



## Rundbrief Herbst 2020

---

## Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891205-10
Telefax	0911 891205-28
E-Mail	info@hospiz-team.de
Internet	www.hospiz-team.de
Bürozeiten	Mo bis Fr von 9 - 12 Uhr sowie Di und Fr 14-17 Uhr übrige Zeit Anrufbeantworter
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg, BIC: SSKNDE77XXX IBAN: DE22 7605 0101 0006 6099 94
Vorstand	Dirk Münch, 1. Vorsitzender Gabriele Wollnik, stellv. Vorsitzende
Koordinatoren/Einsatzleitung	Dirk Münch, Stefan Meyer, Gabriele Wollnik, Judith Münch, Marion Langfritz, Wilma Pfeifer, Marcus Hecke, Sonja Heyder, Peter Berger, Thomas Mrotzek, Olaf Kahnt, Angelique Heimstädt-van-Weert, Judith Berthold, Iris Feneberg, Regine Rudert-Gehrke
Hospizverwaltung	Anja Geier, Ingrid Kästlen, Susanne Riedner
Schatzmeisterin	Ute Ries
Telefonberatung	Claus Wilhelm Behnke, Helga Kuttner
Trauerberatungs-Zentrum	Regine Rudert-Gehrke
Öffentlichkeitsarbeit	Henny Wangemann
Leihbibliothek	Brigitte Schiffel-Schwarz, Anne Oehler

## Hospiz- und Palliativzentrum Nürnberg HPZ

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg  
Telefon 0157 77596292 Marcus Hecke

## Hospiz und Palliativ Beratungszentrum gGmbH

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg  
Telefon 0911 891205-19  
Geschäftsführer Dirk Münch

## Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung SAPV

Hochstraße 16, 90429 Nürnberg  
Telefon 0911 891207-40  
Telefax 0911 891207-68  
E-Mail info@sapv-team-nuernberg.de  
Internet www.sapv-team-nuernberg.de  
Bankverbindung Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE  
IBAN: De46 7002 0500 0001 6546 00  
Geschäftsführung Markus Rohweder

---

Liebe Mitglieder und Freunde, liebe Leser!

Der Rundbrief Herbst 2020 ist fertig. Sie halten ihn heute in Ihrer Hand und wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

Mit zwei Themen haben wir uns beschäftigt:

Wenn engagierte Hospizbegleiter von ihrer Arbeit sprechen, dann fällt öfters mal der Satz: „Wir tun etwas Sinnvolles!“ Warum? Weil wir durch unsere Begleitungen, durch die Unterstützung, die wir Menschen anbieten, helfen können. Wir beschäftigen uns in diesem Rundbrief mit dem, was individuell als sinnvoll erlebt wird und lassen Sie gerne teilhaben an den kostbaren Erfahrungen von engagierten Hospizlern. Und wenn wir Sie damit auf die Idee bringen, selbst mitzuhelfen bei der hospizlich-palliativen Versorgung von schwerkranken Menschen, dann ist der Sinn dieses Rundbriefes voll erfüllt! So wünschen wir uns unsere Gesellschaft!

Welche Auswirkungen haben die Formulierungen in der persönlichen, ausgefüllten Patientenverfügung auf die Behandlung einer eigenen Covid-19 Erkrankung? Dazu finden Sie einen Beitrag unseres Beratungszentrums und auch das Angebot der Hilfe, wenn Fragen offenbleiben.

Wie immer hat es uns Freude gemacht, die Beiträge bei interessanten Menschen zu erbitten, selbst zu schreiben und den Rundbrief zu gestalten!

Ihr Redaktionsteam

*Helga von Anze*     *Regine Rudest-Gebste*     *Olef Kahlert*

## „Halten Sie bitte Abstand!“

### – Hospizarbeit in Corona-Pandemiezeiten –

Liebe Leserinnen und Leser,

die Corona-Pandemie ist inzwischen unser alltägliches Thema. Eine Achterbahn der Gefühle und der Verordnungen. Einschränkungen– Lockerungen – neue Einschränkungen – Widerstand und Unverständnis.

Auch der Hospizverein befindet sich auf den Schienen der Achterbahn. Nach dem harten Lock Down ruhte die Begleitung bei sterbenden Menschen. Begleitungen und Beratungen in Privathaushalten und Einrichtungen waren auf Grund der Kontaktbeschränkungen von heute auf morgen nicht mehr möglich. Auch die Trauerarbeit mit ihrer Vielzahl an Trauergruppen konnte keine Treffen mehr durchführen, konnte aber telefonische Kontakte zu den Trauernden halten. Der direkte Kontakt zu Menschen und Sterbenden war abgeschnitten. Die Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen waren ohne die gewohnte Form der Begleitungen und Beratungen. Es folgte auch im Hospizverein das “Homeoffice“, wobei nur wenig Einsatzmöglichkeiten blieben. Das Telefon spielte nun eine wichtige Rolle. Aber gerade im Bereich der Hauptamtlichen entwickelten sich zusammen mit Ehrenamtlichen neue Kontaktwege zu den Menschen. Es wurden kleine Filme gedreht für Ratsuchende und neue Kommunikationsformen wie Onlinetreffen (z.B. Zoom Meetings) wurden erprobt. In der Trauerarbeit führte eine Vielzahl neuer Anfragen und der Wegfall der Trauergruppen zu einem verstärkten Bedarf an telefonischen Beratungsgesprächen.

Das alles war nur bedingt ein Ersatz für die persönlichen Kontakte. Aber unsere verlässliche Präsenz, das Angebot und die Möglichkeit, über Sorgen und Probleme sprechen zu können und nach guten Wegen des Umgangs zu suchen, hat Betroffenen, Angehörigen und Trauernden etwas Sicherheit und uns gemeinsam das Gefühl des Zusammenhalts gegeben.

Schritt für Schritt erreichten auch den Hospizverein die ersten Lockerungen. Die Telefonberatung nahm ihre Arbeit wieder auf. Hospizbegleiter und Hospizmitarbeiter wurden als systemrelevant eingestuft durch das bayrische Gesundheitsministerium. Aber die Angst der Einrichtungsträger vor neuen Corona-Infektionen verhinderte weiterhin den direkten Kontakt zu den Menschen. Gerade in Zeiten der verordneten Einsamkeit ist menschliche

Nähe und Empathie so dringend nötig für die Menschen in den Einrichtungen. Inzwischen hat die normale Arbeit für die Ehren- und Hauptamtlichen im Hospizverein wieder begonnen. Immer noch mit den notwendigen und vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen. Es gibt sie wieder: die Hospizbegleiterkurse, Fortbildungen, Begleitungen und Beratungen, die ersten Gruppentreffen mit Trauernden und die persönlichen Beratungen.

Was bleibt durch die Corona-Zeit? Als wohl wichtigste Feststellung: der Hospizverein besteht aus tollen, kreativen, flexiblen, spontanen und helfenden ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitenden, die gerade in solchen Zeiten der Herausforderung alle Energien einsetzen, um weiterhin den Menschen eine Hilfe und Entlastung in allen Bereichen der Begleitung zu sein. Dafür ein „Herzliches Dankeschön“! Und der Dank geht auch an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Verwaltung und im Vorstand. Einen Verein in diesen Zeiten zu steuern und zu organisieren, ist eine ungewöhnliche und herausfordernde Aufgabe.

Blicke ich nach vorne, so hoffe ich, dass kein Lock Down mehr kommt. Die Furcht vor Neuinfektionen könnte dann wieder Oberhand gewinnen und gerade die alten, kranken und sterbenden Menschen kämen erneut in eine vereinsamende Isolation. Auch die Unterstützung der trauernden Menschen mit ihren dringend benötigten persönlichen Mensch-zu-Mensch-Kontakten wäre wieder betroffen.

Bei allem Verständnis für behördliche Maßnahmen: für Sterbebegleitung und Trauerarbeit braucht es den zwischenmenschlichen Kontakt, ohne großen Abstand, ohne Trennscheiben, sondern mit empathischer und auch körperlicher Nähe aller im Begleitprozess Beteiligten.

Ich wünsche Ihnen allen eine corona-freie Zeit, bleiben Sie gesund und uns verbunden!

Mit herzlichen Grüßen!

*Dirk Münch*

Diakon Dirk Münch,  
1. Vorsitzender

„Die Furcht vor der Gefahr ist  
schrecklicher als die Gefahr selbst.“  
(Volksweisheit aus China)

## Patientenverfügungen und die Covid-19 Erkrankung

In der außergewöhnlichen Situation, verursacht durch die Corona Pandemie, stellen sich viele Menschen die Frage, welche Auswirkungen die Formulierungen in ihrer Patientenverfügung auf die Behandlung einer eigenen Covid-19 Erkrankung haben.

Manche sorgen sich, dass sie eine gewünschte Behandlung nicht bekommen, wegen Festlegungen, die sie in ihrer Patientenverfügung getroffen haben. So z.B. die Ablehnung einer maschinellen Beatmung in bestimmten Situationen.

Andere befürchten im akuten Notfall eine Behandlung zu erhalten, die sie für sich ausgeschlossen haben, so z.B. die Behandlung auf Intensivstation oder die maschinelle Beatmung.

### **Patientenverfügung und Einwilligungsfähigkeit**

Bei einer Covid-19 Erkrankung wird es in den meisten Fällen zunächst möglich sein, mit dem Patienten die Behandlungsmaßnahmen in einem Aufklärungsgespräch direkt zu besprechen. In diesen Fällen ist die schriftliche Patientenverfügung zunächst nicht von Bedeutung, weil der Behandlungswille direkt geäußert werden kann. Erst wenn jemand in eine anstehende Behandlung nicht mehr einwilligen kann, sind die Festlegungen in einer Patientenverfügung entscheidend. Der Bevollmächtigte oder Betreuer muss sich dann dafür einsetzen, dass der in der Patientenverfügung formulierte Behandlungswille umgesetzt wird.

### **Bisherige Vordrucke für Patientenverfügungen**

Der Gesetzgeber fordert, dass in der Patientenverfügung die Situationen beschrieben werden, für welche die Patientenverfügung gelten soll. Außerdem müssen die Maßnahmen genannt sein, die in diesen Situationen ggf. eingeschränkt oder abgelehnt werden, wie z.B. eine Wiederbelebung, die maschinelle Beatmung oder die künstliche Ernährung. Ausdrücklich gewünschte Maßnahmen (wie z.B. Symptomlinderung) können ebenfalls festgelegt werden.

Viele gängige Vordrucke für die Patientenverfügung setzen diese Anforderung um, indem zunächst angekreuzt werden muss, für welche Situationen die Patientenverfügung gilt. Dann werden die auf diese Situationen bezogenen Behandlungswünsche festgelegt.

In vielen Fällen wird die Behandlung der Covid-19 Erkrankung zunächst aussichtsreich sein und ist in den typischen Situationsbeschreibungen der bisherigen Vordrucke nicht erfasst.

Bei der Vielzahl der verschiedenen Vordrucke zur Patientenverfügung kann dies jedoch nicht mit Sicherheit für alle Vordrucke gesagt werden. Außerdem können oft auch individuelle Festlegungen in eigenen Worten ergänzt werden, so dass auch für diese Ergänzungen nicht allgemein gesagt werden kann, in wie weit sie sich auf eine Covid-19 Erkrankung auswirken können.

Wir raten Ihnen daher:

Bei Unsicherheiten in Ihrem Einzelfall sollten Sie sich fachkundigen Rat, z.B. bei Ihrem Arzt oder einer fachkundigen Beratungsstelle einholen. Gerne beraten wir Sie hier bei uns im „Hospiz- und Palliativ Beratungszentrum“. Die Kontaktdaten finden Sie in der Umschlaginnenseite vorne.

Wenn Sie ausdrücklich regeln wollen, dass Sie im Falle einer Covid-19 Erkrankung bestimmte Behandlungsmaßnahmen ausschließen wollen, wie z.B. eine Behandlung auf der Intensivstation oder die maschinelle Beatmung, dann sollten Sie dies in jedem Fall eindeutig ergänzen. Denn wahrscheinlich wird dies in dem von Ihnen verwendeten Vordruck so nicht ausdrücklich formuliert sein.

Versehen Sie diesen Zusatz mit Ort, Datum und Unterschrift um Zweifel auszuräumen.

Judith Berthold und Olaf Kahnt, Koordinatoren

## „Walking Death“ – der Tod schreitet voraus

So das Motto zum kleinen Jubiläum der Hospiz- und Palliativwoche 2020. Bereits zum 5. Mal findet vom 10. – 17. Oktober die Hospiz- und Palliativwoche in diesem Jahr statt. Stand in den letzten Jahren meist ein besonderer Bereich der Hospizarbeit im Fokus, werden zum Jubiläum alle Bereiche abgebildet.

„Der Tod schreitet voraus“, lautet das Motto. Er ist uns immer einen Schritt voraus, das macht ihn unberechenbar und geheimnisvoll. Mit Aufklärung und dem Abbau von Tabus können Berührungängste reduziert werden, und wo Sprachlosigkeit herrschte, bekommen Abschied und Trauer eine Stimme. Diese Stimme kann auch in diesem Jahr musikalisch beim Konzert „Voices for Hospices“ erlebt werden. Sie kann sachlich und fachlich informieren bei den zahlreichen Vorträgen zu unterschiedlichsten Themen. Sie kann sich auch in künstlerischen Mitmach-Aktionen äußern oder bei Diskussionen und im Austausch zu hören sowie beim Abschlussgottesdienst spirituell zu spüren sein.

Wir laden Sie herzlich ein, eine „Stimme“ in der Hospiz- und Palliativwoche zu sein und mit uns in Austausch zu treten!

Das ausführliche Programm können Sie dem Veranstaltungsflyer entnehmen oder Sie informieren sich auf unserer Homepage [www.hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de](http://www.hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de).

Für Fragen hinsichtlich der Corona-Schutzmaßnahmen können Sie uns gerne unter [kaestlen@hospiz-team.de](mailto:kaestlen@hospiz-team.de) kontaktieren.

Ingrid Kästlen,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit





## Biographie-Arbeit: Die Suche nach dem Sinn des Lebens

Wie oft höre ich den Satz: „Was hat das alles noch für einen Sinn?“ Kraftlos, das Weitergehen ist ohne Ziel – beschwerlich und gefühlt nicht möglich. In meiner beruflichen Praxis wende ich gerne die Methode der Biographie-Arbeit an..... Erinnerungen hervorholen!

Heute gehe ich mit **ihnen** an einer imaginären Lebenslinie entlang und Sie erzählen von Personen, Begegnungen und Erlebnissen. Ich frage: „Was nehmen Sie aus dem Erlebten an Stärken mit?“ – „Was haben Sie gelernt?“ Das sind die Ressourcen, die Sie stärken.

Natürlich kommen hier auch schmerzliche Erlebnisse zu Tage. Diese betrachten wir mit Respekt. Auch aus schmerzlichen Erlebnissen lernen wir Lebenswichtiges!

Dann verabschieden wir das Schmerzliche liebevoll wieder in die Vergangenheit, in die es gehört.

Mancherlei Ressourcen tragen Sie in Ihrem imaginären „Rucksack der gelernten Stärken“ auf dem Rücken.

Spüren Sie das Gewicht auf Ihrem Rücken? Das Gewicht Ihrer eigenen Kraft? Diese Kraft lässt Sie in schwierigen Zeiten weitergehen!

Sinn-Krisen-Zeiten brauchen eines:

Verlassen Sie den alten Weg und betreten Sie einen neuen.

■ Ziehen Sie eine neue Lebensspur.

■ Seien Sie mutig auf dieser neuen Spur!

Beim Gehen werden Sie den Sinn des Lebens wiedererkennen.

Biographie-Arbeit ist Suche. Suche nach der Erkenntnis: Wer ist der Mensch hinter diesen Geschichten!? Ganz spannend.

Dagmar Nahler, Hospiz- und Trauerbegleiterin

## SINN-Voll?

Viele Jahrhunderte lang stellte sich den meisten Menschen die Frage nach dem Sinn im Leben nicht allzu dringend: sie waren mit dem Überleben beschäftigt! Und wenn, dann gab es eine allgemeingültige Antwort auf die Sinnfrage: das „gottgefällige Dasein“.

Heute, im Zeitalter des Individualismus, hat es jeder selbst in der Hand, seinem Leben Bedeutung zu verleihen. Das ist ein großes Geschenk. Jeder Mensch darf nach seinen Möglichkeiten leben, sich für und gegen Angebote entscheiden, eigene Erfahrungen machen und im Lauf seines Lebens zu einer für andere wahrnehmbaren Persönlichkeit reifen.

Mitunter ist es auch eine Last, seinem Leben eine individuelle Bedeutung zu geben. Denn durch den Verlust des Allgemein-Gültigen kann der Mensch in eine Sinn-Krise geraten: wenn er nicht mehr genau weiß, wonach er sich richten soll oder wenn etwas Krisenhaftes die bisherigen gedanklichen Zusammenhänge durcheinanderbringt. Dann beginnt die nicht immer einfache Suche nach dem Sinn.

Was ist „SINN-Voll“?

Wie erkenne ich, ob ich „Sinn“ gefunden habe?

- Sinn meint das Gefühl, dass mein Leben erfüllt ist, dass es eine tiefe Verbundenheit mit dem Dasein gibt.
- Folglich tue ich das, was ich tue, mit Überzeugung, und verfolge Ziele, die für meinen persönlichen Sinn bedeutsam sind.
- Sinn trägt die Gewissheit, leben zu wollen, in sich. Das Motto könnte so heißen: „Wie gut, dass ich da bin, auch wenn die Umstände schwierig sind!“

Immer wieder habe ich von Hospizbegleitern diese Motivation gehört: „Ich wollte noch etwas SINN-Volles machen!“ Und ich selber denke auch so: ich mag keine SINN-Lose Arbeit machen. Ich möchte mir meine innere Lebendigkeit im Arbeitsalltag nicht nehmen lassen. Im Gegenteil: ich möchte, dass diese innere Kraft mitten in meiner Arbeit Impulse erhält, gefördert und gestärkt wird. In der Begleitung und Beratung von Menschen durch ihren persönlichen Trauerprozess hindurch habe ich eine Aufgabe gefunden, die

mir Freude macht und meine Mühe durch das Empfinden von „ist echt SINNVoll“ mehr als entschädigt.

Wie sieht das bei der Begleitung der Sterbenden und ihrer Familien aus? Schwerkranke Menschen leben nicht mehr vom Stolz auf ihren Besitz. Sie leben von Interesse, Fürsorge und von der Geborgenheit, die sie in der Nähe ihrer An- und Zugehörigen finden. Manche sind still geworden, sind in sich gekehrt. Manche sprechen gerne. Erzählen, wie sie ihr Leben verbracht haben. Und in besonderen Stunden auch davon, dass sie einen Zugang zu sich selbst gefunden haben und sich als im Leben tief verwurzelt empfinden. Alle sind dankbar für die ihnen geschenkte Zeit, das Da-Sein und die Aufmerksamkeit des Besuchers.

Durch das hospizlich-palliative Engagement wird man/frau die unterschiedlichsten Menschen kennenlernen. Wer interessiert ist, kann viel erfahren über die Geheimnisse von Menschen, des Lebens und der Welt. Das ist spannend. Kostbar aber ist Folgendes: Die Tatsachen eines Lebens sind im Rückblick meist unverändert, aber die Deutung ihrer Zusammenhänge kann sich verändern. Jede Krise, jeder große Verlust veranlasst die Rekonstruktion von Sinn und Bedeutung eines Menschenlebens, einer Person. Die Existenzkrise des nahenden Tods zwingt den Menschen, seine alten Deutungszusammenhänge noch ein letztes Mal zu überarbeiten.

Wir Begleitende sind in Sternstunden Ohrenzeugen der kostbaren, wahrscheinlich letzten und ungeschönten Sicht eines Menschen auf sein Leben, - als Hörende, als Berührbare und als Nach-Fühlende und Nach-Denkende. Das ist ein großes Vermächtnis, in dessen Licht sich die Erlebnisse und Tatsachen unseres eigenen Alltags widerspiegeln und von uns reflektiert werden können. Manchen lebensklugen Gedanken nehmen wir mit nach Hause, zu uns. Er hat uns gefunden. Nicht wir ihn.

Regine Rudert-Gehrke, Pfarrerin und Koordinatorin



## SINN-Volle Begleitung

Der Volksweisheit nach bestand der SINN eines Manneslebens darin, ein Haus zu bauen, einen Baum zu pflanzen und ein Kind zu zeugen. Für eine Frau war der SINN ebenso klar: KKK- Kinder, Küche und Kirche.

Solch vorgegebene Lebensentwürfe haben für sehr viele Menschen heute keine Bedeutung mehr. Unsere Lebensläufe und ihre Inhalte sind individuell geprägt, eben passend zu uns.

Deshalb kann auch der SINN eines Daseins nach unserer Vorstellung nicht von vornherein definiert sein. Wir suchen nach SINN. Er findet uns oder wir finden ihn... beides wird sein. Das Nachdenken über den SINN des eigenen Daseins intensiviert sich oft in einer Lebenskrise und schon immer bei Menschen fortgeschrittenen Alters.

Als Hospizbegleiter machen wir echt die unterschiedlichsten Erfahrungen mit Menschen:

Wir begleiten Schwerkranke, die gerne über ihr Leben sprechen, wo es am Ende noch lebendig und kommunikativ zugeht. Reden „über Gott und die Welt“ ist möglich und mancher Satz ist SINN-Voll.

Und wir begleiten Menschen, die kaum kommunizieren, die in der palliativen Zeit sehr bei sich sind und auch bleiben. Das hat seinen Grund, das hat die Lebenserfahrung gelehrt. Aber: nicht alleine sein, das ist gut, das tut gut.

Jeder von uns besuchte Mensch entscheidet für sich, wieviel er von sich selbst preisgeben möchte und wie weit er sich „seinem“ Hospizbegleiter anvertrauen will. Der Hospizbegleiter ist Gast, ist Besucher! Er wird sich nicht aufdrängen und er wird dem Schwerkranken nicht seine Themen aufdrängen... auch nicht das Thema mit dem SINN.

Die Eigen-Art des Sterbenden zu respektieren, das Schweigen zuzulassen, der Stille Raum zu geben und gleichzeitig interessiert an persönlichen Gedanken und offen für seine letzten Wünsche zu sein, ist unser Anliegen. Das gehört zur Würde des Abschieds.

Helga Kuttner, Hospizbegleiterin und Regine Rudert-Gehrke, Pfarrerin und Koordinatorin

## Wie ich zur Hospizarbeit kam und was sie für mich bedeutet

Während meiner Berufstätigkeit hatte ich es immer mit Menschen zu tun, mit jungen und alten, mit gesunden und kranken Menschen. In meinen letzten Berufsjahren in der Erwachsenenbildung und der Kurseelsorge führte ich so manche Gespräche über das Leben im Ruhestand. Dabei kam immer zur Sprache, wie wichtig es vielen meiner Gesprächspartner war, auch nach der Berufstätigkeit etwas Sinnvolles tun zu können, sich nützlich zu machen und gebraucht zu werden. Dennoch musste ich feststellen, dass gerade Männer sich oftmals kaum konkrete Gedanken über die Zeit nach ihrer Berufstätigkeit machten.

Mir war schon klar, dass es nicht ganz einfach ist, nach einem arbeitsreichen Berufsleben Aufgaben zu finden, bei denen man seine Gaben und Fähigkeiten einbringen kann, die einem aber auch ein gewisses Maß an Zufriedenheit und Sinnerfüllung geben. Ich wollte nicht bis 65 warten und hoffen, dass sich dann schon irgendetwas für mich findet. Daher begann ich frühzeitig zu suchen. Und tatsächlich fand ich einige Tätigkeiten, von denen ich mir vorstellen konnte, sie in meinem Ruhestand auszuüben. Dazu gehörte unter anderen auch die Hospizarbeit. Weshalb gerade die Hospizarbeit für mich in die engere Wahl kam, kann ich heute nicht mit Sicherheit sagen. Wahrscheinlich war es mein Interesse an dieser letzten und so wichtigen Lebensphase, aber auch mein Wunsch, Menschen auf diesem Weg so zu begleiten, wie es für sie gut ist.

Als dann mein Ruhestand begann, wollte ich zunächst einfach die neu gewonnene Freiheit genießen. Ich nahm mir vor, mehr Zeit mit Freunden und guten Bekannten zu verbringen. Außerdem kümmerte ich mich zusammen mit meiner Frau verstärkt um „unsere Kinder“ - um das eigene Enkelkind und um so nach und nach dazugekommene „Wunsch-Enkelkinder“.

Dann begann ich mit der Ausbildung zum Hospizbegleiter. Sehr bald spürte ich: Hospizarbeit ist eine Aufgabe, die mir liegt und guttut (und hoffentlich auch den Menschen, die ich begleite). Mittlerweile sind fast 15 Jahre vergangen. Mehr als 20, meist ältere Menschen, durfte ich auf dem letzten Stück ihres Lebensweges begleiten. Manche nur wenige Wochen, einige ein Jahr lang und mehr. Einige Erlebnisse sind mir besonders in Erinnerung geblieben.

Ich erinnere mich noch gut an meine erste Hospiz-Begleitung. Frau S. lag nach einem schweren Schlaganfall seit Monaten völlig gelähmt in ihrem Bett und wurde künstlich ernährt. Leider konnte sie auch nicht mehr sprechen. Bestimmt habe ich anfangs manches nicht sonderlich „gut gemacht“. Doch ich merkte bald, dass es ja nicht ums „Machen“ geht, sondern ums „aufmerksame und mitfühlende Dasein“ oft auch ums „Mit-aushalten“. So habe ich unter anderem durch sie und mit ihr gelernt, mich auch ohne Worte mit ihr zu verständigen.

Durch die Heimleitung erfuhr ich so manches über die Lebensgeschichte von Frau S. Ein glücklicher Umstand ermöglichte es mir, in den kleinen Ort zu fahren, in dem sie ihre Kindheit und Jugend verbrachte. Mit einer weitläufigen Verwandten von Frau S. ging ich durch das Dorf und fotografierte Bilder von ihrem Elternhaus, vom alten Schulhaus, von der Kirche, in der sie getauft und konfirmiert wurde, sowie vom Friedhof mit Gräbern ihrer Angehörigen. Später projizierte ich die Bilder für sie auf eine Großleinwand. Diese Stunde werde ich sicher nie vergessen. Frau S. konnte zwar nicht sprechen und doch hat sie so viel gesagt!

Ich denke an Herrn H. - einen gepflegten älteren Herrn Anfang 70 und seit längerer Zeit stark desorientiert. Früher arbeitete er beim Rundfunk im Musikbereich. Ich begleitete ihn viele Monate. Meist saß er nur still da, wirkte schüchtern, fast etwas ängstlich. Er konnte nicht mehr sprechen; und doch haben wir miteinander kommuniziert, über Gegenstände, Bilder und vor allem über die Musik. Es war kurz vor Weihnachten und ich legte das Weihnachtssoratorium von Bach auf. Schon nach den ersten Tönen begann sein Gesicht auf einmal zu strahlen und er dirigierte mit beiden Händen, exakt zu den Klängen des Eingangschors „*Jauchzet, frohlocket...*“ Für mich ein unvergesslicher Augenblick!

Und ich denke an Frau G.. Nach dem Tod ihres Mannes und nach einem Schlaganfall saß sie halbseitig gelähmt im Rollstuhl. Sie lebte in einem Seniorenheim, verließ aber fast nie ihr hübsches Appartement. Bei vielen meiner Besuche hatte sie nur ein Anliegen: „*Ich will sterben! Es lohnt sich doch nicht mehr zu leben.*“ Nach Monaten... an einem sonnigen Herbsttag war sie zum ersten Mal bereit, mit mir nach draußen zu gehen.

Wir bewegten uns mit dem Rollstuhl eine Zeit lang durch die Straßen der Stadt. Frau G. wirkte erstaunlich gelöst. Dann suchten wir einen geschützten Platz im Innenhof der Wohnanlage. Vor uns eine Rabatte mit blühenden Rosen. Ich wollte ihr einfach eine kleine Freude bereiten, pflückte eine Rose und legte sie in ihre Hände. Ihr Gesicht bekam auf einmal ganz weiche Züge und Tränen rollten über ihre Wangen. Ganz leise, kaum hörbar, sagte sie: „*Ich danke Ihnen!*“ Zwei Tage später besuchte ich sie auf der Intensivstation. Dort ging nach wenigen Stunden ihr sehnlichster Wunsch, zu sterben, tatsächlich in Erfüllung.

Die Sterbenden haben mir auf ihre ganz eigene Weise gezeigt, wie sie mit dem Ende ihres Lebens zurechtkommen. Manche konnten mit bewundernswerter Gelassenheit Abschied nehmen. „*So möchte ich mein Leben auch beenden können!*“ dachte ich mir. Für einige wenige war ihr Sterben ein schwerer Kampf, begleitet von Angst und Unruhe. Es dauerte, bis sie endlich ein inneres Einverständnis zum Ende ihres Lebens finden konnten. Und ich dachte: „*Kann ich jetzt etwas dafür tun, dass ich, wenn es so weit ist, gut sterben kann?*“ Jede Begleitung hat auch mich an die Begrenztheit meines eigenen Lebens erinnert. Sie stellten mich selbst in Frage: „*Wie lebst du ... und was ist dir in deinem Leben wirklich wichtig?*“

Ja, ich wollte Hospiz-Mitarbeiter werden und habe es keinen Augenblick bereut. Im Gegenteil: Ich empfinde es als ein Privileg, dass ich diese Aufgaben wahrnehmen durfte. Für die Menschen, die ich begleitete, war ich da und habe ihnen etwas von meiner Zeit und von meinem Leben geschenkt. Doch auch ich wurde von vielen reich beschenkt, mit Vertrauen, menschlicher Nähe und mit Dankbarkeit. Wie oft ging ich selbst als Beschenkter nach Hause. Durch die Menschen am Ende ihres Lebens wurde ich immer wieder daran erinnert, wie schön und kostbar das Leben und besonders mein eigenes Leben ist. Durch sie lernte und lerne ich, bewusster zu leben und vor allem dankbar zu sein, für meine Zeit und für jeden geschenkten Tag.

Ja, die Hospizarbeit hat mich und mein Leben verändert und bereichert. Dafür bin ich dankbar!

Dieter Seybold, Hospiz- und Trauerbegleiter

## Menschen ein Stück des Weges begleiten

### PROLOG

In meinem Leben gab es Zeiten, die nicht unbedingt leicht waren, als ich mich in einer Sackgasse befand und zeitweise sogar existenzielle Ängste hatte. Aus dem Rückblick betrachtet konnte ich feststellen, dass es in diesen Situationen immer Menschen oder Situationen oder Erlebnisse gab, die mich weiter brachten. Diese Erkenntnis hatte mich mit großer Dankbarkeit erfüllt und es hatte sich der Wunsch entwickelt, „der Gesellschaft dafür etwas zurückzugeben“. Ende 2004 / Anfang 2005 konnte ich hautnah und sehr direkt erleben, was Hospizarbeit bedeutet. Von diesem Erleben war ich so tief berührt, dass sofort klar war, in welcher Weise ich den Wunsch, „der Gesellschaft etwas zurückzugeben“, realisieren würde. Seit 2005 bin ich Ehrenamtliche im Hospiz-Team Nürnberg und habe diese Entscheidung keinen Tag bereut. Ich kann auf viele Erlebnisse zurückblicken. Zwei Geschichten, heute sind es Geschichten, will ich erzählen.

Da war der Mann, der im Alter von 50 Jahren auf das Ende seines Lebens schaute. Ich nenne ihn Micha. Micha wollte keine Begleitung für sich. Er wollte jemanden, der sich seiner Frau Heidi nach seinem Ableben annimmt und ihr weiterhilft. Das war so von dem Ehepaar besprochen. Heidi hatte keine Ahnung von all der Bürokratie, den Formalitäten, Behördengängen, Bankgeschäften usw. Es war zwar alles sehr gut durch Micha geregelt und vorbereitet. Er wollte jedoch den „doppelten Boden“. Meine Vertrauenswürdigkeit, meine Loyalität und mein Wissen bezüglich „was sind die nächsten Schritte“ wurden intensiv auf den Prüfstand gestellt.

Kurz bevor er gestorben ist, hat er mir sein Vertrauen ausgesprochen und mich darum gebeten, seiner Frau zur Seite zu stehen. Das hat mich sehr berührt und gerne habe ich Micha den Wunsch erfüllt, nicht zuletzt, weil Heidi und ich uns gut verstanden.

Zwei Tage nach der Trauerfeier bekam ich durch Heidi drei rote Rosen geschenkt, was mich sehr verwunderte. Die Erklärung war, dass das Sargbukett aufgeteilt wurde. Jede Person, die in der schweren Zeit für das Ehepaar wichtig geworden war, bekam 3 rote Rosen als Dankeschön. Der weitere Clou an dem Rosenstrauß waren die eingebunden Skatkarten. Der



Mann hatte nämlich bis kurz vor seinem Tod einmal in der Woche mit seinen Kartel- Freunden Skat gespielt!

Über eine lange Zeit habe ich mich regelmäßig mit der Frau getroffen, bis irgendwann die Abstände zwischen den Treffen länger werden konnten und letztendlich gar nicht mehr notwendig waren.

Heute ist es jedoch so, dass wir uns gelegentlich zufällig irgendwo treffen. Das ist dann jedes Mal eine große Freude. Wir erzählen uns, wie es uns geht und manchmal, wenn es die Zeit erlaubt, trinken wir auch eine Tasse Kaffee miteinander. Von dem gegenseitigen Vertrauen ist bis heute nichts verloren gegangen.

Die Skatkarten liegen noch heute in der Deutschherrnstraße in unserem Erinnerungsschrank.

In der zweiten Geschichte geht es um eine Frau, ich nenne sie Maria, Mitte 60, alleinlebend, mit einer „frischen“ Krebsdiagnose. Von der Grundstimmung war Maria ängstlich und depressiv. Schnell hatte sie mich in ihr Herz geschlossen.

Als junge Frau war Maria eine Schönheit, hatte ausreichend Geld, einen guten Beruf, einen großen Bekanntenkreis. Nur mit den Männern hatte sie kein Glück, irgendwann verlor sie ihr Ersparnis, wurde einsam und krank. Maria musste nun die für sie sehr schwere Entscheidung treffen, ob sie die empfohlene Chemotherapie machen sollte. Es wurden ihr gute Heilungschancen attestiert. Sie hatte sich „ganz tapfer“ für die Behandlung entschieden. Jedoch ziemlich schnell nach der ersten Chemo die Behandlung abgebrochen. Die Nebenwirkungen waren für Maria sehr schlimm und die Angst hatte wieder die Oberhand gewonnen. Sehr schnell war auch klar, dass Maria nicht mehr allein leben konnte. Deshalb hatte sie beherzt entschieden, ins stationäre Hospiz zu gehen. Ziemlich rasch erhielt Maria einen Platz im Haus Xenia.

Ich habe sie dorthin begleitet. Von dort aus kündigte sie die Wohnung und bat mich, die Auflösung des Hausrates zu übernehmen. Das war eine schwierige Situation für mich: ich war ehrenamtliche Hospizbegleiterin einerseits und andererseits einzige und dadurch beste Freundin. Ich habe Maria die

Bitte erfüllt. Und das war gut so, denn ich habe in ihren Unterlagen ein Adressenbüchlein gefunden, welches Maria schon sehr lange gesucht hatte. In dem Büchlein gab es unter anderem die Kontaktdaten von Klaus – Marias große Liebe. Sie wagte es, Klaus anzurufen und Klaus kam zu ihr ins Xenia .....!

Für Maria waren die letzten Monate ihres Lebens im Xenia eine wunderbare Zeit. Sie ist ganz friedlich und vielleicht ein kleines bisschen glücklich in den frühen Morgenstunden, zwischen Ende des Nachtdienstes und Beginn des Frühdienstes, verstorben.

#### EPILOG

Für mich gibt es in meinem Leben nichts Sinnvolleres als anderen Menschen offen, ehrlich, empathisch, wohlwollend und ohne Vorurteile zu begegnen und sie ein Stück des Weges zu begleiten, egal in welcher Situation sich diese Menschen befinden.

Ich schenke Zeit und erhalte sehr viel mehr.

Außerdem erfahre ich auch immer wieder etwas Neues über mich.

Gabriele Wollnik, Hospizbegleiterin,  
2. Vorsitzende



## “Ich wollte immer nochmal was mit Sinn machen...” Kannst du für den Rundbrief was dazu schreiben?

Diese Frage bekam ich wenige Stunden vor meinem Urlaub... genau zu dem Zeitpunkt, an dem wir zusammen mit einer unserer ehrenamtlichen Kinderhospizbegleiterinnen eine junge Familie mit 2 Kindern und einer lebensbedrohlich erkrankten Mutter intensiv unterstützten.

Die Frage kommt mit ins Urlaubsgepäck.

Sie kommt mit auf eine Reise in eine für meine eigene Familie bis dahin unbekannte Stadt. Hier erleben wir neue Landschaften und Aussichten, musikalische Geschichten und wechselnde Lichterspiele.

Die Frage kommt mit, als ich anschließend meine schwerkranke Schwägerin besuche, um für sie und meine Schwester dazusein. Wir diskutieren das Thema “Sinn” und entdecken in uns interessante und teilweise neue Sichtweisen und haben eine intensive und schöne gemeinsame Zeit.

Jetzt ist die Antwort auf die Frage klar: Ja, ich kann was schreiben.

Im Team des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Familien mit schwerkranken Angehörigen unterstützen zu können, bringt viele intensive Erfahrungen. Einen unbekanntem Ort zu besuchen, öffnet die Augen und bringt neue Sichtweisen. Für die eigene Familie dasein zu können, bringt Ruhe, Halt und Kraft.

Jeder Moment meines Lebens ist einzigartig, wertvoll und damit SINNVoll, für mich und hoffentlich immer wieder mal auch für andere. Die vorangegangenen Momente beeinflussen die folgenden Momente und machen das Leben zu MEINEM Leben. Diese Einstellung hilft mir, negative Erlebnisse erträglich zu machen und positive Erfahrungen zu genießen. Gerne möchte ich meine Sichtweise an andere Menschen weitergeben und auch gemeinsam mit ihnen schauen, was ihr und mein Leben uns noch bringt. Es bleibt spannend!

Angelique Heimstädt-van Weert, Koordinatorin

## Meine Hospizarbeit – hat sie einen Sinn?

Na ja, wahrscheinlich schon. Sonst hätte ich ja längst wieder damit aufgehört.

Die Frage ist also nicht, hat sie einen Sinn, sondern welchen Sinn hat sie für mich? Blenden wir gut drei Jahre zurück: Als ich so langsam auf die Siebzig zugeht, hatte ich den Wunsch, mich noch einmal in einem völlig neuen Bereich zu engagieren. Bis dahin unterstützte ich über zehn Jahre lang Schulabgänger/innen bei ihren Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen. Ehrenamtlich. Jetzt sollte es eine völlig andere Herausforderung sein, aber auf jeden Fall wieder eine Aufgabe mit Menschen. Es gab auch schon eine erste Idee, denn über drei Jahre lang war ich intensiv damit beschäftigt gewesen, Vater, Mutter, Schwiegermutter und einen Onkel meiner Frau bei ihren jeweils mehrmonatigen Sterbeprozessen zu begleiten. Als Angehöriger, als Laie, ziemlich unvorbereitet. Aufgrund dieser intensiven Erfahrungen „bis zum letzten Atemzug“ hatte ich konkrete Vorstellungen davon, was als Hospizbegleiter auf mich zukommen würde. Ich überlegte deshalb ernsthaft, künftig für Menschen in ihrer letzten Phase da zu sein und ihnen meine Zeit zu schenken.

Bevor jedoch die endgültige Entscheidung fiel, mich für die mehrmonatige Qualifikationsmaßnahme bei der Hospiz-Akademie Nürnberg anzumelden, gingen mir eine Reihe von Fragen durch den Kopf: Wie würde ich mich fühlen, wenn ich bei völlig fremden Menschen am Sterbebett sitze? Würde diese Arbeit, die Konfrontation mit Krankheit, Leid und Tod auf Dauer nicht zu belastend für mich werden? Wie würden Freunde und Bekannte reagieren, wenn sie von meinem Engagement als „Sterbebegleiter“ erfahren? Und noch viel grundsätzlicher: Welchen Sinn macht es überhaupt, sich in diesem Bereich zu engagieren? Was erwarte ich persönlich von einem Engagement im Hospiz-Team? Ziemlich schnell war mir klar: Ich würde als ehrenamtlicher Hospizbegleiter

- das Thema Sterben nicht mehr, wie fast alle meine Bekannten, aus dem Alltag ausblenden, sondern mich sehr intensiv und „hautnah“ damit befassen – auch mit der eigenen Sterblichkeit
- mit relativ wenig Aufwand dazu beitragen können, ein wesentliches Ziel

der Hospiz-Idee umzusetzen: ich könnte verhindern helfen, dass Menschen in der letzten Lebensphase allein gelassen werden und einsam sterben

- anderen Menschen Zeit schenken und dadurch auch meine eigene Lebenszeit sinnvoller nutzen
- selbst von dieser Arbeit profitieren: Für meine investierte Zeit würde ich (hoffentlich) viele positive Rückmeldungen der Sterbenden und der Angehörigen erfahren.

Genug Gründe, im ambulanten Hospiz-Bereich „die Ärmel hochzukrempeln“. Nicht um mein Karma zu verbessern oder mir einen Platz im Himmel zu sichern. Aber zugegeben, eine ordentliche Portion Eigennutz war schon dabei: Ich war fest davon überzeugt, dass diese Arbeit auch mir selbst gut tun würde. Heute kann ich sagen: Ja, ohne Frage, die schwerstkranken und sterbenden Menschen profitieren durch meine Anwesenheit, durch unsere Gespräche, durch meine Unterstützung. Aber ich profitiere mindestens ebenso. Neudeutsch nennt man so etwas eine Win-Win-Situation! Was will ich mehr? Der niederländische Arzt und Sozialtheoretiker Bernard Mandeville (1670-1733) vertrat die Auffassung, „jeglichem beobachteten Altruismus lägen egoistische Triebe und Affekte zugrunde“. Man kann trefflich über diese These streiten - auf mich trifft seine Aussage zu.

Wenn ich heute - drei Jahre nachdem ich mit meinen Begleitungen begonnen habe, die Frage nach dem Sinn meines Engagements noch einmal beantworten soll, sehe ich es eigentlich noch genauso wie zum Zeitpunkt meiner Entscheidung. Es kommt jedoch ein weiterer, ein ganz wesentlicher Aspekt hinzu: Die Nähe zu den Sterbenden lässt mich viel bewusster leben als früher: Ich nehme jeden Tag als Geschenk, ich erfreue mich auch an den kleinen Dingen des Lebens, beispielsweise einem schönen Sonnenuntergang oder einem Streifen üppig blühender Mohnblumen am Rand eines Kornfelds. Materielle Dinge haben für mich erheblich an Bedeutung verloren. Über unwichtige Dinge und irgendwelchen Kleinkram rege ich mich nicht mehr auf. Ich bin sehr viel gelassener und einfach viel zufriedener mit meinem Leben.

Dieter Schäfer, Hospizbegleiter

## Was für mich sinnvoll leben bedeutet

Ich lerne Herrn G. im Juni kennen. Er liegt in seinem Bett, umgeben von den Möbeln und technischen Geräten, die er mit großer Umsicht in jahrelanger Arbeit ausgewählt, restauriert und repariert hat. Nun lassen diese Dinge in seiner Vorstellung zahllose Erinnerungen lebendig werden.

Seine Wohnung ist einzigartig. Wohin man blickt, erregen außergewöhnliche Dinge die Aufmerksamkeit des Besuchers. Bis vor kurzem war Herr G. beruflich im sozialen Bereich tätig, war in der Freizeit mit seinem Garten und vielen Hobbies beschäftigt. Ein sehr aktiver Mensch, eingebunden in ein weitläufiges Netz freundschaftlicher, kollegialer und nachbarschaftlicher Beziehungen.

Wie ein Erdbeben brach die ärztliche Diagnose in sein Leben und das seiner Lebensgefährtin ein. Nichts war mehr wie zuvor. Obwohl die Aufklärung über den gesundheitlichen Zustand von Herrn G. noch nicht weit zurückliegt, haben die beiden schon einen großen Weg in der Auseinandersetzung mit der neuen Situation zurückgelegt und vermitteln den Eindruck klarer Bewusstheit. Deshalb wage ich es, Herrn G. zu fragen, ob er mit mir über den Sinn in seinem Leben sprechen möchte. Er freut sich über die Aufgabe und verspricht, sich bis zu meinem nächsten Besuch Gedanken darüber zu machen. Und wie man sich immer auf ihn verlassen konnte, so hält er auch diesmal sein Versprechen.

Herr G. beginnt seine Erzählung damit, dass er mir ein Foto zeigt. Darauf ist ein Ausschnitt seines Pfirsichbaums zu sehen. Zwischen sattgrünen Blättern drängen sich schon ziemlich große, noch grüne Früchte ans Licht. Wenn sie reif sind, haben sie rote Bäckchen und sind so groß wie eine Männerfaust. Ihr Geschmack ist unvergleichlich. Es handelt sich um eine alte, fast ausgestorbene Sorte. Den Baum hat Herr G. selbst aus einem Pfirsichkern gezogen. Er ist stolz darauf, dass es ihm gelungen ist, diese alte Sorte wiederzubeleben. Gerne gibt er sein Wissen und den notwendigen Pfirsich an Gartenbesitzer weiter, die es ihm gleich tun wollen. Alte Pflanzensorten vor dem Aussterben zu bewahren, scheint ihm von großem Nutzen für die Vielfalt in der Natur zu sein. Er hat viel Zeit und Energie auf dieses Projekt verwendet.

Mit Bedauern spricht er darüber, dass die Menschen, solange sie jung und gesund sind, ihre Zeit mit Essen, Trinken, Alkohol, Feiern, Urlaubsreisen (am liebsten zu exotischen Zielen), Shopping und anderen oberflächlichen Vergnügungen verbringen. Sie suchen einfach nur ihre Sinne zu befriedigen. Für ihn ist das Leben in und mit der Natur wesentlich.

Er erzählt mir von seinen Erfahrungen in den sozialen Medien. Viele Menschen posten dort Fotos von Geburtstagsfeiern, von der Familie, von sich selbst und den Orten, zu denen sie reisen.

Er dagegen dokumentiert seine Wahrnehmungen von der Natur. Er bemerkt nun, dass immer mehr seiner Freunde dazu übergehen, die Natur zu beobachten und Fotos davon ins Netz zu stellen. Ohne die anderen bewusst zu beeinflussen, hat er erreicht, dass viele seiner Bekannten nun seinem Beispiel folgen und ihr Interesse von der eigenen Person weg der großen, uns alle umfassenden Natur zuwenden. Die eigene positive Wirkung auf andere erfüllt ihn mit Dankbarkeit und Ehrfurcht für das Große Ganze, an dem er Anteil hat.

Helga Kuttner, Hospizbegleiterin

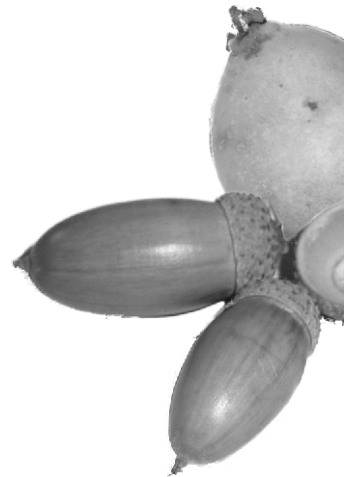


# Was ich will, ein Credo

Ich will die Welt mit meinem Leben  
weit und groß machen  
und ihr Dimensionen geben,  
die sie vor mir nicht hatte.  
Ich will meine Kleinkariertheit überwinden  
und nicht länger in die Sicherheit bekannter Gedanken fliehen.  
Ich will mich aussetzen.

In meinem Denken und Handeln  
will ich etwas wagen.  
Ich will die Haltungen üben,  
aus denen Leben entsteht.  
Ich will meinem Leben Tiefe geben,  
auch wenn damit Schwere verbunden ist.  
Ich will mir bewusstmachen,  
was ich fürchte und es mit Mut überwinden.  
Ich will von Tag zu Tag,  
von Jahr zu Jahr bereit sein,  
neue Wege zu probieren,  
in der Freiheit eines Menschen,  
der nicht fertig, sondern noch am Entstehen ist.  
Ich will bewusster werden,  
um die Trennungen aufzuheben.

Ich will nicht mehr glauben,  
die Dinge und Menschen  
beim ersten Anschauen verstehen zu können.





Ich will nicht wie selbstverständlich das glauben,  
was andere vor mir geglaubt haben,  
ohne es genau zu untersuchen.  
Ich will mich noch herausfordern lassen  
von der Veränderung der Welt und ihrer Menschen.  
Ich will mich nicht bewegen wie ein Mensch,  
der alt und verbraucht ist, weil ich es nicht bin,  
wenn ich bereit bin, mich innerlich zu erneuern.

In meiner Liebe will ich wachsen wie einer,  
der keine Grenzen anerkennt.  
Ich will mich selbst durchschauen und nicht erschrecken.  
Ich will mich nicht verwöhnen,  
indem ich mich mit Vordergründigem zufriedengebe.

Ich will wachsam sein für das Unausgesprochene,  
für das Gehemmte und Zurückgezogene.  
Die stillen und versteckten Wünsche  
von Menschen, die mir nahestehen,  
will ich wie meine eigenen wahrnehmen.  
Ich will mir in meinen Gedanken nichts verbieten  
und nichts verbieten lassen.

© Ulrich Schaffer: Verwandlungen  
2019, S. 174f



## Der scheinbar verlorene Sinn des Lebens

Vor uns baut sich eine Mauer auf.

Eine übergroße Mauer aus Trauer, Ohnmacht und Sinnlosigkeit.....

Scheinbar unüberwindbar, stark, bedrohlich.

Lassen wir das zu - verbaut sie uns die Sicht!

Schauen wir genauer hin!

Wo sollen wir in unserem Leben genauer hinsehen? Wir haben immer mehrere Möglichkeiten.

Wie wäre es, wenn du an der Mauer entlang gehst, bewusst und aufmerksam... was passiert dann? Wird die Mauer dann allmählich ungefährlicher oder hast du eine Tür entdeckt?

Den Türgriff kannst du in die Hand nehmen und nach unten drücken! (Nur Mut! Auch wenn es Überwindung kostet! Du hast die Kraft!)

Die Tür öffnet sich, gibt einen unerwarteten, einen neuen Blick frei: den Blick auf Möglichkeiten, Neues, Spannendes. Der Blick sieht die Einladung: komm, tritt über die Schwelle und lass dich überraschen!

Den Weg zögernd betreten, vorsichtig entlanggehen, sich gründlich umschauen... bestimmt auch: sich noch einmal umdrehen und zurückblicken.

Ich frage dich: Was siehst du? Ist die Türe noch offen oder hat sie sich schon wieder geschlossen? Hat sich die übergroße Mauer verändert? Beschreibe es für mich und geh gleichzeitig mit offenen Augen mutig voran!

Das Leben zeigt uns immer wieder einen neuen Weg.

Zeigt uns Hoffnung.

Der Sinn des Lebens geht uns nie verloren – er ist oft nur verborgen, verschwommen, versteckt.

Nur Mut!

Dagmar Nahler, Hospiz- und Trauerbegleiterin

## Der Sinn des Lebens?

Ich schreibe diese Zeilen für meinen Mann, für mich und all die Menschen, die diesen schmerzhaften Weg der Trauer durchschreiten müssen.

Solange unser Leben in geregelten Bahnen läuft, fragen wir nicht nach dem Sinn des Lebens. Erst, wenn ein Schicksalsschlag, wie zum Beispiel eine Krankheit, eine Behinderung oder der Verlust eines geliebten Menschen unser Leben grundlegend verändert, empfinden wir Schmerz, Trauer und Sinnlosigkeit.

Selbst die Frage nach dem Sinn konnte ich lange Zeit nicht ertragen. Für mich war der Sinn des Lebens immer auf eine Person bezogen. Ohne meinen Mann gab es für mich keinen Sinn mehr.

Die Jahre sind vergangen und ich bin in kleinen Schritten neue Wege gegangen.

Ein neues Zuhause, kleine Urlaube, Kurse im Bildungszentrum, neue Menschen kennenlernen.

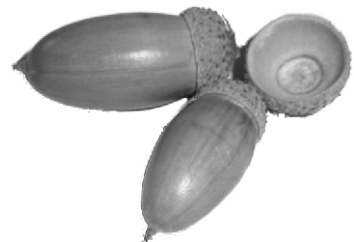
Es war ein Funktionieren, um die Trauer und die Einsamkeit zu ertragen.

Langsam fing ich an, mich auf die Menschen und Dinge zu freuen. Ich hatte mir unbemerkt durch mein TUN einen neuen Sinn, eine neue Aufgabe geschaffen.

Natürlich wird das niemals den Stellenwert der Liebe zu meinem Mann einnehmen, und immer wieder kommt die Gewalt der Trauer über mich. Aber diese Liebe zu meinem Mann gibt mir jeden Tag die Kraft und den Mut zu leben.

Er ist bei mir und gibt mir seine Energie, und er würde niemals wollen, dass ich aufgebe und nur unglücklich bin.

Karina Mallmann

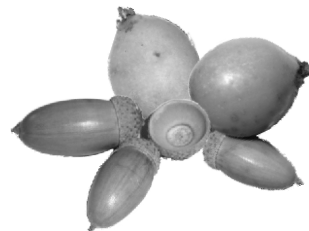


## Alt und zum alten Eisen gehören – oder alt und reich an Erfahrung und diesen Schatz sinnvoll nutzen?

Die EKD hat nach vielen inneren Kämpfen ein Schiff, die Sea-Watch 4, für die Rettung in Seenot geratener Flüchtlinge im Mittelmeer auf den Weg gebracht. Entgegen der verbreiteten Meinung, dass Seenotrettung zu weiteren Flüchtlingsströmen führt, hat die evangelische Kirche dem massenhaften Ertrinken im Mittelmeer den Kampf angesagt. „Compassion“, tätiges Mitgefühl für die Leidenden, ist der Begriff, den Papst Franziskus benutzt. Tätiges Mitgefühl ist ein Imperativ für Menschen, die sich in der Nachfolge Jesu sehen, aber auch für diejenigen, die einfach über ihren Tellerrand hinwegblicken und erkennen, was die Welt braucht, wo Mensch und Natur leiden.

Bei der derzeitigen durchschnittlichen Lebenserwartung von 20 bis 30 Jahren nach Beginn der Rente haben wir viel Zeit, unser Leben frei von den Zwängen des Gelderwerbs zu gestalten. Was tun mit so viel Zeit? Reisen, sich fit halten, die schönen Seiten des Lebens genießen? Ja, natürlich. Solange es uns erfüllt. Aber 20 oder 30 Jahre Urlaub machen, sich um das eigene Wohlbefinden kümmern, ohne je über sich selbst hinauszudenken? Das kann niemandem gut tun! Fühlen wir uns nicht besser, wenn wir noch mitwirken am Gemeinwesen? Unter Gemeinwesen verstehe ich sowohl die Familie, als auch Freunde, Nachbarn, die Kommune und den Staat. Unser persönliches und bürgerschaftliches Engagement kann ein wertvoller Beitrag für unser Zusammenleben sein. Darüber hinaus befriedigt es unser Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit. Jeder kann nach seinen Kräften und Kompetenzen auch im Alter noch ein wichtiges Glied der Gesellschaft sein.

Helga Kuttner, Hospizbegleiterin



## „Ich möchte noch etwas Sinnvolles machen“

In eineinhalb Jahren beginnt die Passivphase meiner Altersteilzeit.

Was mache ich dann? Selbstverständlich segeln, meine Leidenschaft!

Aber im Winter füllt mich das nicht aus! Also muss ich mir eine Aufgabe suchen, ein Ehrenamt?

Zu diesem Zeitpunkt muss ich mich aber noch intensiv um meine Eltern kümmern: Mutter krebskrank, sehr pflegebedürftig. Vater (85) mit der Situation überfordert.

Eine gute Freundin schlägt vor, einen Hospizverein um Rat zu bitten.

Sofort wurde uns Hilfe angeboten. Eine sehr einfühlsame Hospizbegleiterin kam regelmäßig und veränderte das Leben meiner Eltern sehr positiv: Mutter freute sich immer auf die Gespräche mit ihr und Vater konnte endlich wieder Termine beim Arzt, Friseur etc. verabreden und dabei meine Mutter in guter Begleitung wissen.

Ein Jahr später starb meine Mutter friedlich.

An einem ihrer letzten Tage sagte sie noch, dass sie unendlich dankbar sei für die wunderbare Begleitung, die ihr seelisch noch einmal viel Kraft gegeben habe.

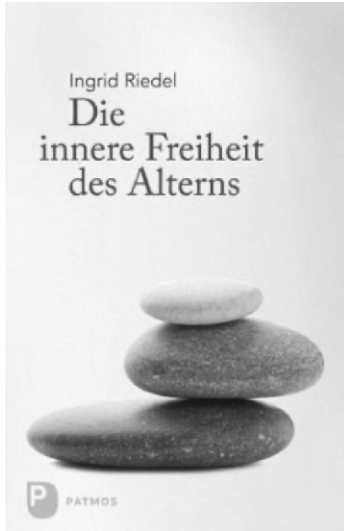
Mir drängte sich die Frage auf, ob ich denn irgendwelche Fähigkeiten in so einen Hospizverein einbringen könnte. Und schon nach dem ersten Gespräch mit dem Vorstand war deutlich: Ich kann!

Und so folgte die Ausbildung zum Hospizbegleiter und schon gleich die Einarbeitung in die „Telefonberatung“, einer der vielen Arbeitsgruppen für Ehrenamtliche im Hospiz-Team Nürnberg. Da bin ich jetzt seit 15 Jahren tätig. Und jeder Telefondienst ist spannend. Jeder Anruf stellt andere Anforderungen. Die Anrufenden haben sehr unterschiedliche Fragen. Es ist sehr befriedigend, Hilfestellung zu geben oder zu vermitteln.

Ich mache hier etwas sehr Sinnvolles!

Claus Wilhelm Behnke, Hospizbegleiter

## Buchbesprechung



Ingrid Riedel

### **Die innere Freiheit des Alterns**

(in unserer Bibliothek unter „PSY 2017 Rie“)

Ingrid Riedel, geb. 1935, hat das Buch „Die innere Freiheit des Alterns“, erschienen im Jahr 2009, in einem Alter geschrieben, als sie selbst schon zu den „jungen Alten“ gehörte. Sie weiß, wovon sie spricht. Unaufdringlich und behutsam erzählt sie auch von ihrem eigenen Erleben dieser Lebensspanne. Diese persönlichen Anmerkungen stiften eine besondere Beziehung zwischen dem Leser und der Autorin. In der Hauptsache aber eröffnet sie uns einen großartigen Einblick in die wissenschaftliche Forschung über das Alter. Sie schreibt voll Wärme und Zugewandtheit. Es ist, als würde sie uns an der

Hand führen, um uns die Angst vor einem schwierigen Lebensabschnitt zu nehmen. Der geläufige Spruch „alle wollen alt werden, keiner will alt sein“ hat in ihrem Denken keinen Platz.

Sie ermuntert uns, das Leben auszuschöpfen bis zuletzt. Wenn die familiären Verpflichtungen beendet sind, gibt es Raum, die persönlichen Anteile zu entwickeln, die unter dem Druck sozialer Pflichten vernachlässigt werden mussten. Es ist die Zeit, innere Freiheit zu gewinnen, authentisch zu werden, das zu tun, was uns wesentlich erscheint. Es ist die Zeit, das eigene Leben als ein Ganzes zu sehen, aber auch die Fragmente, das Unausgelebte als Bestandteil des eigenen Lebens anzunehmen. Immer wieder betont sie, dass man auch im hohen Alter noch sehr schöpferisch sein kann. Bei aller Aktivität jedoch sollte man sich nicht „entfremdet“ nützlich machen, sondern das tun, wonach die Seele verlangt. Dazu gehört möglicherweise auch der Mut, gesellschaftlichen Erwartungen zuwiderzuhandeln.

Der Akzent des Buches liegt auf der Phase des jungen Alters. Die Autorin verschweigt aber nicht, dass das Alter auch die Zeit körperlicher Beeinträchtigungen und des Sterbens ist. Stück für Stück müssen wir uns von dem trennen, was wir lieb gewonnen haben. „Das große Loslassen im Prozess des Sterbens ist letztlich ein Akt der Hingabe.“ (Riedel, S. 122)

Zustimmung in den Kreislauf des Lebens und in die Endlichkeit unseres Daseins scheinen der Autorin wesentlich für den Gewinn von Gelassenheit und Altersweisheit. Bezogenheit auf Unendliches hilft über die Beschwerlichkeit des Alters hinweg. Eine Liebesfähigkeit, die über uns selbst hinausreicht, gilt es zu pflegen.

Und vielleicht erleben wir es, unser Leben ohne Frage nach dem Warum zu leben und damit den wahren Sinn des Lebens zu erfahren:

**„Die Ros´ ist ohn´ Warum.  
Sie blühet, weil sie blühet.  
Sie achtet nicht ihrer selbst,  
fragt nicht, ob man sie siehet.“  
(Angelus Silesius)**

Helga Kuttner, Hospizbegleiterin



## Veranstaltungen der Hospizakademie

OKTOBER 2020

**Ab 07.10.2020** **Begleitung demenzkranker Sterbender** (Heike Keune, Stefan Meyer und weitere Referenten)  
 Der Kurs mit 8 Abenden berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse und die Begleitung von sterbenden Menschen mit Demenz. Neben Grundlagen der Hospiz- und Palliativversorgung werden die Validation, die Begleitung der Angehörigen, Hilfen durch Aromapflege, Musiktherapie und basaler Stimulation angesprochen und erarbeitet.

**10.-17.10.2020** **Nürnberger Hospiz- und Palliativwoche „Walking Death - der Tod geht voraus“**  
 In der diesjährigen Hospizwoche finden wieder über 20 Veranstaltungen statt. Das ausführliche Programm finden Sie unter [www.hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de](http://www.hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de)

**20.10.2020** **Palliative Kultur entwickeln** (Marcus Hecke und Stefan Meyer)  
 Hospizlich-palliative Kultur fängt bei der eigenen Haltung an. An diesem Praxistag laden wir Sie ein, über die Kultur in Ihrer Einrichtung nachzudenken und erste Schritte und Ideen zu planen, diese Kultur zu erweitern oder zu verändern.

NOVEMBER 2020

**06.11.2020** **Trauer-Netzwerktreffen Bayern** (nur noch Online-Teilnahme möglich) (Hauptreferent Roland Kachler und weitere Referenten)  
 Das Trauer-Netzwerktreffen bietet ehren- und hauptamtlichen Trauerbegleitern die Möglichkeit zum Fachaustausch und der Auseinandersetzung mit aktuellen Themen.

**06.11.2020** **Ethische Fallkompetenz mittels Fallanalysen entwickeln** (Dr. sc. med. Settimio Monteverde, Zürich)  
 Ethische Fallbesprechungen haben zum Ziel, ein gemeinsames Verständnis aller Beteiligten zu entwickeln, medizinisch-pflegerische und weitere Handlungsmöglichkeiten zu erörtern und Entscheidungen zu fällen. Ein Seminar für Fortgeschrittene aus dem Hospiz- und Palliativbereich.

**22.11.2020** **Spirituelle Begleitung konfessionsloser Menschen** (Dr. theol. Martin Weiß)  
 Seit etlichen Jahren nimmt die Zahl der konfessionslosen Menschen stetig zu. Diese Personen gehören zwar keiner institutionell organisierten Weltanschauung an, dennoch haben sie sehr wohl spirituelle Bedürfnisse, die gerade auch am Lebensende sehr bedeutsam werden können. In dieser Situation entstehen für Begleitende neue Herausforderungen. Das



Seminar gibt deshalb praktische Anregungen für die spirituelle Begleitung von konfessionslosen Menschen und geht der Frage nach, welche Kompetenzen und welche Unterstützung die Begleiter/innen hierfür benötigen.

**13./14.11.2020** Wie gut riecht das denn? – Aromapflege in der Sterbebegleitung (Doris Reitzammer und Marlies Müller)

In der Palliativpflege und Sterbebegleitung sind ätherische Öle eine große Hilfe. Im Kurs wird über die Geschichte, Herkunft, Wirkung der ätherischen Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten nicht nur gesprochen, sondern auch einiges ausprobiert. Dazu betrachten wir die Monographien einzelner Düfte.

**17.11.2020** Wohin geht die Reise? (Pfarrerin Regine Rudert-Gehrke)

Spirituelle Vorstellungen vom Totsein haben immer individuellen Charakter. Und gerade deswegen ist es so interessant, sich darüber in einer überschaubaren Gruppe auszutauschen. Was denken wir über das Totsein? Was haben wir für Phantasien, Hoffnungen, Wünsche? Je nach kultureller Weltanschauung und religiöser Prägung wird man sich dem Thema aus verschiedenen Perspektiven nähern.

**20.11.2020** 15. Fachtag Demenz und Sterben – ausschließlich ONLINE (Prof. Dr. M. Gosch und Prof. Dr. A. Manzeschke)

Covid-19. Das Leben leben – bis zuletzt

Die Corona-Pandemie hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt. Öffentlich viel diskutiert wurde die Isolation, die Menschen auferlegt wurde, die in Pflegeeinrichtungen leben. Weit weniger im Fokus standen die Lebensbedingungen von Menschen mit Demenz zu Hause. Der Fachtag will diese Fragen aufnehmen und Antworten suchen.

**15.12.2020** Spirituelle Begleitung demenzkranker Menschen (Pfarrerin Anne Mayer-Thormählen)

Im Laufe einer Demenz geht Vieles verloren. Was häufig bleibt, ist eine tiefe religiöse Verwurzelung der Betroffenen. Um diese aufzuspüren, bedarf es der Sensibilität, um Signale auf verschiedenen Ebenen wahrzunehmen. Dieses „Erkennen“ wird im Seminar gestärkt.

Mehr Information zu den Veranstaltungen finden Sie unter:

[www.hospizakademie-nuernberg.de](http://www.hospizakademie-nuernberg.de) oder rufen Sie uns unter 0911-891205-30 an.

*Stefan Meyer*

# GEDENKGOTTESDIENST



Montag, 23. November 2020 um 19.30 Uhr,  
in der St. Klara Kirche,  
Königsstraße 66, Nürnberg

Der Gottesdienst  
wird von Herrn Dekan i. R. Wolfgang Butz  
und Team geleitet.

**SIE SIND HERZLICH EINGELADEN!**



## Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH

Deuschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891205-30
Telefax	0911 891205-38
E-Mail	info@hospizakademie-nuernberg.de
Internet	www.hospizakademie-nuernberg.de
Bankverbindung	Evang. Kreditgenossenschaft IBAN: DE33 5206 0410 0003 5046 03 BIC: GENODEF1EK1
Geschäftsführung	Stefan Meyer
Verwaltungsleitung	Ulrike Bilz
Mitarbeitende der Akademie	Yvonne Duscha, Marcus Hecke, Ingeborg Beyer-Savanovic und das Service-Team
Trauerinstitut	Regine Rudert-Gehrke

## Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg

Vorstand	Gabriele Wollnik, Ulrike Bilz Claus Wilhelm Behnke, Dirk Münch
Kuratorium	Angelika Weikert, Hans-Peter Gehrke, Wolfgang Butz, Dr. Barbara Schmid, Elisabeth Hann von Weyhern
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg IBAN: DE24 7605 0101 0006 0107 89 BIC: SSKNDE77XXX

## Impressum

Der Hospiz-Rundbrief erscheint zweimal jährlich.	
Herausgeber	Hospiz-Team Nürnberg e.V.
V.i.S.d.P.	Dirk Münch, 1. Vorsitzender
Redaktionsteam	Regine Rudert-Gehrke, Helga Kuttner, Olaf Kahnt
Satz und Gestaltung	Grafisches Studio Frank Vetter info@grafisches-studio.de
Druck	Druckhaus Haspel Erlangen das@druckhaus-erlangen.de
Auflage	1000 Stück

Die Redaktion behält sich Kürzungen der eingesandten Artikel vor.  
Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser/die Verfasserin verantwortlich.  
Personenbezogene Daten dürfen nicht gewerblich genutzt werden.

---



Hospiz-Team Nürnberg e. V.  
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale  
Fax 0911 891205 - 28



Hospiz und Palliativ Beratungszentrum Nürnberg  
Telefon 0911 891205-19  
Fax 0911 891205-28



Hospizakademie Nürnberg  
Telefon 0911 891205 - 30 Zentrale  
Fax 0911 891205 - 38



Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg  
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale  
Fax 0911 891205 - 28



SAPV Team Nürnberg GmbH  
Telefon 0911 891207 - 40 Zentrale  
Fax 0911 891207 - 68

