



hospizbewegung
Münster e.V.

Begegnungen



NR.3 / Frühjahr 2023

hospizbewegung

Münster e.V.

Inhaltsangabe

Vorwort.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 04
Kontakt - Treffen - Begegnung.....	<i>Prof. Dr. Elmar Mohr</i>	Seite 06
Am runden Tisch.....	<i>Antonius Witte</i>	Seite 08
Unterstützung im Kinderhospiz.....	<i>Christopher Luig</i>	Seite 10
Salz in der Suppe meines Lebens.....	<i>Klaus-Dieter Walther</i>	Seite 12
Lehrreiche Begegnungen.....	<i>Antonius Witte</i>	Seite 14
Beni und Rolf - Herausforderung angenommen.....	<i>Marlis Lamers</i>	Seite 16
Ein neuer Blick auf mein Leben.....	<i>Norbert Hansen</i>	Seite 18
Von jetzt auf gleich	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 20
Vieles hat zwei Seiten.....	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 22
Die glücklichsten Momente.....	<i>Melanie Vonderen</i>	Seite 26
Was bleibt?.....	<i>Eva Schmidtke</i>	Seite 27
Innenleben.....	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 29
Ich bin mir heute selbst begegnet.....	<i>Lothar Szych</i>	Seite 30
Ein großes Glück.....	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 32
Buchtip: „Schmetterling und Taucherglocke“.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 35
Begegnungen mit einer Flüchtlingsfamilie.....	<i>Thomas Thissen</i>	Seite 36
Hochwohlgeboren, aber auf Augenhöhe.....	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 38
Filmtipp: „Best Exotic Marigold Hotel“	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 40
Hi M.....	<i>Eva Schmidtke</i>	Seite 41
Ein Besuch beim Bundespräsidenten.....	<i>Nastasja Sieberg</i>	Seite 42
Der Aschenbecher meiner Eltern.....	<i>Jutta Schulzki</i>	Seite 44
Hier ist sie nun, Ihre MITTENDRIN-Redaktion.....	<i>Redaktionsteam</i>	Seite 46
Impressum.....	Seite 48



Foto: Irmgard Bröker



Foto: Sabine Faber

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung Münster, liebe Leserin und lieber Leser!

Begegnungen sind das, was unser tägliches Leben begleitet, heitere, glückselige oder auch unangenehme sind Teil unseres Daseins. Manche nehmen wir sofort als besondere Bereicherung wahr, andere haben keinen lang anhaltenden Nachklang, einige verstehen wir in ihrer Tragweite erst viel später.

Vom Tag unserer Geburt an bis zu unserem Lebensende lernen wir fast täglich andere Menschen kennen. Zuerst unsere Familienangehörigen, später Freundinnen und Freunde in Kitas, Schulen und bei der Berufsausbildung. Oft treffen wir auf Menschen, die uns beeindruckten oder mit denen wir eine langjährige, vertraute Verbindung haben. Doch auch das Gegenteil geschieht: Von manchen Menschen, die über eine Zeitlang Teil unseres Lebens waren, wenden wir uns ab, weil deren Einstellungen und Haltungen uns nicht mehr entsprechen. Oder weil wir die Konfrontation mit manchen Zeitgenossen nicht mehr hinnehmen wollen. Dann sind wir mit heftigen Trennungsschmerzen durch den dauerhaften Verlust konfrontiert, ähnlich wie sie auch durch Trauer, Tod und Sterben ausgelöst werden. Bewusstes Loslassen kann hier hilfreich sein und Raum geben für neue Begegnungen, auch Platz schaffen für verschüttete Erinnerungen oder eine neue Sicht auf das bisherige Leben.

Vielleicht braucht es auch die Einsicht, dass Begegnungen vom gegenseitigen Austausch leben, vom Zuhören, Nachspüren. Das sind die unverzichtbaren Komponenten eines offenen, fairen und vertrauensvollen Dialogs.

Die Beziehungen, die wir im Laufe des Lebens eingehen, lehren uns viel über uns selbst, über die Auswirkungen unserer Sozialisation und über inneres Reifen, über familiäre Prägungen, Entwicklungen und Veränderungen. Gibt es entsprechende Erkenntnisse, braucht es Resilienz, innere Stärke und den Mut zur Neugestaltung.

Neugestaltet ist auch unser MITTENDRIN-Cover, das wir unseren im vergangenen Jahr aktualisierten Flyern angepasst haben. Gleichzeitig soll die Veränderung auch darauf hinweisen, dass es mit dieser Ausgabe nur noch eine hospizliche Publikation der Hospizbewegung Münster gibt.

Über viele Aspekte des Begegnungsreichtums können Sie hier in der dritten Ausgabe des MITTENDRIN lesen, und wir hoffen, Ihnen wieder eine vielseitige und interessante Lektüre angeboten zu haben.

In diesem Sinne:

Auf weitere Begegnungen mit Ihnen!

Gabriele Knuf



Mein Weg zu mir

Ich war kein Leisetreter
lebte keinen Tag im Wattebausch
war mal Opfer und mal Täter
Und oft ein Narr im Liebesrausch
Hab manchen Freund vergessen, ihn aus Eigensinn verletzt
Hab Herzen hintergangen und Hoffnungen zerfetzt
Ich hab leise Worte überhört, hab mir laute Worte zugetraut
Doch bei den eigenen Schwächen
da hab ich gerne weggeschaut.

Ich habe viel zu viel geglaubt, falsche Töne akzeptiert
Hab Lügen zugelassen und Lieb ignoriert
Jedoch ich hab auch gelernt, mir in die Augen zu seh'n
den Spiegel zu zerschlagen,
macht gar nichts ungescheh'n.

Mein Weg zu mir war niemals eben
Er war nicht immer klug und geradeaus genug
Mein Weg zu mir, das ist mein Leben
und vielleicht finde ich am Ende mich
und vielleicht finde ich am Ende mich.

Ich hab so vielen imponiert als großer Held der Zärtlichkeit
Doch oft war ich ein Blender und für Gefühle nicht bereit
Ich habe Kummer ausgeteilt und Schläge eingesteckt
Wer lebt macht eben Fehler
wer wirklich lebt ist nie perfekt
Darum hab ich auch gelernt, mir in die Augen zu seh'n
den Spiegel zu zerschlagen,
macht gar nichts ungescheh'n.

Mein Weg zu mir war niemals eben
er war nicht immer klug und geradeaus genug
Mein Weg zu mir das ist mein Leben
und vielleicht finde ich am Ende mich.

Udo Jürgens

Kontakt - Treffen - Begegnung

Was fällt einem zum Begriff „Begegnung“ ein? Was ist das eigentlich? Ein Kontakt? Ein Treffen? Irgendwie scheinen alle zu wissen, was damit gemeint ist, und doch hat der Begriff - je mehr man darüber nachdenkt - die verschiedensten Facetten.

Gefühlsmäßig scheint es irgendwas mit Menschen zu tun zu haben. Vielleicht hilft es ja, wenn man versucht, die Frage zu klären, wo denn mögliche Unterschiede zwischen Kontakt, Treffen und Begegnung sein könnten.

„**Kontakt**“ bedeutet eigentlich nur, dass zwei Oberflächen miteinander in Berührung kommen (vom lateinischen *contingere* - ‚berühren‘). Seit der Erfindung der Fernübertragung von Informationen muss man den Begriff vielleicht um eine „*geistige Berührung*“ erweitern, wie sie z.B. bei einem „Kontakt“ über Funk, Internet-Chat o.ä. stattfindet. Kontakt sagt nichts über die daran Beteiligten aus. Kontakt ist somit zunächst einmal eine Art „wertfreier Begegnung“. Auch über die möglichen Folgen sagt der Begriff Kontakt zunächst einmal nichts. Es können sowohl tiefgreifende Veränderungen als auch völlige Wiederherstellungen des Zustandes vor dem Kontakt sein.

Fazit: „Kontakt“ ist anonym, wertneutral und abstrakt.

Wie so häufig, hat der Begriff „**Treffen**“ eine Mehrzahl von Bedeutungen¹. Wir lassen mal alles weg, was mit „*ein Ziel erreichen*“, „*jemanden kränken, verletzen*“ oder „*etwas richtig, genau herausfinden, erfassen*“ zu tun hat. So ist der Vorgang gemeint, an dem immer zwei (oder mehrere) Personen beteiligt sind. Charakteristisch für ein Treffen scheint mir, dass es sich dabei um den Kontakt mit Menschen handelt und dass es dabei zu einer Wechselwirkung zwischen den Beteiligten kommt. Wie tiefgreifend diese gegenseitige Beeinflussung ist und welche affektive Tönung sie hat, kann ganz unterschiedlich sein. Ein zufälliges Treffen mit einer vage bekannten Person wird höchstwahrscheinlich weniger Eindruck hinterlassen als ein seit langem verabredetes Treffen mit einem Freund oder einer

Freundin. Die entstehenden Eindrücke bei einem Treffen können dabei positiv oder negativ sein und hängen nicht mit der Art des Treffens (zufällig oder geplant) zusammen.

Fazit: „Treffen“ erfüllt also alle Anforderungen an einen Kontakt, geht aber als eine Spezialform darüber hinaus.

„**Begegnung**“ ist für mich in dieser Reihe dann „Treffen plus MEHR“. Dieses MEHR beinhaltet die Intention der Wechselwirkung, die mit einer Begegnung einhergeht. Bei Begegnungen geht es um den Austausch über Themen, die für beide (alle) Beteiligten wichtig sind. Im Besonderen geht es dabei um das Erkennen und Verstehen des Anderen durch Dialog, also den Austausch von Meinungen oder Ansichten.

A. Längle definiert es in seinem Buch² so: „*Begegnung, in der Existenzanalyse die Bezeichnung einer Ich-Du-Relation*“ und definiert es als „*Erkennen, Verstehen und Beantworten eines ‚Du‘ (einer anderen Person) durch ein ‚Ich‘, das auf das eingeht, was den anderen und ihn selbst bewegt und daher gemeinsames Thema ist.*“

Wie wichtig für uns Begegnungen sind, lässt sich vielleicht daran ablesen, was passiert, wenn sie fehlen. Das „Kaspar-Hauser-Syndrom“ beschreibt die Folgen fehlender echter Begegnungen. W. Stangl berichtet dazu³: „*Kaspar Hausers Geschichte beginnt mit seinem mysteriösen Auftauchen 1828 in Nürnberg und endet nur fünf Jahre später mit seinem ebenso mysteriösen Tod. Als Kaspar Hauser in Nürnberg auftaucht, hält man ihn zunächst für einen Betrunkenen. Anders lässt sich den Passanten nicht erklären, weshalb der etwa 16-Jährige sich so schlecht auf den Beinen halten... und kaum fähig war zu sprechen, da vollständiger Reizentzug und Misshandlungen zu einer erheblichen Einschränkung der körperlichen und geistigen Entwicklung sowie zu extremer Ängstlichkeit geführt hatten.*“

Hier zeigt sich, dass Begegnungen - im Sinne des Erkennens und Verstehens des anderen Menschen - durch Dialog für die Entwicklung der Persönlichkeit fundamental bedeutsam sind.

Weiten wir den Blick noch etwas und begeben uns in unsere Innenwelt hinein. Wie sieht's denn mit der „Begegnung mit uns selbst“ aus? Ich meine damit nicht so sehr den alltäglichen Blick in den Spiegel (obwohl auch hier das Erkennen von schockierend bis begeisternd reichen kann, das Verstehen irgendwo zwischen Euphorie und Depression liegt und als Antwort umfangreiche Renovierungsmaßnahmen zur Verfügung stehen). Die Begegnung mit uns selbst ist sicher nicht immer unproblematisch, da hier häufig Dinge wie „Selbsterkenntnis“ zu Tage treten und wir nicht die Möglichkeit haben, davor wegzulaufen - und ignorieren ist auf Dauer auch keine Lösung.

Ist diese Art der „Begegnung mit sich selbst“ aber auch genauso notwendig wie die eingangs beschriebenen Facetten? Ich denke, ja. Die Techniken für spirituelle Erfahrungen sind jahrtausendealt. Meditation, Exerzitien, der Tanz der Derwische - alles Methoden, um in uns hinein zu blicken. Praktisch alle Religionen widmen sich solchen spirituellen Erfahrungen, wenn auch mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Häufig dogmatisch, als Rechtfertigung für die Handlungsweisen derjenigen, welche die Religionen „vertreten“.

Aber einmal losgelöst von diesen Aspekten, scheint die undogmatische spirituelle Erfahrung ein grundlegendes Bedürfnis bzw. eine Fähigkeit des Menschen über alle Religionen hinweg zu sein. Jede/r von uns hat sicher schon einmal das sogenannte Bauchgefühl als die intuitive, spirituelle Einschätzung von Situationen erlebt.

H. Walach zeigt in seinem Buch⁴, dass spirituelle Erfahrung in der Tat die Erfahrung von Wirklichkeit ist, und nicht nur Einbildung oder Halluzination. Er geht noch weiter in seinen Schlussfolgerungen: *„Nicht auszudenken, was passieren würde, wenn unsere Wissenschaftsminister, und vor allem auch ihr Stab, aus dem Zugriff auf intuitive Quellen handeln würden. Kaum vorstellbar, was geschehen würde, wenn unsere Wissenschaftler, die Speerspitze unserer gesellschaftlichen Intelligenz, nicht nur ihre rationalen Kräfte in den Dienst der Arbeit stellen würden, sondern sich auch von einem tieferen Kontakt mit der Wirklichkeit befruchten lassen würden, der ihrer spirituellen Praxis entstammt... Was viele Wissenschaftler durchaus tun, wenn auch hinter vorgehaltener Hand.“*

Fazit: „Begegnungen“ sind universelle und unverzichtbare Mechanismen, ohne die wir nicht leben und schon gar keine funktionierenden Gemeinschaften bilden könnten. *„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“* (Wilhelm von Humboldt, 1767-1835)

Begegnungen sind ein Motor des Lebens!

Prof. Dr. Elmar Mohr

¹ www.dwds.de/wb/treffen

² www.spektrum.de/lexikon/psychologie/begegnung/2042
Längle, A. (1986). Existenzanalyse der therapeutischen Beziehung und Logotherapie in der Begegnung. In A. Längle (Hrsg), *Die therapeutische Beziehung im Zusammenhang mit der Logotherapie*. Wien: GLE-Verlag

³ Stangl, W. (2022, 9. Dezember). Kaspar-Hauser-Syndrom – Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/14571/kaspar-hauser-syndrom>.

⁴ Harald Walach: *Spiritualität - Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen*. Drachen Verlag, 2011

„Wir sind voller Begegnungen, Begegnungen ohne Dauer und ohne Abschied, wie die Sterne. Sie nähern sich, stehen Lichtsekunden nebeneinander, entfernen sich wieder: ohne Spur, ohne Bindung, ohne Abschied.“

Wolfgang Borchert (1921 - 1947), deutscher Schriftsteller

Am runden Tisch hat niemand einen „privilegierten“ Platz

Seit Jahren arbeiten in Münster etliche Institutionen und Initiativen zusammen, um die komplexen und sensiblen Bereiche von Pflege, Palliativ- und Hospizversorgung zu verbessern. Dazu gehört auch, diese Themen der Öffentlichkeit stärker bewusst zu machen.

In meiner Familie gab es einen runden Esstisch, beim Zusammensitzen dort konnten sich alle in die Augen schauen. Das muss nicht heißen, dass sich alle immer einig waren, die dort in der Runde beieinander waren, aber wir saßen gleichrangig nebeneinander.

Bei vielen, besonders bei diplomatischen Treffen, spielt das eine gewichtige Rolle. So hat es im Laufe der Zeit bedeutende „Runde Tische“ gegeben. Von der Tafelrunde des legendären König Arthur bis hin zum „Runden Tisch“ am 7.12.1989, an dem in der damaligen DDR der friedliche Übergang von der Diktatur zur Demokratie vorbereitet wurde.

Der „Runde Tisch“, von dem hier die Rede sein soll, ist ein seit vielen Jahren bestehendes Zusammentreffen der in Münster im Pflege-, Hospiz- und Palliativbereich tätigen Institutionen und Einrichtungen. Bei diesen selbst organisierten Treffen ging und geht es darum, die Umsorge und Versorgung der Menschen an ihrem Lebensende nach deren Willen zu gestalten, ihnen Pflege, hospizliche Begleitung und palliative Betreuung zukommen zu lassen.

Eine besondere Bedeutung kommt dabei der Öffentlichkeitsarbeit zu. Die Angebote der Beteiligten für die Bürger*innen der Stadt Münster sind so zahlreich, dass es schwierig ist, das Passende für sich zu finden. Auch für Angehörige ist es kompliziert, sich in diesem Informationsdschungel zurecht zu finden.

Für diese und andere Aufgaben gilt seit März 2022, für die bisher „privat“ organisierten Vorhaben eine Stelle zur Netzwerkkoordination zu schaffen. Durch eine neue Gesetzgebung wird es möglich, für diese Arbeit finanzielle Mittel für eine Koordination zu bekommen.

Im Sozialgesetzbuch in Paragraph 39d ist vorgesehen, eine solche Stelle hälftig mit jeweils 15.000 Euro durch die Landesverbände der Kranken- und Ersatzkassen und der Kommunen zu finanzieren. Dazu müssen die Initiativen entsprechende Anträge an die beiden Finanziers stellen.

Der „Runde Tisch“ in Münster hat im November 2022 die Bitte um Unterstützung für das Jahr 2024 an die Stadt Münster gerichtet. Seitens der Stadt wurde, ohne den notwendigen Beschlüssen in den entsprechenden Ausschüssen vorweggreifen zu wollen, Wohlwollen und Unterstützung zugesagt. Diese Signale kamen auch von Ratsfraktionen der Parteien in Münster.

Um die Intensivierung der Arbeit schon im Jahr 2023 zu ermöglichen, haben alle am „Runden Tisch“ Beteiligten eine Anschubfinanzierung aus Eigenmitteln zugesagt.

Schon vor einigen Jahren hatte der „Runde Tisch“ mit Unterstützung der Schober-Stiftung eine kostenfreie Informationsbroschüre herausgegeben. In dieser Publikation stellen sich die am „Runden Tisch“ Beteiligten vor und klären über ihre Konzepte auf. Transparente und verständliche Angebote sind umso wichtiger, weil aufgrund des demographischen Wandels die Notwendigkeit von Information und Aufklärung stetig wächst. Diesen Bedürfnissen will der „Runde Tisch“ nachkommen und auch dazu beitragen, Beistand suchenden Menschen die entsprechenden Institutionen zu vermitteln, bei denen sie Hilfe und Verständnis finden können.

Die Hospizbewegung Münster freut sich darüber, mit an diesem ambitionierten Tisch zu sitzen.

Antonius Witte

Dialog

Dialog meint nicht primär reden, auch nicht einfach schweigen,
sondern zuhören,
aufmerksam, achtsam,
mit offenem Ohr.

Dialog meint nicht das sofortige Antworten,
nicht den schnellen Schlagabtausch,
sondern das Nachsinnen, Nachspüren,
wenn nötig auch das Nachfragen über das Gehörte.

Dialog meint dann aber,
dem anderen die Antwort nicht schuldig bleiben:
auf seine Argumente eingehen,
bestätigend, eventuell kritisierend und ergänzend,
vielleicht sogar deutlich zurückweisend.

Dialog lebt von dem Vertrauen,
dass der andere ebenfalls gut und achtsam zuhört,
seine Antwort bedenkt und argumentativ vorträgt.

So kann der Dialog gelingen.

Raimund Heidrich

Auch für Kinder und Jugendliche gibt es im Hospiz Raum und Hilfe

Stabile, zuverlässige Unterstützung für alle, die von der schweren Erkrankung eines nahe stehenden Menschen betroffen sind, gibt es im Hospiz. Dazu gehört auch Zeit zum Reden, Zeit zum Schweigen, Zeit zum Zuhören, Zeit zum Weinen und Zeit zum Spielen.

Im stationären Hospiz begegnen uns zunehmend auch jüngere Menschen, die aufgrund einer unheilbaren Erkrankung ihre letzte Lebensphase dort verbringen. Längst sind es nicht nur erwachsene Kinder, die ihre Eltern begleiten, sondern auch minderjährige Kinder und Enkelkinder. Auch sie treffen Trauer, Unsicherheit, Fragen und manchmal auch Ängste und Sorgen. Die Erfahrung zeigt, dass es wichtig ist, sie - altersentsprechend - mit auf den Weg zu nehmen und ihnen die Möglichkeit zum Verabschieden anzubieten.

Wir erleben häufig die Unsicherheit der Erwachsenen, was und wieviel man einem Kind zumuten kann. Ängste werden genannt, die Begegnung mit einem Sterbenden oder Verstorbenen könnte das Kind traumatisieren und ihm schaden. Wie kann ein Kind so etwas aushalten? Was versteht das Kind denn überhaupt? Wie wirkt der Anblick auf das Kind? Es stellen sich viele Fragen, die es zu thematisieren gibt.

Als hauptamtliche Mitarbeiter*innen ist es unsere Aufgabe, genau hierfür offen zu sein. Da die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer aus dem Fokus geraten ist, versuchen wir als Erwachsene die Kinder zu schonen, sie vor schweren Themen wie dem Abschied zu bewahren. Doch welche Möglichkeiten verwehren wir ihnen hiermit auch?

Belastete Eltern, Ehepartner*innen, Großeltern etc. denken vielleicht nicht daran, dass Kinder in den stationären Hospizen willkommen sind und es möglich ist, auch sie mitzunehmen. Gerade in den begrenzten Besuchsregelungen der Kliniken zu Corona-Zeiten ist der Besuch bei der kranken Mutter/dem kranken Vater zeitweise nicht möglich gewesen. In Hospizen ist dies anders und schon das sollte An- und Zugehörigen vermittelt werden.

Es ist wichtig für Kinder und Jugendliche, dass sie die Option bekommen, bewusst Abschied nehmen zu können. Wir müssen ihnen vertrauen, dass sie für sich die passende Entscheidung treffen. Hierbei gilt es, sie gut zu begleiten. Durch offene und ehrliche, natürlich der Entwicklung entsprechende Gespräche über die Erkrankung, den aktuellen Allgemeinzustand und auch den nahenden Tod nehmen wir sie mit in den Prozess und schaffen Sicherheit sowie Klarheit. Kinder haben Fragen und auch Ängste, sie sorgen sich um die erkrankten Angehörigen. Halten wir wichtige Informationen von ihnen fern, so bietet dies Platz für eigene Fantasien und Ängste, die die Kinder und Jugendlichen sehr belasten. Wahrheit bringt Klarheit.

Hospizmitarbeiter*innen haben hier die Möglichkeit, die Eltern und Bezugspersonen zu ermutigen, offen mit den Minderjährigen zu sprechen und sie mit zu Besuch zu nehmen.

Bei der Begegnung und Begleitung von betroffenen Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass wir ihnen auf Augenhöhe begegnen. Kinder möchten gesehen und ernst genommen werden mit all ihren Gedanken, Gefühlen, Ängsten und Fragen. Auch wenn wir nicht auf alles eine Antwort wissen, so ist es sehr wichtig, dennoch die Zeit und den Raum für das zu geben, was ihnen auf der Seele liegt. Häufig sind es die Fragen rund um das Sterben. Wird Mama nochmal wach? Hat Papa Schmerzen? Warum antwortet mir Opa nicht? Muss Oma ersticken?

Fragen, die ausgesprochen werden möchten. Kinder möchten ihre nahen Bezugspersonen häufig schützen, weshalb die Hospizmitarbeiter*innen wichtige und vor allem neutrale Ansprechpersonen sein können, die bei diesen schweren Fragen nicht gleich trauernd werden und weinen. Ebenso wichtig wie die ehrliche Antwort scheint es auch hier zu sein,

dass man sich dem Ausgesprochenen annimmt und Halt gibt. Hier benötigen Kinder und Jugendliche eine klare Sprache ohne Umschreibungen oder Verherrlichung. Es unterstützt sie, Dinge konkret beim Namen zu nennen und auf diese Weise zu bestärken, dass alles ausgedrückt werden darf.

Ebenso sind es die Gefühle, die gelebt werden dürfen. Selbst eine Wut, die sonst in anderem Umfeld unerwünscht ist, darf in einem Hospiz gelebt werden. Es ist gut, wenn sie herausgelassen wird. Ob es durch Schreien, durch Kissenwerfen oder auf den Boden stampfen ist, so lange es dem wütenden Kind hilft, die Wut auszudrücken, ohne sich oder andere zu verletzen, ist dies gut! Kinder und Jugendliche vertrauen auf uns Erwachsene und brauchen manchmal die Erlaubnis, Gefühle auszudrücken. Auch die Freude und die Trauer gehören hierzu. Es darf in einem Hospiz gelebt, gelacht, getrauert und geweint werden. Wir müssen es nur zulassen.

Ab dem Moment, wo eine Diagnose gestellt wird und der Alltag sich ändert, erleben Kinder und Jugendliche Trauer und Abschied. Abschied vom Gewohnten, von sicherer Perspektive und vom Menschen, der sie/er zuvor war. Die Trauerreaktionen sind bunt und facettenreich. Ebenso benötigen trauernde Kinder und Jugendliche in dieser Zeit neben den Gesprächen auch andere Ausdrucksmöglichkeiten, all das Gefühlte und die Gedanken zu kommunizieren.

Als Mitarbeiter*in oder Begleiter*in können wir Angebote machen, die ihnen guttun und sie in diesem Prozess unterstützen. Hilfreich sind hier kreative Ansätze mit Buntstiften, Farben, Knete und so weiter. Kinder möchten häufig noch etwas für die/den Sterbenden tun. Ein Ansatz kann sein, ihr/ihm ein hoffnungsvolles Bild, eine Erinnerung etc. zu malen. Über das kreative Tun kann all das, was in den Kindern „schlummert“, nach außen getragen werden, ohne es zu erklären oder zu begründen. Für Jugendliche ist das Schreiben ein wichtiger Kanal, um Abschied zu nehmen oder Gefühle oder Schmerz auszudrücken.

Das Schreiben all dessen, was noch gesagt werden muss, Dank, Versöhnung oder Fragen, die in Schriftform abgegeben werden können. Manchmal braucht es hierfür Impulsfragen oder -ideen, wie sich dieser Weg gestalten kann.

Das Tun können wir aber auch unterstützen im Kontakt mit den Sterbenden selbst. Die große Unsicherheit, die von den jungen Menschen empfunden wird, können wir durch Anleitungen und Anregungen, zum Teil auch durch Erlaubnisse mindern. *„Es ist okay, wenn du dich zu deiner Mama ins Bett legst. Kuschel ruhig mit ihr.“* Diese Sätze erlauben Kindern, die körperliche Nähe zu suchen und auch hier eine Verbundenheit zu fühlen. *„Aber tu ich ihr dann nicht weh?“* kann eine Antwort des Kindes sein, auf die man als Mitarbeiter*in gut reagieren kann.

Um die Angehörigen in ihrer Hilflosigkeit zu unterstützen, kann man ihnen zum Beispiel auch eine Handeinreibung anbieten oder sie entsprechend anleiten, die sie dann bei der erkrankten Person durchführen. Diese intime Begegnung beinhaltet nicht nur die körperliche Nähe, sondern auch das Gefühl *„Ich habe nochmal etwas Gutes getan“*. So ist es auch bei Geschmacksangeboten, wenn Kinder und Jugendliche einen Eiswürfel gegen die Mundtrockenheit reichen, wie z.B. eingefrorener Saft oder Saft in einer Sprühflasche. Wer nie mit Sterbenden in Kontakt war, weiß um diese Möglichkeiten nicht.

Es sind kleine Dinge, die Großes bewirken und die Familien zusammenbringen. Häufig kommen sie aber nicht auf solche Ideen oder haben Angst, etwas „kaputt“ zu machen. Es braucht eine neutrale und offene Begleitung, die diese Horizonte eröffnet und Möglichkeiten aufzeigt. Kinder und Jugendliche haben einen berechtigten Platz im abschiedlichen Prozess in einem Hospiz.

Hospize können hierbei unterstützen, aufklären und einladen, dass genau diese Abschiede ermöglicht werden. Was es braucht sind Einladungen, Angebote und einfühlsame Menschen, die an der Seite der Familien stehen und ihnen helfen, sich zu trauen.

Christopher Luig

Salz in der Suppe meines Lebens

Begegnungen mit zunächst unbekanntem, „neuen“ Menschen bereichern mein Leben. Sie erweitern meinen Horizont, prägen mich und wirken oft lange nach. Und ich bin immer erstaunt.

Als ich darauf angesprochen wurde, einen Textbeitrag für die Publikation der *Hospizbewegung* Münster, MITTENDRIN, zum Thema „Begegnungen“ zu schreiben, habe ich etwas gezögert. Das liegt u.a. daran, dass ich mir erst einmal sicher werden musste, was ich unter „Begegnung“ verstehe (der Mathematiker in mir würde sagen: ich musste den Begriff erst einmal definieren).

Umgang mit Menschen hat man im Grunde jeden Tag: Familie, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen... Für mich drückt der Begriff Begegnungen eher das zufällige Treffen auf neue Menschen aus, bezieht aber auch Erlebnisse mit langjährigen Bekannten, die für mich einschneidende Bedeutung hatten/haben, ein.

In meinem Bekanntenkreis wird man kaum jemanden finden, der mich als guten Koch bezeichnen würde. Daher greife ich ab und zu auf das Angebot eines Versenders zurück und lasse mir ein Paket mit Rezepten und den passenden Zutaten schicken. Die zugehörigen Kräuter sind in Tüten verpackt. Manchmal gibt es gemischte Kräuter, mit ganz viel Glück Tütchen mit Petersilie und Koriander. Nicht nur, dass ich sie optisch ganz schlecht auseinanderhalten kann, für mich liegen sie auch noch an entgegengesetzten Polen meiner Geschmacksskala.

Genauso ist es mir mit einigen Begegnungen in meinem Leben gegangen.

Wenn ich zurückdenke, fallen mir Begegnungen in dem von mir dargelegten Verständnis hauptsächlich in drei Bereichen ein: meine Mitarbeit in einer AIDS-Hilfe, meine frühere berufliche Tätigkeit als Leiter eines kleinen Nachhilfeunternehmens und mein jetziges Ehrenamt in der *Hospizbewegung*.

Aus der Zeit meiner Mitarbeit in einer AIDS-Hilfe sind mir vor allem die Erlebnisse mit HIV-Infizierten in Erinnerung, die in dieser Einrichtung fast ausschließ-

lich Drogen konsumierende Menschen waren/sind. Hier kam ich in Kontakt mit einer mir völlig fremden Welt. Und war erstaunt, in welchem hohem Maß der tägliche Ablauf und das Verhalten eines Menschen von der Droge bzw. den Substitutionsstoffen wie Methadon oder Polamidon beeinflusst wurde.

Bewundert habe ich die Offenheit, mit der einige dieser Menschen in Informationsveranstaltungen, zum Beispiel in Schulen, aus ihrem Leben berichteten. Erstaunt hat mich aber gleichermaßen die Unvoreingenommenheit und Unverkramptheit, die die Schülerinnen und Schüler diesen Personen entgegengebracht haben, ebenso mir als schwulem Menschen. Ich habe daraus gelernt, in allen Situationen mich möglichst nicht zu verstellen, sondern authentisch zu sein. Das schafft Vertrauen und die Basis für ein gutes Miteinander. Das ist mein „*Salz in der Suppe des Lebens*“.

In diesen Jahren lernte ich eine Frau kennen, die zunächst als Angestellte im Büro meines kleinen Nachhilfeunternehmens und später parallel als Kollegin in der AIDS-Hilfe arbeitete. Nicht nur, dass wir beruflich und privat einige Zeit miteinander verbrachten. Unsere Beziehung wurde im Laufe der Jahre immer vertrauter und intensiver - bis zum Tod meines damaligen Partners. Genau in dieser Zeit, in der ich sehr empfindsam und auf Verständnis und Zuspruch angewiesen war, kam es (aus meiner Sicht) zu großen Verletzungen, die teilweise bis heute nicht ausgeheilt sind.

Möglicherweise beruhten sie auf ihrer Unsicherheit im Umgang mit mir. Wahrscheinlich kam es auch zu Verletzungen auf ihrer Seite durch mich. Leider kann ich dieser Frau bis heute nicht neutral begegnen, eine Versöhnung mit ihr hat nicht stattgefunden.

Insofern habe ich mit Interesse das Hospiz-Forum vom Frühjahr 2020 gelesen, in dem darum geht, wie



Foto: Max Kleinen/Unsplash

wichtig „Versöhnung“ ist, wie sie gelingen kann - oder auch nicht. So habe ich mich gut in dem Artikel „Allein der Wille war da“ wiedergefunden. Mir ist bewusst, dass ich mir da selbst im Weg stehe. Ich müsste meine (Begegnungs-)Ängste überwinden und über meinen Schatten springen (können) und auf diese Frau zugehen. Würde ich daraus lernen können, wie ich mich in einer ähnlichen Situation anders verhalten könnte?

In der Sterbephase meines Mannes kam der Kontakt zur Hospizbewegung Münster zustande. Im Jahr 2018 absolvierte ich den Vorbereitungskurs zum Sterbebegleiter, der von einer Koordinatorin und einem Koordinator geleitet wurde.

Jahre später ist mir durch den plötzlichen Tod eines dieser beiden Menschen noch einmal sehr bewusst geworden, was ich alles durch sie an neuen Erfahrungen gemacht habe, was ich alles lernen konnte durch die vielen Anregungen.

Neu gewonnene Erkenntnisse/Sichtweisen beeinflusst(en) mein Denken.

Auch die Begegnungen mit den von mir begleiteten Menschen und den Kolleg*innen aus der Supervision sind eine Bereicherung für mich. Sie lassen mich immer wieder neue Lebensentwürfe und Lebens-

zusammenhänge miterleben, die mich aus meinen gewohnten Bahnen herausreißen, die mir deutlich machen, wie vielfältig das Leben ist.

Das, was auf der Gedenkfeier über die verstorbene Koordinatorin gesagt wurde, erlebte ich in einer vergleichbaren Art vor einem Jahr in einer Begleitung: Keine von mir begleitete Person vorher oder nachher hat den nahenden Tod so bewusst gesehen und angenommen, die verbleibende Zeit im Rahmen der Möglichkeiten gestaltet, familiäre Dinge, die sie seit Jahren belasteten, noch geregelt und zu einem für sie - guten Abschluss gebracht.

Für alle diese Begegnungen und viele mehr bin ich sehr dankbar. Sie waren mit sehr unterschiedlichen Gefühlen verbunden: mit Freude, Vertrauen, Geborgenheit, mit Schmerz, Wut, Trauer, mit Sehnsucht, Unsicherheit...

Sie alle haben mich mit immer wieder neuen Facetten des Lebens bekannt gemacht, haben mich mich selbst neu entdecken lassen, haben dafür gesorgt, dass ich nicht auf der Stelle stehen bleibe, sondern mich fortentwickle. Haben mir gezeigt: Sie sind die Wurzeln meines Lebens und machen es reich, bunt und schön.

Klaus-Dieter Walther

Lehrreiche Begegnungen

Wenn ich aufzählen sollte, was und wer mir heute alles begegnet ist, könnte ich das nicht. Zuviel geschieht täglich, aber manche Treffen bleiben unvergessen. Hier berichte ich von zwei Begegnungen im hospizlichen Umfeld, die mir nachhaltig in Erinnerung geblieben sind.

Es ist immer wieder spannend, wenn man zum ersten Mal den Menschen trifft, der begleitet werden soll. Den man nie zuvor getroffen hat, schon gar nicht in der außergewöhnlichen Situation des nahenden Todes. Das einzige, was man vor Beginn der Begleitung erfahren hat, ist ein knapper Überblick zum Verlauf der Krankengeschichte und den aktuellen Zustand. Manchmal gibt es auch noch Informationen über besondere Vorlieben der sterbenden Person, das soziale Umfeld, die Unterstützung durch An- und Zugehörige oder Aspekte der Lebensgeschichte. Alle, die sich auf die Begleitung sterbender Menschen einlassen, sind bereit für alles was kommen kann.

Bei meinem ersten Mal werde ich in dieser kleinen Einrichtung von einer Krankenschwester empfangen. Ich betrete das Krankenzimmer, wachsam, behutsam, vielleicht sogar etwas nervös bei diesem ersten Kontakt. Die Frau, die ich begleiten möchte, ist komatös, an ein Beatmungsgerät angeschlossen und wird durch eine Sonde ernährt. Ich begrüße diese Frau, der ich wohl nie in die Augen blicken kann. Genauso wenig wie sie mir. Ich weiß, dass ich mit ihr auch nie ein Gespräch führen kann. Trotzdem vermute ich, dass sie meine Anwesenheit auf einer mir verborgenen Ebene bemerkt. Vielleicht ist das aber auch Wunschdenken meinerseits. Ich spreche sie an, ohne eine Antwort zu erwarten, ich beobachte sie, verweile ruhig und aufmerksam. Gibt es Regungen bei ihr, Bewegungen, Augenzucken? Nichts davon geschieht bei dieser ersten Begegnung.

Den Ehemann treffe ich dann später, wir sitzen uns in einem anderen Raum gegenüber. Er ist in Trauer über das, was unausweichlich bevorsteht. Er ist unsicher, was das Schicksal seiner Frau angeht und wie er und seine Familie mit dieser Situation umgehen sollen und können.

Es ist der Sommer 2010 und gerade hat der Bundesgerichtshof¹ bestätigt, dass man entsprechend eines Gesetzes von 2009² mit dem Vorlegen einer Patientenverfügung einen Menschen sterben lassen darf/kann - sogar entsprechend ihrer oder seiner Verfügung sterben lassen muss, indem man eine Behandlung unterlässt oder sie abbricht. Diese gesetzlichen Regelungen sind dem Ehemann und seiner Familie bekannt und werden untereinander kontrovers diskutiert.

Natürlich kann kein Gesetz der Welt den Schmerz und die Unsicherheit ermessen und beschreiben, was dies im Einzelfall für die Angehörigen bedeutet: Über das Leben und den Tod der Ehefrau und Mutter zu entscheiden, dem Behandlungsabbruch zuzustimmen.

Ich kann und darf dem Ehemann keinen Rat geben, kann aber auf die Gesetzeslage hinweisen. Ich mache deutlich, dass die zu treffenden Entscheidungen viel Kraft kosten werden. Ich werde ihm seine Unsicherheit, seine Zweifel, seine Ängste nicht nehmen können. Ich ermutige ihn, all diese Emotionen zuzulassen. Ich mache ihn aufmerksam auf das Vertrauen, das ihm seine Frau mit ihrer Patientenverfügung geschenkt hat. Gleichzeitig entlastet sie ihn damit. Und sie hatte den festen Glauben daran, dass er alles dazu beiträgt, dass ihr Wille erfüllt wird. All das bespreche ich mit ihm und hoffe darauf, dass es ihm und seiner Familie bei ihrer Entscheidung helfen kann.

Am nächsten Tag besuche ich die Sterbende wieder und treffe erneut den Ehemann. Der sagt, dass er und seine Familie zusammen mit dem behandelnden Arzt die Behandlung abbrechen werden. Die endgültige Entscheidung sei getroffen, seine Frau wird in den nächsten Stunden friedlich und

schmerzfrei sterben dürfen. Diese Begegnungen werden mir wegen der Bedeutsamkeit ihrer Entscheidung und der damit verbundenen Konsequenzen immer in Erinnerung bleiben.

Auch bei einer anderen außergewöhnlichen Begleitung traf ich auf einen Menschen, der kaum noch in der Lage war zu kommunizieren, zumindest nicht in einem Gespräch. Bei dieser Frau gelang eine Art der Kommunikation allein durch Berührung, behutsame Sprache, Vorlesen und leises Summen verschiedener Melodien. All dieses hat bei ihr vielleicht positive Erinnerungen hervorgerufen. Ich versuchte, durch den Nebel des Dämmerzustands zu dringen. Ich nahm wahr, wenn sie mir zu verstehen gab, dass sie durstig war. Ich erkannte, dass sie Schmerzen hatte. Wenn sie - von Angst getrieben - Unverständliches von sich gab und unruhig und fahrig mit den Händen agierte, konnte ich sie durch Sprache und Berührung beruhigen. Sie machte es mir leicht, mich ganz auf sie einzulassen.

Ich fühlte mich ihr nah und konnte ihrem Atemrhythmus gut folgen, um damit einen unsichtbaren Faden aufzunehmen. Sie öffnete mir die Augen dafür, dass es nicht um mich geht, wenn ich sie oder andere in ihrem Zustand begleite. Sie half mir dabei, mich auf Elementares zu konzentrieren. Sie eröffnete mir den Weg zu eigener Veränderung. Im Laufe der Monate wurden die Besuche bei ihr für mich so etwas wie „meditative Rituale“ und verhalfen mir zu einer Art innerer Ruhe, in der ich mich ganz auf sie einlassen konnte.

Nicht in Ruhe ließ mich allerdings das Pflegeprotokoll, das von den Pflegenden nach Dienstschicht ausgefüllt werden musste und die unterschiedlichen Gaben an Flüssigkeit dokumentierte. Aus heutiger Sicht wurde deutlich zu viel Flüssigkeit verabreicht, aber damals war das Wissen einiger Pflegenden darüber, wieviel man Sterbenden an Flüssigkeit geben sollte, noch lückenhaft und die Unsicherheit groß.

„Wir können sie doch nicht verdursten lassen“, so der Kommentar. Meine damaligen Beobachtungen und Sorgen besprach ich mit dem Koordinator der Hospizbewegung.

Heute kann ich meine Eindrücke, die ich längere Zeit am Bett eines Sterbenden gemacht habe, den Pflegenden mitteilen, ohne als Eindringling in die Pflege zu gelten. Inzwischen haben sich das Wissen und die Aufgeschlossenheit erweitert. Nun erlebe ich, dass meine Beobachtungen gern aufgenommen werden und manchmal zu erleichternden Maßnahmen für den sterbenden Menschen führen, wenn dann möglicherweise die Dosis des schmerzlindernden Medikaments erhöht wird.

Jede meiner weiteren hospizlichen Begleitungen war eine besondere. Das zeigt sich an vielen Aspekten und hat wesentlich mit den individuellen Persönlichkeiten zu tun, die ich begleiten darf. Sie schenken mir ihr Vertrauen, indem sie mich in ihr Zuhause einladen und mich an ihr Bett treten lassen. Pflegeeinrichtungen werden daran gemessen, wie sich Pflegenden den Sterbenden gegenüber verhalten, wie respektvoll sie mit den Angehörigen der Verstorbenen und auch ehrenamtlich Engagierten umgehen.

Vieles von dem, was ich beschrieben habe, sind persönliche Erkenntnisse, die ich im Laufe der vielen Jahre als Sterbebegleiter gewinnen konnte. Sie zeigen, dass jede Begegnung anders ist und nicht planbar. Immer sind es einzigartige Begegnungen! Im würdevollen Umgang bis zuletzt, achtsamer und hingebungsvoller Pflege, aufmerksamer Zuwendung in der Sterbebegleitung, einer angemessenen palliativen Versorgung und im Befolgen des Patientenwillens zeigt sich unsere Kultur.

Antonius Witte

¹ Bundesgerichtshof, BGH, 25.06.2010 – 2 StR 454/09

² Bundesgesetzblatt, BGBl, Teil1, Nr.48 vom 31.07.2009 Seite 2286

Beni und Rolf - Herausforderung angenommen

Dass auch mit einer Demenzerkrankung ein erfülltes Leben möglich ist, zeigt sich am Beispiel vieler Betroffener und deren Angehöriger. Auch für mich ist die Begegnung mit dem Schweizer Paar eine Bereicherung.

Im August 2018 war ich in Zürich als Rednerin auf dem „Demenz Meet Schweiz“ eingeladen. Mein Thema war die Emotionserkennung bei verbal eingeschränkten Menschen. Im Publikum saßen Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und viele Interessierte.

Nach meinem Vortrag spazierte ich durch die Ausstellung der verschiedenen Demenzgruppen, die im Innenhof des Gebäudes stattfand. Dort saßen die Menschen in kleinen Gruppen in der warmen Augustsonne und tauschten sich zu vielen Themen aus, ganz nach dem Motto: *„Leichte Tage zu einem schweren Thema“*.

Mit einem Kaffee in der Hand suchte ich mir ein schattiges Plätzchen unter einer weit ausladenden Trauerweide. Kurze Zeit später kam ein etwa 50-jähriger Mann auf mich zu und bat, sich neben mich setzen zu dürfen. Er sprach hochdeutsch mit einem unüberhörbaren schweizerischen Dialekt, war auffallend gut gekleidet und machte einen sehr gepflegten Eindruck.

Wir unterhielten uns über meinen Vortrag, und mir fiel auf, dass er hin und wieder nach Worten suchte oder Dinge umschrieb. *„Gell, Sie als Gesichterleserin haben gleich bemerkt, dass ich an Demenz leide?“*, fragte er mit seinem charmanten Lächeln. *„Nun, mir fielen zwar einige Unsicherheiten bei Ihnen auf, aber ich bin vorsichtig mit meinen Bewertungen“*, entgegnete ich. *„Ach da bist Du, Beni“*, rief ein hochgewachsener Mann in reinstem Hochdeutsch und sprach damit meinen Gesprächspartner an. Er stellte sich als Rolf vor, der Ehemann von Beni.

Sie begegneten mir mit großer Offenheit und erzählten ihre Geschichte. Beide waren im Verkauf in leitender Position tätig und hatten sich dort kennen und lieben gelernt. Sie heirateten und zogen in die

Nähe der Schweizer Grenze bei Basel auf die deutsche Seite. Die beiden verbrachten viele Urlaube in der Sonne auf Gran Canaria und machten es sich in ihrer Wohnung gemütlich.

Irgendwann begann die Veränderung Benis. Er vergaß Dinge, schlief schlecht, Worte fehlten ihm, und der Alltag wurde beschwerlicher. Am Tag vor einem geplanten Urlaub dann die Diagnose: *„Frontotemporale Demenz“*. Für beide brach eine Welt zusammen. Sie reisten dennoch in die Sonne, aber es wurde ein trauriger Urlaub. Beni schlug seinem Ehemann sogar eine Trennung vor, denn er wollte ihm diese Last nicht aufbürden. Das kam für Rolf nicht in Frage.

Beni ging vom ersten Tag an sehr offen mit seiner Erkrankung um. An der Supermarktkasse entschuldigte er sich vorab bei den Wartenden, es könne bei ihm länger mit dem Bezahlen dauern, da er an Demenz leide. Beide informierten sich über die Erkrankung und nahmen an vielen öffentlichen Auftritten teil. Auch bei der Gründung eines Kölner Singtreffens erwarben sich die beiden viel Sympathie. Trotz der Traurigkeit, weil das Konzert Coronabedingt nicht stattfinden konnte, lebt Beni getreu seinem Credo: *„Geht hinaus und lebt euer Leben! Auch mit einer Demenz gibt es viele schöne Momente, genießt sie.“*

Die Herzlichkeit, mit der die beiden miteinander umgehen, rührt mich jedes Mal, wenn ich sie treffe. Die Engelsgeduld von Rolf ist unbeschreiblich. Wir reisten einmal gemeinsam aus der Schweiz mit dem Flugzeug nach Deutschland. Jeder von uns mit einem Trolley, den wir nachzogen. Plötzlich bemerkten wir, dass Beni seinen Koffer irgendwo hatte stehen lassen, einfach losgelassen. Ich blieb bei Beni während Rolf lachend das einsame Gepäckstück suchte. Den Flieger bekamen wir noch knapp.

Ein anderes Mal trafen wir uns zum Frühstück in einem wunderschönen Garten mitten in Wien. Beni zeigte Rolf, was er vom reichhaltigen Buffet essen wollte, und sein Mann brachte es ihm an den Tisch. Auch wenn es lange dauerte und es unbeholfen erschien, schaffte Beni es, sein Brot zu belegen und sein Frühstück zu genießen. Ich bewundere Rolf, dass er Benis Selbstbestimmung so unterstützt, auch wenn es manchmal für ihn lästig erscheint.

In einigen Interviews erzählten die beiden von ihrem Alltag und traten auch auf der Bühne des „Demenz Meet“ auf. Den Eheleuten kamen die Tränen, als sie von ihrer Geschichte erzählten, denn sie sind beide sehr emotional und empathisch. Sie sprachen über Höhen, und trotz aller Tiefen überwiegt immer das Positive. Ich habe sie noch niemals jammern hören, auch wenn es sicherlich reichlich Grund dazu gäbe. Selten traf ich auf so positiv denkende Menschen.

Beni berichtete, dass er für sich völlig neu seine Leidenschaft für Blumen entdeckt hatte. Liebevoll bepflanzte er den Balkon und widmet sich akribisch den Pflanzen. Diese Fähigkeit war im Berufsalltag

versteckt geblieben, erst die Diagnose förderte sie zutage. Beni und Rolf finden vielfältige Kompensationsmöglichkeiten für die Verluste, die sie erleben. Sie lassen die Krankheit nicht über ihr Leben entscheiden, sie geben nicht auf. Und das macht sie so besonders.

Mittlerweile kann Beni den Alltag nicht mehr aus eigener Kraft bestreiten. Morgens besucht er die Tagespflege, damit Rolf einigermaßen unbelastet arbeiten kann. In der Einrichtung ist Beni der Sonnenschein. Immer gut gelaunt, Schabernack im Sinn und sehr offen anderen Menschen gegenüber.

Die beiden meistern alle Höhen und Tiefen miteinander. Rolf hat Angst vor dem Tag, an dem Beni ihn nicht mehr erkennt.

Um anderen Betroffenen Mut zu machen, haben sie ein Buch geschrieben: *„Herausforderung angenommen, Unser neues Leben mit Demenz“*.

Die Lektüre lohnt sich und malt das Bild eines Ehepaares, das in guten wie in schlechten Tagen zueinander steht, trotz der Demenz.

Marlis Lamers



Foto: privat

Ein neuer Blick auf mein Leben

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind“, so empfand es schon der englische Philosoph und Staatsmann Francis Bacon im 16. Jahrhundert. Mir geht es heute mit meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Notfallhelfer ähnlich.

Aus dem aktiven Arbeitsleben auszuschneiden, ist nicht immer leicht; auf einmal fallen Strukturen weg und trotz aller Zufriedenheit muss man die neue Freizeit genießen lernen und neu ausfüllen. So ging es auch mir. Allmählich spürte ich den Wunsch, mich im sozialen Bereich einbringen zu wollen. Ich hörte von der Notfallhilfe/Notfallbegleitung und kam zu dem Schluss, dass das ein für mich richtiger Weg sein könnte. In einem „Vorstellungsgespräch“ erfuhr ich Näheres über diese verantwortungsvolle Tätigkeit.

Das Überbringen einer Todesnachricht erfolgt in der Regel durch die Polizei, mit dabei ist meist auch ein Notfallhelfer. Ich bin seit 2018 als ehrenamtlicher Notfallbegleiter tätig. Bis Herbst 2022 wurde ich zu mehr als 45 Einsätzen gerufen, davon allein vier in der vergangenen Woche, zweimal zu einem Suizid.

Ein 17-Jähriger hatte auf den Bahngleisen Suizid begangen. Der Vater des Jungen reagierte auf die Todesnachricht mit einem Nervenzusammenbruch. Fassungslos und unter Weinkrämpfen erzählte er mir, seinen Sohn seit Stunden gesucht zu haben. Am Küchentisch berichtete er mir von den vielen Problemen seines Kindes, die er zwar gekannt, aber nicht als so gravierend eingestuft hatte. Nach einer guten Stunde hatte der Vater eine gewisse Stabilität gefunden, ich konnte ihn etwas beruhigt zurücklassen.

Meine Ausbildung zum Notfallhelfer fand in einem Kurs über mehrere Wochenenden statt, verteilt auf ungefähr ein halbes Jahr. Die Teilnehmenden, die alle außer mir in sozialen Berufen tätig und zwischen 25 und 45 Jahre alt waren, wurden von Referent*innen unterschiedlicher Ausrichtungen wie Psychologie, Theologie, Feuerwehr, Polizei und Medizin auf diese Arbeit vorbereitet. Durch Vorträge, Rollenspiele und regen Austausch unter den

Teilnehmenden näherten wir uns langsam verschiedenen Aspekten, wir reflektierten das eigene Erleben und den Umgang mit Tod und Leid. Wir lernten Methoden zum sicheren Auftreten, übten Ruhe zu bewahren, den Überblick zu behalten und Zugang zu den Hinterbliebenen zu bekommen.

Sachliche Informationen zu den Themen Schweigepflicht, Sonderparkausweis, dem Vorgehen von Polizei und Feuerwehr und dem Ablauf eines Einsatzes gehörten ebenso zum Kursinhalt.

Ein mehrtägiges Praktikum bei Polizei und Feuerwehr - sowohl im Alltag auf der Straße, als auch die Theorie in den Leitstellen - ist eine Voraussetzung für diese ehrenamtliche Tätigkeit. Nach Abschluss der „Ausbildung“ hospitierten wir „Neuen“ bei drei bis vier Einsätzen und wurden von den erfahrenen Kolleg*innen bei unseren ersten Schritten begleitet.

Da jeder Notfall anders ist, versuche ich zunächst, mir einen Überblick zu verschaffen und in Kontakt mit dem Betroffenen zu kommen, ihn für den Moment zu stabilisieren. Es ist sehr wichtig, Ruhe zu bewahren, eine gewisse Ordnung ins unvorstellbare Chaos zu bringen und einfach nur da zu sein.

Da die Menschen auf einen Schicksalsschlag sehr unterschiedlich reagieren und in dieser traumatischen Situation verschiedenartige Bedürfnisse haben, gilt es herauszufinden, welche Hilfe, welchen Beistand dieser Mensch gerade benötigt.

Möchte er über das Ereignis, über den Verstorbenen sprechen? Braucht er Berührung? Oder benötigt er eher Hilfe in praktischen Dingen wie zum Beispiel eine Kontaktvermittlung zu einem Seelsorger, Psychologen oder Bestatter? Sollen andere Menschen, Angehörige oder Freund*innen informiert werden?

Auch bei diesem Einsatz auf einer Autobahnraststätte hat mir meine Ausbildung geholfen: Senior*innen auf einer Busreise. Während einer Pause stirbt ein 80-Jähriger auf der Toilette. Die Reisegesellschaft muss ihre Fahrt fortsetzen, die Ehefrau des Verstorbenen bleibt auf der Raststätte zurück. Sie steht unter Schock, ich bleibe ungefähr drei Stunden bei ihr, bis sie von einem Angehörigen abgeholt wird. Sie erzählt mir von ihrem Mann, der langjährigen Ehe, von seinen Hobbys, von den Kindern und Enkelkindern und zeigt mir auf ihrem Handy Fotos von ihrem Mann, von der Familie. Dabei schleicht sich manchmal unter ihre unaufhörlich fließenden Tränen sogar ein leises Lächeln. Das tut dann mir gut, und ich spüre, dass ich ihr in dieser Ausnahmesituation eine kleine Stütze sein konnte.

Diese Art des Helfens, meine Arbeit als Notfallhelfer, bereichert mein Leben in einer zuvor kaum vorstellbaren, nicht geahnten Intensität.

Ich erlebe Menschen in schwer aushaltbaren Momenten, bei schrecklichen Schicksalsschlägen und in tiefster Trauer, erlebe bei fast jedem Einsatz die Konfrontation mit dem Tod.

Diese Erfahrungen haben meinen Blick auf mein Leben verändert. Meine Dankbarkeit gegenüber dem Leben, den vielen schönen Dingen im Alltag ist noch größer geworden. Ich schätze den Moment, weiß Annehmlichkeiten und Kleinigkeiten zu würdigen und inzwischen bringt mich so schnell nichts mehr aus der Ruhe. Ich spüre eine tiefe innere Zufriedenheit.

Meine Einsätze in diesem Bereich empfinde ich nicht als Belastung, im Gegenteil. Sie bereichern mein Leben ungemein, und ich bin dankbar für jede Begegnung.

Norbert Hansen

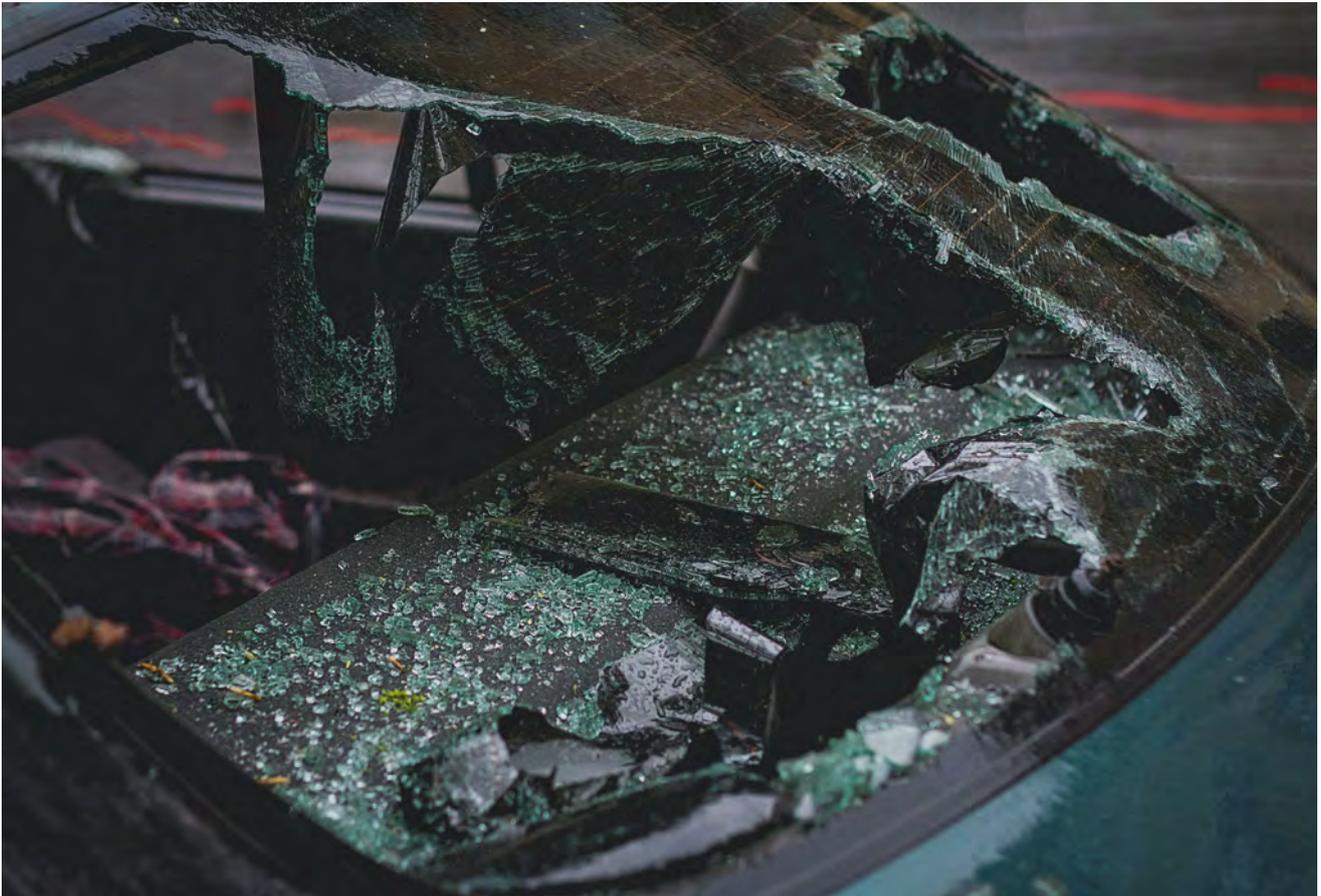


Foto: Artyom Kulakov/Pexels



Foto: Pavel Danilyuk/Pexels

Von jetzt auf gleich oder von der Theorie zur Praxis

Selbstkritische Gedanken über eigene Verhaltensweisen, Einstellungen und Haltung sind mir nicht fremd - im Gegenteil! Doch es brauchte ein existentiell bedrohliches Erlebnis, das mich aus diesen eher rationalen Überlegungen herauskatapultierte - hinein in neues praktisch gelebtes Leben.

Der Blick auf mein Geburtsdatum konfrontiert mich ständig mit meiner eigenen Endlichkeit, meine Lebenszeit wird täglich kürzer. Was aber keine neue Erkenntnis ist! Es ist klar, dass niemandes Leben ewig dauert.

Aber die Einsicht, dass die eigene Zeit tatsächlich nicht unbegrenzt ist und langsam knapp wird, ist mir schmerzlich bewusst. Besonders, nachdem ich am eigenen Leib erfahren musste, wie unverhofft und unsanft man aus der theoretischen Klarheit in neue praktische Unklarheit geworfen werden kann.

Während einer Urlaubsreise, die abwechslungsreich und von neuen Eindrücken und Begegnungen geprägt sein sollte, wurde ich von jetzt auf gleich aus dem Verkehr gezogen. Ein Darmverschluss brachte mir eine Notoperation ein und damit den ersten Krankenhausaufenthalt seit mehr als 50 Jahren.

36 Stunden nach der OP versuchte ich das negative Gefühl, klein, hilflos und abhängig zu sein, abzuschütteln. Indem ich meine Situation annahm, wurde mir klar, welch großes Glück ich gehabt hatte.

Die Erkenntnis, dass es auch anders hätte ausgehen können, beschäftigt mich sehr und macht mich dankbar, denn mein Leben ist noch nicht beendet. Ich hatte Glück und befand mich in einer Universitätsstadt und nicht auf dem platten Land, wo die medizinische Versorgung bei weitem nicht so engmaschig möglich ist.

Die Notärzte konnten mir vorübergehend helfen und erkannten den Ernst der Lage. Ich wurde in einem optimal ausgestatteten Krankenhaus von kompetenten und erfahrenen Ärzten operiert. Ich war von freundlichem und zugewandtem Pflegepersonal umgeben und konnte mich ernstgenommen und wertgeschätzt fühlen.

Ich habe Menschen in meiner Nähe, die mich in jeder Hinsicht unterstützen und mir aufmerksam zuhören, die mich lassen, wie ich bin, die meinen Kummer ernst nehmen und die meiner Seele guttun. Ich bin aufgrund meiner guten Kondition schneller wieder belastbar und voller neuer Energie als mir prophezeit worden war.

Ich kann mein Leben wieder genießen, Ideen ausprobieren und mir Wünsche erfüllen.

All den Menschen, die auch schon mal in einer lebensbedrohlichen Situation waren, werde ich nichts Neues sagen: nämlich, dass unter solchen Umständen der Fokus verstärkt auf das eigene Leben gerichtet ist.

Und dazu gehört auch die (nicht immer angenehme) Konfrontation mit sich selbst. Über Erkenntnisse nachzudenken, sie zu analysieren und zu reflektieren gehört ebenso dazu wie der Mut, entsprechende Schlüsse zu ziehen.

Es braucht jedoch zunächst Zeit und Raum, um über notwendige - vielleicht einschneidende - Veränderungen im eigenen Leben nachzudenken.

Ich gestatte mir jetzt, ohne schlechtes Gewissen mein Umfeld neu zu sortieren. Dass dabei schmerzhaft Trennungen und Abschiede erfolgen können, aber sich auch neue Chancen bieten, wenn belastende und nicht mehr tragfähige Beziehungen losgelassen werden müssen, ist mir klar - und macht mir keine Angst.

Wieder zu fühlen, dass das Leben schön ist, dass das Leben Freude macht, dass das Leben ein Geschenk ist - angefüllt mit Zuneigung und Wärme, mit Vertrauen und Glück, mit unverhofften, spannenden Erlebnissen, mit vielen verschiedenen Menschen und mit ganz vielen sehr unterschiedlichen Begegnungen.

Diesen mehr Zeit zu geben, ist mein Wunsch. Sie nicht durch Hektik oder selbst erzeugten Druck zu schmälern, wird mir eine andere Sicht auf die Menschen und Prioritäten ermöglichen. Das alles als neue Freiheit betrachten zu können, ist das, was ich mir für meine Zukunft vornehme. Und dabei nicht rücksichtslos oder arrogant werden, wenn ich mich selbst genauso wichtig nehme wie mir Andere sind.

Und noch etwas: Raus aus dem mich mein ganzes Leben lang belastenden Zweckpessimismus, hinein - und das ganz bewusst - in eine neue innere Haltung, die mir mehr Zuversicht und damit mehr innere Stärke verschafft.

Damit aus der Theorie gelebte Praxis werden kann.

Gabriele Knuf

***„Von jeher beschäftigt mich der Gedanke, dass die Zukunft auf uns wartet.
Dass sie Geschehnisse, Zwischenfälle, Todesarten für uns bereithält, von denen wir nichts wissen,
die aber schon da sind und nur noch eintreten müssen.“***

Anne Weber (*1964), deutsche Autorin und Übersetzerin

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben so lebenswert machen.“

Guy de Maupassant (1850 - 1893), französischer Schriftsteller und Journalist

Vieles hat zwei Seiten

Durch gesundheitliche Probleme bin ich seit vielen Jahren in meiner Beweglichkeit stark eingeschränkt, vor allem beim Gehen. Es geht nicht mehr ohne Rollator oder Gehhilfen, trotz alledem bin ich noch ziemlich mobil.

Zum Glück kann ich noch Auto fahren, was mir enorm viel bedeutet.

So „stemme“ ich den Friseurbesuch, den Arzttermin, die Fahrt zur Freundin und auch eine Urlaubsreise immer noch allein.

Allerdings gibt es im Alltag auch immer wieder kleine oder größere Herausforderungen für mich. Fällt mir etwas herunter, kann ich es oftmals kaum aufheben. Eine schwere Tür zu öffnen mit einer Hand am Rollator - fast nicht machbar. Einkäufe sind unter diesen Umständen auch nur begrenzt möglich. Treppen stellen eine besondere Herausforderung dar.

Ich brauche also bei vielem „eine helfende Hand“.

Das zu erkennen und anzunehmen, nicht mehr zu hadern, war ein langer Weg mit Höhen und Tiefen. Oftmals war ich (und bin es manchmal immer noch) sehr niedergeschlagen, wenn sich wieder neue Bereiche auftaten, die ich nicht mehr allein bewältigen konnte.

So reifte langsam die Erkenntnis: Mit (innerem) Jammern und Resignation komme ich nicht weiter. Ich gehe jetzt in die Offensive. Ich werde um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche. Zuhause unterstützt mich mein Mann und übernimmt viele Aufgaben, auch im Freundeskreis klappt es gut.

Aber wie ist es, wenn ich unterwegs bin und nur Fremde um mich sind? Um Hilfe zu bitten, hört sich so einfach an, hat mich aber häufig große Überwindung gekostet.

Aber auch das habe ich gelernt (lernen müssen). Zuerst zaghaft, inzwischen aber recht locker, spreche ich Menschen an. Ich bitte sie ganz konkret um Hilfe, immer mit einem Lächeln, einem freundlichen

Gesicht. „Können Sie mir bitte die Tür öffnen, den Schlüssel aufheben, den Einkauf ins Auto tragen?“

Noch nie hat jemand nein gesagt!

Je freier und offener ich selbst mit meinen Einschränkungen umgehe, um so selbstverständlicher reagieren die Menschen, manchmal sogar ohne dass ich eine Bitte verbal äußere. Manchmal entschuldigen sich Menschen sogar bei mir, dass sie die Situation nicht gleich erkannt haben.

Hier zwei gute Erlebnisse:

In einem Parkhaus hatte mich jemand so zugeparkt, dass ich die Fahrertür nicht mehr öffnen konnte. Da stand ich nun mit langem Gesicht. Früher bin ich einfach über den Beifahrersitz ins Auto geklettert. Das geht nun nicht mehr. Was also tun?

Ein offensichtlich sportlicher junger Mann lief mir quasi in die Arme. Ich sprach ihn an und bat ihn, genau das zu tun, nämlich in mein Auto zu klettern und es mir aus der Parklücke zu fahren. Er schaute etwas verdutzt drein, lächelte, nahm meinen Autoschlüssel und setzte mein Auto zurück.

Die zweite schöne (beispielhafte) Begebenheit erlebte ich während eines Urlaubs auf Borkum.

Es fehlte mir ein Nagellackkorrekturstift. Ich stand mit meinem geliehenen E-Mobil vor dem dortigen Drogeriemarkt, stellte fest, dass ich aber wegen der Enge der Tür nicht hinein fahren konnte.

Ich muss wohl ziemlich ratlos ausgesehen haben, denn plötzlich sprach mich ein älterer Herr an und fragte, ob er mir helfen könne. Ich schilderte ihm mein Problem und beschrieb ihm eben diesen Nagellackkorrekturstift.

Er schaute mich etwas irritiert an, wusste offensichtlich nicht, wovon ich sprach. „*Kenne ich zwar nicht, aber ich versuch´s mal*“, sagte er, ging hinein und kam (gefühl) ewig lange nicht wieder raus.

Schließlich erschien er mit einer Verkäuferin wieder, den gewünschten Artikel in der Hand, strahlte über´s ganze Gesicht und fragte, ob das das Richtige sei. Ich bestätigte es freudig, und er ging wieder hinein, um für mich zu bezahlen.

Anschließend unterhielten wir uns dann noch eine Weile angeregt. Zum Schluss sagte er mit einem breiten Grinsen im Gesicht: „*Wenn ich das an meinem Stammtisch erzähle, das glaubt mir kein Mensch*“, schüttelte im Weggehen immer noch den Kopf und hatte sichtlich „Spaß in den Backen“.

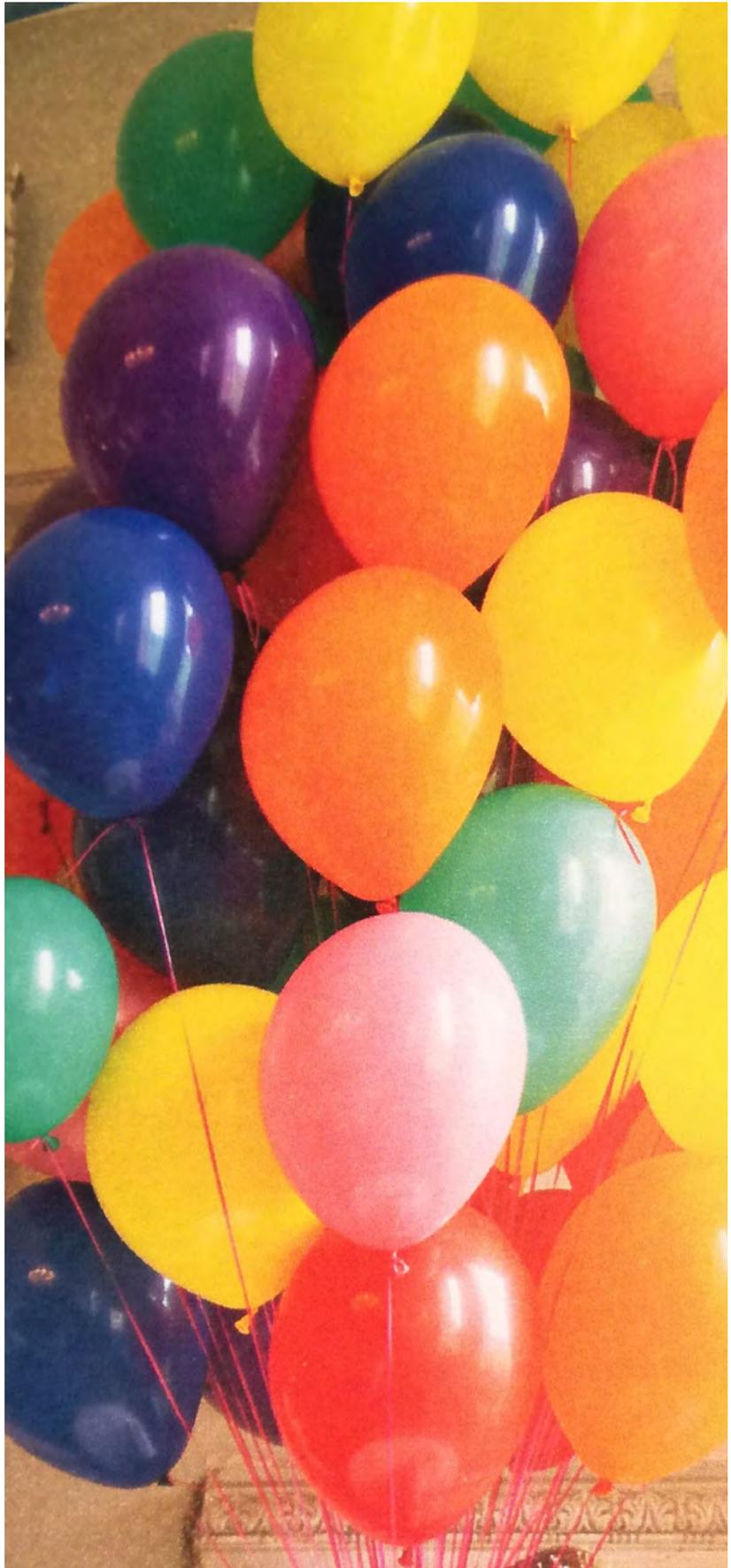
Ich könnte von vielen solcher oder ähnlicher Erlebnisse erzählen. Meistens ergibt sich aus dem Moment der Hilfe ein kurzer Dialog, hin und wieder auch ein richtig gutes Gespräch, immer aber eine Verabschiedung voller Einverständnis und mit einem Lächeln in den Augen.

So ergeben sich immer wieder nette, oftmals länger nachwirkende Begegnungen mit fremden Menschen, die ich ohne meine Bitten aufgrund meiner Einschränkungen nicht erlebt hätte.

Wäre ich gesund und fit, hätte ich mit all diesen hilfsbereiten Menschen nie Kontakt bekommen.

Für all diese schönen, oft kostbaren Momente bin ich dankbar.

Text und Foto: Irmgard Bröker







Zusammengetragen von Irmgard Bröker/Gestaltung: Sabine Faber



Foto: Irmgard Bröker

Die glücklichsten Momente

Na klar, wie in jeder Partnerschaft gibt es die bestimmten Tage, an denen wir gedacht haben, wir könnten platzen vor Glück.

Äußerst glückliche Momente waren zunächst unsere erste gemeinsame Wohnung, dann unsere Hochzeit. Als wir unser Haus gekauft haben, waren wir stolz und überaus glücklich. Die Vorfreude und die Geburt unserer ältesten Tochter und schließlich die Überraschung, dass wir Zwillinge erwarten und deren Geburt, waren auch sehr glückliche Momente.

Diese typischen Momente kann jede/r aufzählen. Für mich waren die kleinen, alltäglichen, leisen Begegnungen genauso wichtig, vor allem, wenn diese Momente mich überrascht haben.

So ein überraschender, kleiner, aber für mich sehr prägender Moment ereignete sich kurz vor seinem Todestag, Anfang Oktober 2020. Mein Mann hatte einen von seiner Firma gemieteten Hubwagen mitgebracht, um den wilden Wein des Nachbarn von unserer Hausfassade und unserem Dach zu entfernen. Nach getaner Arbeit ist er zunächst mit jedem Kind in die Höhe gefahren, um den wunderbaren Blick über die Hausdächer zu zeigen.

Zuletzt überredete er mich, mit ihm in die Höhe aufzufahren. Trotz meiner Angst, stieg ich ein, und mein Mann überraschte mich, nicht nur mit dieser sehr schönen Aussicht, sondern er lenkte mich mit seinen Erklärungen ab, nahm mich in den Arm und gab mir so viel Sicherheit, dass ich die wackelige Angelegenheit sogar genießen konnte.

Im Dämmerlicht standen wir in dem kleinen Korb des Hubwagens, in einer Höhe von 20 Metern, schauten über die Stadt, und mein Mann schirmte jegliche Sorgen und Ängste für mich ab und freute sich, dass ich bei ihm war, dass ich ihm so sehr vertraute.

Die Sicherheit, die mir mein Mann immer wieder in solchen kleinen Momenten geschenkt hat, waren mit die glücklichsten Momente in unserer Partnerschaft.

Melanie Vonderen

Dieser Text entstand in der Schreibwerkstatt für Trauernde

Was bleibt?

Ein ganzes Leben mit Begegnungen und mit Erinnerungen an Begegnungen - erwünschte, unerwünschte, seligmachende, traurige, bedeutungslose.

Ich erinnere mich, dass ich vor unüberschaubar vielen Jahren die Begegnung mit einem Freund als so wohltuend, als so erfüllend und zugleich mein ganzes Innerstes erfassend empfand, dass ich damals sicher war, dass dieses tiefe Gefühl mein gesamtes Leben andauern würde, da sein würde, egal, was alles passieren sollte. Es war das Glück an sich. Und es kam nicht etwa aus heiterem Himmel, wie man so sagt. Der spielte gar keine Rolle.

Heute ist mir dieser Augenblick plötzlich wieder eingefallen. Wohl aus einer Sehnsucht heraus, die schon lange in unbewussten Schichten hauste. Ist dieses Glück jemals wieder zu erwecken?

Wir suchen immer und ein Leben lang nach solchen Begegnungen, die die Seele in ihren verborgenen Winkeln finden und begreifen und sie mit wohligen, beständigen, verlässlichen Empfindungen erfüllen.

Ich überlasse mich einfach ganz dem Fühlen und spüre Helligkeit wie kühles klares Wasser und spüre Wärme wie schweren Samt. Weiche und Festigkeit verbinden sich zu innerer Klarheit und ganz plötzlich kommt aus meinem Inneren die Verszeile: „*Du mein tief tiefes Leben*“.

Nicht als Zitat, sondern als Gefühl. Wie lange schon hatte sich dieses ergreifende Rilke-Gedicht von mir entfernt: „...*vor lauter Lauschen und Staunen sei still*“. Die eigentliche wahre Welt blitzt ganz kurz auf. Wie schmerzlich, wenn wir die häufige Vergesslichkeit unseres Suchens erkennen.

Was bleibt? Nur ein immerwährendes Sehnen? Ein sich Bescheiden? Ein Sammeln von Augenblicken, vielleicht von guten Begegnungen?

Gedankenverloren blicke ich in den Garten und eine eigene Art von Liebe durchströmt mich. Ein Ausweg oder Hoffnungsschimmer?

Der hochgewachsene Ahorn scheint mir zuzuwinken. In diesem Moment ist mir klar, die Begegnung mit ihm könnte helfen. Liebevoll schaue ich ihn an, den Dreistämmigen, den aus einem Samenkorn versehentlich Entstandenen. Wie selbstverständlich deckt er die ganze Umgebung mit seinen Blättern zu. Er hat sie wohl im Übermaß zu verschenken.

Ich gehe zu ihm, umarme ihn und atme seine Ruhe und Gelassenheit ein. Seine Weisheit aus vielen Jahren. Ich warte still. Und er erreicht mein Innerstes, hüllt es ein, kommt meiner Sehnsucht freundlich entgegen. Ich fühle die Kühle der Rinde, und es wird warm in mir. Wohltuend warm.

Und gerade in diesem Augenblick nickt die rote Geranie von der Mauer zu mir herüber. Es ist November und dass sie, die letzte, wirklich blüht, muss ein Zeichen sein. Es ist deine Geranie. So kann ich dir begegnen. Meine Seele kann sich öffnen, meine Sinne sind wach und aufmerksam.

Was bleibt? Unsere Fähigkeit wahrzunehmen, unsere Erinnerungen, unsere erinnerten Begegnungen?

Eva Schmidtke

„Eine echte Begegnung kann in einem einzigen Augenblick geschehen.“

Anaïs Nin (1903 – 1977), US-amerikanische Schriftstellerin

Eingemauert

Eingemauert habt ihr mich
wie in einen steinernen Turm
mit euren kleinen, freundlichen Bosheiten,
die ich erst im Nachhinein in ihrer Boshaftigkeit durchschaute,
mit eurem geheuchelten Interesse,
mit euren aalglatten Antworten,
die mich lange im Unklaren ließen,
bis ich allein dastand.

Eingemauert habe ich mich selbst
wie in einen steinernen Turm
mit meiner Besserwisserei und Überheblichkeit,
mit meiner Arroganz und mit meiner Rücksichtslosigkeit,
mit meinem mangelnden Einfühlungsvermögen
und meiner Unfähigkeit zum pragmatischen Kompromiss,
bis ich allein dastand.

Meine Augen tun mir weh vom Starren auf die steinerne Wand,
meine Ohren tun mir weh von der toten Stille,
meine Glieder tun mir weh,
schwer wie Blei.

Erst als ich mich umdrehte,
warum eigentlich?
erst als ich mich umdrehte,
bemerkte ich den Riss in der Mauer,
den Spalt in den festgefügtten Steinen,
durch die etwas Licht in meine Dunkelheit fiel.

Da ergriff mich eine hoffnungsvolle Sehnsucht,
und ich zwängte mich blind durch den engen Spalt hindurch,
bis meine tastende Hand ins Leere griff
und frische Luft mir entgegenströmte.

Geblendet stand ich da.
Erst auf den zweiten Blick konnte ich dich wahrnehmen,
erst auf den dritten Blick konnte ich erkennen,
dass du es bist,
voller Erleichterung und Freude.
Und du kamst mir entgegen.

Raimund Heidrich

Innenleben

Unser Geist ist immer aktiv und wandert gerne vom gegenwärtigen Augenblick weg in die Vergangenheit, in die Zukunft oder auch ins Land der Phantasie. Innere Stimmen, die unsere Taten, Erlebnisse, Ideen und Wünsche kommentieren, begleiten uns ständig.

Im geschäftigen Alltag gelangen nur die lautesten Stimmen deutlich hörbar an die Oberfläche unseres Bewusstseins. Das können unmittelbare Reaktionen auf Erlebnisse und Begegnungen sein wie z. B. „*So eine Nervensäge!*“ oder „*Wie sympathisch!*“, das können auch altbekannte selbstkritische Stimmen sein à la „*Wie kannst Du nur so einen Mist bauen!*“. In ruhigeren Momenten melden sich dann vielleicht die guten Vorsätze „*Du wolltest doch geduldig sein...*“ oder „*Wolltest Du nicht achtsamer essen?*“.

Manches blitzt nur kurz auf, manches drängt sich hartnäckig in den Vordergrund. Manchmal bewirken Gedanken an vergangene Fehler auch diffuses Unbehagen wie „*schräg drauf*“ oder „*irgendwie unzufrieden*“ sein. Der innere Chor ist vielgestaltig, vielschichtig und auch kräftezehrend, wenn energiegeladene Stimmen gegeneinander tönen oder miteinander ringen.

Dieses Durcheinander lässt sich nur aufdröseln durch Innehalten im Hier und Jetzt, nur dann ist es möglich, etwas Abstand zu nehmen und den oft widersprüchlichen inneren Anteilen offen - ohne Kritik und ohne Urteil - zu begegnen. Das können kurze Momente der Stille zwischendurch sein wie bewusstes Durchatmen oder ein Blick in den Himmel, das können meditativ ausgeführte Körperübungen sein, stilles Sitzen oder achtsames Spaziergehen. Beim Entwirren altbekannter kritischer und antreibender Stimmen ist auch der Austausch mit anderen Menschen oder Tagebuchschreiben sehr hilfreich.

Vor vielen Jahren lernte ich eine freie Form des Qigong kennen, bei der es darum geht, in Ruhe

aus der inneren Mitte heraus Bewegungsimpulse wahrzunehmen und daraus sanft fließende Bewegungen entstehen zu lassen. Dadurch kann ich Energien an die Oberfläche kommen lassen, ohne sie benennen und identifizieren zu müssen. Es können Bilder auftauchen wie etwa eine blühende Almweide mit hohen Bergen oder Jauchzen und Springen wie als Dreijährige.

Natürlich werden auch verschiedenste Gefühle lebendig, aufbauend frohe oder belastend traurige, auch ängstliche können sich zeigen. Manches lässt sich mit der eigenen Geschichte in Verbindung bringen, manches scheint aus einem „anderen Leben“ zu stammen. Seit einiger Zeit beziehe ich auch meine Stimme in diese Art der Übung ein und erlebe dies als heilsame Bereicherung für Leib und Seele.

Mit zunehmender Erfahrung wachsen Geduld und Vertrauen in die inneren Prozesse; es fällt leichter zu akzeptieren, dass es keine festen Prozessschritte gibt nach dem Motto „*stabil und gelassen in sechs Monaten*“.

Der Weg entsteht langsam beim Üben und gestaltet sich oft ganz anders und scheinbar viel verschlungener als zu Beginn vermutet. Durch die immer feinere innere Wahrnehmung werden andererseits auch kleine Veränderungen in der körperlichen und geistig-seelischen Haltung deutlicher bewusst. So gelingt es, auch lange verborgene Energien aus tiefen Schichten wieder in den Alltag zu integrieren und ein Gefühl von Ganzheit und innerer Fülle wachsen zu lassen. Dies wiederum hilft, immer öfter wach und offen unseren Mitmenschen zu begegnen.

Erna Baumgart

„Die Ruhe ist die natürliche Stimmung eines wohlgeordneten, mit sich einigen Herzens.“

Wilhelm von Humboldt (1767 - 1835), preußischer Gelehrter, Schriftsteller und Staatsmann

Ich bin mir heute selbst begegnet

Ich bin mir heute zweimal begegnet: Einmal im Spiegel und einmal in der Zeit.

Letztere Begegnung macht mein Leben zukünftig leichter.

Die Situation kommt mir so surreal vor. Ich stehe vor dem Spiegel, die Brötchentüte in der Hand und habe das Gefühl, dass mein Spiegelbild, losgelöst von mir, selbstständig denken und handeln könnte.

Ich schüttelte den Kopf. Was hat dieses Gefühl ausgelöst? Ich betrachte nachdenklich den heutigen Morgen. Wie gewohnt um sieben Uhr aufgestanden, Morgentoilette erledigt, den ersten Kaffee getrunken, zum Bäcker gegangen und warme Brötchen gekauft, wieder zurückgegangen.

Alles wie jeden Morgen!

Ich betrachte mich im Spiegel: *„Bist du noch mein Spiegelbild oder lebst du selbst?“* Habe ich das wirklich gerade gesagt? Sind das die Auswirkungen von Covid-19?

Ich rede mit meinem Spiegelbild! Kopfschüttelnd mache ich mich auf den Weg in die Küche. Die ersten Sonnenstrahlen fallen schräg durch das Fenster. Aus den Augenwinkeln sehe ich etwas unter dem Schrank glitzern. Ich bücke mich und ziehe eine dünne Kette mit einem Medaillon als Anhänger hervor. Schwarz angelaufen, nur ein kleiner Fleck, in dem sich die Sonne gespiegelt hat, glitzert silbern.

Die Kette muss schon Jahre dort gelegen haben. Ich schaue über die Schulter zu meinem Spiegelbild: *„Wenn du mein Unterbewusstsein bist, hast du aber einen seltsamen Weg benutzt, um mich auf die Kette aufmerksam zu machen.“*

Ich versuche das Medaillon zu öffnen, aber der Verschluss klemmt. In der Küche nehme ich ein kleines Messer aus der Schublade, klemme es hinter den Verschluss und drehe die Klinge vorsichtig, um den Verschluss zu lösen. Es funktioniert.

Langsam öffne ich das Medaillon. Ein 16-jähriges Mädchen mit dunkelblonden halblangen Haaren, einer Brille mit dunklem Gestell, einem hübschen

Gesicht, nur die kleine Knubbelnase stört ein wenig, blickt mich an.

Meine Schwester Christiane!

Zwei Monate, nachdem das Bild entstanden war, wurde sie vor unserem Haus von einem Betrunknen überfahren.

Plötzlich bin ich 45 Jahre jünger und sehe aus dem Fenster ein Mädchen auf der Straße liegen. Meine Mutter läuft hinaus, während ich den Notarzt anrufe. Dann höre ich nur noch einen fürchterlichen Schrei: *„Christiane!“*

Auf der Straße angekommen, sehe ich meine schreiende Mutter und die wie tot daliegende Christiane. Aus ihrer Nase und ihrem Mund läuft Blut. Ihre blauen Augen starren blicklos in den dunklen Abendhimmel.

Ich tauche plötzlich aus der Erinnerung auf, Kaffee läuft mir über die Hände. Ich habe gar nicht bemerkt, dass ich mich an den Küchentisch gesetzt und die Tasse umgestoßen habe.

Das Medaillon liegt vor mir auf dem Tisch.

In meiner Erinnerung erscheinen mir die folgenden drei Wochen bis zur Beerdigung unscharf, wie in einem Nebel verborgen.

Hoffen, dass sie überleben würde. Angst, dass sie sterben würde. Hoffnung, dass es nicht so schlimm würde. Angst, dass es noch viel schlimmer würde.

Die Aussage des behandelnden Arztes, dass Christiane nur noch ein zuckendes Bündel Fleisch sei und keine Hoffnung mehr bestehe, da ihr Gehirn unwiderruflich zerstört sei, hatte nicht verhindern können, dass wir jedes Mal, wenn das Telefon klingelte, auf die Nachricht hofften, dass Christiane aufgewacht sei.

Dann nach zwei Wochen kam die erlösende Nachricht: Christiane war gestorben.

Als ältester Sohn musste ich mich nun um alles kümmern. Mein Vater war in der Entzugsklinik, meine Mutter stand nur noch unter Psychopharmaka, Christiane war ihr drittes Kind, das sie verloren hatte. Thomas im Alter von zehn Monaten, Brigitta nach zehn Tagen durch plötzlichen Kindstod und jetzt Christiane, zwei Tage vor ihrem 16. Geburtstag.

Meldung an das Standesamt, an die Schule, Bestattungsunternehmen wählen, Sarg und Grab schmuck wählen, Karten schreiben, Beerdigung organisieren, Anzeige erstatten gegen den betrunkenen Autofahrer, meine Mutter und meine Geschwister trösten, Medikamente für meine Mutter besorgen und die Trauerrede halten.

Ich hatte damals keine Zeit zu trauern.

Ich sehe auf und spüre Tränen auf meinen Wangen. Ich sehe Christianes Bild im Medaillon, und ich stehe

wieder an ihrem Grab, drei Tage nach der Beerdigung.

Ich spüre die Kälte, die ich damals gefühlt habe. Es ist als würde ich mir selbst begegnen. Ich sehe mich, wie ich auf das kalte Grab starre, unfähig zu trauern. Es tut weh, mich so kalt zu sehen.

Ich spüre wie sich etwas Bahn brechen will in mir, wie etwas hinaus will. Es brodeln in mir und dann schreie ich! Ich schreie hilflos und wütend und traurig.

Endlich traurig!

Ich kann die Tränen nicht zurückhalten, und 45 Jahre unterdrückte Trauer strömen aus mir heraus, strömen ans Licht, in die Freiheit.

„Christiane, verzeih mir.“

Zwei Stunden habe ich geweint und getrauert.

Endlich getrauert, um Christiane und endlich auch getrauert um mich.

Lothar Szych

In der Begegnung mit dir

habe ich gelernt,
mir zuzuhören, mich anzunehmen,
meine Werte zu sehen
und mich an ihnen zu freuen.

Durch die Begegnung mit dir
wage ich immer mehr
ich selbst zu sein,
selbst zu entscheiden,
meine Schwäche zuzugeben,
Grenzen zu setzen.

Durch die Begegnung mit dir
bin ich neu geworden,
gegründet in Sicherheit,
geborgen in Wohlwollen,
bereit für das Schwere,
stark für das Neue.

Max Feigenwinter (www.maxfeigenwinter.com)

Ein großes Glück

„Begegnungen mit Büchern können intensiver sein als jene mit Menschen. Wir suchen sie uns selber aus und begegnen uns darin.“, meint Carl Peter Fröhling, ein deutscher Germanist und Philosoph. Er spricht mir aus der Seele.

Bücher haben mich von klein auf fasziniert. In der Kindheit und Jugend habe ich sie „verschlungen“, oft abends heimlich mit der Taschenlampe unter der Bettdecke.

Ich träumte mich mit den Figuren in fremde Welten, ging mit ihnen auf Abenteuerreisen, erlebte in meiner Phantasie die tollsten Dinge und identifizierte mich mit den kleinen oder großen Held*innen.

Auch unseren Kindern habe ich jeden Abend im Bett eine Geschichte vorgelesen, das war für sie und für mich immer ein schöner, ruhiger Abschluss des Tages. Nun, die Zeit des Vorlesens ist lange vorbei, aber ich bin meinem Hobby treu geblieben.

Mit zunehmendem Alter und anderen Aufgaben hatte ich nicht mehr so viel Zeit und Gelegenheit zum Lesen. Doch Bücher gehörten immer zu mir. In keiner Lebensphase war und bin ich ohne sie.

Wenn ich ein neues Buch zu lesen beginne, ganz altmodisch in Papierform, ist das ein besonderer Moment! Kaum etwas kommt diesem besonderen Moment nahe. Das neue Buch auszupacken, darin zu blättern, das Papier zu fühlen und zu riechen, das Lesezeichen zu platzieren, ist mit nichts zu vergleichen. Solch ein Augenblick erfüllt mich immer noch mit Glücksgefühlen, ja mit Dankbarkeit.

Ich kann eintauchen in ein Buch, mich darin verliehen, stundenlang. Habe ich es dann zu Ende gelesen, bedaure ich oft, dass es beendet ist. Dann klappe ich es langsam zu, lege es sorgfältig zur Seite und bin oft noch lange in der Geschichte gefangen.

Bücher sind für mich wertvoll, ich behandle sie mit Wertschätzung und Respekt. Niemals würde ich in einem Buch als „Eselsohr“ eine Seite einknicken. Bei mir zu Hause befinden sich in allen Räumen Bücher, in der Küche sind es Kochbücher, im Gäste-WC liegt erbaulich-heitere Lektüre

und den Stapel neben meinem Bett rette ich von Zeit zu Zeit vor dem Absturz.

Auch wenn ich zu Gast bin bei mir noch ziemlich unbekanntem Menschen, hat deren Bücherregal eine große Anziehungskraft auf mich. Neugierig registriere ich Autor*innen und Titel, bieten sie doch die Möglichkeit, die Gastgeber*innen ein wenig kennenzulernen. Und oft bieten sich durch Bücher Gesprächsthemen und man findet vielleicht auch gemeinsame Interessen.

Gelesene Bücher gebe ich gern weiter und freue mich über die Freude anderer Menschen. Einige wenige Bücher, die mich über alle Maßen beeindruckt haben, behalte ich. Manchmal lese ich das eine oder andere Buch nach Jahren wieder und entdecke es förmlich neu.

Heute lese ich mehr denn je, vielfach auch E-books. Das ist einfach praktisch, bei den vielen Büchern, die ich so verschlinge. Auf diese Weise verringere ich auch das Gewicht meines Reisegepäcks.

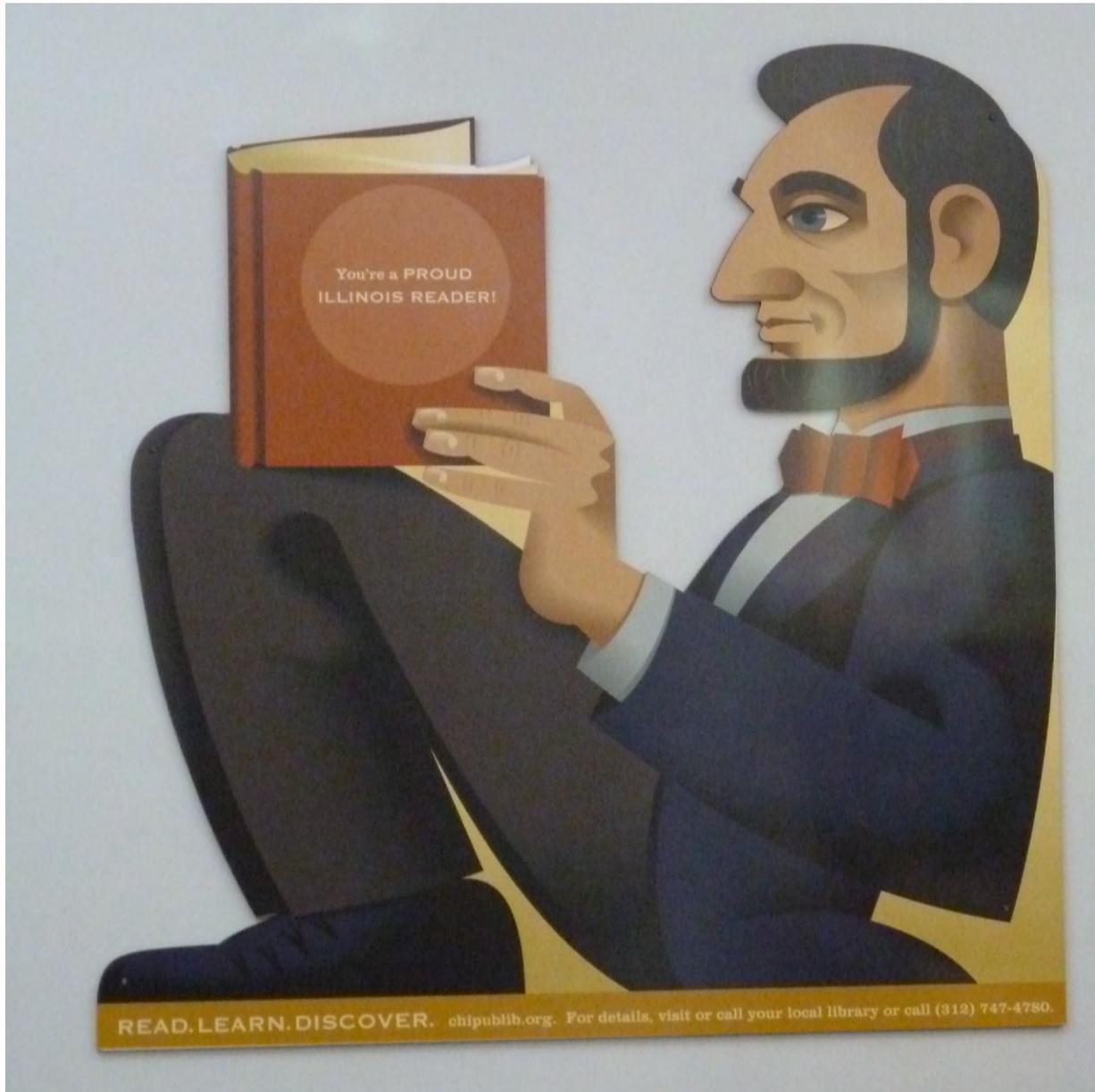
Ich bin nie ohne ein Buch unterwegs, egal wo ich bin oder gerade hinfahre. So ist mir eine eventuelle Wartezeit bei einem Termin auch kaum ein Ärgernis, im Gegenteil: Ich betrachte solche unfreiwilligen Auszeiten fast immer als Geschenk.

Meine „Bücherwunschlister“ ist inzwischen auf rund 200 Titel angewachsen. Und manchmal, wenn ich mich dann entschließe, ein Buch aus dieser Liste zu kaufen oder bei der Stadtbücherei zu leihen, ist der Titel so alt, dass es das Buch nicht mehr gibt.

Ist dann auch meine Suche im Internet nicht erfolgreich, bin ich kurz etwas betrübt. Aber nicht lange, denn es erscheinen ja täglich neue Titel.

Bücher sind etwas Wundervolles, sie unterhalten, lehren und regen an, großartig!

Irmgard Bröker



Books are the treasured
wealth of the world
and the fit inheritance
of generations and nations.

-Henry David Thoreau

Wie ich Dir begegnen möchte

Ich möchte Dich lieben,
ohne Dich einzuengen.

Ich möchte Dich wertschätzen,
ohne Dich zu bewerten.

Ich möchte Dich ernst nehmen,
ohne Dich auf etwas festzulegen.

Ich möchte zu Dir kommen,
ohne mich Dir aufzudrängen.

Ich möchte Dich einladen,
ohne Forderungen an Dich zu stellen.

Ich möchte Dir etwas schenken,
ohne Erwartungen daran zu knüpfen.

Ich möchte von Dir Abschied nehmen,
ohne Wesentliches versäumt zu haben.

Ich möchte Dir meine Gefühle mitteilen,
ohne Dich für sie verantwortlich zu machen.

Ich möchte Dich informieren,
ohne Dich zu belehren.

Ich möchte Dir helfen,
ohne Dich zu beleidigen.

Ich möchte mich um Dich kümmern,
ohne Dich ändern zu wollen.

Ich möchte mich an Dir freuen - so wie Du bist.

Wenn ich von Dir das Gleiche bekommen kann,
dann können wir uns wirklich begegnen und uns gegenseitig bereichern.

Virginia Satir

Buchtipps: „Schmetterling und Taucherglocke“

Die Geschichte basiert auf einer wahren Begebenheit und stellt überzeugend dar, dass das Leben auch dann noch wertvoll sein kann, wenn man meint, alles verloren zu haben: Auch wenn der Körper nicht mehr mitspielt - solange die Seele ungebrochen ist, kann der Mensch Großes erreichen.

Jean-Dominique Bauby, getrennt lebender Vater zweier Kinder und erfolgreicher Chefredakteur einer bekannten französischen Modezeitung liebt das aufregende und abwechslungsreiche Luxusleben. Im Alter von 42 Jahren ist damit allerdings Schluss, Jean-Do erleidet einen Schlaganfall. Er bekommt alles mit, was um ihn herum passiert. Aber er kann nicht mehr sprechen, nicht mehr schlucken, lediglich über sein linkes Auge, das „*Bullauge seines Kerkers*“, hat er noch Kontrolle. Der restliche Körper ist gelähmt, er fühlt sich eingesperrt „*wie in einer Taucherglocke*“.

Zu Beginn möchte Jean-Do einfach nur sterben, doch dann taucht er „*aus dem dichten Nebel wieder auf*“ und entdeckt das Schöne am Leben wieder. Er zehrt von seinen Erinnerungen und seiner Fantasie. Durch das „Schreiben“ seiner Autobiografie, das durch das mühsame Blinzeln des linken Auges geschieht, findet er eine neue Freiheit in sich, als er aufhört, sich selbst zu bemitleiden. Denn zwei Bereiche sind nicht gelähmt: seine Vorstellungskraft und sein Gedächtnis. Mit ihnen setzt er sich sanft „*wie mit Schmetterlingsflügeln*“ auseinander.

Die Zusammenarbeit mit seiner Logopädin eröffnet Bauby sowohl die kritische Begegnung mit sich selbst als auch eine neue Perspektive: „*Ich will ein Tagebuch meiner Reise verfassen*“ und er überlegt im Vorfeld des „Diktats“ jedes Wort und jeden Satz, lernt alles auswendig.

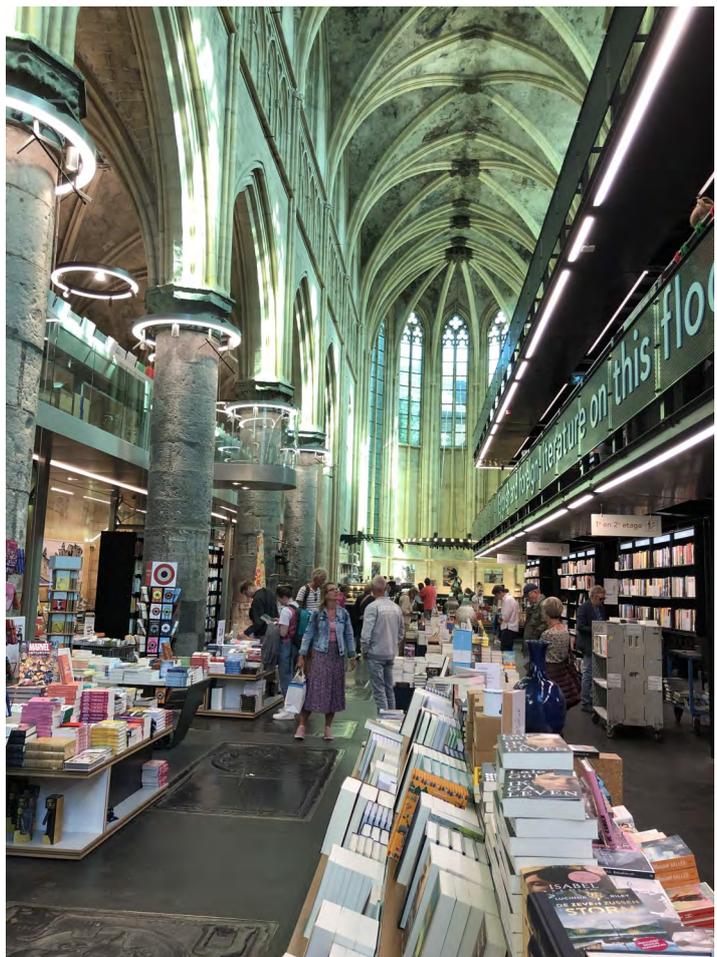
14 Monate unterstützt die Logopädin geduldig und beharrlich sein Schreibvorhaben, indem sie ihm ein Alphabet vorzeigt und vorsagt, das die Buchstaben nach der Häufigkeit in der französischen Sprache sortiert: E-S-A-R-N-T-U-L...

Ein berührendes Buch*, das in kurzen Kapiteln authentisch, humorvoll und (selbst-)ironisch das Leben eines Menschen beschreibt, der in seinem Körper eingeschlossen und weitgehend von seiner Umwelt abgeschnitten ist.

Text und Foto: Gabriele Knuf

Jean-Dominique Bauby starb im März 1997, kurz nach der Veröffentlichung des Buches.

*Das Buch liegt in der Bibliothek der HB aus; es wurde 2007 von Julian Schnabel verfilmt.



Begegnungen mit einer Flüchtlingsfamilie aus der Ukraine

Eine humanitäre Katastrophe mitten in Europa: Als am 24. Februar 2022 Russland begann, die Städte in der Ukraine zu bombardieren, zeichnete sich bereits ab, dass uns viele Geflüchtete von dort erreichen würden.

Für unseren Nachbarn und seine Tochter stand fest, dass sie ihr Haus und ihren Garten mit geflüchteten Menschen teilen wollen. Erwähnenswert ist, dass mein Nachbar bereits Mitte achtzig ist und seine Tochter aufgrund einer Corona-Erkrankung gerade erst aus London zurückgekommen war. Doch die beiden waren sich schnell einig, sie wollten helfen! Veränderung lag in der Luft.

Am 05. März 2022 zogen unsere „neuen“ Nachbarn ein, eine Familie, zwei Erwachsene mit vier Kindern zwischen fünf und zwölf Jahren aus Odessa, die zuvor in einer Notunterkunft untergebracht waren. Das Nachbarhaus wurde kurzerhand umfunktionierte, damit die Familie ein neues, vor allem aber ein sicheres Zuhause bekommen konnte. Ich begleitete die Situation nebenan mit Interesse, großer Hochachtung und Respekt.

Meine Begegnung mit der Familie kam trotzdem überraschend. Als ich am späten Nachmittag nach Hause kam, sprangen plötzlich drei fremde Kinder in unserem Garten herum. Neugierig nahmen unser Hund und ich Kontakt zu ihnen auf. Ich versuchte mich mit Händen und Füßen, teils deutsch, teils englisch, zu verständigen. Ich wollte ihnen gern verständlich machen, dass sie auf unserem Grundstück spielen durften, aber meine Fähigkeiten reichten nicht aus, meine Worte waren vergeblich. Die fünfjährigen Zwillinge verstanden nicht, dass es noch eine andere Sprache außer der ihren gab.

Ich war wohl ein wenig „außerirdisch“, trotzdem suchten sie meine Nähe. Es wurde gespielt und gelacht. Ich bemerkte: „*Mein Hund spricht Ihre Sprache!*“ Da die Familie selbst einen Hund besaß, den sie auf die Flucht nicht hatte mitnehmen können, bekamen wir über unseren Labrador Mattes schnell Kontakt.

Es waren fröhliche Momente von spürbarer Dankbarkeit, von vorsichtigem Vertrauen. Lächelnde Gesichter, trotz der schwierigen Situation im Heimatland und der unklaren Zukunft.

Am kommenden Tag fragte ich mich, was ich dieser Familie Gutes tun könnte. In meiner eigenen Familie war Essen immer ein wichtiges Thema, denn Essen verbindet, bedeutet Gemeinschaft. Traditionell zur Karnevalszeit kaufte ich Berliner. Eigentlich wollte ich die süßen „Schweinereien“ nur an der Tür meines Nachbarn abgeben, doch ich wurde hereingegeben - und erlebte Großartiges: Da war ein - auch für mich als Außenstehenden - spürbares Gemeinschaftsgefühl, da war Zugehörigkeit und Bindung, Freude und Wertschätzung.

Ich traf auf Menschen, die sich gerade im Status des Kennenlernens befanden, die zusammen aßen und die sich zu verständigen suchten. Die sich vorsichtig einander anzunähern trauten, denn es gab trotz der augenblicklichen Sicherheit die große Unsicherheit darüber, was in den nächsten Wochen, Monaten oder Jahren noch passieren würde. Welche Auswirkungen das Trauma der verlorenen Heimat auf die Familie und deren Zusammenhalt haben würde? Ich war gerührt von dieser Begegnung! Die Erinnerung lässt mich noch immer wehmütig sein.

Glücklicherweise erhielt die ukrainische Familie schnell weitere Unterstützung. Besonders die Kinder konnten sich über neue Fahrräder und ein Trampolin freuen, und unsere Nachbarin erledigte bereitwillig einen Fulltimejob. Anfangs ging sie in dieser Aufgabe auf.

Der Vater fand in Deutschland schnell eine Arbeit als Trockenbauer, die Kinder erhielten Sprachunterricht, gingen in die Kita oder in die Schule.

Die Familie nahm die gebotenen Chancen gerne an. Die sich daraus ergebenden Veränderungen nahmen sie als neue Chancen wahr. Alles schien gut zu funktionieren.

Doch nach mehreren Wochen veränderte sich die Situation in unserer Nachbarschaft. Und auf einmal war die ukrainische Familie nicht mehr da, plötzlich war sie verschwunden.

Das Zusammenleben auf engem Raum hatte nicht mehr funktioniert. Ob Vater und Tochter im eigenen Haus zu wenig Rückzugsmöglichkeiten gehabt haben? Ob sie sich zu viel zugemutet hatten?

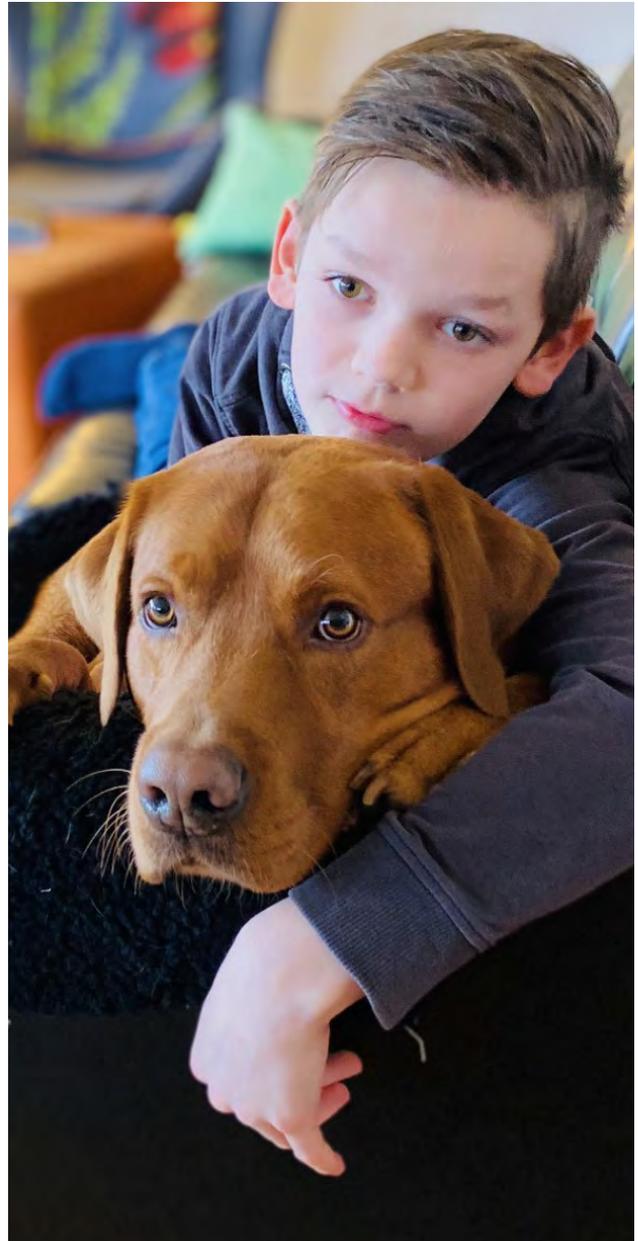
Freundlich und offen suchten die deutsche und die ukrainische Gastfamilie nach einer Lösung und fanden sie auch. Das Einvernehmen war ihnen wichtig. Das gute Erlebnis von Zusammenhalt sollte nicht geschmälert werden durch die Erkenntnis, dass man auf Dauer nicht zusammenbleiben könne.

Auf einem Bauernhof im Münsterland wurde ein neues Zuhause gefunden, hier ist genügend Platz für alle, auch die Kinder können hier ihren Bewegungsdrang austoben.

Inzwischen wohnt die Familie dort bereits seit neun Monaten und fühlt sich wohl. Meine Nachbarn stehen weiterhin mit ihnen in Kontakt. Das ist großartig! Zeigt es doch, dass trotz der Schwierigkeiten gegenseitige Wertschätzung vorhanden ist. Ich empfinde das in der heutigen Zeit als etwas Besonderes und höre gerne zu, wenn meine Nachbarn Neuigkeiten über die Familie berichten. Auch wenn ich sie nicht lange kennenlernen konnte, war es für mich eine besondere Begegnung.

Hinter dieser kleinen Geschichte steckt viel: Die Solidarität lässt mich auch in dieser aktuellen Krisensituation weiter an das Gute in den Menschen glauben und gibt mir die Zuversicht, dass wieder bessere, friedliche Zeiten kommen werden.

Text und Foto: Thomas Thissen



Zwei, die sich verstehen....

Hochwohlgeboren, aber auf Augenhöhe - alles eine Frage der Haltung?!

Die Queen ist tot. Nach 70 Jahren Regentschaft verstarb Königin Elizabeth II. kurz nach den Feiern zum Thronjubiläum am 8. September 2022 im Alter von 96 Jahren. Sie war eine Königin, die sich in Begegnungen mit Staatsgästen und auch mit Bürger*innen freundlich und humorvoll zeigte, aber dennoch höfliche Distanz wahrte. Kann man hier wirklich von Begegnungen auf Augenhöhe sprechen?

Anders als man es in Deutschland kennt, verehren viele in Großbritannien ihr Königshaus. Mitgliedern der royalen Familie tatsächlich zu begegnen, ist zu manchen öffentlichen Terminen möglich, wenn auch eher selten. Königin Elizabeth II. hat dabei erst in späteren Jahren ihrer Regentschaft mehr Nähe zugelassen.

Nach dem Unfalltod von Prinzessin Diana 1997, die im Land und in der Welt wegen ihrer Volksnähe und spürbaren Herzenswärme sehr beliebt war, zeigte sich die Queen dann auch etwas offener. Die kollektive Bestürzung im Land über den viel zu frühen Tod ihrer ehemaligen Schwiegertochter - das Blumenmeer vor dem Buckingham Palast und die unzähligen Trauernden bleiben unvergessen - haben die Queen dazu bewegt, umzudenken. In ihrer TV-Trauerrede lobte sie Diana für ihre Empathie.

Diana hatte ihren Söhnen William und Harry schon früh klargemacht, wie wichtig Mitgefühl und Engagement für weniger privilegierte Menschen sind. Als es Mitte der 1980er große Berührungsgänge gegenüber Aidskranken gab, begegnete Diana diesen mit großer Offenheit. Sie zeigte, dass sie keine Berührungsgänge hatte, indem sie ihnen die Hand schüttelte oder sie umarmte.

Dieses Vermächtnis wollen ihre Söhne bewahren. Die neue Generation engagiert sich deshalb für Organisationen, die sich um Menschen am Rande der Gesellschaft kümmern. Kriegsversehrte, Obdachlose und Menschen mit psychischen Problemen sind den Prinzen William und Harry und ihren Ehefrauen besonders wichtig.

Es wird deutlich, dass die Monarchie mit der Zeit gehen muss, wenn sie überleben will. Kritische

Stimmen werden nach dem Tod der Queen sicher nicht leiser werden, vor allem, dass die Monarchie auf Staatskosten lebt, wird von Teilen der Bevölkerung sehr kritisch gesehen. Prinzessin Dianas Anliegen, anderen empathisch, respektvoll „auf Augenhöhe“ zu begegnen und sich für Hilfsbedürftige einzusetzen, könnte ihren Nachkommen dabei helfen, die Monarchie in Großbritannien zu erhalten.

Hierarchische Strukturen prägen auch Gesellschaften ohne amtierende Königsfamilie. In Familien und Schulen, im Berufsleben, in Kirche und Politik, überall gibt es die sogenannten Entscheidungsträger und jene, die diese Entscheidungen häufig hinnehmen müssen, ob es ihnen gefällt oder nicht. Mit- oder Selbstbestimmung der Einzelnen werden stets begrenzt von denen, die „den Ton angeben“.

Einander auf Augenhöhe zu begegnen setzt gegenseitiges Interesse und Respekt vor der Meinung der Anderen voraus, unabhängig von Herkunft, Bildung oder Lebensalter. Gegenseitige Toleranz hinsichtlich der Unterschiedlichkeit und das Bewusstsein, was letztendlich doch alle Menschen im Wesentlichen verbindet, schafft die Möglichkeit, Augenhöhe einzunehmen und einzuhalten. Das gelingt aber nur, wenn alle bereit dazu sind.

„*Hochmut kommt vor dem Fall*“ beschreibt die Erfahrung, dass niemand immer oben sein kann, und im Fallen ist es mit dem Halten auf gleicher Höhe eher schwierig...

Aber wenn wir achtsam sind und unser Gegenüber im Blick behalten, lassen sich „Stolperfallen“ umgehen und Begegnungen auf Augenhöhe werden möglich!

Stefan-Matthias Richter



Foto: Markus Stöhr

„Seelen begegnen einander niemals zufällig.“

Neale Donald Walsch (*1943), US-amerikanischer Autor



Foto: Pietro Jeng/Pexels

Filmtipp: „Best Exotic Marigold Hotel“

Dass man sich auch im Alter auf Unerwartetes einstellen und sich sogar auf spezielle Gegebenheiten einlassen kann, beweist eine Gruppe britischer Pensionäre, als sie akzeptiert, dass ihr Alterssitz nicht so glanzvoll ist, wie die Werbeflyer es versprochen.

Eine kleine Anzahl angelsächsischer Rentner*innen aus unterschiedlichen Schichten beschließt aus verschiedenen Gründen nach Indien auszuwandern - dort ist das Leben billiger, die Rente also mehr wert, und Exotik wird allerorts geboten.

Die Vorfreude auf das neu restaurierte Marigold Hotel schwindet schnell, als sie feststellen, dass ihr geruhsamer Alterssitz schon bessere Tage hatte und eher ein Entwicklungsprojekt ist, weil nichts richtig funktioniert. Das Hotel, das von einem hochmotivierten jungen Inder aus der Krise wieder zu altem Ruhm geführt werden soll, versprüht dennoch seinen ganz eigenen Charme. Nach der anfänglichen Enttäuschung überträgt sich die magische Wirkung Indiens bald auf die Gruppe - bei jedem der sieben auf seine ganz eigene Art.

In dieser von Hektik und gruppeninternen Konflikten schwierigen Phase entdecken die Ruheständler, dass die vielfältigen Begegnungen ihre Leben doch

bereichern und die Liebe noch einmal Schmetterlinge tanzen lässt.

Sie lassen sich auf Neues ein und erkennen, dass sie etwas gemeinsam haben: Alle sind an einem Punkt in ihrem Leben angekommen, an dem sie ihre bisherige Existenz als gescheitert ansehen. An dem sie anerkennen, dass sie sich einsam fühlen, in finanziellen Nöten sind oder gesundheitliche Einschränkungen bewältigen müssen, dass sie letztlich im Alter gestrandet sind und neue Begegnungen Hoffnung bringen. Am Ende des Films entwickelt sich die Einsicht: *„Am Ende wird alles gut ... und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.“*

Der Film bekam schon vor seinem deutschen Kinostart von der Filmbewertungsstelle Wiesbaden das Prädikat *„Besonders wertvoll“* verliehen, auch dank großartiger schauspielerischer Leistungen, u.a. von Maggie Smith, Judi Dench und Ronald Pickup.

Gabriele Knuf

Hi M.,

seit Du weg bist, sehe ich Dich immer wieder mal und allerorts.

Auch heute bist Du mir begegnet. Du hast mich wohl nicht gesehen? Lustig war, Du warst mit dem Anzug auf dem Fahrrad. Wie unendlich lange bist Du nicht mehr Fahrrad gefahren! Die Zeit Deiner gewaltigen Radl-Alleintouren war so intensiv wie kurz. Die Zeit des Anzug-Tragens auch.

Dein weißer Bart war geradezu gepflegt. Das war er nicht unbedingt jeden Tag. Struppig war durchaus auch OK. Dein Blick geradeaus. Eher typisch für Dich. Mit Leuten hattest Du ja nie viel am Hut. Oder Du verhieltest Dich zumindest häufig so. Was genau in Dir vorging, war meist schwer zu ergründen.

Eigentlich wirktest Du ohnehin ein bisschen so, als wärst Du nur zu Besuch in dieser Welt. Aber so ganz aus Versehen konntest Du Dich nicht gerade in diesen so vertrauten Stadtteil, auf diese Straße verirrt haben. Vielleicht versuchtest Du doch, mich zu sehen? Ich lächelte Dich an. Hoffnungsvoll.

Du schautest geradeaus. Und doch hatte ich das Gefühl, dass Du mich wahrgenommen hast. Dann warst Du vorbei und entschwinden.

Kürzlich sah ich Dich auch in der Stadt. Ich ging in der Einkaufsstraße geradewegs auf Dich zu und wie geführt an Dir vorbei. Du warst es, aber dennoch ein Fremder. Ich sehnte mich nach einem Wiedererkennen in Deinen Augen. Vergeblich.

Immer wieder sehe ich Dich. Auf der Straße, auch in Kneipen, im Kino, beim Einkaufen. Dich anzusprechen wage ich nie. Dich zu fragen, warum Du da bist, traue ich mich nicht. Sicher würdest Du einfach weitergehen. Oder mich so betrachten, als wäre ich nicht richtig im Kopf. Du würdest mich vielleicht nicht erkennen dürfen?

Und doch fühle ich, Du bist es. Du bist da.

Eva Schmidtke

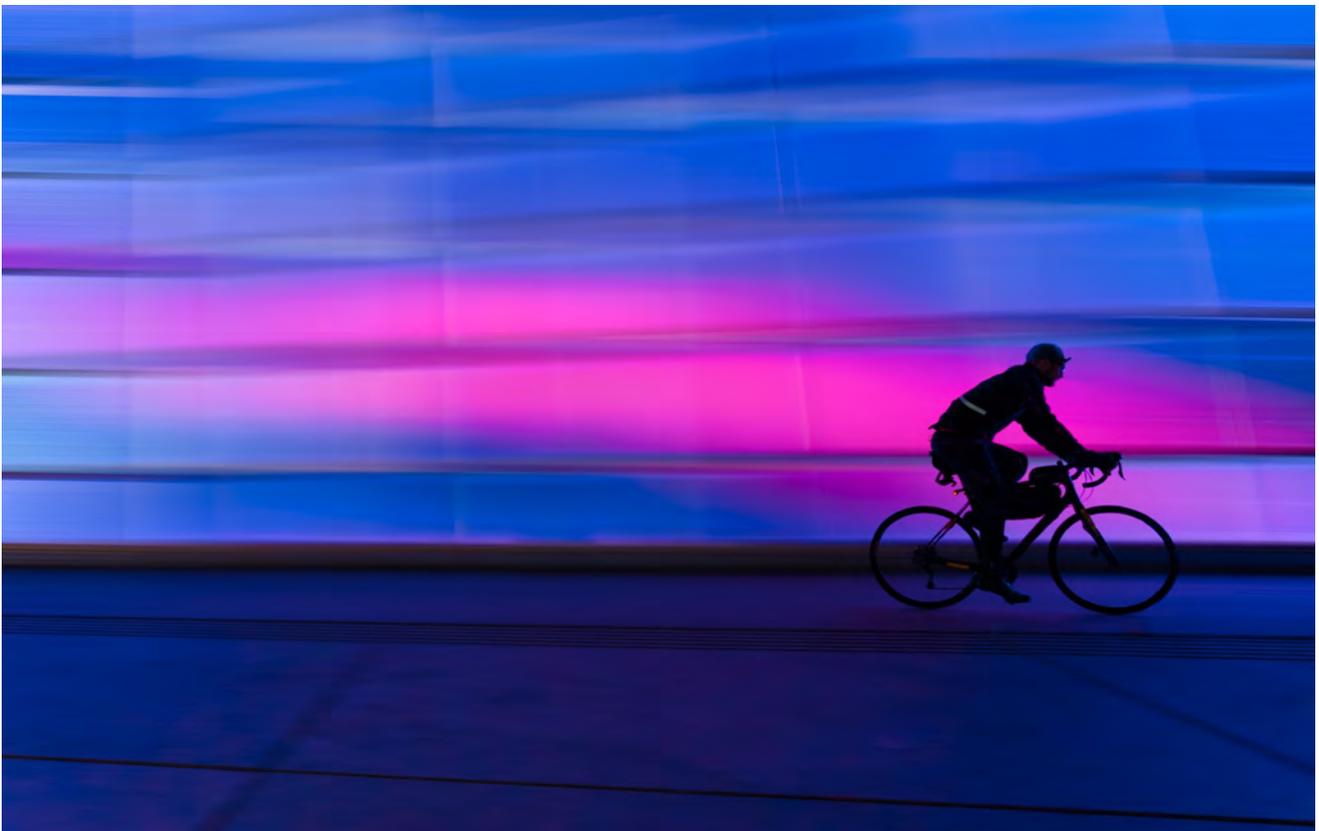


Foto: Flo Maderebner/Pexels



„Es kann noch so lange regnen, einmal geht dem Himmel doch das Wasser aus“ - ein Besuch beim Bundespräsidenten

Unter dem Motto „Engagement: Ehrensache!“ lud Bundespräsident Steinmeier im August 2022 zum „Bürgerfest“ ins Schloss Bellevue, wobei besonders junge Ehrenamtler*innen auch gewürdigt wurden. Trauerbegleiterin Nasti hat für die Hospizbewegung Münster teilgenommen und berichtet von einem Tag mit stürmischer Wendung.

Freitag, 26.08.2022 am (sehr) frühen Morgen - der Wecker klingelt. Es soll nach Berlin gehen und typischerweise (für mich) müssen kurz vor knapp noch ein paar Sachen gepackt werden.

Zum Glück bin ich das frühe Aufstehen wegen eines Pflegepraktikums gewohnt, unter normalen Umständen würde es noch ein paar Stunden bis zur gesellschaftstauglichen Ansprechbarkeit dauern, die ich - davon gehe ich aus - heute wohl benötigen werde.

Vor ein paar Wochen kam die E-Mail des Deutschen Hospiz- und Palliativverbands (DHPV): Sie wollen sieben im Hospizdienst tätige junge Menschen zum „Bürgerfest“ nach Berlin schicken, das in diesem Jahr unter dem Zeichen des „Jungen Ehrenamts“ steht. Ich wurde zur „Glücklichen“, die die Reise würde antreten dürfen.

Nach einer relativ wachen Zugfahrt kommen mein Mann Jonathan und ich mit guter Laune in der

Hauptstadt an. Da unser Zimmer noch nicht bezugsfertig ist, genehmigen wir uns ein Getränk auf Kosten des Hotels. Beizeiten checken wir ein und machen uns nach ein paar Minuten schon auf den Weg ins Schloss Bellevue.

Allein, der Blick aus dem Fenster der Straßenbahn verheißt nichts Gutes: Graue Wolken ziehen auf und nach kurzer Zeit, natürlich auf unserem Fußweg von der Haltestelle zum Schloss, beginnt das Spektakel... Es schüttet wie aus Eimern. Zum Glück werden wir am Schloss von den Mitarbeitenden zunächst mit vom Bundespräsidialamt gesponserten Regenschirmen begrüßt (mit dieser subtilen Schleichwerbung für unser Staatsoberhaupt laufe ich auch ein paar Monate später noch durch Dortmund und Münster). Während Jonathan durch die Einlasskontrolle geht, merke ich, dass die Hotelmitarbeiter*innen und ich es wohl gleichermaßen versäumt haben, nach dem Einchecken auf die Rückgabe meines Personalausweises zu achten, und so komme ich - was man

vermutlich gar nicht öffentlich erzählen sollte - ausnahmsweise mit meinem „Studiusweis“ ins Schloss des Bundespräsidenten. Frank-Walter Steinmeier wirkt ja auch bei Fernsehauftritten des Öfteren eher nachsichtig...

Das Festgelände wirkt trotz der unaufhörlichen Regengüsse, die mittlerweile Pfützen unter unseren Füßen entstehen lassen, schon auf den ersten Metern imposant. Sofort fällt die große Bühne samt Leinwandübertragung auf, auf der zu meiner großen (saxophon- und jazzbegeisterten) Freude das Bundesjazzorchester zu sehen und zu hören ist. Vor der Bühne ist ein großes Zelt mit Sitzgelegenheiten aufgebaut, die wegen des Regens naturgemäß bereits alle belegt sind, und sei dies nur in (sehr deutscher) Form von Jacken. Kein Problem für uns, da wir ja mit einem vertrauenswürdigen Schirm ausgestattet sind.



Dieser Schirm soll etwas später übrigens fast zum Aufhänger einer Prügelei werden, aber das ist eine andere Geschichte. Unter diesem Begleiter jedenfalls lassen sich in der folgenden halben Stunde verschiedene Fressbüdchen, Getränkewagen usw. ansteuern, bei denen wir nach Herzenslust und kostenfrei schmausen dürfen. Das Programm verspricht an diesem Abend bunt zu werden - eine Modenschau (der Bezug zum Ehrenamt mag sich

anderen eher erschließen als mir...), weitere musikalische Einlagen sowie natürlich eine Begrüßung und Gesprächsrunde mit Frank-Walter Steinmeier und seiner Frau Elke Büdenbender sind angekündigt. Noch dazu besteht die Aussicht, mit Menschen aus einer bunten Vielfalt ehrenamtlicher Settings ins Gespräch zu kommen. Ich habe mir sogar die ein oder andere politische Botschaft zurechtgelegt (Stichwort Kostenübernahme von Trauerbegleitungen, Sterbehilfe in Deutschland), nur für den Fall der Fälle...

Dazu soll es an diesem Abend aber nicht kommen. Nach einem Glas Bier und zwei Bratwürsten (selbstredend pro Person) geschieht das, was irgendwie zu befürchten war und doch jäh hereinbricht: Die beiden Gastgeber betreten die Bühne, weniger im Ansinnen einer Begrüßung als vielmehr im Dienste der Verabschiedung; die Veranstaltung ist im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen. Und so kommt es, dass wir Steinmeier nur etwa zehn Minuten zu Gesicht bekommen, während er die geladenen Gäste voller Bedauern auf das nächste Jahr vertröstet.

Zum Glück ist der Abend zu diesem Zeitpunkt keineswegs vorbei - etwa eine weitere Stunde lang stromern viele der Gäste (wir auch) auf Einladung Steinmeiers noch zwischen den Buden hin und her und helfen aufopferungsvoll bei der Resteverwertung, bevor wir alle das Gelände verlassen müssen und uns in das Berliner Leben stürzen.

Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass sich der schüttende Regen beim Heraustreten aus dem Schlossgarten komplett verzogen und der Himmel sogar aufgeklärt hat.

Und so, denke ich unwillkürlich, kommt es mal wieder, wie immer im Leben und wie ich es auch in den Trauerbegleitungen erlebe; von einer Minute auf die nächste bricht das Unerwartete über uns herein, nur, um uns am Ende doch wieder in die uns immer noch irgendwie vertraute Welt zu entlassen.

Text und Fotos: Nastasja Sieberg

„Es ist schön, den Augen dessen zu begegnen, den man soeben beschenkt hat.“

Jean de la Bruyère (1645 – 1696), französischer Schriftsteller

Der Aschenbecher meiner Eltern

Lange stand der Aschenbecher meiner Eltern hinten in meinem Schrank. Bei der Wohnungsauflösung hatte ich ihn mitgenommen. Aus der Ahnung heraus, dass einmal der richtige Moment kommen würde, an dem er seine Bestimmung finden würde.

Bemüht, etwas Besonderes schenken zu wollen, hatte mein damaliger Freund meinen Eltern einen Aschenbecher der Rosenthal Serie „Flash One“ geschenkt, entworfen 1982 von der New Yorker Avantgarde-Künstlerin Dorothy Hafner. Zackige Muster in lauten Farben auf beigem Grund. Ein Kultobjekt der Zeit.

Es passte nicht zum Geschmack meiner Eltern. Setzte sich von den anderen Gegenständen ab, mit denen sie sich umgaben. Der Aschenbecher wurde nie benutzt. Trotzdem hielten meine Eltern ihn in Ehren, gaben ihm einen besonderen Platz im Wohnzimmer. Allein stand er mittig auf einem Ecktisch. Aus einem Gebrauchsgegenstand war ein Dekorationsobjekt geworden.

Vor einiger Zeit besuchte ich das „Werkbundarchiv - Museum der Dinge“¹ in Berlin. Kern der Sammlung sind die Objekte der Werkbund- und Bauhaus-Bewegung, aber auch viele Alltagsgegenstände des 20. und 21. Jahrhunderts. Insgesamt umfasst die Sammlung ca. 40.000 Objekte. All diese Dinge haben einmal im Leben eines Menschen eine Rolle gespielt. Vielleicht eine wichtige, vielleicht nur eine unbedeutende. Das wissen wir nicht. Aber sie haben den sichtbaren Teil eines gelebten Lebens ausgemacht. Sie sind die Form, in der sich das Leben eines Menschen vergegenständlicht hat. Sie zeigen die Art und Weise, wie jemand gelebt hat.

Es sind die Gegenstände, die bleiben, wenn die Menschen gegangen und gestorben sind. Sie geben Auskunft über die Vergangenheit. So wie jedes Leben einmalig ist, ist auch die Kombination und Sammlung von Dingen, die dieses Leben ausmachte,

einzigartig und nicht wiederholbar. Wie die individuelle Handschrift eines Verstorbenen. So heftet sich unsere Erinnerung an die Gegenstände, wenn die geliebten Menschen nicht mehr da sind. Wir sind berührt davon, wie wenig von einem Leben übrig bleibt.

Die Dinge, die wir bewahren, ermöglichen uns eine stumme Wiederbegegnung. Sie sind wie ein Anker, ein verlässliches Angebot, jederzeit zu den vermissen Menschen zurückkehren zu können. Beim Betrachten der Gegenstände können wir den Vermissten wieder näherkommen. Eine Begegnung scheint möglich.

Dabei ermöglicht der Gegenstand oft nicht nur eine Begegnung mit den Verstorbenen, sondern auch eine Begegnung mit der eigenen Vergangenheit. Die Dinge geben der eigenen Erinnerung Halt. Für einen kurzen Moment lassen sie die versunkene Welt und die damit verbundenen Gefühle wieder auferstehen.

Eine Weile nach meinem Museumsbesuch kam mir die Idee, den Rosenthal Aschenbecher dem „Museum der Dinge“ anzubieten. Dazu muss man wissen, dass die Sammlung fast komplett und der Platz begrenzt ist. Angebotene Dinge werden meist abgelehnt. Enttäuscht stellen die Anbieter*innen dann fest, dass das, was für sie selbst wichtig und bedeutsam ist, nicht gebraucht wird oder in der Sammlung bereits vorhanden ist.

Ich hatte Glück. Man schrieb, man wolle den Aschenbecher tatsächlich haben. Als ich den Mitarbeiterinnen die Originalverpackung hinhielt, geschah eine erneute Verwandlung.

Aus dem Dekorationsobjekt wurde ein Sammlungsobjekt. Ein Stück Design-Geschichte.

Die Begegnung mit den Museumsmitarbeiterinnen inspirierte mich. Die Begeisterung und Anteilnahme, mit der sie den Aschenbecher in Empfang nahmen, gaben mir einen kurzen Einblick in die Welt von Menschen, die sich mit Leidenschaft der Bewahrung von Dingen verschrieben haben. Sie waren sichtlich erfreut über den Neuzugang. Ich füllte den Aufnahmebogen aus. Schließlich brachte eine Mitarbeiterin den Aschenbecher ins Archiv. Ich sah ihr nach, wie sie die Schachtel vorsichtig davontrug.

Es sind Begegnungen wie diese, die einen kurzen Einblick in andere Lebenswelten geben. Es gibt viele Dinge, für die es sich zu engagieren lohnt.

Das Museum bietet eine sogenannte „Dingpflegschaft“² an. Mit einer Spende kann man die Pflege eines Sammlungsstücks unterstützen. Ich habe für den Aschenbecher meiner Eltern eine solche Pflegschaft übernommen. Ich glaube, meinen Eltern gefiele das. Auf diese Weise halten wir den Aschenbecher weiterhin in Ehren. Er steht nicht mehr auf dem Ecktisch, sondern auf der Webseite des Museums. Jederzeit kann ich die Webseite aufrufen. Und für einen kurzen Moment begegne ich meinen Eltern und der Vergangenheit.

Text und Foto: Jutta Schulzki

¹ <https://www.museumderdinge.de/>

² <https://dingpflege.museumderdinge.de/>



„Freude und Schönheit tanzen immer an jenen Orten, wo Augen sich offen begegnen.“

Andreas Tenzer (*1954), deutscher Gymnasiallehrer und Dozent

Hier ist sie nun, Ihre MITTENDRIN-Redaktion

Alle, die Sie hier kennenlernen, haben ein gemeinsames Interesse:

Sie engagieren sich für die Publikation der Hospizbewegung Münster e.V. Dabei beleuchten sie relevante Lebensthemen von verschiedenen Seiten und nehmen unterschiedliche gesellschaftliche Aspekte in den Blick.

Das kleine ehrenamtliche Redaktionsteam besteht derzeit aus fünf Aktiven, die sich zwei- bis dreimal im Jahr zusammensetzen. Im Laufe der Zeit hat sich ein vertrauensvolles Miteinander entwickelt. *„Aufgrund dieser langjährigen Beziehungen kommunizieren wir wertschätzend und konstruktiv, sind aufmerksam gegenüber allen und achten genau auf Schwingungen und Zwischentöne. Trotz manch kontroverser Diskussion sind unsere Besprechungen ergiebig und zielführend“*, so die übereinstimmende Meinung.



Gabriele Knuf, seit 2009 der Hospizbewegung Münster verbunden, sagt: *„Texte zu redigieren und Redaktionsitzungen zu organisieren gehört genauso zu meinen Aufgaben*

*wie gemeinsam im Team interessante Themen für die nächste Publikation zu suchen, neue Autor*innen zu werben, das Heft zu ordnen und zu gestalten und andere zum Schreiben zu ermutigen. Immer ist mir eine präzise Sprache wichtig, die nicht durch ständiges Wiederholen oder durch nichtssagende Füllwörter abgewertet wird. Für mich ist klar, hier bin ich an der richtigen Stelle.“*



Stefan-Matthias Richter kam 2011 als Trauernder zur Hospizbewegung Münster und engagierte sich hier anfangs in der Sterbebegleitung.

Seit 2014 ist er Mitglied der Redaktion.

Das Schreiben ist für ihn „die Chance, meine Gedanken und Gefühle auszudrücken, kreativ zu sein und dabei meinen eigenen Standpunkt zu aktuellen Themen zu überdenken, zu begründen oder auch zu korrigieren.

So gelange ich zu neuen Erkenntnissen und Einsichten oder sehe meine Ausgangsbetrachtung bestätigt. Die gegenseitige Wertschätzung innerhalb unseres Teams hilft mir, mich offen und mutig zu äußern.“

Irmgard Bröker,

seit 1990 Mitglied der Hospizbewegung Münster und in den langen Jahren vielfältig aktiv, meint, dass sich ihr Engagement in der Redaktion *„fast automatisch“* ergeben habe.



„Die Mitarbeit in der Hospizbewegung ist in jeder Hinsicht für mich bereichernd, gibt mir ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und Dankbarkeit.“

Besonders schätzt sie bei der redaktionellen Arbeit die gemeinsame Suche nach unterschiedlichen Aspekten zum neuen Thema. *„Dabei sind wir uns nah, respektieren einander und wertschätzen die Arbeiten unserer Mitautor*innen.“*



Erna Baumgart ist der Hospizbewegung Münster seit 2006 mit unterschiedlichen Aktivitäten verbunden. „Artikel zu schreiben gibt mir die Gelegenheit, Gedanken zu

Themen, die mich schon länger beschäftigen zu strukturieren und mein Verständnis zu vertiefen. Das empfinde ich als bereichernd und manchmal auch herausfordernd. Gerne stelle ich mein ‚Adlerauge‘ für das Korrekturlesen zur Verfügung und freue mich dabei über die Vielfalt der Beiträge.“

Thomas Thissen, hauptamtlicher Geschäftsstellenleiter der Hospizbewegung Münster, ist das jüngste Mitglied innerhalb des Teams,



bezogen nicht nur auf sein Lebensalter. „Mir ist es wichtig, aktiv die Ehrenamtlichen bei ihrer wertvollen Hospizarbeit zu unterstützen. Jetzt gehe ich mit Neugierde an diese für mich ungewohnte Arbeit heran und bin gespannt auf mich selbst, wenn ich zu verschiedenen Themen zu schreiben versuche. Ich habe Spaß an kreativer Arbeit, und es macht mir Freude, gemeinsam mit anderen Ideen zu entwickeln.“

Antonius Witte

ist assoziiertes Redaktionsmitglied ohne Stimmberechtigung. Seit 2009 in der Hospizbewegung Münster aktiv, hat er immer den Blick auf das große Ganze. Besonders am Herzen liegen ihm alle hospizlichen Themen:

„Wir unterliegen gesellschaftlichem und politischem Wandel und lernen, mit den Veränderungen umzugehen. Bürgerschaftliches Tun kann dazu beitragen.

Dazu gehört auch, das Thema ‚Sterben, Tod und Trauer‘ aus der Tabuzone zu holen.

Unser MITTENDRIN ist als Multiplikator Teil dieser Aufgabe.“



Für Sabine Faber

ist es die erste ehrenamtliche Tätigkeit. Als neue Layouterin für das MITTENDRIN sucht sie nach zeitgemäßen Gestaltungsformen, um unserer Publikation mehr Pfiff zu verleihen. Ihr Aufgabenfeld beschreibt sie so:

„Hier kann ich meiner Leidenschaft für ‚Computerfummelei‘ nachkommen - und das auf kreative Weise. Der Umgang mit Texten und Bildern ist mir als Onlinejournalistin nicht fremd und bereitet mir viel Freude.“



Liebe Leserinnen und Leser, nun haben Sie sich ein Bild von der kleinen Gruppe der Aktiven, die diese Publikation mit Kreativität und Leidenschaft zweimal im Jahr für Sie zusammenstellt, machen können. Weitere Autor*innen stellen wir Ihnen gern in den nächsten Heften vor.

Ihr Redaktionsteam der Hospizbewegung Münster



Foto: Markus Stöhr

Impressum

Ausgabe 03/Frühjahr 2023

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.

Sonnenstraße 80

48143 Münster

Tel.: 0251 519874

Fax: 0251 4828246

mittendrin@hospizbewegung-muenster.de

www.hospizbewegung-muenster.de

[facebook/instagram](https://www.facebook.com/hospizbewegungmuenster)

Redaktionsteam

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Gabriele Knuf

Stefan-Matthias Richter

Thomas Thissen

Schlussredaktion & Gestaltung

Gabriele Knuf

Layout & Gestaltung

Sabine Faber

Textbeiträge

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Norbert Hansen

Gabriele Knuf

Marlis Lamers

Christopher Luig

Prof. Dr. Elmar Mohr

Redaktionsteam

Stefan-Matthias Richter

Eva Schmidtke

Jutta Schulzki

Nastasja Sieberg

Lothar Szych

Thomas Thissen

Melanie Vonderen

Klaus-Dieter Walther

Antonius Witte

Fotonachweise

Beni und Rolf

Irmgard Bröker

Sabine Faber

Gabriele Knuf

Jutta Schulzki

Nastasja Sieberg

Markus Stöhr

Thomas Thissen

www.unsplash.com

www.pexels.com

Druck

Copy Center CCC

Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster

Auflagenhöhe: 800

Versand an alle Mitglieder
(kostenlos erhältlich)

Spendenkonto

Hospizbewegung-Förderkreis

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN:

DE 57 4006 0265 0018 2211 00

BIC: GENODEM1DKM

Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2023

Thema: Freiheit