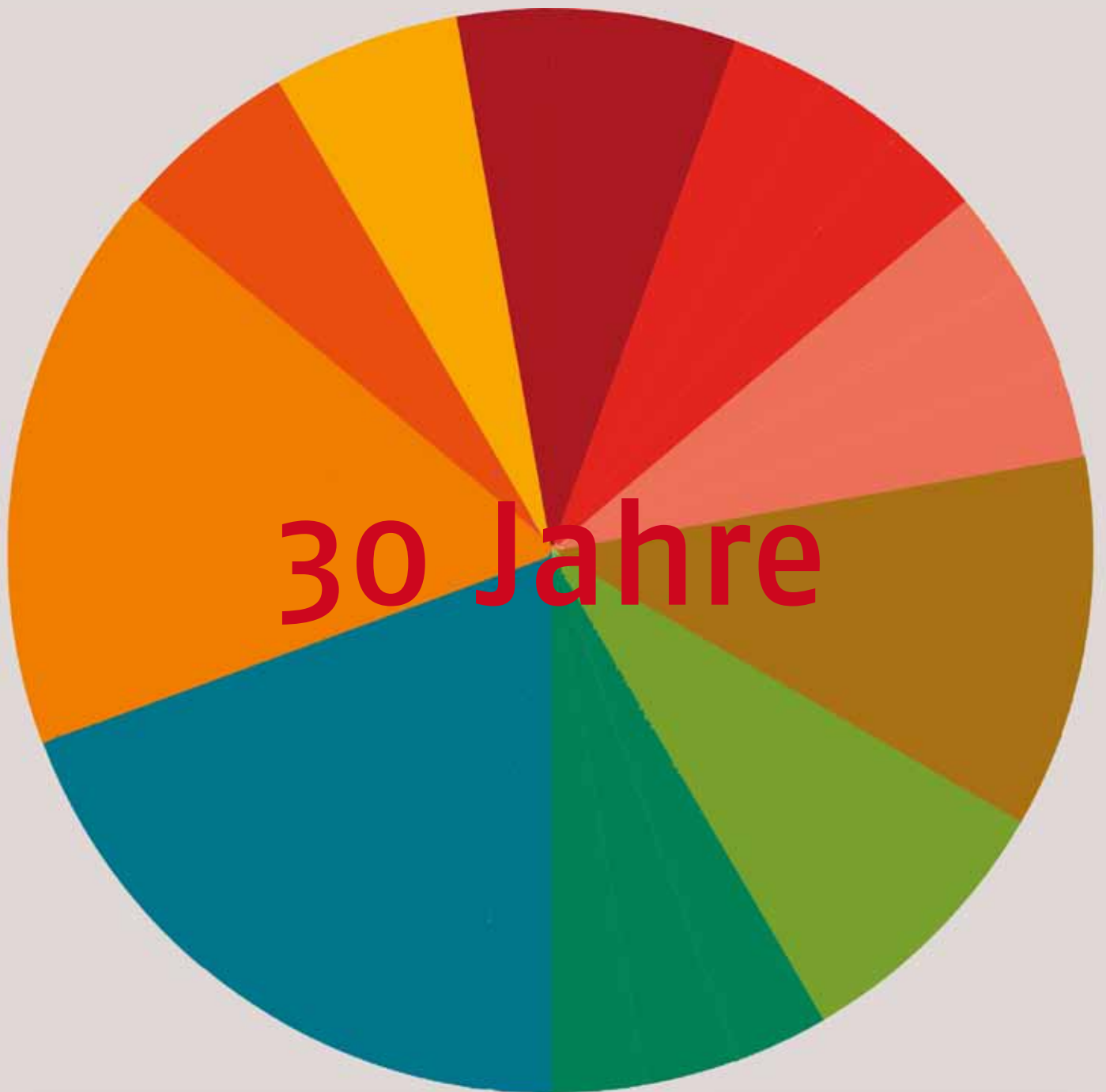


# Hospiz-Forum

*Leben!*



*Hospizbewegung* Münster

# hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

## Inhaltsverzeichnis

<b>Grußwort</b> .....	<i>Prof. Dr. Götz Alsmann</i> .....	Seite 04
<b>Grußwort</b> .....	<i>Markus Lewe</i> .....	Seite 05
<b>Vorwort</b> .....	<i>Dr. Hermann W. Erbslöh</i> .....	Seite 06
<b>Die kurze Geschichte der Hospizidee</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 08
<b>Das Miteinander von Haupt- und Ehrenamt</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 12
<b>Zahlen und Umfrage</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 14
<b>Gedicht: „Lichtblicke“</b> .....	<i>Paul Celan</i> .....	Seite 16
<b>Bürgerpreis 2019</b> .....	<i>Dr. Theodor Windhorst</i> .....	Seite 17
<b>Speeddating</b> .....	<i>Thomas Thissen</i> .....	Seite 18
<b>Was ist eigentlich das Leben?</b> .....	<i>Schwedisches Märchen</i> .....	Seite 19
<b>Der Lebensbogen</b> .....	<i>G. Knuf, A. Witte</i> .....	Seite 20
<b>Die Würde des Menschen ist unantastbar</b> .....	<i>E. Mickholz, S. Bartsch, M. Frings</i> .....	Seite 22
<b>Zwischen Fürsorge und Bevormundung</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 24
<b>Die heimliche Kraft</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 26
<b>Gedicht „Stufen“</b> .....	<i>Hermann Hesse</i> .....	Seite 28
<b>Langsamer Abschied</b> .....	<i>N.N., Protokoll I. Bröker</i> .....	Seite 29
<b>Umfrage: „Leben ist...“</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 30
<b>Liedtext: „Leben ist mehr“</b> .....	<i>Rolf Zuckowski</i> .....	Seite 32
<b>Jauchzet, frohlocket</b> .....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 33
<b>Die Lebenstreppe</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 34
<b>Buchtipps</b> .....	<i>Gabriele Knuf, Sabine Faber</i> .....	Seite 36
<b>Farben, die uns im Leben begleiten</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 38
<b>Zitate</b> .....	.....	Seite 41
<b>Mehr Zuversicht, weniger Dunkelheit</b> .....	<i>Eva Schmidtke</i> .....	Seite 42

# hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

<b>Zwei Premieren: Geburt und Tod</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 44
<b>Einsichten</b> .....	<i>Steve Jobs</i> .....	Seite 46
<b>Liedtext: „So viele Sommer“</b> .....	<i>Reinhard Mey</i> .....	Seite 47
<b>Veränderungen bieten Chancen</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 48
<b>Was uns beim Trauern half</b> .....	<i>Helga Albers-Heiser</i> .....	Seite 50
<b>Mit der Trauer zurück ins Leben</b> .....	<i>Uli Michel &amp; Team</i> .....	Seite 52
<b>Drei Leben</b> .....	<i>Volker Pohl</i> .....	Seite 54
<b>Sprachlos</b> .....	<i>Irmgard Bröker</i> .....	Seite 56
<b>Gedicht: „Hoffnung“</b> .....	<i>Johann Wolfgang von Goethe</i> .....	Seite 57
<b>Filmtipps</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 58
<b>Wenn der winterkahle Baum rote Äpfel trägt</b> .....	<i>Eva Schmidtke</i> .....	Seite 60
<b>Entrinnen unmöglich</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 62
<b>Gedicht: „Morgenwonne“</b> .....	<i>Joachim Ringelnatz</i> .....	Seite 63
<b>Neues Leben mit Pauline</b> .....	<i>Marlis Lamers</i> .....	Seite 64
<b>Berührung tut gut</b> .....	<i>Erna Baumgart</i> .....	Seite 66
<b>Freundschaft mit sich selbst</b> .....	<i>Jutta Schulzki</i> .....	Seite 68
<b>Gedicht: „Tagesprogramm“</b> .....	<i>Hans Kruppa</i> .....	Seite 70
<b>Ein „Landei“ entdeckt die Großstadt</b> .....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 71
<b>Körperlichkeit im Alter</b> .....	<i>Marlis Lamers</i> .....	Seite 72
<b>Gedicht: „Ich lieb mein pulsierendes Leben“</b> .....	<i>Rainer Maria Rilke</i> .....	Seite 73
<b>Frühjahrsputz oder Frühlingserwachen</b> .....	<i>Eva Schmidtke</i> .....	Seite 74
<b>Zeugen meines Lebens</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 76
<b>Zitate</b> .....		Seite 77
<b>Ausgebremst</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 78
<b>Impressum</b> .....		Seite 79

## Grußwort für die Hospizbewegung Münster e.V. anlässlich des 30-jährigen Jubiläums in 2021

Nachdem ein Jahr, wie wir es noch nie erlebt haben, zu Ende gegangen ist, ein Jahr voller Krankheit, Trauer, ökonomischer Brisanz und persönlicher wie gesellschaftlicher Verunsicherung, fällt es schwer, unbefangen und optimistisch in die Zukunft zu blicken.

Ebenso, wie es auch nicht leicht ist, unbefangen zurückzuschauen.

Was immer erreicht wurde, scheint einen Moment lang unwichtig angesichts der Aufgaben, die aktuell und in Zukunft unter erschwerten Umständen zu bewältigen sind.

Aber eben auch nur einen Moment lang...

30 Jahre Hospizbewegung Münster e.V. – das ist viel mehr als nur eine beeindruckende Zahl an Jahren, das ist tatsächlich eine Epoche. Eine Epoche gelebter Mitmenschlichkeit, eine Epoche vorbildlicher Bewältigung eines Themas, mit dem sich jeder Mensch irgendwann konfrontiert sieht – und das er doch so lange wie möglich zu verdrängen sucht. Die Hilfe, die die hier wirkenden Menschen leisten, heißt nicht ohne Grund „Begleitung“. Im oberflächlichen Sprachgebrauch, der nun einmal unser aller Leben bestimmt, ist „Begleitung“ ein Wort, das nicht groß interpretationsbedürftig scheint.

Und doch ist es eigentlich eines der gefühlvollsten Wörter unserer Sprache. „*Begleiten... jemandem das Geleit geben, einen Menschen sanft führen, ihn schützen, ihn zur Hauptsache machen, sich selbst zurücknehmen, so, wie viele Musiker einen Solisten begleiten, ihn tragen, ihn auffangen...*“

Auf diese Weise verstanden, ist und bleibt „*Begleitung*“ eine Leistung an Mitmenschlichkeit und Selbstlosigkeit. Die Hospizbewegung Münster hat sich der Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen verpflichtet. Sie hat mit ihrer Gründung vor nunmehr dreißig Jahren das Thema „*Sterben*“ und den Umgang damit in die Mitte unserer Stadtgesellschaft getragen. Niemand kann oder will den hier ehren- wie hauptamtlich wirkenden Kräften den Respekt, die Anerkennung, die Dankbarkeit versagen. Im Gegenteil.

Als Schirmherr der Hospizbewegung Münster verneige ich mich vor allen, die sich in den letzten dreißig Jahren tatkräftig und selbstlos in ihr engagiert haben. Dass Sie mir vor so langer Zeit die Schirmherrschaft angetragen haben, betrachte ich als große Ehre.

Unsere Stadt kann und soll stolz auf Sie sein!

*Prof. Dr. Götz Alsmann*



## Grußwort für die Hospizbewegung Münster e.V. anlässlich des 30-jährigen Jubiläums in 2021

Wir werden geboren; wir entdecken die kleinen und großen Wunder der Welt und werden erwachsen; wir finden Erfüllung in unserem Beruf, in unserer Familie sowie unserem Freundeskreis; wir werden älter und – wir sterben. So unterschiedlich und individuell unsere Leben auch verlaufen, am Anfang steht stets die Geburt und am Ende ganz unweigerlich der Tod. Er ist untrennbar mit unserer Existenz verbunden. Er gehört zum Leben dazu. Wenn wir uns mit dem Tod beschäftigen, dann wünschen sich viele, schnell und plötzlich zu sterben.

Die Realität aber ist oftmals eine andere. Und in dieser anderen Realität brauchen Sterbende in den schwersten Stunden ihres Lebens eine gute medizinische Versorgung und - und das ist mindestens genauso wichtig - menschliche Zuwendung.

Die Hospizbewegung Münster e.V. leistet hier seit 30 Jahren Großartiges und entlastet schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen auf bestmögliche Art und Weise. Denn es gibt Situationen, in denen die Begleitung und Versorgung eines Sterbenden durch Familienangehörige allein oder zu Hause nicht mehr möglich ist.

Dann unterstützt die Hospizbewegung Münster die Sterbenden, Angehörigen und Freunde durch die Phasen des Abschiednehmens.

Die Hospizbewegung ist Ansprechpartner, Orientierungshilfe und Beistand.

Mein tiefempfundener und ausdrücklicher Dank gilt allen Mitarbeitenden der Hospizbewegung Münster e.V. für ihr außerordentliches Engagement. Menschen beim Sterben und in der Trauer zu begleiten ist eine gar nicht hoch genug einzuschätzende mitmenschliche Leistung, die sowohl emotional wie auch körperlich mit großen Herausforderungen verbunden ist.

In diesem Sinne wünsche ich dem gesamten Team weiterhin alles Gute und viel Kraft für ihre unverzichtbare Arbeit und gratuliere der Hospizbewegung Münster zum 30. Jubiläum.

*Markus Lewe*  
*Oberbürgermeister der Stadt Münster*



Foto: Sabine Faber



Foto: Irmgard Bröker

## Vorwort

**Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung und des lebensHAUS,  
liebe Leserinnen und Leser!**

In diesem Jahr feiert die Hospizbewegung Münster ihr dreißigjähriges Jubiläum, und so liegt Ihnen jetzt die Jubiläumsausgabe vor. Wir haben dieses Jubiläum und dieses Forum unter das Motto **„Leben!“** gestellt, als kontrapunktische Note zu so vielen Diskussionen und Ereignissen, die uns derzeit umgeben und besonders bewegen.

Für unsere hospizliche Arbeit ist **„Leben!“** – mit Ausrufungszeichen – von grundlegender Bedeutung; das merken wir in diesen Monaten der Corona-Pandemie besonders deutlich. Angesichts der unsichtbaren und unberechenbaren tödlichen Bedrohung erleben wir eine Schärfung unseres Bewusstseins für das, was das Leben ausmachen kann. Gerade dann, wenn am Lebensende der Mut und die Zuversicht schwinden oder sogar verloren gehen können, ist es bedeutsam, den Lebensmut neu zu gewinnen und zu stärken.

Auch in der Trauerarbeit wollen wir in den dunklen Tälern der Traurigkeit mit kraftvoller Unterstützung Menschen Trost und Mut vermitteln für ein weiteres gutes Leben!

Zum Leben braucht es Wasser und die richtigen Umweltbedingungen, das sind für uns vor allem Licht und gute Luft.

Darüber hinaus sind wir Menschen mit Geist und Seele ausgestattet und in der Lage, das Leben und den Tod bewusst wahrzunehmen.

Gerade in den Sphären, die uns in die Nähe des Todes bringen, wird der Wert und die Kostbarkeit des Lebens mittel- und unmittelbar spürbar. Es sei ... *„ein verehrungswürdiges Wunder der Form und der Schönheit, und die Liebe zu ihm, zu dem Menschenleibe, ist gleichermaßen ein höchst humanitäres Anliegen und eine erzieherische Macht als alle Pädagogik der Welt!“*, so schreibt Thomas Mann im Zauberberg.

In diesem Heft können Sie vieles in diesem Sinne lesen zum Thema **„Leben!“**. Unser Redaktionsteam und die Autoren\*innen haben sich wieder viel Mühe gegeben, um Ihnen eine facettenreiche und vergnügliche Lektüre zu gestalten.

Götz Alsmann reichte uns bei unserem 25-Jährigen seine *„schirmende Hand“* und wünschte uns *„ewiges Leben.“* Ob es nun ewig wird, wissen wir nicht. Aber solche Ermunterungen nehmen wir gern an und reichen sie ebenso gern weiter an alle, die uns nahestehen und wohlgesonnen sind.

Wir sind sehr dankbar für alle erfahrene Unterstützung, die es uns möglich gemacht hat, dreißig Jahre lang andere zu unterstützen, damit sie nicht nur ein gutes Sterben, sondern auch ein gutes Leben haben können. Das ist uns Ansporn, weiterhin so lebendig weiterzumachen.

Bleiben Sie munter und gesund und feiern Sie das Leben!

*Ihr Dr. Hermann W. Erbslöh*



Foto: Irmgard Bräker

Foto: Marie-Jeanette Kramp

## Die kurze Geschichte der Hospizidee und der Hospizbewegung Münster e.V.

Was in Münster geschah		Was anderswo geschah
	<b>1842</b>	Jeanne Garnier gründet in Lyon, Frankreich ein Hospiz
	<b>1879</b>	Mary Aikenhead (irische Schwester der Barmherzigkeit) gründet in Dublin (Irland) das "Our Lady's Hospice"
	<b>15.06.1883</b>	Im Deutschen Reich wird das "Gesetz betreffend der Krankenversicherung der Arbeiter" zur Grundlage der gesetzlichen Krankenversicherung
	<b>1899</b>	Rose Hawthorne gründet das erste Hospiz in New York, USA
	<b>1905</b>	Gründung des St. Joseph's Hospice in London, England
	<b>1967</b>	Cicely Saunders gründet das St. Christopher's Hospice in London
	<b>1969</b>	St. Christopher's Hospice wird durch einen ambulanten Hospizdienst ergänzt
	<b>1970er</b>	Weiterentwicklung der Hospizideen u.a. von Elisabeth Kübler-Ross, USA
	<b>1978</b>	Gründung der Krisenabteilung "Zeit Oase" am Elisabeth Krankenhaus in Halle/Saale, ehem. DDR
	<b>1984</b>	Formierung der "Arbeitsgruppe zuhause sterben" der Evangelischen Fachhochschule Hannover unter der Leitung des Arztes Christoph Student
	<b>1985</b>	Aufbau des ambulanten Hospizdienstes durch Ärzt*innen, Pfleger*innen, Sozialarbeiter*innen in Halle/Saale
	<b>1986</b>	Eröffnung des 1. stationären Hospizes in der BRD durch den kath. Priester Paul Trürks in Aachen
	<b>1980-1990</b>	AIDS breitet sich aus. Die damit häufig einhergehende gesellschaftliche Stigmatisierung der Erkrankten führt vielerorts zur Gründung von ambulanten Hospizdiensten und stationären Hospizen
	<b>1987</b>	Gründung Franziskus Hospiz, Recklinghausen
	<b>1989</b>	1. Hospizkongress der (ehemaligen) DDR mit 200 Teilnehmer*innen in Halle/Saale
	<b>1990</b>	Die WHO befasst sich erstmals mit dem Thema: "Palliative Care"
Seniorenrat und Arbeitskreis Altenhilfe veranstalten die Tagung "Hospiz in Münster" Ziel: Gründung eines Hospiz	<b>Juli 1991</b>	



40 Bürger*innen gründen die "Hospizbewegung Münster e.V." als ambulanten Hospizdienst. Der Verein hat keinen Träger im Hintergrund, ist politisch und konfessionell unabhängig und nur der Hospizidee verpflichtet	<b>11. November 1991</b>	
Die erste Sterbebegleitung findet statt	<b>November 1993</b>	
Finanzielle Unterstützung durch die Stadt Münster	<b>1995</b>	
Abrechnung der Personalkosten der im Hauptamt tätigen Mitarbeiter*innen mit Landeszuschüssen, später auch Zuschüsse durch die Krankenkassen	<b>1996</b>	
	<b>1997</b>	Regelung zur finanziellen Unterstützung von Hospizen (§39a Abs.1 SGB V) als Grundlage einer Vereinbarung zwischen der Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz und gesetzlichen Krankenkassen durch den Deutschen Bundestag
Der "Runde Tisch Hospiz" soll die Gründung eines stationären Hospizes vorantreiben. Die Hospizbewegung MS, die AidsHilfe MS, die Ambulanten Dienste werden Gesellschafter des Hospiz' "lebensHAUS"	<b>1999</b>	
Die Hospizbewegung MS arbeitet mit Pflegediensten, dem Palliativ Netz und Klinik-Zentren zusammen. In einem intensiven Prozess wird das "Leitbild" formuliert. Ehrenamtliche schaffen Grundlagen: * Wie gewinnt man Ehrenamtliche? * Mit welchen Einrichtungen und Berufsgruppen kann ein Netzwerk entstehen? * Wie wird die Hospizbewegung in der Öffentlichkeit bekannt? * Wie können Mitarbeiter*innen, Fortbildungen, Räume etc. finanziert werden?	<b>2000</b>	
	<b>2001</b>	Gesetzliche Regelungen zur stationären Hospizarbeit treten in Kraft (§ 39a Abs.2 SGB V)

	<b>22.06.2005</b>	Zwischenbericht der Enquetekommission Ethik und Recht der modernen Medizin des Dt. Bundestages formuliert die Verbesserung der Versorgung Schwerstkranker und Sterbender in Deutschland
	<b>2007</b>	Mit dem GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetz wird der Rechtsanspruch auf „spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung“ in den Leistungskatalog der Krankenkassen aufgenommen
	<b>01.09.2009</b>	Gesetz zur Patientenverfügung
	<b>08.12.2015</b>	Das Hospiz- und Palliativgesetz tritt in Kraft mit den Grundprinzipien der Hospizarbeit: *Alle Ebenen des menschlichen Daseins sind zu berücksichtigen *Angehörige und nahe Bekannte sind einzubeziehen *Ehrenamtlich Tätige werden supervisorisch begleitet *Die Begriffe „ <i>Tod und Sterben</i> “ sollen enttabuisiert und stärker in die Gesellschaft hineingetragen werden
Intensivierung der Netzwerkarbeit mit allen Institutionen der hospizlichen und palliativen Arbeit in Münster. Ehrenamtliche allen Alters kommen aus unterschiedlichsten Berufen und Konfessionen und stellen ihre Kenntnisse, Erfahrungen und Talente zur Verfügung. Sie engagieren sich mit großem Einsatz in der Begleitung von Sterbenden und Trauernden. Hauptamtliche und Ehrenamtliche machen sich gemeinsam auf den Weg, die Gesellschaft zur offeneren Begegnung mit Sterben und Tod zu motivieren.	<b>2010 -2020</b>	Krankenhäuser eröffnen vermehrt Palliativstationen
Quellen: Die Hospizbewegung <a href="http://www.dhvp.de">www.dhvp.de</a> . Sterblich sein. <a href="http://www.Hospize.de">www.Hospize.de</a> Chr. Student, Information über Hospize und Hospizbewegung. Diakonie Deutschland. Sarah Spitzer Hrsg. Hospizarbeit und Palliativversorgung Dt. Bundestag Drucksache 1575858 15. Wahlperiode/2005 Deutschlandfunk Kultur: 18.11.2015 zur Hospizarbeit in der DDR	<b>26.02.2020</b>	Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts und Nichtigerklärung des § 217 StGB vom 26.02.2020 zum Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Beihilfe zum Suizid: „Das allgemeine Persönlichkeitsrecht umfasst das Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben. Auf die freiwillige Hilfe Dritter darf zurückgegriffen werden.“

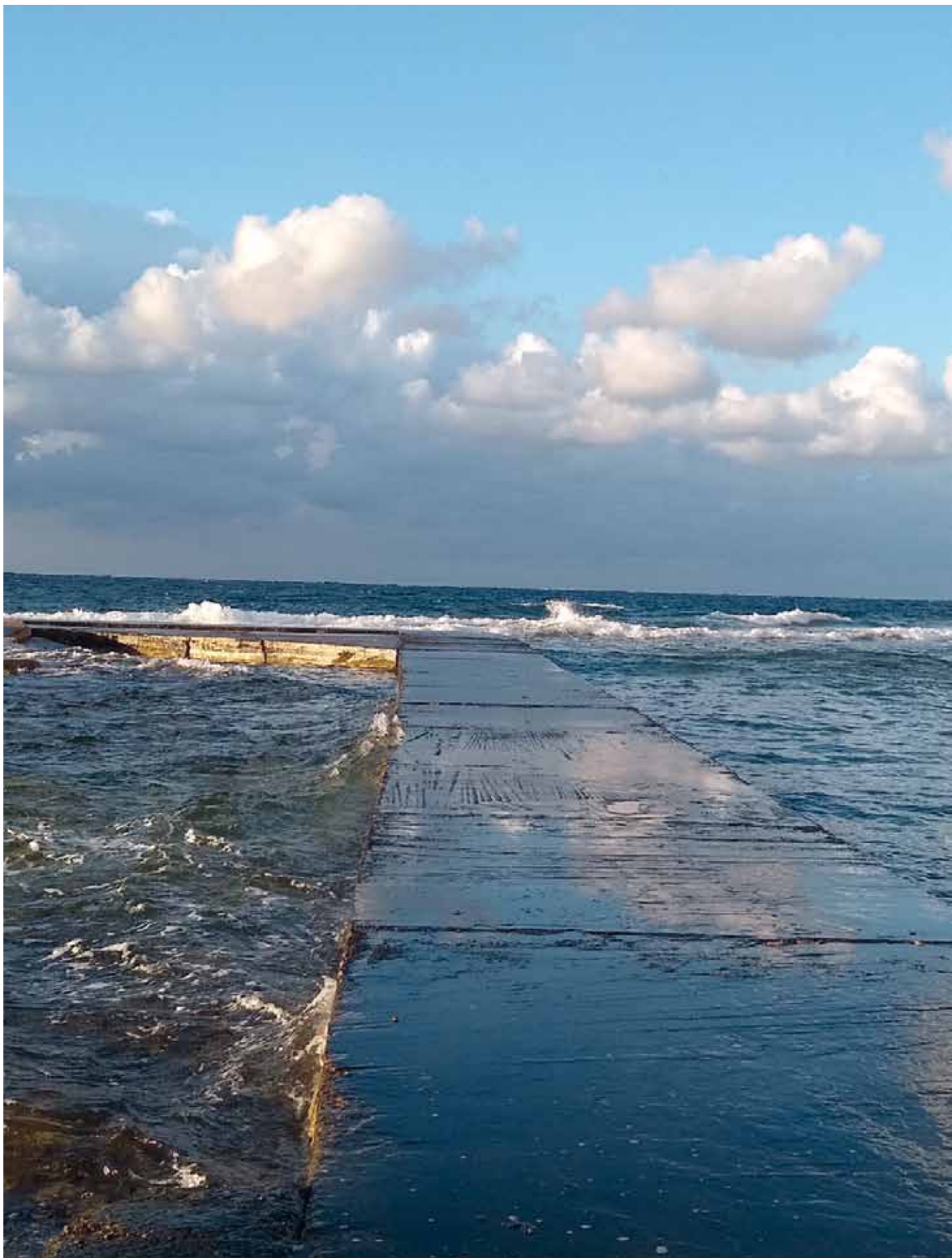


Foto: Ulrich Möbius

## Das Miteinander von Haupt- und Ehrenamt

**Kurz nach der Gründung der „Hospizbewegung Münster e.V.“ (HB) vor 30 Jahren arbeiten die festangestellten Koordinator\*innen und der ehrenamtlich tätige Vorstand vertrauensvoll zusammen. Über die Motivation, sich für die HB zu engagieren und die Aufgabenverteilung äußern sie sich hier. Zugrunde lag ein Fragenkatalog der Redaktion.**

Die Koordinator\*innen haben entweder eine Ausbildung im pflegerischen, psycho-sozialen oder familien-therapeutischen Bereich und hatten in ihren früheren Berufstätigkeiten schon erste Kontakte zur hospizlichen Arbeit. Für die Vorstandsmitglieder sind persönliche Erfahrungen zum Beispiel beim Sterbeprozess der eigenen Eltern oder anderer Angehörigen ein Weg zu diesen Aufgaben gewesen, aber auch „neugieriges Interesse.“

Waldemar Walczak, der seit 2015 als Schatzmeister Vorstandsarbeit leistet, wurde durch eine Fernsehsendung motiviert. *„Ein Manager berichtete davon, einmal im Jahr eine Woche soziale Arbeit in einer Hospizeinrichtung zu leisten, um geerdet zu bleiben und um auch weiterhin Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden zu können! Das war für mich die Initialzündung, meine Kompetenz als Finanzfachmann bei der HB einzubringen.“*

Dieter Broekmann, seit 2007 als Koordinator tätig, möchte sich selbst *„weiterentwickeln und viele Bürger\*innen für die ehrenamtliche Arbeit motivieren.“*

Kompetenzen wie aufmerksam, geduldig und empathisch zu sein und ein besonderes Interesse am Wohlergehen der Menschen zu haben, die sich anvertrauen, sind unabdingbar. Gebraucht werden auch die Fähigkeiten zusammenzuführen, zu strukturieren, zu organisieren und zu moderieren. Ebenso wichtig sind gute Kontakte, um die Arbeit der Hospizbewegung öffentlichkeitswirksam zu präsentieren, damit weiterhin Unterstützung durch ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen für diese Arbeit gewonnen werden kann. Auch die finanzielle Unterstützung durch private Spenden, Mitgliedsbeiträge oder Zuwendungen durch die Stadt Münster trägt zum Fortbestehen der Hospizbewegung und insofern auch zum Gemeinwohl bei.

Auf die Frage, warum es Sinn macht, Lebenszeit und Energie in die hospizliche Arbeit zu investieren, antwortet Hermann Erbslöh, seit 2012 1. Vorsitzender: *„Die HB ist eine bürgerschaftliche Einrichtung, die einen gesellschaftlich-sozialen Auftrag verfolgt. Dieses Engagement ist dringend erforderlich, weil sich die Bedarfslage und die Zahl der Begleitungen seit Gründung des Vereins vor 30 Jahren stetig erhöht hat.“*

Antonius Witte, Mitglied der HB seit 2009, inzwischen seit neun Jahren als Schriftführer im Vorstand aktiv und verantwortlich für regelmäßigen Austausch zwischen Haupt- und Ehrenamt, Verfasser vieler Info-Schreiben und noch in der Sterbebegleitung aktiv, sagt: *„Sterbende und trauernde Menschen begleiten zu dürfen, ist für mich ein hohes sinngebendes Gut.“*

Susanne Erfurt koordiniert seit 2019 verschiedene Arbeitskreise und meint: *„Niemand soll alleine sterben müssen, sondern unter Einbeziehung seiner körperlichen, psychosozialen und spirituellen Bedürfnisse - begleitet von Mitmenschen.“* Dies ist auch die Auffassung von Thomas Thissen, der seit 2019 das Hospizbüro leitet. Dieter Broekmann ist der Auffassung, dass *„... durch die eigene Präsenz den Betroffenen und deren Zugehörigen Unterstützung und Entlastung gegeben wird.“*

Marianne Holthaus verantwortet seit 2016 die Angebote des Trauerbereichs und *„...bietet Trauernden einen geschützten Raum zur Begegnung.“* Ihr Ziel ist es *„...Ehrenamtliche bei ihrem Engagement so zu begleiten, damit sie ihre Arbeit ... identifiziert tun können und sich gut aufgehoben fühlen.“*

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind für die Koordinatorin Barbara Berger seit 2013: *„der aufsuchende Erstkontakt zum erkrankten/sterbenden Mensch und Zugehörigen, die Kontaktaufnahme zwischen sterbenden Menschen und Begleiter\*innen. Dazu gehören neben der Steuerung, Unterstützung und Begleitung ehrenamtlicher Mitarbeiter\*innen auch die Vernetzung zu anderen begleitenden bzw. versorgenden Diensten sowie Vorbereitung und Umsetzung von Kooperationen mit Diensten (onkologische Praxen, Pflegedienste...) und Einrichtungen (z.B. der stationären Altenhilfe, Krankenhäuser...).“*

Sie und ihre hauptamtlichen Kolleg\*innen übernehmen die Vorbereitung und die Durchführung des drei Mal im Jahr stattfindenden „Grundkurs Hospizarbeit“. Als zusätzliche Aufgaben beschreibt Barbara Berger *„die Konzeption sowie die anteilige Durchführung der jährlichen Fortbildungen sowie die Organisation von regelmäßigen Supervisionsangeboten für die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen.“*

Dass sich die Hospizarbeit in den letzten Jahren verändert hat, stellen die Befragten fest ...*„weg von der rein funktionalen Vorstandsarbeit hin zu zusätzlicher teamorientierter Koordinationsarbeit und Personalverantwortung“*, so Hermann Erbslöh.

Barbara Berger weist auf das sich in den letzten Jahren veränderte gesellschaftspolitische Klima hin: *„dass eine breitere Gruppe die Möglichkeit erhält, eine von den Krankenkassen geförderte hospizliche Begleitung in Anspruch zu nehmen“* und erklärt, dass heute die Möglichkeiten, Menschen mit weit fortgeschrittenen demenziellen Veränderungen, geriatrisch erkrankte Menschen oder/und Menschen mit neurologischen Erkrankungen hospizlich zu begleiten, gestiegen sind. Dabei können sich sehr kurze Begleitungszeiträume von nur Stunden oder wenigen Tagen wie auch Begleitungen von längeren bis langen Lebensphasen des Sterbens ergeben. *„Es hat sich eine größere Sensibilität und Bereitschaft von Seiten der Multiplikatoren (Einrichtungen der stationären Altenhilfe, Krankenhäuser, Behinderteneinrichtungen, Demenz-WG's, Pflegedienste, Palliativstationen, niedergelassenen Ärzten\*innen, Betreuern...) entwickelt, hospizliche Begleitung in der Versorgung eines erkrankten/sterbenden Menschen anzuregen.“*

Dieter Broekmann und Marianne Holthaus machen darauf aufmerksam, dass die durch die Corona-Pandemie immer wieder entstehenden Veränderungen eine ständige Organisationsanpassung erfordern und die ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleiter\*innen z.Z. besondere Unterstützung brauchen, um Freundschaft auf Zeit, wie die Trauerbegleiterin Chris Paul sagt, verschenken zu können. Den Blick auf die unschätzbare Arbeit der ehrenamtlich Engagierten haben sowohl die hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen als auch der Vorstand in der Hospizbewegung Münster.

Antonius Witte: *„Die Ehrenamtlichen stehen mitten im Leben und bringen all ihre Erfahrungen in die Arbeit mit ein. Sie handeln aus einem inneren Antrieb heraus und dem Bestreben, Menschen am Lebensende oder während der Trauerzeit zur Seite zu stehen.“*

Als „Multiplikator\*innen“, die die Hospizkultur im Umgang mit sterbenden und trauernden Menschen durch Informationsabende in die Gesellschaft tragen, betrachtet Susanne Erfurt die tragende Rolle der Ehrenamtler\*innen.

Damit das gelingen kann, ist es außerordentlich wichtig, Nachwuchs für die Arbeit in der Hospizbewegung zu finden. Begeisterte, engagierte Menschen, die Zeit zu verschenken haben, werden durch entsprechende Fortbildungsangebote unterstützt. Dabei geht es nicht nur um die Professionalität im Umgang mit sterbenden oder trauernden Menschen, sondern auch um die persönliche Weiterentwicklung. *„Die vielfältigen Prägungen, Herangehensweisen und Kompetenzen der unterschiedlichen Generationen der ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen bereichern und dabei Wertschätzung ausdrücken, Nähe und Transparenz schaffen“*, so der Konsens aller Befragten. Allerdings ist es aufgrund der privaten wie beruflichen Situation vieler ausgesprochen *„mühsam, Interessent\*innen für die Vorstandsarbeit zu finden“*, beschreibt Hermann Erbslöh seine Erfahrung.

So erlebt es auch Thomas Thissen, der als Geschäftsstellenleiter seit 2020 tätig ist und freut sich darüber, dass er nach langjähriger Berufstätigkeit im Bereich Naturschutz Neues lernt und sich u.a. mit Fragen der Personalverwaltung, der Kommunikation mit den Ehrenamtlichen, der Buchhaltung, des Fundraising und der Organisation von öffentlichen Veranstaltungen beschäftigen kann.

Aufmerksamkeit erregende Präsenz in der Öffentlichkeit ist für alle in der HB Tätigen wesentlich, das betrifft die Vernetzung der HB in die Stadtteile, Nachbarschaftsgruppen und Kirchengemeinden ebenso wie aufschlussreiche Zeitungsartikel. Dazu bieten etliche Arbeitskreise unterschiedliche Angebote zu verschiedenen Themen an. Auch unser Hospiz-Forum, das in einer 1800 starken Auflage erscheint, trägt dazu bei, das Thema Sterben und Tod aus der Tabuzone zu holen und es ins Leben aller zu integrieren. So kann es gelingen, *„das Sterben zu Hause in den Blick der Gesellschaft zu rücken“*, hofft Antonius Witte.

Alle im Verein tätigen Menschen – unabhängig davon, ob sie hauptamtlich oder ehrenamtlich tätig sind, engagieren sich aus Überzeugung mit großem zeitlichen und emotionalen Einsatz. Das kostet natürlich auch Kraft und braucht entsprechenden Ausgleich. Aufgetankt wird durch Gartenarbeit oder Spaziergänge allein, mit der Familie oder dem Hund. Das vertrauensvolle Miteinander im Team hilft ebenso beim Kraftschöpfen wie das *„Gebettet sein in einem auffangenden Freundeskreis.“*

Gabriele Knuf

## ... und hier noch ein paar Zahlen...

Im Jahr 2021 hat die Hospizbewegung Münster e.V. 568 Mitglieder. Davon sind 71 ehrenamtlich aktiv (EA). Alle Arbeitskreise und die fünf Sterbebegleiter\*innen-Gruppen werden von vier Koordinator\*innen und dem Geschäftsstellenleiter organisiert und unterstützt.

Um den „Arbeitskreis Öffentlichkeit“, der seit ca. 1995 existiert, kümmern sich momentan sieben EA.

Der „Arbeitskreis Trauerbegleitung“ besteht seit 2001, 12 EA engagieren sich hier.

Den „Arbeitskreis Patientenverfügung“, der seit ca. 2009 besteht, unterstützen derzeit sieben EA.

Für den seit 2017 bestehenden „Arbeitskreis Letzte Hilfe“ bringen sich z.Z. sieben EA ein.

Fünf redaktionelle Mitarbeiter\*innen übernehmen Verantwortung für das seit 1993 bestehende „Hospiz-Forum“.

## Welches Gewicht ehrenamtliches Engagement in der Hospizbewegung hat, zeigt sich auch in folgenden Aussagen:

### Hospizarbeit bedeutet für mich...

*...„dankbar mit meinen Möglichkeiten zu sein, in zwischenmenschlichen Beziehungen am Lebensende und in Trauersituationen, mich offen und mit Interesse einzubringen bzw. den davon betroffenen Menschen Anteil-nehmend, begleitend zur Seite zu stehen.“*

*...ein sehr sinnvolles Ehrenamt im Rentenalter.“*

*...Zeit und Kraft zu verschenken, unentgeltlich.“*

*...Berührung im doppelten Wortsinn.“*

*...eine Bereicherung.“*

*...der Gesellschaft etwas zurück zu geben.“*

*...ein Beitrag für eine aufgeklärtere Welt.“*

*...Liebe, Freude, Lernen, Zuwendung.“*

*...da sein in schweren Lebensverläufen.“*

*...Dienst am Menschen, da-sein, Zuhören, mitfühlen.“*

*...dem Menschen Würde zu geben bis zuletzt.“*

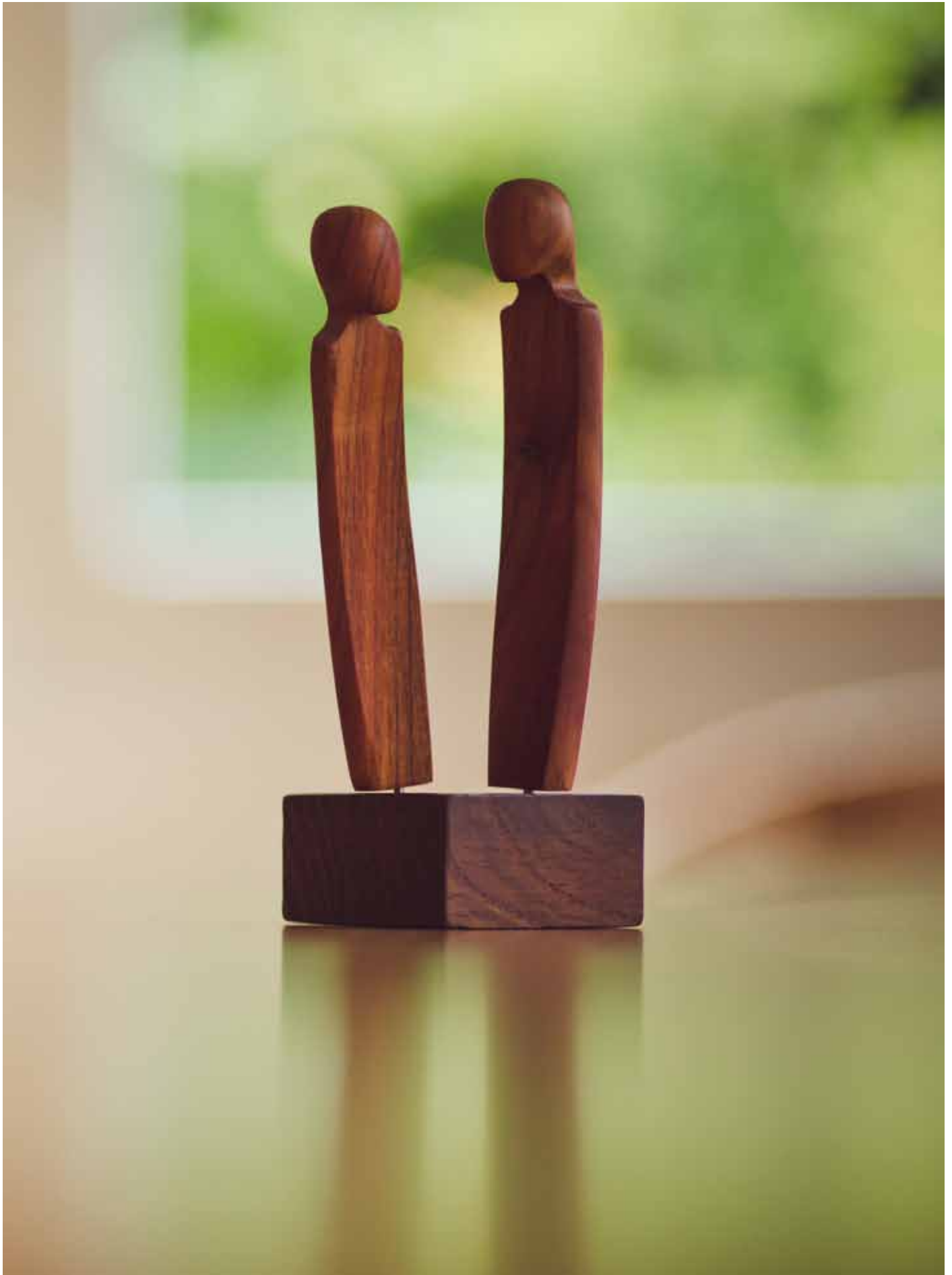
*...Einsichten in die wichtigen Dinge des Lebens gewonnen zu haben.“*

*...die Erkenntnis, dass zum Leben der Tod gehört.“*

*...spannende Begegnungen mit Menschen.“*

*...eigene Grenzen ausloten und neue Erfahrungen machen.“*

*...„daran mitzuwirken, das Sterben und alles damit Zusammenhängende wieder mehr in das mittragende Bewusstsein unserer menschlichen Gemeinschaft zu stellen, damit dieser Teil des Lebens möglichst gut für die davon Betroffenen gelingen kann.“*



## Lichtblicke

Manche Menschen wissen nicht,  
wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie gut es tut,  
sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie viel ärmer wir  
ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie ansteckend ihr strahlendes Lächeln ist.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie wohltuend ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie tröstlich es ist,  
ihre Stimme zu hören.

Manche Menschen wissen nicht,  
dass sie ein Geschenk  
des Himmels sind.

Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.

*Paul Celan*



**Bürgerpreis 2019 der Stiftung Bürger für Münster, 28. November 2019**

## Meine sehr verehrten Damen und Herren,

**es gibt Themen in unserer Gesellschaft, die so ein wenig aus dem Blick geraten sind, die wir gerne verdrängen, obwohl sie zu unserem Leben gehören. Sterben, Tod und Trauer zählen zu diesen Themen.**

Die Fortschritte von Medizin und Medizintechnik verschieben die Grenzen des Lebens und Überlebens. Doch alle medizinischen Möglichkeiten geraten irgendwann an ihre Grenzen. Was dann? Klar, es gibt die Palliativmedizin, die heutzutage über sehr gute und wirksame Strukturen verfügt – stationär und ambulant.

Sie dient dem Erhalt der bestmöglichen Lebensqualität des Patienten bis zu seinem Tod. Gleichwohl – was geht in einem Menschen vor, der sich mit seinem Lebensende konfrontiert sieht? Was empfinden die Angehörigen eines Sterbenskranken oder Sterbenden? Auf jeden Fall: Hilflosigkeit.

Ausdruck dieser Hilflosigkeit sind die Diskussionen über aktive Sterbehilfe, assistierten Suizid, Hilfe zur Selbsttötung. Aus ärztlicher und medizinethischer Sicht ist das alles nicht akzeptabel! Als Präsident der Ärztekammer Westfalen-Lippe unterstütze ich den Ansatz „*Sterbebegleitung heißt Lebensbegleitung*“ mit Nachdruck. Für mich ist ganz wichtig: die Aspekte der Würde und der Lebensqualität im Sterbevorgang haben Vorrang vor allem. Oberste Priorität hat das Sterben in Angstfreiheit und Schmerzfreiheit. Würdiges Sterben wird nur möglich sein, wenn wir das Thema Sterben und Tod in unserer Gesellschaft enttabuisieren und den Prozess des Sterbens als untrennbar mit dem Leben verbunden akzeptieren. Jede Ärztin, jeder Arzt ist ein Sterbebegleiter, aber kein Sterbehelfer.

Sterbebegleitung, darum geht es im professionellen, aber auch im ehrenamtlichen Bereich. Das Gesundheitswesen ist auf die Unterstützung bürgerschaftlichen, ehrenamtlichen Engagements angewiesen. Deshalb finde ich es toll, dass die Hospizbewegung Münster heute den Bronzepreis erhält – sie hat ihn verdient!

Seit fast 30 Jahren begleitet ein Team bestehend aus ehrenamtlichen Sterbebegleitern sterbende und trauernde Menschen sowie deren Angehörige und Freunde.

Sie sind der erste Hospizverein in Münster und eine reine Bürgerbewegung. Über 100 ehrenamtlich aktive Mitarbeiter stehen für vorbildliches bürgerschaftliches Engagement. Die ehrenamtlichen Sterbebegleiter des Hospizvereins besuchen Menschen in ganz Münster und in umliegenden Stadtteilen. Ziel ist es, Strukturen zu schaffen, die es jedem Menschen ermöglichen, so zu sterben, wie es für ihn richtig ist. Dabei setzen Sie gerade auch auf Vernetzung und Kooperation, beispielsweise mit dem Palliativnetz Münster.

Sie haben dazu beigetragen, die Themen Sterben und Tod wieder in die Mitte der Gesellschaft zu holen. Die Hospizbewegung Münster ist vielen Bürgerinnen und Bürgern bekannt.

Und: Sie wird anerkannt und hoch geschätzt.

Ganz besonders begrüße ich Ihre ausdrückliche Ablehnung aktiver Sterbehilfe.

Auch die Ärztekammer Westfalen-Lippe lehnt das ohne Wenn und Aber ab!

In diesem Sinne ist die Hospizbewegung Münster für mich beispielgebend und ein würdiger Preisträger des Bürgerpreises 2019. Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch weiterhin die nötige Anerkennung, Unterstützung und Inanspruchnahme Ihrer für unsere Gesellschaft so wichtigen Arbeit erfahren. Denn Sie werden gebraucht, dringend gebraucht! Bitte lassen Sie in Ihren Anstrengungen nicht nach, Sterbenden und deren Angehörigen Trost, Unterstützung und Beistand zu geben.

Vielen herzlichen Dank für Ihren unschätzbare wertvollen Einsatz im Dienst der Menschen!

*Laudatio:*

*Dr. med. Theodor Windhorst,  
Präsident der Ärztekammer  
Westfalen-Lippe*

## „Speeddating“

Kurz vor den Corona-Einschränkungen konnte die Hospizbewegung Münster e.V. am 10. März 2020 erstmalig im Rahmen von „Gemeinsam 1000 Stunden für Münster“ im neuen Restaurant 1648 des Stadthauses I teilnehmen.

Im Format „Speeddating“ stellten sich die einzelnen Organisationen kurz vor und schilderten den Alltag von ehrenamtlich Aktiven bei der Begleitung Sterbender oder in der Unterstützung trauernder Angehöriger.

In direktem Anschluss an die verschiedenen Informationen hatten interessierte Bürger\*innen die Möglichkeit, sich schnell, unkonventionell und umfassend zu informieren und/oder erste Kontakte zu knüpfen.

Wir sagen ein herzliches DANKESCHÖN für die sehr gute Organisation an die „Stiftung Bürger für Münster“, an alle interessierte ehrenamtliche Unterstützer der Hospizbewegung Münster und ganz besonders unseren Unterstützer\*innen an unserem Informationsstand.

*Text & Foto: Thomas Thissen*



von links nach rechtes: Jakob Kamin, Sabine Kuck, Dieter Broeckmann

**„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe,  
die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“**

Albert Schweitzer (1875 - 1965), deutsch-französischer Arzt, Philosoph und Theologe

## Was ist eigentlich das Leben?

### Nach einem schwedischen Märchen

Eines schönen Sommertages, zur Mittagszeit, war im Wald Ruhe eingekehrt und alles schlief.

Da sprang ein junges, keckes Eichhörnchen über die Bäume und rief:

»Sagt mir, was ist eigentlich das Leben?«

Alle, die dies hörten, waren betroffen über solch eine schwierige Frage und überlegten.

Ein lustiger Schmetterling flog von einer Blüte zur anderen:

»Das Leben ist bunt, voller Freude und Sonnenschein.«

Am Bach schleppte eine Ameise ihre Last:

»Das Leben ist voller Mühe und harter Arbeit.«

Eine Rose war gerade dabei, ihre Knospe zu öffnen:

»Das Leben ist Entwicklung.«

Der Maulwurf steckte seinen Kopf aus der Erde:

»Das Leben ist ein Kampf im Dunkeln.«

Eine fleißige Biene flog von Blume zu Blume:

»Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.«

Tief verwurzelt stand eine alte Weide, gebogen vom Wind und Sturm in vielen Jahren:

»Das Leben ist ein sich Beugen unter einer höheren Macht.«

Ein Adler drehte majestätisch seine Kreise:

»Das Leben ist ein Streben nach oben.«

Eine Regenwolke zog vorbei:

»Das Leben besteht aus vielen Tränen.«

Ein Hase sprang vorüber:

»Das Leben ist Veränderung, deren Richtung jeder wählen kann.«

Der Fluss schäumte auf und warf sich mit aller Macht gegen das Ufer:

»Das Leben ist ein vergebliches Ringen um Freiheit.«

Die Gespräche zogen sich über Stunden hinweg, bis in die Nacht hinein.

Ein Uhu flog lautlos durch den Wald:

»Das Leben ist, Gelegenheiten zu nutzen, wenn andere noch schlafen.«

Da zog die Morgenröte auf und sprach:

»So, wie ich der Beginn eines neuen Tages voller Überraschungen bin, so ist jedes Leben eine einzigartige Geschichte.«

Ja, das Leben ist einzigartig!

# Lebens



# sbogen



## Die Würde des Menschen ist unantastbar

**Ende April 2020 betonte Wolfgang Schäuble in der Debatte um Einschränkungen der Grundrechte den Wert der Würde des Menschen. „Die ist unantastbar. Aber sie schließt nicht aus, dass wir sterben müssen.“ Der Staat müsse für alle die bestmögliche gesundheitliche Versorgung gewährleisten. „Aber Menschen werden weiter (auch an Corona) sterben.“**

Und eben dieses Problem ist es, das uns Mitarbeitende der Hospizbewegung Münster seit Beginn der Corona-Krise beschäftigt und viele auch belastet. In unseren Begleitungssituationen erlebten wir in unterschiedlicher Weise, wie sich von einem Tag auf den anderen für Sterbende, ihre Familien und Freunde – aber auch für uns Ehrenamtliche – alles veränderte. Sowohl in Pflegeheimen als auch in Privathaushalten.

Plötzlich durften Menschen in ihrer letzten Lebensphase nicht mehr besucht werden. Wir alle haben auf verschiedene Weise den abrupten Abbruch einer Begleitung, den verzweifelten Versuch einer telefonischen oder brieflichen Fortsetzung des Kontaktes in Zeiten des Lockdowns oder auch die – nur sehr selten mögliche – Begleitung Sterbender in Pflegeheimen ausschließlich in der präfinalen Phase erlebt.

Die nachfolgenden Berichte lassen erahnen, welches Gefühlschaos diese politische Entscheidung auch bei uns Begleitenden ausgelöst hat.

### **Sabine Bartsch**

**Entscheidung in Coronazeiten** – Letztes Jahr im Herbst bekam ich eine Anfrage für eine Begleitung. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich mir nicht vorstellen, wie sich die Welt im Kleinen und Großen verändern würde. Auch in meiner Begleitung. Ich lernte eine 87-jährige Dame kennen, die schon seit längerem an Demenz erkrankt war. Sie lebte in eigener häuslicher Umgebung und wurde von ihrem Sohn gepflegt und betreut. Die Demenz hatte ihr unter anderem die Sprache genommen. Ich habe ihr in unserer gemeinsamen Zeit vorgelesen und vorgesungen, da sie auf meine Stimme mit wachen Augen reagierte. Dann kam die Einschränkung durch Corona. Der Sohn entschied sich für eine Beendigung der Begleitung aus Sorge, seine Mutter könne sich mit dem Virus anstecken.

Ich respektierte die Entscheidung und konnte sie auch gut nachvollziehen. Da ich die alte Dame in der Obhut ihres Sohnes wusste, konnte ich diese Begleitung gut beenden. Meine späteren Nachfragen ergaben, dass diese Begleitung auch im Oktober noch nicht wieder aufgenommen werden konnte/durfte.

### **Margarete Frings**

#### **Meine Begleitung in einer Senioreneinrichtung –**

Sie begann im Januar 2020. Der 86-jährige Herr X erzählte gerne aus seinem Leben, es entwickelte sich schnell ein sehr guter Kontakt.

Im März dann Corona, der Lockdown, abrupt war kein Besuch mehr in der Einrichtung erlaubt. Eine telefonische Kontaktpflege war aufgrund sprachlicher Einschränkungen von Herrn X nicht möglich. Über mehrere Wochen versuchte ich durch Briefe, Karten und andere kleine Aufmerksamkeiten (selbst gebackene Plätzchen, einen blau-weißen Mundschutz oder einen blau-weißen Blumenstrauß für den Schalke-Fan, eine kleine Tube Handcreme) den Kontakt aufrecht zu erhalten. Durch ein Telefonat mit der Station erfuhr ich, dass Herr X sich gefreut hatte, wöchentlich von mir zu hören und er mich als seine neue Freundin betrachtete.

Am 20. Mai 2020 durfte ich ihn endlich wieder besuchen. Aber unter welchen Bedingungen! Herr X wurde in das Erdgeschoss in einen ihm fremden Raum an die geöffnete Terrassentür geschoben. Ich musste draußen sitzen. Zwischen uns ein langer Tisch im Türrahmen, damit wir auch ganz sicher den Abstand halten. So war kein Gespräch möglich, denn die Sprachprobleme und die Schwerhörigkeit waren ja nicht besser geworden. Hinzu kam, dass Herr X mich offensichtlich nicht erkannte, keine Erinnerung an unsere Gespräche vor Corona hatte. Der Besuch endete nach 10 Minuten, so auch der zweite eine Woche später.

Mit Hilfe der Hospizbewegung konnte erreicht werden, dass mir später der Besuch auf dem Zimmer unter Auflagen (Schutzkleidung) erlaubt wurde.

Mittlerweile war es Mitte Juni, Herr X war bettlägerig und schwach, Gespräche waren nicht mehr möglich. In diesem Zustand sah ich ihn einige Male, so auch an einem Sonntag, an dem er nur schlief.

Drei Tage später, als ich einen neuen Besuchstermin vereinbaren wollte, erfuhr ich, dass er am Sonntagnachmittag verstorben sei. Leider gabe es keine Information an die Hospizbewegung oder an mich.

**Eva Mickholz**

**Vier präfinale Begleitungen in 7 Wochen** – In einem der wenigen Pflegeheime, die auch in der ersten Corona-bedingten Unsicherheit zumindest präfinale Begleitungen für Familienangehörige und auch für uns Hospizler\*innen zuließen und sogar ausdrücklich wünschten, begleitete ich in einem sehr kurzen Zeitraum vier Menschen. Alle vier waren hochbetagt und aufgrund verschiedener Problematiken seit Wochen oder gar Monaten bettlägerig. Keiner von ihnen hatte eine Covid-19-Erkrankung. Wären nicht die äußeren Umstände wie Mundschutz, Desinfektion, Schutzkleidung gewesen, erschienen diese Begleitungssituationen in keiner Weise ungewöhnlich oder besonders erwähnenswert.

Am eindrücklichsten eingepägt haben sich mir Herr H. und seine Ehefrau. Frau H. hatte ihren Mann aufgrund einer immer stärker werdenden Demenzsituation Anfang 2020 in die stationäre Pflege gegeben, nachdem sie sich jahrelang selber um ihn gekümmert hatte. Sie besuchte ihn täglich. Mit dem 13. März war dies dann verboten. Telefonieren konnte sie mit ihm aufgrund der weit fortgeschrittenen Demenz nicht mehr.

Nach über einem Monat ohne Begegnungen erhielt sie die Sondererlaubnis zum Besuch aufgrund der präfinalen Situation. Herr H. verstarb sechs Tage später. In diesen Tagen begleitete ich Frau H., die ihren Mann nur noch schlafend und bereits eingetrübt wiedergesehen hatte.

Das alles geschah während des ersten Lockdown. In den Monaten danach wurden viele Stimmen laut, die sehr deutlich forderten: *dies darf so nie wieder geschehen!*

Das Wegsperrn einzelner Menschen oder Gruppen kann und darf keine Lösung sein, auch nicht in einer Pandemie. Diese Maßnahmen widersprechen Artikel 1 des Grundgesetzes: *„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“* Während ich diese Erinnerungen aufschreibe, sind wir schon im zweiten Lockdown.

Haben wir alle dazugelernt und die Mahnungen des deutschen Palliativ- und Hospizverbandes e.V., sterbende Menschen nicht allein zu lassen, finden endlich Gehör? Seit Beginn der Coronakrise drängt sich mir das Gefühl auf, wir machen – bei dem verzweifelten Bemühen, jeden vor einem Tod durch Corona zu beschützen – einen Rückschritt in der hospizlichen Grundhaltung. Wir sind seit Monaten bereit, auf Leben, auf soziale Kontakte und auf Liebe zu verzichten, um länger zu leben und entscheiden so auch für andere.

Mich irritiert es, dass wir so gebannt auf Infektionszahlen, Bettenkapazitäten und R-Werte starren. Wo bleibt unsere Bereitschaft, die Endlichkeit des Lebens - auch mit Corona - in unsere Leben zu integrieren? Verzweifelt versuchen wir, die Seuche einzudämmen und richten dabei großes Leid an: Wir lassen alte oder kranke Menschen einsam und ohne Trost sterben.

Ist ein einsamer Tod nicht viel schlimmer als der Tod an sich?

Lasst uns den Tagen wieder mehr Leben geben, mehr Miteinander, mehr Menschlichkeit und vor allem mehr Liebe.

*Eva Mickholz*

**Trauer**

Meine  
Seele  
Taucht  
Ein  
In  
Ein  
Meer  
Voller  
Tränen!

**„Das Menschenleben ist seltsam eingerichtet:  
Nach den Jahren der Last hat man die Last der Jahre.“**

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), deutscher Dichter und Naturforscher

## Zwischen Fürsorge und Bevormundung oder zwischen Menschlichkeit und Kommerz

**Wir bewegen uns auf einem schmalen Grad, wenn es um Entscheidungen geht, die das Wohlergehen älterer Menschen betreffen. Wie weit darf man in das Leben Älterer oder sogenannter Risikogruppen eingreifen? Ist es nicht auch eine Bevormundung, ein Eingriff in die persönlichen Freiheiten eines Menschen, wenn über ihn hinweg entschieden wird?**

In der Corona-Krise 2020 mussten Millionen älterer Menschen weltweit viel erleiden: Einsamkeit durch Isolation, das Wegfallen bekannter Riten und von Besuchen, die Sorge um die eigene Gesundheit und die der Familie. Bestimmt wurden Beschränkungen für diese „*Risikogruppe*“ von Politiker\*innen, Gesundheitsfachleuten und Heimleiter\*innen.

Alle entschieden entsprechend behördlicher Vorschriften, meinten, das Wohl und die Interessen derer, für die sie die Verantwortung und die Fürsorgepflicht übernommen hatten, im Blick zu haben – nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln. Alle Welt schien zu wissen, was das Beste sei für die sogenannte Risikogruppe. So wurden viele Heime zu Anstalten und die Bewohner\*innen zu „*Insass\*innen*“ degradiert.

Dass das Leben etlicher Menschen erheblich beschnitten wurde, war Teil der gut gemeinten Präventionsmaßnahmen. So entzog man geistig gesunden Bewohner\*innen das Recht auf eigene Entscheidungen. Die Meinung der Betroffenen schien nicht wichtig; es wurde nicht gefragt, was sie brauchten und/oder was machbar war. Ihr Recht auf Selbstbestimmung fiel dem großen Ganzen, nämlich dem Schutz aller, zum Opfer. So nahm man geradezu billigend die durch Isolation entstandenen emotionalen und körperlichen Folgen in Kauf. Der Gerontologe Andreas Kruse fragt, ob es nicht sinnvoll ist, eine „*gesunde Widerspenstigkeit*“ zu akzeptieren?

Aber was ist das richtige Verhalten in einer bisher nie dagewesenen Situation, was ist angemessen? Ist es vertretbar, über diese große Gruppe von Menschen nur wegen ihres Alters pauschal zu entscheiden? Darf man sie behandeln wie Kleinkinder? Den Konflikt derjenigen, die entscheiden müssen, kann ich mir vorstellen, geht es einerseits um den Schutz aller, andererseits aber auch um Wärme, Nächstenliebe, Menschlichkeit.

Ich finde, dass es durchaus richtig und verantwortungsbewusst ist, wenn ich dafür Sorge, dass meiner dementen Schwiegermutter das Auto und der Führerschein entzogen wird – hier geht es um den Schutz ihres und anderer Menschen Leben.

Aber Menschen, die voll im Leben stehen, geistig fit sind und sich nur aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr so selbstverständlich bewegen können, das Wenige wegzunehmen, was ihrer Seele gut tut, ist durchaus kritisch zu hinterfragen.

Oder wenn jemand mit einer Vorerkrankung unbedingt zur Arbeit will, wo er ständig im Kontakt zu wechselnden Fremden ist, dann ist Einspruch wohl notwendig, um das Risiko der Ansteckung für alle zu minimieren. Aber wenn eine robuste 70-Jährige ihre Enkel wiedersehen möchte – warum soll sie das nicht dürfen? Die Mehrzahl der Menschen zwischen 65 und 80 aber, so der Altersforscher Hans-Werner Wahl, ist „*kognitiv sehr leistungsfähig*“. Wenn diese Personen verlässliche Informationen hinsichtlich eines vernünftigen Verhaltenskodex haben, so sind sie durchaus in der Lage abzuschätzen, welche Risiken sie eingehen und verhalten sich vernünftig, achtsam und verantwortlich.

Die Lösung für Altenheime: mehr Personal, mehr Schutzkleidung, mehr Tests. Corona erschuf seltsame Debatten und besondere Allianzen. Eine Gesellschaft, der die Alten wichtig sind, müsste sofort, wenn bekannt wird, wie bedrohlich die Lage in Heimen ist, etwas tun: Regelmäßig testen, die Pfleger, die Bewohner. Aber genau das geschah nicht.

Als endlich die strikte Abschottung gelockert wurde in Pflege- und Alteneinrichtungen und es zu glücklichen Wiedersehen kam, sahen sich die Bewohner\*innen mit besonderen Regeln konfrontiert:



Kontakte auf Abstand, mit Mundschutz und vor Trennwänden, zeitlich begrenzt. Eine persönliche, eine körperliche Berührung ausgeschlossen. Diejenigen, die aufgrund von Hörschäden im Lippenlesen geübt sind, haben es schwer, wenn das Gegenüber eine Maske trägt.

Aber: Alles ist besser als weitere Isolation!

Für an Demenz erkrankte Heimbewohner\*innen ist die Situation ungleich schwieriger, haben hier doch Heimleitung und bevollmächtigte Angehörige das Heft des Handelns und die Entscheidungsgewalt in der Hand. Erklärungen zur veränderten Situation haben diese Heimbewohner\*innen sofort vergessen, sie geraten noch schneller in den Kreislauf aus Ängsten, Hilflosigkeit und Aggressivität, ihnen fehlt die Sicherheit durch Routinen und menschlicher Zuspruch – auch mit Berührung.

Der Soziologe und Demenzexperte Reimer Gronemeyer untersucht, wie sehr die Corona-Pandemie demente Heimbewohner\*innen einschränkt. Schon jetzt zeige sich, dass sich der Zustand vieler Senioren verschlechtert, sagt er. „Vor allem Menschen in einem frühen Stadium der Demenz sind darauf angewiesen, dass sie ihre Angehörigen sehen können. Diese übernehmen viele informelle Hilfen, für die Pflegekräfte keine Zeit haben“, sagt Gronemeyer. Oft seien die Familienmitglieder wesentlicher Teil der Betreuung. *„Auch der Kontakt mit Angehörigen hat eine lebensrettende Funktion.“* Sollten deshalb die regelmäßigen Besuche vertrauter Menschen nicht erst recht ermöglicht werden? Vorausgesetzt, die Hygieneregeln werden eingehalten.

Denn oft verbringen Senior\*innen nur wenige Monate im Pflegeheim bis zu ihrem Tod. Können wir es verantworten, dass ihre letzte Lebenszeit durch Einschränkungen, Verlust und Angst geprägt ist?

Um den berechtigten Wünschen nachkommen zu können, braucht es engagiertes, kreatives und zugewendetes Personal, das Zeit genug hat, Ideen zu entwickeln und neue Wege zu gehen.

Man braucht Material und entsprechende Räumlichkeiten. Man braucht Schutzkleidung und Tests. Und wenn nur das Virtuelle bleibt, um der Außenwelt zu begegnen, dann braucht man die entsprechende Ausrüstung in den Zimmern und Pfleger\*innen, die die Zeit haben, das „Tablet“ für diejenigen zu halten, die das nicht mehr können. Vielleicht müssen sie auch erst mal erklären, dass das wirklich der Schwiegersohn auf dem Bildschirm ist, dass man ihm antworten kann und er die Antwort hört. Wer fragt, warum all das nicht geht, bleibt am Ende immer beim gleichen Problem hängen: Geld. Landet bei den Krankenkassen, die sich sträuben, Tests zu finanzieren. Landet bei den ärmlichen Löhnen der Pflegekräfte, landet bei der Frage, warum ein einigermaßen selbstbestimmtes Leben der Alten in dieser Gesellschaft weniger relevant erscheint als die Rettung der Luftfahrt- oder der Automobilindustrie.

Ich finde, das ist beschämend!

*Gabriele Knuf*

*Quelle:*

*Spiegel online, Juni 2020*



## Die heimliche Kraft

**Wir sind nicht gefragt worden, ob wir auf die Welt möchten, wir werden geboren.**

**Um ein freies Leben in dieser Gesellschaft führen zu können, braucht es auch die Akzeptanz der Gesellschaft, dass dieses Leben ein selbstbestimmtes Ende finden darf. Ein Plädoyer für ein würdiges Lebensende, begleitet, umsorgt und gepflegt bis zuletzt.**

Im juristischen Sinn war ich schon vorgeburtlich - allein durch die Zellverschmelzung - nach 24 Stunden ein gesetzlich schützenswerter Embryo, dem Menschenwürde und ein absolutes und unverwechselbares Existenzrecht zuzubilligen ist. Mit der Anmeldung beim Standesamt erhielt ich die gesellschaftliche Legitimation. Mit der zwangsweisen Einschulung griff der Arm des Gesetzes weiter zu. Diverse staatlich verordnete Impfungen folgten. Parallel dazu mit Beichte und Kommunion die religiösen Initiationen.

Mit der Selbstbestimmung im Leben eines Kindes ist es nicht weit her, da viele gute und gut gemeinte? Entscheidungen und Ratschläge über den Kindskopf gefällt werden. Während das Infantile langsam verschwand, entwickelte sich (m)ein Blick über den Tellerrand des sozialisierenden Milieus. Der Staat griff dann noch einmal zwangsweise bei meiner Ausmusterung für den Militärdienst in mein Leben ein. Das eigene Leben „in die Hand“ zu nehmen war spätestens mit dem Beginn des Studiums gefordert und dauert bis heute an.

Nicht selbstbestimmt waren die schweren Lungenentzündungen in der Kindheit. Und doch waren diese kindlichen Erinnerungen in Bezug auf meine Einstellung zum Leben und zum Tod prägend. Ich lernte das Lebensende als unausweichlich anzunehmen. Ich lernte auch familiäre Pflege, Fürsorge durch die Begleitung sterbender Großeltern und Eltern kennen. Lernte sie als selbstverständlich kennen. Lernte Würde und Respekt als gelebte Werte kennen.

An dem Umgang mit Menschen - ob alt oder jung - aber besonders mit Hilflosen, Schwerstkranken und Sterbenden zeigt sich die Wirksamkeit des Absatzes §1 des Grundgesetzes, der jedem menschlichen Individuum Würde und Selbstbestimmung garantieren soll. Seine Formulierung ist 1949 entstanden aus den Erfahrungen einer unsäglichen, menschenverachtenden Diktatur und dem Vorsatz, dass sich hierzulande solches niemals wiederholen sollte.

Sie ist entstanden aus einer christlich humanistisch geprägten Tradition, die aber das Grauen nicht verhindert hatte.

Auch nicht verhindert hatte, dass der Wert oder Unwert eines Menschen an seiner vermeintlichen Nützlichkeit für die Gesellschaft bemessen wurde. Auf Anordnung wurde damals „Lebensunwertes Leben“ bestimmt und getötet. Bis heute wirkt in Deutschland diese Euthanasie nach, bis in die heutigen Gesetzgebungen beim Umgang mit Sterben und Tod. Und die persönliche Freiheit bei Entscheidungen zum eigenen Sterben wird weiterhin kontrovers diskutiert.

In der Publikation der Bundeszentrale für Politische Bildung hatte am 11.12.2013 Prof. Dr. med. Dr. phil. Urban Wiesing die Frage gestellt: „Gehört es zur ärztlichen Ethik, dass Ärzte unter allen Umständen die Beihilfe zum Suizid unterlassen müssen? Oder müssen Ärzte die unterschiedlichen Vorstellungen der Bürger respektieren und dürfen dabei in bestimmten Situationen bei ausschließlicher Willen des Patienten Beihilfe zum Suizid leisten?“ Er führt weiter aus: „... wäre das Vertrauen in die Medizin gefährdet, wäre ein berufsrechtliches Verbot zu rechtfertigen. Wenn nicht, müssten die Berufsordnungen die Bedingungen für einen ärztlich assistierten Suizid so fassen, dass Missbrauch unterbleibt, was das Vertrauen gefährden könnte.“ Ein Urteil des BVerfG<sup>1</sup> vom Frühjahr 2017 kommt dann zu folgender Rechtsprechung: „... schwerkranken Patienten darf der Zugang zu einem Betäubungsmittel zur Selbsttötung in extremen Ausnahmesituationen nicht verwehrt werden“. Auf Anweisung der Gesundheitsminister Gröhe und Spahn verweigert das Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) bis heute entgegen der höchstrichterlichen Rechtsprechung ca. 150 Menschen diesen Weg.

Welches Verhältnis von Obrigkeit gegenüber den Bürgern kommt darin zum Ausdruck? Welches Verständnis von Bevormundung und Selbstbestimmung zeigt sich hier? In diesem Zusammenhang muss auch die seit 2007 entwickelte „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland“<sup>2</sup> genannt werden.

**„Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“**

Dietrich Bonhoeffer (1906 – 1945), lutherischer Theologe, Widerstandskämpfer und Dichter

In ihrem 1. Leitsatz findet sich die Formulierung: „... insbesondere den Bestrebungen nach einer Legalisierung der Tötung auf Verlangen ist durch eine Perspektive der Fürsorge und des menschlichen Miteinanders entgegenzuwirken.“ Bei allen Diskussionen hatte in der Vergangenheit niemand in Frage gestellt, dass – egal wie sich jemand entscheidet – ihm höchste Aufmerksamkeit, beste Pflege, aufmerksame Begleitung, liebevolle Fürsorge und palliative Versorgung am Lebensende zuteilwerden sollte. Wie kommt man zu so einer inhaltlichen Verknüpfung? Es ist darüber hinaus natürlich zu hoffen, dass sich die Zustände in Alten-, Pflegeheimen, den Palliativstationen und Hospizen kontinuierlich verbessern.

Das Argument, dass liberale Regelungen zu sogenannten „Dammbrüchen“ führen und der „Selbsttötung“ Tür und Tor geöffnet werden würde, trifft nicht zu. Seit 1997 gibt es im Bundesstaat Oregon, USA, eine Regelung für die Suizidbeihilfe: Nach ärztlichen Konsultationen kann ein lebensbeendendes Medikament verschrieben werden. Andere US-Staaten folgten dieser Regelung. Diese Regelung führte nicht zu einem Anstieg der Selbsttötungen. Umfragen zufolge gab allein das Rezept das Gefühl, die Kontrolle über den eigenen Tod zu haben.

Das Ringen der gesetzgebenden und richterlichen Gewalt zeigte am 26.02.2020 das umstrittene Urteil mit dem Kippen des § 217<sup>3</sup> des Strafgesetzbuches durch das Bundesverwaltungsgericht. In der Begründung des Urteils nehmen die Richter ausdrücklich Bezug auf den § 1 des Grundgesetzes. Damit wurde den Klagen schwerstkranker und sterbender Menschen entsprochen, die sich erhofft hatten, einen Zugang zu lebensbeendenden Medikamenten zu bekommen. Ihre bewusste Entscheidung für ein selbstbestimmtes Lebensende beruht auf medizinischen Indikationen, auf einer reflektierten Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensende und ärztlichen Konsultationen.

Das Urteil wurde gesprochen, die entsprechenden Ministerien verweigern bis heute mit Zustimmung der (CDU-) Minister weiterhin die Abgabe der Medikamente, mit der Begründung, dass es noch keine ausführenden Bestimmungen gäbe.

Im Gegensatz zu einer partizipatorisch, gesellschaftlich geführten Diskussion spricht die „Deutsche Bischofskonferenz“<sup>4</sup> in ihrer Stellungnahme vom 26.02.2020 zum Urteil des BVerfG mit der ersatzlosen Streichung des § 217 aus: „...das menschliche Leben ist durch Gott geschenkt und daher hat der Mensch keine Verfügungsgewalt über sein Leben. In Würde stirbt, wer anerkennt, dass sein Leben als solches unverfügbar ist“.

Ich halte es für anmaßend, den Begriff der Würde – religiös begründet – in dieser Weise zu vereinnahmen.

Ich spare mir auch nicht die zynische Frage, woher die Bischöfe wissen, was Gottes Wille ist? In der Neufassung des Hippokratischen Eids der Ärzte, in der „Deklaration von Genf“<sup>5</sup> wurden u.a. als ärztliche Maßstäbe formuliert: „Ich werde die Autonomie und Würde meiner Patienten und Patientinnen respektieren. Ich werde mein medizinisches Wissen zum Wohl der Patienten und Patientinnen und zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung teilen“.

Ist es nicht endlich an der Zeit, ideologische und paternalistische Bedenken aufzugeben und dem Wunsch eines Menschen nach einem selbstbestimmten Lebensende zu entsprechen?

Wir verlangen Respekt vor Lebenden und Toten, hoffentlich auch bald vor dem letzten Willen Sterbender. „Geboren um zu leben und selbstbestimmt zu sterben“, für mich ein hoffentlich bald in Erfüllung gehender Wunsch.

Antonius Witte

<sup>1</sup> Urt.v.02.03.2017 Az.3C19.15

<sup>2</sup> Bisher haben unterzeichnet ca.2500 Organisationen/ Institutionen und ca.28000 Einzelpersonen

<sup>3</sup> §217 Abs.1 StGB Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung vom 3.12.2015

<sup>4</sup> Gemeinsame Erklärung der Deutschen Bischofskonferenz und der Evangelischen Kirche; Pressemitteilung Nr.026 vom 26.02.2020

<sup>5</sup> September 1948, Generalversammlung des Weltärztebundes, Genf, Schweiz

## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

*Hermann Hesse*

## Langsamer Abschied

**Der Weg in die Demenz begann leise, schleichend, geradezu behutsam und blieb deshalb eine Weile fast unbemerkt. Nach mehr als 40 Ehejahren musste ich meine Frau loslassen, sie gehen lassen in ihre eigene Welt.**

Es begann vor etwa vier Jahren, ohne dass ich zunächst etwas bemerkte. Meine Frau, ich nenne sie hier Luise, hatte mit ihrem Auto einen leichten Verkehrsunfall verursacht. Nach Aufnahme der Formalitäten durch die Polizei ließ man sie fahren. Doch sie fand den Rückweg nach Hause nicht, hatte die Orientierung verloren. Das hätte mich stutzig machen sollen, zumal sich Luise in der Folgezeit auch langsam – fast unmerklich – veränderte. Ich selbst bemerkte es zunächst gar nicht, vielleicht wollte ich es auch nicht sehen. Andere Menschen wiesen mich immer wieder darauf hin.

Luise vergaß ihren Friseurtermin, bisher immer ein wichtiges Datum. Naja, dachte ich, kann ja mal passieren. Ich vergesse ja auch schon mal was. Aber dabei blieb es nicht. Sie wollte plötzlich nicht mehr duschen, war zeitweise unruhig, aggressiv. Meine Frau ließ ihre Körperhygiene schleifen, wurde zeitweise inkontinent. Einer ambulanten Pflegekraft gelang es, diese Defizite aufzufangen.

Irgendwann merkte ich, dass ich sie nicht mehr allein lassen konnte, auch nicht für eine kurze Zeit. Obwohl ich durch meinen Bruder und meine Schwägerin sowie unsere langjährige Haushaltshilfe große Unterstützung erfuhr, meldete ich meine Frau für zwei Tage in der Woche bei einer Tagespflege an. Das verschaffte mir etwas Luft im Alltag. Luise ging gern dorthin, nahm anfangs auch rege an den Aktivitäten teil. Das änderte sich aber leider recht schnell, so dass ich mir Gedanken über ihre - unsere nahe Zukunft – machen musste.

Der Alltag, die Zeit mit ihr, wurde für mich immer schwieriger. Oft wurde meine Geduld durch ihr Verhalten auf eine harte Probe gestellt. Ich musste mir selbst eingestehen, dass ich ihr gegenüber so manches Mal kurz davor war, körperlich zu reagieren. Gott-sei-Dank ist es nie dazu gekommen.

Diese Erkenntnis erschreckte mich zutiefst. Den Gedanken, sie in ein Heim zu geben, hatte ich bisher immer weit weg geschoben. Er war für mich bis dahin unvorstellbar, verursachte mir Unbehagen, ein schlechtes Gewissen. Doch ich musste einsehen, es gab keine andere Lösung. Meine Kräfte gingen zur Neige, alle Reserven waren verbraucht.

Um weiterhin für meine Frau sorgen zu können, musste ich jetzt auch für mich sorgen.

Nach langer Suche entschied ich mich für eine kleine Pflegeeinrichtung, in der ich meine Frau trotz aller Bedenken anmeldete. Sie fand dort ab dem 14.3.2020 ein neues Zuhause. Ab dem nächsten Tag, dem 15.3.2020 durfte wegen der Corona-Pandemie niemand mehr zu Besuch kommen.

Ich habe Luise erst jetzt, nach rund vier Monaten erstmals wieder sehen können. Sie erkannte mich nicht mehr, saß zusammengesunken in einem Rollstuhl, das Laufen hat sie vergessen. Sie sprach nicht, konnte den Blickkontakt nicht halten, dämmerte immer wieder weg. Dieser Moment war schlimm für mich, ich fühlte mich schrecklich, hinterfragte meine Entscheidung meine Frau „abgegeben zu haben“, immer wieder. Viele Gespräche mit dem Personal dort halfen mir in dieser Unsicherheit.

Letztendlich bin ich aber jetzt mit dieser Entscheidung im Reinen, habe mir verziehen, zumal Luise trotz all der geistigen und körperlichen Veränderungen einen sehr zufriedenen Eindruck macht. Ich weiß sie dort in sehr guten Händen. Sie wird liebevoll betreut und genießt es, „betüddelt“ zu werden.

Für den Fall, dass ich vor ihr sterben sollte, habe ich Vor-sorge getroffen. Meine Frau kann bis zu ihrem Lebensende im Heim bleiben. Es gibt einen Bevollmächtigten meines Vertrauens, der sich darum kümmern wird.

Obwohl mir unser Haus jetzt oft so leer vorkommt, fühle ich mich nicht einsam. Zwar bin ich viel allein, leide aber nicht darunter. Ich bin gut im Freundeskreis eingebunden, bin noch fit, unternehme viel und kann mich gut um mich selbst kümmern.

Vor allem aber weiß ich: meine Entscheidung war richtig, ich habe für meine Frau und auch für mich eine gute Lösung gefunden, mag sie auch noch so schmerzhaft sein.

*N.N., protokolliert von Irmgard Bröker*

...„manchmal zum Lachen.“

...„gemeinsames Altwerden.“

...„die Kunst  
halten zwischen  
Nehm

...„eine Kunst!“

...„Bücher, Kunst,  
Lernen.“

...„liebvolles Miteinan-  
der.“

...„manch  
C

...„eine Herausforderung!“

...„ein ständiges  
Auf und Ab.“

...„voller Erinner-  
ungen.“

...„eine Radtour durch  
die Natur machen.“

...„lebenslanges Lernen.“

...„E  
sei

...„Dasein zwischen  
Anfang und Ende.“

...„im Strandkorb sitzen  
und aufs Meer schauen.“

...„langsames Wachsen und  
Reifen, in dem Veränderung  
möglich ist im Äußeren wie  
im Inneren.“

# LEBE

...„nur ein Moment.“

...„ein reichhaltiges Früh-  
stück genießen.“

...„in einer Runde von  
netten Menschen spielen.“

...„nach einer stressigen  
Zeit sich mal richtig  
ausschlafen.“

...„jetzt, nicht später, z  
für IRGENDWANN

...„Stille und  
Bewegung.“

...„das Einbringen meiner  
Fähigkeiten in die Welt.“

...„Fülle, voller Wunder.“

...„lernen  
rei

...„ein Geschenk  
mit Folgen.“

...„Gedanken austauschen,  
für andere Menschen da sein,  
Schicksal bewältigen, lachen  
scherzen weinen.“

...„Bewegung und  
Veränderung.“





## Leben ist mehr



Leben ist mehr als Rackern und Schuften  
 Leben ist mehr als Kohle und Kies  
 Leben ist mehr als Warten auf Morgen  
 Leben ist jetzt, Leben ist dies.



Leben ist mehr als Hetzen und Jagen  
 Leben ist mehr als nur Theorie  
 Leben ist mehr als Zweifeln und Fragen  
 Leben ist hier, jetzt oder nie.



Leben ist Träumen, Lachen und Weinen  
 Leben ist Zärtlichkeit und Gefühl  
 Leben ist Lust und Leben ist Liebe  
 Zeit für Musik und Zeit für ein Spiel.  
 Leben ist miteinander zu reden  
 Leben ist, aufeinander zu bau'n  
 Leben ist, für einander zu kämpfen  
 Leben ist Hoffnung, Mut und Vertrau'n.



Leben ist mehr als Rackern und Schuften  
 Leben ist mehr als Kohle und Kies  
 Leben ist mehr als Warten auf Morgen  
 Leben ist jetzt, Leben ist dies.

*LEBEN IST MEHR*

*Musik und Text: Rolf Zuckowski*

© by MUSIK FÜR DICH Rolf Zuckowski OHG,  
 Hamburg





## Jauchzet, frohlocket

**Musik ist seit jeher in der Lage, Menschen über alle Grenzen hinweg miteinander zu verbinden. So wird in dieser gemeinsamen „Sprache“ kommuniziert und Barrieren werden überwunden. Die großen Werke berühmter Komponisten tragen dazu bei, weil sie in den Konzerthäusern dieser Welt dargeboten und überall gleichermaßen geschätzt und gewürdigt werden.**

Wenn ich das „Weihnachtsoratorium“ von Johann Sebastian Bach als Chorsänger gemeinsam mit vielen anderen zur Aufführung bringen darf, dann ist das für mich immer wieder ein beglückendes Erlebnis. Die Kraft dieses musikalischen Meisterwerkes reißt mich mit und ist gleichzeitig so berührend, dass es noch Tage nach einem Konzert buchstäblich nachhallt. Kurz vor Weihnachten aufgeführt, stimmt es mich stets auf die Festtage ein und wirkt wie Balsam für die vom vorweihnachtlichen Stress erschöpfte Seele.

Der weltberühmte chinesische Pianist Lang Lang äußert sich zur Bedeutung von Musik: *„Musik hat große heilende Kräfte. Musik verbindet unsere Herzen und heilt unsere Gefühle. Besonders in dieser Zeit besänftigt Bachs Musik den Irrsinn unserer Welt... Man hört auf, sich verzweifelt zu fühlen – man hat Zeit zu reflektieren und schlechte Entscheidungen zu überdenken“.*

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Musik die Menschen glücklich machen kann. Wenn wir Musik, die uns gefällt, hören, schüttet der Körper Dopamin aus, die körpereigene „Droge“. Die kanadische Neurologin Valorie Salimpoor stellte im Rahmen einer Studie fest, wie viel von diesem im Körper produzierten Glückshormon beim Lauschen der Lieblingsmusik freigesetzt wird. Schon nach 15 Minuten steigt der Dopamin-Spiegel beträchtlich und somit auch das Gefühl von Glück und freudvoller Erregung. Ich kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass mich die Klänge meiner musikalischen Favoriten immer wieder in gute Stimmung versetzen und jedes Mal sehr freuen.

Andere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass aktives Musizieren bis ins hohe Alter das menschliche Gehirn fit halten kann. Lernt man ein neues Instrument, schafft es neue Verbindungen im Gehirn, die den Abbau an anderer Stelle ausgleichen können. Menschen, die bis ins hohe Alter selbst musizieren, erreichen somit häufig noch eine Verbesserung ihrer kognitiven Fähigkeiten. Da ja die eigene Singstimme auch als Instrument zu betrachten ist, hoffe ich als langjähriger Chorsänger auch auf diesen positiven Effekt.

Vielleicht bringt es mich aber auch dazu, in näherer Zukunft ein neues Instrument zu erlernen, wer weiß...!

Wissenschaftler\*innen haben in der Frage, wie sehr Musik unsere Stimmung beeinflussen kann, festgestellt, dass Musik Depressionen, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit lindern kann, wenn man am Abend klassische oder auch meditative Musik hört. Dass Heavy Metal oder Techno die Beschwerden bei den Testpersonen eher verschlechtern, zeigen weitere Untersuchungen. Somit wird deutlich, wie unterschiedlich Musik sich auswirken kann. Ich selbst habe es übrigens auch eine Zeit lang ausprobiert, als die Qualität meines Schlafes zu wünschen übrig ließ. Klassische Musik hat einen positiven Einfluss auf mein Einschlafen. Anregende Rock- und Popsongs wähle ich, wenn ich am Abend länger wach bleiben möchte, auch hier stellt sich die gewünschte Wirkung ein.

Möchte ich mich auf Partys oder in Clubs einmal so richtig „austoben“, dann gibt es für mich nichts Besseres als zu meinen Lieblingssongs zu tanzen oder zu „zappeln“. Aber auch auf Bällen oder Hochzeiten übers Parkett zu schweben bereitet mir, der in der Jugend klassischen Tanzsport betrieben hat, bis heute viel Freude. Die Melodien der Unterhaltungsmusik heben an solchen Abenden die Stimmung, klassische oder getragene Stücke wären hier fehl am Platze.

Es gibt also für jede Gelegenheit die passende Musik. Entscheidend finde ich, dass sie sich positiv auf die körperliche und seelische Verfassung von uns Menschen auswirken kann, vorausgesetzt, die „richtige“ Musikauswahl ist getroffen.

Ich freue mich jetzt schon auf die Gelegenheit, den Klängen von „Jauchzet, frohlocket“ zu lauschen und dieses wunderbare Musikstück, das über alle Grenzen hinweg verbindet, irgendwann auch wieder selbst zur Aufführung bringen zu dürfen.

Musik macht (mein) Leben glücklich!

Stefan-Matthias Richter

Quelle: [lifelhack.org](http://lifelhack.org)

## Die Lebenstreppe

**Die Beobachtung, dass das Leben eines Menschen und auch aller anderen Wesen einen Lebenszyklus durchläuft, ist offensichtlich. Dabei umfasst die Spanne vom Säugling zum Greis ein ganzes Leben. Schon seit Jahrhunderten versucht man, diesen Zyklus in Lebensabschnitte zu unterteilen.**

Eine bekannte Darstellungsform der Unterteilung des Lebensverlaufs ist die Lebenstreppe. Sie verläuft in zwei Richtungen, in eine auf- und eine absteigende Treppe, die von der Wiege aufwärts über den Lebenshöhepunkt mit ca. 50 Jahren, danach abwärts ins Grab führt. Sie beschreibt allein das irdische Leben, ohne dem christlichen Glauben zu folgen und eine Verheißung nach dem Tod in Aussicht zu stellen.

Ob es sich dabei um eine siebenstufige oder zehnstufige Treppe handelt, immer bildet sie ... „das Wachsen, Aufblühen und Vergehen des Menschen“ ab.

Es gibt Darstellungen, die sich allein auf die Frau, den Mann oder die Familie beziehen. Die Einteilung als siebenstufige Treppe orientiert sich am kosmologischen Rhythmus der Mondphasen; denn seit den Babyloniern bilden sieben Tage das Zeitmaß für eine Woche, die sieben ist im profanen Bereich mit den sieben Tugenden und im religiösen Bereich mit den sieben Sakramenten eine Ordnungszahl. Die Treppenstufen beschreiben mit ihren Bildern die sich verändernden Lebensumstände.

Auf der ältesten bekannten Abbildung einer Lebenstreppe von 1540 von Jörg Breu d.J.<sup>1</sup> (Abb.1, s.u.) steht der Tod über allen Lebensaltern. Unter den Stufen sind Nischen mit Tieren abgebildet, deren Wesensarten als tierpsychologische Zuschreibungen den Charakteristiken der Lebensstufen entsprechen sollen.



Im Laufe der Jahrhunderte wandelten sich die Motive und folgten den Moden und den sich verändernden Lebenseinstellungen<sup>2</sup> (Abb.2, s.u.).



Im 17. Jahrhundert waren sie dann in den Niederlanden, England, Deutschland, Frankreich und Italien verbreitet. Oftmals werden die Stufen von Sinnsprüchen begleitet. Immer zeigen die Stufen eine Ordnung und sind gleichzeitig eine Richtschnur für menschliches Handeln und die Reflektion der eigenen Stellung in der Gesellschaft.

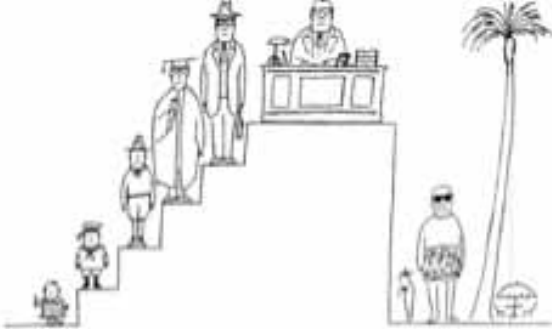
Die Lebenstreppe zeigt, wie ein „ordentliches“ Leben aussehen soll und ist damit ein moralischer Appell: „Halte Dich an die gottgegebene Ordnung, dann wird Dein Leben auch ordentlich sein“.

Diese Aussagen beruhen auf Lebenserfahrung und Beobachtung. Sie weisen jedem Alter in Familie und Gesellschaft seine Aufgaben zu.

In den 20er und 30er Jahren des 20. Jahrhunderts endet diese Bildtradition.

Die folgenden Jahrzehnte werden bildlich dominiert durch einen übersteigerten „Jugendwahn“. Er wird gestützt durch kommerzielle Interessen, zum Ausdruck gebracht durch Werbung bei der „jung sein und bleiben“ zur Maxime wird. Dass sich diese Einstellung zurzeit ändert, ist eher bedingt durch den demographischen Wandel und die Verschiebung der Kaufkräfte, als durch eine Veränderung hin zu einer positiven Einstellung zum Alter.

Mit der Illustration des Karikaturisten Saul Steinberg von 1954<sup>3</sup> (Abb.3, s.u.) wird der direkte Weg vom Karrierehöhepunkt ins Schlaraffenland der Rente in exotischer Umgebung skizziert.



Der Autor Claudius Seidl sagt in seinem Buch „Schöne junge Welt...“<sup>4</sup> „Wir sind heute alle 35 Jahre 35. Zurzeit divergieren die individuellen Lebensentwürfe wohl so sehr, dass kein gemeinsamer bildlicher Nenner zu finden ist.“

Nur die Lebensspanne bleibt, sie umfasst maximal die Spanne vom Säugling zum Greis – und die ist endlich.

Antonius Witte

Quellen:

<sup>1</sup> Jörg Breu d.J., Die Lebensalter des Mannes, 1540

<sup>2</sup> Unbekannt um 1900

<sup>3</sup> Saul Steinberg, Lebenstreppe, 1954, Steinberg's Passport, Rowohlt Hamburg, 1976

<sup>4</sup> Claudius Seidl, Schöne junge Welt. Warum wir nicht mehr älter werden, Goldmann, München 2005



Foto: Marie-Jeanette Kramp

## Buchtipps

### Paul Auster – „4 3 2 1“

**Wer kennt sie nicht? Die Frage nach dem „Was wäre gewesen, wenn ich mich in meinem Leben anders entschieden hätte?“ „Wer wäre ich, wo stünde ich heute?“ Paul Auster thematisiert, welche Rolle der Zufall im Leben eines Menschen spielen kann und wie unterschiedlich sich genetische Anlagen einer Person durch äußere Einflüsse entwickeln können.**

In diesem, mehr als 1000 Seiten starken, Roman stellt der bekannte amerikanische Autor vier Versionen des Lebens von Archie Ferguson vor. Im Mittelpunkt stehen dabei die unterschiedlichen Entwicklungen der Hauptfigur: In der ersten Version geht es um das Streben nach einer bürgerlichen Existenz in unruhigen Zeiten.

Im Vordergrund der zweiten Version steht das Scheitern des Einzelgängers im Konflikt mit seinem Umfeld. In der dritten Version ist Ferguson zunächst ein typischer Antiheld, der als Folge eines traumatischen Kindheitserlebnisses verunsichert und desorientiert ist. Als Künstlerroman, in dem es um die Anerkennung als Schriftsteller geht, kann die vierte Version charakterisiert werden.

Alle vier Archies hegen eine besondere Leidenschaft für unterschiedliche Bereiche der Musik, der bildenden Kunst, der Literatur und des Schreibens. Sie müssen sich auseinandersetzen mit unvorhersehbaren Schicksalsschlägen und entwickeln dazu eine enorme eigene Willenskraft.

Neben den Prägungen der frühen Kindheit ist es insbesondere die Zeit des Erwachsenwerdens, die dafür sorgt, dass die Archies sich zu unverwechselbaren Persönlichkeiten entwickeln. Ihre Geschichten sind eng verbunden mit der Geschichte der USA. Aus „4321“ wird durch diese historische Detailtreue auch ein politisches Buch, ein Zeitroman über das unruhige Amerika der 50er und 60er Jahre zwischen konservativer Moral und Rassendiskriminierung einerseits und einer optimistischen und revolutionären Aufbruchsstimmung andererseits, wichtige historische Ereignisse helfen beim Einordnen in den zeitlichen Kontext. Ein zugegebenermaßen anstrengendes Buch. Ich brauchte eine Weile, bis ich die vier Archies tatsächlich voneinander unterscheiden und einordnen konnte in ihren jeweiligen Kontext. Aber es ist ein ausgesprochen lesenswerter Roman, der für lange Urlaubszeiten geeignet ist und mit der Lust zu lesen und der Bereitschaft nachzudenken einhergehen sollte.

*Gabriele Knuf*

### Mechthild Schroeter-Rupieper, Imke Sönnichsen: „Geht Sterben wieder vorbei?“

**Auch Kinder werden zwangsläufig mit Sterben und Tod konfrontiert. Für sie tun sich besonders viele Fragen auf, die kindgerecht zu beantworten uns Erwachsenen nicht immer leicht fällt. Eine Hilfestellung gibt dieses Sachbilderbuch, das Kinderfragen zu Tod und Trauer beantwortet.**

Zunächst wird liebevoll davon erzählt, welche wunderbaren Erlebnisse und welche tolle und unvergessliche Zeit Marlene und Paul mit dem besten Opa der Welt hatten. Als der Opa erkrankt und stirbt, erleben die Kinder angstfrei, was danach passiert: wie Arzt und Bestatter zu ihnen nach Hause kommen, was im Krematorium passiert, wie die Beerdigung abläuft, warum man anschließend noch zusammenkommt. Sie dürfen alles fragen und bekommen immer Antworten. Das hilft ihnen beim Abschied nehmen und zeigt ihnen, wie sie ihren Opa im Herzen bewahren können.

Die schönen Illustrationen werden auf den großformatigen Seiten durch Infokästen ergänzt, die den Erwachsenen dabei helfen, den Kindern den Tod verständlich zu erklären.

Dabei werden Fragen wie „Was bedeutet tot sein?“, „Warum weint man?“, „Warum tragen bei einer Beerdigung viele Leute schwarze Kleidung?“ oder „Warum wirft man Erde auf den Sarg?“ beantwortet.

Auch wir Erwachsene können einiges aus diesem Buch mitnehmen, es zeigt uns, wie schmerzlich der Verlust eines geliebten Menschen ist, aber auch wie individuell trauern ist.

Mechthild Schroeter-Rupieper (\*1964) ist Gründerin der Familientrauerarbeit in Deutschland und gibt praxisbezogene Hilfestellung in Trauer- und Trennungssituationen.

Imke Sönnichsen (\*1970) ist Illustratorin in Mainz.

*Gabriele Knuf*

*Das Buch kann in der Hospiz-Bibliothek eingesehen werden.*



Foto: Gabriele Knuf

### Pascal Mercier – „Das Gewicht der Worte“

**Pascal Mercier, Autor des Buches „Nachtzug nach Lissabon“ reflektiert in seinem fünften Roman über die Aussagekraft literarischer Texte, über die Bedeutsamkeit von Erinnerungen, die Freiheit zum selbstbestimmten Sterben und die interessanten Möglichkeiten eines Neubeginns.**

Seit seiner Kindheit ist Simon Leyland von Sprachen fasziniert, er erlernt viele und wird Übersetzer. Gemeinsam mit seiner Frau Livia, die einen Verlag geerbt hat, geht er nach Triest, wo er mit ihr ein abwechslungsreiches Leben teilt. Als er von seinem Onkel ein mit Literatur vollgestopftes altes Haus in London erbt, werden nicht nur die Erinnerungen an den Geruch und den Lärm der Großstadt, an die Straßen, Geschäfte, Gebäude seiner Kindheit lebendig, sondern auch die an seine zu früh verstorbene Frau. Noch einschneidender als Livias plötzlicher Tod ist für ihn aber eine Fehldiagnose. Leyland glaubt, dass ihm nur noch wenige Monate bleiben und verkauft deshalb den ererbten Buchverlag.

Simon will sich außerdem ein Mittel besorgen, um sein Leben beim Fortschreiten der Krankheit, beim Verlust physischer und psychischer Fähigkeiten selbst beenden zu können.

Das ist aber nicht mehr erforderlich, denn der Irrtum kommt zufällig heraus. So wird die vermeintliche Katastrophe zum Wendepunkt, und er richtet sein Leben noch einmal völlig neu ein. Pascal Mercier lässt in diesem Roman seinen Protagonisten in Briefen an seine verstorbene Ehefrau über den Sinn des Lebens, über Zeit, Sehnsucht und Sterblichkeit reflektieren. Kluge Gedanken in wunderbarer Sprache.

*Gabriele Knuf*

### Robert Seethaler „Ein ganzes Leben“

**„Ein ganzes Leben“ dauert für Andreas Egger mehr als sieben Jahrzehnte, im Buch braucht es nur 160 Seiten. Ist das Leben des Mannes aus einem Bergdorf zu Beginn des letzten Jahrhunderts so ereignislos oder doch erfüllt?**

Der Start ins Leben ist nicht vielversprechend für Andreas Egger. Als Vierjähriger kommt er nach dem Tod seiner Mutter auf den Hof seines Onkels. Der verschleißt ihn als billige Arbeitskraft und prügelt ihn zum Krüppel. Als Hilfsarbeiter verdingt er sich später beim Seilbahnbau und geht als Soldat im Zweiten Weltkrieg nach Russland. Nach seiner Rückkehr nimmt er sein altes Leben als Gelegenheitsarbeiter wieder auf. Als der Tourismus ins Dorf einzieht, verdient er noch etwas Geld als Wanderführer. Scheinbar einziger Lichtblick in Eggers Leben ist die Begegnung mit Marie, in die er sich verliebt. Doch dieses

Glück währt nicht lange. Das Buch erzählt ein einfaches Leben in einem kleinen fiktiven Bergdorf. Ein Leben voller Demut gegenüber der Natur und gegenüber dem persönlichen Schicksal. Egger hat ein symbiotisches Verhältnis zu der Bergwelt, in der er lebt. Er ist genügsam und bescheiden. Er kommt gut mit sich allein zurecht. Der österreichische Schriftsteller Robert Seethaler erzählt dieses Leben in beeindruckender atmosphärischer Dichte. In diesen globalen und vernetzten Zeiten kann diese Lebenshaltung des Andreas Egger durchaus Vorbild sein.

*Sabine Faber*

## Farben, die uns im Leben begleiten

**Das Leben ist vielfältig: Manchmal grau, manchmal bunt. Alle Farben lösen bestimmte Zustände und Emotionen aus. Die Bedeutung der Farben änderte sich im Laufe der Epochen. Sowohl historische Zufälle als auch herausragende Ereignisse nahmen Einfluss auf die Farbwahrnehmung, denn durch bestimmte Farben werden positive oder negative Erfahrungen hervorgerufen und unbewusste Wirkungen entfaltet.**

Wir alle kennen das:

Ist unsere Stimmung fröhlich und heiter, tragen wir eher helle, freundliche Farben, ist sie gedrückt, kleiden wir uns zuweilen eher dunkel. Im Frühling und Sommer wählen wir eher Helles, zuweilen auch Bunt. Im Herbst und Winter neigen wir zu eher gedeckten Farben. Farben spiegeln also auch unseren Gemütszustand.

Auch bei der Farbauswahl in unseren vier Wänden wählen wir die Farben aus, die uns angenehm erscheinen.

Doch welche Bedeutung werden den Farben in der Psychologie, in der Harmonielehre Feng-Shui und in der Mode zugeschrieben, auch im Kontext des Zeitgeistes und kultureller Unterschiede?

**Rot** ist aufmerksamkeitsstark, plakativ, stimulierend, wärmend, appetitfördernd und anregend. Rot steht für Leidenschaft, Liebe, Feuer, Blut, Macht und Mut. Die Farbe kann jedoch auch mit Gefahr, Krieg, Aggressivität, Wut oder Zerstörung in Verbindung gebracht werden. In asiatischen Kulturen symbolisiert Rot Werte wie Glück, Freude und Wohlstand. An ihrem Hochzeitstag tragen Bräute in Asien häufig Rot. Auch in Indien verbindet man mit Rot neben der Heirat Eigenschaften wie Reinheit, Spiritualität und Kreativität. Rot bedeutet zudem Glück in Ägypten und im Iran. Für einige Länder in Afrika steht Rot jedoch für Tod oder Aggression. Laut den Lehren des Feng-Shui wirkt Rot aphrodisierend und anregend. Rot eignet sich unter anderem für Schlafzimmer und soll erfrischend auf Menschen wirken, die schlecht aus dem Bett kommen. Bekleidung in Rot wirkt meist energievoll und selbstbewusst.

**Blau** gilt allgemein als beruhigend, kann allerdings auch Kälte und Distanz bedeuten. Verbunden damit werden der Himmel, das Wasser, die Ferne und die Weite von Landschaften. Blau steht zudem für Frieden, Harmonie, Zuverlässigkeit, Loyalität und Spiritualität, auch für Innovation und Technik. Nach einer Studie der britischen Newcastle University ist Blau die beliebteste Farbe der Menschen. Im Feng-Shui steht Blau für Kommunikation. Die Farbe kann Räume größer wirken lassen und kühlende Eigenschaften verleihen. In der Mode strahlt Blau Ruhe und Vertrauen aus. In den östlichen Kulturen wird durch Blau Unsterblichkeit symbolisiert. Der Hinduismus verbindet Blau mit Krishna, der für Liebe und göttliche Freude steht. Japaner verbinden mit Blau eher böse Absichten und übernatürliche Geschehnisse. In China ist Blau eine Farbe der Weisheit und der Unsterblichkeit.

**Lila** wird mit Reichtum, Luxus, Leidenschaft, Phantasie, Esoterik oder Magie verbunden. Aber auch Geheimnisse, Unruhe, Zwiespältigkeit, Exzentrik oder Künstlichkeit werden Lila zugeschrieben. Violett ist zudem eine häufig genutzte Farbe im christlichen Gottesdienst. Im Feng-Shui werden Lila reiche, mystische, spirituelle und meditative Eigenschaften zugeschrieben. In Räumen wirkt Lila würdevoll und besitzt fast schon hypnotisch wirkende Eigenschaften. Schlaflosen wird daher oft Violett empfohlen. Im Bereich der Bekleidung und Mode wirkt Violett selbstbewusst bis üppig und kann zudem elegant und luxuriös herüberkommen. In Brasilien, Thailand, Venezuela und der Türkei ist Violett die Farbe der Trauer. Heutzutage ist Violett in Japan nicht gern bei Hochzeiten gesehen, denn die Farbe steht in der Kultur für Angst und Sünde.

**Gelb** wird in der Farbpsychologie oft mit dem Sommer und der Sonne verbunden. Der Farbton wirkt hell, heiter, freundlich, optimistisch, offen, liberal und kommunikativ. Aber auch Schande, Egoismus, Gier und Neid kann die Farbe Gelb bedeuten (Sprichwort: „Jemand wird Gelb vor Neid.“). Beim Feng-Shui betont Gelb die Energie und Intelligenz. In Räumen kann die Farbe zudem Neugier und Konzentrationsfähigkeit fördern – eine „Arbeitsfarbe“ also. Aber auch Appetit und Verdauung sollen angeregt werden. Bekleidungen in Gelb wirken belebend und strahlen eine gewisse Freundlichkeit aus. In Ägypten steht die Farbe für Glück. In der traditionellen chinesischen Farbsymbolik wird Gelb mit Macht und Wohlstand verbunden. Die Japaner werden an adelige Häuser erinnert und empfinden größtenteils Anmut beim Anblick der Farbe Gelb.

**Grün** ist die Hoffnung und steht außerdem für Gleichgewicht, den Frühling und die Natur, das Leben, Glück, Wachstum, Harmonie, Gesundheit, Regeneration. Jedoch verbindet man mit Grün auch Gift. Eifersucht und Unreife werden ebenfalls Grün zugeordnet. Im Feng-Shui wirkt Grün ruhig und entspannend. Neben der positiven Wirkung auf die Nerven soll Grün zudem erholsam und heilend sein. Dementsprechend ist Grün also eine Art Antistress-Farbe. Positive Anwendungen sehen Feng-Shui-Meister in Bereichen wie Küchen oder Toiletten. Während in Indonesien Grün verboten ist, bedeutet Grün in Mexiko Unabhängigkeit. Im Islam ist Grün eine traditionelle Farbe. Östliche Kulturen verbinden mit der Farbe Jugend und Fruchtbarkeit – jedoch auch Untreue. In Indien symbolisiert Grün Reinheit und Harmonie, während in Japan Zukunft und Jugend mit der Farbe in Verbindung gebracht werden..

**Orange** gilt als jugendlich, freundlich, erfrischend, belebend, warm und stimulierend, sie wird auch als aktive Farbe bezeichnet. Die Farbe Orange strahlt zudem Kreativität, Vitalität, Lebensfreude und Optimismus aus. Außerdem schreibt man ihr appetitanregende Eigenschaften zu. Orange ist neben Braun die Farbe des Herbstes. Jedoch kann Orange auch kindisch, unseriös oder künstlich und billig wirken. Im Feng-Shui werden Orange positive Eigenschaften zugesprochen. In Räumen wirkt die Farbe freundlich und warmherzig. Orange regt zudem sowohl Energie als auch die Stimmung an und soll obendrein noch zusätzlich Kraft verleihen. Orange ist somit ein Muntermacher und eine ideale Farbe gegen Langeweile und Eintönigkeit. Auch in der Mode wird Orange mit diesen positiven Eigenschaften verbunden. Buddhistische Mönche tragen Roben in der Farbe Safran, einem weichen Orange-Farbtönen, der im Hinduismus als verheißungsvoll und heilig angesehen wird. Orange ist die Farbe der niederländischen Königsfamilie; in Japan ist Orange ein Symbol für die Liebe. Die Chinesen verbinden Bewegung und Veränderung mit der Farbe. In Kolumbien symbolisiert Orange Sexualität und Fruchtbarkeit. Orange kann aber auch ein Symbol für Gefahr sein. Sträflingskleidung ist in einigen Ländern orange.

**Braun** ist die Farbe des Herbstes ... und natürlich von Holz, Kaffee, Schokolade, Tabak und Erde. Die Farbe steht für Bodenständigkeit, Unaufgeregtheit, Neutralität, Zuverlässigkeit, Authentizität. Braun wirkt zudem organisch, natürlich und behaglich. Die Farbe kann jedoch auch altmodisch, konservativ und bieder herüberkommen. Laut Feng-Shui bedeutet die Farbe Braun Stabilität. Sie drückt außerdem Naturverbundenheit und Geborgenheit aus. Sie lässt Gedanken an die Vergangenheit freien Raum und symbolisiert Nostalgie. Auch bei der Farbe Braun zeigt sich, wie sich die Farbsymbolik im Laufe der Epochen verändert hat. Im Mittelalter galt Braun nämlich als die Farbe der armen Leute. Heute sind gräuliche und bräunliche Farbtöne in der Mode sehr beliebt, da sie sich leicht mit anderen, gesättigten Farben kombinieren lassen. Für die Aborigines in Australien stellt Braun die Farbe des Landes dar. In Kolumbien fühlt man sich von der Farbe Braun jedoch eher entmutigt. In Nicaragua verbindet man mit dieser Farbe Missbilligung, in Äthiopien assoziiert man Trauer.

**Grau** wirkt zurückhaltend neutral, nüchtern, formell und sachlich. Grau sind Steine, Metall, Beton, Architektur, Modernismus sowie das Alter und die Weisheit. Soll Stabilität und Zuverlässigkeit symbolisiert werden, liegt man mit Grau nicht falsch. Grau kann allerdings auch kalt, gefühllos, eisig, monoton, unfreundlich und gleichgültig wirken. Bei der Dekoration und Innenausstattung ist Grau in vielen Variationen angesagt. Wenn es nach Feng-Shui geht, wirkt Grau ebenfalls neutral und gilt als eher zurückhaltend. In der Mode lassen sich angesagte Grautöne mit kräftigeren Farben kombinieren. In China setzen die Menschen die Farbe Grau mit Asche oder Ähnlichem in Verbindung. Auch trostlose Erinnerungen, trübes Licht und dunkle Erinnerungen erscheinen grau.

**Schwarz** steht für Eleganz, Seriosität, Wahrheit, Glaubwürdigkeit und Verführung. Allerdings kann Schwarz auch sehr dominant, düster und schwer sein, denn sie steht auch für Trauer und Tod. Schwarz absorbiert alle anderen Farben wie ein „schwarzes Loch“, bietet jedoch maximalen Kontrast in Verbindung mit zusätzlichen Farben. Wer sich mit viel Weiß eingerichtet hat, kann mit Schwarz einen Ausgleich und somit mehr Harmonie erzielen. Nach Feng-Shui macht zu viel Schwarz depressiv und sorgt dafür, dass sich Menschen innerlich zurückziehen. In der Mode wirkt Schwarz elegant und neutral zugleich. Das „kleine Schwarze“ kennt sicherlich jede Frau. Schwarz lässt sich auch mit anderen Farben sehr gut kombinieren. In vielen Kulturkreisen steht Schwarz für Kultiviertheit und Formalität, aber auch für negative Aspekte wie Tod, Trauer, Krankheit, Pech, Geheimnisse und mehr. In Afrika symbolisiert die Farbe Alter, Reife und steht als Synonym für Männlichkeit.

**Weiß** ist eigentlich die Abwesenheit von Farbe. Weiß gilt als rein, zurückhaltend, hell, neutral, ehrlich und friedlich. Mit der Farbe verbindet man das Hissen der weißen Fahne, Friedenstauben, Licht, Erleuchtung und Unschuld. Im Zusammenspiel mit anderen Farben entwickelt sich weiße Bekleidung zum leuchtenden „Hingucker“. Nach Feng-Shui symbolisiert Weiß Sauberkeit und Hygiene. Durch Weiß wird das Licht in Räumen reflektiert. Zuviel Weiß soll allerdings auch nicht gut sein. In China, Korea und weiteren asiatischen Ländern steht Weiß jedoch für Tod und Trauer. Die Farbe wird traditionell bei Beerdigungen getragen. In Peru ist Weiß mit Engeln und Gesundheit verbunden.

**Pink** ist eine feminine Farbe und gilt als freundlich, romantisch, zart, charmant, süß und einfühlsam. Pink ist DIE Farbe, um Gestaltungen einen weiblichen Touch zu verleihen. Die Farbe Pink kann jedoch auch arrogant, intrigant oder egozentrisch herüberkommen. Mit Pink verbindet man zudem Homosexualität. Pink wird im Feng-Shui gegen Stress eingesetzt und soll in Gefängnissen besänftigend wirken. Rosafarbene Wände versprechen positive Impulse und eine gewisse Stabilität. In Korea wird mit der Farbe Rosa Vertrauen symbolisiert. In China hat die Farbe erst durch westliche Einflüsse Bekanntheit erlangt.

Zusammengetragen von: Gabriele Knuf



Foto: Sabine Faber



## Zitate

**„Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist, beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tag eine Freude machen könnte.“**

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900), deutscher Philologe und Dichter

**„Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was noch zu tun bleibt.“**

Marie Curie (1867 – 1934), polnische Physikerin und Chemikerin

**„Wer das Leben nicht schätzt, der verdient es nicht.“**

Leonardo da Vinci (1452 – 1519), italienischer Universalgelehrter, Maler, Anatom, Naturphilosoph

**„Warum bekommt der Mensch die Jugend in einem Alter, in dem er nichts davon hat?“**

George Bernard Shaw (1856 – 1950), irischer Dramatiker, Nobelpreisträger 1925 für Literatur

**„Nur der Denkende erlebt sein Leben, an Gedankenlosen zieht es vorbei.“**

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830 – 1916), deutsche Schriftstellerin

**„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“**

Albert Einstein (1879 – 1955), deutsch-schweiz.-amerik. Physiker

**„Wo Liebe wächst gedeiht Leben – wo Hass aufkommt droht Untergang.“**

Mahatma Gandhi (1869 – 1948), indischer Rechtsanwalt, Pazifist und Freiheitskämpfer

**„Ich habe heute ein paar Blumen nicht gepflückt, um dir ihr Leben zu schenken.“**

Christian Morgenstern (1871 – 1914), deutscher Dichter, Schriftsteller und Übersetzer

**„Ab einem gewissen Alter tut auch Freude weh.“**

Charly Chaplin (1889 – 1977), britischer Schauspieler, Filmproduzent und Regisseur

**„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“**

Albert Schweitzer (1875 – 1965), deutsch-französischer Arzt, Philosoph und Theologe

**„Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“**

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.), chinesischer Philosoph

**„Erfahrungen vererben sich nicht – jeder muss sie allein machen.“**

Kurt Tucholsky (1890 – 1935), deutscher Journalist und Schriftsteller

**„Kinder erleben nichts so scharf und bitter wie Ungerechtigkeit.“**

Charles Dickens (1812 – 1870), englischer Schriftsteller

**„Wem zu glauben ist, redlicher Freund, das kann ich dir sagen: Glaube dem Leben; es lehrt besser als Redner und Buch.“**

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Dichter, Maler und Zeichner

**„Achte auf das Kleine in der Welt, das macht das Leben reicher und zufriedener.“**

Carl Hilty (1833 – 1909), Schweizer Staatsrechtler und Laientheologe

**„Trenne dich nicht von deinen Illusionen. Wenn sie verschwunden sind, wirst du weiter existieren, aber aufgehört haben zu leben.“**

Mark Twain (1835 – 1910), amerikanischer Schriftsteller

**„Auf alten Fotos sehn wir immer jünger aus.“**

Graf Fito (\*1938), deutscher Gebrauchsphilosoph

**„Wer von seinem Tag nicht zwei Drittel für sich selbst hat, ist ein Sklave.“**

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900), deutscher Philologe und Dichter

„Ich setzte meinen Fuß in die Luft, und sie trug.“

Hilde Domin (1909 – 2006), deutsche Schriftstellerin

## Mehr Zuversicht, weniger Dunkelheit

**Das Leben in seiner Bedeutung für uns Menschen bewusster und dankbarer wahrzunehmen, könnte den Tod, der zwangsläufig auf das Leben folgen muss, milder erscheinen lassen und dem Sterbenden vielleicht mehr Ruhe ermöglichen.**

Wenn ich an Leben denke, denke ich oft auch an ein Ende von Leben. Und das war eigentlich immer so. Hat nicht unbedingt etwas mit Alter zu tun. Das Leben hängt eben auch eng mit seinem Ende zusammen. Und wir wissen es ja schließlich frühzeitig. Es rückt im Laufe unseres Lebens lediglich näher. Nicht unbedingt mit dem Gefühl von Angst und Schrecken, eher mit dem Gefühl von einer Art Zusammengehörigkeit. Vielleicht ist die unabdingbare Tatsache eines Endes auch ein Grund, das Leben, solange es dauert, als einen kostbaren Schatz zu sehen, egal wie es läuft. Die Freude darüber könnte dankbar machen und ließe so den Tod als notwendige Folge von Leben möglicherweise milder erscheinen? Gedanken, die mit vielen Vielleichts, Fragen und diffusen Gefühlen verbunden bleiben. Der Tod ist etwas Natürliches, sagt man zur eigenen Beruhigung, und nur allzu gerne möchte man das glauben. Diese Worte sollen den Tod angstfrei machen. Nur bezieht sich die Angst der Menschen nicht auf das Sterben selbst und seine Unwägbarkeiten? Eher darauf, ob und wie man wohl zu leiden haben würde?

All die vielen Fragen sollten bald einen erstaunlichen Hinweis erhalten. Sie lösten sich sozusagen auf, die Unsicherheiten schienen zu verschwinden.

Ich erlebte Brigitte in ihren letzten Wochen und Tagen im Hospiz. Ich erinnere mich noch ganz genau, als sie mir über das ganze Gesicht strahlend verkündete, sie habe einen Platz im Hospiz bekommen. Sie könne endlich das Krankenhaus verlassen. Ihr war klar, dass sie ihre Wohnung nicht mehr betreten würde, aber sie war in guter Verfassung.

Ich saß oft und gerne an ihrem Bett. Sie meinte, sie fühle sich in ihrem Einzelzimmer bevorzugt und werde regelrecht verwöhnt. Sie lag leicht erhöht in ihrem Bett und ich mochte sie gerne ansehen.

Ich wurde selbst ruhig dabei, sogar ein bisschen leicht. Sie sah gepflegt wie immer aus und doch anders. Ihr Haar gerade geschnitten bis zum Kinn. Einfach, und doch so fein, ihr Gesicht nicht angespannt, die Stirn frei. Sie sah beinahe jugendlich aus und zerbrechlich.

Ihre 78 Jahre sah man ihr nicht an. Im Krankenhaus hatte man sie schief angeschaut, weil sie ihr Gesicht eincremen und pflegen wollte. Ihre Kosmetiktasche lag immer neben ihr im Bett. Wozu denn das noch? Waren wohl die allgemeinen Gedanken. Aber das war eben sie. Ich empfand sie auf eine neue Art schön. Ein Wort, das ich vor ihrer Krankheit so nie gefühlt hatte.

Ich saß da und betrachtete sie und fiel dabei selbst in eine Art meditativen Zustand. Immer häufiger hatte sie die Augen geschlossen. Sie wurde schwächer und sprach nicht mehr so oft. Ihr Mund wirkte aber keineswegs angestrengt. Sie hatte immer gesagt: „*Ich werde alles tun, was ich kann, aber keine Chemo mehr. Wenn nichts mehr möglich ist, dann ist das okay für mich*“. Das war eine klare Entscheidung. Soweit ich es weiß, hat sie auch so gelebt. Ein klarer Mensch.

Manchmal holte ich den Pfleger, und er brachte ihr die rote Pille, die sie wünschte. Sie lächelte immer, wenn sie sie ganz langsam mit einem Schluck Wasser einnahm. Wir sprachen auch hin und wieder ein paar belanglose Sätze. Ihre Freude darüber, wie fürsorglich man hier im Hospiz mit ihr umging, wiederholte sie häufig.

Oft saß ich einfach da und sah sie verwundert an. So unbegreiflich ruhig war sie. Ich bekam eine neue Sicht auf das Ende des Lebens. Das Sterben sah für mich jetzt aus wie ein unbeschwertes Gleiten in eine andere Welt. Als ich das letzte Mal vor ihrem Tod an ihrem Bett saß, bat sie um Eis. Sie liebte dieses gecrashte Eis mit Obstgeschmack.

**„Man macht sich seine Träume selbst.“**

John Lennon (1940 – 1980), britischer Komponist, Sänger, Schauspieler und Friedensaktivist

Etwas anderes nahm sie auch nicht mehr zu sich. Sie bekam ein Schälchen und einen kleinen Löffel. Dann wohnte ich einem Vorgang bei, der mich zutiefst berührte und von dem etwas Bestimmtes und zugleich Zartes ausging.

Nie werde ich diese Augenblicke vergessen. Sie lag mit geschlossenen Augen in ihrem Bett und führte den kleinen Löffel mit Eis ganz langsam, beinahe in Zeitlupe zum Mund. Ihre Hand war nicht zittrig, sie war ruhig und zielorientiert.

Und wenn sie das Eis schließlich im Mund verschwinden ließ, bewegte sie es noch genüsslich kurze Zeit in ihrem Mund.

Ihr ganzes Gesicht lächelte. In solcher Weise löffelte sie in aller Ruhe, genussvoll, das Schälchen leer. Dann schlief sie wohl ein. Zufrieden. Das war das letzte Mal, dass ich sie gesehen habe. Ein paar Tage später starb sie. Für mich war es ein unauslöschliches Erlebnis und hat meine Einstellung zum Ende des Lebens neu geprägt. Weniger Dunkelheit, weniger Unruhe, mehr Zuversicht.

Eva Schmidtke



Zeichnung: Volker Neumaier

**„Wir müssen unser Dasein so weit als es irgend geht, annehmen; alles, auch das Unerhörte, muss darin möglich sein. Das ist im Grunde der einzige Mut, den man von uns verlangt: mutig zu sein zu dem Seltsamsten, Wunderlichsten und Unaufklärbarsten, das uns begegnen kann.“**

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926), österreichischer Lyriker

## Zwei Premieren: Geburt und Tod

**Man lebt nur einmal, und man stirbt auch nur einmal. Deshalb sollten wir unser Leben so gestalten, dass wir das Altern als Teil unseres Lebens und nicht als Krankheit begreifen.**

Der amerikanische Arzt Atul Gawande (\*1965) ist als Chirurg an einer Bostoner Klinik tätig. Er flickt Gebrochenes wieder zusammen und schneidet Überflüssiges weg. Doch trotz aller ärztlichen Kunst weiß er, dass es nicht für jede Blessur oder jede Alterserscheinung ein Mittel gibt.

Trotz dieses Wissens wollen die meisten Menschen den Gedanken an die eigene Sterblichkeit am liebsten weit von sich wegschieben. Sie soll möglichst kein Thema sein. Denn Tod und Sterben passen nicht in die junge, moderne und dynamische Welt, in der dauernd etwas Spannendes geschieht, egal ob im eigenen Leben oder in der Facebook- und Twitter-Welt anderer.

Zudem findet die Medizin ständig neue Therapien, somit kann die Lebenserwartung weiter kontinuierlich ansteigen. 70 ist das neue 50! Der Tod kommt sowieso, warum sich also jetzt schon mit dem Sterben befassen? Und außerdem: Bis man selbst so weit ist, gibt es sicherlich ein Mittel dagegen.

Der Prozess des Alt-Werdens ist dennoch allgegenwärtig, weil tatsächlich sichtbar. „1790 machten in Amerika Menschen von 65 oder mehr Jahren weniger als zwei Prozent der Bevölkerung aus; heute sind es 14, in Deutschland, Italien und Japan sogar über 20 Prozent“, so Atul Gawande. Zwar ist im Westen ein hohes Alter nichts Besonderes mehr, aber die entsprechende Betreuung existiert in der westlichen Gesellschaft kaum noch durch eine Großfamilie, die die Begleiterscheinungen des Alters auffängt. Das Familiengefüge hat sich gelockert, das Verantwortungsgefühl ebenso.

Atul Gawande hat viele Menschen befragt, die die 80, 90 oder 100 überschritten haben. Zwei Pole hat er dabei ausgemacht: Sicherheit und Eigenständigkeit. Normalerweise droht Menschen ohne größere Familie ein Altwerden im Alters- oder Pflegeheim. Hier zählt vor allem die Sicherheit der Bewohner\*innen.

Das überwiegende Interesse von Angehörigen und Pflegenden ist es, alternde Menschen möglichst nicht in Gefahrensituationen zu bringen. Deshalb sind, falls die Beine wacklig werden, Rollatoren oder Rollstühle hilfreich. Gelingt das Schlucken nicht mehr gut, sind Brei oder Infusionen eine praktische Alternative. So sind zwar Sicherheit und Ernährung gesichert, aber dadurch wachsen auch die Abhängigkeiten!

Viele alte Menschen aber wollen ihre Individualität, ihre Eigenständigkeit, nicht aufgeben. Sie wollen nicht morgens um 7.30 Uhr geweckt werden, um 8 Uhr den Einheitsbrei essen und um 10 Uhr aus dem Zimmer geschoben werden, damit eine Putzkolonne durchfährt. Manche wollen unbedingt mit ihren Möbeln, ihren Erinnerungen, ihren Ritualen alt werden. Anderen reicht es, wenn sie einigermaßen ungestört Sportübertragungen im Fernsehen gucken können - oder für einen Wellensittich sorgen können. Denn Altern ist keine Krankheit!

Als Chirurg hat Atul Gawande das Sterben vieler Menschen gesehen. Er hat ihre Hilflosigkeit in den letzten Monaten, Wochen und Tagen miterlebt, die Fassungslosigkeit der Angehörigen. Das Sterben hat ihn nicht mehr losgelassen. Er wollte wissen, warum die Phase am Ende des Lebens heute häufig so schrecklich ist, und was am Ende des Lebens tatsächlich zählt. Er sucht nach einem Weg, wie man hohes Alter und das unvermeidliche Sterben humaner gestalten kann. Dabei hat der Arzt auch erfahren, wie das Altern in fremden Kulturen funktioniert.

„Wir haben das Altern verlernt“, stellt Gawande fest. Er beschreibt das am Beispiel seines Großvaters, einem Inder, der es mit Disziplin und Strenge zu großem Landbesitz gebracht hatte, zu Anerkennung und auch zu Weisheit.

Sitaram Gawande hatte Felder bestellt, wurde reich, heiratete und bekam 13 Kinder. Er war das Oberhaupt einer Großfamilie. Sie war seine Altersversicherung.

**„Das Glück besteht darin, zu leben wie alle Welt und doch wie kein anderer zu sein.“**

Simone de Beauvoir (1908 – 1986), französische Schriftstellerin und Philosophin

**„Verachte nicht den Tod, sondern befreunde dich mit ihm,  
da auch er eines von den Dingen ist, die die Natur will.“**

Marcus Aurelius (121- 180 n. Chr.), römischer Kaiser und Philosoph

Irgendwann hörte er schlecht. Man brüllte ihm Wichtiges über ein Hörrohr zu. Als sein Augenlicht schwand, lasen Geschwister, Töchter und Söhne, Nichten, Neffen und Enkelkinder dem alten Mann alles vor. Als er die Grenzen seiner Felder nicht mehr allein auf dem Rücken eines Pferdes abreiten konnte, besorgte man ihm ein kleines, ruhiges Pony und begleitete ihn.

Als seine Beine ihn nicht mehr trugen, stützte man ihn. In wichtigen Fragen galt sein Wort auch im hohen Alter. Er hatte den Ehrenplatz am Tisch, bekam als Erster die Speisen serviert. Mit dieser selbstverständlichen und liebevollen Betreuung wurde Gawandes Großvater über hundert Jahre alt. Seine Familie hatte sein Alter ausgeglichen. Er starb nicht an den vielen kleinen und größeren altersbedingten Schwächen seines Körpers, sondern durch einen Unfall.

Was am Ende zählt, wie das Ende aussehen soll, muss jeder für sich selbst entscheiden. Wem die Zeit mit seinen Angehörigen das Wichtigste ist, der sollte sich bei einem unheilbaren Tumor überlegen, ob es Sinn macht, jede Chemo- oder Strahlentherapie, jedes Medikament auszuprobieren.

Eine Therapie kann im besten Falle das Leben vielleicht um wenige Monate verlängern. Doch das bedeutet auch viele Besuche beim Arzt, die Einnahme von Medikamenten und vielleicht auch schwere Nebenwirkungen.

Der Tod wird so vielleicht hinausgezögert – aber die Zeit, die ein Patient mit seinen Angehörigen bei klarem Verstand verbringen kann, wird dadurch möglicherweise verkürzt.

Bei sehr schweren Erkrankungen – gerade von älteren Menschen – ist es meistens so, dass die Medizin ihnen nicht geben kann, was sie sich am meisten wünschen. Chirurgen können flicken und ein wenig wiederherstellen, aber keine Operation kann die Kraft und Geschmeidigkeit der Jugend zurückgeben. Die Medizin bremst in vielen Fällen nur den natürlichen Verfall des Alters. Wenn überhaupt!

Auch das Sozialleben verringert sich in den späten Jahren. Alte Leute haben weniger Freunde, weil die gleichalten schon gestorben sind - aber vielleicht auch deshalb, weil ihnen ihre Zeit als zu wertvoll erscheint, um sie mit oberflächlichen Bekanntschaften zu verbringen.

Das Altern kann ein schweres, oft einsames Dahinsiechen sein - oder es kann die letzte Phase des Lebens sein, in der es noch immer Freude gibt. Selbstbestimmung, Verantwortung und das Bestehenlassen der Individualität erhöhen die Lebensqualität.

Damit dieser Zustand so lange wie möglich erhalten bleibt, ist es wichtig, sich frühzeitig die richtigen Fragen zu stellen. Sich zu überlegen, was das Wichtigste für einen ist und wie die „letzte Premiere“ gestaltet sein soll. Damit diejenigen, auf die man vertraut, Bescheid wissen, wenn das Alter einem selbst die Sprache oder die Gedankenkraft trübt.

*Gabriele Knuf*

*Quelle:*

*Atul Gawande:*

*Sterblich sein. Was am Ende wirklich zählt.*

*Über Würde, Autonomie und eine angemessene medizinische Versorgung.*

*„...Stauend durchfließe ich mein Leben. Durch ein Tal voll Pracht und Not.  
Im Meer beginnt ein neues Leben mit der Quelle wieder der Tod.“*

Hubertus Meyer-Burckhardt  
(\*1956), deutscher Fernsehmoderator, Journalist,  
Manager und Schriftsteller

## Einsichten

**Als der amerikanische Unternehmer Steve Jobs (1955 – 2011) die Information über seine Krebserkrankung erhielt und anerkennen musste, dass sein Leben schneller als gedacht zu Ende sein würde, verfasste er folgende Zeilen:**

Das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit, mich selbst daran zu erinnern, bald tot zu sein, ist das wichtigste Mittel, das ich je gefunden habe, um große Entscheidungen im Leben zu treffen und sich nie beirren zu lassen von den Einflüssen Dritter.

Fast alle Erwartungen, jeder Stolz und die Furcht vor Peinlichkeiten oder einem Misserfolg verschwinden im Angesicht des Todes.

Übrig bleibt nur, was wirklich wichtig ist. Mutig genug sein, um anderes zu denken, kühn genug sein, um zu glauben, die Welt verändern zu können und talentiert genug, es auch zu tun.

Keiner will sterben.  
Selbst die, die in den Himmel wollen,  
wollen nicht sterben.

Und doch ist der Tod das Ziel,  
das wir alle gemeinsam haben.  
Denn der Tod ist höchstwahrscheinlich  
die beste Erfindung des Lebens.  
Er bewirkt Wandel.

Er entrümpelt das Alte,  
um Platz zu machen für das Neue.

## So viele Sommer

So viele Sommer mit dir verbracht.  
Mit dir geliebt und geweint und gelacht.  
Lass uns den Sommertag heut' glücklich leben.  
Wie viele Sommer mag es noch geben?



Alle guten Dinge müssen enden,  
Lass uns verschenken, lass uns verschwenden.  
Die Hand, die verschenkt, leert und füllt sich zugleich.  
Nur was wir verschenken macht uns wirklich reich.  
Lass uns Glück verstreuen mit vollen Händen.  
Alle guten Dinge müssen enden.



So viele Sommer mit dir verbracht,  
Mit dir geliebt und geweint und gelacht.  
Lass uns den Sommertag heut' glücklich leben.  
Wie viele Sommer mag es noch geben?



Die Tränen, der Kummer, die Niederlagen,  
Schlaflose Nächte, Fragen und Klagen.  
Die Zweifel, die Ängste, die Sorgen und Müh'n.  
Blümenträume, die nicht verblüh'n.  
Gemeinsam gestanden, gemeinsam getragen.  
Die Tränen, der Kummer, die Niederlagen.

So viele Sommer mit dir verbracht,  
Mit dir geliebt und geweint und gelacht.  
Lass uns den Sommertag heut' glücklich leben.  
Wie viele Sommer mag es noch geben?



Die Liebe überstrahlt alles im Leben,  
Alle Gestirne verblassen daneben.  
Die einzige Botschaft, der einzige Sinn.  
Die einzige Zuflucht liegt doch darin,  
Einander Trost und Wärme zu geben.  
Die Liebe überstrahlt alles im Leben.



So viele Sommer mit dir verbracht,  
Mit dir geliebt und geweint und gelacht.  
Lass uns den Sommertag heut' glücklich leben.  
Wie viele Sommer mag es noch geben?



Bewahr' das Licht aus diesem Sommertag,  
Für den Wintertag, der getrost kommen mag.

Musik & Text: Reinhard Mey  
(c) by edition reinhard meyer GmbH



## Veränderungen bieten Chancen

**Seit Frühjahr 2020 wirft die Corona-Pandemie unseren Alltag um, zwingt uns, einen nie dagewesenen Ausnahmezustand zu akzeptieren. Viele von uns mussten ihr Leben anders als bisher gewohnt strukturieren, haben einen neuen Blick auf das Gemeinwesen entwickelt, die Nachbarn empathischer wahrgenommen und die Selbstbezogenheit einem kritischen Blick unterzogen.**

Nach einschneidenden historischen Ereignissen ist oft zu hören, nichts werde mehr so sein, wie es vorher war. Dieser Satz wurde nach Revolutionen, nach Welt- und Bürgerkriegen, nach dem Einsturz politischer Systeme, nach dem Attentat auf die Zwillingstürme von New York 2001 oder nach dem Tsunami 2004 gesprochen.

Jedes Mal war diese Aussage verständlich, und jedes Mal war sie – aus der Rückschau betrachtet – falsch. Denn vieles blieb eben doch, wie es mal war, vieles änderte sich nicht in dem Maße, wie man nach dem ersten Erstaunen oder Entsetzen erwartete und sogar erhoffte. Menschen auf der ganzen Welt schauen nun besorgt oder angstvoll in die Zukunft, die Herausforderungen waren/ sind enorm. Niemand kann genau vorhersagen, welche langfristigen Konsequenzen diese durch die Pandemie ausgelöste Krise mit sich bringt. Wenn wir Abschied nehmen müssen von lieb gewonnenen Gewohnheiten oder dem Anspruch, Bedürfnisse schnell zu erfüllen. Vieles relativiert sich durch die diversen spürbaren Einschränkungen. Ausharren, geduldig sein, sich besinnen, innehalten, auch das Unspektakuläre anerkennen. Erspüren, was wirklich zählt und von Bedeutung für unser Leben ist. Wieder die Dinge schätzen, die wir lange ignoriert, vernachlässigt, verlernt oder als überflüssig betrachtet haben: Zeit miteinander oder auch mit sich selbst in Abgeschiedenheit zu verbringen. Die Sinnlichkeit des Lebens wahrnehmen. Unsere Sinne neu beleben. Unser Leben verlangsamen und nachdenken: über unser Land, über unser Gemeinwesen, über unsere Verantwortung, unseren Egoismus, eben über unser Leben!

Wir sind dabei, im Hinterkopf Pläne für einen geglückten Neuanfang zu entwickeln, in dem es solidarischer, gerechter, naturverträglicher und klimagerechter zugeht. Solidarität ist genauso notwendig wie persönlicher Verzicht, damit gesellschaftliche Handlungsfähigkeit aufrecht erhalten werden kann.

Uns und der Umwelt wurde Zeit geschenkt. Zeit, um über einen Neuanfang zu reflektieren. Ihn in die Wege zu leiten, indem wir nachdenken und Ordnung schaffen im Äußeren - aber vor allem im Inneren.

Die Bedeutung von Arbeit, Erziehung, Studium, sozialer Bindung, aber auch Reichtum neu zu definieren und zu schätzen. Von Dingen, die nicht an der Börse gehandelt werden, uns bereichert zu fühlen. Jeden einzelnen Menschen zu wertschätzen.

Wir lernen Zeit und Lebensqualität neu zu begreifen. Das Rauschen der Blätter, das Plätschern des Regens, die Veränderungen des Lichts. Den Geruch und die Farben von Lebensmitteln. Den Geschmack des Frischgekochten als Qualität an sich zu betrachten.

Wir erkennen den Wert eines spontanen Lächelns, besonders in Situationen, in denen wir auf die notwendigen Sozialkontakte verzichten müssen. Das Gefühl, in einer historisch völlig unbekanntem Situation zu leben, ist sicht- und spürbar, mangelnde Erfahrungen verunsichern.

Die meisten Menschen sind bedrückt, etliche voller wirtschaftlicher Sorge, andere neigen zur Hysterie. Gleichzeitig verstärken die Verbote und Gebote die Isolation und Einsamkeit vieler (älterer) Menschen. Es war/ist ein unbehagliches Gefühl, keine unabhängigen Entscheidungen über die eigenen Unternehmungen außer Haus treffen zu dürfen. Kontrolle abzugeben ist ein ungewohntes, ja sogar unangenehmes Gefühl für die meisten Menschen.

Die Überzeugung, dass wir alles selbst in der Hand haben und „*unseres eigenen Glückes Schmied sind*“ und „*das Glück zu uns kommt, wenn wir es einladen*“, trägt auf einmal nicht mehr. Die Vorstellung, dass jeder Mensch die Möglichkeit habe, für sein Glück zu sorgen, wird vom Virus als Träumerei entlarvt.

***„Wer das Leben liebt, fühlt sich vom Lebens- und Wachstumsprozess in allen Bereichen angezogen.“***

Erich Fromm (1900 – 1980), deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe



**„Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt in der Entsagung.“**

Mahatma Gandhi (1869 – 1948), indischer Rechtsanwalt, Pazifist und Freiheitskämpfer

Wir müssen anerkennen, dass das Glück des Einzelnen im hohen Maße auch von der Gunst äußerer Umstände abhängt. Dass das gelungene, glückliche Leben des Einzelnen eng an die menschliche Gemeinschaft gebunden ist. In Zeiten sozialer Distanz kommen Fragen auf:

„Was ist wirklich sinnvoll? Was braucht der Mensch tatsächlich?“ So wurde im Ausnahmezustand 2020 deutlich, dass ein Glücksgefühl nicht nur durch Kommerz und Reisen, Genuss und Schnellebigkeit entsteht, sondern vor allem durch Rücksicht, Hilfsbereitschaft und gemeinnütziges Verhalten.

Und erst in der Quarantänezeit spürten viele, wie wenig sie doch aus sich selbst schöpfen können, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind. Nur gemeinsam können wir das Leid derer mindern, die sich vom Schicksal alleingelassen fühlen. Wir spüren ihre Ängste, ihre Nöte, ihre Einsamkeit, das darf uns nicht gleichgültig sein. Nichts ist mehr so wie es war, weltweit! Selten war der Satz zutreffender, dass wir *„das Schicksal in unseren eigenen Händen halten“*.

Bürgerliches Engagement und Gemeinsinn bekommen eine neue Bedeutung – und weil vieles stillsteht – kommt manches in Bewegung. Wir geben zwar bisherige selbstverständliche Freiheiten auf, doch andererseits bringt es Mitgefühl, Kreativität an den Tag und damit neue Chancen für die Zukunft. Kreative Ideen haben Hochkonjunktur.

Wir lernen, dass wir auch anders kommunizieren können, die Videotelefonie wird Alltag. Für andere einzukaufen oder zu kochen, ist vielerorts inzwischen fast selbstverständlich. Das Klatschen oder Singen auf den Balkonen zeigte Wertschätzung für alle in den systemrelevanten Bereichen.

In vielen Städten gründeten sich kleine Nachbarschaftsinitiativen, Anwohner hängten Zettel in Hausflure und organisierten Einkaufshilfen für ältere oder geschwächte Mitmenschen oder gingen mit den Haustieren Gassi.

Frauen und Männer liefen durch die Straßen und schauten, ob sie an den Fenstern der Wohnungen Zeichen wie etwa ein Winken oder einen handgeschriebenen Zettel sahen, der auf einen Notfall hinweist.

Künstler veranstalteten kostenlose Internetkonzerte, viele Menschen ließen sich das schon verauslagte Geld für ausgefallene Veranstaltungen nicht erstatten.

Ehrenamtliche, die durch die Pandemie zeitweise ihre Klient\*innen nicht mehr unterstützen durften, telefonierten, schrieben Karten, standen winkend vor Pflegeeinrichtungen. Lieferservices stellten im Vorfeld bezahltes Essen oder Pakete vor die Tür und verzichteten auf die schriftliche Bestätigung des Erhalts.

Viele dieser Initiativen, die sich überwiegend auf private Initiative hin gründeten, haben sich gehalten und sind gute Beispiele dafür, dass diese Gesellschaft nicht zur Vereinzelung neigt, der Egoismus die Menschlichkeit nicht permanent überrollt und wir uns in der Not doch aufeinander verlassen können.

Und so ist der Kampf gegen das Coronavirus ein Lehrstück. Vielleicht gehen wir am Ende nicht nur physisch geheilt, sondern auch seelisch gestärkt aus dieser schockierenden Erfahrung hervor.

Was uns erwartet bringt der Philosoph Slavoj Žižek mit einem Satz auf den Punkt: *„Das Leben wird, selbst wenn es am Ende wieder zur Normalität zurückkehrt, auf andere Weise normal sein, als wir es vor dem Ausbruch gewohnt waren.“*

Das Virus zwingt uns zu einer grundsätzlichen Neuorientierung, und es liegt an uns, ob sie einen guten Ausgang nimmt.

Gabriele Knuf

Quellen: Spiegel 13.03.2020, FAZ 14.03.2020

Tagesspiegel 16.03.2020, DW 06.06.2020

**„Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden.“**

John F. Kennedy (1917 – 1963), 35. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika

## Was uns beim Trauern half

### Ein guter Abschied nach dem Tod meines Vaters war wichtig, damit das Leben für uns weitergehen kann.

Morgens am 23.12.2019 fand ich unseren Vater tot in seinem Pflgebett, das im Wohnzimmer stand, vor. Die Palliativärztin hatte uns schon am Abend zuvor darauf vorbereitet. Aber dass es jetzt tatsächlich so schnell gegangen war, damit hatten wir nicht gerechnet.

Jetzt musste ich meinen Kindern die Nachricht übermitteln. Der Kleine, neun Jahre alt, war sofort in Tränen aufgelöst, wirkte untröstlich. Jetzt hatte Opa seine schönen Ringelsocken nicht mehr bekommen, die wir tags zuvor auf dem Weihnachtsmarkt für ihn noch gekauft hatten. „Die ziehen wir ihm an, versprochen“, tröstete ich ihn. Die Große, 13 Jahre, sie war immer Opas Sonnenschein gewesen, ging ganz ruhig mit der Todesnachricht um. „Jetzt geht es Opa sicher besser.“

Es war ganz selbstverständlich und natürlich, dass wir noch ein letztes Mal „mit meinem Vater zusammen frühstückten“. Im Anschluss rief ich im Beerdigungsinstitut an. Da ich die Bestatterin schon seit längerem persönlich kenne, konnte ich ihr meinen Vater mit einem guten Gefühl anvertrauen. Auch das anschließende Gespräch mit ihr war sofort verbunden mit großem Vertrauen. Als erstes hatte sie mich in ihre Arme geschlossen. Diese Umarmung tat mir gut, sie schenkte mir die Sicherheit, dass ich alles Weitere gut würde regeln können.

Jetzt ging es um die Art der Bestattung. Für meine Mutter war eine Urnenbeisetzung das Richtige. Wie sucht man eine Urne aus? Die Fragen der Bestatterin nach den Hobbys und Interessen unseres Vaters, halfen uns, die richtige Urne für ihn zu finden.

Der Domaufbau in Münster nach dem Krieg war ihm bis zum Schluss immer in Erinnerung geblieben. Als Kupferschmied hatte er das Dach des Domes neu gedeckt und den Wetterhahn hergestellt. Ob wir uns eine Urne mit dem Dom darauf vorstellen könnten? Auf jeden Fall! Wir waren uns sofort einig! Auch den Vorschlag, eine Trauerrednerin zu beauftragen, konnten wir gut annehmen. Beim Besuch am 2. Weihnachtsfeiertag bei meinem Vater im Bestattungsinstitut nutzten wir die Gelegenheit, den Sarg zu bemalen. Wir einigten uns auf einen Spruch für die Todesanzeige: „Ich träumte in der Nacht, ich wanderte durch die Tiefen des Himmels und sah einen Engel über die Wolken gehen.“

*Die Lichtgestalt lächelte und trat zu mir und sagte: Kennst Du mich? Ich bin der Engel des Friedens.“* Auch bei der Klärung nach dem Zeitpunkt der Beisetzung oder ob wir jetzt in den Urlaub fahren könnten, war uns die Bestatterin eine gute Ratgeberin.

„Das war bestimmt ein trauriges Weihnachten“, hörten wir von vielen Menschen. Rückblickend kann ich für mich ganz klar sagen: „Nein, das war es überhaupt nicht!“ Durch die Kinder war der Heilige Abend fast wie immer. Kirchengang, gemeinsames Singen und Musizieren, Bescherung.

Der Abschied im Bestattungsunternehmen am zweiten Weihnachtstag? Auch nicht traurig! Natürlich haben wir geweint, aber unser Vater sah gut aus und hatte sogar die schönen Socken an! Es gab für alle „Eenen uaten Lierpel“, das hatte er immer gerne gemocht. Und jetzt war auch die richtige Zeit, den Sarg gemeinsam zu bemalen. Anfangs war die Stimmung noch bedrückt und zurückhaltend, dann wurde es immer lebhafter. Es wurde erzählt, gelacht und gemalt. Das Schloss, das Rathaus, der Dom. Ein Elefant! Meine Nichten erzählten, dass Opa ihnen früher von dem Elefanten aus Recklinghausen erzählt hat, der einen „Pups durchs Telefon sausen lässt“. Erinnerungen kamen hoch, schließlich konnten wir uns beruhigt verabschieden.

Den Skiurlaub haben wir alle genossen, wussten wir doch die Schwester unserer Mutter bei ihr zu Hause. Jeden Abend ein kurzes Telefonat, das war trotzdem für uns wichtig.

Schließlich ging es noch zur Trauerrednerin. Ausführlich ließ sie sich von meiner Mutter und mir von Papa erzählen, fragte nach seinem Lieblingsessen, Anekdoten und auch danach, in welchen Situationen es mal schwierig mit ihm war. Durch ihre interessierten Nachfragen kamen noch mal viele schöne Erinnerungen hoch, die zum Teil durch die Jahre mit seiner Erkrankung in Vergessenheit geraten waren. Das war für mich nochmal eine sehr wichtige und positive Erfahrung.

Dann kam der Tag der Beisetzung. Die Urne war sehr schön, der bunte Tulpenkranz ein Traum. Ich spürte in mir eine tiefe Ruhe. Jetzt würde alles gut werden.



Die Trauerrede würdigte unseren Vater, stimmte nachdenklich und traurig zugleich, aber es wurde auch gelacht.

Am Ende der Rede durfte ich die Urne von ihrem Sockel nehmen. Ich hielt sie fest im Arm und trug sie bis zur Grabstelle. Dort übergab ich sie dem Friedhofsgärtner, der sie in die Erde senkte.

Ich hatte ein gutes Gefühl.

Als sich auch der letzte Gast am Grab verabschiedet hatte, durfte unser Sohn den Rest des Sandes in das Grab füllen.

Beim anschließenden Zusammensein in unserem Haus war es warm und herzlich. Und das ist doch das, was zählt!

Im Nachhinein betrachtet sind der Tod und die Beisetzung meines Vaters – bei aller Traurigkeit – für uns alle eine „runde Sache“. Es ist wenig offengeblieben. Natürlich hadert meine Mutter immer wieder mal mit der für sie fremden Situation des Alleinlebens, waren sie doch fast 60 Jahre verheiratet!

Mir haben bei meiner Trauerbewältigung die Gespräche mit meiner Familie, der Palliativärztin, der Bestatterin, der Trauerrednerin und den Kolleg\*innen sehr geholfen.

Jetzt gehe ich immer wieder gerne ans Grab und zünde eine Kerze für meinen Vater an.

*Text & Foto: Helga Albers-Heiser*

## Mit der Trauer zurück ins Leben

**Was stärkt trauernde Eltern, deren Kind während der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt verstorben ist, weiter am Leben teilnehmen zu können? Sich in ihrer Trauer nicht wie in ein Schneckenhaus zurückzuziehen?**

Der Tod eines Kindes gilt als ein besonders schwerwiegender Verlust, weil die natürliche Reihenfolge beim Sterben unterbrochen wird, denn eigentlich ist alles auf Leben und Zukunft ausgerichtet.

Bei den Kindern, die bereits während der Schwangerschaft versterben, kommt erschwerend hinzu, dass das Kind vom Umfeld der Familie oft noch nicht als dazugehöriges Familienmitglied empfunden und gesehen wurde und daher die Akzeptanz für die Trauer häufig fehlt. Oder die Eltern sogar mit der Einstellung konfrontiert werden, dass sie ja noch jung seien und ein weiteres Kind bekommen können.

In der prozesshaften Trauerbegleitung betroffener Eltern in der Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück erleben wir jeden Tag, wie unterschiedlich Menschen einen solchen Verlust ertragen und bewältigen. Jede und jeder hat ganz eigene, individuelle Fähigkeiten mit der Trauer umzugehen, sie zuzulassen, sich auf einen Weg mit der Trauer einzulassen und so die einstigen Zukunftsvisionen auch loszulassen. Es erfordert eine ungeheure Anpassungsleistung der betroffenen Familien, einen solchen „*Lebens-Bruch*“ zu integrieren. In den Begleitungen können wir bestimmte „*Meilensteine*“ erkennen, die sich stärkend auf den Prozess auswirken.

Der sicherlich wesentlichste Meilenstein ist die Begleitung in der Akutphase, bei der Übermittlung der Diagnose und während der Geburt.

Klare, gut verständliche Worte, eingebettet in eine zugewandte, mitfühlende Atmosphäre, die das eigene Tempo des Paares berücksichtigt. Auch die Verbindlichkeit in den Verabredungen trägt in hohem Maße dazu bei, dass Eltern sich in dieser hochemotionalen Situation angenommen und unterstützt fühlen.

Zusätzlich hilft den Eltern die liebevolle und wertschätzende Begleitung bei der Verabschiedung des Kindes, das Erlebte tatsächlich zu begreifen, das stärkt sie nachhaltig in ihrem Trauerprozess.

Ein bedeutender Faktor in diesem Prozess ist Zeit. Sowohl nach der Diagnoseübermittlung braucht es Zeit, das Gehörte sacken zu lassen, als auch bei dem ersten Kontakt mit dem verstorbenen Kind und der anschließenden „*Abschieds-Gestaltung*.“ Immer wieder berichten Eltern in der Rückschau, wie wichtig es war, nicht gedrängt worden zu sein. Den eigenen Impulsen folgen zu können, die tiefgreifenden Veränderungen wirklich fühlen und in aller Ruhe Abschied von dem verstorbenen Kind nehmen zu können. Und das kann auch bedeuten, es zwei Tage bei sich im Krankenzimmer zu haben.

Die Bindung zu erleben, die Liebe zu spüren und die einzige Zeit, die die Eltern mit diesem Kind haben, wertvoll zu gestalten. Sich in der ersten Zeit nach dem Tod des Kindes in einer tragenden Gemeinschaft von Familie und Freunden zu erleben, gibt betroffenen Familien das Gefühl, mit ihrer Leiderfahrung nicht allein zu sein.

Zusätzlich entsteht die Möglichkeit, dass andere Menschen Aufgaben übernehmen, um die Betroffenen zu entlasten. Immer wieder mit vertrauten Menschen über das Ereignis sprechen und weinen zu können hilft, das Erlebte zu verarbeiten und die vielen Bilder, Eindrücke und starken Gefühle etwas zu sortieren.

Gestaltete Rituale, wie eine Namensgebungsfeier, ein Lichterfest oder auch - im späteren Verlauf der Trauer - ein besonders gestalteter Gedenktag, stärken die Familien in dem Prozess, das verstorbene Kind in ihr Leben und in ihren Alltag zu integrieren. Gleichzeitig lassen sie die Sorge, dass ihr Kind in Vergessenheit geraten könnte, nicht so groß werden.

Den Raum, den unsere Beratungsstelle bietet, um sich in der Trauer angenommen und wertgeschätzt zu fühlen, um mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und Solidarität zu spüren, empfinden viele trauernde Eltern als stärkenden Halt.

Besonders in den Zeiten, in denen für ihre Familien und Freunde der Alltag wieder im Vordergrund steht und die Zuwendung und die Gespräche über den Verlust weniger werden.

Die lichtdurchfluteten, mit wenigen Möbeln und liebevollen Akzenten gestalteten Räume werden von vielen als sehr angenehm empfunden.

Hier finden neben vielen Einzel- und Paargesprächen die unterschiedlichsten Gruppen statt:

Rückbildungsgymnastik für betroffene Mütter, offener Austauschtreff, teils mit kreativen Gestaltungsmöglichkeiten, geschlossene Trauergruppe für Paare, ein Nachmittag für trauernde Großeltern und andere betroffene Menschen, Familien-Trauer-Wochenenden, ein Abend für Paare nach einem Verlust, die mit einem Folgekind schwanger sind.

Die vielen positiven Rückmeldungen der betroffenen Eltern zeigen uns, dass ein solcher Ort als Anlaufstelle wichtig ist und dazu beiträgt, sich in der Trauer nicht so allein und „außergewöhnlich“ zu erleben.

Weitere Meilensteine in der Trauer um ein verstorbenes Kind sind sicherlich auch die Ziele, die sich die Betroffenen setzen. Das kann sein, wieder sprachfähig zu werden und ohne einen Kloß im Hals über den Tod des Kindes sprechen zu können. Ebenso kann es der Wiedereinstieg in die Arbeit sein oder auch, sich noch einmal auf eine Schwangerschaft einlassen zu können, trotz großer Ängste.

Dass die Kinder nicht vergessen werden, gehört für die meisten betroffenen Eltern wohl zum Wesentlichsten in ihrer Trauer, verstorbene Kinder sollen nicht totgeschwiegen werden. Dass wir heute aufgrund der neueren Erkenntnisse aus Trauer- und Traumaforschung, aus systemischer Arbeit und der Psychotherapie andere Möglichkeiten und Chancen haben, erlebe ich in der Begleitung als sehr wertvoll.

Mit welcher Leichtigkeit uns das so manches Geschwisterkind vorlebt, ist dabei ein Segen, der uns „Großen“ vielleicht helfen kann, wieder durchlässiger zu werden und die Grenze zur „Anderswelt“ als weniger bedrohlich zu erleben.

Ein Elternpaar war kürzlich sehr dankbar dafür, dass ihre Zweijährige ihnen die Schönheit des Himmels und den Ort, wo ihre kleine Schwester nun war, jeden Tag mit ihren schönsten und fantasievollsten Vorstellungen ausmalte.

*Text & Fotos: Uli Michel und Team*

*Hier können Sie mehr über die Beratungsstelle Bethanien Sternenkinder erfahren:*

*[www.bethanien-sternenkinder.de](http://www.bethanien-sternenkinder.de)*

*E-Mail: [sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de](mailto:sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de)*



Foto: Uli Michel und Team

**„Jede Sekunde, die wir in diesem Universum verbringen, ist neu und einzigartig.  
Dieser Augenblick war zuvor nicht und wird nie wiederkehren.“**

Pablo Casals (1876 – 1973), spanischer Komponist und Dirigent

## Drei Leben

**Jonas, Sonja und Tobias – drei Leben, die mit dem Tod eng verknüpft sind. In allen drei einzigartigen Leben gibt es trotz schwerer Zeiten schöne Momente. Es kommt ja auf die Sicht an.**

Jonas\* ist jetzt vier und wird nach Aussage seiner Ärzte wahrscheinlich höchstens fünf Jahre alt werden. Er ist von Geburt an schwer behindert. Hirnschädigungen. Multiple Organschäden. Er kam mit nur einer Niere zur Welt, die möglicherweise schon bald versagen wird. Die Eltern haben entschieden, dass dann keine weiteren lebensverlängernden Maßnahmen mehr eingeleitet werden sollen. Alles wurde mit Ärzten und Anwälten ausführlich besprochen und festgelegt.

Hätten die Eltern damals den Empfehlungen der Ärzte folgen und die bereits fortgeschrittene Schwangerschaft abbrechen sollen? Ist es ein „lebenswertes“ Leben gewesen, das Jonas hat bzw. gehabt hat? Hätten die Eltern und Geschwister ihr Leben ohne Jonas besser oder schlechter empfunden?

Die junge willensstarke Sonja\* (Anfang 20) hat Mukoviszidose, eine nicht heilbare Stoffwechselerkrankung. Lunge, Bauchspeicheldrüse und andere Organe verschleimen immer mehr. Ständige Atemnot. Seit ihrer frühen Kindheit verbringt Sonja mehr Zeit in Krankenhäusern als außerhalb. Ihr Zustand verschlechtert sich, je älter sie wird.

Ganz normal bei dieser Krankheit. Ganz normal, dass die Lebenserwartung bei dieser Erkrankung sehr niedrig ist. Mit 22 Jahren liegt sie fast permanent auf der Intensiv-Station, ringt nach Luft, ringt mit dem Leben. Oder mit dem Tod. Angehörige, Freunde und Ärzte fragen sich offen oder insgeheim, ob es nicht besser sei, die Beatmungsgeräte einfach abzustellen?

Tobias\*, 53, steht mitten im Leben. Eine Frau, zwei Kinder, sportlich, aktiv. Erfolgreich im Beruf. Alles scheint gut zu laufen und in geordneten Bahnen. Auf einer Dienstreise stirbt er im Hotelbett. Plötzlich und unerwartet, wie es immer heißt. Das Herz. Keine Vorwarnung.

Die Familie, die Freunde, die Kollegen, alle sind entsetzt, sprachlos, traurig. Was hätten sie noch alles mit Tobias machen und erleben wollen?

Was hatte Tobias in seinem Leben noch alles für Pläne, die jetzt nicht mehr umgesetzt werden können?

Selbstverständlich sind Krankheit und Tod schwierige Themen. Dennoch widmen wir ihnen häufig mehr Zeit und Aufmerksamkeit als den schönen Dingen des Lebens. Warum ist das so? Warum neigen wir dazu, einen stärkeren Fokus auf das Ende des Lebens als auf das Leben selbst zu richten? Schließlich ist doch die Lebenszeit deutlich länger als die „Sterbezeit“!

Selbstverständlich dürfen Krankheit und Tod nicht länger Tabuthemen sein. Sie gehören ja zum Leben dazu. Wir nehmen das Nicht-Selbstverständliche, nämlich die Zeiten, in denen das Leben bunt und schön ist, kaum bewusst als etwas Besonderes wahr. Andererseits setzen wir das Selbstverständliche, nämlich die Zeit, wenn das Leben endet, selten in Relation zum schönen, guten, gesunden Teil des nun vergangenen Lebens. Sind wir da ungerecht?

Jonas lacht oft, viel und laut. Er ist grundsätzlich ein fröhliches Kind und der „Sonnenschein“ des Kinderhospizes, in dem er immer wieder längere Zeit lebt, wenn seine alleinerziehende Mutter überfordert ist. Auch sie ist meistens eher glücklich als traurig, wenn sie mit Jonas zusammen ist. Sieht mehr das Strahlen in seinem Gesicht als die Schläuche an Bauch und Armen.

Er hat so gut wie keine Schmerzen. Er kreischt vor Freude, wenn er mit dem Auto durch die Stadt gefahren wird. Er liebt das Mobilé, das sich über seinem Bett hin- und her bewegt. Manchmal kippen seine Augen weg, und man sieht nur weiß. Das Gehirn kann viele Organfunktionen nicht mehr gut steuern. Aber im nächsten Moment verfolgt Jonas wieder die tanzenden Objekte, und er grinst über beide Backen. So sieht ein glückliches Kind aus. Und daneben eine in diesem Moment glückliche Mutter.

Auch Sonja mit ihren 22 Jahren kämpft weiter auf der Intensiv-Station. Dann der Anruf.

**„Genieße die Zeit. Lebe im Heute. Lebe im Jetzt.  
Morgen kannst Du gestern nicht nachholen.  
Und später kommt früher, als Du denkst.“**

Albert Einstein (1879 – 1955), deutsch-schweiz.-amerik. Physiker

Dann der Hubschrauber, der die seit Jahren erhofften passenden Spenderorgane bringt. Lunge und Leber. Sonja übersteht die schwierigen Transplantationen und lebt jetzt zumindest für eine begrenzte Zeit das fast ganz normale Leben einer jungen Frau. Kann plötzlich Treppen steigen, shoppen, essen gehen, sich über Alltäglichkeiten ärgern oder freuen.

Sie verreist an die Ostsee. Das Unvorstellbare geht wieder. Sie verliebt sich. Das Unvorstellbare passiert. Die Liebe wird erwidert. Aus der schwerkranken Intensiv-Patientin ohne große Lebenshoffnung wird die schlanke, gut aussehende, elegant gekleidete Sonja, Arm in Arm mit ihrem Partner am Strand im Sonnenuntergang. Auch das ist Sonjas Leben. Gerade das. In diesem Moment und noch viele Monate mehr.

Tobias' Leben ist *vorbei* und *beendet*. Wünschenswert, wenn wir dieses Wort „vorbei“ auch bei Tobias so definieren wie es, neben der Bedeutung „beendet“, der Duden noch beschreibt: „*an etwas entlang und weiter fort*“.

Tobias Leben ist vorbei. Schaffen wir es, seinen schlimmen frühen Tod neben die vielen schönen, gesunden und guten Jahre seines Lebens zu stellen?

Schaffen wir es zu sehen, dass er viele wunderbare Momente hatte, ein reiches, volles, interessantes Leben und glückliche Zeiten mit seiner Familie und seinen Freunden? An seinen vielen Lebensstationen und der Lebensstation Tod entlang und weiter fort. Weiter fort zu einem Gesamtbild von Tobias, dessen große bunte Lebensflächen in Relation viel mehr Platz einnehmen als der zu frühe dunkle Todespunkt.

Vielleicht sollten wir mehr an das Leben eines Verstorbenen zurückdenken als den Verstorbenen auf seinen Tod zu reduzieren. Vielleicht ist bei einer neuen Todesnachricht als nächstbester Gedanke die Frage hilfreich: „*Hatte dieser Mensch ein gutes Leben?*“

Die Verhältnismäßigkeit unserer Beziehung zum Tod und zum Leben können wir nicht oft genug auf den Prüfstand stellen und hoffen, dass das Positive, Lebenswerte, Gute den größeren Teil einnimmt. Denn die Sicht auf das Leben ist immer individuell.

Volker Pohl  
(ist ehrenamtlich in einem Berliner Kinderhospiz tätig)  
\*Namen geändert



Foto: Sabine Faber

**„Das Leben wird nach Jahren gezählt  
und nach Taten gemessen.“**

Lao-Tse (6. Jh. v. Chr.), chinesischer Philosoph

## Sprachlos

**Da planen wir unser Leben, den Beruf, den nächsten Urlaub.  
Und dann ist plötzlich alles anders.**

Im Laufe der Zeit haben wir uns alle in unserem Leben eingerichtet, sind angekommen. Die Familienplanung hat geklappt, die Kinder sind auf einem guten Weg, im Beruf sitzen wir fest im Sattel oder genießen bereits die Zeit ohne Arbeit außerhalb des Hauses.

Wir haben das eigene Haus bezahlt, wir machen Urlaub und gestalten unsere Freizeit, genießen unsere Hobbys. Pläne für morgen, nächste Woche, nächstes Jahr gehören dazu. Die Radtour mit Freunden, der Grillabend usw. sind terminiert. Wir freuen uns auf das Wiedersehen.

Und plötzlich ist alles anders. Ein Anruf, die Welt steht still.

Ein Freund ist gestorben, völlig unerwartet, mitten aus dem Leben gerissen.

Die Freundin, die so unerwartet mit dem Tod ihres Mannes konfrontiert wird, kann nur unter Tränen, fassungslos, hilflos davon berichten. Immer wieder durch heftiges Schluchzen unterbrochen, erzählt sie mir, was passiert ist.

Ich bin entsetzt, die Wucht der Nachricht schnürt mir die Kehle zu. Ich habe das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Die Freundin weint so fürchterlich, eigentlich sollte ich sie jetzt trösten, irgendetwas sagen. Ich kann aber nicht, bin sprachlos und wie gelähmt. Wenn wir nicht hunderte Kilometer auseinander wohnen würden, säße ich schon im Auto, um zu ihr zu fahren. Sie stumm und im gemeinsamen Weinen in den Arm nehmen, sie halten.

Nach einer gefühlten, beinahe sprachlosen Ewigkeit verabschieden wir uns. Ihre Kinder sind gerade gekommen.

Der Anruf mit dieser schlimmen Nachricht liegt erst wenige Stunden zurück. Noch immer hat sich das Gefühl der Lähmung, der Starre nicht verändert, nicht gemildert. Noch immer bin ich fassungslos, finde keine Worte für mein Empfinden. Grenzenlose Traurigkeit umfängt mich. Ich bin wie von einem undurchdringlichen Nebel umhüllt.

Ein paar Tage sind vergangen. So langsam sickert die Tatsache, dass ein lieber Mensch gestorben ist, dass wir uns nie mehr wiedersehen werden, in mein Bewusstsein. Doch auch die Akzeptanz dieses Todes lindert die Trauer nicht.

Der plötzliche Tod dieses Freundes wird auf das Leben der Angehörigen und auch auf das seiner Freunde Einfluss haben. Die Erkenntnis, wie schnell es gehen kann, wie schnell wir einen lieben Menschen verlieren können, ist erschreckend. Nichts ist selbstverständlich!

Das Leben, jeder Moment ist kostbar, einzigartig, nicht wiederholbar. Ich nehme mir vor, daran im Gewusel und der Betriebsamkeit des Alltags immer mal wieder zu denken, einen Augenblick innezuhalten. Den mir nahestehenden Menschen, Angehörigen und Freunden und auch dem Nachbarn, dem Briefträger, dem Müllfahrer einfach mal ein nettes Wort zu gönnen. Oder einen spontanen Anruf zu machen oder mal wieder einen Brief mit der Hand zu schreiben.

Wie schnell diese Möglichkeit nicht mehr besteht, wie schnell es vorbei sein kann mit dem Leben, zeigt es uns gerade.

*Irmgard Bröker*

**„Die gute Zeit fällt nicht vom Himmel, sondern wir schaffen sie selbst,  
sie liegt in unseren Herzen eingeschlossen.“**

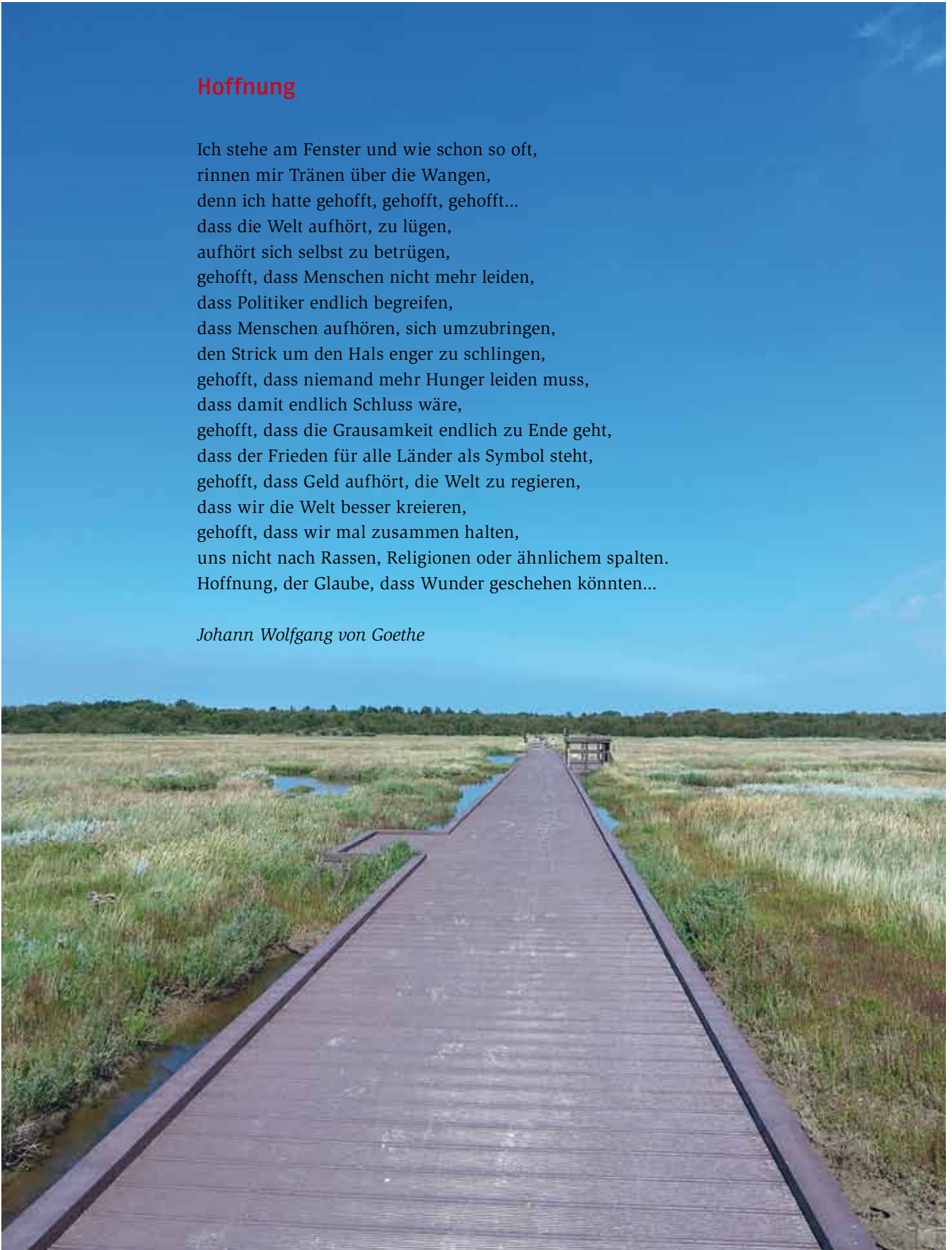
Fjodor Michailowitsch Dostojewski (1821 - 1861), russischer Schriftsteller



## Hoffnung

Ich stehe am Fenster und wie schon so oft,  
rinnen mir Tränen über die Wangen,  
denn ich hatte gehofft, gehofft, gehofft...  
dass die Welt aufhört, zu lügen,  
aufhört sich selbst zu betrügen,  
gehofft, dass Menschen nicht mehr leiden,  
dass Politiker endlich begreifen,  
dass Menschen aufhören, sich umzubringen,  
den Strick um den Hals enger zu schlingen,  
gehofft, dass niemand mehr Hunger leiden muss,  
dass damit endlich Schluss wäre,  
gehofft, dass die Grausamkeit endlich zu Ende geht,  
dass der Frieden für alle Länder als Symbol steht,  
gehofft, dass Geld aufhört, die Welt zu regieren,  
dass wir die Welt besser kreieren,  
gehofft, dass wir mal zusammen halten,  
uns nicht nach Rassen, Religionen oder ähnlichem spalten.  
Hoffnung, der Glaube, dass Wunder geschehen könnten...

*Johann Wolfgang von Goethe*



## Filmtipps



### „25Km/h“

**25Km/h ist ein deutscher Spielfilm des Regisseurs Markus Goller aus dem Jahr 2018, er erzählt von Geschwisterfrust und Geschwisterliebe zweier ungleicher Brüder mittleren Alters – und von Kränkungen, Träumen und neuer Hoffnung.**

Georg ist Tischler und seinem Heimatort treu geblieben, er hat den Vater bis zu dessen Krebstod gepflegt, Christian ist ein arroganter erfolgreicher und weitgereister Geschäftsmann, der zur Beerdigung zu spät kommt. Die gegensätzlichen Männer sehen sich auf der Beerdigung ihres Vaters zum ersten Mal nach 30 Jahren wieder und sind nicht besonders gut aufeinander zu sprechen. Doch bei Tischtennis und Alkohol finden beide wieder zueinander und beschließen spontan, mit ihren Mofas die in jungen Jahren geplante Fahrt nachzuholen. Auf den beiden alten Mofas ihrer Jugend führt sie die Reise mit 25km Höchstgeschwindigkeit quer durch Deutschland;

am Ende gibt die Reise beiden die Kraft, ihre Leben neu zu ordnen. Ein Film mit schöner musikalischer Untermauerung, mit deutlichen Worten und dennoch voller Humor. Ein sehr sympathisches, manchmal urkomisches Roadmovie, das gute Laune verbreitet und tiefsinniger ist, als man anfangs vermutet.

Bjarne Mädel und Lars Eidinger überzeugen in ihren Rollen der gegensätzlichen Charaktere.

Ich musste schmunzeln, lachen und manchmal innehalten.

*Gabriele Knuf*

### „Philomena“

**Fünf Jahrzehnte trägt die irische Frau ihr Geheimnis mit sich herum, am 50. Geburtstag ihres Sohnes gibt sie es preis. Eine schmerzhaft Suche nach dem verlorenen Kind beginnt.**

Philomena bekommt im stark katholisch geprägten Irland in einem „Haus für gefallene Mädchen“ ihren uneheleichen Sohn Anthony. Um der Schande zu entgehen und um für ihre Sünde zu büßen, verpflichtet sie sich, vier Jahre unentgeltlich in der Klosterwäscherei zu arbeiten. Eines Tages wird Anthony ohne Philomenas Wissen von einem amerikanischen Ehepaar adoptiert. Philomena verschließt ihre Verzweiflung und ihren lebenslangen Kummer.

Auf der Suche nach ihrem verlorenen Kind wird ihr im Kloster gesagt, dass alle Unterlagen bei einem Feuer vernichtet seien. Auch Spuren in den USA verlaufen zunächst im Nichts. Die weitere Recherche ergibt, dass Philomenas Sohn vor seinem frühen Tod vergeblich versucht hatte, seine leibliche Mutter zu finden und deshalb sogar das Kloster in Irland aufgesucht hatte.

Allerdings erzählten ihm dort die „christlichen“ Schwestern die gleichen Lügen über das Verschwinden seiner Papiere. So haben die Nonnen wegen ihres bigotten „Moralkodexes“ verhindert, dass Mutter und Sohn sich wiederfinden konnten. Beim Besuch des Grabes auf dem klösterlichen Gelände erlaubt Philomena dem Journalisten, der sie bei der Suche unterstützt, die Veröffentlichung ihrer Geschichte; gleichzeitig verzeiht sie den Nonnen: „Ich will nicht mit Hass leben“.

Der Film basiert auf einer wahren Geschichte, er handelt von Lügen, die Leben zerstören, von der beharrlichen Suche nach Wahrheit und der Größe des Vergebens. Sehr berührend!

Großartig und überzeugend: Judi Dench.

*Gabriele Knuf*

## „Die Nacht der Nächte“

**Es sind unterschiedliche Erwartungen und Hoffnungen, die in den verschiedenen Kulturen mit der Eheschließung und dem gemeinsamen Leben verbunden sind. Der Film stellt vier „altgediente“ Paare vor, von denen drei schon goldene Hochzeit gefeiert haben.**

Das indische Paar musste zuerst gegen erhebliche familiäre Widerstände ankämpfen, denn sie gehörte einer niedrigeren Kaste an als er. Beide haben sich gut in ihrem Alltag eingerichtet, und es ist ihnen gelungen, sich ihre Zuneigung zu erhalten.

Die japanische Reisbauerntochter Shigeko wurde von ihrer Familie gegen ihren Willen aus ökonomischen Gründen mit einem anderen Reisbauern verkuppelt, der sie als Arbeitskraft massiv ausbeutet.

Beim deutschen Paar wurde gleich in der Hochzeitsnacht schmerzvoll das erste Kind gezeugt – Ausdruck traditioneller Sexualmoral und unheilvoller Verbote des familiären Alltags in der Zukunft. Mittlerweile ist die einstige Verliebtheit der beiden längst Verbitterung und Resignation gewichen, er bestimmt und ignoriert ihre Wünsche,

sie beugt sich, innerlich voller Gram.

Beim vierten Doppel werden wir Zeugen der Eheschließung von Norman und Bill. Beide sind schon seit Jahrzehnten ein Paar, dürfen sich aber erst im Jahr 2014 ehelich binden. Offensichtlich ist, dass es bei dem homosexuellen Paar nach einem lebenslangen Kampf um Anerkennung ihrer Beziehung jetzt im Alter deutlich entspannter und auch gleichberechtigter zugeht als in den konventionellen Ehen.

Ein sehenswerter Film, dem es allerdings gut getan hätte, auf die ständig wiederkehrenden grotesken Knetanimationen, die als Verbindungselemente einige der Paare karikieren, zu verzichten.

*Gabriele Knuf*

## „Das Leuchten der Erinnerung“

**Ein über Jahrzehnte eng miteinander verbundenes Ehepaar geht mit dem Wohnmobil auf die letzte gemeinsame Reise. Sie fahren „auf der Straße der Erinnerung“.**

John, ehemaliger Englischlehrer mit einem Faible für den amerikanischen Autor Hemingway, ist dement, nur in wenigen Momenten noch ganz klar.

Ella hat Krebs, der in ihrem Körper bereits weit gestreut hat. Diese Tour soll ihre letzte gemeinsame Fahrt im Wohnmobil sein - so hat Ella es geplant. Die beiden wollen nach Key West, um Hemingways Haus zu besuchen. Unterwegs versucht Ella, dem Erinnerungsvermögen ihres Mannes nachzuhelfen, indem sie auf den Rastplätzen kleine Diashows aus ihrem gemeinsamen Leben vorführt und dabei erzählt.

In Hemingways Haus bricht Ella zusammen, sie wird ohne John in ein Krankenhaus gebracht. Obwohl er nur noch wenig Orientierung hat, findet er die richtige Klinik

und seine Frau. Zurück in ihrem Wohnmobil sorgt Ella dafür, dass sie auch den letzten Lebensweg gemeinsam gehen können.

Dieser Film zeigt zwei alte Menschen mit ihren Freuden, Erinnerungen und Ängsten. Er zeichnet eine wunderbare Liebesgeschichte, ein humorvolles, reiches, zufriedenes, manchmal auch schmerzhaftes und/oder trauriges Leben.

Es ist ein bittersüßes Roadmovie, eine Tragikomödie, in dessen Hauptrollen Donald Sutherland und Helen Mirren als altes, krankes und einander noch immer liebevoll verbundenes Paar überzeugen.

*Gabriele Knuf*



Fotos: Ulrich Möbius

## Wenn der winterkahle Baum rote Äpfel trägt oder die zwei Seiten des Alters

**Ich sitze mit einem Freund mitten im Januar auf der Terrasse eines Cafés unter einer Wärmelampe. Ich habe ihn, den rasenden Reporter, lange nicht gesehen. Und irgendwann, während uns Rauchschwaden einnebeln, kommt zwangsläufig das Thema „älter werden“ zur Sprache.**

Nun, die 50 hat er auch schon hinter sich gelassen. Sein emotionsloses Statement *„Mir ist das Alter eines Menschen vollkommen egal. Es kommt darauf an, ob jemand geistig rege ist. Wer sich schon mit 30 aufs Sofa zurückzieht, wird ihm mit 70 gänzlich verfallen sein“*, animiert mich, ihm eine kleine Begebenheit zu erzählen. Es geht um meine seltsame Begegnung mit einem Baum: knorrig, winterkahl, aber an seinen unansehnlichen entblätterten Ästen leuchten, ich glaube es eigentlich nicht recht, rote Äpfel. Sie sind ungelogen rot und prall. Und es sind eindeutig keine Weihnachtskugeln.

Ich mache den Baum spontan zu meinem Alterssymbol. Und die Tatsache, dass der Apfel in der keltischen Religion ein Zeichen für Wissen und Weisheit ist, macht meine Entscheidung perfekt. Das Alter hat ganz klar zwei Seiten - so wie mein Symbolbaum: knorriges und entblättertes Geäst und dennoch leuchtende Früchte.

Irgendwann sitze ich wieder am Schreibtisch, und meine Gedanken über das Älterwerden wollen kein Ende nehmen. Was für ein Thema! Wo ist der rote Faden, wo die schöne Klarheit meines Symbolbaumes?

Ich denke an meinen Baum. Ich denke an Lessings Nathan den Weisen. Ein weiser alter Mann, dessen kluger Rat stets in Anspruch genommen wird. Von ganz oben und ganz unten. Selbst den Starrköpfigsten erreicht er. Ich denke an Brechts unwürdige Greisin, die nach einem entbehrungsreichen und pflichtbewussten Leben sich im Alter freundlich, aber entschieden gegen die egoistischen Anforderungen ihrer erwachsenen Kinder verwahrt und ein selbstbewusstes eigenes und freies Leben lebt. Es ist eine Freude, diese Geschichte zu lesen. Literatur bildet Leben ab.

Die Worte meines Freundes gehen mir noch einmal durch den Kopf. Rege sein, eigenständig sein, nicht den Konventionen erlegen sein macht das Alter durchsichtig, nicht mehr erkennbar.

Nicht ganz! Die Gesellschaft hat sich zwar nette Begriffe für die alten Menschen ausgedacht: sie heißen heute Senioren und wohnen mitunter in Seniorenresidenzen; dennoch sind sie ausgemustert. Jean Améry, der österreichische Dichter, schreibt in seinem Buch *„Über das Altern“* dabei von einem *„sozialen Alter“*.

Er drückt es bildlich so aus: *„...die Nacht ist schon eingetreten, ehe sie noch eintrat, und zu wirken vermag er [der alte Mensch] nur noch, wie die Gesellschaft es fordert, erlaubt oder verbietet.“* Sie, die Alten, werden per Gesetz in den sogenannten Ruhestand geschickt. Der Einzelne und seine Bedürfnisse werden dabei ignoriert. In das Rädchen der Gesellschaft, deren oberstes Prinzip Nützlichkeit ist, will der ältere Mensch nicht mehr so recht passen. Gleichgültig, wie rege der Geist ist. Dass er sich so oft unnützlich vorkommt, in seinem Wert nicht erkannt, ist das letzte Glied einer längeren Kette, in der immer wieder das Gefühl der Einsamkeit auftaucht.

Da helfen auch die vielen Scheinbegriffe nichts. Auch in Haus Sonnenschein kann man einsam sein. Schade, eigentlich! Kein Rädchen mehr sein zu müssen, könnte doch zur echten Befreiung werden. Die Sicht des Alt-seins habe sich allerdings laut sämtlicher Medien im 21. Jahrhundert auf Grund einer längeren Lebenserwartung und größeren Fitness der älteren und alten Menschen im positiven Sinne verändert. So weit, so gut. Nur, will man gesellschaftlich nicht benachteiligt werden, müssen die Spuren des Alters eben doch immer noch vertuscht werden.

So kommt es dann auch zu dieser albernem Art, wie die Werbung mit den älteren und alten Menschen umgeht. Da wird Oma plötzlich wieder mit irgendeiner Salbe so springlebendig, dass sie sogar dem Hund mit ihrer Energie auf die Nerven geht. Wo bleiben da Würde und Realität?

Letztendlich hat aber der Einzelne das Wort! Was versteht er unter Älterwerden, unter Altsein? Wie steht er dazu? Wie geht er damit um?

Ich führe Gespräche mit älteren Menschen zwischen 60 und 80. Selten geht es in den Gesprächen um das Kalenderjahr, dem gesellschaftlich so große Bedeutung beigegeben wird. Zahlen machen keine Aussage.

Wie hält es mein Bekannter, der kürzlich pensionierte Lehrer, mit dem Ältersein? Die künstliche Grenze Rente, so findet er, geht nicht auf die Bedürfnisse der Älterwerdenden ein. Sie wird den Menschen nicht gerecht. Natürlich gebe es im Laufe des Lebens Verluste von Fähigkeiten im Denken, Bewegen, sich Erinnern. Das sieht er aber nicht als Grund als alt betrachtet zu werden oder sich alt zu fühlen, denn durch diesen Verlust entstehe



anderes: *„Ich erkenne, dass ich trotz altersbedingter Eingeschränktheit die Möglichkeit habe, andere Schwerpunkte zu setzen. Die Möglichkeit unkonventionell und unabhängig zu sein.“* Ein Ende zu ignorieren sei allerdings ignorant. Die Endlichkeit rücke näher und man merke, dass vielleicht für ein großes Vorhaben die Zeit fehle. Die Zeit wird zum Feind, den man gerne überlisten würde.

Ein langjähriger Freund, dessen 80. Geburtstag noch nicht lange zurück liegt, sieht in den Erinnerungen eine ständig wachsende Bedeutung. Seine Ansicht ist, dass die Erinnerungen während des Alterungsprozesses einen Ausgleich für die zunehmend fehlende Zukunftsperspektive bieten.

Zum Abschluss ein kleines Interview mit einer Bekannten. Sie ist Diplompsychologin und findet, dass ihr Alter und Erfahrung häufig in ihren Beratungen helfen. Sie ist gerade mal 60 und bezeichnet sich als alte Frau. Aber ihr beinahe fröhliches Lachen macht gleich klar, dass diese ganz persönliche und wohl eher unübliche Sicht einer 60-jährigen in ihren Augen nichts Schlimmes ist. Ihre Erläuterung sieht folgendermaßen aus: *„Eine alte Frau sein, heißt für mich, frei zu sein und ziemlich unabhängig; beginnt für mich mit dem Ende meiner Erwerbstätigkeit; ich bin raus aus dem Verwertungssystem, ich muss meine Arbeitskraft nicht mehr verkaufen, und bin wieder freier*

*so wie früher als Studentin. Eine alte Frau sein heißt für mich auch aus dem ganzen Geschlechter-Theater raus zu sein; ich muss nicht mehr „mitspielen“. Alt sein heißt aber auch, nie wieder so wunderbar unbehelligt und unbedarft Zeit zu verprassen, so schön losgelöst von der Realität der Kürze meines Lebens; in einem guten Sinne bedeutet Älterwerden mehr und häufiger „was geht das mich an“ sagen zu können.“*

Auf meine Frage, wie sie die Beurteilung des Alters durch die Gesellschaft sieht, erklärt sie kategorisch: *„Ich lehne schon mal im Voraus jede einseitige Festlegung ab. Ich weiß, dass es gesellschaftlich-kulturell geprägte Altersbilder und -zuschreibungen gibt, aber mich interessieren im Augenblick nur meine eigenen Altersbilder, die ich auch gerne weiter lockern und vielseitiger machen möchte.“*

Unser Gespräch dauert an, und mir wird immer klarer, dass bei dieser so wichtigen Lebensfrage wirklich nur der Einzelne zählt mit all seinen persönlichen Facetten. In einem bin ich mir jedenfalls ganz sicher, ich halte es mit dem Baum: Vielleicht winterlich kahl, vielleicht nicht so schön, aber voller Früchte.

*Text & Foto: Eva Schmidtke*

## Entrinnen unmöglich

**Altern ist ein Prozess, der nicht auf einen bestimmten Lebensabschnitt beschränkt ist, er beginnt sofort nach der Geburt und kann deshalb als lebenslange genetische Entwicklung bezeichnet werden. Sie wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst und verläuft bei allen Menschen unterschiedlich.**

Gegen das Altern an sich können wir nichts tun, außer ihm seine positiven Seiten abzugewinnen. Schließlich ist alt zu werden „*die einzige Möglichkeit, ein langes Leben zu führen*“, wie es der französische Komponist Daniel Francois Esprit Auber (1782-1881) knapp formulierte. Wichtig ist, auch im Alter möglichst lange gesund zu bleiben, damit die Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt und aktiv leben können, wobei ihnen der wertvolle Erfahrungsschatz des Lebens helfen kann.

Der individuelle Lebensstil des Einzelnen ist für den Alterungsprozess neben den Erbanlagen von erheblicher Bedeutung. Eine große Rolle spielen auch Schlafrythmus, beruflicher und privater Stress, physisches und psychisches Wohlbefinden. Man kann aber auch selbst etwas beitragen: sich bewusst und ausgewogen, abwechslungsreich und kalorienarm ernähren, Rauschmittel wie Alkohol oder Nikotin meiden und sich schädlichen äußeren Einflüssen wie z.B. der UV-Strahlung möglichst nicht aussetzen.

Wer also richtig alt werden möchte, sollte den Tipp des ärztlichen Direktors des Ulmer Krankenhauses Bethesda, Michael Denking, berücksichtigen: „*Kein Alkohol, keine Zigaretten - und immer anschnallen. Aber den heiligen Gral, um das Alter wirklich aufzuhalten, haben wir noch nicht gefunden.*“

Unser Körper hat ein extrem gutes „*Gedächtnis*“ für die kleinen und großen „*Sünden*“ des Lebens. Diese werden gespeichert, und mit zunehmendem Alter zeigen sie sich dann in Form von Krankheiten und sichtbaren Alterserscheinungen.

Begegnen kann man dem nur, indem man ganz bestimmte äußere Einflüsse zu vermeiden oder zumindest auf ein Minimum zu reduzieren versucht. Neben der richtigen Ernährung kommt es auch auf ausgeglichene und ausreichende Bewegung an. Sport unter moderater Belastung hilft dem Körper beim Stressabbau, durch die zusätzliche Aktivierung des Immunsystems lassen sich Alterungsprozesse der Haut und der Muskulatur effektiver verlangsamen. Zudem werden körperliche und geistige Alterserscheinungen hinaus gezögert.

Gestoppt werden kann der Alterungsprozess jedoch nicht. Durch die medizinischen Fortschritte und Verbesserungen der hygienischen Bedingungen hat sich die Lebenserwartung der Menschen in den letzten 120 Jahren fast verdoppelt. Gleichzeitig nehmen damit aber auch Anzahl, Schwere und Dauer von Alterserkrankungen zu.

Dass Altern nicht – wie bisher angenommen – ein schleicher Prozess ist, zeigt eine neue Studie der Universität Stanford. Vielmehr scheint es drei Altersstufen zu geben, die für das biologische Alter einschneidend sind und entsprechend große Veränderungen im Körper bedeuten: 34, 60 und 78 Jahre. „*Wir konnten bei den Probanden über Zeit wellenförmige Veränderungen bei bestimmten Proteinen feststellen*“, erklären US-Forscher. „*Diese gipfelten in drei Wellen des Alterns.*“

Schon mit 20 nimmt die Produktion der Lungenbläschen ab. Das Atemvolumen wird kleiner, weniger Sauerstoff gelangt ins Blut. Die Folge ist der Verlust an Ausdauer.

Auch optisch geht es an mehreren Fronten gleichzeitig los: Die Haut verliert an Spannkraft – Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure nehmen ab. Schon bald brauchen die morgendlichen Knitterfalten länger, um zu verschwinden. Ab Mitte 30 wachsen die ersten grauen Haare, weil sich die Melanin-Produktion verlangsamt und schließlich gänzlich stoppt. Auch die Hörfähigkeit nimmt ab, hohe Töne werden zunehmend schlechter wahrgenommen. (Die nächsten Generationen, die sich mit lauter Musik traktierten, werden diese Erfahrung noch früher im Leben machen.)

Die Fruchtbarkeit nimmt bei Frauen schon ab 25 Jahren ab. Der Testosteronspiegel bei Männern beginnt ebenfalls schon zu sinken. Auch der Bewegungsapparat macht sich nach und nach bemerkbar. Denn schon mit 30 Jahren nimmt die Elastizität der Knorpel langsam ab, und die Bandscheiben werden dünner. Der Wassergehalt im Körper beginnt zu sinken. Die Elastizität der Augenlinse verringert sich sogar schon ab dem 15. Lebensjahr. Der Alterungsprozess, der also schon im jungen Erwachsenenalter beginnt, macht sich ab 55 deutlich bemerkbar.

**„Du bist nicht mehr wert als jeder andere, und niemand ist mehr wert als Du.“**

Margot Lee Shetterly (\*1969), amerikanische Schriftstellerin

„Bis 55 Jahre lässt sich die Ausdauer gut erhalten“, so Prof. Denking: „Danach wird es schwieriger.“  
Durch den Muskelabbau nimmt das Verhältnis Muskeln zu Fett eine ungute Wendung - in Richtung Fett. Auch das Herz wird durch die Verkalkung der Blutgefäße stärker belastet, der Blutdruck steigt.

All die vielen gutgemeinten Ratschläge erinnern und mahnen uns, auf unser Verhalten zu achten. Aber ist es der Weisheit letzter Schluss, ständig kontrolliert darauf hinzuarbeiten, das Leben so lange wie irgend möglich zu verlängern?

So darf die Frage erlaubt sein, ob es nicht auch zur Lebensqualität gehört, spontan Spaß zu haben, ab und zu mal über „die Stränge zu schlagen“?

Einfach nur mal genießen?

Den Wein, die Torte, das späte Essen, das Eis, den langen Abend? Und sich am nächsten Tag dafür nicht kasteien, sondern mit Freude an den Genuss denken.

Schließlich weiß niemand, wie lange das Leben tatsächlich dauert. Und das ist auch gut so!

Und ob es tatsächlich ein Geschenk ist, richtig alt zu werden, bleibt fraglich. Eine chinesische Studie belegt, dass die Zahl der 100-Jährigen zwar steigt – ob sich die Lebensqualität verbessert, ist nicht belegt.

*Gabriele Knuf*

*Quelle: Quellen: Internisten-im-netz 2019, BR.de, 2019*

## Morgenwonne

Ich bin so knallvergnügt erwacht.  
Ich klatsche meine Hüften.  
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.  
Es dürstet mich nach Lüften.

Ein schmuckes Laken macht einen Knicks  
Und gratuliert mir zum Baden.  
Zwei schwarze Schuhe in blankem Wachs  
Betiteln mich „Euer Gnaden“.

Aus meiner tiefsten Seele zieht  
Mit Nasenflügelbeben  
Ein ungeheurer Appetit  
Nach Frühstück und nach Leben.

*Joachim Ringelnatz*

## Neues Leben mit Pauline

**Manche Jahre haben es in sich.**

**Wie die Geburt meiner Enkelin mich zu einer offenen und selbstkritischen Reflexion ermunterte.**

2019 war ein Jahr, in dem mir bewusst wurde, wie sehr sich mein Leben verändert hat. Viele Jahrzehnte lebte ich in festen Strukturen. Der Tag wurde durch die Tiere auf dem Hof und das Jahr durch die Anforderung auf dem Feld und im Garten während der Jahreszeiten geprägt. Es war nie monoton oder berechenbar, denn die Natur und der Markt haben eigene Gesetze. Und die waren bekannt, über Generationen erprobt und sicher.

Ich stamme aus einem Mehrgenerationen-Haushalt mit Oma und Opa, Mama, Papa und den Kindern. Meine Großmutter war eine sehr belesene, disziplinierte Dame mit weißem Dutt, die mein ungestümes Temperament immer mit einiger Sorge betrachtete. Sie war für mich der Fels in der Brandung, mein Kummerkasten. Sie vermittelte bei Streit und war Lehrerin für Kartenspiele aller Arten. Sie hörte zu, tröstete, verwöhnte und nahm mich am Wochenende mit ins Café.

Vier Wochen nach der Geburt meines ersten Kindes verstarb sie an den Folgen eines Hirninfarktes, ohne ihren Urenkel kennengelernt zu haben. Ich vermisse sie bis heute.

Vor zehn Jahren begann eine Zeit, in der ich mich auf einen neuen Weg machte, voller Ungewissheiten und Stolperfallen, Erfahrungen und Glücksmomente, die ich gern mit Oma ausgetauscht und die verschiedenen Optionen diskutiert hätte.

2019 erfüllte ich mir einen großen Traum und kaufte meine YOLO, ein kleines Wohnmobil, das mir auf meinen vielen beruflichen Reisen ein Zuhause bietet. Daneben lernte ich schnell den Charme der Reduktion kennen. Ich empfinde es nicht als Einschränkung, mit wenig Gepäck zu reisen. Eher als großes Glück, Werte zu überdenken und Dinge loszulassen.

Auf einer meiner ersten Fahrten saß ich nachmittags in meinem rollenden Zuhause, blickte auf den Dortmund-Ems-Kanal und schrieb einen Blogbeitrag als mein Handy eine Nachricht anzeigte. Es war das Foto eines kleinen, zauberschönen Wesens in den Armen einer glücklichen Mutter.

Pauline war da!

Ein Kind auf die Welt zu bringen, ist für mich die bisher tiefste und emotionalste Erfahrung gewesen, die ich erleben durfte. Ein Enkelkind das erste Mal zu sehen, steht dem kaum nach. Ich kann die Achterbahn der Gefühle nicht beschreiben. Mein Herz wollte schier aus der Brust springen vor lauter Freude.

Ich bin rundherum glücklich mit meiner Oma-Rolle. Ich sehe Pauline ab und zu zum Babysitten oder fahre spontan vorbei. Immer noch mit ganz viel Staunen und Wundern im Blick, dass dieses kleine Wunder zur Hälfte aus meinem Sohn entstanden ist. Wenn er mit ihr spielend auf dem Boden herumalbert, sehe ich ihn, vor vielen Jahren mit seinem Vater im heimischen Wohnzimmer.

Mein Selbstverständnis hat es überhaupt nicht beeinflusst. Ich fühle mich jung und agil, bleibe neugierig auf die Welt und freue mich auf die Zeiten, wenn ich sie einmal im Wohnmobil mitnehmen kann oder ihr meine Liebe zum Lesen und Schreiben weitergeben darf. Mein Vorteil heute: ich muss nicht erziehen, sondern darf die schönen Dinge mit ihr genießen. Ich bin keine Oma, die ständig mit Geschenken um die Ecke kommt. Für mich war es der schönste Tag im vorletzten Jahr als mein Sohn mir in einem Nebensatz sagte, dass ich Oma würde.

Endlich wächst die Familie wieder, endlich muss ich nicht pflegen oder beerdigen. Diese Zeit war auch wichtig in meinem Leben, aber nun darf die Leichtigkeit einziehen. Und das hat Pauline geschafft! Die Tante und die Onkel (meine übrigen Kinder) sind ganz vernarrt in das kleine Energiebündel und malen sich die tollsten Sachen mit ihr aus, die sie zukünftig mit ihr machen wollen. Ich bin so dankbar, dass dieses kleine Wesen nur durch ihr Da-Sein unser Familiengefüge wieder zurecht gerückt hat. Ich sehe in ihr immer ein Bild: einen zerbrochenen Krug, der nach japanischer Tradition mit Gold wieder zusammengefügt wurde. Dabei ist sie das flüssige Gold, das in jede kleine Ritze und in jeden Sprung fließt und repariert.

Ich werde in zwei Jahren 60 und – ehrlich gesagt – schreckt mich diese Zahl schon ein wenig. Gleichzeitig bin ich stolz auf mich, wenn ich die letzten zehn Jahre betrachte.



Was habe ich nicht alles gewuppt! Seit Anfang des Jahres schreibe ich Monatszusammenfassungen, und ich bin beim Lesen erstaunt, was ich auch in diesem Jahr wieder erleben und erfahren durfte. Diese und andere Texte sind ein Nachlass für meine Kinder und Kindeskinde.

Jede/r möchte sicherlich etwas in der Welt hinterlassen, seine Erfahrungen und sein Wissen teilen. Erarbeitetes und Erworbenes in Familienhände übergeben zu können, mich macht es stolz und auch ein wenig demütig. Mich freut der Gedanke, dass meine Kinder und Enkelkinder die Familieneigenheiten weitertragen.

Insgeheim muss ich immer schmunzeln, wenn mir bewusst wird, dass ich Redewendungen meiner Eltern nutze oder Dinge sehr ähnlich tue oder bei den Kindern kritisiere. Wir wollten doch alle nie wie unsere Eltern werden! An der Stelle ist es schwer, Prägungen zu verändern. Es hat einen gewissen Charme, sich dieser Verhaltensmuster klar zu werden. In Gedanken habe ich das ein oder andere Mal schon innerlich meinen Eltern und der Oma Abbitte geleistet.

Ich bin mir sicher, dass auch ich ganz viel von den Kindern und Enkeln lernen kann. Sie fordern mich auf, Dinge aus einer völlig anderen Perspektive zu sehen. Ich darf meine Werte durchaus einer kritischen Betrachtung unterziehen. Sie zeigen mir, dass es noch so viel mehr gibt, als ich bisher kenne.

Ich beschäftige mich beruflich intensiv mit den Themen Sterben, Tod und Trauer. Sterbende, die alleine den letzten Abschnitt bewältigen müssen, ohne eine Bezugsperson, haben es oft schwer, loszulassen. Natürlich garantiert eine Familie nicht Harmonie. Manchmal sind Personen von außen inniger verbunden als Blutsverwandte. Dennoch glaube ich, dass gerade die momentane herausfordernde Zeit uns lehrt, wie wichtig Familie sein kann. Wir spüren den Mangel, uns zugehörig stehende Menschen nicht besuchen zu können, Verabschiedungen oder Bestattungen nicht mit allen feiern zu können. Uns nicht nahe sein zu können und Leid zu teilen.

Pauline erinnert mich in vielen Dingen an die Kindheit ihres Vaters. Sie hat einige Charakterzüge, die ihm sehr ähnlich sind. Schon jetzt ist sie eine kleine Leseratte, die ihre vielen Bilderbücher liebt. Die Leidenschaft für Pferde teilt sie mit der ganzen Familie, und das Geräusch trappelnder Pferde ahmt sie verblüffend echt nach.

Ich werde ihr kleine Oma-Wurzeln mitgeben und sie auf ihrem Weg begleiten. Und hoffentlich erleben, wie sie die Flügel ausbreitet und fliegt, und dennoch nie vergisst, woher sie kommt.

Übrigens: im März wird Pauline große Schwester. Ich freue mich darauf und liebe mein Oma Dasein!

*Marlis Lamers*



Foto: Gabriele Knuf

## Berührung tut gut

**Seit Monaten müssen wir wegen Corona auf viele wohltuende und belebende Berührungen verzichten: kein Händeschütteln, Umarmen oder Küsschen zur Begrüßung, keine körperliche Nähe außerhalb des direkten persönlichen Umfeldes. Abstand halten ist zu einer alltäglichen Übung geworden, die wir uns immer wieder neu ins Bewusstsein holen müssen.**

Körperliche Nähe erleben wir über unseren Tastsinn, der jedoch mehr umfasst als die Wahrnehmung von außen kommender Berührung über die Haut. Durch die nach innen gerichteten Anteile dieses Sinnessystems wissen wir auch mit geschlossenen Augen, was an unserem Körper vorne und hinten, oben und unten ist oder wie lang oder groß unsere Gliedmaßen sind. Dieses grundlegende Körpergefühl – auch Körperschema genannt – ist für unser Leben und Handeln elementar. Händeschütteln oder eine Umarmung sind nur möglich durch das komplexe Zusammenspiel der tastsensiblen Rezeptoren der Haut und der sensiblen Strukturen innerhalb der Muskulatur, der Sehnen, des Bindegewebes und der Gelenke. Unser Gehirn erhält über aufsteigende Nervenfasern Signale über den Status quo und sendet gleichzeitig über absteigende Nervenfasern und motorische Nervenzellen des Rückenmarks Signale an Millionen Sensoren. Tastsinnesreize werden nicht in einem abgegrenzten Spezialgebiet verarbeitet, sondern daran sind fast alle Nervenzellen des Gehirns in irgendeiner Weise beteiligt.

In der embryonalen Entwicklung bildet sich der Tastsinn vor den inneren Organen und den übrigen Sinnen aus. Schon nach wenigen Wochen registriert ein Embryo Berührungseize auf den Lippen und reagiert reflexhaft darauf. Ab der zehnten Woche ist er in der Lage, sein Gesicht und seinen Kopf zu berühren und zu erkunden. Bewegungs- und Berührungserfahrungen sind also schon ganz früh in der menschlichen Entwicklung miteinander verbunden – der Fötus erlebt dadurch auch emotional positive Körperempfindungen.

Zu den Corona-Regeln gehört nicht nur Abstand halten zu anderen Menschen, sondern auch das Vermeiden von Berührungen des eigenen Gesichtes mit ungewaschenen Händen. Dies ist nicht einfach zu befolgen, denn solche Selbstberührungen werden spontan mehrere hundertmal am Tag ausgeführt. Ob während eines Gesprächs, beim Lesen oder in der Warteschlange, immer wieder fassen wir uns kurz ins Gesicht.

Verschiedene Untersuchungen legen nahe, dass es sich dabei nicht einfach um „nervöse Ticks“ handelt, denn Selbstberührungen dienen dazu, unseren inneren

Zustand nach Irritationen – wie z.B. unangenehmen Bildern, Gerüchen oder Gedanken – wieder in Balance zu bringen.

Am Beginn und am Ende des Lebens sowie in schwerer Krankheit sind wir zutiefst bedürftig. Unsere eigenen Bewegungsmöglichkeiten sind dann sehr eingeschränkt, wodurch unser Körpergefühl verschwommen wird und wir leicht die Orientierung verlieren. Dann schenkt achtsames Halten- oder Berührtwerden durch einen in sich ruhenden Mitmenschen Sicherheit und innere Ruhe. Wenn wir sehr schwach und müde sind, kann uns eine Umarmung jedoch auch zu viel sein. Eine einfache Möglichkeit der Unterstützung, die jede/r geben kann, ist dann das behutsame Halten und Ausstreichen der Füße – in den Füßen spiegelt sich ja der ganze Körper. Bei großer innerer oder auch motorischer Unruhe helfen Angebote wie geführte oder assistierte Eigenberührungen oder körperorientierende Waschung und Ausstreichung. Für die bessere Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen sowie die Abgrenzung zur Außenwelt ist eine körperorientierende Lagerung wesentlich. Dazu gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: Umgrenzung an den Füßen durch wärmende Socken oder ein eingeschlagenes Kissen, am Kopf durch ein Tuch oder eine Mütze, gerollte Decken zur Umrahmung des Körpers. Diese Umgrenzungen dürfen nicht beengend wirken, sie sollen Geborgenheit und Gehaltensein vermitteln.

Das Bedürfnis nach körperlicher Nähe ist in jeder Lebensphase verschieden. Säuglinge und Kleinkinder haben das stärkste Bedürfnis und den höchsten zeitlichen Bedarf an Körperkontakt. Je mehr sie ihren Körper zielgerichtet und koordiniert im Raum bewegen können, gehen sie auf Entdeckerreisen und damit zeitweise auf räumlichen Abstand. Im Laufe des Lebens entwickelt jede/r eine eigene „Berührungsbio-graphie“ – die Bedeutung von Berührung, das Bedürfnis für Nähe und Distanz und die Vertrautheit von zwischenmenschlichem Hautkontakt sind sehr unterschiedlich. Das hängt auch mit der individuellen Lebenssituation zusammen: Ist wiederholt niemand da, den wir bei einem Bedürfnis nach Nähe umarmen können, dann ändern wir unsere

Erwartung, um unser inneres Gleichgewicht zu bewahren. Das gefühlte Bedürfnis nach körperlicher Nähe nimmt ab; körperliche Nähe und Berührungen tun uns deshalb aber nicht weniger gut.

Wie tief und intensiv Berührungen wirken, ist ebenfalls sehr individuell und von der Situation abhängig. Wertschätzende Berührungen, auch wenn sie nur wenige Sekunden andauern, haben nachweislich positiven Einfluss. So verläuft z.B. die Genesung von Patient\*innen rascher, wenn Ärzt\*innen und Pflegekräfte sie im Vorfeld einer Operation kurz sanft berührten.

Durch Berührungen werden sehr komplexe körperliche und seelische Prozesse in Gang gesetzt, die lange nachwirken. Letztlich sind sie nicht völlig erklärbar oder fassbar – auch wenn viele Untersuchungen Einzelergebnisse und Horizonte beschreiben.

In diesen äußerlich berührungsarmen Zeiten sollten wir nicht vergessen, dass wir über Erinnerungs- und Vorstellungskräfte verfügen. Auch eine vorgestellte oder erinnerte herzliche Umarmung bewirkt Positives für Körper und Seele. Eine Begrüßung oder ein Gespräch mit Abstand und Maske kann auch dazu einladen, unser Gegenüber in seiner ganzen Gestalt und Ausstrahlung wahrzunehmen.

Seien wir neugierig, bewegungs- und entdeckungsfreudig wie Kleinkinder – so stimulieren wir unsere Lebenskräfte und Zuversicht.

*Erna Baumgart*

*Quellen:*

*Martin Grundwald, Homo hapticus, Droemer 2017*

*Hanna Huber, ... darf ich deine Füße berühren?, der hospiz verlag 2019*



Foto: Hanne Thomsen

## Freundschaft mit sich selbst – Zeit für mehr Selbst-Mitgefühl

**Selbst-Mitgefühl umfasst eine innere Haltung, in der wir uns selbst mit Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge begegnen. Wir können uns selbst das geben, was uns auch ein guter Freund oder eine gute Freundin geben würde.**

Beim Aufräumen nahm ich den schmalen Katalog aus dem Bücherregal. Die Kunstwerke gefielen mir noch immer. Vor Jahrzehnten hatte ich eine Weile mit A. zusammengewohnt. A. fuhr Taxi, um sein Kunststudium zu finanzieren. Ein Platz im Kunstbetrieb war noch nicht gefunden, die Zukunft offen. Welche Kunstwerke machte A. heute? Kurze Zeit später suchte ich A. im Internet. Tatsächlich fand ich eine Webseite, sah ein Foto von A., das schöne ernste Gesicht von damals. Erfuhr von dem schweren Autounfall, der alles veränderte. Vom zweiten Leben, das danach begann, in dem er eine zweite Ausbildung machte und eine Firma gründete. Ausgehend von den eigenen neurologischen Beeinträchtigungen entwickelte er ein Programm, mit dem man Gesichtsfeldstörungen beheben kann.

Hier war es jemandem gelungen, sich ein neues Leben aufzubauen. Einen Weg aus einer schwierigen Lebenssituation zu finden, in der das alte Leben nicht mehr gelebt und die bisherige Arbeit nicht mehr ausgeübt werden konnte.

Resilienz nennen Psychologen diese Fähigkeit, mit schwierigen Situationen wie Armut und Gewalt, Schicksalsschlägen, Krisen oder Stress zurechtzukommen. Wesentlich mitbegründet wurde das Resilienzkonzept von Emmy Werner.<sup>1</sup> Sie untersuchte in einer Langzeitstudie das Leben von 698 Hawaiianischen Kindern, um herauszufinden, welche Risikofaktoren ihre Entwicklungsmöglichkeiten beeinträchtigten. Es gibt verschiedene Faktoren, die die Widerstandsfähigkeit beeinflussen und ermöglichen, dass Menschen trotz widriger Lebensumstände die psychische Gesundheit erhalten oder wiedergewinnen.

Als mich vor einigen Jahren ein Freund fragte, ob ich Lust hätte, zusammen mit ihm ein Buch<sup>2</sup> über Resilienz zu lesen, sagte ich spontan zu. Wir lasen pro Woche ein Kapitel, machten die darin enthaltenen Übungen und tauschten uns am Telefon darüber aus. Daraus ergaben sich spannende Einsichten und Gespräche über Themen, über die wir vorher nicht gesprochen hatten. Die Verbindlichkeit gefiel mir.

Wir nahmen die Sache ernster und machten die Übungen gewissenhafter, als wenn wir das Buch alleine gelesen hätten, und wir freuten uns am gemeinsamen Austausch. Wir machten Übungen zu den 7 wichtigsten Faktoren, die Resilienz erhöhen: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung.

Auch ich kann aus eigener Erfahrung die ermutigenden Ergebnisse der Resilienzforschung bestätigen. Sie zeigen, dass auch im Erwachsenenalter Veränderungen zum Positiven möglich sind. Statt defizitorientiert auf den Mangel der Kindheit oder der aktuellen Situation zu schauen, wendet sich die Resilienzforschung dem zu, was stärkt und ermutigt. Den Menschen, die uns Halt geben in schwierigen Zeiten, die uns unterstützen und weiterhelfen. Schätze – wie zum Beispiel liebevolle Großeltern, unterstützende Lehrer, helfende Freunde oder auch Erlebnisse in der Natur oder mit Haustieren.

Eine weitere Hilfe kann das Erleben von Selbstmitgefühl sein. Gerade in Pandemie-Zeiten kann dies ein hilfreicher Ansatz sein, weil wir uns in einem zermürbenden Zustand der Unsicherheit und des Wartens wiederfinden. In Zeiten, in denen wir oft auf uns selbst zurückgeworfen sind, verringern sich die Möglichkeiten, sich des eigenen Selbstwerts durch andere zu vergewissern. Je mehr das äußere soziale Leben abnimmt, desto weniger Gelegenheiten haben wir, Anerkennung durch andere zu bekommen und uns in den anderen zu spiegeln.

Da die meisten Menschen eine starke innere Kritikerstimme haben und wir einen liebevollen und unterstützenden Umgang mit uns selbst zu wenig gelernt haben, kann auch der Besuch eines Trainingsprogramms eine Möglichkeit sein. Die Psychologen Kristin Neff und Chris Germer haben ein wissenschaftliches Programm für Mindful Self-Compassion (MSC)<sup>3</sup> entwickelt, bei dem es darum geht, *„die Idee des Selbstmitgefühls zu erklären und die Unterschiede zum Selbstwertgefühl zu verdeutlichen.“*<sup>4</sup> In praktischen Übungen geht es um den *„Einsatz von Selbstmitgefühl im Umgang mit schwierigen Emotionen.“*<sup>4</sup>

Das Gute daran: Gelingt es uns, selbst-mitfühlender zu werden, verändern sich auch unsere Beziehungen zu anderen. Darauf kann man sich freuen, wenn wir in Zukunft wieder mehr und näher zusammen sein können.

Jutta Schulzki

Quellen:

1. Emmy Werner: *The Children of Kauai. A longitudinal study from the prenatal period to age ten.* University of Hawai'i Press, 1977
2. Prof. Dr. Jutta Heller: *Resilienz, 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*
3. <https://www.msc-selbstmitgefuehl.org/>
4. Kristin Neff: *Selbstmitgefühl* S. 173



Handwritten signature 'Hjg' in the bottom left corner of the drawing area.

### **Nähe**

Nimm  
Mich  
In  
DEINE  
Arme  
Und  
Laß  
Mich  
DEINE  
Wärme  
Spüren!

Text & Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler

**„Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir liebten.“**

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Dichter, Maler und Zeichner

## Tagesprogramm

Heute will ich  
aus dem Rahmen fallen  
und weich landen,  
dann zu der Musik  
in meinem Kopf  
schön aus der Reihe tanzen,  
mich zum Ausruhen  
zwischen die Stühle setzen,  
danach ein bißchen  
gegen den Strom schwimmen,  
unter allem Geschwätz wegtauchen  
und am Ufer der Phantasie  
so lange den Sonnenschein genießen,  
bis dem Ernst des Lebens  
das Lachen vergangen ist.

© Hans Kruppa / [www.hans-kruppa.de](http://www.hans-kruppa.de)

Quelle: *Ein bißchen Glück für jeden Tag. Gedichte, Märchen & Gedanken.* Coppenrath Verlag. Münster 2019

## Ein „Landei“ entdeckt die Großstadt – die Faszination von Städtereisen

**Schon während meiner Jugend in einer verschlafenen norddeutschen Kleinstadt verspürte ich den Wunsch, die Metropolen dieser Welt kennenzulernen. Diese pulsierenden Millionenstädte symbolisieren für mich bis heute Freiheit, architektonische Vielfalt und kulturelle Begegnungen und versprechen an jedem neuen Tag spannende Abenteuer. Das sind gute Gründe!**

Ganz oben auf meinem persönlichen Reisewunschzettel steht seit jeher Rom – die ewige Stadt.

Die Hauptstadt Italiens mit ihren unzähligen antiken Bauwerken, Museen und Kirchen und dem Vatikan in ihrem Zentrum. Diese beeindruckende ‚Perle‘ am Tiber ist für mich die schönste Stadt überhaupt.

Als ich vor einigen Jahren zum ersten Mal gemeinsam mit einer Gruppe weiterer Rom-Interessierter in diese Stadt gereist bin, war ich von der Größe und der Pracht Roms überwältigt. Mich ergriff sofort ein Gefühl der Verbundenheit, ja sogar der Gedanke „*Hier gehöre ich hin*“ kam mir bei meinen ersten Schritten durch meine heutige Lieblingsstadt.

Wenn ich beschreiben soll, was für mich die Faszination Roms ausmacht, fällt mir zuerst die Spanische Treppe ein. Diese berühmte Freitreppe, vor deren Stufen der Brunnen Fontana della Barcaccia aufragt, ist ein besonderer Ort der Begegnung. Sie ist ein Touristenmagnet, auch wenn die täglichen Menschenansammlungen abschreckend wirken können. Es sind die Abendstunden im Frühjahr, wenn das Licht eine besondere Stimmung erzeugt, die diesen Ort für mich so besonders machen. Ein anderes Wahrzeichen Roms ist die Vespa. Dieser populäre Motorroller ist aus den Straßen Roms nicht wegzudenken. Ich habe es bisher nirgendwo sonst erlebt, wie sich ein motorisiertes Zweirad so dicht an das nächste reiht. Parkplatzproblem hat man eher selten, allerdings sollte man nicht den Gehsteig blockieren, das ist nämlich verboten. Und es empfiehlt sich, ein kräftiges Vorhängeschloss zu verwenden, um Diebstahl vorzubeugen. Ich bin bei meinem letzten Aufenthalt in Rom zwar nicht dazu gekommen, mir ein derartiges Gefährt zu mieten, habe aber die zahlreichen Menschen beobachtet, die sich auf diese Weise fortbewegen, denn man kommt damit hier wesentlich schneller vorwärts als mit Auto oder Bus. Zwar bringt die Metro ihre Passagiere auch geschwind von einem Ort zum anderen, aber sie ist stets stark frequentiert, und auf einer Vespa sitzt man maximal zu zweit.

Und dazu das Gefühl von Freiheit, wenn der Fahrtwind zu spüren ist. Großartig!

Ja, Freiheit ist für mich ein ganz wichtiger Aspekt in meinem Leben und deshalb auch beim Erkunden fremder Städte: je größer, desto vielfältiger die Angebote und somit die Möglichkeiten des Erlebens. Ich kann eintauchen und mich treiben lassen und folge sowohl dem eigenen Rhythmus einer großen Stadt als auch meinem persönlichen. An Tagen, an denen ich keinem geplanten Programm verpflichtet bin, kann ich auch abseits der touristischen Attraktionen Stadtviertel entdecken, in denen überwiegend einheimische Bevölkerung anzutreffen ist. Wenn man zuvor noch ‚Insidertipps‘ erhalten hat, umso besser! Lässt man sich dann auf die Spezialitäten der einheimischen Küche ein, kann man bereichernde Erfahrungen machen, denn häufig schmeckt es einfach richtig lecker!

Die zahlreichen Bauwerke und Museen, die eine Stadt wie Rom bietet, sind für mich weitere Vorzüge des Urbanen. Auf dem Land habe ich zwar viel Natur um mich herum, kulturell ist es aber eher nicht so breit gesät. Und wenn man Spaß an den verschiedensten kulturellen Angeboten hat, z.B. den musikalischen Aufführungen in Opern- und Konzerthäusern, dann ist man in Rom genau richtig. Außer Rom habe ich bisher auch noch andere Metropolen wie z.B. London, Berlin, Hamburg, Köln oder München besucht. So unterschiedlich diese Großstädte auch sind, vereinen sie nach meinem Empfinden die Möglichkeit, künstlerische Vielfalt, kulturellen und auch zwischenmenschlichen Austausch zu erleben.

Man kann sich darin üben, über den eigenen „*Tellerrand hinaus zu schauen*“ und somit den eigenen „*Horizont erweitern*“. Das empfinde ich als ausgesprochen bereichernd und wertvoll für mein Leben!

Ich hoffe somit inständig, dass in absehbarer Zeit, wenn hinsichtlich der Corona-Pandemie Entspannung eingetreten ist, unbeschwertes Reisen wieder möglich sein wird. Ich möchte Rom unbedingt wieder besuchen! Außerdem gibt es noch weitere Städte, die ich kennenlernen möchte, frei nach dem Motto: „*Ich war noch niemals in New York*“ oder „*If you're going to San Francisco*“...!

Hoffen wir das Beste für die Zukunft!

*Stefan-Matthias Richter*

**„Wer nicht mehr liebt und nicht mehr irrt, der lasse sich begraben.“**

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), deutscher Dichter und Naturforscher

## **Körperlichkeit im Alter – immer noch ein Tabu?!**

**Das Bedürfnis nach körperlicher Nähe bleibt Zeit Lebens ein elementares, es trägt dazu bei, das seelische Gleichgewicht zu erhalten. Sexuelle Aktivitäten stützen und fördern nachweislich das Immunsystem und senken sogar den Medikamentenbedarf.**

Martha und Georg, zwei vom Leben gezeichnete verwitwete Mittachtziger, lernten sich auf einer Veranstaltung für Senioren der Stadt kennen. Wie zufällig saßen sie nebeneinander, und Georg mit seiner kommunikativen Art verwickelte Martha gleich in ein Gespräch über die Freizeitangebote für Menschen im Pensionsalter. Die beiden waren sich sofort sympathisch und verabredeten sich zu einem kleinen Spaziergang am nächsten Tag. Pünktlich kamen sie am verabredeten Ort an und stellten lachend viele Gemeinsamkeiten, nicht nur bei ihren Rollatoren, fest. Von da an trafen sie sich regelmäßig, unternahmen schöne Dinge miteinander und besuchten sich gegenseitig. An einem der Nachmittage fasste Georg sich ein Herz und nahm Marthas Hand. Sie ließ es vertrauensvoll zu, und die beiden verabschiedeten sich mit einem schüchternen Kuss auf die Wange. Sowohl Martha als auch Georg verspürten dieses altbekannte Kribbeln im Bauch, den schneller werdenden Puls beim Gedanken an den Anderen, ihre Körper sendeten eindeutige Signale. Die Lust, fremde Haut zu berühren und zu spüren, war wieder erwacht.

In der folgenden Zeit näherten sich Martha und Georg immer weiter an, vorsichtig, wohl wissend, dass es Vertrauen und Mut braucht, sich einem anderen Menschen ganz hinzugeben. Heute übernachteten sie wechselseitig bei dem jeweils anderen und genießen die Berührungen, das Schmusen und das gemeinsame Einschlafen und Aufwachen miteinander.

Ihr Umfeld reagierte in der ganzen möglichen Palette der Emotionen. Freunde wendeten sich ab, einige Familienmitglieder gaben an, sich für die beiden zu schämen, andere wiederherum freuten sich für das neue Glück. Ihre Kinder wechselten die Rollen und traten als Erziehungsberechtigte auf, die den alten Menschen Verbote erteilen wollten und ihnen ihre Autonomie absprachen. Es war eine schwierige Situation für beide Seiten, aber es siegte die Liebe der beiden zueinander.

Sexualität ist ein Grundbedürfnis des Menschen, das auch im fortgeschrittenen Alter nach Erfüllung sucht. Dabei steht nicht in erster Linie die körperliche Vereinigung im Vordergrund, sondern die Intensität der Berührungen, das tief empfundene Gefühl des Wohlbefindens, nicht das Triebhafte der Jugend.

Körperlichkeit bedeutet Zärtlichkeit, Aufregung, Küssen, Nähe, Entspannung, Nacktheit, Befriedigung und Partnerschaft, um nur einige Aspekte zu nennen. Die eigentliche Penetration, also die körperliche Vereinigung, spielt im fortgeschrittenen Alter eine eher untergeordnete Rolle. Welchen Stellenwert dieses Grundbedürfnis beim Einzelnen hat, begründet sich aus seiner Sozialisation. Wie wurde im Elternhaus und später in vorhergehenden Beziehungen Sexualität gelebt? War es ein Tabu-Thema oder gab es einen achtsamen Austausch darüber? Sah man es als ‚normalste Sache der Welt‘ an oder stellte man es in die ‚Schmuddelecke‘? Während sich in früheren Zeiten Paare nicht nackt zeigten, ist die Generation der Nachkriegskinder deutlich freier erzogen worden.

In der Altersgruppe der 68er galt die freie Liebe als anzustrebender Lebensentwurf. Die Körperlichkeit wurde in den Mittelpunkt gestellt, und es ging weniger um die innigste Form der Verbindung zwischen zwei Menschen, sondern eher um die Triebbefriedigung. In den folgenden Jahren relativierte sich diese Haltung zwar, aber durch den medizinischen Fortschritt und die Einführung von zuverlässigen Verhütungsmethoden veränderte sich die Haltung gegenüber der Sexualität.

Heute ist unsere Gesellschaft ‚übersexualisiert‘. Wir können zu jeder Tages- und Nachtzeit über alle denkbaren Medien Nacktheit konsumieren. Trotzdem ist das Thema immer noch ein Tabu, besonders im Zusammenhang mit Menschen jenseits der Gebärfähigkeit. Keiner mag sich die Sexualität der Eltern vorstellen. In Senioreneinrichtungen findet das Thema selten Gehör.



**„Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat.“**

William Somerset Maugham (1874 - 1965), englischer Dramatiker

Ältere Liebespaare, egal ob homo- oder heterosexuell, werden belächelt, manchmal sogar beschimpft, wenn sie sich küssen.

Im Artikel 2 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland ist das Recht auf selbstbestimmte Ausübung der eigenen Sexualität festgeschrieben. Niemand hat das Recht, einen anderen daran zu hindern, solange er die Rechte anderer nicht verletzt. Angehörigen, die sich über die Beziehung mokieren und diese vielleicht sogar zu verhindern suchen, verstoßen damit gegen geltendes Recht, solange die betreffende Person orientiert und entscheidungsfähig ist.

Auch Wohneinrichtungen für Ältere müssen sich mit dem Thema auseinandersetzen, denn die zukünftigen Bewohner sind freier und bedürfnisorientierter aufgewachsen. Laut einer Studie von 2001 (Bucher) aus der deutschsprachigen Schweiz gaben 60% der Ü-75 jährigen Männer und 55% der Ü-75 jährigen Frauen an, den Wunsch nach Geschlechtsverkehr zu verspüren. Tatsächlich konnte er aber in beiden Gruppen nur zu einem Bruchteil erfüllt werden (Männer 32%, Frauen 8%).

Den eigenen Körper zu spüren und zu erleben bedeutet, sich seiner Identität zu vergewissern. Dazu bedarf es nicht unbedingt eines anderen Menschen. Alleine durch Gedanken, Phantasien und Klärung der eigenen Wünsche kann Erotik empfunden, Sinnlichkeit verspürt werden.

In der letzten Phase der menschlichen Sexualität, der Alterssexualität, verschiebt sich die Bedeutung dieses Grundbedürfnisses. Begriffe wie Lebenskraft, Freude am Leben, Nähe, Geborgenheit und Bindung zeigen deutlich die veränderte Gewichtung und Wahrnehmung. Es geht nicht mehr um die Fortpflanzung, was durchaus entlastend sein kann.

Sexualität ist die intimste Form der Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Es bedarf keiner Worte, eine innige Berührung reicht, unabhängig von der körperlichen Verfassung des anderen. Und niemand darf die Befriedigung eines Grundbedürfnisses, das so elementar ist wie Essen und Trinken, verbieten!

Marlis Lamers

**Ich lieb ein pulsierendes Leben**

Ich lieb ein pulsierendes Leben,  
 das prickelt und schwellet und quillt,  
 ein ewiges Senken und Heben,  
 ein Sehnen, das niemals sich stillt.  
 Ein stetiges Wogen und Wagen,  
 auf schwanker, gefährlicher Bahn,  
 von den Wellen des Glücks getragen,  
 im leichten, gebrechlichen Kahn.  
 Und senkt einst die Göttin die Waage,  
 zerreißt sie, was mild gewebt,  
 ich schließe die Augen und sage:  
 Ich habe geliebt und gelebt.

Rainer Maria Rilke

## Frühjahrsputz oder Frühlingserwachen

**Aufräumen macht Sinn, daran gibt es kaum einen Zweifel. Doch es ist auch ein schmerzhafter Prozess. Diesen Zwiespalt auszuhalten, bedeutet immer wieder Überwindung, Mut und Entscheidungskraft. Aufzuheben ist er wohl nie.**

Es ist wieder Frühling. Nur das Jauchzen will sich nicht so recht einstellen. Ich sitze inmitten von chaotischen Bergen, Bücherkisten soweit das Auge reicht. Teile einer abgebauten Schrankwand aus längst vergangenen Tagen stapeln sich. Vasen in allen Größen bilden eine Art Parcours. Dann steht da noch eine ganz besondere Schachtel. Voll mit Briefen. Vor kurzem habe ich sie alle wieder entdeckt. Ich greife einen Brief heraus und fange an zu lesen. Es ist einer meiner Briefe, die ich, nachdem Du für immer gegangen warst, an Dich geschrieben habe.

Ich schreibe, dass Du mir Heimat warst. Du und das dazu gehörige Drumherum. Ich werde nachdenklich. Der Heimatgedanke geht mir nach. Kann das Ausräumen, Wegräumen und Ordnen eine neue Heimat hervorbringen? Eine neue Geborgenheit? Jedenfalls - die Briefe werden nicht weggeworfen! Besser aufheben und warten und vielleicht irgendwann alle nochmal lesen?

Behalten kann manchmal so wichtig sein wie Loslassen.

Dennoch, der Frühling als Neubeginn verstanden, hat seine eigene Kraft. Der Frühjahrsputz, das Ausräumen, das Wegwerfen, gehen ihm dabei zur Hand. Verändern heißt die Devise, inneren Freiraum gewinnen, neue Impulse setzen, die eigene Persönlichkeit stärken.

So gesehen verliert das Wort Frühjahrsputz seine spontane Bedrohlichkeit. Es holt in der Tat die Frische, die Frühlingsfrische, ins Haus. Klingt zwar nach Werbespruch, ist aber wahr. Sich erneut öffnen, wieder freier atmen, darum geht es jetzt.

Auch das härter klingende Wort Entrümpelung fängt an, das Beunruhigende zu verlieren. Es gibt ja ganz einfache und einsichtige Argumente, die für das Entrümpeln sprechen, und die uns alle betreffen: Wir kennen alle den Hamstertrieb, den Urinstinkt zu sammeln, behalten zu wollen, vielleicht als Absicherung. Das mag für vergangene Zeiten auch seine Gültigkeit gehabt haben, aber mittlerweile haben sich unsere Räume gefüllt. Vor allem Keller und Speicher, dann das eine Zimmer und das nächste und schließlich die ganze Wohnung und das ganze Haus. Und das hat mit einem Messie-Dasein erstmal nichts zu tun.

Wir haben alle zu viel. Die zahlreichen Kleidercontainer quellen bereits über. Auch die Flohmärkte können all die vielen Geschenke kaum mehr verkraften.

Trotzdem, von Sprüchen wie „*Wer aufräumt, ist aufräumt*“ oder „*Ausmisten erleichtert nicht nur den Alltag, sondern befreit auch die Seele*“ kann man halten, was man will. Nicht jeder muss diese Erfahrung machen. Mitunter lassen sich diese Sprüche auch einfach als Modetrend entlarven. Und Loslassen heißt immer auch Auswählen. Das am wenigsten Schmerzhafteste auswählen. Diese Kraft und diesen Überblick hat man nicht immer. Also muss man auch warten können.

Mit Ratschlägen, wie, wann und wo man entrümpeln soll, wird derzeit nicht gespart. Aber anstatt sich belehren zu lassen, sollten wir lieber nach unserer eigenen Weise aufräumen, ausräumen, ordnen. Anders ausgedrückt, einen ureigenen Weg finden. Ein allgemeingültiges Rezept gibt es nicht, auch wenn das die neue Aufräumpäpstin Marie Kondo glaubt.

Die Japanerin hat die Idee des Entrümpelns zu einer scheinbar unwiderstehlichen Lebensphilosophie gemacht, mit deren Hilfe all die vielen unwissenden Entrümpeler zu ihrem inneren Frieden geführt werden sollen. Und es ist wahr, wenn man die Ordnung in den Kleiderschränken, die sie präsentiert, sieht, kann man als kleiner nichtiger Aufräumer nur vor Neid erblassen. Nach ihrer Ansicht kann ein aufgeräumtes Haus den Geist befreien. Weg kann, was keine Freude macht, das ist ihr Motto. Aber woher soll man das immer so genau wissen?

Welchen Weg wählt man also?

Da gäbe es noch die etwas einfachere Variante, die aber wohl sowieso jeder irgendwie auch ohne Anleitung macht. „*Das Drei-Kisten-System*“: Kiste A für das sofort Wegzuwerfende, Kiste B für das zu Behaltende, Kiste C für das Unklare, das dann nach einem Jahr entsorgt werden muss, wenn es keine Beachtung mehr gefunden hat. Und wohin dann mit den neu entstandenen Kisten?

Also dann mal los: Kistensystem oder Marie Kondo oder nur einen Tisch und einen Stuhl behalten? Die einzelnen Möbelteile der Uraltschrankwand passen in keine Kiste, also ab in den Wertstoffhof. Klingt da noch immer Wehmut an? Wehmut und Neugestaltung lassen sich wohl nicht trennen. Die Krüge behalte ich wohl besser. Schließlich, wo soll ich meine vielen Blumen unterbringen?

Und die Unmengen von Büchern sind zu schön und zu wahr und zu lebendig. Sie kommen alle in das neue Regal, in dem wieder mehr Platz ist. Neuer Raum. Ich freue mich über sie, wenn ich sie anschau, eines herausnehme, darin blättere und mich erinnere.

Erinnern schließt Loslassen nicht aus.

Chaos oder Ordnung? Ein unlösbarer Widerspruch? Die Idee wäre, beides zu vereinen.

Es steht fest: Ohne Entrümpeln geht es nicht und mit Entrümpeln fühlt man immer wieder einen kleinen Schmerz. Das uralte Problem des Menschen, Vernunft und Gefühl harmonisieren zu wollen, bleibt bestehen.

Eines ist mir ganz klar geworden: Um Gerümpel geht es beim Entrümpeln wohl eher nicht. Es geht selten um Unbrauchbares, schon gar nicht um Wertloses, mehr um Vergangenheit, Erinnerung, Loslassen und Erneuerung. Eine neue andere Heimat für sich erobern, in der man sich auch geborgen fühlt. Eine Umgebung schaffen, in der man sein kann.

Eva Schmidtke



Foto: Ulrich Möbius

**„Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle.“**

Albert Einstein (1879 – 1955), deutsch-schweiz.-amerik. Physiker

„Alles, was Spaß macht, hält jung.“

Curd Jürgens (1915 – 1982), deutsch-österreichischer Schauspieler

## Zeugen meines Lebens

**Von Tag eins unseres Lebens altern wir. Zunächst fällt es gar nicht negativ auf, sondern wird als positive Weiterentwicklung im Reifeprozess betrachtet. Doch irgendwann passt das äußere Erscheinungsbild nicht mehr zusammen mit dem inneren Gefühl**

Ich stehe vor dem Spiegel und betrachte mich – zwar mit Wohlwollen – aber durchaus kritisch. Um ohne Brille einigermaßen scharf sehen zu können, muss ich die Augen zusammenknäufen. Der Anblick der Falten auf der Stirn und neben den Augenwinkeln, letztere werden oft – wenig charmant – als „Krähenfüße“ bezeichnet, zeigt mein gealtertes Äußeres. Die Mundfalten nicht nur auf der Oberlippe erinnern stark an eine deutsche Europapolitikerin. Die Nasenfalte, die bis zum unteren Mundwinkel reicht, zeigt Parallelen auf zu der Frau, die die deutschen Geschicke seit mehr als einem Jahrzehnt leitet. Attraktiv ist anders!

Alles an meinem Körper hat einen Abwärtstrend, die Erdanziehungskraft gewinnt. Die Plisseefalten an den Oberarmen bezeichne ich als „Reservehaut“, ohne dreiviertellange Ärmel gehe ich nicht mehr raus. Die „Winkerchen“ sollen nicht für alle sichtbar sein. Die Haut meiner Oberschenkel hat auch schon bessere Tage gesehen, am Strand verdecke ich sie in Hüfthöhe mit schönen Tüchern, und meine Hände zeigen deutlich den Pigmentverlust, Altersflecke haben sich breit gemacht.

Neben dem Sehen (s.o) wird das Hören anstrengender, in einer großen Gruppe brauche ich erhöhte Konzentration, um akustisch alles aufnehmen zu können. Was ja eigentlich Quatsch ist! Denn vieles muss man gar nicht hören! Morgens muss ich mich intensiv recken, manches Gelenk ist zu hören, und die Falten im Gesicht brauchen deutlich länger, um während des Tages weniger sichtbar zu werden.

Bei längeren Spaziergängen schmerzen mir zeitweise die Füße, die Arthrose in den Handgelenken und Fingern ist ein weiteres Indiz für den körperlichen Abbau.

Der Farbwechsel meiner Haare von mittelblond zu grau ist nicht zu übersehen. Wickelt der Friseur sein Papier um meinen Hals, ist eine gewisse Ähnlichkeit mit einer Schildkröte nicht zu leugnen.

Mein äußeres Antlitz ist eben nicht mehr deckungsgleich mit meinem inneren Bild von mir, das mir eine kraftvolle, dynamische, gut aussehende und deutlich jüngere Frau zeigt.

Was aber äußerlich unverändert geblieben ist, ist mein Grübchen, (m)ein unveränderliches Kennzeichen, das meinem Gesicht eine etwas „verschmitzte“ Ausstrahlung gibt. Angeblich wirke ich immer gut gelaunt, so die Menschen in meiner Umgebung.

Unter diesem Aspekt kann ich das Positive meines an Falten reichen Gesichtes leichter annehmen und sie als „Zeugen meines Lebens“ betrachten.

Denn sie sind die sichtbaren Ergebnisse meines bewegten Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen, mit Lachen und Weinen, mit Ärger und Freude, Skepsis und Liebe. Meine Lebenserfahrungen sind tatsächlich augenfällig und machen mich freier, Dinge zu tun oder zu lassen, die vielleicht nicht bei allen auf Verständnis stoßen. Entsprechend meiner Lebenssituation, meiner Energie, meiner Lust und Neugierde erlaube ich mir, auch Unpopuläres auszudrücken.

Unabhängig vom Alter(n) und vom Aussehen: erhalten habe ich mir den Sinn für Schönes, die Freude am Tun und den Genuss bei allem, was meine Seele berührt.

Gabriele Knuf

„Runzeln sind die Schützengräben der Haut.“

Kurt Tucholsky (1890 – 1935), deutscher Journalist und Schriftsteller

## Zitate

**„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.“**

Marcus Aurelius (121– 180 n. Chr.), römischer Kaiser und Philosoph

**„Wer das Leben nicht schätzt, der verdient es nicht.“**

Vincent van Gogh (1853 – 1890),  
niederländischer Maler und Zeichner

**„Das Leben ist voller Leid, Krankheit, Schmerz –  
und zu kurz ist es übrigens auch ...“**

Woody Allen (\*1935), amerikanischer Filmregisseur, Autor,  
Schauspieler und Musiker

**„Altern ist ein hochinteressanter Vorgang:  
Man denkt und denkt und denkt –  
plötzlich kann man sich an nichts mehr erinnern.“**

Ephraim Kishon (1924 – 2005),  
israelischer Satiriker und Schriftsteller

**„Der Gedanke an die Vergänglichkeit aller irdischen  
Dinge ist ein Quell unendlichen Leids  
– und ein Quell unendlichen Trostes.“**

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830 – 1916),  
deutsche Schriftstellerin

**„Je mehr Kerzen deine Geburtstagstorte hat,  
desto weniger Atem hast du, um sie auszublasen.“**

Jean Cocteau (1889 – 1963), französischer Schriftsteller,  
Regisseur und Maler

**„Gewohnheiten machen alt –  
jung bleiben Leute, die gerne wechseln.“**

Attila Hörbiger (1896 – 1987),  
österreichischer Schauspieler

**„Das Alter, das man haben möchte,  
verdirbt das Alter, das man hat.“**

Paul Heyse (1830 – 1914),  
deutscher Schriftsteller und Dramatiker

**„Hohes Alter ist eine zweite Kindheit – ohne Lebertran.“**

Mark Twain (1835 – 1910),  
amerikanischer Schriftsteller

**„Jugend ist eine wunderbare Sache.  
Schade, dass sie an Kinder verschenkt wird.“**

George Bernard Shaw (1856 – 1950),  
irischer Dramatiker, Nobelpreisträger 1925 für Literatur

**„Niemand liebt das Leben so wie einer, der alt ist.“**

Lucius Annaeus Seneca (1. Jh. n. Christus),  
römischer Philosoph, Dramatiker und Politiker

**„Unter jedem Grabstein liegt eine Weltgeschichte.“**

Heinrich Heine (1797 – 1856), deutscher Dichter,  
Schriftsteller und Journalist

**„Was für ein herrliches Leben hatte ich!  
Ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt.“**

Colette (1873 – 1954), französische Schriftstellerin,  
Varietékünstlerin und Journalistin

**„Immer die Wahrheit sagen, bringt einem wahrscheinlich nicht viele Freunde,  
aber dafür die Richtigen.“**

John Lennon (1940 – 1980),  
britischer Komponist, Sänger, Schauspieler und Friedensaktivist

## Ausgebremst

**„Leben ist das, was passiert, während du fleißig dabei bist, andere Pläne zu schmieden“, so der britische Komponist, Sänger, Schauspieler und Friedensaktivist John Lennon (1940 – 1980). Diese Erkenntnis musste ich mir in Corona-Zeiten auch zu eigen machen.**

Ich bin eine gut organisierte und meist sehr planvoll agierende Person. Bahntickets kaufe ich nicht nur aus preislichen Aspekten sehr rechtzeitig, sondern auch, weil die Verabredungen dadurch stärkere Verbindlichkeit erfahren. Berufliche Verpflichtung oder Ehrenamtsarbeit macht dies notwendig, manch private Verabredung braucht einen längeren Vorlauf. Nicht immer ernte ich dabei Verständnis, mit dem leicht genervten Augenrollen einiger Zeitgenossen habe ich zu leben gelernt.

Und nun? Nichts ist mehr planbar. Sicher ist nur, dass nichts mehr sicher ist.

Auf einmal bin ich ausgebremst, kaum was geht noch, spontan nicht, geplant nicht. Die Kontrolle über meine Pläne, mein Leben, unterliegt auf einmal nicht mehr allein meinen Wünschen, schon gar nicht meinem Willen. Ein Virus hat mich im Griff, bestimmt über meine Aktivitäten - und die anderer.

Mannigfache Urlaubsbuchungen mussten weltweit storniert werden. Nicht zwingend erforderliche Operationen wurden abgesagt. Geplante Auslandsaufenthalte junger Leute zum Beispiel nach dem Abitur sind verschoben auf unbestimmte Zeit. Schulen und Universitäten üben sich in digitalem Unterricht. Hochzeiten und andere Feiern finden in einem anderen als im geplanten Rahmen statt. Viele ehrenamtlich Tätige können ihre gesellschaftlich relevante Arbeit nicht ausüben.

Alles in allem: Ein Desaster!

Auch weiteres Planen verbietet sich im Moment, denn sicher ist nur, dass derzeit nichts sicher ist. Und dass dadurch auch Vorfreude nicht mehr empfunden werden kann, schmälert meine Lebensqualität zusätzlich.

Und ich verspüre zunehmend sogar bei „Erlaubtem“, dass mich ein schlechtes Gewissen bewegt.

Musste das jetzt wirklich sein? Hätte ich mit dem Besuch bei den Freunden nicht doch besser warten sollen? Wäre es nicht verantwortlicher, selbst auf nur zwei Gäste zum Essen zum jetzigen Zeitpunkt zu verzichten? Und sich aufs Telefonieren beschränken?

Und dabei klage ich auf ziemlich hohem Niveau. Ich bin weder einsam noch allein. Ich habe ein gemütliches Zuhause, ein liebevolles Privatleben mit sehr gutem Austausch. Und dennoch fehlt mir der Input von außen. Ich spüre, dass die soziale Distanz mich traurig macht und belastet, trotz aller rationalen Einsicht in die Notwendigkeit.

Ich bin ambivalent, hin und her gerissen zwischen der Verantwortung anderen gegenüber und meinen eigenen Bedürfnissen. Denn auch die müssen ernst genommen werden. Ich will anderen und mir keine vermeidbaren engen Kontakte zumuten, aber ich möchte nicht noch länger auf einige soziale Kontakte verzichten. Mein Verhalten soll und darf niemanden gefährden, aber die Berührungen fehlen mir sehr.

Sowohl bei geplanten Zusammenkünften als auch bei zufälligen Treffen gehe ich bewusst auf Abstand, kontrolliere mein Verhalten, anstatt so – wie es mir entspricht – spontan zu reagieren.

Es bleibt also nur: abwarten und hoffen, geduldig und respektvoll, verantwortungsbewusst und zugewendet.

Gabriele Knuf

**„Die Welt ist ein Schauplatz. Du kommst, siehst und gehst vorüber.“**

Matthias Claudius (1740 – 1815), deutscher Dichter und Journalist

## Impressum

Ausgabe 59/ Frühjahr 2021

### Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.  
Sonnenstraße 80  
48143 Münster  
Tel.: 0251 519874  
Fax: 0251 4828246  
forum@hospizbewegung-muenster.de  
www.hospizbewegung-muenster.de

Hospiz *lebensHAUS*  
Dorbaumstraße 215  
48157 Münster  
Tel.: 0251 899350  
hospiz-lebenshaus@muenster.de  
www.hospiz-lebenshaus.de

### Redaktionsteam

Helga Albers-Heiser  
Erna Baumgart  
Irmgard Bröker  
Gabriele Knuf  
Stefan-Matthias Richter

### Schlussredaktion & Gestaltung

Gabriele Knuf

### Zeichnungen

Voker Neumaier  
Hanjo Winkler

### Textbeiträge

Helga Albers-Heiser  
Prof. Dr. Götz Alsmann  
Sabine Bartsch  
Erna Baumgart  
Irmgard Bröker  
Dr. Hermann W. Erbslöh  
Sabine Faber  
Margarete Frings  
Gabriele Knuf  
Marlis Lamers  
Markus Lewe  
Uli Michel & Team  
Eva Mickholz  
Volker Pohl  
Stefan-Matthias Richter  
Eva Schmidtke  
Jutta Schulzki  
Thomas Thissen  
Dr. Theodor Windhorst  
Antonius Witte

### Fotonachweise

Helga Albers-Heiser  
Walburga Altefrohne  
Irmgard Bröker  
Sabine Faber  
Hospizbüro Münster  
Gabriele Knuf  
Marie-Jeanette Kramp  
Uli Michel & Team  
Ulrich Möbius  
Eva Schmidtke  
Thomas Thissen  
Hanne Thomsen

### Layout & Gestaltung

Verena Rehring

### Druck

Copy Center CCC  
Coerdestraße, Münster

### Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster  
*lebensHAUS*, Münster  
Auflagenhöhe: 1.800  
Versand an alle Mitglieder  
(kostenlos erhältlich)

### Spendenkonten

Hospizbewegung-Förderkreis  
DKM Darlehnskasse Münster  
IBAN: DE 57 4006 0265 0018 2211 00  
BIC: GENODEM1DKM

### Förderverein

Hospiz *lebensHAUS* e.V.  
Sparkasse Münsterland-Ost  
IBAN: DE 64 4005 0150 0024 0081 53  
BIC: WELADED1MST

### Nächster Erscheinungstermin Herbst 2021

### Thema: **Erinnern**

**Redaktionsschluss: 25.07.2021**

**Herzlichen Dank an alle...**

...die sich durch Textbeiträge, Fotos, Zeichnungen, Layout- und Korrekturarbeiten am Zustandekommen und an der Gestaltung des Jubiläums-Forums beteiligt haben.

*Für die Redaktion  
Gabriele Knuf*

**Wir feiern das Leben!**



**30 Jahre**

**Hospizbewegung Münster**