

# Hospiz-Forum

**WEGE**

# hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<i>Dr. Hermann W. Erbslöh</i> .....	Seite 03
<b>25 Jahre Hospizbewegung Münster e.V. Rückblick – Ausblick</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 04
<b>Der letzte Weg</b> .....	<i>Annemarie Fründ-Bald</i> .....	Seite 07
<b>Buchtip</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 09
<b>Freiwillig ins Hospiz?</b> .....	<i>Franziska Krimphoff</i> .....	Seite 10
<b>Mit Gottes Hilfe auf dem Weg</b> .....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 13
<b>Sterbefasten – ein frei gewählter Weg in den Tod</b>	<i>Erna Baumgart</i> .....	Seite 14
<b>Trauern und Begleiten</b> .....	<i>Petra Schönke</i> .....	Seite 16
<b>Leben mit dem Schmerz</b> .....	<i>Verfasserin ist der Redaktion bekannt</i> .....	Seite 19
<b>Pilgern – ein Weg auch nach Innen</b> .....	<i>Walburga Altefrohne</i> .....	Seite 20
<b>Buchtip</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 23
<b>Ein kluger Weg: Für die Zukunft planen</b> .....	<i>Verfasserin ist der Redaktion bekannt</i> .....	Seite 24
<b>Lieblingsmensch gefunden</b> .....	<i>Verfasserin ist der Redaktion bekannt</i> .....	Seite 26
<b>Scheitern als Chance</b> .....	<i>Walburga Altefrohne</i> .....	Seite 28
<b>Manchmal hilft „Doodlen“</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 30
<b>Wohnen im Alter – auf der Suche nach neuen Wegen</b> .....	<i>Gudrun Große Ruse</i> .....	Seite 32
<b>Aufgaben der hauptamtlichen MitarbeiterInnen der Hospizbewegung Münster e.V.</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 34
<b>Arbeitskreis „Patientenverfügung“</b> .....	<i>L. Thiede, G. Große Ruse, K. Sudkamp</i> .....	Seite 36
<b>Das Info-Team – Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 38
<b>Das Redaktions-Team – Arbeitskreis „Forum“</b> .....	<i>Erna Baumgart</i> .....	Seite 39
<b>Das kommt 2016</b> .....	<i>Ambulante Hospizbewegung</i> .....	Seite 42
<b>Das kommt 2016</b> .....	<i>lebensHAUS</i> .....	Seite 43
<b>Impressum</b> .....		Seite 44



Foto: Hanne Thomsen

## Vorwort

**Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung Münster**

In mittelalterlicher Zeit gab es die Vorstellung, dass das Leben eine Reise und eine Wallfahrt von der Geburt bis zum Tod sei. Hospize entstanden als Stützpunkte auf diesem Weg, denn während dieser „Reise“ sollte den Menschen besonderer Beistand gewährt werden. So stand das Hospiz dem hungrigen Wanderer, der Frau bei einer Entbindung, dem bedürftigen Armen, dem Waisenkind, dem Leprakranken und dem Sterbenden offen. Der Begriff des Hospizes hielt sich in den alten Hospitälern, in denen Kranke gepflegt wurden, die nicht zu Hause versorgt werden konnten, den Vorläufern der Krankenhäuser. Und letztere haben sich so weiterentwickelt, wie wir es heutzutage mit allen Vor- aber auch Nachteilen als selbstverständlich erachten. Im Zuge der Moderne wuchs dann die Erkenntnis, dass Menschen ihren Lebensweg nicht in der würdelosen und

tabuisierten Anonymität in weiß gekälkten Sterbezimmern im Krankenhaus beenden sollten. Vor 25 Jahren zündete auch in Münster der Funke der Inspiration und Begeisterung für die hospizliche Arbeit, die es Menschen ermöglichen soll, auch zu Hause sterben zu können. Unser Jubiläum gibt uns Anlass, auf den Weg zurückzublicken, der seit dem hinter uns liegt: von den Anfängen vor 25 Jahren bis heute. Damals wurde der Weg begonnen, das Thema Sterben und Tod öffentlich zur Sprache zu bringen und die Sterbebegleitung als Dienst in der Mitte der Gesellschaft zu verankern. Die Anerkennung und Unterstützung, sei es durch die Stadt, durch die Krankenkassen oder durch Sponsoren und Spender, waren Meilensteine auf dem Weg der Ambulanten Hospizbewegung Münster aus der Zeit der „Pioniere“ bis heute.

Wenn wir diesen Weg in diesem Jahr nachzeichnen, ist es uns ein Anliegen, die Leistung derer, die uns auf dem langen Weg getragen haben, zu würdigen und zu feiern.

Wir möchten die Hospizidee durch die Hospizbewegung Münster und durch das *lebensHAUS* weiter tragen, das ist der Weg, der uns anregt und ermutigt, denn kritisch fragen wir uns, wo wir stehen, wo unser Weg entlang- und hinführt und welchen Zielen wir entgegengehen.

Die Beiträge in diesem Heft zeichnen in diesem Zusammenhang Bilder, die uns heute betreffen und berühren. Ich wünsche Ihnen dazu eine inspirierende Lektüre und Anregungen für den zukünftigen Weg – und auch im Jubiläumsjahr die Zeit dazu.

*Dr. Hermann W. Erbslöh*

## 25 Jahre Hospizbewegung Münster e.V. Rückblick – Ausblick

**Ein Unternehmen dürfte in seiner Firmenhistorie wohl von einer Erfolgsgeschichte sprechen, wenn es sich so entwickelt hätte wie die Hospizbewegung Münster e.V. Aus den ersten wenigen Initiatoren der Hospizbewegung sind inzwischen über 500 Vereinsmitglieder geworden, über 70 ehrenamtlich Aktive engagieren sich.**

Vor 25 Jahren ergriffen einige BürgerInnen der Stadt Münster die Initiative, sterbenden Menschen und ihren Angehörigen das Sterben im vertrauten Heim zu ermöglichen, in dem sie von SterbegleiterInnen der ambulanten Hospizbewegung unterstützt wurden. Diese waren damals die Ersten in der Stadt, die diese hospizliche Begleitung anboten und ihre Zeit zur Verfügung stellten – und dieses kostenlos bis heute tun.

Ein weiteres Anliegen der ambulanten Hospizbewegung Münster war die Mitgründung eines stationären Hospizes. 1999 konnte das *lebensHAUS* in Handorf mit Unterstützung der Hospizbewegung eröffnet werden.

Der oben angesprochene Erfolg besteht darin, dass sich der Idee der ersten Stunde im Laufe der 25 Jahre immer mehr BürgerInnen anschlossen, und sich zu SterbegleiterInnen ausbilden ließen. Allerdings wurde schnell deutlich, dass allein durch ehrenamtliche Tätigkeit das Vorhaben nicht zu realisieren war.

Hauptamtliche KoordinatorInnen wurden benötigt, um den verantwortungsvollen Einsatz der EhrenamtlerInnen zu organisieren, die Supervision und Reflexion während der Begleitungen zu gewährleisten und Aus- und Fortbildungen anzubieten.

Die Stadt Münster stand sehr früh – und das bis heute – an der Seite der Hospizbewegung und gewährte finanzielle Unterstützung. Als Schirmherr kam vor über 15 Jahren Götz Alzmann dazu.

Im Laufe der Zeit war es durch das Wachstum der Hospizbewegung immer wieder notwendig, die Standorte zu wechseln, so gibt es heute mit der Sonnenstraße 80 und 70 zwei Domizile, die als Büro, Beratungsstelle, Ausbildungsstätten, für Vortragsveranstaltungen und Supervisionstreffen dienen. Die Belegungspläne beider Orte zeugen von der Lebendigkeit der ehrenamtlich Aktiven.

Nach wie vor ist es ein weiteres Ziel der Arbeit, die Themen Sterben und Trauer zu enttabuisieren und diese der Öffentlichkeit näher zu bringen. Auch das Hospiz-Forum, das zweimal im Jahr erscheint und durch ehrenamtliche MitarbeiterInnen gestaltet wird, repräsentiert die ambulante Hospizbewegung nach außen.

Zeitgleich mit der Entwicklung des Hospizgedankens überhaupt gab es weitgehende sozialpolitische Gesetzgebungen, die das Wachsen und das Hineinwachsen der Hospizarbeit in die Gesellschaft möglich machten.

Die Anerkennung der hospizlichen Arbeit durch Krankenkassen, das Betreuungsgesetz mit den Änderungen zur Patientenverfügung und die Gesetze zur Hospiz- und Palliativversorgung im Jahr 2015 sind dabei wichtige Meilensteine.

Sie helfen nicht allein bei der Finanzierung unserer Arbeit, sondern fördern auch die Erkenntnis, dass die Hospizarbeit für unsere Gesellschaft unverzichtbar ist.

Die ambulante Hospizarbeit kommt dabei insbesondere dem Wunsch der Mehrzahl der BürgerInnen entgegen, zu Hause sterben zu wollen, wo auch immer ihr zu Hause ist. Gerade in den letzten 10 Jahren ist die Zahl der Begleitungen in den Altenheimen gestiegen. Durch die Möglichkeiten der ambulanten Pflegedienste und der palliativärztlichen Versorgung zu Hause kann dieser Wunsch immer öfter erfüllt werden. Heute geschieht das hospizliche Arbeiten im Netzwerk, in einem Miteinander all dieser Dienste.

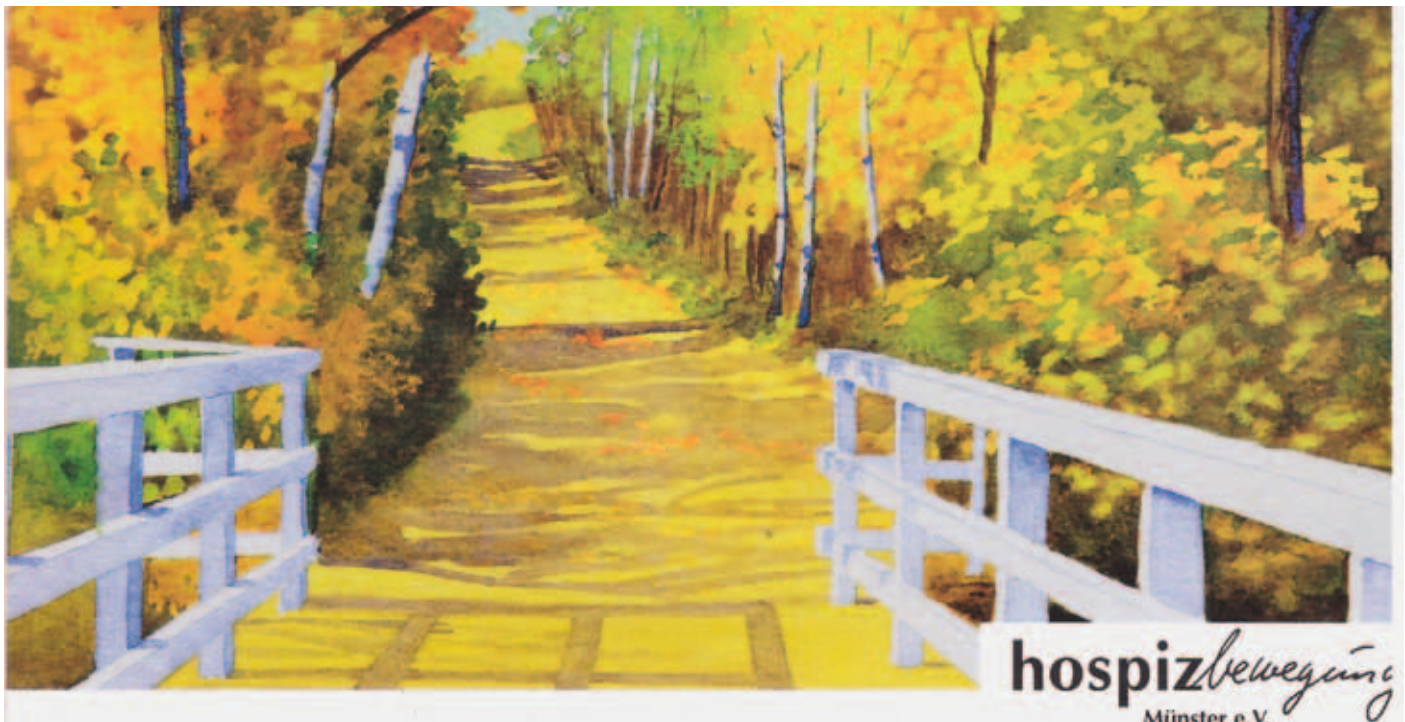
Außerdem erkannte die Hospizbewegung Münster e.V. den Bedarf, Menschen in ihrer Trauer um Angehörige zu begleiten. So gibt es das Angebot für Einzelbegleitungen, Gruppenangebote, offene Trauercafés und Trauerwanderungen.

„An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.“

Charlie Chaplin

Wir sterben jeden Tag,  
denn täglich geht ein Teil  
unseres Lebens dahin.  
So bedeutet die letzte Stunde,  
in der unser Sein aufhört,  
nicht allein für sich den Tod,  
sondern sie vollendet ihn.  
Jetzt sind wir hingelangt,  
doch lange waren wir unterwegs.

*Friedrich Hebbel*



**hospizbewegung**  
Münster e.V.

In den nächsten Jahren werden weitere SterbebegleiterInnen für die Trauerarbeit qualifiziert und weitergebildet. Neue Angebote sollen entwickelt werden, um Trauernden zur Seite zu stehen.

Ausblicke auf die zukünftige Arbeit zu machen, gerät leicht in prophetische Sphären.

Trotzdem lässt sich folgende Tatsache nicht leugnen: Die Bevölkerung altert, und es fehlen Menschen, die hauptberuflich oder ehrenamtlich Sorge für ihre älteren Angehörigen tragen oder auch Freunden und Nachbarn zur Sei-

te stehen. Diesem wachsenden Bedarf wird man nicht durch den Bau immer neuer Altenheime gerecht werden können, genauso wenig wie durch den Bau immer neuer Hospize. Doch welche Alternativen gibt es?

Kleine unübersehbare „Pflänzchen“ bahnen sich ihren Weg aus dem Boden, sie zeigen, dass sich auf nachbarschaftliche oder „quartiersbezogene“ Nähe wieder besonnen wird. Dadurch wird dem Gedanken der Mitmenschlichkeit zu neuem Leben verholphen.

Dieses neue Mit- und Umeinander macht nicht nur Sinn für alte Menschen, sondern ebenso für junge Leute, Familien oder neu Zugezogene. Bei dieser Entwicklung arbeitet die Hospizbewegung Münster e.V. schon heute mit, unterstützt sie mit ihren breit gefächerten Kompetenzen und kann dabei helfen, dieses „Kümmern“ zu begleiten und weiter zu entwickeln.

Auf diesem Weg sind wir sehr gern unterwegs.

*Antonius Witte*



## Wegweiser

Meinen Weg suchen,  
jeden Tag von neuem  
mit all meinen Möglichkeiten,  
trotz aller Schwierigkeiten.

Meinen Weg akzeptieren,  
auch wenn andere es leichter haben,

auch wenn es mich enorm fordert,  
auch wenn ich manches nicht verstehe.

Meinen Weg gehen,  
auch wenn er steil und steinig ist,

auch wenn Hindernisse es erschweren,  
auch wenn ich ganz alleine bin.

Auf meinem Weg bleiben trotz aller Versuchungen  
mir selbst treu bleiben, so das Ziel erreichen.

*Max Feigenwinter*



## Der letzte Weg

**Wenn es nicht mehr möglich ist – zum Beispiel bei einer Krebserkrankung im fortgeschrittenen Stadium - eine gute Pflege zu Hause zu gewährleisten, wird schweren Herzens entschieden, zu uns ins Hospiz zu kommen.**

Ein letzter Umzug steht an, ein kleiner Koffer mit ein paar persönlichen Dingen reicht aus. Das Ankommen als Gast im Hospiz ist für die Betroffenen und deren Angehörige meist eine krisenhafte Situation. Allen Beteiligten ist bewusst, dass dies die letzte Station vor dem endgültigen Abschied ist. Und das ist in der Regel mit vielen Ängsten, Befürchtungen, aber auch Hoffnungen verbunden.

Die ankommenden Gäste werden von uns herzlich begrüßt. Wir sind bemüht, diese letzte Wegstrecke für sie so angenehm wie möglich zu machen. Jetzt ist es besonders wichtig, angemessen mit quälenden Ängsten, Schmerzen, Atemnot, Übelkeit etc. so umzugehen, dass diese letzte Zeit mit möglichst großer Lebensqualität bewusst gestaltet werden kann: „*Den Tagen mehr Leben geben*“, so hat es Cecily Saunders, Begründerin des Hospizgedankens, formuliert.

An diesem Punkt wird deutlich, dass dieser letzte Weg ein sehr individueller ist. Er ist so vielfältig wie das Leben selbst und wie die verschiedenen Lebenswege.

Um zu verdeutlichen, wie unterschiedlich „der letzte Weg“ sein kann, möchte ich hier exemplarisch drei „letzte Lebenswege“ von Gästen im *lebensHAUS* skizzieren.

Herr H., 82 Jahre alt, war ca. 2 Monate Gast bei uns im *lebensHAUS*. Er hatte sich entschieden, keine weiteren Therapien wegen seiner Krebserkrankung zu machen. Seine letzte Zeit wollte er im Hospiz verbringen, zuvor hatte er ganz bewusst eine letzte Abschiedswanderung in seinen geliebten Bergen gemacht.

Er war auch bei uns in den ersten Wochen noch viel mit seinem Wanderstock unterwegs und erkundete die nähere Umgebung. Autonomie und Selbstbestimmung waren ihm überaus wichtig. Zeitweise war es für uns Pflegende eine große Herausforderung, ihn immer wieder ziehen zu lassen, denn es war offensichtlich, dass ihm die Kräfte deutlich schwanden. Aber er ließ sich von uns nicht einschränken. Wir lernten, seine Wünsche und Vorstellungen seines letzten Weges, trotz unserer Bedenken, zu akzeptieren und zu unterstützen. Lange war es noch möglich, mit ihm anregende Gespräche über das Erlebte, über Gott und die Welt zu führen.

Frau S., 76 Jahre alt, kam mit einem Hirntumor zu uns, der erst kurz zuvor diagnostiziert und nicht mehr therapierbar war. Bis dahin war sie eine sehr aktive, sportliche, gesund lebende Frau (so beschrieb sie ein Schwager), tief in ihrem Glauben verwurzelt.

Die ersten Tage saß sie viel auf ihrer Terrasse und genoss den Spätsommer. Mit ihrer Familie konnte sie noch Spazierfahrten im Rollstuhl unternehmen.

Sie fand Kraft und Unterstützung in den Begegnungen sowohl mit ihren Angehörigen und Freundinnen als auch durch die seelsorgerische Begleitung. Auf Grund ihres Tumors war sie schließlich nicht immer orientiert und oft auch sehr traurig. Trotzdem war spürbar, dass sie diesen sehr schwierigen, letzten Weg angenommen hatte, weil er für sie auch mit Hoffnung verbunden war.

Eine kleine Anekdote: Eines Sonntags stand nachmittags ein Pferd im Garten. Besuch für Frau S.! Natürlich haben wir sie sofort in den Rollstuhl gesetzt, damit sie draußen ihre Enkelin mit dem Pony begrüßen konnte. Es war für alle Beteiligten eine bewegende Begegnung.

Frau B., 62 Jahre alt, war an ALS erkrankt, einer Nervenerkrankung, die zu fortschreitender Lähmung der Muskulatur führt. Sie wurde bis zum Einzug ins Hospiz von ihrem Ehemann und der Schwiegermutter betreut. Als sie zu uns kam, war Frau B. schon bettlägerig, konnte ihre Hände nicht mehr benutzen, das Schlucken war nur mit großer Mühe, das Sprechen nur sehr eingeschränkt möglich.

„Nur, wenn du über deinen Schatten springst, findest du den Weg ins Licht.“

Reinhard Becker

Kommunikation fand über Gestik und Mimik statt und zeitweise auch mit Hilfe einer Buchstabentafel. So konnten wir Pflegenden ihre Bedürfnisse und Wünsche – nach einer Phase der gewachsenen Vertrautheit – relativ gut verstehen.

Trotzdem war es natürlich nicht möglich, ein tiefer gehendes Gespräch über ihre aktuelle Situation, über ihre Ängste und auch über ihre Wünsche zu führen. Wir waren sehr auf die Unterstützung der Angehörigen angewiesen, die auf dem bisherigen gemeinsamen Weg ein gutes Gespür für das Notwendige und das Gewünschte entwickelt hatten. Immer wieder gab es Situationen, in denen Frau B. plötzlich unvermittelt

zu weinen begann. Eine tröstende Umarmung und mitfühlende Worte halfen. So war am Ende ihre Grundstimmung von großem Gleichmut bestimmt. Ihr freundliches Lächeln, ihr herzhaftes Lachen und ihr Humor werden uns in guter Erinnerung bleiben.

Diese lange, mühsame Zeit war auch für den Ehemann, der mit großer Ausdauer und Zuverlässigkeit an ihrer Seite war, ein sehr anstrengender Weg. Mehr als ein Jahr bewältigte er – neben seinem Beruf – die fast täglichen Besuche im Hospiz. Regelmäßig führte er Gespräche mit ehrenamtlichen TrauerbegleiterINNEN, um seine Situation zu reflektieren, um ein wenig Entlastung zu erfahren und auch, um sich auf seine Zeit,

seinen „Weg danach“ vorzubereiten.

Die palliative Versorgung im *lebensHAUS* ermöglicht es den Gästen, einen überwiegend schmerzarmen und deshalb entspannten letzten Weg gehen zu können. Davon profitieren auch die Angehörigen. Wir sind dankbar, unsere Gäste auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

*Annemarie Fründ-Bald*

*„Ich gehe und gehe, weite die Kreise,  
gehe zum Ursprung, zum Ziel,  
ich gehe die Pfade der großen Spirale  
und singe das uralte Lied...“*

*Ira Schärer*



### **Leidens-Weg**

Eigenartig!  
Habe ich mich gewollt?  
War es meine Entscheidung  
Zu leiden?  
Opfer zu werden?  
Zeitzeuge  
Eines verkorksten Jahrhunderts  
Zu sein?  
Zu sehen,  
Wie Menschen  
Und Ideale  
Sterben?

Text und Einstrichzeichnung: Hanjo Winkler

**„Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“**

Friedrich Nietzsche





## Buchtipp – Mitch Albom: „Dienstags bei Morrie“ – Die Lehre eines Lebens

Mitch Albom ist mit seinem Buch ein berührender Tatsachenbericht gelungen, der – ohne pastoral-pathetische Plattheiten – liebevolles Interesse am sterbenden Freund beschreibt. Der Angst der beiden vor dem endgültigen Abschied wird mit Respekt und Würde begegnet.

Regelmäßig – an 14 aufeinander folgenden Dienstagen – besucht ein bekannter Sportjournalist seinen an einer unheilbaren Krankheit leidenden ehemaligen Professor Morrie Schwartz, den er zuvor nach vielen Jahren zufällig wieder getroffen hat. Eigentlich will er seinem alten Mentor in dessen letzten Lebenswochen beistehen, ihm Mut und Kraft zusprechen, doch es finden sogenannte „Tages-Themen“ statt.

Diese besonderen Gespräche, die immer größere Vertrautheit entstehen lassen, drehen sich um Liebe, Ehe und Familie, Kultur und soziales Engagement, Ängste, Verlust und Abschiednehmen, Gier, Verzeihen und Glück, also alle Bereiche, die in unserer Kultur und im Leben eines jeden Einzelnen eine wesentliche Bedeutung haben.

So sind für Mitch seine Dienstagsbesuche eine Bündelung von klugen Lebenseinsichten, die der „Coach“

seinem ehemaligen Schüler mit auf den Weg gibt.

**Über den Tod:** *„Die Wahrheit ist, wenn du lernst, wie man stirbt, dann lernst du, wie man lebt. ...wenn du akzeptieren würdest, dass du jederzeit sterben kannst .... dann schaffst du Platz für spirituelle Dinge.“*

**Über Gefühle:** *„... wenn du Gefühle verdrängst, wenn du dir nicht gestattet, sie wirklich zu fühlen, dann kannst du nie an den Punkt kommen, dich von ihnen zu distanzieren, denn du bist zu sehr damit beschäftigt, dich zu fürchten.“*

**Über soziales Engagement:** *„Widme dich liebevoll anderen Menschen, widme dich der Gemeinschaft, die dich umgibt, und bemühe dich, etwas zu schaffen, das deinem Leben Sinn und Bedeutung verleiht. ... Nur ein offenes Herz wird es dir ermöglichen, wirklich Kontakt zu anderen Menschen zu finden.“*

**Über Vergebung:** *„Hab` Mitgefühl! ... Vergib dir selbst, vergib anderen.“*

**Über die Liebe:** *„Die Liebe gewinnt, die Liebe gewinnt immer. ... Das Wichtigste im Leben ist zu lernen, wie man Liebe gibt und wie man sie in sich selbst hereinlässt. ... Liebe bedeutet, dass dir die Situation eines anderen Menschen genauso am Herzen liegt wie deine eigene.“*

Die Krankenbesuche mit ihrem anregenden, intensiven, teilweise sehr humorvollen Gedankenaustausch lassen Nähe, Zuneigung und gegenseitigen Respekt wachsen und machen nicht nur seinem Professor Freude, sondern lassen Mitch das eigene Leben neu betrachten. Nach Morris Tod entschließt er sich, sein Leben anders auszurichten und einen neuen Weg zu gehen, nämlich so zu leben ...*„wie ich es möchte: mit Würde, Mut, Humor und Gelassenheit.“*

*Text & Foto Gabriele Knuf*

## Freiwillig ins Hospiz?

Eine junge Frau verbrachte ein „Freiwilliges Soziales Jahr“ im Hospiz „lebensHAUS“ in Münster. In einem Vortrag, den sie in ihrer Schule hielt, erläuterte sie sehr lebendig, wie erfüllend und bereichernd diese Arbeit für sie war.

Stellt Euch folgende Situation vor:  
Man erzählt, wo man arbeitet und was man macht und bekommt Reaktionen wie:

„In einem Hospiz arbeitest du? – Ist das nicht da, wo Menschen zum Sterben hingehen?“

Oder: „Sie arbeiten in einem Hospiz? – Das könnte ich nicht!“

Oder auch mal ganz platt: „Hospiz?! – Ach du Scheiße, das tun Sie sich an?“

Das sind die wohl typischen Reaktionen auf meinen Job, meinen Job im Hospiz lebensHAUS.

Und das ist der Punkt, an dem ich mich einmal mehr frage, welche Vorstellungen Freunde, Nachbarn, die Frau von der Bank, aber auch Ihr von einem Hospiz habt.

Das Hospiz als ein kalter und dunkler Ort?

**Ein Ort**, an dem Menschen darauf warten zu sterben?

**Ein Ort**, an dem tagtäglich der Tod auf der Matte steht?

**Ein Ort**, an dem man nicht glücklich sein kann?

**Ein Ort**, an dem man nur weint?

**Ein Ort**, an dem man zum Lachen in den Keller geht?

Nein! Bitte streicht diese Gedanken aus Euren Köpfen.

In einem Hospiz werden schwerst- kranke Menschen gepflegt. Menschen mit Tumoren, mit chronischen Krankheiten, mit AIDS. Menschen, für die jede weitere Behandlung im Krankenhaus nur eine weitere Qual

wäre. Menschen, die sich bewusst für ein Hospiz entscheiden, um sich und ihren Angehörigen noch ein wenig entspannte Zeit miteinander zu schenken.

Menschen, die nur noch wenige Monate, Wochen, Tage, ja vielleicht nur noch Stunden haben, bevor sie sterben. Auch wenn die Gäste eines Hospizes nur noch wenig Lebenszeit haben, so ist diese keineswegs dunkel und kalt. Dunkel und kalt? – Wohl eine der häufigsten Assoziationen zu einem Hospiz.

Aber ist das auch wirklich so? – Nein!

Es ist ein heller und lichtdurchfluteter Ort. Die Zimmer sind groß, keinesfalls erdrückend, und wenn es mal kalt wird ... Heizungen lassen sich bis Stufe 5 heraufdrehen. Die Bettwäsche ist nicht weiß. Nein, sie ist bunt, farbenfroh und warm. Krankenschwestern und Pfleger tragen keine weißen Hosen, keine weißen Schuhe und keinen weißen Kittel. Sie tragen Jeans, wie Ihr und ich. Dazu ein buntes Oberteil, egal – ob grün, gelb, rot, blau oder pink. Alles ist dabei, außer schwarz.

Das Hospiz – ein Ort an dem Menschen nur darauf warten zu sterben? – Nein!

Ist es nicht so, dass wir alle wissen, dass wir irgendwann sterben? Dennoch ist der Tod nichts Vorhersehbares. Und die Zeit des Wartens kann man auch mit dem einen oder anderen Fest überbrücken, auch in einem Hospiz. Zu Weihnachten, dem Fest

der Liebe, sind die Verwandten unserer Gäste eingeladen, um gemeinsam zu feiern. An einer langen Tafel wird zusammen mit den Gästen, ihren Angehörigen und dem Team gegessen, es werden Lieder gesungen und Geschenke unter den Baum gelegt.

Natürlich fließt da die eine oder andere Träne.

**Eine Träne** der Trauer, denn es ist mit großer Wahrscheinlichkeit das letzte gemeinsame Fest.

**Eine Träne** der Erleichterung, weil alle, die man liebt, gekommen sind.

**Eine Träne** der Freude, darüber, dass man dort ist, wo man ist, und dass man dem Tag mehr Leben geben kann.

Das Hospiz – ein Ort, an dem tagtäglich der Tod auf der Matte steht? – Nein, so ist das nicht!

Man kann nicht leugnen, dass Menschen in einem Hospiz sterben. Aber wie ist es in einem Krankenhaus oder Altenheim? Glaubt Ihr, dort leben die Menschen ewig? Nein, auch die Patienten eines Krankenhauses und die Bewohner eines Altenheims sind sterblich. Und manchmal sterben sie plötzlich und ohne Vorwarnung. In einem Hospiz wissen sowohl seine Gäste, deren Angehörige, als auch das Team, was kommen wird.

Diese Tatsache ermöglicht es allen Beteiligten, zu einem Team heranzuwachsen. Einem Team, das die letzten Wochen, Tage und Stunden genießt. Hier und da werden Geheimrezepte getauscht, ein Schal gestrickt für die Krankenschwester oder eine Mütze

**„Wenn du Spuren hinterlassen möchtest, musst du die ausgetretenen Wege verlassen und neue beschreiten.“**

Martina Pfannenschmidt

für den Krankenpfleger und der 19. Geburtstag der Enkelin gefeiert. Die Gäste können es genießen, ihren Lebensstandard und ihre Gewohnheiten beizubehalten.

Frau A. lässt sich jeden Samstag die Haare von einem Friseur waschen und föhnen, so geschieht es auch hier in unserem Hospiz.

Herr X. hätte gerne seinen heiß geliebten Fernsehsessel mit dem grünen Bezug im Zimmer stehen, den passenden Hocker dazu. Kein Problem, sein Sohn soll ihn einfach beim nächsten Besuch mitbringen.

Herr S. möchte noch einmal Reibeplätzchen nach altem Familienrezept essen... Sie stehen schon auf dem Speisenplan für die nächste Woche.

Ihr seht, in einem Hospiz geht es nicht nur darum, einfach zu sterben. Das Hospiz – ein Ort an dem die Menschen nicht glücklich sind? – Nein! Es ist ein Ort, an dem die Menschen glücklich und dankbar dafür sind, dass sie hier sein dürfen. Dankbar

dafür, dass man ihnen einen letzten Wunsch und Willen erfüllt.

Dankbar dafür, dass sie in Ruhe ihre letzten Tage genießen können. Nicht umsonst heißt es in einem Zitat von Cicely Saunders: *„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“* Das Hospiz – Ein Ort an dem man nur weint? – Nein!

Ja, natürlich wird in einem Hospiz auch geweint. Entscheidend ist, dass das nicht nur allein geschieht. In einem Hospiz begegnet man jeder Art von Emotion.

**Trauer** darüber, dass ein geliebter Mensch verstorben ist.

**Wut** darüber, dass man so krank geworden ist.

**Hoffnung** darauf, dass man nächste Woche den 10. Geburtstag des Sohnes miterleben darf.

**Freude** darüber, dass die eigene Frau nach zwei Tagen endlich wieder Appetit auf einen Joghurt hat.

**Glück**, weil man heute noch einmal nach Hause fährt und ein paar Stunden im eigenen Garten lesen kann.

Das Hospiz – Ein Ort an dem man zum Lachen in den Keller geht? – Nein! Ganz im Gegenteil! Man geht mit einem Lächeln auf den Lippen ins Zimmer, weil man weiß, dass auf der anderen Seite der Tür ein Gast ist, der sich darauf freut, einen zu sehen. Man muss sich einen Lacher verkneifen, wenn der Gast fragt, ob man den letzten Schluck Korn aus der Flasche gemeinsam trinkt. Und was macht man, wenn der Gast fragt, ob der Elefantenarsch auf dem Werbeprospekt nicht der Schönste sei, den man je gesehen hat?

All diese Erlebnisse zeigen, dass ein Hospiz keineswegs „nur“ der Ort zum Sterben ist, sondern ein Haus der Gastfreundschaft und der Wärme, ja – ein Haus des Lebens.

*Franziska Krimphoff*



Foto: Mechtild Stipp

**„Neue Wege zu beschreiten, ist wie eine Erweiterung des Horizonts.“**

Marina Zuber





Foto: Josef Pritzen

## **Danke**

Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben,  
sie haben meine Fantasie beflügelt.

Ich danke allen, die mich in  
ihr Schema pressen wollten,

sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.

Ich danke allen, die mich belogen haben,

sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.

Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben,

sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.

Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben,

sie haben meinen Mut geweckt.

Ich danke allen, die mich verlassen haben,

sie haben mir Raum gegeben für Neues.

Ich danke allen, die mich verraten und  
missbraucht haben,

sie haben mich wachsen lassen.

Ich danke allen, die mich verletzt haben,

sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.

Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben,

sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.

Vor allem aber danke ich all jenen,

die mich lieben, wie ich bin.

Sie geben mir die Kraft zum Leben.

Danke!

Paul Coelho  
(geboren 24.8.1947 Brasilien)

*„Gehe nicht, wohin der Weg führen mag, sondern dorthin,  
wo kein Weg ist und hinterlasse eine Spur.“*

Jean Paul



## Mit Gottes Hilfe auf dem Weg – ein Jahr Ausbildung in der Hospizbewegung Münster e.V.

**„Mensch, die Zeit rennt aber! Schon wieder ein Jahr ´rum!“ Am Jahresende höre ich diesen Satz immer wieder, wenn ich anderen Menschen begegne; und ab und zu sage ich ihn auch selbst.**

Das vergangene Jahr ist für mich schnell vorübergezogen, dabei war es gleichzeitig eine sehr intensive und mein Leben bereichernde Zeit, wie ich sie in dieser Form bisher noch nicht erlebt habe.

Zu Jahresbeginn machte ich mich mit auf den Weg, um mich im Bereich „Sterbebegleitung“ ausbilden zu lassen, zusammen mit elf weiteren Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und aus unterschiedlichen Generationen.

Ja, und da saßen wir dann am ersten Abend: allgemeine Vorstellungsrunde mit unserem Auspenderteam, das im Laufe des Jahres auch zweimal durch eine Trauerbegleiterin ergänzt wurde. Übrigens, wir waren nur zwei Männer in diesem Kurs und wurden von „unseren Ladies“ wunderbar unterstützt. An dieser Stelle kann ich nur bekräftigen: „*Ran an die Hospizarbeit, Männer, es lohnt sich...!*“

Während dieses Jahres wurden wir mit sehr unterschiedlichen Themen vertraut gemacht, die für die Aufgaben in der Sterbebegleitung wichtig sind.

Begleiten, Berühren, Wahrnehmen – aber auch Kommunikationstechniken und rechtliche Fragen standen unter anderem auf dem Programm.

Im Verlauf des Themenwochenendes „Begleiten“ ließ sich zuerst die eine Person mit geschlossenen Augen von der anderen durch die Stadt führen, ohne dass dabei gesprochen wurde; nach einer Weile wurde gewechselt. Ich musste also einem anderen Menschen in dieser Situation blind mein Vertrauen schenken, damit ich „unfallfrei“ wieder zurück an den Ausgangspunkt gelange.

So, wie ich mich in dieser Situation auf meine Begleitperson verlassen konnte, so konnte ich mich im Laufe des Ausbildungsjahres auf meinen Glauben verlassen, darauf, dass auch Gott mich während dieser Zeit begleitet – wie immer in meinem bisherigen Leben. Diese innere Sicherheit verspürte ich besonders intensiv während der Praktikumszeit in mehreren Pflegeeinrichtungen. Es gab Momente der Dankbarkeit und Demut, wenn ich einem Bewohner im Seniorenheim das Essen reichen, ihn sprichwörtlich füttern durfte und Gesten der Freude und des Dankes erfuhr.

Ich erlebte jedoch auch Bedrückendes. An Demenz erkrankte Menschen stellen in ihrer Wesensveränderung sowohl Pflegenden als auch Angehörige vor enorme Herausforderungen, das hatte ich bisher so nicht erfahren.

Als sich in einem solchen Moment mein Fluchtimpuls regte, war aber auch hier Gottes Gegenwart für mich spürbar. Mir wurde schnell klar, dass ich bleiben und die Situation annehmen wollte. So war es dann auch, und an dieser Stelle möchte ich betonen, dass mein Respekt vor Menschen in Pflegeberufen noch größer geworden ist, als er es sowieso schon war...!

Am Ende des Ausbildungsjahres in der ambulanten Hospizbewegung kann ich sagen, dass die Gruppe zu einer Gemeinschaft geworden ist. Wir lernten viel und lachten herzlich, manchmal wurde auch geweint, wir erlebten skurrile Dinge (ich finde es immer noch sehr bemerkenswert, dass Hüftgelenke einzelner Menschen nach deren Einäscherung im Krematorium gerne mal in Glasvitriolen ausgestellt werden...), und waren erstaunt, welche Überraschungen uns das Leben in jeglicher Hinsicht bietet.

Ich fühle mich jetzt gut vorbereitet auf meinen Weg in die Hospizarbeit und möchte allen Beteiligten danken für dieses unvergessliche Jahr!

*Stefan-Matthias Richter*

**„Die Wege, die zueinander führen, beginnen nicht erst dort, wo sie sich berühren.“**

Horst Reiner Menzel

## Sterbefasten – ein frei gewählter Weg in den Tod

**Für Menschen, die durch Krankheit oder hohes Alter in einen Zustand geraten sind, der mit ihrer persönlichen Auffassung von einem menschenwürdigen Leben nicht mehr vereinbar ist, kann Sterbefasten ein gangbarer Weg des selbstbestimmten Sterbens sein.**

Eine 56 Jahre alte Frau kam nach einer schweren Amöbenruhr nicht mehr zu Kräften; 18 Monate kämpfte sie „wie eine Löwin“ gegen Schmerzen, große Kraftlosigkeit und immer häufiger auftretende totale Erschöpfung. Als alle Therapieversuche erfolglos blieben, musste sie schließlich akzeptieren, dass ihr Körper sich nicht mehr erholen würde. Sie war nicht lebensmüde, aber leidensmüde – zermürbt durch die Krankheit, durch die sie sich oft wie in einem Alptraum fühlte. Der Weg des Sterbefastens war für sie stimmig, natürlich und würdevoll. Gut aufgehoben in der Familie ihrer Tochter und begleitet von einem zuverlässigen Arzt konnte sie endlich vertrauensvoll loslassen und zur Ruhe kommen. Sie verbrachte die gut drei Wochen des Fastens geborgen im Alltag der Familie: *„Weggehen gehört einfach zum Leben dazu“*.

Zum Sterbefasten entschließt sich ein rüstiger 86-Jähriger, nachdem ihn der Tod seiner Frau aus der Bahn geworfen hat und weder die liebevollen Bemühungen seines Freundeskreises noch psychiatrische Behandlung und Antidepressiva ihm zu neuem Lebensmut verhelfen können.

*„Das Leben ist für mich eine Wüste, seit meine Frau vor etwas mehr als einem Jahr an Krebs gestorben ist. Wir waren fast sechzig Jahre zusammen. Wir hatten keine Kinder, aber es gab so viel Gutes in unserem Leben... und vor allem das unendliche gegenseitige Vertrauen. Wir waren wie zwei alte ineinander gewachsene Bäume“*.

Wer sich für das Sterbefasten entscheidet, braucht Willensstärke, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen. Zu einem würdevollen und friedlichen Weg gehört verständnisvolle Begleitung durch Angehörige und Freunde sowie eine verlässliche palliativpflegerische und palliativmedizinische Unterstützung.

Wer ganz auf Nahrung verzichtet, also auch keinerlei Kohlehydrate mehr zu sich nimmt, verliert innerhalb von wenigen Tagen völlig das Hungergefühl. Solange ein Mensch genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, kann er viele Wochen ohne Nahrung leben. Der Verzicht auf Flüssigkeit ist wesentlich schwieriger auszuhalten – für ein Sterben in Würde ist eine sorgfältige, fachkundige Mundpflege unerlässlich. Auch Schlaf-, Beruhigungs- und ggfs. Schmerzmittel sollten bei Bedarf zur Verfügung stehen. Manchen Menschen fällt es leichter die Flüssigkeitsaufnahme abrupt einzustellen, andere kommen besser damit zurecht, über einen längeren Zeitraum in kleinen Schritten die Flüssigkeitszufuhr zu reduzieren.

In den ersten Tagen des Fastens – solange das Bewusstsein noch klar ist – besteht die Möglichkeit, den Entschluss zu revidieren und wieder mit dem Trinken und Essen zu beginnen.

Je nach körperlicher Verfassung bzw. Schwere der Erkrankung und der Menge an Flüssigkeit, die zusätzlich zu der für die Mundpflege notwendigen Flüssigkeit (ca. 50 ml/Tag) zugeführt wird, tritt der Tod innerhalb von etwa zehn Tagen bis vier Wochen ein.

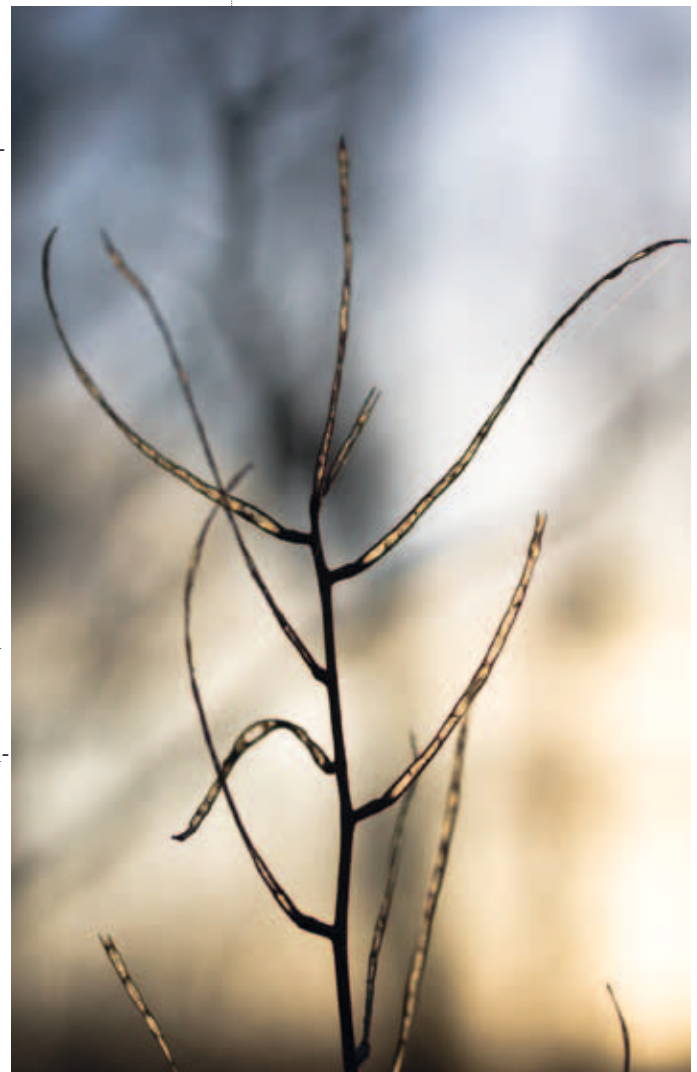


Foto: Hanne Thomsen

Mancher Sterbewillige verringert die Flüssigkeitszufuhr sehr langsam, um noch ausreichend Zeit für einen bewussten Abschied von seinen Angehörigen und Vertrauten zu haben. Wird keine Flüssigkeit mehr aufgenommen, können die Abfallprodukte des Stoffwechsels nicht mehr über den Urin ausgeschieden werden; dadurch entsteht allmählich eine meist als angenehm empfundene Schläfrigkeit. Am Ende kann das Herz nicht mehr regelmäßig schlagen und der Patient stirbt meist im Schlaf an Herzstillstand.

Der Sterbewillige sollte den ihm nahestehenden und den ihn betreuenden Menschen seine Überlegungen zu einem selbstbestimmten Tod mitteilen, sie an seinem Entscheidungsprozess teilhaben lassen. Sie sollten Raum und Zeit haben, sich darauf einzustellen. Nicht jede/r wird diesen Wunsch (sofort) akzeptieren und mittragen können. Die Vorstellungen von einem sinnvollen, menschenwürdigen Leben sind ja sehr unterschiedlich. Angehörige und Vertraute empfinden den Entschluss zu einem vorzeitigen Tod eventuell als Zurückweisung ihrer liebevollen Bemühungen, die Situation des kranken Menschen weiterhin lebenswert und sinnvoll zu gestalten.

Auch weltanschauliche Gründe können gegen diesen Weg des selbstbestimmten Sterbens sprechen.

Boudewijn Chabot und Christian Walther fassen in ihrem sehr informativen Buch: „Ausweg am Lebensende“ das aktuelle Wissen zum Sterbefasten zusammen; sie behandeln auch rechtliche und ethische Aspekte und beschreiben mögliche Verläufe anhand von Beispielen.

„Sterbefasten - Freiheit zum Tod“ lautet der Titel eines beeindruckenden Dokumentarfilms über selbstbestimmtes Sterben durch freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit.

*Erna Baumgart*



„Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.“

Mahatma Gandhi

## Trauern und Begleiten

**Kann man das Wesen der Trauer beschreiben? Kann man sie verallgemeinern? Nein, aber man kann sich ihr nähern. Und bei der Begleitung können wir erahnen, erspüren und erleben, wie sich die Trauer in den Trauernden ausbreitet, wie sie die Menschen umfängt, aber auch, wie sie zurückgeht.**

Trauer ist ein subjektiver Zustand, den viele Menschen auf unterschiedliche Weise erfahren.

Dieser Zustand braucht keine Beschönigung oder Verniedlichung, sondern er braucht Zeit, Raum, Bewusstheit und Respekt. Eine erfahrene Trauerbegleiterin beschreibt das Wesen einer guten Begleitung: *„Dasein, Spüren, Zuhören, Hilfe anbieten und dabei die individuellen Kräfte erkennen und fördern.“* Denn es gibt nicht nur den einen Weg, um mit der Trauer umzugehen und schon gar keine Patentrezepte, auch wenn Ratgeber so etwas gern suggerieren.

Inzwischen ist das Thema „Trauer“ nicht mehr so stark tabuisiert wie noch vor etlichen Jahren, und es gilt nicht mehr als Schwäche, wenn man im Zustand der tiefen Traurigkeit Unterstützung sucht. Wünschenswert wäre, wenn die Gesellschaft die Trauerphase selbstverständlicher akzeptieren würde. Dieser oftmals lang anhaltende Prozess sollte mehr Zustimmung finden.

Leider herrscht auch heute noch die Ansicht, dass Trauer nach einem Jahr überwunden sein sollte. Dabei ist längst bekannt, dass Trauer viele Jahre andauern kann, auch wenn die

Intensität abnimmt.

Für meine eigene Trauer war die Begegnung im Trauercafe der „ambulanten Hospizbewegung Münster“ hilfreich, ich erinnere mich an den wichtigen, ersten Moment: Die Tür öffnet sich, ich werde warm empfangen, fühle mich angekommen und angenommen. Ich erzähle von meiner Trauer, von meinem schweren Verlust und weine sehr viel. Die Begleiterin sitzt neben mir. Ich spüre, dass sie ganz nah bei mir ist, mich aushält und mich versteht.

In dieser sehr schmerzvollen Zeit habe ich Menschen und Orte gebraucht, die mich verstehen, die mich in meiner Trauer annehmen, in meiner Wirrnis, Zerbrechlichkeit und zeitweisen Sprachlosigkeit.

Hier fand ich einen guten Ort und Menschen, die für mich da waren. Ich habe mich gern begleiten lassen auf meinem Weg, im Trauercafe, beim Trauerfrühstück und in der Trauergruppe.

Auch die Schicksale der anderen Trauernden berührten mich. Die gemeinsame Hilflosigkeit, das neue Erwachen und das wortlose Einverständnis verbinden uns.

Nachdem ich selbst eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin absolviert habe, gehöre ich nun auch zum Team und begleite Menschen auf ihrem schweren Weg.

Dabei trägt mich der Leitsatz, niemanden in seiner Trauer allein zu lassen. Die meisten der begleiteten Trauerfälle liegen zwischen acht Wochen und einem Jahr. Hauptsächlich handelt es sich bei den Verstorbenen um Partner, in einigen Fällen auch um Eltern oder Kinder.

Wie oft jemand Unterstützung sucht, ist individuell unterschiedlich. Einige kommen nur ein – bis zweimal, andere öfter. In den Einzelbegleitungen, die auf maximal 8 bis 10 Treffen begrenzt sind, gehen die ehrenamtlichen Begleiter behutsam mit auf dem Weg der individuellen Trauer und ihrer langsamen Veränderung.

In den „begleiteten Trauergruppen“ geht es überwiegend um spezielle Themen, hier ist vor allem die Zukunft im Blick. Dabei gilt auch, Betroffenheit zuzulassen und vorhandene Energien aufzuzeigen.



---

*„Die Wahrheit über einen Menschen liegt auf halbem Wege zwischen  
seinem Ruf und seinem Nachruf.“*

Robert Lemke

---



Foto: Josef Pritzen

Es gibt Veränderungen in der Altersstruktur der Hilfesuchenden. Inzwischen finden neben den älteren Verwitweten auch jüngere Menschen, die um den Verlust ihrer Eltern oder Kinder trauern, den Weg in unsere Beratungsstelle.

Die Mehrzahl der Begleiteten konnte den Weg aus der tiefen Trauer fin-

den, ihr Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten wuchs mit der Zeit, das half, mit dem Verlust und Schmerz umgehen.

Natürlich hat die Begleitung auch Grenzen, die Arbeit der ehrenamtlichen BegleiterInnen kann eine psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen.

Eine ehemalige Sterbebegleiterin, die inzwischen in die Trauerberatung gewechselt ist, beschreibt ihr Engagement in Anlehnung an eine Textzeile von Herbert Grönemeyer: *„Ich habe dich sicher in meiner Seele.“*

*Petra Schönke*

---

*„Na schön, der Weg des Lebens ist wellig.“*

Erich Kästner

---

## Am Anfang

Ich saß da im Unfassbaren.  
Der Abschied kam unvorbereitet.  
Woher die Kraft nehmen,  
wenn sich die ganze Welt ändert?

Ich habe die Sprache nicht verloren,  
teile das Geschehene mit.  
Das ist ein Anfang.

Die Tränen fließen, die Seele weint.  
Das ist ein Anfang.

Es gibt Menschen, die da sind.  
Sie breiten die Arme aus und zeigen Mitgefühl.  
An sie kann ich mich halten.  
Das ist ein Anfang.

Es gibt auch Menschen mit Ratschlägen vom Wühltisch.  
Und jene, die eigentlich sich mitteilen wollen.  
Ich meide diese.  
Das ist ein Anfang.

Da ist Musik, die heilend klingt.  
Das ist ein Anfang.

Die Rituale: Aufstehen, Waschen, Anziehen,...  
sie sind noch da, das kann ich noch.  
Das ist ein Anfang.

Dem Atem lauschen, in's Jetzt gehen.  
Das ist ein Anfang.

Ein Buch fällt in meine Hände.  
Ich fühle mich verstanden.  
Das ist ein Anfang.

Ich erlebe eine Situation mit Witz.  
Ich muss lachen.  
Das ist ein Anfang.

Ich erinnere mich an den Satz meiner Urgroßmutter:  
„Das ist Gottes Wille. Wir müssen weiter machen“.  
Er hat Tragfähigkeit.  
Das ist ein Anfang.

Mir fallen Möglichkeiten ein für den nächsten Schritt.  
Es könnte der Anfang eines neuen Weges werden.

*Catrin Skamira*

Foto: Sabine Faber



## Leben mit dem Schmerz

**Gibt es einen Weg, gibt es Wege, mit Dauerschmerzen gut zu leben? Seitdem ich mich entschieden habe, den Schmerz anzunehmen als einen Teil meines Lebens, stellt sich mir diese Frage nicht mehr.**

Vor etwa 15 Jahren begann es mit gelegentlichen Schmerzen, die sich recht schnell als dauerhaft etablierten.

Diverse Arztbesuche bei unterschiedlichen Fachärzten, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Heilpraktikern usw. brachten keine Erleichterung.

Ich versuchte viele alternative Methoden, alle ohne nachhaltigen Erfolg. Als letzte Lösung entschied ich mich schließlich zu einer Operation der Wirbelsäule. Diese war schwierig, der Genesungsprozess zog sich hin, die Rehabilitationsmaßnahmen brachten keine Linderung.

Immer wieder wurde ich getröstet, ich müsse eben Geduld haben. Es folgte eine schwere Zeit, die jetzt neun Jahre andauert.

Nach vielen erfolglosen Jahren Schmerztherapie mit diversen Schmerzmedikamenten, nach etlichen erneuten Arztbesuchen unterschiedlicher Fachrichtungen mit Gesprächen und Untersuchungen geriet ich immer mehr in Wut, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, bis hin zur Depression.

Irgendwann ergab sich für mich die Frage: Nehme ich die Situation so hin und lasse mich derart von den Schmerzen beeinträchtigen? Erlaube ich den Schmerzen, die Regie über mein Leben, meine Befindlichkeit, meine Stimmung zu übernehmen?

**NEIN!**

Das war ein entscheidender Moment.

**Ab sofort ist meine Devise:** Nicht der Schmerz beherrscht mich, sondern ICH beherrsche den Schmerz. Das ist jeden Tag, jede Stunde eine neue Herausforderung.

Mein neuer Weg ist nicht leicht zu gehen, meist ist er ziemlich schwer. Selbst die Nachtruhe ist nicht gegeben, immer wieder wird der Schlaf durch den Schmerz unterbrochen, gestört.

Täglich versuche ich mich – trotz der Dauerschmerzen – in eine möglichst positive Stimmung zu versetzen. Das tut mir gut, und es erleichtert meinem Umfeld den Umgang mit mir. Ich achte auf mein Wohlbefinden und gestalte den Tag so, dass ich mir selbst viel Gutes tue, und dabei fällt mein Blick heute eher auch auf Feinheiten oder Kleinigkeiten. Ich mache all das, was mir Freude macht, lese viel, fotografiere, male, nähe, schreibe. Ich genieße die Sonne, sitze aber auch gern auf der Terrasse unter dem Glasdach und lausche dem Regen, beobachte mit Freude die jahreszeitlichen Veränderungen in unserem Garten.

Ich freue mich auf Begegnungen, über persönliche Gespräche und Telefonate mit lieben Menschen oder eine nette Karte in der Post.

Ich bin gelassener geworden, ärgere mich seltener. Gibt es ein Problem, betrachte ich es kritisch und mache es nicht selbstverständlich zu meinem eigenen.

Ich habe gelernt, meine Kräfte besser einzuteilen, habe gelernt, um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen. Heute kann ich auch mal nein sagen, und das ohne schlechtes Gewissen.

Besonders wichtig ist mir die Unterstützung durch meinen Mann, der mir immer wieder durch seine tatkräftige Hilfe, durch kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten den Umgang mit den Schmerzen erleichtert.

All das macht mich nicht schmerzfrei, ist aber unter den gegebenen Umständen, die ich jetzt nicht ändern kann, zu einem Weg geworden, den ich mit einem gewissen Maß an Lebensfreude und Lebensqualität gehen kann.

Ich habe mich entschieden, dies ist mein Weg.

*Verfasserin ist der Redaktion bekannt*

*„Lieber auf neuen Wegen stolpern, als in den alten Bahnen auf der Stelle treten.“*

Jochen Mariss

## Pilgern – ein Weg auch nach Innen

**Pilgern oder Wallfahren ist wieder sehr populär. Millionen Menschen machen sich weltweit auf den Weg. Doch was sind die Motive für diesen spirituellen Weg? Wohin pilgern und wallfahren die Gläubigen der fünf Weltreligionen, und was nehmen sie anschließend mit in den Alltag?**

Der Begriff Wallfahrt ist vom mittelhochdeutschen *wallen* abgeleitet und bedeutet wandern, sich in eine bestimmte Richtung aufmachen. Der Begriff der Pilgerfahrt entstammt dem lateinischen *Peregrinatio* und bedeutet „Leben in der Fremde“. Hiermit ist innerhalb des römisch-katholischen Mönchtums die Abkehr von der profanen Welt beschrieben. Pilgern bzw. Wallfahren ist eine religiöse Praxis, die in allen Weltreligionen gelebt wird.

Seit dem Mittelalter ist das Pilgern zu heiligen Orten ein Bedürfnis vieler Menschen; es war sehr mühsam und hat kaum etwas zu tun mit den Prozessionen und Wallfahrten der heutigen Zeit. Pilgern bedeutet – besonders damals – außergewöhnliche Anstrengung und Gefahr, aber auch Zufriedenheit, Erfüllung und Lohn. Hier ist der „Weg das Ziel“, und der ist ebenso wichtig wie das Erreichen des gewählten Heiligtums.

Die **christliche** Tradition des Wallfahrens beginnt vereinzelt schon im 2. Jahrhundert nach Christus. In der Bibel wird Pilgern als eine Lebensform verstanden, das gesamte menschliche Leben wird als Reise gedeutet (Hebr. 11,13). Bereits im 4. Jahrhundert reisten wohlhabende Christen insbesondere nach Jerusalem zum Grab Christi und nach Rom zu den Apostelgräbern.

Seit dem 9. Jahrhundert finden Pilgerreisen nach Santiago de Compostela zum Grab des Apostels Jakobus statt. Die Motive, sich auf eine Pilgerreise zu begeben, waren von Beginn an – und sie sind es bis heute – sehr unterschiedlich. Bei der Straf- oder Bußwallfahrt ging es darum, Vergehen durch Reue wieder gut zu machen, durch die Bittwallfahrt wird um Gesundheit oder gutes Wetter für eine Ernte gebeten. Manche Gläubige machen sich auf den Weg, um ein Gelübde zu erfüllen oder um für Erlebtes zu danken.

Viele Christen pilgern, um Gnade zu erfahren oder um die Vergebung der Sünden zu erlangen. Dieses wird ihnen aber nur dann zuteil, wenn sie durchhalten und den Pilgerort erreichen. Damals wie heute verbanden sich religiöse Motive mit dem Interesse, fremde Länder kennen zu lernen. In unserer heutigen Industriegesellschaft wird das Pilgern auch als eine Form moderner Spiritualität erfahren; Menschen wünschen sich eine Auszeit vom Alltag, eine Phase der Regeneration und Neuorientierung. Dabei pilgert man meist allein oder in Kleingruppen.

Die Geschichte des **Judentums** beginnt in Jerusalem, hier ist für Juden der heiligste Ort. Während der drei Wallfahrtsfeste *Pessach*, *Schawuot* und *Sukkot* pilgern sehr viele Juden dorthin.

Auf dem Tempelberg in Jerusalem standen nacheinander zwei Tempel. Sie waren das größte Heiligtum der Juden. Beide Tempel wurden von Feinden zerstört, der letzte im Jahr 70 nach Christi Geburt. Die Tora fordert jüdische Männer dazu auf, die Tempel während der Wallfahrtsfeste zu besuchen, dort Opfer zu bringen und sich „vor Gott zu freuen“. Die Feste sollen an den Auszug der Juden aus Ägypten und somit an das Ende der Sklaverei erinnern, an den Empfang der Gebote und an ihre Bewahrung während der Wüstenwanderung. Allerdings war das Pilgern für Juden nur ein echtes Gebot zu der Zeit als die Tempel noch standen. Heute ist nur noch der Rest einer Grundmauer des zerstörten Heiligtums der Juden zu sehen, zu dieser Klagemauer reisen noch immer viele Juden, um Gott nahe zu sein.

Eine Reise in die Stadt Mekka in Saudi-Arabien gehört zu den Lebensregeln des **Islam**. Die wichtigsten Rituale der Muslime sind in den „*Fünf Säulen des Islam*“ beschrieben. Die Pilgerreise nach Mekka ist die Fünfte Säule – und nennt sich Hadsch. Die Kaaba, ein quaderförmiges Gebäude im Innenhof der heiligen Moschee, bildet das Haus Gottes, das zentrale Heiligtum des Islam. Nach Vorstellung der Muslime wurde die Kaaba durch den Propheten Abraham und seinen Sohn Ismail im Auftrag Gottes als Wallfahrtsstätte gebaut. So

„Wer sich nie auf den Weg macht, kann auch nicht heimkehren.“

Kurt Haberstich



„Der Weg des Geistes ist der Umweg.“

Georg Wilhelm Friedrich Hegel

steht im Koran: „... Und der Menschen Pflicht gegenüber Allah ist die Pilgerfahrt zum Hause, wer den Weg zu ihm machen kann. ...“

(Sure 3:97).

Jeder gesunde erwachsene Muslim, der genug Geld für die Pilgerfahrt besitzt, sollte diese Pilgerstätte einmal im Leben besucht haben.

Bei den **Hindus** sind unzählige Städte, Orte, und Flüsse heilig. Schon vor sehr langer Zeit entstanden an Bäumen, Quellen oder Bergen in Indien Opferstätten. Hier legen die Menschen Blumen, Früchte sowie Räucherwerk ab, um das Göttliche zu verehren. Einer der wichtigsten Pilgerorte ist der Fluss Ganges, den die Hindus „Mutter Ganga“ nennen. Er entspringt im Himalaja-Gebirge und fließt von dort aus durch Indien. Laut Überlieferung ist der Ganges „... vom Himmel herab gekommen“. Damit er beim Aufprall die Erde nicht zerstört, soll Gott Shiva ihn mit seinem Haarschopf abgefangen und ihm seinen Weg gewiesen haben. Der Ganges zieht in jedem Jahr Millionen Pilger an, die sich mit seinem Wasser von Schuld rein waschen und sich aus dem ewigen Kreislauf der Wiedergeburt befreien wollen.

Für **Buddhisten** sind Stätten heilig, die mit dem Leben und Wirken Buddhas verbunden sind. Das höchste Ziel von buddhistischen Gläubigen ist das Erreichen von *nirvana* und damit die Befreiung aus dem Gebur-

tenkreislauf. Damit dieses erreicht werden kann, ist ein Leben nach der buddhistischen Lehre zu führen. Das Streben nach vollkommener Erkenntnis durch meditative Versenkung soll mit Hilfe des Pilgerns erlangt werden. Pilgern ist für Buddhisten zwar keine Pflicht und zählt nicht zu den Heilswegen. Allerdings nähern sich Gläubige durch den Weg und den Besuch der buddhistischen Pilgerstätten Buddha an – auch in der realen Welt – und erwerben damit religiöse Verdienste. Die vier berühmtesten Buddha-Stätten liegen in Nepal, in Indien, in Sri Lanka. Ein langer Pilgerrundweg führt über die japanische Insel Shikoku.

So vielfältig wie die Motive des Pilgerns sind, so vielfältig sind auch die Antworten darauf, was Pilgern für den Einzelnen bedeuten kann. Laut einer Studie verknüpfen die Menschen mit einer Pilgerreise u.a. die Erwartungen, dass sich ihr geistiger Horizont erweitert, die Selbsterkenntnis gestärkt, seelische Belastung abgebaut und das Gleichgewicht gestärkt wird. So sollen Krisen besser bewältigt werden können.

Ob sich diese Erwartungen erfüllen, ist natürlich abhängig von der persönlichen Einstellung der Pilgernden. Manchmal werden Pilgerreisen rückblickend negativ bewertet, wenn Erwartungen sich nicht erfüllen. Pilgern als ein Tun, das nicht in erster Linie einem spezifischen Zweck

unterliegt, wird aber häufig als intensive religiöse Erfahrung wahrgenommen, wodurch der Glaube an Gott sich festigen soll. Insofern ist die religiöse Haltung einer Person ein wesentlicher Faktor.

In den letzten Jahren hat das Pilgern einen enormen Aufschwung erlebt. Die Welttourismusorganisation geht jährlich von 350 Millionen Pilgern weltweit aus, die Tendenz ist steigend. Pilgerreisen sind ein gutes Geschäft: Circa 13,5 Milliarden Euro geben Pilger auf ihren Reisen aus, insofern ist Pilgern auch ein erheblicher Wirtschaftsfaktor.

Walburga Altefrohne



Foto: Petra Sokolowsky

## Die 10 GEHbote für das Pilgern

### 1. GEH

Es gibt fürs Pilgern kein besseres Fortbewegungsmittel als das Gehen.  
Nur Gehen! Darum geht es.

### 2. Geh langsam

Setz dich nicht unter unnötigen sportlichen Leistungsdruck.  
Du kommst doch immer nur bei dir selber an.

### 3. Geh leicht

Reduziere dein Gepäck auf das Nötigste.  
Es ist ein gutes Gefühl, mit wenig auszukommen.

### 4. Geh einfach

Einfachheit begünstigt spirituelle Erfahrungen,  
ja, sie ist sogar Voraussetzung dafür.

### 5. Geh alleine

Du kannst besser in dich gehen  
und offener auf andere zugehen.

### 6. Geh lange

Auf die Schnelle wirst du nichts kapieren.  
Du musst tage-, wochenlang unterwegs sein,  
bis du dem Pilger-Weg allmählich auf die Spur  
kommst.

### 7. Geh achtsam

Wenn du bewusst gehst, lernst du den Weg so anzu-  
nehmen,  
wie er ist. Dies zu begreifen,  
ist ein wichtiger Lernprozess und braucht seine Zeit.

### 8. Geh dankbar

Alles – auch das Mühsame – hat seinen tiefen Sinn.  
Vielleicht erkennst du diesen erst später.

### 9. Geh weiter

Auch wenn Krisen dich an deinem wunden Punkt  
treffen, geh weiter.  
Vertraue darauf: Es geht, wenn man geht.

### 10. Geh mit Gott

Es pilgert sich leichter, wenn du im Namen Gottes  
gehst.

Wenn Gott für dich in weite Ferne gerückt ist, könnten dir die  
Geh-Bote 1-9 helfen, das Göttliche in dir wieder zu entdecken.



Foto: Irmgard Bröker

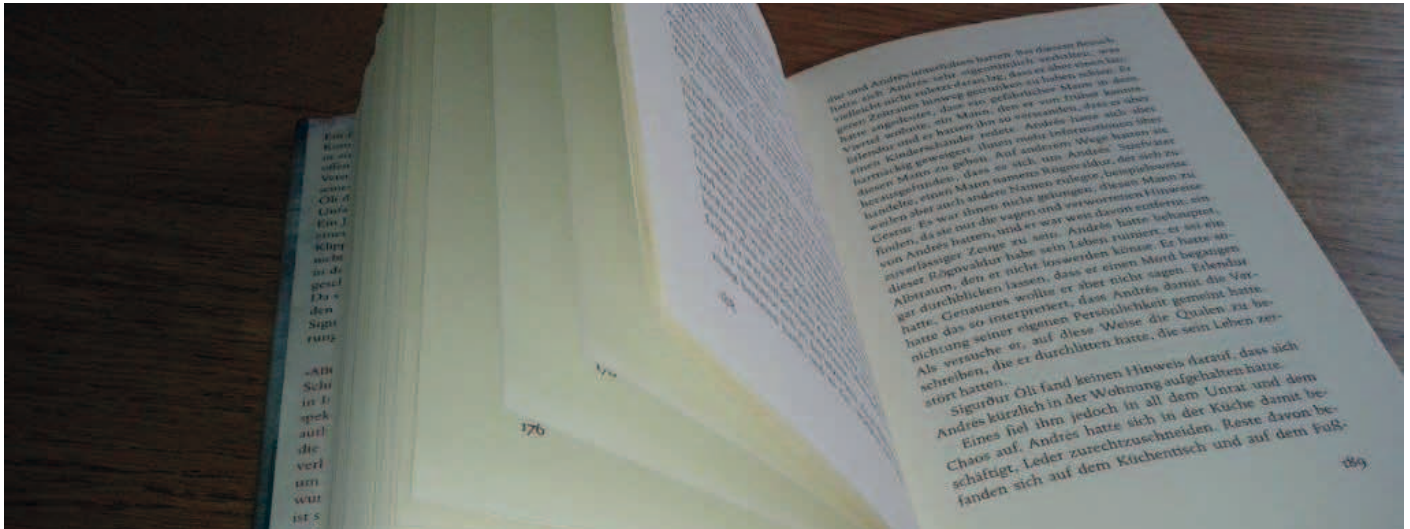


Foto: Irmgard Bröker

## Buchtip: Cheryl Strayed – „Der große Trip“ – 1000 Meilen durch die Wildnis zu mir selbst

Der „Pacific Crest Trail“ (PCT) ist ein über 4000 Kilometer langer Wildwanderweg, der tief im Süden Kaliforniens beginnt, über die eisigen Höhen der Sierra Nevada und durch die Wälder Oregons bis nach Washington führt. In den drei Monaten, die sie allein unterwegs ist, lernt Cheryl Strayed sich selbst neu kennen und findet einen neuen Weg, ihr Leben zu betrachten.

Als Cheryl zweiundzwanzig Jahre alt ist, stirbt ihre Mutter innerhalb von sieben Wochen an Lungenkrebs, dieser schnelle Tod droht sie zu vernichten. Cheryl ist zwar verheiratet, lässt sich aber auf wechselnde Männerbekanntschaften und Drogen ein, ihre Ehe scheitert und so steht sie mit sechsundzwanzig vor den Trümmern ihres Lebens und der Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen darf. Ein Reiseführer über den „Pacific Crest Trail“, der ihr zufällig in die Hände fällt, lässt sie die folgenreichste Entscheidung ihres Lebens treffen: allein den langen Weg des Pacific Crest Trail zu wandern.

Obwohl die junge Frau keine Wandererfahrung hat, ist sie fest entschlossen, dieses Projekt erfolgreich durchzustehen, und so stellt sie Päckchen für die Versorgungsstationen auf ihrem Weg zusammen, die sie dorthin verschickt:  
Inhalt: 20 Dollar, getrocknete Nahrungsmittel, ein sauberes T-Shirt – und einige Bücher. Ohne Handy, ohne Kreditkarte, ganz auf sich allein gestellt, beginnt sie ihre Wanderung.

Auch die körperliche Vorbereitung für eine derart beschwerliche Wanderung fehlt. Mit einem viel zu schweren Rucksack, den sie „Monster“ tauft, macht sie sich auf, durchquert bei brütender Hitze die Wüste und bei klirrender Kälte hohe Gebirgszüge. Sie trifft nur wenige Menschen, die ihr mit großer Herzlichkeit begegnen, doch überwiegend ist sie mit ihren physischen und psychischen Befindlichkeiten allein. Der Rücken schmerzt, die Füße brennen, dicke Blutblasen öffnen sich, Fußnägel lösen sich schmerzvoll ab. Ihr neu entflammter Wille hilft ihr, alle Widrigkeiten zu überwinden.

Seit vielen Jahren spürt sie sich wieder selbst, empfindet Schmerz und Freude – und das ganz intensiv. Cheryl lässt ihr Leben Revue passieren und reflektiert selbstkritisch ihr Verhalten – jetzt ist sie ganz und gar nur bei sich selbst. Jeder Schritt, mit dem sie sich dem Ende ihrer Reise nähert, bringt sie auch näher zu sich selbst.

In einem Interview mit der „Zeit“ im Februar 2013 erklärt Cheryl auf

die Frage, ob durch die Erfahrungen auf dem PCT ihr Leben dauerhaft beeinflusst ist: „*Ich habe gelernt, dass es eine große Diskrepanz zwischen dem gibt, was wir wollen und dem, was wir wirklich brauchen.... Entbehrungen können eine wertvolle Erfahrung sein. Das Leben wäre sehr oberflächlich, wenn wir immer alles bekämen, was wir brauchen.*“

Dieses Buch hat mich sehr gut unterhalten, die Schilderungen der Autorin sind berührend und spannend. Sie schildert nicht nur sehr kurzweilig die verschiedenen Etappen auf ihrem Weg entlang des PCT – mindestens ebenso interessant ist es, wenn sie ihr eigenes Verhalten in der Vergangenheit hinterfragt, sie schenkt sich nichts.

Zu lesen ist eine ehrliche Geschichte der Selbstfindung: witzig, ehrlich und auch ein bisschen weise – unpathetisch, berührend und klug. Außerdem ein toller Reisebericht – nach Innen und Außen, und wie es im Original heißt: „*from lost to found*“!

Gabriele Knuf





Foto: Gabriele Knuf

## Ein kluger Weg: Für die Zukunft planen

**Sich mit dem Ende des eigenen Lebensweges auseinanderzusetzen, ist oft auch mit der Frage verbunden, wie der letzte Wille erfüllt werden kann, ohne dass er für die Hinterbliebenen in eine Konfliktsituation führt.**

Schon in jungen Jahren, unsere Kinder waren noch klein, hatten wir ein Testament gemacht. Das diente in erster Linie dazu, die Zukunft und den Verbleib der Kinder für den Fall unseres plötzlichen, gemeinsamen Todes, etwa durch einen Verkehrsunfall, zu regeln.

Die Zeit verging, die Kinder wurden erwachsen und verließen das Haus. Gelegentlich tauchte der Gedanke an das Testament wieder auf. Wir überlegten, zuerst vage und eher nebenbei, bei Gelegenheit mal einen Blick darauf zu werfen.

Doch, wie das so ist, geraume Zeit verging... Irgendwann befassten wir uns dann doch ernsthaft mit dem Thema. Schließlich hatte sich unsere persönliche und wirtschaftliche Situation in den vergangenen 40 Jahren deutlich verändert. Zum einen sind mein Mann und ich inzwischen um die 60 Jahre alt, ein Alter also, in dem man durchaus mal darüber nachdenken sollte, was nach unserem Tod mit den von uns geschaffenen Werten geschehen soll.

Zum anderen hatten wir es in den zurückliegenden Jahrzehnten durch Verzicht und viel Arbeit zu einem bescheidenen Wohlstand gebracht, über dessen weitere Verteilung es sich durchaus nachzudenken lohnte.

Wir machten uns Gedanken, wie wir vorgehen wollten, wie die Neufassung unseres Testamentes aussehen sollte. Es war uns wichtig, die Kinder mit ins Boot zu holen, das Thema offen mit ihnen zu besprechen, sie an unseren Überlegungen teilhaben zu lassen.

So geschah es dann auch, nicht immer einvernehmlich und mit Freude, aber immer friedlich, transparent, eindeutig. Ein befreundeter Notar unterstützte uns bei diesem Prozess, brachte unsere Vorstellungen und die rechtlichen Möglichkeiten zusammen.

Lange hatten wir an diesem Testament gearbeitet, der ganze Vorgang zog sich über mehrere Monate hin. Immer wieder hatten wir neu überlegt, hatten unsere Wünsche und Ideen dazu geprüft und teilweise wieder verworfen.

Letztlich aber ist ein Testament entstanden, von dem wir noch immer sicher sind, es richtig gemacht zu haben. Es war alles geklärt, was wir zu diesem Zeitpunkt klären und festlegen konnten, so dass sich aus unserer Sicht keines unserer Kinder benachteiligt fühlen könnte.

Der Augenblick der formellen Beurkundung, der Moment, in dem wir unsere Unterschrift leisteten, war mit einem besonderen Gefühl verbunden, einerseits waren wir erleichtert, für unsere und die Zukunft unserer Kinder gesorgt zu haben, andererseits war es aber auch die Konfrontation mit dem eigenen Lebensende. Natürlich hoffen wir, selbst noch die Früchte unserer Arbeit genießen zu können.

Der Weg zu diesem neuen Testament war emotional nicht immer einfach. Letztlich aber war es ein guter Weg. Wir sind froh und erleichtert darüber, diesen Schritt in dieser Form gegangen zu sein.

*Verfasserin ist der Redaktion bekannt*



## Geh deinen eigenen Weg...

**... sagen Eltern – nicht immer mit Begeisterung und Überzeugung – wenn sie ihre Kinder ziehen lassen müssen. Nicht immer wählen diese den Weg, den die Eltern für sie wünschen.**

Wenn das Ende der Schulzeit naht, denken viele Jugendliche über ihre Zukunft und ihren Start ins Berufs- und Erwachsenenleben nach. Vielen fällt die Entscheidung, wie es nach dem Schulende weitergehen soll, schwer: Wehr- oder Freiwilligendienst, weiterführende Schule, Ausbildung, Studium, ein Jahr „Freiheit“ im Ausland. Die vielfältigen beruflichen Einstiegsangebote machen manchen die Entscheidung schwer, sie scheinen eher zu irritieren als zu klären. Und dazu auch noch die manchmal konfliktbeladenen Situationen der jungen Leute, ob sie die Erwartungen der Eltern erfüllen möchten, können oder sogar ablehnen?

Für Eltern kann die Loslösung des Kindes ein schmerzhafter Schritt sein. Widersprüchliche Gefühle begleiten diese Situation. Da ist die Sorge, wie „das Kind“ mit der neuen Freiheit und der gewachsenen Verantwortung umgeht oder die Hoffnung, dass die Ausbildung oder das Studium tatsächlich zu einem

gesicherten Arbeitsplatz führt. Vielleicht stellt sich auch durch die zunehmende Selbständigkeit des Kindes die Hoffnung ein, die eigene, oft lang ersehnte Unabhängigkeit als Chance, Neues auszuprobieren, zu nutzen.

Häufig allerdings bestimmen Spannungen in der Familie dieses Ausdem-Haus-gehen der Heranwachsenden. Diskussionen werden geführt: Warum denn mit der mittleren Reife aufhören, statt bis zum Abitur durchzuhalten? Warum denn ein Sportstudium, wo sich der Vater eine/n NachfolgerIn für seine Praxis wünscht? Warum denn eine eigene Wohnung oder ein WG- Zimmer fünf Minuten entfernt vom Elternhaus, in dem reichlich Platz ist? Warum denn ein Aushilfsjob als TaxifahrerIn, statt eine erfolversprechende Ausbildung zu beginnen? Warum denn die Zeit mit einem Auslandsjahr verträdeln? Oder es stellt sich die Frage, warum die Tochter oder der Sohn immer nur nimmt, sich einfach nur treiben lässt, passiv bleibt, kaum

oder eher unrealistische Ideen entwickelt. Wie kann man das volljährige Kind freundlich vertreiben aus dem „Hotel Mama“?

Warum, warum?

So schwer es Eltern auch fallen mag und auch, damit aus dem Abschied keine dauerhafte Trennung wird, sollten sie ihre Kinder im Vertrauen in deren Energien und Überlebensstrategien ziehen lassen und sie ermutigen, sich zu trauen. Was sie ihnen mitgeben können, ist die Sicherheit, sie zu jeder Zeit und egal in welcher Situation willkommen zu heißen und hinter ihnen zu stehen. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg gehen, sein Schicksal in die eigenen Hände nehmen und seine Fehler machen dürfen.

So kann er lernen und einsehen, dass nur er selbst die Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen muss.

*Gabriele Knuf*

## 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 Kuppa*



## Lieblingsmensch gefunden

**Was bewegte mich, mein angenehm-bequemes Leben aufzugeben zugunsten eines völlig anderen? War es nur das Bedürfnis nach Veränderung, oder gab es die starke innere Notwendigkeit, in meiner letzten Lebensphase endlich ICH selbst zu sein?**

Über etliche Jahrzehnte hatte ich ein überwiegend sicheres und zufriedenes Leben. Mein Beruf füllte mich aus; ein spätes Zweitstudium sollte die Berufssituation weiter verbessern, jedoch mein Gesundheitszustand verschlechterte sich erheblich.

Als ich einem Mann begegnete, der Ruhe und Sicherheit in mein ehemals unruhiges, sehr bewegtes Leben bringen könnte, war ich überzeugt, mit ihm den Rest meines Lebens verbringen zu wollen. Unsere Gemeinsamkeiten? Aktionismus! Wir erstanden ein Haus, renovierten es mit viel Energie, kauften ein zweites im Ausland, agierten ähnlich. Als private Umstände dazu führten, die Immobilien an den beiden Standorten zu verkaufen, erwarben wir ein

anderes in meiner Heimatstadt. Und hier wieder das Gleiche: Renovieren, perfektionieren! Vor lauter Betriebsamkeit versäumten wir, auch die leichteren Dinge im Leben zu leben, sie zu genießen, uns bereichern zu lassen durch Anregungen von außen, wir gerieten zunehmend in eine Art von Isolation.

Da wir beide schon eine Weile beruflich nicht mehr eingebunden waren, verbrachten wir mehr oder weniger 24 Stunden zusammen. Ich fing an, mich ehrenamtlich zu engagieren, mein Mann begann zu joggen, Gespräche beschränkten sich hauptsächlich auf Organisatorisches. Wir lachten nur noch wenig miteinander, die Leere wurde immer deutlicher.

Als Antwort auf meine Hinweise darauf, kam der Einwand, dass wir doch sehr viel mit einander sprachen, da wir ja den ganzen Tag zusammen wären. Wir verstanden uns nicht mehr!

Ganz anders empfand ich es, wenn ich mit Frauen über diese Probleme sprach, sie erspürten eher meine Sorge, verstanden intuitiv meinen inneren Konflikt, nahmen meine Hilflosigkeit wahr. Schon mein ganzes Leben pflege ich intensive Frauen-Freundschaften, manche sind schon mehrere Jahrzehnte alt, andere kamen hinzu. Schon immer fühlte ich mich hingezogen zu Frauen, die authentisch sind, selbstbewusst und autark lebten.

Ich schätze die weibliche Fähigkeit, wirklich zuhören zu können und möglichst nur das hören zu wollen, was tatsächlich gesagt ist. Ich bevorzuge Gespräche, die in die Tiefe gehen. Ich bewundere Frauen, die ihre Überzeugung klar vertreten, und ich bin angetan vom Humor vieler Frauen und ihrer Haltung, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Frauen begleiten mich als Freundinnen schon mein ganzes Leben. Das Scheitern einer Frauenfreundschaft war in meinem Denken gar nicht vorhanden, das Ende einer Beziehung zu einem Mann aber viel eher in meinem Bewusstsein. Von manchen Frauen, Freundinnen oder Kolleginnen, fühlte ich mich auch physisch angezogen, war zart, um nicht zu sagen, zärtlich im Umgang mit ihnen, in intensiven Gesprächen veränderte sich meine Stimme, sie wurde weicher. Von manchen Frauen träumte ich. Aber noch konnte ich mich meinen Bedürfnissen nicht stellen, alle Beziehungen blieben rein platonisch, und ich lebte weiter nach dem Motto: *„Was nicht sein darf, das nicht sein kann!“*

Und dann geschah er, der Paukenschlag: Ich verliebte mich in eine Frau! Mein Mann hatte schnell gespürt, dass es heftig in mir arbeitete. Als er meinte, die Ursache zu kennen, sie benannte, und ich seine Vermutung bestätigte, entschied er, sich sofort von mir zu trennen und machte es mir dadurch leichter. Das bedeutet ganz und gar nicht, dass alles einfach war. Zuallererst war da ein großer Schmerz, der sich auch körperlich zeigte, tiefe Traurigkeit,

heftige Enttäuschung, es flossen immer wieder reichlich Tränen. Wie groß die Kränkung und Verletztheit meines Mannes war, spürte ich erst nach der Scheidung, als er den Kontakt völlig abbrach. Jetzt war ich bereit, mich diesem neuen Lebensgefühl zu stellen. Ich brauchte nicht nach einer „neuen Identität“ zu suchen, wie manch eine/r mitfühlend psychologisierte. Nein, ich hatte mich jetzt endlich zugelassen! Dabei bin ich noch immer dieselbe Frau wie zuvor, klar in Meinung und Haltung. Ich fühle mich gut, denn es gibt kein Gerangel, keinen Machtkampf, kein Positionengefecht mehr, statt dessen ein intensives Gefühl der Zusammengehörigkeit und eine vertraute Form der Nähe, des Miteinanders. Zum ersten Mal erlebe ich in einer Beziehung gleichberechtigtes Miteinander und echten Respekt voreinander, eine funktionierende Partnerschaft. Dass wir so gut miteinander auskommen, dass wir so harmonisch und unangestrengt zusammenleben, liegt vielleicht auch daran, dass wir uns tatsächlich verstehen, denn unsere Art zu denken und zu empfinden ähnelt sich stärker als dies zwischen Frauen und Männern zu sein scheint. Intuitiv spüren wir die Nöte, den Ärger, die Spannung der anderen und reagieren verständnisvoll. Konflikte werden angesprochen, diskutiert, und wenn wir streiten, sind wir bedacht, persönliche Angriffe zu vermeiden und Kritik achtsam zu formulieren.

Inzwischen bin ich wieder mal umgezogen, genieße das Leben und eine neue Leichtigkeit mit meiner Frau.

Wir reisen durch die Welt, sind abenteuerlustig und trauen uns, auch ohne allzu detaillierte Planung, unterwegs zu sein. Wir lesen viel, manche Bücher auch parallel oder lesen uns Passagen vor. Dass wir darüber und über vieles andere auch mit einander sprechen, versteht sich von selbst. Wir haben Freunde, die wir freudig treffen. Wir kochen und erfinden neue Gerichte, sind heiter und fröhlich, lachen gern. Wir sind interessiert an Filmen, Konzerten, Lesungen, Ausstellungen. Gut gelaunt und glücklich genießen wir den Morgenkaffee – und die Zeitung dazu. Unsere Wohnung ist ein gemütliches Zuhause, und manchmal tanzen wir einfach spontan durch den Raum.

Wir lieben kleine Überraschungen, achten auf einander, sind achtsam und emphatisch. Aus dem Verliebtsein ist tiefe Liebe geworden, die weiter wächst. Und manchmal denke ich: „Wie gut, dass man vor Glück nicht platzen kann“.

Mein Leben hat eine Extremwende gemacht, ich bin dankbar und sehr froh, dass ich mich ohne Angst vor der eigenen Courage - sondern voller Vertrauen in mich selbst und meine Frau - auf diese Liebe und diesen neuen Weg eingelassen habe. Interessante, spannende Begegnungen öffnen und verändern meinen Blick, und die Erlebnisse und Erfahrungen erweitern meinen Horizont.

Heute ist mein Leben reich: es ist glücklich, erlebnisreich, heiter, bunt und fröhlich. Und ich bin immer wieder überrascht, dass das tatsächlich MEIN Leben ist.

*Verfasserin ist der Redaktion bekannt*

**„Ein gerader Weg führt immer nur ans Ziel.“**

Andre Gide



## Scheitern als Chance

Schon ein Sprichwort sagt: „*Irren ist menschlich*“. Fehler sollten jedoch keineswegs als Hinweis auf persönliches Versagen bewertet werden, sondern eher als Chance zur Weiterentwicklung. So können Veränderungen oft bessere Lösungen bieten und dabei interessante, neue Wege aufzeigen.

Fehler zu machen ist ein Teil des Mensch-Seins. Der Wunsch, möglichst perfekt zu sein und fehlerfrei zu arbeiten, ist in unserer Kultur fest verankert. Schon aus Angst vor Fehlern nichts zu tun, kann ein grober Fehler sein.

In unserer Gesellschaft werden Fehler sehr unterschiedlich beurteilt: Eigene Missgeschicke werden oft anderem angelastet: den Umständen, dem Wetter, der schlechten Marktlage, dem Zeitpunkt.

Passieren unseren Mitmenschen Irrtümer, so fällt das Urteil zuweilen strenger aus: Die Fehlerquelle ist nämlich dann deren Schwäche - und damit wird das Scheitern zur Charakterfrage. Fehler sind aber kein Indiz persönlichen Versagens.

Wir müssen einsehen, dass wir uns in unserer Leistungsgesellschaft vom Perfektionismus verabschieden müssen. Je überzeugter wir davon sind, dass wir unser Leben und unsere Umgebung im Griff haben und je mehr wir die Verantwortung auf Spezialisten und Experten übertragen, umso weniger Geduld haben wir mit dem Irr- und Umweg.

Die Menschen sollten sich auch von dem Mythos des „Multitasking“ verabschieden. Die meisten Menschen können nicht mit der gleichen Aufmerksamkeit fehlerfrei mehrere Dinge zeitgleich tun.

Zwar können wir Kaugummi kauen und gleichzeitig geradeaus gehen, wir können sogar beidhändig Klavier spielen, doch sind wir nicht in der Lage, bewusst mehrere Informationen gleichzeitig zu verarbeiten. Das Gehirn arbeitet die Aufgaben der Reihe nach ab. „Multitasker“ arbeiten nicht parallel, sondern springen ständig zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her und benötigen bewiesenermaßen doppelt mehr Zeit und machen zu fünfzig Prozent mehr Fehler, sie sind also weniger erfolgreich.

Fazit: Wir überschätzen unsere kognitiven Fähigkeiten!



Foto: Josef Pritzen

Stehen große Organisationen oder Unternehmen nicht zu ihren Irrtümern, nehmen sie sich die Möglichkeit zur Verbesserung.

Hinter der Angst, Verantwortung zu übernehmen, liegt die Sorge, zur Rechenschaft gezogen zu werden. Vertauscht z.B. eine Krankenschwester versehentlich Medikamente und hat Angst davor, das zu melden, kann das beträchtliche Folgen haben. Auch die Chance, sich bzw. das System weiter zu entwickeln, wird vertan. Erst in dem Moment, in dem Fehler auch positiv betrachtet werden dürfen und man bereit ist, ihnen konstruktiv zu begegnen, kann offensiv damit umgegangen werden.

Wieso hat es die Entwicklungshilfe trotz ehrbarer Ziele, großem Enthusiasmus und hohem Spendenaufkommen bislang nicht geschafft, die Armut in der Welt deutlich zu reduzieren? Hilfsorganisationen und sämtliche gemeinnützige Vereine (auch Hospiz-Einrichtungen) sind auf Spenden- oder Steuergelder angewiesen; wer Geld verschwendet, hat die Sorge, dass die Spenden rückläufig sind. Kein Spender ist damit zufrieden, dass die gespendeten 100 Euro einfach „verloren“ gegangen sind und nicht ihr Ziel erreichten.

Die internationale Hilfsorganisation „Engineers-Without-Borders“ (Ingenieure ohne Grenzen) hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch technische Lösungen Leid zu lindern: etwa Brunnen zu bohren, damit Menschen in Afrika Zugang zu sauberem Wasser haben. Nachdem die Ingenieure feststellen mussten, dass mehrere ihrer intensiv betriebenen

Projekte nach einigen erfolgreichen Jahren ihre Aufgabe nicht mehr erfüllten, wurde offen und ehrlich Bilanz gezogen. Es stellte sich heraus, dass Projekte gescheitert waren, weil die Ingenieure zu voreilig waren. Sie verfügten nicht über das erforderliche kulturelle und historische Wissen, waren sich ihrer Sache zu sicher gewesen. Derartige Offenheit hatte es bis dahin in der Entwicklungshilfe nicht gegeben.

Die Kanadierin Ashley Good gründete die Firma „FailForward“, was so viel bedeutet, wie „*Nach oben scheitern*“. Sie bietet haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern der Hilfsorganisation „Engineers-Without-Borders“ an, über ihre Niederlagen zu berichten, z.B. über versandete Projekte, interkulturelle Zerwürfnisse, frustriertes Personal oder persönliches Versagen.

Die Einrichtung dieser Plattform wurde von der Wirtschaft und gemeinnützigen Organisationen weltweit bejubelt. Daraufhin richtete Ashley Good eine neue Homepage ein, auf der Entwicklungshelfer aus aller Welt die Geschichten ihres eigenen Scheiterns aufschreiben konnten. So sollte der Weg geebnet werden, die Qualität der Entwicklungshilfe erheblich zu steigern.

Leider scheiterte dieses Vorhaben! Häufig konnte nicht klar ausgemacht werden, wer für den „Misserfolg“ verantwortlich ist. Die Entwicklungshilfe-Gemeinschaft tat sich schwer damit, ihre Fehler öffentlich einzugestehen.

Auch in Deutschland hat sich die Kultur des Fehlermanagements in Wirtschaft, Erziehungswissenschaften und Medizin immer weiter entwickelt. Um die Qualität und Effizienz in der hausärztlichen Versorgung zu erhöhen, hat das Institut für Allgemeinmedizin der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt seit 2005 ein Fehlerberichts- und Lernsystem für Hausarztpraxen eingerichtet. Ärzten und deren Teams wird die Möglichkeit geboten, von ihren Fehlern online zu berichten. Diese „Fehlerberichte“ werden vor der Übertragung verschlüsselt, durch das Institut anonymisiert und dann für die Veröffentlichung freigegeben. Nutzer dieser Plattform können die Fehlerberichte kommentieren und Hinweise zur Vermeidung der Fehler geben. Diese Kommentare werden in einer separaten Datenbank ausgewertet und sind in der Kategorie „Tipps zur Fehlervermeidung“ zu lesen.

Alle gemeinnützigen Organisationen und Fördervereine würden von einem offeneren Umgang mit Fehlern und gescheiterten Projekten profitieren; monetäre Einbußen genauso wie der Verlust menschlicher Ressourcen könnten gemindert werden.

Sinnvolle Fehlerkultur braucht aber mehr als neue Wege.

Erforderlich ist eine Kultur der psychologischen Geborgenheit. Dafür ist eine Umgebung nötig, in der Menschen sich frei fühlen und sich trauen, ihre Befürchtungen und Irrtümer zu äußern.

Walburga Altefrohne

**„Ich bin nicht gescheitert, ich habe 10.000 Wege entdeckt,  
die nicht funktionieren haben.“**

Thomas Alva Edison



## Manchmal hilft „Doodlen“

**Die Zahl allein lebender alter Menschen steigt kontinuierlich an. In ihrer isolierten Lebenswelt ist die Gefahr der Vereinsamung groß. Aber muss das so sein? Nachbarschaftshilfe sollte wieder stärker in den Blick geraten. Ein Rückblick aus dem Jahr 2026!**

Ich lebe allein. Heute Nacht habe ich mal wieder schlecht geschlafen und bin mit grässlichen Kopfschmerzen aufgewacht. Ich bin auf Hilfe angewiesen, da ich schon seit einigen Wochen nicht mehr allein aus dem Bett aufstehen kann. Der Pflegedienst kommt ungefähr in einer Stunde, doch Dank meiner digitalen Vernetzung bin ich jetzt nicht allein. Zwar allein in meinem zuhause, doch nicht allein gelassen. Ich fühle mich nicht einsam.

Heute Morgen ist es Frau Wegmann, eine alte Bekannte, die ich ansprechen kann und die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe leistet. Sie begrüßt mich schon am Bildschirm und will gleich vorbei kommen. Sie wird mir die Kopfschmerztabletten geben, den Morgentee und ein kleines Frühstück bereiten, und sie hat noch ein wenig Zeit für ein kurzes Gespräch.

Unsere Nachbarschaftshilfe, die wir vor 10 Jahren gegründet haben, macht so etwas möglich!

Einmal im Monat treffen wir uns, Jung und Alt, um Organisatorisches zu besprechen oder um neue Nachbarn kennen zu lernen.

Diese Nachbarschaftshilfe ist quasi eine Börse für alles Mögliche, wir helfen uns bei vielen alltäglichen Dingen, wie zum Beispiel beim Einkaufen, beim Installieren technischer Geräte, die wir auch gern untereinander ausleihen.

Wir betreuen die Kinder, bilden Fahrgemeinschaften, begleiten uns bei Arztbesuchen oder unternehmen kleine Ausflüge. Aber wir sind auch für einander da, wenn es gilt, Lebenshilfe zu geben bei Kummer, Trauer oder Sorgen. Und nicht zuletzt unterstützen wir uns auch dabei, Sterbebegleitungen zu Hause zu ermöglichen.

Über allem steht die Idee, die in der Großstadt inzwischen leider oft verloren gegangen ist: menschliche Nähe wieder herzustellen.

Alles begann mit einem Straßenfest und der Begegnung von Menschen, die nicht mal 20 Meter von mir entfernt wohnen. Junge, findige Köpfe entwarfen eine Nachbarschafts-Homepage, die allen Beteiligten als „Schwarzes Brett“ zur Verfügung steht. Hier finden sich alle Angebote und eben auch ein „Doodle“, in diesen digitalen Kalender tragen sich alle ein, wenn sie für nachbarschaftliche Hilfe bereit sind.

Im Laufe der Zeit war es gelungen, viele BewohnerInnen unseres Wohnquartiers zum Mitmachen zu gewinnen. Das meiste schaffen wir aus eigener Kraft, für Anderes suchen wir externe Beratung und Hilfe. So haben wir zum Beispiel die Kooperation mit Pflegediensten oder ärztlichen Diensten bei Krankheitsfällen von Alleinstehenden ebenso intensiviert wie die Zusammenarbeit mit Hospizdiensten oder einem stationären Hospiz.

Durch diese Kontakte wird die Nachbarschaftshilfe gestärkt. Vorträge und Beratungen, die von vielen Initiativen angeboten werden, nehmen wir gern wahr, so sensibilisieren sich unsere Nachbarschafts-Helfer.

Dieser Weg, den wir vor ca. zehn Jahren eingeschlagen haben, ließ die Erkenntnis reifen, dass uns dieses „Zusammenrücken“ gut tut. Die Rückbesinnung auf verlorene Strukturen und Werte, die Überwindung der Fremdheit, das Entstehen eines neuen Miteinanders kennzeichnen diesen Weg.

Der Spruch *„Stadtluft macht frei“* bedeutete früher die Befreiung und Emanzipation aus engen dörflichen Strukturen mit hoher sozialer Kontrolle. Die Stadt dagegen bot eher die Möglichkeit zur individuellen Entfaltung, die in der dörflichen Enge wegen der dort herrschenden großen Konformität und Ritualisierung im Alltag nicht selbstverständlich möglich war.

Dass diese neue Freiheit auch die Auflösung traditioneller Familienstrukturen bedeutet – zu dieser Erkenntnis hat es viele, viele Jahre gebraucht – ein *„common sense“* des Verhaltens schien in dieser, überwiegend auf das eigene Ich konzentrierten Gesellschaft wenig vorhanden, vielleicht sogar nicht erwünscht zu sein. Die fortschreitende Überalterung der Gesellschaft und die Anonymisierung in den Städten führten zu einer weiteren Isolation der Menschen.

Außerdem glaubte man, dass bezahlte Spezialisten für Alles und Jeden hilfreich seien. Geburt, Sterben und Tod entfernten sich aus dem Alltagsleben und wurden in kommerzialisierte Institutionen verschoben.

Die Erkenntnis, dass menschliche Nähe, Zuwendung und Begleitung nicht zu erkaufen sind, setzte sich nur langsam durch. Zu dieser Zeit besann man sich endlich wieder auf die ursprüngliche Idee, den

Weg des privaten, unentgeltlichen Engagements zu gehen und damit das Da-Sein für den Nächsten neu zu beleben und ehrenamtliche Hilfe zu organisieren. Dazu gehört auch, verloren gegangene Selbstverständlichkeiten, wie das Lebensende, in den Alltag zurückzuholen.

So kommt Frau Wegmann heute zu mir und – wenn alles gut geht – heute Abend noch ein Student, den ich bisher nur vom Bildschirm kenne.

Nach dem Besuch von Frau Wegmann, der Fürsorge des Pflegedienstes und des Palliativarztes bin ich froh, dass damals – vor zehn Jahren – einige einen anderen Weg beschritten und sich darauf besonnen haben, beim Nachbarn anzuklopfen und bei denen Nähe zu suchen, die nebenan leben – Menschen, die füreinander da sein möchten.

*Antonius Witte*



Foto: Sabine Faber

## Wohnen im Alter – auf der Suche nach neuen Wegen

**Seit einigen Jahren gibt es gemeinschaftliches Wohnen für ältere Menschen in sehr unterschiedlichen Konstellationen. Das Projekt „Die Bremer Stadtmusikanten“ in Münster-Wolbeck besteht seit 2007 und hat überwiegend gute Erfahrungen gemacht.**

Das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten – wer kennt es nicht? Jeder freut sich über die Tierpyramide, die mit ihrem Geschrei die Räuber vertreibt. Das Wegweisende des Märchens liegt aber nicht in der Aufforderung zur Hausbesetzung, sondern in einer anderen Szene: Da ist der in die Jahre gekommene Esel, der „aus dem Futter getan werden soll“.

Viele Menschen haben heute Angst, dass ihnen das auch eines Tages droht. Der Esel wartet nicht ab, bis die Katastrophe geschieht. Er denkt rechtzeitig darüber nach, welche Möglichkeiten ihm bleiben. Er wagt einen Neuanfang: Heimlich bricht er auf in eine ungesicherte, aber freie Zukunft. Unterwegs trifft er andere Tiere, denen es ähnlich geht wie ihm. Sie lassen sich von ihm überzeugen, dass eine solidarische Zukunft für sie alle besser ist: *„etwas Besseres als den Tod findest du überall“*. Eine geeignete Bleibe können sie schon bald erobern und so brauchen sie gar nicht bis Bremen zu wandern. Gemeinsam sind sie stark.

Vieles hat sich heute verändert in unserer Gesellschaft: wir werden immer älter. Es gibt kaum noch Großfamilien. Für viele Ältere – vor allem für Frauen – wird die Rente knapp. Welche Wahlmöglichkeiten zum Wohnen haben wir in der heutigen Zeit, wenn wir älter geworden sind?

Wir könnten im eigenen Haus, in der bisherigen Wohnung bleiben, weil sie uns vertraut sind.

Aber wenn die Kräfte nicht mehr reichen, um Haus oder Wohnung in Ordnung zu halten? Wenn sie zu groß und teuer geworden ist für nur noch eine Person? Wenn wir den Weg in die zweite Etage nicht mehr schaffen?

Wir könnten zu den Kindern ziehen. Aber da ist nicht immer Platz. Oft wohnen sie auch in uns ganz fremden Städten oder müssen häufig umziehen.

Die Alternative, in ein Senioren- oder Pflegeheim zu ziehen, wählt kaum jemand freiwillig, entweder weil sie für viele ohne Pflegestufe nicht bezahlbar sind oder weil wir befürchten, unsere Freiheit zu verlieren.

All diese Gedanken und Überlegungen waren von einem kleinen Freundeskreis von Frauen und Männern im Alter zwischen 55 und 70 Jahren genau beleuchtet worden.

Mit jedem Jahr wurden sie drängender für uns.

Deshalb beschlossen wir, nicht weiter abzuwarten, sondern aktiv zu werden. Wir wollten eine eigene Alternative entwickeln und haben uns das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten für unser Wohnprojekt mit Menschen ab 45 Jahren als Leitbild gewählt.

Unser Projekt entstand in den Jahren 2002 bis 2007 im Neubaugebiet Wolbeck-Nord, gebaut und finanziert von der Wohn+Stadtbau MS.

Im Mai 2007 konnten wir einziehen: 26 Menschen in 21 Mietwohnungen. Wir sehen uns als eine neue Wohnform in Erprobung: frei und doch solidarisch, geborgen aber nicht gebunden.

Jeder von uns hat sich etwas kleiner setzen müssen beim Umzug. Jetzt sind unsere Wohnungen barrierefrei und mit dem Aufzug zu erreichen. Auch mit Rollstuhl müsste man nicht ausziehen. Es gibt einen Gemeinschaftsraum, für den wir zusätzlich bezahlen. Hier treffen wir uns zu Vorlese- oder Filmabenden, zu Spiel und Feier. Im Sommer spielt der gemeinsame Garten eine größere Rolle. Dies alles sind freiwillige Angebote für ein Miteinander. Jeder bleibt frei, sein eigenes Leben in dieser angenehmen Umgebung weiterzuführen – allerdings mit dem gegenseitigen Versprechen von Achtsamkeit füreinander.

Wir wohnen nun seit 8 1/2 Jahren hier. Die erste schwere Bewährungsprobe hat unser Projekt schon im zweiten Jahr bestanden, als zwei Mitbewohner sehr schwer erkrankten. Die beiden kranken Personen konnten vom Pflegedienst in der eigenen Wohnung versorgt werden. Ehefrau bzw. direkte Nachbarinnen wurden von den Mitbewohnern unterstützt beim Einkaufen, bei Sitzwachen, durch Gespräche. Danach erlebten wir glücklicherweise mehrere Jahre, die für die BewohnerInnen gesundheitlich unbeschwerter verliefen.



In den gut 8 Jahren gab es nur fünf Mal einen Bewohner-Wechsel in ein Pflegeheim, weil die Unterstützung in der eigenen Wohnung nicht mehr ausreichte – das bei einem Durchschnittsalter zwischen 73 und 78 Jahren und 21 Wohnungen. Ein 93 und 90 Jahre altes Ehepaar konnte nicht mehr in einer eigenen Wohnung bleiben, als nach dem Ehemann auch noch die Ehefrau erblindete.

In den letzten Monaten haben wir miterlebt, dass eine über 80-Jährige nicht mehr alleine wohnen konnte, weil sie zunehmend Dinge vergaß, eine Demenz entwickelt hatte. Da sie ihren eigenen Hilfebedarf nicht sah, konnten wir Mitbewohner sie nicht mehr im nötigen Umfang unterstützen.

Ergänzend zu unseren komfortablen Wohnungen ist in unserem Projekt ein tragfähiges soziales Netz entstanden, das weiter wächst und zu dem jeder beiträgt. Das kann auch die – wie überall – vorkommenden Streitigkeiten mittragen.

Unsere Bilanz nach gut 8 Jahren: Solidarisches Wohnen in barrierefreien Wohnungen ist durchaus eine lohnende Alternative für „Wohnen im Alter“.

Man sollte aber nicht erst mit 80 Jahren, wenn es in der bisherigen Wohnung gar nicht mehr geht, an einen Umzug denken, sondern deutlich früher, um noch tragfähige Kontakte knüpfen zu können. Vor allem für unsere kleinen Wohnungen gibt es eine lange Interessentenliste.

Mehr über dies und andere Projekte kann man erfahren unter [www.bremerstadtmusikantenmuenster.de](http://www.bremerstadtmusikantenmuenster.de)

oder

[www.wohnprojekte-portal.de](http://www.wohnprojekte-portal.de).

Sehr informativ und amüsant zu lesen ist: **RESTLAUFZEIT** von Hajo Schumacher, mit dem Untertitel: „*wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann.*“

*Gudrun Große Ruse*

**„Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein.“**

Ralph Waldo Emerson

**„Tradition ist eine Laterne, der Dumme hält sich an ihr fest, dem Klugen leuchtet sie den Weg.“**

George Bernard Shaw

**„Am Ende kommt es gar nicht so sehr darauf an, wie weit wir es gebracht haben, sondern darauf, ob wir unseren eigenen Weg gegangen sind.“**

Unbekannt

**„Die unbekanntenen Wege sind die Geschenke des Lebens.“**

Weisheit der Aborigines



Foto: Das Bild stammt aus einem Märchenbuch aus dem Annette Betz Verlag im Verlag Carl Ueberreuter Wien München. Der Maler ist Janusz Grabiński.



## Aufgaben der hauptamtlichen MitarbeiterInnen der „Hospizbewegung Münster e.V.“

**Neben dem Vorstand und der Gruppe ehrenamtlich Aktiver (EA) sind drei hauptamtliche Mitarbeiter (HA) in der „Hospizbewegung Münster e.V.“ tätig. Sie bereiten die EA auf ihre Aufgaben zum Beispiel als Sterbebegleiter vor und begleiten sie dabei. Außerdem pflegen sie Kontakte und Netzwerke. Wie kommt eine Sterbebegleitung eigentlich zustande?**

Eine Anfrage nach Sterbebegleitung kann durch Jeden erfolgen: Durch die betroffenen Menschen selbst, ihre Angehörigen, das „Palliativ Netz Münster gGmbH“, den Haus- oder Fachärzten, die Betreuer, die Pflegekräfte der ambulanten Pflegedienste und/oder die MitarbeiterInnen von Pflegeeinrichtungen.

Der HA besucht den Betroffenen zu Hause – sofern gewünscht – für einen ersten persönlichen Kontakt. Dieser dient dazu, sich ein umfangreicheres Bild über das Befinden des Erkrankten zu machen, als es bei einem Telefongespräch möglich ist. Dabei geht es um Informationen über den Krankheitsverlauf des Betroffenen, die akuten Belastungen sowohl für den Kranken selbst als auch für die pflegenden Angehörigen. Möglicherweise ist auch die Hilfe bei der Kontaktaufnahme zu Pflegediensten und Palliativärzten gewünscht.

Oft geht es auch darum, die Familie zu entlasten oder dem Sterbenden einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Außerdem wird die Anzahl und Dauer der Besuchstermine besprochen. Häufig wird schon das Erstgespräch als Entlastung erlebt.

Der nächste Schritt ist die Auswahl der EA. Der Vorbereitungskurs, die regelmäßigen Gruppensitzungen und nicht zuletzt die Jahresgespräche ermöglichen ein gutes Kennenlernen von Ehren- und Hauptamtlichen. Die Erfahrung und das Temperament der EA sind von ebensolcher Bedeutung wie die Intuition der HA.

Hinzu kommt auch:

Wie viel Zeit kann der EA aufwenden, wie weit entfernt wohnt der Sterbende, gibt es gemeinsame Interessen oder Glaubensrichtungen? Auch die Lebensgeschichte des Kranken kann sehr aufschlussreich für die Vermittlung des EA sein. Ebenso wichtig ist es, die Wünsche der EA zu beachten: Lehnen sie zum Beispiel eine pflegerische Tätigkeit oder den Einsatz bei Suchtkranken ab, mögen sie Tiere oder nicht und/oder wollen sie auch Kinder begleiten?

Nachdem eine Vorauswahl der möglichen EA getroffen ist, erfolgt eine Anfrage bei der EA. Erst wenn alles zusammenpasst, werden die relevanten Informationen weiter gegeben, und die Betroffenen begegnen sich. Sowohl die EA als auch die HA behandeln das Erfahrene vertraulich, sie unterliegen der Schweigepflicht.

Der HA kann beim ersten Termin bei dem Sterbenden noch dabei sein, mancher EA beginnt die Begleitung auch allein. Die HA stehen aber immer telefonisch oder persönlich beratend zur Verfügung, außerdem finden einmal monatlich Gruppensitzungen zur Reflexion der Begleitungen statt.

In der Regel endet die Begleitung mit dem Tod. Die EA und die HA gedenken dieser Zeit gemeinsam während eines Reflexionstreffens durch ein Verabschiedungsritual.

Seit 22 Jahren sind HA in der ambulanten „Hospizbewegung Münster e.V.“ aktiv.

Die gesellschaftlichen Veränderungen spiegeln sich auch in ihrer Arbeit. Durch die gute Zusammenarbeit mit dem „Palliativ Netz Münster gGmbH“ ist eine palliative Beratung durch den Hospizdienst immer seltener notwendig.

Zunehmend werden Sterbende in stationären Einrichtungen wie Alten- und Pflegeeinrichtungen begleitet. Das gilt auch für die teils sehr langen Begleitungen bei Menschen mit Demenz; hier steht die Entlastung der Angehörigen stärker im Vordergrund. Es zeigt sich aber auch, dass Menschen immer später den ehrenamtlichen Hospiz-Dienst anfragen, so dass die Begleitungen kürzer und intensiver sind. In der Zukunft rechnet die Hospizbewegung mit neuen Zielgruppen – Menschen mit Behinderungen und/oder Migrationshintergrund.

Für die Zukunft wünschen wir uns für unsere Arbeit in der ambulanten „Hospizbewegung Münster e.V.“, dass sie weiter dazu beitragen kann, die Themen „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“ zu enttabuisieren und immer das in sie gesetzte Vertrauen erfüllt.

*Gabriele Knuf  
nach Angaben von  
Barbara Berger & Dieter Broekmann*

Wegen der besseren Lesbarkeit wurde auf die geschlechtsspezifischen Formulierungen verzichtet!



Foto: Imrgard Bröker

*„Geh Wege, die noch niemand ging, damit du Spuren hinterlässt.“*

Antoine de Saint-Exupéry

*„Intelligenz lässt sich nicht am Weg, sondern nur am Ergebnis feststellen.“*

Garri Kasparov

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

Konfuzius

*„Der schlimmste Weg ist, keinen Weg zu wählen.“*

Unbekannt



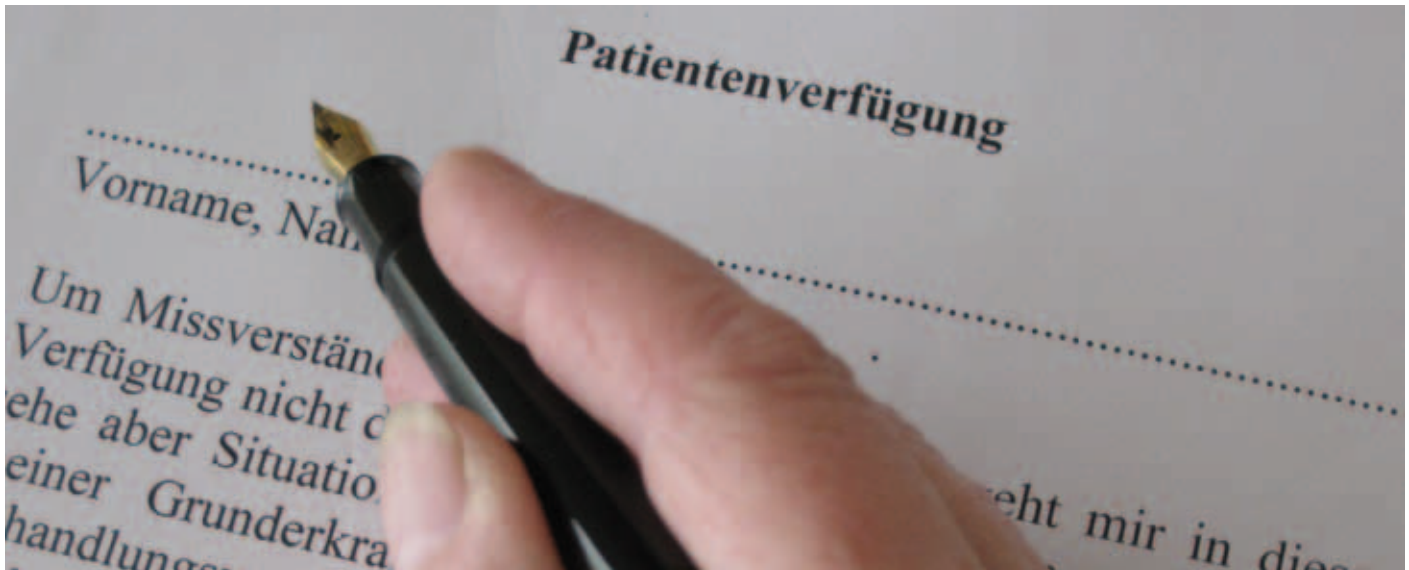


Foto: Unbekannt

## Arbeitskreis „Patientenverfügung“

**Wenn ich nicht mehr für mich sprechen kann ...**

... ist es gut, wenn eine rechtsverbindliche Patientenverfügung vorliegt. Seit September 2009 besteht durch das Betreuungsgesetz Klarheit, dass der Patientenwille an oberster Stelle steht, nicht der des Arztes, nicht der einer Institution oder der Angehörigen.

Bereits seit ihrer Gründung hat sich die Hospizbewegung Münster e.V. intensiv und engagiert sowohl im Verein wie auch in ärztlichen Gremien mit den Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung beschäftigt und dabei auch Informationsveranstaltungen für Gruppen und Einzelne organisiert und betreut. Eine Gruppe ehrenamtlicher Sterbegleiterinnen war an diesem Thema stark interessiert und ging einen besonderen Weg. Im Recklinghausener „Ethik-Zentrum für Infoveranstaltungen“ ließen sie sich zu den Themen: Patientenverfügung (PV), Vorsorgevollmacht (VV) und Betreuungsverfügung (BV), aber auch für die Einzelberatung bei der Patientenverfügung fortbilden.

Der Arbeitskreis „Patientenverfügung“ wurde gegründet, in dem derzeit sieben Personen die zugehörigen Themen regelmäßig und aktuell

besprechen, Informationsveranstaltungen besuchen oder an Fortbildungen teilnehmen.

Seit 2011 werden Infoveranstaltungen in den Räumlichkeiten der Hospizbewegung Münster e.V. in der Sonnenstraße 70 angeboten, ebenso in Altenheimen, Senioreneinrichtungen, kirchlichen Gruppen, eingetragenen Vereinen, bei Pflegediensten ... und wer auch sonst uns anfragt. Zusätzlich leisten wir gerne Einzelberatungen zu einer bereits erstellten Patientenverfügung. Eigene Erfahrungen der Teilnehmer und solche aus ihrem Umfeld machen jede Infoveranstaltung lebensnah und interessant.

Kostenpflichtig ist keines unserer Angebote, doch Spenden für die Hospizbewegung freuen uns.

In den letzten Jahren haben diese Themen eine größere Aufmerksam-

keit und stark wachsendes Interesse gefunden, so dass inzwischen ungefähr alle 6 Wochen Informationsveranstaltungen durchgeführt werden. Von einer Hemmschwelle zu diesem Themenkreis erfährt das Team des AK eher indirekt, nämlich wenn jemand erzählt, dass seine Zugehörigen das Thema nicht besprechen wollen.

Die Mehrzahl der Besucher dagegen ist sehr interessiert und meist hoch motiviert, eigene Papiere zu erstellen. Ablehnend reagieren sie zunächst oft auf die sehr differenzierten PV-Vordrucke zum Ankreuzen, da sie sich überfordert fühlen, sich die zukünftigen Bedingungen des „Nicht-mehr-für-sich-sprechen-Könnens“ vorzustellen. Diese Unübersichtlichkeit kann jedoch fast immer aufgelöst werden.

In der Patientenverfügung kann festgelegt werden, in welchen

Krankheitsphasen welche Behandlungsmaßnahmen gewünscht oder abgelehnt werden. Menschen, die ihr Sterben in naher Zukunft sehen, fällt es leichter, sich die eigenen Wünsche vorzustellen und sie auch schriftlich zu benennen.

Die ärztliche Betreuung von Patienten am Lebensende ist augenblicklich ein kontrovers diskutiertes Thema in den Medien und damit auch in unseren Veranstaltungen.

Der Verzicht auf künstliche Ernährung oder Beatmung und die Möglichkeit des Abbruchs von Behandlungsmaßnahmen sind Dauerthemen. Aktuelle Notfälle aus der Welt des Sports, wo junge Sportler durch plötzlichen Ausfall von Hirnfunktionen ihren Patientenwillen nicht mehr mitteilen können, veranlassen inzwischen auch jüngere Menschen, sich mit den Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung zu beschäftigen.

Statt auf Heilung ausgerichteter (kurativer) Maximaltherapie streben viele Menschen, die sich mit „Behandlungswünschen am Lebensende“ aktiv auseinandersetzen, multiprofessionelle und damit auch hospizliche und palliative Versorgung und Begleitung an.

Das Ziel „gute Lebensqualität und wertvolle Lebenszeit bis zuletzt“ wird bei der Erstellung einer PV sorgsam überlegt.

Auch die Fragen nach guter Hausarztversorgung, das Zulassen von Ängsten beim Thema Sterben und Tod, die Angst vor Schmerzen und vor dem Ersticken, Verhungern oder Verdursten, die Wahl eines vertrau-

enswürdigen und zuverlässigen Vorsorgebevollmächtigten, die Notwendigkeit ausführlicher Gespräche mit den Zugehörigen und formale Fragen sind wichtige Themen auf unseren Infoveranstaltungen.

Für eine individuell formulierte PV empfiehlt es sich zusätzlich die eigenen Wertvorstellungen, Ängste, Sorgen und Wünsche (den sogenannten „seelischen Fingerabdruck“) schriftlich in Worte zu fassen. Diese Form der Patientenverfügung ist für die Angehörigen und den Arzt eine sehr gute Orientierungshilfe, um tatsächlich im Sinne des Patienten zu entscheiden.

Denn wer als Patient in eine Klinik kommt, wird gefragt, ob er eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht hat und um deren Vorlage gebeten. Und das ist gut so!

Doch auch früher mündlich gemachte Aussagen des Patienten – vom Bevollmächtigten glaubhaft vorgetragen – sollen laut Betreuungsgesetz Gültigkeit haben.

Die Motivation, eine PV zu erstellen, entsteht bei den meisten Menschen aus dem Wunsch, die Selbstkontrolle am Lebensende zu bewahren und ein möglichst friedliches und erträgliches Sterben zu erleben.

Wer zusätzlich eine Vorsorgevollmacht erstellt, schafft Klarheit in Betreuungs- und Aufenthaltsfragen, sie gilt sowohl für den Arzt als auch für die nahen Zugehörigen.

Er stellt sicher, wer für ihn sprechen darf und wer seine letzten Patientenwünsche durchsetzen soll.

Viele Menschen haben in ihrem Umfeld die Erfahrung gemacht, dass der Arzt eines Patienten dann, wenn dieser nicht mehr entscheidungsfähig ist, zum Beispiel den Ehepartner befragt und mit ihm zusammen über die angemessenen Behandlungsmaßnahmen entscheidet. Doch das ist nicht selbstverständlich und nicht das Recht des Ehepartners oder des erwachsenen Kindes!

Der Wille des Patienten steht an höchster Stelle und wird durch das Betreuungsrecht geschützt. So sollte der Ehepartner, der nahe Verwandte oder Zugehörige vom Patienten durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung bewusst ermächtigt werden.

Eine Vorsorgevollmacht ist dann die richtige Entscheidung, wenn ein Vertrauensverhältnis zum Stellvertreter besteht und dieser sich den Dialog mit dem Arzt auf „Augenhöhe“ zutraut. Findet der Vollmachtgeber hingegen in seinem persönlichen Umfeld eine Person, die aber vom Betreuungsgericht kontrolliert werden soll, kann er diese in einer Betreuungsverfügung als Betreuer vorschlagen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Beschäftigung mit den Themenschwerpunkten: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung Hemmschwellen abbaut.

Unser Anliegen ist es, Gespräche darüber im nahen sozialen Umfeld und in der Gesellschaft anzuregen, denn Sterben und Tod gehören ins Leben.

*Liane Thiede, Gudrun Große Ruse,  
Katharina Sudkamp*





Foto: Mechtild Stipp

## Das Info-Team – Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“

**Die Aktiven im Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ wollen den MünsteranerInnen die unterschiedlichen Arbeits- und Aufgabengebiete der ambulanten Hospizbewegung näher bringen und geben ihr auf diese Weise auch „ein Gesicht“.**

Die ehrenamtlichen Mitglieder des Arbeitskreises „Info-Team“ leisten Öffentlichkeitsarbeit in unterschiedlichen Bereichen. Sie informieren die Printmedien über Veranstaltungen, geben Interviews, beschreiben ihre Aufgaben an Informationsständen in der Stadt, in Vereinen, in Kirchengemeinden und Altenheimen, in Stadtteilbüros und Schulen, um unter anderem über die Möglichkeit, der „Sterbebegleitung zu Hause“ zu sprechen.

Bei vielen Veranstaltungen wird deutlich, dass es nicht immer einfach ist, über ein Tabuthema wie die Begleitung von Sterbenden ins

Gespräch zu kommen. Es erfordert Achtsamkeit, um die Menschen in ihrer ganz persönlichen Lebenssituation zu erfassen und angemessen auf ihre Gefühle und Belange einzugehen. Manchmal sind es Sachfragen, die den Einstieg erleichtern. Die eigene Betroffenheit ist oft der Schlüssel zu einem guten Gespräch.

Wir sind der Meinung: Jeder Bürger sollte die verschiedenen Möglichkeiten der Versorgung am Lebensende kennen, damit er über den für ihn besten „letzten Weg“ entscheiden kann. Dazu gehört eben auch die Kenntnis über die Angebote der hospizlichen Arbeit.

Wie wichtig diese Informationen sind, zeigt das Beispiel einer MünsteranerIn, die am Ende eines Informationsabends sagte: *„Wenn ich bei der Pflege meines todkranken Mannes gewusst hätte, dass man sich so viel Hilfe ins Haus holen kann, dann hätten wir als Familie das auch geschafft: ihm seinen Wunsch zu erfüllen, zu Hause zu sterben.“* Alles hat seine Zeit – auch die Beschäftigung mit dem Unausweichlichen, dem Sterben, dem Tod und der Trauer.

*Antonius Witte*

## Das Redaktionsteam – Arbeitskreis „Forum“

Seit 1996 gab es in der Hospizbewegung Münster e.V. einen regelmäßig erscheinenden Rundbrief, woraus sich 1999 das Hospiz-Forum entwickelte. In Zusammenarbeit mit dem stationären Hospiz lebensHAUS erscheint es zwei Mal jährlich. Es wird von Ehrenamtlichen in Eigenverantwortung gestaltet.

In den ersten Jahren erschien ein schwarzweißes Heft mit vereinzelt Fotos; ab 2008 wurde der Arbeitskreis (AK) durch einen Layouter unterstützt, das Heft erhielt ein farbiges Umschlagblatt. Seit 2012 erscheint es in durchgehend farbigem, professionell gestaltetem Layout.

Einige Mitglieder des fünf-köpfigen Arbeitskreises haben Erfahrung in der Sterbebegleitung, waren in anderen Arbeitskreisen oder im Vorstand tätig. Das Team hat immer wieder Phasen mit größeren personellen Änderungen erlebt, war aber stets eine Mischung aus langjährig aktiven und neu hinzugekommenen Ehrenamtlichen.

Je nach zeitlichen Möglichkeiten und Interessen übernehmen die Mitglieder Aufgaben wie zum Beispiel: das sorgfältige Recherchieren, das Füh-

ren und Schreiben von Interviews, das Formulieren von Textbeiträgen. Manchmal werden Umfragen gemacht, immer werden Fotos, Gedichte oder Sprichworte ausgewählt.

Zu Beginn lag der Schwerpunkt hauptsächlich bei hospizlichen Themen – es gab ja noch nicht so viel Literatur und Informationsmöglichkeiten zu den Themen Tod und Sterben. Inzwischen sind die Themen breiter gefächert und auch von gesellschaftspolitischer Relevanz, da werden neue Wege beschritten. Das Team ist stets bemüht, die Themen Sterben, Tod, Trauer und Abschied und die zum Teil kontroversen Diskussionen darüber in den Blick zu nehmen.

Das Redaktionsteam trifft sich in regelmäßigen Abständen, beschließt die Themen und klärt die Aufgaben-

verteilung. Zwischen den Treffen läuft die Kommunikation meist per Mail.

Andere ehrenamtliche MitarbeiterInnen, Freunde und Bekannte sind eingeladen, entsprechende Beiträge und Fotos dem Hospiz-Forum anzubieten.

Die Büros der Hospizbewegung Münster und des Hospiz lebensHAUS's stellen die Mitglieder-Informationen zusammen.

Abschließend werden die Beiträge redigiert und Korrektur gelesen. Danach erfolgen die Anordnung der Beiträge und die Gestaltung des Heftes in Zusammenarbeit mit der Layouterin.

*Erna Baumgart*





## Der Zug des Lebens

Das Leben ist wie eine Zugfahrt, mit all den Haltestellen, Umwegen und Unglücken.

Wir steigen ein, treffen unsere Eltern und denken, dass sie immer mit uns reisen,

aber an irgendeiner Haltestelle werden sie aussteigen,

und wir müssen unsere Reise ohne sie fortsetzen.

Doch es werden viele Passagiere in den Zug steigen,

unsere Geschwister, Cousins, Freunde, sogar die Liebe unseres Lebens.

Viele werden aussteigen und eine große Leere hinterlassen.

Bei anderen werden wir gar nicht merken, dass sie ausgestiegen sind.

Es ist eine Reise voller Freuden, Leid, Begrüßungen und Abschied.

Der Erfolg besteht darin: Zu jedem eine gute Beziehung zu haben.

Das große Rätsel ist: Wir wissen nie, an welcher Haltestelle wir aussteigen müssen.

Deshalb müssen wir leben, lieben, verzeihen und immer das Beste geben.

Denn, wenn der Moment gekommen ist, wo wir aussteigen müssen

Und unser Platz leer ist, sollen nur schöne Gedanken an uns bleiben.

Ich wünsche Dir, dass Deine Reise jeden Tag schöner wird,

Du immer Liebe, Gesundheit, Erfolg und Glück im Gepäck hast.

Vielen Dank an euch Passagiere im Zug meines Lebens!

Starke Menschen wissen, wie sie ihr Leben in der Reihe halten.

Sogar mit Tränen in den Augen können sie mit einem Lächeln sagen:

Ich bin ok.

Traurigkeit vergeht, und es kommen gute Zeiten.

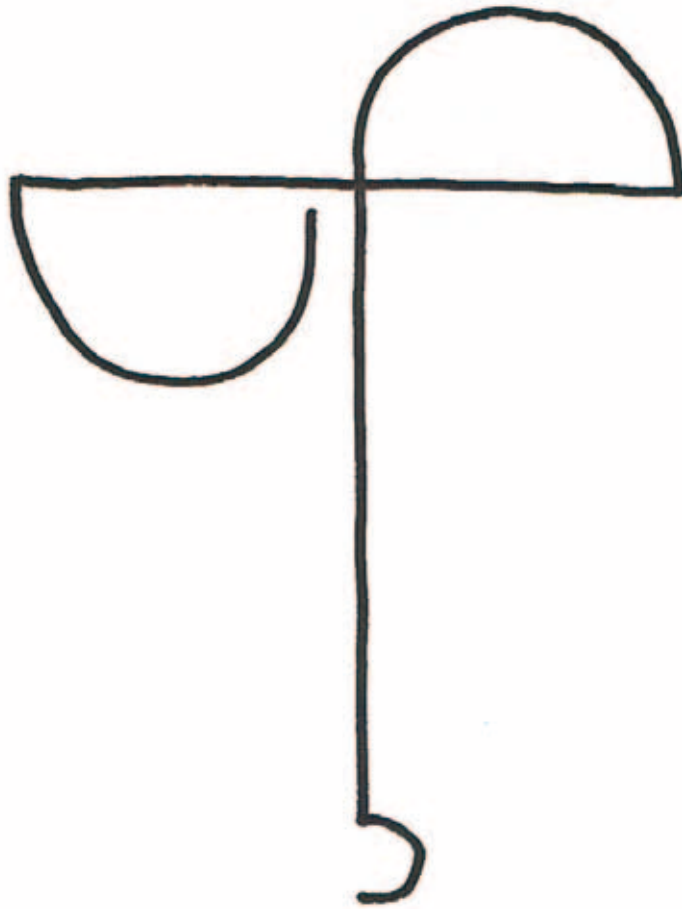
Es ist schön, dass es Dich in meinem Zug des Lebens gibt.

Danke!

Wenn man ganz leise ist und die Augen schließt,

dann spürt man seine Nähe, den Schutzengel, der einen nie verlässt.

Klara Löwenstein



### *Um-Wege*

Ich wollte  
Zu DIR kommen  
Deshalb fragte ich  
Auf dem Markt des Lebens  
Nach DIR  
DU wurdest verleugnet  
Da wandte ich mich  
An DEINE Nachbarn:  
Fehl-Anzeige!  
DU seist ausgezogen,  
Ich suchte  
Die Stille auf –  
Fand DICH  
In mir!

### *Weg-Weiser*

Geh  
Deinen  
Weg  
Unbeirrt.  
Je  
Mühsamer  
Er  
Ist,  
Desto mehr  
Freude  
Am  
Gipfel!

Texte und Einstrichzeichnung: Hanjo Winkler

---

„Wer nicht nach innen geht, geht leer aus.“

Neale Donald Walsch

---



## Das kommt 2016 – Ambulante Hospizbewegung

### Café für trauernde Menschen

Termin: Jeden 1. Freitag im Monat  
Ort: Sonnenstraße 70  
Kosten: kostenloses Angebot / ohne Anmeldung

### Sonntagsfrühstück für Trauernde

Termin 1: Sonntag, 20.03.2016, 10.00 – 12.00 Uhr  
Termin 2: Sonntag, 17.04.2016, 10.00 – 12.00 Uhr  
Ort: Sonnenstraße 70  
Kosten: kostenloses Angebot / ohne Anmeldung

### Wanderungen für trauernde Menschen

Termin : Jeden 3. Sonntag von Mai – September  
Ort: Genauere Informationen und Anmeldung im Büro oder [www.hospizbewegung-muenster.de](http://www.hospizbewegung-muenster.de)

### Begleitete Trauergruppe „Hoffnungsspuren“

Angebot für verschiedene Zielgruppen geplant  
Termine folgen  
Info unter:  
[www.hospizbewegung-muenster.de](http://www.hospizbewegung-muenster.de)  
Kosten: auf Anfrage

### Öffentlicher Vortrag im Rahmen der Mitgliederversammlung

Termin: Montag, 18.04.2016, 17.00 Uhr  
Ort: Veranstaltungsraum VHS, Aegidiimarkt  
Thema: „Biografiearbeit am Lebensende“  
Möglichkeiten – Grenzen –  
Bedeutung für die Sterbebegleitung  
Referentin: Prof. Dr. Christina Hölzle, FH Münster

### Mitgliederversammlung 2016

Termine: Montag, 18.04.2016, 19.00 Uhr  
Ort: Veranstaltungsraum VHS, Aegidiimarkt

### Grundkurs Hospizarbeit (Sommer 2016)

Termine: 08.06.2016 – 06.07.2016  
5 Abende von 18.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Sonnenstraße 70  
Kosten: 50 EUR / Mitglieder 40 EUR  
Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

### Grundkurs Hospizarbeit (Herbst 2016)

Termine: 31.08.2016 – 28.09.2016  
5 Abende von 18.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Sonnenstraße 70  
Kosten: 50 EUR / Mitglieder 40 EUR  
Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

### Informationsveranstaltung:

#### Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Termin 1: Donnerstag, 21.04.2016, 18.00 Uhr  
Termin 2: Montag, 30.05.2016, 18.00 Uhr  
Termin 3: Donnerstag, 07.07.2016, 18.00 Uhr  
Termin 4: Montag, 05.09.2016, 18.00 Uhr  
Termin 5: Donnerstag, 20.10.2016, 18.00 Uhr  
Ort: Sonnenstraße 70  
Kosten: kostenloses Angebot  
Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

### Welthospiztag 2016

Termin 1: Freitag, 14.10.2016  
Vortrag (Weiteres wird noch bekannt gegeben)  
Termin 2: Samstag, 15.10.2016, 10.00 – 14.00 Uhr  
Infostand und Luftballonaktion  
Ort: Michaelisplatz (Domplatz, Eingang Wochenmarkt)



Foto: Sabine Faber

*„Zu mancher richtigen Entscheidung kam es nur, weil der Weg zur falschen gerade nicht frei war.“*

Hans Krailsheimer



Foto: Sabine Faber

## Das kommt 2016 – *lebensHAUS*

### Vorankündigung für 2016

Das 14. lebensFest findet am Samstag, 30.04.2016 im Kongress-Saal der Halle Münsterland statt. Unter der Moderation von Thomas Philipzen wird wieder ein amüsantes Programm im Kongress-Saal angeboten. Nach dem Bühnenprogramm geht die Party ab 23.00 Uhr im Foyer weiter. Das Motto lautet: „Das Leben ist ein Fest.“

Das Sommerfest findet am Sonntag, 03.07.2016 im *lebensHAUS* in Handorf statt.

Informationsabende im *lebensHAUS* in Handorf:

- Termin 1: Montag, 01.02.2016, 19.00 Uhr
- Termin 2: Montag, 09.05.2016, 19.00 Uhr
- Termin 3: Montag, 29.08.2016, 19.00 Uhr
- Termin 4: Montag, 28.11.2016, 19.00 Uhr

### Freiwilliges Soziales Jahr im *lebensHAUS*

Das Hospiz *lebensHAUS* in Münster-Handorf bietet jungen Menschen jedes Jahr die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr zu absolvieren, Beginn ist jeweils im Sommer. Wer Interesse hat, sollte rechtzeitig Kontakt mit Lisa Scheper von der Hospizleitung im *lebensHAUS* aufnehmen: Tel.: 0251 – 899350.

## Das Thema des nächsten Hospiz-Forums ist „Glück“.

Erscheinungstermin: Herbst 2016

**Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Beiträge bis zum Redaktionsschluss am 16. Juli 2016 an: [forum@hospizbewegung-muenster.de](mailto:forum@hospizbewegung-muenster.de).**

*Ihr Redaktionsteam*

### Liebe Leserinnen und liebe Leser,

das Forum-Redaktionsteam bedankt sich für Ihre Teilnahme an der Gestaltung des Forums. Gleichzeitig bitten wir Sie um Verständnis, wenn wir nicht jeden Ihrer Beiträge berücksichtigen können. Manches findet möglicherweise in einem späteren Heft Verwendung. Wenn Sie uns kurze Texte (bitte nicht mehr als ca. 1.500 Zeichen inkl. Leerzeichen) zum Thema „Glück“ zusenden und sich an der nächsten Umfrage beteiligen möchten, freuen wir uns.



Foto: Sabine Faber

## Impressum

Ausgabe 49/ Frühjahr 2016

### 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

Walburga Altefrohne  
Erna Baumgart  
Irmgard Bröker  
Dr. Petra Fischbach  
Gabriele Knuf

### Schlussredaktion & Gestaltung:

Gabriele Knuf

### Textbeiträge

Walburga Altefrohne  
Erna Baumgart  
Dr. Hermann W. Erbslöh  
Annemarie Fründ-Bald  
Gudrun Große Ruse  
Gabriele Knuf  
Franziska Krimphoff  
Stefan-Matthias Richter  
Petra Schönke  
Katharina Sudkamp  
Liane Thiede  
Antonius Witte

### Fotonachweise

Irmgard Bröker  
Sabine Faber  
Gabriele Knuf  
Josef Pritzen  
Petra Sokolowsky  
Hanne Thomsen  
Mechtild Stipp

### Layout & Gestaltung

Hauptmenü Werbeagentur  
Verena Rehring  
www.hauptmenue.com

### 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 2016