuljahr übernehmen. Aufgeregt und mit klopfendem Herzen begannen wir also die erste Einheit.

1.Klasse: Gefühlswelten

Alles dreht sich um unsere Gefühle. Die Kinder sammeln bekannte Gefühle, lernen vielleicht neue kennen, es geht um taktisches Fühlen, und wir suchen nach Gefühlen, die durch Musik ausgelöst werden können. Im Rollenspiel versuchen Kinder auf die Gefühle anderer einzugehen.

Mit dabei hatten wir unseren Koffer, der mit dem für diese Einheit benötigten Material bestückt war.

Nach dem Morgengruß, an dem sich alle Kinder und wir uns den Kindern vorstellten, ging es los, und sie haben sehr gut mitgemacht. Unsere an sie gestellten Fragen wurden gut beantwortet. Na ja, manchmal musste ihre Lehrerin mithelfen. Mit in unserem Koffer war eine Schatzkiste. Das war aufregend. Als wir sie dann öffneten und sagten, dass sie sich ein Teil aussuchen dürfen, war die Freude groß. Dann sagten wir aber zum Schluss der Stunde, dass sie das ausgesuchte Teil in ihre Mappe, die wir aber mitnehmen würden, legen sollen. Da kam eine große Traurigkeit auf. Sie wollten es doch so gerne ihren Eltern zeigen. Ich sagte ihnen, dass ich mir ganz große Gedanken bis zur nächsten Stunde machen würde. Das haben sie dann akzeptiert. Als wir die nächste Woche dann kamen, haben

wir als erstes die Schatzkiste geöffnet und jedes Kind durfte sich noch ein Teil herausnehmen und es seinen Eltern zeigen und es auch behalten. Unser Fazit für die erste Klasse: es ist gut gelaufen, einiges müssen wir uns noch verinnerlichen, z.B. was empfindest DU und nicht IHR. Aber bei sol-

chen kleinen Missgeschicken springt dann auch die Lehrerin, die wirklich super ist, ein. Es hat viel Spaß gemacht, und ich freue mich schon jetzt auf das zweite Schuljahr in 2024.

Helga Hanusch



Für jeden Menschen ist Glück etwas anderes.

Glück ist... ein Sonnenstrahl, der durch die Wolken bricht.

... Der erste Gesang eines Vogels in der Morgendämmerung

... Das Lächeln eines Kindes

... ein Lied das mein Herz berührt

... das Rauschen des Meeres

... das Strahlen in den Augen eines Menschen

... Lieben zu dürfen und geliebt zu werden

... zufrieden zu sein

... dazu zu gehören, ein Teil des großen Ganzen zu sein.

... in Frieden leben zu dürfen.

Liesel Laudien

Vom Glück ...

..., jederzeit neu anfangen zu können und vom Glück der Begrenzung

„Dich muss man zu deinem GLÜCK zwingen!“ Schon mal gehört? Mir war dieser Spruch im Kopf und vielleicht passt er genau zu den Gedanken in diesem Artikel. „JA,...“ bei mir ist es so: „ICH MUSS MICH IMMER WIEDER NEU ZU MEINEM GLÜCK ZWINGEN.“

Klar gab und gibt es immer mal wieder Glücksmomente oder eine glücklichere Zeit im Leben – doch weiß man das nicht oft erst im Nachhinein?

Schon immer habe ich mir gerne Geschichten angehört von Menschen die ihr Glück `gefunden` haben. Kann man das Glück finden oder ist es immer da? Über GLÜCK ist viel zu lesen und zu sehen in Büchern, Zeitungsartikeln, TV-Berichten und Märchen, bestes Beispiel: „Hans im Glück“.

Nach dem Hören, Sehen, Lesen kommt ein kleines „Ja, stimmt“ in mir hoch und vielleicht bin ich dann tatsächlich die nächsten Tage etwas aufmerksamer bezüglich meines eigenen Glücks.

Doch das Glück ist so flüchtig... und diesem flüchtigen Gesellen messen wir so viel Bedeutung zu? Es gibt das Glücksspieler-Glück. Doch das ist hier nicht gemeint, denn das Glücksspieler-Glück ist der Zufall. Also, worüber reden wir hier? Über das LEBENSGLÜCK !!!!!

Über das Glück mir das JETZT zum Freund zu machen.

Ich Schreibe gern. Ich Schreibe (meist nur) für mich. Ich Schreibe und Fabuliere und beim Schreiben und Fabulieren ploppen ständig neue / andere Gedanken auf – oft so viele, dass ich vom Weg abkomme. Ich bin also im Überfluss meiner Gedanken. Ich habe die Qual der Wahl. Welchen Gedanken bekomme ich zu fassen? Welchen Weg schlage ich ein?

Und dann gibt es auf dieser Plattform „Hospiznachrichten“ tatsächlich Leser! Da kommt ein leichtes Unwohlsein auf. Eine kleine Angst aus einem Mix von was will ich von mir Preis geben, Verantwortung, auch Druck Termine einzuhalten, Versprechen einzuhalten, Kritik zu erhalten, oder gar – ein ganz gewagter Gedanke - möglicherweise Lob zu bekommen.

In der Redaktion zu sein ist also ein Glück für mich! Der Austausch und die Sichtweisen meines Teams sind wichtig, anregend und inspirierend. Meine lieben Mitschreiberinnen stecken mich mit ihrer Begeisterung an und es ist so wie Helga sagt: je mehr man sich mit den Themen, diesmal „Glück“, beschäftigt, desto interessanter und vielfältiger wird die Sache. In die Tiefe zu gehen, dafür habe ich mir nie die Zeit genommen.

Viel zu schnell weiche ich mir selbst aus, komme vom Thema ab – nun werde ich auf liebevolle Weise gezwungen mich genauer mit dem Glück, mit meinem Glück, dem Glücksgefühl und allem was dazu gehört zu befassen.

Danke für diese Aufgabe!

Was bedeutet Glück für dich?

Neuer Tag neues GLÜCK! So heißt es doch.

In der Tat ist es so.... ein weiterer Tag Schreibfabulieren für mich, ein nochmaliges zwingen zum Glück und Schlussendlich...? ...ein neues Glück!?

Mal sehen, was ich HEUTE daraus mache. Wie geht die Assoziationskette weiter? Welche Veränderungen werde ich noch an dem Text von gestern vornehmen? Denn gestern ist eben gestern – und heute schaue ich mit einem frischen Blick auf das Geschriebene, meine Wahrheit von gestern, zurück.

Anders als im gelebten gestern, kann ich das Geschriebene von gestern wieder verändern. Es ist noch nicht abgeschickt – nur im Vorentwurf mit gleichzeitiger Frage „Ob ich mich Verlaufe?“

Ja, ich merke selber, dass ich mich verlaufe. Die Deadline, der letzte Abgabetag ist noch ein paar Tage hin und ich habe noch jede Menge Irrwege die ich gehen kann.

Vom Glück die Wahl zu haben!

Wenn ich nun am Rande berichte, dass ich an diesem Text `vorvorgestern` sage und schreibe 4 Stunden „gearbeitet“ habe, dann eben diesen Text von vorgestern `vorgestern` stundenlang verändert habe nur um ihn `gestern` erneut zu verändern, damit ich ihn `heute` neu formulieren kann und `morgen` darüber nachdenke was ich alles vergessen habe zu erwähnen bzw. was ich alles hätte schreiben können. Was für eine Zeitverschwendung!

ZUM GLÜCK sind die Gedanken frei! Mich erneut zu meinem Schreib-GLÜCK zu zwingen, wieder Gedanken sortieren, vielleicht Informationen mit in den Text einfließen lassen, die ich bereits recherchiert habe, ja, ich habe auch Fakten aus der Glücksforschung zusammengetragen...

Also: ...weiter im Text!

Mich zwingen auf den Weg der Fakten zurück zu kehren...

Die Frage „Was bedeutet GLÜCK für dich?“ endlich einmal für mich selbst beantworten können...

Um überhaupt einen Anfang zu finden habe ich genau diese Frage einem Teil meiner Familie gestellt. Das hat zu relativ wenigen Ergebnissen geführt. Über das Thema GLÜCK haben wir uns nie ausgetauscht, „man“ hat nicht nachgefragt, nicht darüber geredet, vielleicht habe ich auch vergessen nochmal nachzuhaken. Das GLÜCK ist eben da oder auch nicht.

Versucht es. Fragt euch selbst. Fragt in der Familie. Fragt im Freundeskreis. Kommt ins Gespräch über das Glück und erfährt das bereits das erzählen über das Glück glücklich macht.

50 % ist genetisch bedingt

10 % von äußeren Einflüssen

40 % bestimmen wir selbst

Dein GLÜCK hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab. Senecio Also: Warum bin ich nicht öfter einfach mal grundlos übermütig und Glücklicher?

... weil ich von den circa 60.000 Gedanken (die einem Menschen täglich

durchschnittlich durch den Kopf gehen) immer noch viel zu viele für die Wahrheit halte.

Manchmal kommt es mir vor als wenn ich mich selbst beim Denken beobachte... wäre ich nun Achtsam genug, dann könnte ich mich Bremsen....!?! Vielleicht mache ich das jetzt einfach. Zum Ende kommen. Die Sache, diesen Text, begrenzen, denn auch in der Begrenzung kann ein Glück zum Vorschein kommen für den Schreibenden wie auch für den Lesenden. ENDE

Antje Stoltenberg

Was bedeutet „Glück“ in der Begleitung?

Vor ca. dreieinhalb Jahren durfte ich einen schwerstkranken Mann zuhause begleiten. Eine Kollegin war schon länger im Einsatz, sodass jede Woche ein Nachmittag für uns Hospizler*innen reserviert war.

Die Ehefrau empfand es als großes Glück, weil sie einmal Zeit für eigene Bedürfnisse hatte oder die Tochter und deren Familie besuchen konnte. Es gab so viele Momente des Glücks, sei es beim Vorlesen, das unser Schützling immer mit großer Freude und Aufmerksamkeit genossen hat. Auch später, als wir nur noch nonverbal kommunizieren konnten, war

er beim Vorlesen glücklich und hörte immer mit großer Geduld zu. Es gab auch weniger gute Tage, die einfach dazu gehörten. Für mich als Hospizlerin bedeuteten die vielen Besuche Glück, weil eine unausgesprochene Dankbarkeit in den Augen zu lesen war. Oder auch ein Händedruck. Eine herzliche Umarmung der Dankbarkeit von der Ehefrau bestärkte mich immer wieder in der Arbeit als „Aktive“. Leider mussten wir uns in 2023 von unserem Schützling verabschieden. Der Kontakt zu der Ehefrau besteht heute noch.

Helga Blohm



Daniel R. Gygax

Erschienen bei Monoquestion 2007, Preis 14,90 €

Was macht Sie glücklich?

100 Menschen aus der ganzen Welt geben Antwort

Hunderte von Ratgebern und Studien behaupten, den Weg zum Glück zu kennen. Die Menschen jedoch, deren Antworten in die Untersuchungen eingeflossen sind, bleiben immer Nummern.

Ganz anders in diesem Projekt: Auf einer Reise um die Welt hat Daniel R. Gygax in über 50 Ländern auf allen Kontinenten Frauen, Kinder und Männer gefragt, was sie glücklich macht. In diesem Buch kommen diese Menschen zu Wort. Herausgekommen ist eine spannende Sammlung von Einsichten, ein Schatz über das Glück, zusammengetragen aus der ganzen Welt.

Was macht sie glücklich?

Chief Kichili, 70, Häuptling des Massai-Dorfes in Kolong

Meine liebe Frau. Wenn ich abends von der Viehweide in die warme Hütte komme und im Schein des Feuers meine wunderschöne Frau sehe, dann bin ich der glücklichste Mann auf Erden.

Pape, 26, Schaukämpfer, Mbour, Senegal

Erfolg macht mich glücklich. Wenn ich im Kampf gewinne, bin ich glücklich. Und ich freue mich, dass wir nun miteinander sprechen, denn: Das Leben ist schön und nichts ist einfach.

Sasipanforn, 28, Supply-Chain-Managerin, Bangkok, Thailand

Das ist eine ganz schwierige Frage für mich. Ich bin nämlich gar nicht so oft glücklich. Aber ich denke, wenn mich jemand liebt und ich fühle das, dann bin ich glücklich.

Cua, 38, Unternehmer, Can Tho, Vietnam:

Ich habe mein eigenes Geschäft. Diese Freiheit und die Tatsache, dass ich zusammen mit meinen Schwestern und Brüdern arbeite, machen mich glücklich.

In diesem Buch sind weitere 96 Beispiele, jeweils mit Lebenslauf und einem Foto. Wie bescheiden die Definition von Glück doch sein kann, wie anspruchsvoll wir in unserer westlichen Welt doch sind !!

Antje Wimmerr

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

