

Hospiz-Forum

Zwischen
Himmel und Erde

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	<i>Franz-Josef Dröge</i>	Seite 03
„Himmel un Ärd“	<i>Antonius Witte</i>	Seite 04
In anderen Dimensionen	<i>Dr. Petra Fischbach</i>	Seite 06
Ich stehe	<i>Bruno Dörig</i>	Seite 07
Träumen hat Sinn	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 08
Schlafen kann ich, wenn ich tot bin	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 10
Musik – ein Leben lang	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 12
Demenz und Sterben / Ein Vortrag von Ida Lamp ...	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 14
Warten erleben	<i>Melitta Zettl</i>	Seite 15
Gedanken zu dem Geschenk, auf der Welt zu sein	<i>Petra Schönke</i>	Seite 16
Herbst	<i>Rainer Maria Rilke</i>	Seite 16
Buchtipp	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 17
Letzte Worte	<i>Ernst Jünger</i>	Seite 18
Das kommt 2013/2014	<i>Ambulante Hospizbewegung</i>	Seite 20
Lichtkraft	<i>Rose Ausländer</i>	Seite 20
Das war	<i>lebensHAUS</i>	Seite 21
Das war	<i>lebensHAUS</i>	Seite 22
Denk dir ein Bild	<i>Peter Streiff</i>	Seite 23
Ich träume	<i>Mehmet Arat</i>	Seite 23
Impressum		Seite 24



Foto: Antonius Witte

Vorwort

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

die Redewendung „Zwischen Himmel und Erde...“ als Themenschwerpunkt aufgreifend, befassen sich die Beiträge des vorliegenden Heftes mit verschiedenen Aspekten dessen, was uns im Hier und Jetzt und im Zusammenhang mit dem Lebensende begegnen und beschäftigen kann. Die aufgenommenen Artikel und Gedichte sind lediglich eine Auswahl einzelner Phänomene und Gesichtspunkte und erheben nicht den Anspruch, das gesamte Spektrum abzubilden.

In landläufigen Redewendungen heißt es „Zwischen Himmel und Erde geschehen mehr Dinge, als wir uns vorstellen können“ oder „Zwischen Himmel und Erde geschehen Dinge, die wir mit dem Verstand gar nicht erklären können“. Diese beziehen sich auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche. Aus unserer Erfahrung in der Hospizarbeit können wir sagen, dass dies auch ganz besonders

für das Ende des Lebens, für den Übergang in eine andere Dimension gilt – und ebenso für die Trauer der Hinterbliebenen.

Im unserem Hospizalltag gibt es immer wieder Situationen, die uns in Staunen versetzen. Manchmal ist es die Art und Weise, wie Menschen ihr Lebensende und das Abschiednehmen gestalten, es erleben oder wie sie damit umgehen. Manchmal sind es besondere Entwicklungen oder Ereignisse, die niemand bewusst initiiert hat und die doch geschehen. Das ist einzigartig – und viele dieser Situationen vermitteln uns immer wieder eindrücklich den Respekt vor der Einzigartigkeit des menschlichen Lebens. Das hängt oft auch damit zusammen, dass in den meisten dieser Situationen Aspekte menschlicher Grunderfahrungen, des Unbewussten sowie spirituelle Aspekte berührt werden.

In all diesen Situationen gilt es – und zwar weit über die reine Pflege und Versorgung sterbender Menschen hinaus – uns für die verschiedenen Phänomene offen zu halten, auch wenn sie auf den ersten Blick nicht in unser Denksystem zu passen scheinen, wenn wir sie nicht sofort begreifen oder erklären können. Oft erschließt sich uns der „Sinn“ erst im Nachhinein in der rückblickenden Betrachtung.

Über den Themenschwerpunkt „Zwischen Himmel und Erde“ hinaus gibt es auch wieder aktuelle Informationen aus der ambulanten Hospizbewegung und dem lebensHAUS.

Ich wünsche Ihnen sonnige Tage im Herbst und viel Zeit und Muße, sich auf die verschiedenen Beiträge einzulassen.

Franz-Josef Dröge

„Himmel un Ärd“

Mein erster Gedanke zu diesem Thema war der an ein ungeliebtes Mittagessen – nämlich „Himmel und Erde“, oder „Himmel un Ärd“, ein Eintopf aus (Himmels)-Äpfeln und (Erd)-Äpfeln.

Als ich vor einigen Wochen im Flugzeug saß und aus dem Fenster schaute, befand ich mich zwischen Himmel und Erde. Tief unter mir die emsige Ameisenwelt, der ich kurz zuvor entrückt war, über mir ein tiefes Blau, ein unendlicher Himmel. Und dazwischen das vollbesetzte Flugzeug – mit mir.

„Zwischen“ – eine Präposition nach der in unserer Sprache der Dativ oder Akkusativ folgt. Zwischen kann etwas zeitlich oder lokal Unbestimmtes bedeuten. Mehr hierher oder dorthin tendierend, sich immer zwischen zwei Polen bewegend. „Ich bin gerade zwischen Wuppertal und Dortmund“, lautete meine telefonische Auskunft auf die Frage, wie weit ich noch von zuhause entfernt sei.

Zwischenrufe können als störend empfunden werden. Zwischentöne können subtiler Ausdruck einer unterschweligen Haltung jenseits des Gesagten sein. Ein Zwischenstand ist z.B. eine Aussage zu einem Torverhältnis zu einer bestimmten Spielzeit, jedenfalls vor Ende eines Spiels. Zwischendurch tut man dieses und jenes, um möglicherweise von einer unbeliebten Tätigkeit abzulenken. Zwischen den Jahren – ein Zeitraum nach Weihnachten und vor Neujahr. Ein Fluss fließt zwischen zwei Ufern. „Zwischen Himmel und Erde“, ein Schwebezustand im Sein! Ich verlasse das Irdische, bewege mich auf das Himmlische zu.

„Lieber Gott mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm“, ein kindliches Gebet in dem das Erreichen des Himmels als Erfüllung des guten

und frommen Lebens in Aussicht gestellt und geglaubt wird. Zwischen Himmel und Erde, eine Metapher für einen Zustand, der die letzte unumkehrbare Lebensphase benennt. Das irdische Leben, das zu Ende geht, das himmlische Leben als Projektion der Hoffnung von Gläubigen.

Himmel als Ort der Entrückung von allem, auch von als Last und Qual empfundenen irdischen Seins; Ort der Begegnung mit den Seelen Verstorbener, Ort der unendlichen Erfüllung. Der Himmel ist bei vielen Völkern auch als Sehnsuchtsort angesehen, Sitz der Götter.

„Himmlisch“ – in unserem Sprachgebrauch die Umschreibung für emotionale Superlative. Der Traum vom Fliegen, dem Himmel nahe zu sein, sich von der Erde zu lösen, ein Sehnsuchtstraum der Menschheit. Schon in der Antike beschreibt die Hybris von Ikarus, Dinge zu tun, die nicht dem menschlichen Wesen entsprechen. Der Rücksturz zur Erde „zurück auf den Boden der Tatsachen“, bleibt da nicht aus.

Was ist das „Zwischen“? Nach schweren Unfällen oder Operationen schwebt jemand zwischen Leben und Tod. Nichts ist gewiss, alles steht auf der Kippe; so oder so. Ein Zustand einer ausgeglichenen Waage. Ein wenig mehr oder weniger setzt die Waage in Bewegung.

Zwischen Leben und Tod, Leben als Erfüllung, Tod als Erfüllung, Leben als Qual, Tod als Qual, als absolutes Ende? Dazwischen liegen auf der

Erde alle individuellen Möglichkeiten, Wünsche, Hoffnungen. Dazwischen heißt auch: hier nicht mehr so ganz, aber auch dort noch nicht so ganz dazu zu gehören. Zwischen Himmel und Erde liegt auf dem unumkehrbaren Weg zwischen Diesseits und Jenseits. Noch hier, noch nicht dort, unbestimmte Dauer, unumkehrbarer Prozess, Bewusst-Sein und dämmern.

Am Bett des/r Sterbenden, bei der Begleitung das Lauschen auf die Atemzüge, die immer öfter aussetzen. Atem, das Zeichen des noch Lebendigen. Dann irgendwann vergebliches Lauschen, das Leben erlischt, das bemerkbare Sterben hat ein Ende. Unsichtbar geht das Sterben weiter in den Organen, Zelle für Zelle. Im Übergang zu einem anderen Zustand. „Staub zu Staub“.

Wenn ich Himmel und Erde als kosmische Einheit betrachte, ist der Zustand des Lebens lediglich ein zeitlich begrenzter „Aggregatzustand“ im Prozess der ständigen stofflichen Veränderung bei der nichts verloren geht, alles sich wandelt.

Alles bewegt sich seit Milliarden von Jahren immer in einem unendlichen Zwischen.

Zurzeit für uns zwischen Himmel und Erde.

Antonius Witte

Zutaten

1 kg Kartoffeln
1 kg Äpfel
3 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
2 El. Zucker
Wurstebrot oder Blutwurst

Zubereitung (ca. 60 Min.)

Kartoffeln schälen, grob würfeln, Äpfel schälen, vierteln, entkernen, Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln in Salzwasser weichkochen. Äpfel mit Zucker 15 Min. garen, bis sie zerfallen, dann zu den Kartoffeln geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken. Die Masse im Backofen warm halten.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebelscheiben in einer Pfanne rösten, evtl. salzen und pfeffern.

In Westfalen werden zu „Himmel un Ärd“ gebratenes Wurstebrot oder Blutwurst serviert.

Guten Appetit!



In anderen Dimensionen – Visionen nach dem Tod

Unterschiedliche Traditionen und Riten begleiten die Verstorbenen überall auf der Erde, sie sollen den Toten sicher geleiten auf dem Weg in eine andere Dimension und den Hinterbliebenen Trost geben.

In vielen Kulturen und Religionen wird die Ablösung der Seele vom toten Körper als Prozess gesehen, der etwa 40 Tage dauern kann.

In der katholischen Kirche kommen die Hinterbliebenen zum Sechs-Wochen-Seelenamt, einem Gedenkgottesdienst, zusammen, um für die Verstorbenen zu beten.

In islamisch geprägten Traditionen wird eine Woche lang der Koran für die Toten gelesen, da Muslime glauben, dass die Seele in dieser Zeit noch zu Besuch kommt. 40 Tage nach der Beerdigung laden dann die Angehörigen zu einem Kuchenessen ein.

Der tibetische Buddhismus nimmt eine Wiederverkörperung der Seele nach 49 Tagen an. Er hat auch ziemlich präzise Vorstellungen von dem, was das verstorbene Bewusstsein während dieser Zeitspanne erfährt. Diese Nachtod-Erfahrung, auch Bardo genannt, nimmt einen großen Raum in den buddhistisch-tibetischen Lehren ein. Als Bardo wird im Wesentlichen der Bewusstseinszustand und der Zeitraum zwischen Tod und nächster Wiedergeburt verstanden, aber auch andere Übergangsphasen wie Meditation, Traum, Tod oder sogar die Lücke zwischen zwei Gedanken werden so bezeichnet.

Leben und Tod werden als Zyklus angesehen

Beim eigentlichen Bardo-Zustand geht es um die Zeit kurz vor dem Tod, während des Todes und kurz nach dem klinischen Tod. Die Erfahrbarkeit dieses Zustandes wird durch das im Leben vorab verinnerlichte Wissen über diesen Prozess bestimmt. Mit einer spirituellen Praxis kann man sich während seiner Lebensspanne mit den Bardos vertraut machen. Vorrangig ist dabei die Fähigkeit zur Vorbereitung auf den unmittelbar bevorstehenden eigenen Tod, das Erkennen der Todesanzeigen als Eintritt in den Sterbeprozess und die „richtige“ Verhaltensweise nach Eintritt des Todes.

Nach der endgültigen Trennung vom lebenden menschlichen Körper sieht sich das verstorbene Bewusstsein innerhalb der folgenden zwei Wochen göttlichen und dämonischen Gestalten gegenübergestellt. Sie werden von C. G. Jung als Archetypen beschrieben. Die Dämonen repräsentieren unsere Neigung zu Wut, Eifersucht, Gier und Hass, während die friedvollen Gottheiten vergeistigten Erkenntnisstadien gleichzusetzen sind. In der christlichen Vorstellung entspricht diese visionäre Dimension am ehesten dem Jüngsten Gericht.

Die Göttervisionen sind also keine selbstständigen Wesen, sondern Archetypen der Gedanken und Gefühle, die unser Leben bestimmen haben, beziehungsweise die vom eigenen Geist geschaffenen positiven und negativen Aspekte seiner selbst. Dieses als selbstgeschaffene Illusion zu erkennen, ist ein wesentliches Ziel des Zwischenzustandes. Die Wahrnehmung von Buddha-Visionen im Bardo kann mit Engelsvisionen in der christlichen Lebenserfahrung gleichgesetzt werden.

Durch Selbstreflexion während der 49 Tage, in denen das körperlose Bewusstsein die Welt der Visionen durchläuft, können die Verstorbenen von einer Wiedergeburt in eine leidvolle Welt abgehalten werden. Für Verstorbene, die nur wenig Zeit für ihre spirituelle Weiterentwicklung aufbringen konnten, wird das tibetische Totenbuch vorgelesen. Es ist eine Art Leitfaden für den Umgang mit den Phänomenen während des Todes und im Zwischenzustand, um trotz schlechter Voraussetzungen Befreiung aus dem bedingten Dasein zu erlangen.

Vergleichbar wäre diese Befreiung durch Hören im Zwischenzustand mit der Rezitation von Koransuren nach dem Tod in islamischen Gesellschaften. Hier wie dort ist dieser Brauch auch eine wichtige Hilfe im Umgang mit dem Tod und kann eine wertvolle Hilfe für die Hinterbliebenen und bei der eigenen Trauer sein.

Der XIV. Dalai Lama schreibt in seinem Vorwort zum „Tibetischen Buch vom Leben und Sterben“ von Sogyal Rinpoche, das von dem Münsteraner Thomas Geist aus dem Englischen übersetzt wurde:

„Als Buddhist sehe ich im Tod einen normalen Prozess. Ich akzeptiere ihn als Realität. Ich sehe den Tod eher so, wie wenn man Kleider wechselt, wenn sie alt und abgetragen sind und nicht als letztes Ende.

Doch der Tod ist nicht vorherzusehen. Daher ist es klug, sich auf ihn vorzubereiten, bevor es soweit ist. Natürlich wünschen sich die meisten von uns einen friedlichen Tod. Wenn wir also gut zu sterben wünschen, müssen wir lernen gut zu leben: Wenn wir auf einen friedvollen Tod hoffen, dann müssen wir in unserem Geist und in unserer Lebensführung den Frieden kultivieren.

Nicht weniger wichtig als die Vorbereitung auf unseren eigenen Tod ist es, anderen zu helfen, gut zu sterben. Als Neugeborene waren wir alle vollkommen hilflos, und ohne die Güte und Fürsorge anderer hätten wir nicht überleben können. Da Sterbende oft ähnlich hilflos sind, liegt es an uns, sie von Angst und Schmerz zu befreien und es ihnen – so gut wir können – zu ermöglichen gefasst zu sterben.“

Dr. Petra Fischbach



Foto: fotolia

Ich stehe

Ich stehe
zwischen Himmel und Erde
Im Schnittpunkt
Von Geburt und Tod,
wache auf, schlafe ein,
fange an, höre auf,
gebe weg, nehme an,
spreche mich aus
und schweige.
Ich bin allein,
suche Gesellschaft,
fühle mich schwach,
fühle mich stark.
Ich lache und weine,
atme aus und atme ein.
Ich gehe mal trunken, mal nüchtern,
beschwingt und wie gelähmt,
wage und zaudere,
bete und fluche,
suche und finde.

Bruno Dörig

aus: *Lass meine Seele aufatmen*
Martin Schmeisser, Monika Pfeffer
ISBN 978-3-88671-538-1
Eschbach Verlag, 2005, S. 18

Träumen hat Sinn

„Der Schlaf ist der kleine Bruder des Todes“, dieser Satz aus der griechischen Mythologie ist den meisten bekannt. Heute genauso wie schon in der frühesten Antike haben sich Menschen mit dem Traum und dem Sinn des Träumens befasst.

Lange Zeit herrschte der Glaube vor, Träume seien indirekte verschlüsselte Botschaften von Göttern und Dämonen, welche von Traumdeutern und durch Traumbücher interpretiert wurden. Man suchte bestimmte Orte auf, um dort zu träumen und die Träume deuten zu lassen.

Auch in der Bibel können Träume die Zukunft weisen: Gott offenbart sich und tut seinen Willen kund. So heißt es z.B. im Evangelium nach Matthäus 1,18-25.:

“Mit der Geburt Jesu Christo war es so: Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt; noch bevor sie zusammen gekommen waren, zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete – durch das Wirken des Heiligen Geistes. Josef, (...) der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte, beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen. Während er noch darüber nachdachte, erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte Dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. Sie wird einen Sohn gebären; ihm sollst du den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen. Als Josef erwachte, tat er, was der Engel des Herrn ihm befohlen hatte ...“

Die Gründer religiöser Orden wie Franz von Assisi oder der Heilige Bruno standen angeblich über ihre Träume mit Gott in Verbindung. In der Metaphysik handelt es sich um eine philosophische Grundwissenschaft, die sich mit Dingen befasst, die über die sinnlich-körper-

lich erfahrbare Welt hinausgehen. Nach Auffassung einiger Metaphysiker liegt dem menschlichen Traum der Glaube an die Bedeutung von Seele und Geist zugrunde. Diesen Glauben findet man in fast jeder Religion und Zivilisation. So tragen die Fallachen, die Ureinwohner des Nildeltas, einen Turban auf dem Kopf, damit die Seele während des Schlafes nicht aus der Schädeldecke entweichen kann. Der kenianische Massai darf nicht plötzlich aus dem Schlaf gerissen werden, weil sonst – so der Glaube – der umherstreifende Geist nicht in seinen Körper zurückfinden könnte.

In unserer Zeit und in unserer Kultur gibt die Traumforschung immer noch große Rätsel auf.

Seit Ende des 19. Jahrhunderts befassen sich Neurobiologen mit der Frage, was eigentlich in unserem Körper passiert, während wir schlafen. Wenn Menschen schlafen, dann träumen sie – alle und immer, ob sie sich erinnern oder nicht! Träume gehören zum Schlaf, sie sind für unsere Gesundheit sehr wichtig! Wissenschaftlich erwiesen ist, dass sich 80 Prozent aller Menschen an ihre Träume erinnern.

Auch aus neurophysiologischer Sicht ist der Traum ein für den Körper überaus wichtiger Mechanismus. Traumforscher gehen davon aus, dass Träume uns helfen, Erlerntes zu vertiefen, indem wir es im Schlaf gewissermaßen erneut durchleben. Dies scheint zumindest bestätigt für Prozesse, die wir nicht bewusst erleben. Gesammeltes Wissen wird

während des Schlafens verarbeitet und neue Zusammenhänge durch unsere Erfahrungen können hergeleitet werden. Komplexere Probleme lassen sich offenbar manchmal besser lösen, wenn man „darüber geschlafen hat“.

Die Hirnforscher haben festgestellt, dass wir während des Schlafes zwei Schlafzustände durchleben, die sich in der Nacht mehrmals wiederholen. Während der Tiefschlaf-Phase (Slow-Wave-Phase), träumen wir nicht. Weckt man einen Menschen in dieser Schlaf-Phase, hat er keine Traumerinnerung. An der Hirnrinde wird eine immer langsamer werdende elektrische Aktivität gemessen, der Schläfer bewegt die Augen nicht, eine gewisse Muskelspannung ist messbar.

In dieser regenerativen Schlafphase werden zellbildende Hormone ausgeschüttet, es erfolgt eine Erneuerung der Zellen. Die REM-Phase (Rapid-Eye-Movement = schnelle Augenbewegung) wiederholt sich circa drei- bis viermal in jeder Nacht – und das, obwohl es gar nichts zu sehen gibt. In dieser REM-Phase ist das Gehirn neuroelektronisch genau so aktiv wie im Wachzustand, allerdings fehlt die Muskelspannung völlig. Unser limbisches System, das der Verarbeitung von Emotionen dient, ist aktiver als im Wachzustand. Diese Aktivität ist besonders hoch in den Bereichen, die mit Angst zu tun haben. Zwei Drittel unserer nächtlichen Erfahrungen beschäftigen sich mit unangenehmen Situationen. Nach Meinung einiger Psychologen können Träume als hilfreiche Lektü-



Foto: Gabriele Knuf

onen angesehen werden, die uns auf schlimme reale Ereignisse vorbereiten könnten, so als ob es sich um eine Art „Sicherheitstraining“ für Notfallsituationen handelt. Insofern ist es nicht auszuschließen, dass unser Gehirn in der Lebensrealität deshalb auf Bedrohungen schneller reagieren kann, da wir in unseren Träumen immer wieder beängstigende Augenblicke durchleben, quasi proben.

Auch in den Zentren, die unsere Sinneswahrnehmungen und Bewegungen verarbeiten, ist Bewegung messbar. Daraus resultiert, dass wir im Traum häufig das Gefühl haben, selbst aktiv zu sein. Das ist mit ein Grund dafür, warum unsere Träume

häufig so bizarr wirken und uns trotzdem real erscheinen. Zum Glück schläft allerdings jener Teil unseres Hirnstammes, der im Wachzustand dafür sorgen würde, dass wir unsere Handlungspläne tatsächlich umsetzen. Nicht auszudenken, was sonst in so manchem Schlafzimmer geschehen würde.

Allerdings besitzt unser System auch die Möglichkeit, positive Erfahrungen zu verarbeiten, so dass immerhin ein Drittel unserer Träume angenehmerer Natur ist.

Menschen erleben während des Traumes auch kreative Höhenflüge. Der Ex-Beatle Paul McCartney erklärte, dass seine Idee zur Melodie

des Hits „Yesterday“ eine nächtliche Eingebung in einem Traum gewesen ist.

Fazit: Der Traum ist nicht nur ein Merkmal menschlicher Existenz, er ist sogar überlebenswichtig – sowohl für den Körper als auch für die Psyche.

Gehen wir also achtsam mit unseren Träumen um und lassen zu, dass unser Gehirn während des Schlafes „aufgeräumt wird“.

Walburga Altefrohne

„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin“ ...so Rainer Werner Fassbinder

Dieser bekannte Ausspruch des deutschen Regisseurs drückt eine in Industrienationen weit verbreitete Haltung aus: Schlaf ist verlorene Lebenszeit, da erleben wir nichts – keine Vergnügen oder Abenteuer – und schaffen nichts – keine Arbeit und keine Leistung.

So gilt mit Schlaf verbrachte Zeit als quasi nicht gelebte Zeit, über die wir uns am Ende des Lebens ärgern oder grämen werden. Unsere Umwelt könnte uns als Faulenzer oder Langweiler einschätzen – wer möchte das schon? Deshalb wird oft das natürliche Schlafbedürfnis übergangen und Körper und Geist mit Hilfe von Koffein oder stärkeren Mitteln ‚auf Trab‘ gehalten.

Hinter dieser Auffassung steht viel Unwissen über den Schlaf und seine Rolle für unser Leben. Der deutsche Schlafforscher Jürgen Zulley bezeichnet den Schlaf als ‚Grundnahrungsmittel‘ für unsere Gesundheit. Ohne ausreichenden Schlaf werden wir gereizt, depressiv oder krank. Unser Schlafbedürfnis nimmt mit andauernder Wachheit zu. Haben wir zu lange nicht geschlafen, fühlen wir uns ‚schlaftrunken‘ – nach 24 Stunden ohne Schlaf verhalten wir uns wie mit einem Promille Alkohol im Blut, inklusive Selbstüberschätzung.

Schlafen ist nur äußerlich gesehen Ruhe – unser Organismus ist nach innen höchst aktiv. Nach acht Stunden Schlaf haben wir nur etwa 50 Kilokalorien weniger Energie verbraucht als im Wachzustand. Viele wesentliche Prozesse geschehen im Schlaf: Erholung, Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, Wachstum, Heilung von Wunden, Erneuerung von Zellen. Das Immunsystem benötigt den Schlaf, um sich zu regenerieren. Auch wenn wir ganz gesund sind, ist es ständig damit beschäftigt, Eindringlinge abzuweh-

ren. Vor allem im Tiefschlaf schafft es den Müll der erfolgreich bekämpften Erreger beiseite, produziert neue Botenstoffe, Antikörper und Immunzellen.

Schlafen ist auch Voraussetzung für erfolgreiches Lernen: das Kurzzeitgedächtnis verarbeitet Informationen und überträgt die wesentlichen ins Langzeitgedächtnis – durch diese ‚Sortierarbeit‘ wird Platz geschaffen für den nächsten Tag. Erfahrenes und Gelerntes wird in unserem Gehirn wiederholt, dadurch vertieft und gefestigt – das gilt für das Lernen von Vokabeln ebenso wie für körperliche Bewegungsabläufe, Erfahrungen auf der Gefühlsebene oder Problembewältigungsstrategien.

Der Schlaf ist kein konstanter, unveränderlicher Zustand. Im Übergangsstadium des Einschlafens stellt der Körper langsam und kontinuierlich in wellenförmigen Schüben von Wachen auf Schlafen um. Diese Phase kann durch bizarre Bilder und Gedanken begleitet werden, auch durch kurze abrupte Muskelzuckungen oder das Gefühl, plötzlich in die Tiefe zu stürzen. Die Muskeln sind noch angespannt, unsere Augen bewegen sich noch, die Lider flattern; dieses Stadium dauert bis zu 30 Minuten. Im leichten Schlaf hören die Augenbewegungen auf, der Muskeltonus verringert sich deutlich, unser Organismus beginnt sich nach außen hin abzuschirmen – wir können aber noch leicht geweckt werden. In dieser Art von Schlaf verbringt ein Erwachsener etwa die Hälfte der Nacht.

Im Tiefschlaf sind die Muskeln völlig entspannt, die Augen ganz ruhig, der Blutdruck sinkt, Atmung und Herzschlag sind verlangsamt – wir sind nur schwer zu wecken. Bedeutende, lebenswichtige Signale werden aber durchaus wahrgenommen und führen zum Aufwachen (z.B. das Wimmern des Babys weckt die Mutter, der vorbei fahrende Lastwagen weckt sie nicht). Die Tiefschlafphasen liegen vor allem in der ersten Nachthälfte, die Intensität ist in den ersten drei Schlafstunden am höchsten.

In der zweiten Nachthälfte liegt der Schwerpunkt auf dem Traumschlaf. Auch im Traumschlaf sind die Muskeln völlig entspannt, die Augen bewegen sich aber sehr rasch, der Blutdruck steigt an, Herzschlag und Atmung werden unregelmäßig. Die lebhafteste Traumtätigkeit ist also auch von außen zu erkennen. Pro Nacht gibt es mehrere Traumphasen, die zeitlich immer länger werden – von ca. 10 Minuten bis zu einer Dreiviertelstunde.

In jeder Nacht wachen wir durchschnittlich 28-mal auf und haben am nächsten Morgen doch selten eine Erinnerung daran – denn wir erinnern nur Wachzustände ab ca. drei Minuten Dauer. Auch an Träume erinnern wir uns nur, wenn wir während oder nach der Traumphase diese Zeitspanne wach waren. Schlafphasen, die kürzer als 20 Minuten sind, nehmen wir nicht als Schlaf wahr. Wer also nach weniger als 20 Minuten Schlaf geweckt wird, hat meist das Gefühl, überhaupt nicht geschlafen zu haben.

„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung!“

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

Wir schwanken also ständig zwischen Tief- und Traumschlaf und überlassen unseren Körper dem unbewussten Rhythmus der Nacht. Innere Uhren läuten die Phasen der Ruhe und jene für Aktivität ein. Es gibt ein ganzes Orchester von inneren Uhren in unseren Organen und sogar in einzelnen Zellen. Der Dirigent ist der suprachiasmatische Nukleus (SCN), ein winziger Nervenknoten, der über der Kreuzung der beiden Sehnerven liegt und von den Augen die Information über das Tageslicht erhält. Er richtet sich aber nicht nur nach dem Licht, sondern z. B. auch danach, was wir gerade tun und wie unsere Hormonlage ist.

Der Körper verändert sich im Lauf der Nacht unentwegt – dies lässt sich

an Schwankungen in der Körpertemperatur, des Blutdrucks und der Atmung messen. Wir spüren es auch, wenn wir nachts aufstehen müssen – das fällt nicht zu jeder Zeit gleich leicht oder schwer.

Eine Reihe von Hormonen sorgt dafür, dass unser Körper in seinem nächtlichen Schlafrhythmus schwingt. Hier seien nur einige genannt:

In der Dunkelheit produziert die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin – es macht uns müde und aktiviert das Immunsystem, es drückt aber auch auf unser Gemüt und lässt uns bei Schlafstörungen leicht ins Grübeln kommen und düsteren Gedanken nachhängen. Das Hormon Leptin vermittelt uns ein Sättigungs-

gefühl und sorgt dafür, dass wir nicht durch Hunger geweckt werden. Ab ca. drei Uhr morgens steigt der Spiegel des Stresshormons Kortisol langsam an und bereitet den Körper auf das Aufwachen und äußere Aktivität vor.

Als optimale Schlafdauer werden meist sieben Stunden genannt – aber dies ist ein Mittelwert! Es gibt Kurzschläfer und Langschläfer, es gibt Morgentypen und Abendtypen – dies ist genetisch bedingt und verändert sich auch mit dem Lebensalter. Es gilt, jeweils das persönliche Schlafbedürfnis zu erspüren und zu respektieren und sich den Tagesablauf entsprechend einzurichten.

Erna Baumgart



Foto: Irmgard Bröker

Musik – ein Leben lang

Zwischen Himmel und Erde gibt es viele Geräusche ganz unterschiedlicher Art. Zu ihnen zählen u.a. Vogelgezwitscher, Waldraunen, Wind- und Wasserrauschen, tierische und menschliche Stimmen und noch so einiges mehr. Und natürlich auch das, was man Musik nennt. Jede bekannte menschliche Kultur hatte zu allen Zeiten Musik – und das hat seinen Sinn!

Wissenschaftlich ist belegt, dass bereits vor 50.000 Jahren Menschen Instrumente z.B. aus Gänsebeinknochen hergestellt haben. Mit diesen Instrumenten konnte eine pentatonische, also fünftönige Melodie erzeugt werden. Bei der Pentatonik handelt es sich um das älteste nachgewiesene Tonsystem.

Das vegetative Nervensystem aller Menschen reagiert schon seit Urzeiten sehr stark auf Musik, unabhängig von Erziehung, Bildung und kulturellen Einflüssen. Da Musik durch unseren gesamten Organismus strömt, nimmt sie erheblich Einfluss auf körperliche Reaktionen, Stoffwechselprozesse und Emotionen. Hierbei spielen drei Hauptkomponenten eine zentrale Rolle: Rhythmus, Harmonie und Melodie.

Der Rhythmus ist wie ein kosmisches „Pendel“, er berührt uns tief im Ureigensten. Viele Phänomene verlaufen rhythmisch: Beispiele sind u.a. die Planetenbahnen, die Jahreszeiten, der Herzschlag, Hormonzyklen oder unzählige Stoffwechselprozesse.

Harmonien sind Abbildungen von Stimmungen und Gefühlen.

Als Melodien bezeichnet man die kleinen und großen akustischen Geschichten, die über die Instrumente oder die Singstimmen erzählt werden. In der Melodie verbinden sich kognitive und emotionale Verarbeitungsmechanismen.

„Diese Fähigkeit, dass Musik uns emotional anrührt, ist zutiefst in uns verankert, sie gehört zum Menschsein dazu. Wir erleben Freude, Glück, Leid, Hoffnung, Ruhe, ohne

ein einziges Wort“, so Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, international renommierter Neurowissenschaftler und Direktor an der Psychiatrischen Uni-Klinik in Ulm.

Was geschieht während des Musikhörens in unserem Gehirn und welche konkreten Folgen hat das? Zur Deckung unserer Bedürfnisse (Nahrung, Schlaf, Liebe, Sex, Anerkennung etc.) müssen wir uns nicht motivieren, dafür sorgen wir „automatisch“. Hierfür sind komplexe Strukturen in unserem Gehirn zuständig, welche das sogenannte „Belohnungssystem“ (wurde erst Mitte der Neunziger Jahre identifiziert) bilden.

Tatsächlich gibt es in unserem Gehirn kein isoliertes „Musikzentrum“. Musik spricht das gesamte Gehirn an, dabei werden die kleinen Nervenknotten in „Aufregung“ versetzt und das Belohnungssystem aktiviert. In der Folge kommt es – als Vorstufe zum Glück – zur Ausschüttung von Dopamin, zusätzlich schaltet sich das Angstsystem im Gehirn aus. Diese Tatsache machte man sich auch während des Krieges zu Nutze: Soldaten zogen mit rhythmischer Marschmusik in die Schlacht.

Musik begleitet uns unser ganzes Leben. Selbst Kinder im Mutterleib reagieren positiv auf die Musik, die die Mutter hört. Säuglinge erfahren durch ihre Eltern Ruhe, Sicherheit, Wärme und Trost, wenn ihnen Wiegenlieder vorgesungen werden. Diese Lieder haben über Jahrtausende ihre Grundstruktur behalten, sie

sind häufig im Dreivierteltakt und haben eine sanfte Melodie, bei der der Schlussston immer tiefer ist als der Anfangston. Begleitet von einem Text, der versichert, dass morgen auch noch ein Tag ist und alles gut sein wird. Während die Mutter den Säugling auf dem linken Arm wiegt, wirkt ihr Herzschlag beruhigend. Musizieren Menschen miteinander, z.B. in einem Chor, bildet sich eine starke Gemeinschaft, die besonders intensiv erlebt wird. Dieses soziale Verhalten und die Kooperation mit den Musikfreunden bewegt und berührt tief. In einer Chorgemeinschaft, einer Band oder in einem Orchester gemeinsam zu musizieren, stärkt die soziale Kompetenz. Hier findet „Menschenbildung“ statt. Wissenschaftlich ist auch nachgewiesen, dass Kinder, die ein Instrument erlernen, einen höheren Intelligenzquotienten entwickeln können. Dabei darf es aber nicht um die Instrumentalisierung der Musik gehen, nur damit spezifische mathematische oder sprachliche Fähigkeiten gefördert werden. Musik ist gut, weil Musik gut ist!

Welche Musik den Menschen besonders anregt und anrührt, ist individuell sehr verschieden und hängt mit Erziehung, Sozialisation und Lebenserfahrungen zusammen.

Klassische Musik fördert den Lernprozess, Pop-Musik ist bei körperlichen Aktivitäten wie Hausarbeit oder Sport angesagt. Die komplexen neuronalen Verschaltungen im Gehirn werden durch Musik so akti-



Foto: Anja Wildschütz

viert, dass sie teilweise zu heilsamen Wirkungen führen können. Diesen Umstand machen sich inzwischen einige Mediziner zu Nutze. Die Mitarbeiter des Sportkrankenhauses Lüdenscheid-Hellersen berichten, dass sie durch den gezielten Einsatz von Musik die Verabreichung beruhigender Medikamente bis zur Hälfte reduzieren konnten. Hier ist Musik ein wichtiger Bestandteil des Angebotes für die Patienten, um sie ohne oder mit weniger chemischen Hilfsmitteln auf Operationen vorzubereiten.

Musik ist ein Teil unserer Evolution, sie begleitet uns meist bis zum letzten Atemzug. In der Sterbebegleitung etabliert sich langsam die „Musiktherapie“. Hier geht es nicht um die musikalische Begleitung für die Stunden direkt vor dem Tod, sondern mehr um eine langfristige und bewusste Auseinandersetzung mit der Anerkennung des nahenden Todes.

Die meisten Menschen wünschen sich ein Gefühl von Frieden und innerer Ruhe in der letzten Lebensphase. Hier kann Musik unterstützen, da sie emotional anspricht. Klänge und Stimmen sind die „früheste Sprache“, die der Mensch wahrnimmt und auch die letzte, die ein Mensch noch verstehen kann. Es wird angenommen, dass der Hörsinn bzw. das Spüren bis zur letzten Minute funktioniert, auch wenn das für den Begleiter nicht unbedingt erkennbar ist.

Welche Art von Musik beruhigt, ist individuell unterschiedlich und hängt von den Hörgewohnheiten und der Lebensgeschichte ab. Lange, nachschwingende Klänge oder auch pentatonisch gestimmte Instrumente vermitteln in besonderem Maße eine Atmosphäre von Geborgenheit und Harmonie. Musiktherapie bei Sterbenden hat das Ziel, die Spur zu finden, die die Musik im Leben dieses Menschen eingegraben hat.

Die Musik soll die ganze Person – Körper, Geist, Herz und Seele – erreichen. So kann sie Emotionen, Erinnerungen und Assoziationen auslösen. In der Sterbebegleitung greifen Musiktherapeuten auf, was der Sterbende ausdrückt. Das kann ein konkret geäußertes Wunsch sein oder durch Mimik, Gestik, den Atemrhythmus und die Frequenz des Herzschlages sichtbar werden. So wird für den Sterbenden eine für ihn zutiefst stimmige Musik entwickelt. Eine spirituelle Kraft kann spürbar werden, die das Loslassen erleichtert.

Hiermit schließt sich der Lebens- und Musikkreis eines jeden Menschen.

Und schon Viktor Hugo wusste: „Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“.

Walburga Altefrohne

„Die Musik ist die beste Gottesgabe und dem Satan sehr verhasst.“

Martin Luther

Demenz und Sterben

Ein Vortrag von Ida Lamp im Ketteler-Haus am 10.04.2013

„Nicht, dass ich Furcht vor dem Sterben hätte, ich möchte einfach nicht dabei sein, wenn's passiert.“ Diesen Satz von Woody Allen würden sicher viele am liebsten unterschreiben. In ihrem Vortrag zum Thema „Umsorgt sterben – Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten“ fragt Ida Lamp provokativ, ob Menschen mit eingeschränktem Verstand und Verstehen bei ihrem eigenen Sterben vielleicht „nicht dabei“ sind und ob wir so mit ihnen umgehen können, als seien sie „nicht dabei“.

Ida Lamp wuchs im Westerwald auf. In der dörflich-familiären Struktur wurde sie schon früh konfrontiert mit der Begleitung von sterbenden Menschen. In ihrer umfangreichen Ausbildung u.a. als katholische Diplomtheologin und ihren verschiedenen beruflichen Tätigkeiten erwarb sie sich eine dezidierte Sicht auf die Bedürfnisse sterbender dementer Patienten und deren Angehörigen.

Alzheimer ist inzwischen die dritthäufigste Todesursache nach Herz- und Krebserkrankungen. Allerdings erkranken nicht nur Patienten mit einer Alzheimer-Diagnose an Demenz, so Ida Lamp, sondern auch solche, die an AIDS oder einem Gehirntumor leiden. Allen gemeinsam ist der Verlust der Fähigkeit, sich über ihre Befindlichkeit mit Worten und dabei so klar zu äußern, dass sie wirklich verstanden werden.

„Es gilt, nicht nur die Person mit DEMENZ, sondern die PERSON mit Demenz wahrzunehmen“, so Ian Gordon Manson, ehemaliger Leiter der Sozialarbeit der Church of Scotland, den Ida Lamp in ihrem

Vortrag zitiert. Hier erklärt sich für sie die Notwendigkeit gut ausgebildeter BegleiterInnen, die ein hohes Maß an Empathie benötigen, um die Bedürfnisse ihrer sterbenden Patienten erkennen und befriedigen zu können – eben weil diese selbst sie nicht mehr eindeutig benennen und artikulieren können.

Aber: zu welchem Zeitpunkt beginnt das Sterben eines dementen Menschen? In einem Beitrag für die Alzheimergesellschaft Soest zitiert Ida Lamp Geertje Froken-Bolle, eine begleitende Angehörige: „Manches Mal wusste ich nicht, ob ich meine Mutter gerade im Leben oder im Sterben begleite. Bis mir klar wurde, dass es eigentlich keinen Unterschied gibt. Es geht ... darum, dass ein Mensch sich wohl fühlt. ... Dass wir sie (die Person) in der Lebenswirklichkeit, in der sie sich gerade befindet, ernst nehmen – im Leben und im Sterben“.

Demenz erkrankte sind nicht per se sterbend, sagt im selben Beitrag Ida Lamp. Der Tod ist demnach eher Folge der Begleiterscheinungen, die sich z.B. nach einem Sturz, wegen Dehydrierung des Körpers, als Folge einer Lungenentzündung oder allgemeinem Organversagen einstellen.

Ein an Demenz erkrankter Patient, so die Referentin in Münster, stirbt langsam. Der geistige Verfall, der Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten ist Teil des Sterbeprozesses. Dieser ist auch gekennzeichnet durch die wachsende Unfähigkeit des erkrankten Menschen, seinen (Schmerz-) Zustand zu artikulieren. Von Praktikern wird beschrieben,

dass diese Patienten ihr Sterben „erfühlen“ und sich ihre möglichen Ängste in verstärkter Unruhe zeigen.

Dazu kommt der körperliche Verfall, der u.a. einhergehen kann mit dem Verlust des Schluckmechanismus' und/oder dem unangenehmen Wundliegen von Körperstellen (Dekubitus). Oftmals stellt sich eine Lungenentzündung ein, die dann zum klinischen Tod führt. Aber auch der Rückgang der Kontakte kann die Isolation der Sterbenden und ihrer Angehörigen beschleunigen und wie ein soziales (vorzeitiges) Sterben erlebt werden.

Wichtig ist für die Begleitung von Menschen mit Demenz in ihrer letzten Lebensphase ein gutes „palliatives Milieu“. Dazu gehören schattenfreie, angemessene Beleuchtung, Wohlgerüche, angenehmes Raumklima und eine Akustik, die laute Geräusche verhindert. In der Nähe des Patienten sollten sich haptische Elemente (Dinge zum Anfassen, vom Stück Stoff bis zum Kuscheltier) befinden, die man festhalten kann, die sich gut anfühlen, die Wohlbefinden auslösen.

Für die BegleiterInnen ist es wichtig, in der letzten Lebensphase eines dementen Menschen besondere Nähe zu ihm zu suchen – jenseits von Sprache kann das auch körperliche Zuwendung durch sanfte Berührung sein, die den Sterbenden beruhigen soll.

„Der Kontakt soll sichtbar, hörbar, spürbar sein“, so Ida Lamp. „Intuition, achtsam sein und Aufmerksamkeit“ sind genauso wie eine

wertschätzende Kommunikation unverzichtbare Attribute bei der Begleitung.

Bei aller Fokussierung auf das Sterben dementer Patienten dürfen sich pflegende Angehörige (und auch ehrenamtliche BegleiterInnen) nicht aus dem Auge verlieren, Auszeiten dürfen sie sich nicht nur nehmen, sondern sie müssen es sogar. Nur so kann die – teils sehr lange Zeit andauernde – notwendige, liebevolle Begleitung angemessen gestaltet werden.

Ida Lamp ist katholische Diplomtheologin, die lange als Seelsorgerin in einem dreigliedrigen Hospiz (ambulanter Hospizdienst, palliative Versorgung und stationärer Hospizdienst) arbeitete. Weitere

Aus- und Fortbildungen schafften u.a. die Grundlage für eine Tätigkeit als psychosoziale Beraterin und Psychoonkologin. Als Projektleiterin und -begleiterin war sie für die Qualifizierung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen verantwortlich, die mit an Demenz erkrankten Patienten arbeiten. Sie ist Geschäftsführerin des Palliativen Hospizes Solingen e.V. und arbeitet außerdem freiberuflich als Künstlerin, Autorin und Beraterin.

Gabriele Knuf



Umsorgt sterben

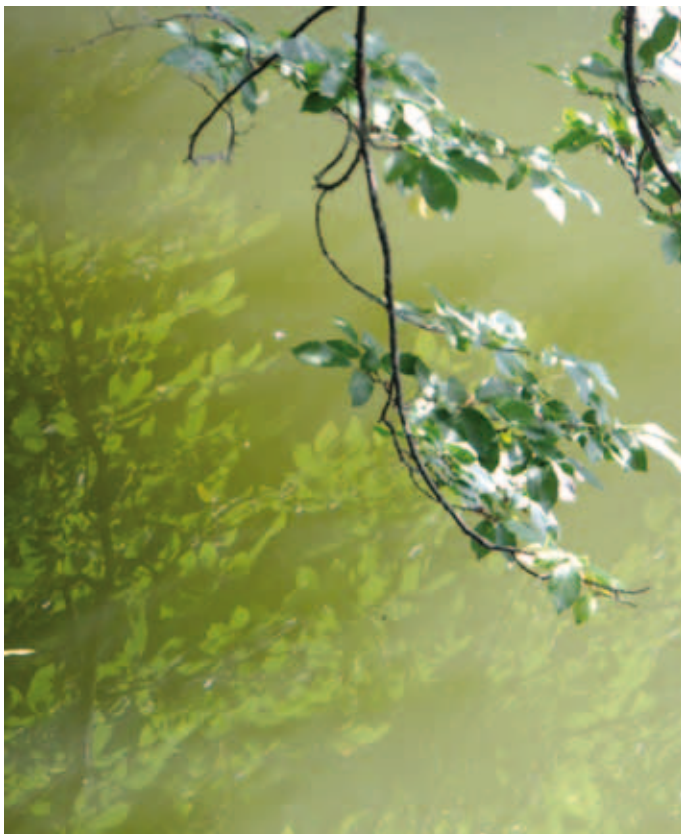
Menschen mit Demenz in ihrer letzten Lebensphase begleiten

Ida Lamp (Hrsg.)

ISBN 978-3-17-020737-0

Kohlhammer **Verlag**, 2009

www.ida-lamp.de



Warten erleben

In Ruhe warten können, bis der Same keimt, wächst, blüht und Früchte trägt.

Im Glauben warten können,
bis aus Begegnung
Vertrauen entsteht
und Nähe zulässt.

In Hoffnung warten können,
bis Loslassen möglich wird.
Im Vertrauen warten können,
bis sich aus drei Teilen ein
Ganzes bildet.

In Liebe warten können,
bis der richtige Zeitpunkt kommt und
dann den Augenblick mit allen Sinnen
erleben.

Melitta Zettl

Gedanken zu dem Geschenk, auf der Welt zu sein

Nach dem Tod meines Mannes pendelte ich zwischen den Extremen:

Dasein – Nichtsein
 Leben – Tod
 Schatten – Licht
 Trauer – Freude
 Hiersein – Fortsein

Der Himmel war mir näher als die Erde.
 Ich fühlte ein Schweben in der Taubheit der Trauer.
 Ich wollte schwebend entfliehen, doch die Erde hielt mich fest.
 Es dauerte einige Zeit, um zu begreifen, das Leben neu zu gestalten und zu ordnen.

Jetzt hat alles andere Farben bekommen,
 ich wachse dem Himmel neu entgegen,
 dabei auf der Erde verankert in der Unendlichkeit zwischen Raum und Zeit.

Petra Schönke



Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
 als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
 sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
 aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
 Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
 unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke / Das Buch der Bilder



Foto: fotolia.de

Buchtip

„Das Schicksal ist ein mieser Verräter“ von John Green

„Du hast mir mit deinen gezählten Tagen eine Ewigkeit geschenkt, und dafür bin ich dankbar“, so formuliert es Hazel Grace in der Trauerrede für ihren Freund Augustus. Hazel selbst hat Lungenkrebs und kann nur mit einem Atemgerät leben.

Augustus und Hazel lernen sich in einer Selbsthilfegruppe für an Krebs erkrankte Teenager kennen. Augustus begleitet einen Freund, Hazel ist nur auf Druck ihrer Mutter dort.

Hazel, ironisch, witzig, klug, und vielseitig interessiert! Wegen ihrer Krankheit hat sie sich sehr zurückgezogen. Besondere Bedeutung hat für die 16-Jährige aus einer amerikanischen Kleinstadt ein niederländischer Autor, der über das Krebsleiden und Sterben eines jungen Mädchens einen Roman geschrieben hat.

Augustus, offen, charmant, sarkastisch, intelligent und gut aussehend! Gus, so wird er liebevoll genannt, war selbst an Knochenkrebs er-

krank und gilt nach der Amputation eines Beines als geheilt. Er liebt das Leben und die Menschen.

Hazel verliebt sich in Gus, obwohl sie sich auf Nähe nicht einlassen will: „Ich bin eine Zeitbombe, [...] und irgendwann gehe ich hoch, und ich würde die Zahl der Opfer durch Kollateralschaden gern minimieren, okay?“ Sie erkennt nun, dass Gefühle nicht zu kontrollieren sind, und jetzt versteht sie auch die Worte ihres Vaters: „Du bist keine Zeitbombe, Hazel, nicht für uns. Der Gedanke, dass du stirbst, macht uns traurig [...] aber die Freude, die Du uns schenkst, ist tausendmal größer als unsere Traurigkeit über deine Krankheit“.

Mit Gus erlebt sie die erste Liebe, genießt Nähe als Geschenk und nicht als Belastung. Gemeinsam philosophieren sie über das Leben und Sterben, suchen nach klugen Antworten, diskutieren Literatur, hören Musik, sehen Filme, fahren ins Grüne, fliegen zusammen zu dem verehrten



Das Schicksal ist ein mieser Verräter

John Green

ISBN 978-3-446-24009-4

Hanser Verlag, 2012

holländischen Schriftsteller und erleben dort eine Überraschung.

Bei Gus bricht die Krankheit wieder aus, er stirbt. Hazel bleibt zurück und versucht, ihren Schmerz zu ertragen und ihr Leben trotz der Einschränkungen zu leben. Dabei helfen ihr eine von Gus zurückgelassene Geschichte und ein erneutes Treffen mit dem Autor.

Dies ist ein schönes, eigentlich ein unsentimentales Buch, ein Buch, das mich schmunzeln, lachen und weinen ließ, das mich mitnahm in Schmerz und Trauer, das mich sehr berührt hat und noch immer beschäftigt.

„Das Schicksal ist ein mieser Verräter“ von John Green ist als Jugendroman gekennzeichnet, doch genauso empfehlenswert ist es für erwachsene Leserinnen und Leser.

Gabriele Knuf

Letzte Worte

Er zog seinen Trauring vom Finger, reichte ihn seiner Frau und sagte: **„Ich danke dir!“**

Friedrich von Sallet (1812-1843) deutscher Schriftsteller

„Wie schade.“

Paula Modersohn-Becker (1876-1907) deutsche Malerin

**„Zieh nicht die Vorhänge zu! Ich fühle mich wohl.
Ich möchte, daß mich das Sonnenlicht grüßt.“**

Rudolph Valentino (1895-1926) italienischer Schauspieler

Zu seiner Krankenschwester: **„Ich habe etwas wunderbares gesehen, schnell, schreiben Sie!“**

Als sie mit dem Notizbuch kam, fand sie ihn tot.
Edmund Husserl (1859-1938) deutscher Philosoph

**„Ich hoffe aus meinem ganzen Herzen,
dass man auch im Himmel malen kann.“**

Jean-Baptiste Camille Corot (1796-1875) französischer Maler

„Herr Jesu, mach es kurz!“

Königin Luise von Preußen (1776-1810)

„Es ist alles sehr interessant gewesen, sehr interessant!“

Mary Wortley Montagu (1689-1762) englische Dichterin

Am 2.2.1945 auf dem Weg zum Galgen in Plötzensee zum Gefängnispfarrer Buchholz: **„Herr Pfarrer,
in wenigen Augenblicken weiß ich mehr als Sie.“**

Alfred Delp (1907-1945) deutscher Jesuit im Widerstand
gegen den Nationalsozialismus

**„Wenn ich noch fünf Jahre leben könnte,
würde ich ein wirklich großer Maler werden.“**

Hokusai (1760-1849) jap. Maler und Holzschnittmeister

„Ich werde im Himmel hören“, hauchte Beethoven,
der so lange Jahre an Taubheit gelitten hatte.

Ludwig von Beethoven (1770-1827)

Zu seiner Pflegerin: **„Schwester, Sie versuchen mich
am Leben zu halten wie eine Antiquität,
aber ich bin fertig, es ist aus, ich sterbe.“**

George Bernard Shaw (1856-1950) irischer Dramatiker

„Frieden, Frieden, Frieden ... lull mich in Schlaf, Luise.“

Fritz Reuter (1810-1874) deutscher Schriftsteller

„Ich will nicht schlafen, ich will den Tod kommen sehen.“

Maria Theresia (1717-1780) österreichische Kaiserin

„Es geht gut.“

George Washington (1732-1799) amerikanischer Präsident

Als ihn auf dem Sterbebett sein Arzt fragte, wie er sich fühle, antwortete er: **„Wie einer, der erwartet und erwartet wird.“** Mit den Worten **„Es ist, wie es sein sollte“**

entschlieft er lächelnd.

Douglas Jerrold (1803-1857) englischer Humorist und
dramatischer Schriftsteller

„O Mutter, meine Mutter, wo bist du?“

Vincenzo Bellini (1801-1835) italienischer Komponist

„Laßt mich allein, ich sterbe.“

Johann Georg Zimmermann (1728-1795)
Schweizer Naturforscher und Philosoph

Als ihm sein Arzt ein Glas Wein reichte:

„Oh, das ist ausgezeichnet!“

Johannes Brahms (1833-1897) deutscher Komponist

„Grüßt alle.“

Käthe Kollwitz (1867-1945) deutsche Malerin und
Bildhauerin

„Was für ein Narr ich gewesen bin!“

Charles Churchill (1732-1764) englischer Satiriker



Foto: Irmgard Bröker

„Von allen meinen Schülern hat mich nur ein einziger verstanden. – Und der hat mich falsch verstanden.“

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1717-1831) dt. Philosoph

Es entgeht ihm nicht, dass einer der beiden Ärzte, die zu dem Sterbenden gerufen werden, angesichts der Armseligkeit des Sterbezimmers sich Sorgen um das Honorar macht. Er sagt zu ihnen: **„Entschuldigen Sie mich, meine Herren! Ich sterbe über meine Verhältnisse.“**

Oscar Wilde (1854-1900) englischer Schriftsteller

„Ich bedaure nur, dass ich bloß ein Leben für mein Vaterland zu verlieren habe.“

Nathan Hale (1755-1778) amerikanischer Offizier

Zu ihrem Mann, mit dem sie gerade ein Jahr verheiratet war: **„Oh, ich sterbe doch nicht, oder?“**

Er wird uns nicht trennen, wir waren so glücklich.“

Charlotte Bronte (1801-1855) englische Schriftstellerin

„Ich habe keine Lust mehr, auf dieser dunklen Erde zu arbeiten.“ Sterbend, den letzten Blick auf die scheidende Sonne gerichtet, am Abend des 23. Juni 1891 im Garten seines Hauses.

Wilhelm Eduard Weber (1804-1891)

Universitätsprofessor der Physik

„Ich gehe jetzt auf meine letzte Reise – ein großer Schritt in die Dunkelheit.“

Thomas Hobbes (1588-1679) englischer Philosoph

„Mein Gott! Mein Gott! Mach mir auf, mach mir auf!“

Jean Baptiste Lacordaire (1802-1861) Dominikanermönch

Entnommen aus:

Letzte Worte

Ernst Jünger (Autor), Jörg Magenau (Hrsg.)

ISBN 978-3-608-93949-1, Klett-Cotta Verlag, 2013

Das kommt 2013/2014 – Ambulante Hospizbewegung

Informationsstand und Luftballon-Aktion zum Welthospiztag 2013

Termin: Samstag, 12.10.2013 von 10:00 – 14:30 Uhr
Ort: am Domplatz vor dem Bankhaus Lampe

Offenes Café für trauernde Menschen

Termine: jeden 1. Freitag im Monat
von 15:00 – 17:00 Uhr
Zusätzlich zwischen den Jahren
am Freitag, 27.12.2013
Ort: Sonnenstraße 70

Begleitete Trauergruppe

Termine: fünf Abende vom 04.11.2013 – 02.12.2013
montags von 17:30 – 19:30 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: 58,50 EUR
Anmeldung erforderlich bis zum 25.10.2013

Sonntagsfrühstück für Trauernde

Termine: 20.10.2013, 17.11.2013 und 15.12.2013
19.01.2014, 16.02.2014 und 16.03.2014
von 10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: kostenloses Angebot
Keine Anmeldung erforderlich

Informationsveranstaltung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Termin 1: Dienstag, 19.11.2013 um 16:00 Uhr
Termin 2: Donnerstag, 13.02.2014 um 17:00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: kostenloses Angebot
Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode – Ein Kennlernabend für trauernde Menschen

Termin: Dienstag, 21.01.2014 von 17:00 – 19:30 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: 30 EUR
Anmeldung erforderlich bis zum 15.01.2014

Grundkurs Hospizarbeit Information und Austausch über hospizliche Themen

Termine: sechs Abende im Frühjahr
Termine im Büro Sonnenstraße 80
oder unter
www.hospizbewegung-muenster.de
Kosten: 55 EUR (für Vereinsmitglieder 45 EUR)
Anmeldung erforderlich

Vorankündigung: Jahreshauptversammlung 2014

Termin: Dienstag, 29.04.2014 um 19:00 Uhr

Das Thema des nächsten Hospiz-Forums ist „Demenz“.

Erscheinungstermin: Frühjahr 2014

Das Redaktionsteam freut sich auf Ihre Anregungen und Beiträge bis zum 11.01.2014 an:

forum@hospizbewegung-muenster.de.

Lichtkraft

Aus dem Himmel
eine Erde machen
aus der Erde
einen Himmel

wo jeder
aus seiner Lichtkraft
einen Stern ziehen kann.

Rose Ausländer (1901-1988)



Foto: Dieter Wittenbrink

Gutes Leben bis zuletzt...

Damit die Arbeit des Hospiz lebensHaus in Münster unterstützt wird, veranstalteten die Radsportfreunde Münster e.V. aus Anlass ihres 30-jährigen Vereinsjubiläums vom 30.Mai bis 2.Juni 2013 eine Benefiz-Etappenfahrt von Münster nach Berlin.

Die „Tour de Hospice“ ging über 600 km, neun Frauen und einundzwanzig Männer traten engagiert in die Pedalen.

Am frühen Morgen des 30.5.2013 wurden die Radsportler von Walburga Altfrohne, Ulrike Kaminski und Franz-Josef Dröge verabschiedet. Der Konvoi startete im münsteraner Stadtteil Coerde, angeführt vom Führungsfahrzeug und begleitet vom Gepäck-/Verpflegungswagen und dem Besenwagen.

Die 600 km von Münster nach Berlin wurden in 3 Tagesetappen zurückgelegt.

Die 1. Etappe bis Barsinghausen wurde bei kühlem, aber trockenem Wetter locker bewältigt. Am 2. Tour-Tag mit dem Ziel Gommern bei Magdeburg hatten die Radsportfreunde mit Dauerregen am Vormittag und Blitz, Donner und Starkregen am Spätnachmittag zu kämpfen. Sorgenvoll wurden deshalb am 3. Tag im Hotel sehr früh die Vorhänge zurückgezogen. Wie ist das Wetter? Dichter Nebel mit hoher Luftfeuchtigkeit, aber kein Regen!

Das ließ einen engagierten und heiteren Start um sieben Uhr in Richtung Berlin, gekleidet in die von der Münsterschen Zeitung gesponserten „Tour de Hospice-Trikots“, zu.

Im Laufe des Vormittags klarte es auf, und der Konvoi erreichte frohgemut bei Sonnenschein um 16:30 Uhr den Berliner Gendarmenmarkt, wo die TeilnehmerInnen von Frau Schepers vom lebensHaus und einem Vertreter des Berliner Hospizverbandes begrüßt wurden.

Der bunte Haufen RadsportlerInnen erregte großes Aufsehen und wurde von zahlreichen Touristen fotografiert.

Stolz und glücklich über den Erfolg der Fahrt wurde in Berlin am Samstagabend ein fröhlicher Abend verlebt und am Sonntagmorgen die Heimreise nach Münster mit dem Bus angetreten.

Verwandte, Freunde und Bekannte der Radsportfreunde hatten der Bitte, für gefahrene Kilometer einen Euro für das lebensHaus zu spenden, entsprochen. Die Hoffnung war, 18.185 Euro für die Sicherung der Arbeit des Hospiz lebensHAUS zu erzielen!

Und die wurden zu unserer großen Freude – auch durch die weitere Unterstützung durch Fördervereinsmitglieder und anderer Sponsoren – tatsächlich erzielt.

Der Spendenscheck in dieser Höhe wurde im Rahmen des Sommerfestes am 14.7.2013 dem Leiter des lebensHAUSes Franz-Josef Dröge überreicht

Dieter Wittenbrink

„Für ein menschenwürdiges Sterben, wie wir sterben wollen“

Bericht über die 12. Stiftungsveranstaltung der Reihe „Heiße Eisen“ am Dienstag, 16. April 2013 im Freiherr von Vincke-Haus, Münster.

Es gibt immer mehr Menschen, die sich bewusst mit ihrem Sterben und mit dem Ende ihres Lebens auseinandersetzen. Dominierend ist bei ihnen der Wunsch, bis zum Ende möglichst selbstbestimmt zu leben und auf eine optimale Gestaltung des Sterbeprozesses Einfluss zu nehmen. „Ich möchte ohne Schmerzen oder sehr belastende Beeinträchtigungen sterben, auf keinen Fall im Krankenhaus, am liebsten zu Hause in meiner gewohnten Umgebung, bewusst Abschied nehmen können...“

Tatsache ist jedoch, dass die Wunschvorstellungen häufig in der Realität nicht eintreffen. Sterben und Tod sind nicht vorauszusehen und vor allem nicht genau vor auszuplanen. Denn Tatsache ist: Viele Menschen sterben nicht entsprechend ihren Zukunftsphantasien, Wunschvorstellungen und vorbereiteten Planungen.

Welche Vorkehrungen sind trotzdem möglich und sinnvoll? Wer hat dazu „etwas Wesentliches“ zu sagen? Wer kann beraten oder sogar Wegweisendes sagen? Das war die Ausgangsfrage der Veranstaltung, an der ca. 80 gespannte Menschen teilnahmen. Als Prof. Adam den Abend im Namen der Stiftung Hospizarbeit eröffnete, fehlte Prof. Dieter Birnbacher, Philosoph und Ethiker aus Düsseldorf, der als erster Referent sprechen sollte. Erst sehr spät am Abend stellte sich heraus: Auf der Fahrt von Berlin nach Münster steckte er in einem Zug fest, weil die Strecke durch einen Suizidversuch gesperrt war.

Deshalb begann der Abend mit der Einführung von Martin Suschek, Leiter des Hospizes Anna Katharina in Dülmen. Sein These: Das eigene Sterben ist nicht planbar, lässt sich aber gestalten, wenn der Tod nicht erst am Ende des Lebens bedeutsam ist, sondern als Lebensthema verstanden wird. Selbstbestimmung dürfe nicht zur Perfektion werden, dann bekomme die Angst die Oberhand. Selbstbestimmung schließe aber auch immer Abhängigkeiten ein, die nicht nur negativ interpretiert werden dürften. Aus seinen Erfahrungen im Hospiz spielen im Sterbeprozess Beziehungen, auf die man sich verlassen könne, eine zentrale Rolle. Es sei deshalb eine Lebenskunst, solche „Abhängigkeiten“ im Leben positiv zu sehen.

Sterben und Tod seien eine höchst individuelle Angelegenheit, so Lisa Scheper, Pflegedienstleiterin im Hospiz LebensHaus Münster. Sie berichtete anschaulich, wie sterbende Menschen ganz unterschiedlich mit ihrem bevorstehenden Tod umgegangen sind und welche Bedeutung die sie begleitenden Menschen dabei hatten.

Den Zuhörerinnen und Zuhörer sollte klar werden, wie stark sich Lebensvorstellungen und Lebenskonzepte im Sterben widerspiegeln, wie Sterbe-Begleiter aber auch immer wieder nicht erwartete Reaktionen und Wendungen erleben könnten.

Dipl.-Psych. Anne Huhn, Psychotherapeutin in Münster, moderierte erneut eine sehr lebhaft Diskussionsrunde im Anschluss an die beiden Referate.



Letztlich ging es bei allen Diskussionsbeiträgen um das „Wie“ einer „optimalen“ Sterbevorbereitung: Nicht erst kurz vor dem Tod, sondern bereits heute. Trotz der hohen Bedeutung individueller Lebens- und Sterbeentwürfe müsste die Gesellschaft umdenken und dem Sterben jedes Menschen die besten Rahmenbedingungen möglich machen. Denn bis jetzt habe nur ein sehr kleiner Anteil sterbender Menschen die Vergünstigung, gut versorgt und begleitet in einem Hospiz oder vergleichbar gut unter den Bedingungen seiner Wahl zu sterben. Am Ende der Veranstaltungen fand deshalb die Forderung breite Zustimmung: Wir müssen uns für eine Gesellschaft engagieren, in der alle Menschen die Chance haben menschlich und würdevoll zu sterben.

Übereinstimmende Meinung am Ende des Abends: Wiederum eine sehr anregende und nachdenkliche Veranstaltung.

*Clemens Adam,
Vorsitzender Stiftung Hospizarbeit*



Foto: Josef Pritzen

Denk dir ein Bild

Denk dir ein Bild – weites Meer.
 Ein Segelschiff setzt seine Segel
 und geleitet hinaus in die offene See.
 Du siehst, wie es kleiner und kleiner wird.
 Wo Wasser und Himmel sich treffen,
 verschwindet es.
 Da sagt jemand: „Nun ist es gegangen.“
 Ein anderer sagt: „Es kommt.“
 Der Tod ist ein Horizont,
 und ein Horizont ist nichts anderes
 als die Grenze unseres Sehens.

Teil eines Gedichtes von Peter Streiff

Ich träume

Ich träume von einer Welt
 In der alle leben können ohne Geld
 Ohne Hass ohne Streit

Ich möchte leben irgendwo
 Ohne Sorgen ohne Not
 In einer sauberen Umwelt
 Ohne Schmutz ohne Dreck

Ich möchte es erleben
 Irgendwann so glücklich zu sein
 Dass ich nicht mehr weinen muss

Ich möchte leben in einer Gesellschaft
 Wo die Leute zärtlich zueinander sind
 Und die Liebe groß geschrieben wird

Ich träume von einer Welt
 In der keiner herrscht
 Frei von Unterdrückung
 Und ohne Klassen

Ich träume davon die Freiheit
 Zu genießen
 So was sie bedeutet
 Und so wie sie ist

Ich träume davon
 Dass meine Träume einmal
 Wirklichkeit werden

Deshalb habe ich aufgehört zu träumen
 Und habe die Ärmel aufgekrempt
 Für die Verwirklichung dieser Träume
 Selbst etwas zu tun

Mehmet Arat



Foto: Heidi Barth

Impressum

Ausgabe 44 / Herbst 2013

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

Redaktion

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

Textbeiträge

Clemens Adam
Walburga Altefrohne
Erna Baumgart
Franz-Josef Dröge
Dr. Petra Fischbach
Gabriele Knuf
Petra Schönke
Antonius Witte
Dieter Wittenbrink

Fotonachweise

Heidi Barth
Irmgard Bröker
fotolia
Gabriele Knuf
Josef Pritzen
Anja Wildschütz
Antonius Witte
Dieter Wittenbrink

Gestaltung

Hauptmenü Werbeagentur
www.hauptmenue.com

Druck

Copy Center CCC
Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

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

Spendenkonto

Hospizbewegung-Förderkreis
Konto: 18 221 100
BLZ: 400 602 65
Darlehnskasse Münster

Förderverein

Hospiz lebensHAUS e.V.
Konto: 24 008 153
BLZ: 400 501 50
Sparkasse Münsterland-Ost

Nächster Erscheinungstermin

Frühjahr 2014