



hospizbewegung
Münster e.V.

Freiheit



hospizbewegung

Münster e.V.

Inhaltsangabe

Vorwort.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 04
Freiheit fällt nicht vom Himmel.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 06
Freiheit fühlt jeder anders.....	<i>Eva Schmidtke</i>	Seite 08
Wachsen und Strahlen.....	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 10
Zum Verhältnis von Trauer und Freiheit.....	<i>Nastasja Sieberg</i>	Seite 12
Freiheit gleich Frieden.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 14
Freiheit ist.....	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 15
Der Weg in eine neue Zukunft.....	<i>Waldemar Walczak</i>	Seite 16
„Die Freiheit nehme ich mir“.....	<i>Klaus-Dieter Walther</i>	Seite 18
Freiheit auf dem Land?.....	<i>Thomas Thissen</i>	Seite 20
Wer darf über mein Lebensende bestimmen?.....	<i>Antonius Witte</i>	Seite 22
Filmtipp: „Mehr denn je“.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 24
Von der Kunst, man selbst zu werden.....	<i>Nastasja Sieberg</i>	Seite 26
Freiheit, die ich meine.....	<i>Martin Faber</i>	Seite 28
Sagen, was ist.....	<i>Sabine Faber</i>	Seite 30
Buchtip: „Traurige Freiheit“.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 31
Vereinzelung - Die andere Seite der Freiheit.....	<i>Jutta Schulzki</i>	Seite 32
Eine Entscheidung über Leben und Tod.....	<i>Sabine Faber</i>	Seite 34
Bedeutungswortspiel.....	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 35
Körperlichkeit im Alter.....	<i>Marlis Lamers</i>	Seite 36
Meine neue Freiheit.....	<i>Ina Knauer</i>	Seite 38
Eine gute Entscheidung.....	<i>Bertold Bröker</i>	Seite 40
...aus der Hospizbewegung.....		
Abschied und Willkommen.....	<i>M. Holthaus, A. Gloddek-Voß, J. Terbrack</i>	Seite 42
Das „Demenz Balance-Modell“.....	<i>Marlena Wasserbauer</i>	Seite 44
Messe „Leben und Tod“ in Bremen.....	<i>C. Scelza, K. Schmitt, A. Gloddek-Voß</i>	Seite 46
„Mythos Autonomie am Lebensende“.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 49
Oper „Great Open Eyes“.....	<i>M. Holthaus, A. Gloddek-Voß</i>	Seite 50
Zum Umgang mit Sterbewünschen.....	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 52
Zwischen Trost und Historie.....	<i>M. Wasserbauer, J. Terbrack</i>	Seite 53
Und noch zwei neue Gesichter.....	<i>N. Sieberg, K.-D. Walther</i>	Seite 54
Impressum.....		Seite 56



Foto: Sabine Faber



Vorwort

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

In dieser Ausgabe des MITTENDRIN widmen wir uns einem Thema, das von den allermeisten Menschen in Deutschland als selbstverständlich, zumindest aber wünschenswert gesehen wird: Freiheit!

Doch für viele Menschen auf unserer Erde ist Freiheit nur ein Wunschtraum. Menschenverachtende, gewalttätige Auseinandersetzungen, Klima- und andere Naturkatastrophen mit ihren Begleiterscheinungen wie Hungersnöte, Wasserknappheit, Epidemien prägen oft das Dasein von Millionen Bürgerinnen und Bürgern weltweit, Ängste um Leib und Leben kommen dazu.

Freiheit wird aber auch eingeschränkt durch unfähige und ignorante Politiker*innen. Man muss sich nur vergegenwärtigen, dass sich ehemalige Minister über den Richterspruch, dass jeder Mensch das Recht hat, über seinen Abschied von diesem Leben frei zu entscheiden, selbstgerecht und unchristlich hinweggesetzt haben und damit die Freiheit und die Autonomie der/s Einzelnen ignorierten...

Glücklicherweise dürfen wir ungestraft denken. So gilt für uns alle, was seit langem in einem Volkslied besungen wird:

*„Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten...
Kein Mensch kann sie wissen... es bleibt dabei, die Gedanken sind frei... Ich denke, was ich will,
es bleibt dabei, die Gedanken sind frei... Und sperrt man mich ein im finsternen Kerker... meine Gedanken zerreißen die Schranken und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei... Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen und denken dabei:
die Gedanken sind frei.“*

Dass sich Menschen trauen, ihre Gedanken auszusprechen - trotz der Sorge vor lebensbedrohlichen Sanktionen - verdient unser aller Respekt und unsere Unterstützung.

Das Redaktionsteam freut sich, Ihnen wieder ein an Vielfalt reiches MITTENDRIN anbieten zu können und wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen.

Text und Foto: Gabriele Knuf

Ein freier Mensch

Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein.
Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen, wenn ich es kann.
Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten.
Ich will kein ausgehaltener Bürger sein, gedemütigt und abgestumpft,
weil der Staat für mich sorgt.

Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas zu sehnen und es zu verwirklichen,
Schiffbruch zu erleiden oder Erfolg zu haben.
Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb mit einem Trinkgeld abkaufen zu lassen.

Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entgegentreten als ein gesichertes Dasein führen;
lieber die gespannte Erregung des eigenen Erfolges als die dumpfe Ruhe Utopiens.

Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten hergeben
noch meine Menschenwürde gegen milde Gaben.

Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu handeln,
der Welt gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen, dies ist mein Werk.

Ich bin ein freier Mensch.

Albert Schweitzer (1875 - 1965)

Freiheit fällt nicht vom Himmel

Wir lieben, wir beanspruchen sie, und wir fürchten sie. Wir haben sie geradezu in Hülle und Fülle, und doch mangelt es an ihr. Wir fordern sie ständig und fühlen uns schnell überfordert von ihr - unser Verhältnis zur Freiheit ist zwiespältig.

Wir alle wünschen uns Freiheit! Aber was versteht man eigentlich darunter? Eine Definition, in der sich alle wiederfinden, scheint es nicht zu geben. Während Freiheit für manche die Abwesenheit von Krieg, Hunger und Gewalt bedeutet, ist sie für andere „über den Wolken“, und wieder andere möchten nur „tun und lassen“, was ihnen beliebt. Allen gemein ist der Wunsch nach Autonomie.

In der Antike und im Mittelalter war die Freiheit vom jeweiligen gesellschaftlichen Stand und der Stellung abhängig und galt nur für eine kleine Minderheit von Bürgern und Adligen. 1787 wurde in der amerikanischen Verfassung die Freiheit aller Menschen erstmals als Verfassungsgrundsatz festgeschrieben. „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ wurde zwei Jahre später während der Französischen Revolution propagiert.

Damals wurden die Grundlagen dafür geschaffen, was wir heute unter Freiheit verstehen, nämlich die Möglichkeit zur freien Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Sie gilt als Basis für die soziale Ordnung in modernen Gesellschaften und ist in der Bundesrepublik Deutschland fest verankert in unserer „freiheitlich-demokratischen Grundordnung“.

In Artikel 2 des Grundgesetzes steht, dass jede/r das Recht hat auf Leben und körperliche Unversehrtheit und dass die Freiheit der Person unverletzlich ist.

Das heißt jedoch nicht, dass alle tun und lassen können, was sie wollen, denn die Freiheit der/s Einzelnen ist nicht grenzenlos. Sie ist begrenzt durch für alle gleichermaßen geltende Rechtsvorschriften.

Zwar haben alle Menschen das Recht auf die freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit und können sich auf die zugebilligten Freiheiten wie Meinungs-, Willens- und Entscheidungsfreiheit, Handlungs- und Bewegungsfreiheit, Bildungsfreiheit, Religionsfreiheit, Pressefreiheit... berufen, allerdings enden sie da, wo

anderer Menschen Rechte verletzt werden und/oder gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstoßen wird. Man kann es durchaus als Grenzüberschreitung betrachten, wenn die Erkrankung anderer billigend in Kauf genommen wird, weil man sich weigert, in geschlossenen Räumen eine Corona-Schutzmaske zu tragen. Oder wenn man die Geschwindigkeitsbegrenzung in einer Spielstraße nicht sehen will. Oder wenn das Recht auf Demonstrationsfreiheit missbraucht wird. Diese Beispiele zeigen, dass es hier um die von „außen gewährte Freiheit“ geht.

Die für die Menschen genauso wichtige „innere Freiheit“ bezieht sich auf die Chancen, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auszuwählen und selbstverantwortlich entscheiden zu können, und meint eine reflektierte Übernahme von Verantwortung für das, was ohne Zwang und Unterdrückung getan oder nicht getan wird. Hier geht es eher darum „sich frei zu fühlen“, eine der Hauptvoraussetzungen für die persönliche Zufriedenheit oder - ebenso wichtig - für Glück. Frei zu sein bedeutet nämlich auch, sich ehrlich, ohne Ängste vor Repressalien zu äußern und seine Gefühle zu offenbaren, ohne sich darüber sorgen zu müssen, Vorgaben oder Erwartungen ignoriert und Pflichten nicht erfüllt zu haben.

Wenn man sich umhört: „Was bedeutet Freiheit für dich?“, dann bekommt man Antworten zu hören wie: „Freiheit ist für mich: tun und lassen können, was ich will.“ Oder: „Frei bin ich, wenn mir niemand Vorschriften macht.“ Ist das nicht eine etwas infantile oder zumindest pubertäre Vorstellung von Freiheit? Erwachsene Freiheit bedeutet, sich des eigenen Verhaltens bewusst zu sein und dabei die Konsequenzen des eigenen Handelns anzuerkennen. Nelson Mandela ist ein bewundernswertes Beispiel

dafür, dass er sich seine innere Freiheit nicht hat nehmen lassen. Als er nach 27 Jahren als politischer Gefangener, nach Jahren der Unfreiheit, begleitet von Gewalt und Demütigungen sich der Freiheit wieder annäherte und das Gefängnis als freier Mann verließ, erklärte er: *„Als ich aus der Zelle durch die Tür in Richtung Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitterung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben.“*

Diese Erkenntnis war der in knapp drei Jahrzehnten gereifte Entschluss, frei sein zu wollen, die eigene Begrenzung zu überwinden. Ein bewusster Akt des Menschen, der Verstand und Willen hat, zur Empathie fähig ist, zur Selbstreflexion und zu ethischem Handeln. Ähnlich souverän verhielt sich Antoine Leiris*, der durch den Terroranschlag auf den Pariser Club „Bataclan“ im November 2015 seine Frau verlor. Auch er entschied sich für die innere Autonomie, um weder sein noch das Leben seines Sohnes durch Hass zu vergällen und dadurch unfrei zu werden.

Diese Menschen haben eine Wahl getroffen, so wie wir alle es ebenfalls tun können. Nutzen wir doch die vielen Möglichkeiten zur Gestaltung für das eigene Leben - auch mit dem Blick auf die Gemeinschaft. Hier wird auch deutlich: Freiheit will erarbeitet und manchmal sogar erkämpft werden, und hier meine ich nicht nur die Freiheit, die durch Kriege, Menschenrechtsverletzungen, Gewalt in Taten und Worten eingeschränkt ist.

Hier geht es auch um Haltung!

Wir leben in einer freien Gesellschaft, wir können schreiben und lesen, was wir möchten, reisen, wohin es uns treibt, wir können gegen Ungerechtigkeit auf die Straße gehen und für die Rechte benachteiligter Gruppen demonstrieren. Wir können über unseren Beruf und unsere Kleidung entscheiden und auswählen, wer Teil unseres Lebens sein darf - oder eben nicht. Hier zeigt sich unsere Entscheidungsfreiheit, die aber auch zum Entscheidungszwang wird. Was die Sache manchmal auch zur Qual macht, treffen wir doch pro Tag in allen Lebenslagen perma-

nent zwischen 20.000 bis 30.000 Entscheidungen. Übernehmen damit auch Verantwortung in großen und in kleinen Dingen: Beim Einkauf, beim Autofahren, vor dem Kleiderschrank, in Familie, Beruf und bei Wahlen... Aus der jeweils getroffenen Entscheidung resultieren die daraus folgenden, die prägend für unsere Entwicklung und unser Verhalten in der Zukunft sein können.

Die vielfältigen Angebote, denen wir täglich ausgesetzt sind, können aber auch verwirren, verunsichern und Entscheidungen zur Crux werden lassen. Mittlerweile gibt es schon Theorien, die besagen, dass die schier unbegrenzten Möglichkeiten unfrei machen können. Der amerikanische Psychologe Barry Schwartz („The paradox of choice“, 2004) stellt die These auf: Wer eine Entscheidung für etwas trifft, auch wenn es um etwas Banales geht, wie zum Beispiel die Wahl aus dem großen Joghurtsortiment, entscheidet sich gleichzeitig gegen die vielen Alternativen. Er hat dafür den Begriff „*Paradoxon der Wahlmöglichkeiten*“ geprägt und meint damit, dass, wer die Freiheit der Entscheidung hat und sie nutzt, zugleich eine Begrenzung der Entscheidungsfreiheit akzeptiert. Denn wer eine Entscheidung trifft, nimmt sich selbst die Freiheit für all die anderen potenziellen Möglichkeiten. Die große Auswahl gedanklich zu reduzieren und zu der getroffenen Entscheidung „Ja“ zu sagen, das Gefühl abzuschütteln, etwas verpasst zu haben, sondern wertzuschätzen, was man frei gewählt hat, zeigt reifen Umgang mit den Angeboten, die wir durch die Freiheit bekommen.

Viele Entscheidungen werden dabei unbewusst beeinflusst von Werbung, Verpflichtung, Verantwortung, Ängsten, Unsicherheiten. Sich von der Ambivalenz zu befreien, ist schwierig und gelingt nicht immer. Erst wenn wir dieses Geflecht durchschauen, gibt es die kleine Möglichkeit, mit Hilfe der Ratio diesen Fallstricken zu begegnen und zu ein wenig mehr Autonomie zu gelangen.

Gabriele Knuf

* vgl: *Buchtipp: „Meinen Hass bekommt ihr nicht“, Hospiz-Forum, Heft 51, Frühjahr 2017, S.23*

Freiheit fühlt jeder anders

Freiheit, ein Wort, das es in sich hat! Ein Gefühlswort? Ein Wort, das einen beschwingt machen kann, aber auch traurig oder gar sehnsüchtig. Wo findet man sie denn, diese Freiheit?

Etymologisch hat der Begriff „Freiheit“ seine heutige Bedeutung über das Germanische *„jemand, dem sein Hals selbst gehört“* erhalten. Warum es gerade der Hals sein muss, ist jetzt nicht so klar, obwohl ihm als Verbindung von Kopf und dem Rest des Körpers durchaus eine wichtige Position zugestanden werden muss. Es läuft wohl darauf hinaus, dass der freie Mensch über seine Person selbst verfügen können sollte. Damit ist Wesentliches über das Wort „Freiheit“ gesagt. Es geht um die Autonomie des Menschen, um den freien Menschen, der selbst bestimmen kann, was er tut.

Stutzig macht es einen dann wohl, wenn man liest, dass der Existentialist Jean-Paul Sartre behauptet *„Freisein heißt zum Freisein verurteilt sein“*. Das macht erst einmal alle guten Gefühle zunichte und doch kann man diese Aussage verstehen, wenn einem klar wird, dass Sartre dem Menschen keine andere Möglichkeit einräumt, als frei sein Leben zu wählen. Er muss es tun. Jedem Menschen ist es aufgegeben, frei zu wählen und zu entscheiden, was er mit seinem Leben tun will.

Ich erinnere mich dabei sofort an die Worte einer befreundeten Münsteraner Autorin, die meinte, dass für sie der Begriff „Freiheit“ negativ besetzt sei. Sie begründet das damit, dass sie sich oft nicht entscheiden könne. Für sie ist die Freiheit, sich so oder so entscheiden zu können, Druck.

Also etwa besser nicht frei zu sein, um sich nicht entscheiden zu müssen?

Oder ist Freiheit einfach ein relativer Begriff, ein Begriff, den unterschiedliche Menschen unterschiedlich wahrnehmen, ihm unterschiedliche Richtungen geben und dabei jeweils andere Prioritäten setzen?

Menschen interessiert, was Menschen denken und nicht unbedingt, was Philosophen sophistisch erklären. Es geht um Frauen, Männer, jung oder älter, jeder mit einem anderen Beruf oder Interesse.

Ich frage sie nach ihrer Vorstellung von Freiheit und bin gespannt, was ich erfahren werde.

Aus dem Telefonhörer sprudelte unvermittelt zur Frage *„Was ist für Euch Freiheit?“* eine Wortkaskade, die überrascht, vergleicht man sie mit sattsam bekannten Definitionen von Freiheit. Aber man kann sofort bei jedem einzelnen Wort das Freisein fühlen: *„Liebe, Vögel, Dachterrasse, Musik, Sonnenuntergang, Roadtrip, keine Angst vorm Fallen haben müssen“*. (Florian, 41, Schauspieler; Nadja, 38, Pädagogin).

Andrea, 60, Künstlerin, meint ohne zu zögern: *„Freiheit ist ein persönliches Gefühl und erinnert mich an Barfußlaufen“*, und dann ergänzt sie *„denken können, was man mag, ohne jeden Gedanken in Handlung umsetzen zu wollen, einfach mal in Gedanken geradeaus fahren, auch wenn´s nicht geht.“*

Für Pete, 48, Physiotherapeut, geht es bei dem Begriff „Freiheit“ vor allem um die Wahlmöglichkeit. Er ist selbstständig und kann frei entscheiden, und als Selbstständiger hat er auch die Unfreiheit selbst frei gewählt. Übrigens meint er verschmitzt, man könne sich ja auch wieder gegen die Entscheidung entscheiden. Eng zusammen hängt für ihn Freiheit mit der inneren Freiheit, nämlich glücklich zu sein oder nicht.

Johannes, 66, Diplom-Designer, nannte einen ganz speziellen Aspekt: *„Erstmal bin ich skeptisch. Das Wort Freiheit hat einen verlockenden Klang, der verführbar macht.“* Und in der Hand von manipulativen Menschen werde das Wort Freiheit zur gefährlichen Verführerin.

In mir wird bei dieser Darstellung ein Zitat aus vergangenen Zeiten wach. Es geht dabei um innere Freiheit, die man angeblich dann haben könne, wenn man wolle, was man soll. Klingt in der Tat praktisch, aber es klingt vor allem nach einer Möglichkeit zu

missbrauchen oder missbraucht zu werden. Ein interessantes Resümee, wenn es um die Bedeutung von Freiheit für Johannes geht, liegt in der Aussage „*Freiheit bedeutet für mich niemands Knecht und niemands Herr zu sein*“. Vor allem der zweite Teil der Aussage macht nachdenklich, und gerne würde man das ein oder andere noch erfragen.

Zum Abschluss der unterschiedlichen Freiheitsbetrachtungen hatte ich zwei Gesprächspartner, die in ihrer schwierigen Lebenssituation das Wort „Freiheit“ in einem ganz speziellen Sinne betrachtet haben. Trauern und Freiheit? Welcher Zusammenhang ließe sich herstellen? Mehr zufällig fiel mir im Internet der in meinen Augen etwas sehr saloppe Spruch „*Trauer dich frei*“ auf. Vielfach deutbar, vielleicht fragwürdig oder auch nicht?

Melanie, 53, Kindergärtnerin, verlor vor zwei Jahren ganz plötzlich ihren Mann. Sie war trotz ihrer schweren Lebenslage bereit sich auf Fragen zum Thema Freiheit einzulassen. Natürlich ist ihr bewusst, dass es keine absolute Freiheit gibt, und so weiß sie mit den „kleinen Räufern“ ihrer persönlichen Freiheit auch umzugehen. Ein besonderes Problem aber sieht sie in den gesellschaftlichen Beschneidungen der Freiheit für jeden Trauernden. Die Trauer offen zu zeigen, ließen oftmals die anderen nicht zu. Die Begegnung mit einem Trauernden verunsichere sie und so habe sie schließlich diesen Menschen ein Theater vorgespielt, indem sie sich so verhalten habe, wie man es von ihr erwartete. Ihre Freiheit, öffentlich zu trauern, war durch die mangelnde Empathie ihres Umfelds arg eingeschränkt worden. Sie habe manche Treffen abgesagt, weil sie sich nicht in der Lage fühlte, unterhaltsam zu sein. Ihr Wunsch wäre es gewesen, auch in der Trauerzeit ihre Freiheit zu haben, mit ihren Gefühlen so umgehen zu können, wie es ihr nötig erschien, frei von Zwängen und gesellschaftlichem Unverständnis.

Ist man erst frei, in dem Moment, in dem man aufhört, sich Gedanken zu machen, was andere von einem halten? Oder braucht man eben gerade in traurigen Lebenssituationen die Empathie anderer, um sich frei oder richtiger: befreit fühlen zu können?

Für Lothar, 69, gelernter Chemielaborant, später auch als Diplomat tätig, hängen Freiheit und Trauer seit langem auf geheime Weise zusammen. Seit 45 Jahren hat er den Tod seiner damals 16 Jahre alten Schwester tief in seiner Seele verborgen gehalten. Vor einem halben Jahr, als er zufällig ein Bild von ihr fand, hat er seine Trauer und damit auch sich selbst befreit. Jetzt steht ihr Bild auf seinem Schreibtisch und die Erinnerungen an seine verunglückte Schwester haben ihren freien Lauf. Sein Weinen ist keine Trauer, sondern die Freude darüber, dass sie in seinen Gedanken und Gefühlen wieder lebendig geworden ist. Lothars abschließender Satz „*Trauern zu können bedeutet auch die Freiheit nicht trauern zu müssen*“ ist seine Erkenntnis aus seiner plötzlichen intensiven Annäherung an seine tote Schwester nach so langer Zeit.

Mit Blick auf die Sammlung der verschiedenen Deutungen von Freiheit schließe ich mit den Worten von Abraham Lincoln „*Die Welt hat nie eine gute Definition für das Wort Freiheit gefunden.*“ Aber die Menschen haben in der Differenziertheit ihrer Aussagen das Geheimnis offenbart, dass Individualität gelebte Freiheit ist.



Eva Schmidtke, Studiendirektorin für die Bereiche Sprache, Literatur und kreatives Schreiben. Sie leitet Schreibwerkstätten, Literaturkurse und führt Buchprojekte und Lesungen durch.

„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.“

Jean-Jacques Rousseau (1712 - 1778), franz.-schweiz. Schriftsteller, Philosoph und Naturforscher

„Ein Freund ist jemand, der dir völlige Freiheit gibt, du selbst zu sein.“

Jim Morrison (1943 - 1971), US-amerikanischer Sänger, Songwriter und Lyriker

Wachsen und Strahlen

Wenn man im Laufe des Lebens zu sich selbst finden möchte, kann man erkennen, wie facettenreich die menschliche Persönlichkeit ist. Die Seiten von uns, die wir anderen präsentieren, bilden stets nur einen Teil unserer Persönlichkeit ab. Auf dem Weg zur eigenen Freiheit heißt es immer wieder: „Farbe bekennen!“

„Sei du selbst – andere gibt es schon genug!“

Dieser Satz auf einer Postkarte weckte vor längerer Zeit mein Interesse. Es waren zahlreiche grüne Frösche abgebildet und mittendrin ein Frosch in der Farbe Orange. Spontan kaufte ich diese Postkarte, hängte sie bei mir zu Hause auf und freue mich nun täglich über ihre Botschaft: Ich darf mich zeigen, wie ich bin, „in meinen Farben“ erstrahlen und muss mich nicht verstellen, um anderen zu gefallen oder der „Norm“ zu entsprechen.

Ich nehme stets wechselnde Reaktionen wahr, wenn ich anderen Menschen begegne, von ihnen „gespiegelt“ werde. Mein Umgang damit verändert sich aber stetig.

In der Kindheit und Jugend ging es mir zunächst darum, dazuzugehören. Freiheit wurde mir in der Familie, durch Lehrkräfte und Freund*innen gegeben und zugleich begrenzt. Im Geschichtsunterricht lernte ich das Motto der Französischen Revolution kennen: „Freiheit“, „Gleichheit“, „Brüderlichkeit“ drückten damals für mich aus, dass alle Menschen frei und gleichberechtigt sein können, solange sie „geschwisterlich“ miteinander umgehen. Anders als bei der Französischen Revolution kommt es aber auf eine friedliche Einigung an, die jegliches Blutvergießen vermeidet. Denn Frieden ist die Grundlage aller Freiheit.

In jungen Jahren stellte ich die Gruppeninteressen oft über meine eigenen. In der Schule war meine Maxime, nicht unangenehm aufzufallen - ähnlich war es in der kirchlichen Jugendarbeit. In Freundschaften, der ersten Liebesbeziehung und in der Familie suchte ich stets Akzeptanz, Sicherheit und

Geborgenheit, zum Glück häufig erfolgreich. Diese zuverlässigen Beziehungen, die gepflegt werden mussten und müssen, sind für mich das Fundament, auf das ich bei der Suche nach meiner eigenen inneren und äußeren Freiheit bauen kann. Meine persönlichen Facetten zu entdecken und zu zeigen, fordert mich aber auch weiterhin heraus.

Bei meiner ersten Erfahrung mit den Themen Sterben und Tod spürte ich zunächst lähmende Verlust- und Berührungängste. Ohnmacht, das gegenteilige Gefühl zur Freiheit, stellte sich ein. Ich fand Hilfe bei der ambulanten Hospizbewegung, stellte mich diesen Ängsten und öffnete mich. Später ließ ich mich zum Sterbebegleiter ausbilden. Ein Jahr bereichernder Erkenntnisse!

Fortan setzte ich in Sterbebegleitungen neue Kräfte frei, wertvolle Erfahrungen stellten sich ein. Gehen Menschen ihren letzten Schritt in Frieden und Würde, dann wird für mich Freiheit tatsächlich spürbar: alle Last des Lebens scheint von den Sterbenden abzufallen, und auch die Seelen der Verstorbenen scheinen loszulassen. Ich empfinde Trost in solchen Momenten, auch durch meinen Glauben. Dankbar erkenne ich an, dass neben Gesundheit für mich und meine Lieben Freiheit ein wichtiger Aspekt meines Lebens bleibt.

Ich bin froh, in einem demokratischen Staat zu leben, wo Freiheit und Würde der Einzelnen im Grundgesetz verankert sind. Ich darf meine Meinung äußern, ohne negative Auswirkungen fürchten zu müssen.

Ebenso steht es mir immer noch frei, viele Länder bereisen zu dürfen, wenn auch die aktuelle Weltlage

zeigt, wie fragil Frieden und Freiheit sind. Deshalb achte ich verstärkt darauf, wie, wo und mit wem ich meine Lebenszeit verbringe, die genauso kostbar ist wie die besagte Freiheit. Persönliche Bindungen bleiben mir unverändert wichtig, aber Zeit nur für mich selbst zu haben, hat an Bedeutung gewonnen. Ich genieße die Freiheit, mit mir allein zu sein, mich selbst kritisch und wohlwollend zu betrachten, weiter als Persönlichkeit zu wachsen und erfreue mich dann wieder an der Gemeinschaft mit anderen.

Ich bin zuversichtlich, dass meine Entdeckungsreise weitergeht!



Stefan-Matthias Richter, seit 2011 Mitglied der Hospizbewegung Münster, engagiert sich als Sterbegleiter und ist seit 2014 Mitglied im Redaktionsteam.

Große Freiheit

Jeden Tag jede Stunde
große Freiheit
alles scheint möglich
ich muss ich darf entscheiden
jeden Tag jede Stunde

Ist das anstrengend
immerzu wissen
was ich will
immerzu denken
ich muss etwas tun

Doch jetzt
Himmel gucken
nichts tun
nichts
nur sein

Mühelos
frei

Gabriele Prattki



Foto: Sabine Faber

Zum Verhältnis von Trauer und Freiheit

Es gibt Situationen im Leben, die uns an unsere Grenzen bringen und uns in radikaler Weise auf uns selbst verweisen. Tiefe Trauer stellt eine einzigartige Ausdrucksform unserer Freiheit dar - weil sie in den Tiefen unseres Menschseins gründet und uns tiefer zu uns selbst finden lässt.

Das Leben ist geprägt von Widersprüchlichkeiten, für die wir verschiedene Strategien des Umgangs entwickeln müssen. So sind da die Pole Leben und Tod, Freude und Traurigkeit, Selbstwirksamkeit und Ohnmacht, auf die wir unterschiedlich reagieren: An manchen Tagen suchen wir die Aktivität und entwickeln besonders betont und laut Vorstellungen von der Zukunft. An anderen Tagen geraten wir ins Grübeln, wir (ver-)zweifeln oder betäuben uns gar.

In unserem Alltag sind wir für gewöhnlich nicht täglich vor die Herausforderung von Krisensituationen gestellt. Der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers wählte dafür im letzten Jahrhundert

den Begriff vom „*sicheren Gehäuse*“ unseres alltäglichen Lebens. Dieses Gehäuse funktioniert wie eine sichere Schale, in der wir uns in der Welt einrichten und die eine Schutzhülle bildet. In besonders schweren Krisen kann das Gehäuse jedoch brüchig werden, die Selbstverständlichkeit unseres Alltags gerät ins Wanken.

Dort, wo dies erleb- und spürbar wird, sind wir laut Jaspers vor „*Grenzsituationen*“ gestellt. Diese Grenzsituationen betreffen uns in existentieller Hinsicht. Wir werden in ihnen radikal auf uns selbst und eine unausweichliche Wahrheit hingewiesen: Wir sind endlich.

„Je tiefer wir das Leiden durchschauen, umso näher kommen wir dem Ziel der Befreiung vom Leiden.“

Dalai Lama (*1935), geistiges Oberhaupt der Tibeter*innen, buddhistischer Mönch und Friedensnobelpreisträger

Unser Wollen und unser Tun müssen stets an ein Ende kommen. Wir können Entscheidungen und Handlungen immer nur begrenzt gestalten. In der Grenzsituation spüren wir, dass unser eigenes Leben gar endlich ist, und wir fühlen uns ohnmächtig.

Die Endlichkeit stellt eine Situation des Menschseins dar, die uns alle verbindet. Es gibt keinen Ausweg vor dem Tod, keine Beschönigung der Tatsache, dass mit dem Sterben häufig ein Gefühl des „*Noch-nicht-fertig-Seins*“ verbunden ist. Auf dieser Ebene machen wir also in gewisser Weise eine gemeinschaftliche Erfahrung, wir sind vor dieselbe Herausforderung gestellt: Mit dem Wissen um den Tod das Leben zu gestalten.

Trauer kann dies in einzigartiger Hinsicht zum Vorschein kommen lassen. Sie ist kein Gefühl (wie etwa die Traurigkeit), vielmehr stellt sie einen Prozess der kognitiven und emotionalen Auseinandersetzung mit einer neuen Lebenssituation dar. Eines Lebens, welches künftig immer eine Ebene von Verlust in sich tragen wird. Unabhängig davon, was wir betrauern - einen geliebten Menschen, eine nicht oder falsch getroffene Entscheidung, den Abschied von einer bestimmten Zukunftsvorstellung - Trauer zeigt uns unsere eigene Endlichkeit auf. Unser Leben lässt sich nicht wiederholen, die Vergangenheit bleibt unabänderlich und damit endlich. Trauer bringt dadurch das zum Vorschein, was wir unbewusst vielleicht schon wissen. Sie zeigt uns, dass das sichere Gehäuse am Ende eben nur ein Gehäuse ist.

Trauer ist ein allgemeinmenschliches Phänomen. Und doch liegt im Abschied immer auch ein Moment der Einzigartigkeit: Trauer ist nicht abschierbar, ich muss sie immer auch als einzelner Mensch durchleben. In diesem Durchleben aber bin ich kein Spielball des blinden, unkontrollierbaren Zufalls. Es gibt beim Trauern nämlich mindestens eine zweite Ebene: das Gestalten.

An genau dieser Stelle bricht Freiheit auf! Auch, wenn ich trauern muss, so bin immer noch Ich, der Mensch, der trauert. Ich bin aufgefordert, mich mit dem Verlust auseinanderzusetzen, seine Bedeutung für mich einzuordnen. Doch *muss* ich mich nicht nur in diesen Prozess begeben, ich *kann* und *darf* es auch, ich bin dazu fähig. Jeder liebende Mensch besitzt in sich die Fähigkeit zum Trauern. Diese Fähigkeit zu trauern mag manchmal tiefer verborgen liegen, sie gar verstecken - als Mensch aber kann ich mich mit der Trauer beschäftigen. Ich kann nach Möglichkeiten suchen, sie besser spüren zu können und nach Wegen suchen, mich auf den Verlust einzulassen und den Alltag neu zu sortieren.

Daraus ergibt sich eine einzigartige Chance: Die Chance, aktiv zu werden, zu formen, zu gestalten. Nur dort, wo ich um die Begrenztheit meiner Möglichkeiten weiß, zeigt sich der Wert von bewussten und deshalb freien Entscheidungen und Handlungen.

Hierin liegt für mich eine Aufgabe von Trauerbegleitung: Beim (Ent-)Bergen des Verborgenen helfen, das Unbewusste aus der Tiefe hervorholen und dabei nicht zuletzt die Fähigkeiten und Ressourcen der Trauernden zur Ansicht bringen. Den trauernden Menschen auf die je eigene Freiheit hinweisen. Die trauernde Person darf ihre Trauer selbst ausgestalten und auch über den Zeitraum des Trauerns frei bestimmen. Auch dann, wenn gesellschaftlich andere Erwartungen an sie gestellt werden. Nicht nach den Erwartungen der anderen zu leben, kann eine eigene Form der Befreiung sein.

Im Trauerprozess ist die Zahl an Möglichkeiten dann doch irgendwie unendlich, und genau diese Möglichkeiten wollen mit Leben gefüllt werden. Am Ende gibt es neben aller Herausforderung durch die Endlichkeit nämlich eine positive Nachricht: Es gibt ein Leben vor dem Tod.

Nastasja Sieberg

Freiheit gleich Frieden? Frieden gleich Freiheit?

Freiheit und Frieden sind keine naturgegebenen Rechte, die Erhaltung und Entfaltung von Frieden und Freiheit muss beständig neu erarbeitet werden, es gibt sie nicht zum Nulltarif.

Frieden und Freiheit sind die Grundlagen jeder menschenwürdigen Existenz. Frieden in der Familie und Frieden mit der Gemeinschaft sind Grundlagen für Ruhe und Zufriedenheit, für das Glück jedes Einzelnen. So wird durch Frieden der Weg zur inneren und äußeren Freiheit ermöglicht.

Freiheit und Frieden sind untrennbar miteinander verbunden, das Eine ist ohne das Andere unmöglich. Es gibt keine Freiheit ohne Frieden und keinen Frieden ohne Freiheit.

Aktuell erleben wir einen geradezu epochalen Wandel. Frieden und Freiheit sind an vielen Orten in der Welt zutiefst gefährdet. So spüren wir gerade hautnah, dass niemand in Freiheit und Frieden leben kann, „*wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.*“

Durch menschenverachtende kriegerische Handlungen sind (zu) viele Menschen derzeit so stark bedroht, wie in jenen barbarischen Zeiten, die wir längst überwunden glaubten. Es reift die Erkenntnis, dass nur, wenn sich alle mutig und solidarisch zusammentun, dies der einzige Weg zu Gerechtigkeit und Frieden, zu Demokratie, Offenheit und Einheit, Freiheit und Selbstbestimmtheit ist.

Die „**Allgemeine Erklärung der Menschenrechte**“ schreibt die Freiheitsrechte in mehreren Artikeln fest:

Artikel 2

„*Jeder hat Anspruch auf alle in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten, ohne irgend-einen Unterschied, etwa nach Rasse, Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Anschauung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand...*“

Artikel 3

„*Jeder hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.*“

Artikel 5

„*Niemand darf der Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen werden.*“

Artikel 9

„*Niemand darf willkürlich festgenommen, in Haft gehalten oder des Landes verwiesen werden.*“

In der augenblicklichen weltpolitischen Lage erscheint es geradezu unvorstellbar, dass bei den Mächtigen der Welt Vernunft einkehrt und nicht der Machtanspruch und das Festhalten an Ämtern die Situation entscheidet. Die Ratio muss wieder in den Vordergrund treten, und Politiker*innen müssen sich auch an ihre Verpflichtung und ihren Auftrag er-innern lassen. Was in einem freiheitlich demokratischen Land wie unserem legitimiert ist durch das Grundgesetz. Damit jedem Menschen sein Recht, ohne Angst vor Gewalt und Repressalien in Frieden und Freiheit selbstbestimmt leben zu können, zugestanden wird. Um wieder den Stellenwert zu bekommen, der ihm selbstverständlich zusteht.



Gabriele Knuf ist seit 2009 Mitglied der Hospizbewegung Münster, seit 2021 im Vorstand. Sie leitet die Redaktion MITTENDRIN und lebt in Köln.

„Die Freiheit ist nicht die Willkür, beliebig zu handeln, sondern die Fähigkeit, vernünftig zu handeln.“

Rudolf Virchow (1821 - 1902), deutscher Arzt, Pathologe, Anthropologe und Politiker

Freiheit ist...

Mir selbst zu vertrauen
An meine Fähigkeiten zu glauben
Liebevoll mit mir umzugehen
Eigene Fehler einzugestehen
Meine Vergangenheit hinter mir zu lassen, zu akzeptieren, was war
Nein zu sagen
Meinen eigenen Weg zu gehen
Alles, was bisher galt, über den Haufen zu schmeißen
Neues zu probieren und mich am Erfolg zu freuen
Scheitern zuzulassen
Mich von äußeren Zwängen zu befreien
Es nicht immer allen recht machen zu müssen
Einbahnstraßen zu verlassen
Allem Gegenwind furchtlos die Stirn zu bieten
Ansprüche an das Leben zu haben
Meine Freunde selbst auszusuchen
Mich von falschen Freunden zu trennen
Entscheidungen anderer kritisch zu sehen
Kompromisse einzugehen
Kompromisse abzulehnen
Laut zu singen, auch wenn ich keinen Ton treffe
Pommes mit Mayo zu essen und als Dessert eine Tafel Schokolade
Im Regen zu tanzen und Spaß dabei zu haben
An das Gute im Menschen zu glauben, die Hoffnung nicht aufzugeben
Eine rosarote Brille aufzusetzen und alles Elend auszublenden
Vor Freude oder Trauer in Tränen auszubrechen
Mein inneres Kind zu bewahren
Mich selber so richtig gut zu finden.



Irmgard Bröker ist seit 1990 Mitglied der Hospizbewegung Münster und seit mehr als einem Jahrzehnt im Redaktionsteam.

Der Weg in eine neue Zukunft

Viele Menschen nehmen Unsicherheit und Gefahren auf sich, um in Freiheit leben zu können, oft ist es eine Reise ohne Wiederkehr.

Die dritte Grenzkontrolle war zu Ende. Die deutschen Grenzbeamten gaben mir meinen Reisepass zurück, wünschten einen schönen Aufenthalt in Deutschland und verließen das Abteil. Der Zug setzte sich wieder in Bewegung. Ich stand am Fenster und las den Bahnhofsnamen: Helmstedt. Es war der frühe Morgen des 15. Juli 1981. Ich konnte es noch gar nicht glauben, der lang ersehnte Traum war in Erfüllung gegangen, ich war in Deutschland, in einem freien Land.

Ich bin 1953 in eine kleinbäuerliche Familie in Südschlesien hinein geboren und wuchs dort mit meinen acht Geschwistern auf. Der Traum von Freiheit war in meiner Familie, dank unseres Vaters, der zwei Weltkriege und die Verfolgung Andersdenkender nach dem 2. Weltkrieg erlebt hatte, immer präsent. Er sagte uns Kindern immer wieder, dass das polnische Regime, das auf Unfreiheit aufgebaut war, irgendwann zusammenbricht, aber er würde es wahrscheinlich nicht mehr erleben. Wie Recht er hatte..., er starb 1988. Seine Vision über das Ende des Kommunismus und ein Leben in Freiheit hat er nicht mehr erlebt.

Im Alltag war die Einschränkung der Menschenrechte spürbar. Man musste mit seinen Äußerungen vorsichtig sein! Es gab keine freien Wahlen, die Reismöglichkeiten in den Westen waren gering, die Postenvergabe für leitende Positionen erfolgte grundsätzlich an Parteimitglieder und die Staatspropaganda lief auf Hochtouren. Um objektive Informationen zu bekommen, hörten wir nachts westliche Radiosender. Eine Art von Opposition übernahm die katholische Kirche. Einige Kirchenleute waren mutig und trauten sich tatsächlich - zwar verklausuliert - das Regime zu kritisieren. Ein Hauch von Hoffnung auf Veränderungen kam 1968 durch den „Prager Frühling“ in der Tschechoslowakei auf. Es stellte sich die Frage, wie lange die Sowjetunion diese neue Entwicklung dulden würde.

Die Reaktion darauf haben wir persönlich erlebt, aufgrund der geographischen Lage meiner Heimat - ca. 30 Kilometer von der tschechischen Grenze entfernt - zogen im Mai 1968 Züge mit sowjetischen Soldaten, Panzern und sonstigem militärischen Gerät durch unseren Ort und blieben in den Wäldern bis August 1968. Dann erfolgte der Einmarsch der kommunistischen „Bruderstaaten“ (außer Rumänien), in die ehemalige Tschechoslowakei. Der „Prager Frühling“ wurde blutig niedergeschlagen.

Mein Zug rollte weiter durch die Nacht in Richtung Hamm, wo ich aussteigen sollte. Wir passierten Braunschweig und Hannover. Die Fahrgäste wurden weniger, und ich blieb schließlich allein im Abteil. Die Anspannung vor meiner Abreise aus Kattowitz, mit dem tränenreichen Abschied von meiner lieben Frau Hedwig und Sohn Christoph, fiel allmählich von mir ab. In die Freude, es geschafft zu haben, im Westen angekommen zu sein, mischten sich Gedanken und Zweifel, ob unsere Pläne gelingen würden. Meine Frau und ich hatten vereinbart, dass ich, wenn ich es für richtig halte, in Deutschland zu leben, von der Urlaubsreise nicht zurückkehren würde. Ich sollte mir einen Job suchen, während sie versuchen würde, so schnell wie möglich, den Reisepass für sich und unseren Sohn Christoph zu bekommen. Und wenn dieses gelänge, wie lange würde es dauern, bis wir wieder zusammen sein können? Hält diese Trennung auf Zeit unsere Liebe und Ehe aus? Was würde mit mir geschehen, wenn ich nach Polen zurückkehren muss, falls ich meinen Aufenthalt in Deutschland ohne Erlaubnis der polnischen Behörden auf eigene Faust verlängern würde? Fragen über Fragen...

Endlich erreichten wir Hamm, und meine negativen Gedanken und Zweifel wurden durch die Vorbereitung zum Ausstieg verscheucht. Mein Schwager und seine Frau warteten auf dem Bahnsteig. Die Freude war groß, sich endlich - nach einem Jahr - wieder zu

sehen und in die Arme zu fallen. Beide waren im Sommer 1980 über das damalige Jugoslawien nach Deutschland gelangt und wohnten bereits in Münster.

Die ersten Tage in Deutschland, in der wunderschönen Stadt Münster, verliefen für mich wie in einem Film, oft glaubte ich zu träumen. Es war alles anders als in Kattowitz: die vielen schönen historischen Häuser, die guten Straßen, die Geschäfte mit einer Fülle an Waren, wie man sie in Polen nicht kannte und nicht zuletzt die sehr saubere Luft, die man sich in der verqualmten Industriestadt nicht vorstellen konnte. Ich kannte zwar die Bilder aus Deutschland, aber dies alles real erleben zu können, war doch etwas Besonders.

Ich fasste den Entschluss, alles daranzusetzen, in Deutschland zu bleiben, zumal Hedwig und ich in Polen einen Hochschulabschluss als Diplom Ökonomen erlangt hatten und uns Chancen auf eine bessere Zukunft ausmalten. Die ersten 14 Tage vergingen wie ein Traum. Aber schnell war mir klar, dass ich mich um einen Job kümmern musste, denn das war die Voraussetzung für den weiteren Verbleib in Deutschland. Dabei spielte ein Onkel meiner Frau eine entscheidende Rolle. Ihm schien alles zu gelingen. Zunächst musste der Eintrag in meinem Pass: „Erwerbstätigkeit nicht gestattet“ zurückgenommen werden, damit mir eine Arbeitserlaubnis erteilt werden würde. Es gelang ihm, so arbeitete ich bereits zwei Wochen später als Lagerarbeiter sechs Tage in der Woche im Schichtdienst bei einer Firma in Hagen.

Jetzt begann für Hedwig und mich die Zeit des Hoffens und Bangens hinsichtlich ihrer und Christophs Ausreise. Briefe zu schreiben war für uns die einzige Möglichkeit, miteinander im Kontakt zu bleiben.

Wir haben alles auf eine Karte gesetzt, für mich gab es kein Zurück mehr. Mein Urlaub in meinem Unternehmen in Kattowitz war zu Ende. Da ich im Dienst nicht erschienen bin, flatterte eine fristlose Kündigung in den Briefkasten. Meine Frau erzählte an ihrem Arbeitsplatz, ich hätte sie verlassen und sei in Deutschland geblieben.

Mein Visum für Deutschland wurde bis Ende 1981 noch mal verlängert. Im Oktober 1981 schöpften wir ein wenig Hoffnung, dass es mit der Ausreise aus Polen für Hedwig und Christoph doch funktionieren könnte. In Hedwigs Arbeitsumfeld fand sich jemand, der über Kontakte zu der für Passvergabe zuständigen Behörde verfügte. Auch Christophs Hauterkrankung, die in Polen aus Medikamentenmangel schwer behandelbar war, spielte dabei eine Rolle. Am 30.11.81 bekamen Hedwig und Christoph schließlich ihre Reisepässe. Ich hatte bereits meinen Job in Hagen gekündigt, hielt mich in Münster auf und wäre doch bereit gewesen, am 09.12.81 nach Kattowitz zurückzufahren.

Meine Freude war unbeschreiblich, als am 01. Dezember das Telegramm kam, dass Hedwig mit ihren Eltern, die bereits seit Oktober ihre Reise genehmigung hatten, am 04.12. in Wien ankommen würden. Am Abend des 03. Dezember fuhr ich mit den Münsteranern nach Wien, wo sich die Familie endlich wiedersehen würde. Es waren aufregende Stunden bis dahin!

Endlich sahen wir ein kleines rotes Auto mit polnischem Kennzeichen. Die Wiedersehensfreude war überwältigend, bei allen flossen die Tränen. Noch konnten wir gar nicht fassen, welch Wunder uns widerfahren war, wir waren einfach nur happy. Das Ausmaß unseres Glücks begriffen wir erst richtig, als wir erfuhren, dass in Polen am 13.12.1981 das Kriegsrecht verhängt und die Grenzen geschlossen wurden. Es lagen nur 9 Tage zwischen Glück und Unglück.

Das ist unsere Geschichte über den Weg in eine neue Zukunft in Deutschland, der mit vielen Ängsten begonnen hatte und mit einem glücklichen Ausgang endete.



Waldemar Walczak ist seit 2015 Mitglied der Hospizbewegung und seit 2016 als Schatzmeister im Vorstand.

„Die Freiheit nehme ich mir.“

Dieser Spruch aus einer Werbung geisterte mir als Erstes durch den Kopf. „Freiheit“ ist zwar ein kurzes, aber großes Wort. Wer denkt da derzeit nicht an die Ukraine, an die Unterdrückung von Freiheit, an Gewalt und Tod? Doch was bedeutet Freiheit für mich in meinem ganz persönlichen Lebensumfeld?

Wenn ich mein bisheriges Leben Revue passieren lasse, gibt es einige Entscheidungen, die ich nie bereut habe, die ich nach wie vor für richtig halte und die mein Leben entscheidend geprägt haben.

So kam mir nach meiner Ausbildung zum Gymnasiallehrer die Erkenntnis: *„Lehrer bin ich zwar gerne, es macht mir Spaß, mit Jugendlichen zu arbeiten und zu versuchen, sie von der Schönheit mathematischer Denkweisen zu begeistern - doch das innerhalb der Institution Schule?“*

Das Referendariat hatte mir dann endgültig gezeigt, dass dies nicht der richtige Ort ist, meine Leidenschaft für den Lehrberuf auszuleben. In meiner Vorstellung (und der Realität) unterliegt ein Lehrer doch recht vielen „Zwängen“: Noten geben, disziplinieren, von anderen festgelegter Zeitrahmen (frühes Aufstehen ist nichts für mich), Urlaub nur in den Ferien... Und so war ich bereits drei Monate nach Beendigung des Referendariats selbstständig.

Mehr als drei Jahrzehnte leitete ich ein kleines Nachhilfeunternehmen, konnte dort meine Vorstellungen vom Umgang mit Jugendlichen frei umsetzen und mit Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten, die ähnliche Vorstellungen hatten wie ich.

Wie oft habe ich in diesen Jahren von Lehrenden gehört, die frustriert den (manchmal sogar beamteten) Job aufgegeben haben. Ich dagegen übe meine Tätigkeit bis heute mit viel Freude aus, genieße es, mir die Freiheit eines Urlaubs auch mal mitten in der Schulzeit nehmen zu können, freue mich, erleben zu dürfen, wie gerne die Schüler*innen zu mir kommen, wenn sie sich erst einmal mit meinen Methoden und Macken arrangiert haben, welch lockeren Umgangston wir miteinander pflegen können...

Die Entscheidung, meiner Berufung in selbstständiger Form nachzukommen, ging zeitlich parallel mit der Entdeckung meiner sexuellen Identität. Es war lange für mich eher selbstverständlich, meine Homosexualität zumindest gegenüber der Öffentlichkeit geheim zu halten: *Nachhilfelehrer und junge, männliche Schüler - was mag das für Assoziationen bei einigen Eltern hervorrufen?*

So dachte ich jedenfalls lange Zeit.

Ein Schlüsselerlebnis hierzu hatte ich im privaten Bereich. Eines Tages hatte ich mich entschlossen, mich meiner Mutter gegenüber zu outen (ein Begriff, den ich gar nicht mag, da er für mich beinhaltet, dass ich mich selbst als „nicht normal“, als außerhalb der Gesellschaft stehend empfinde).

Ihre Reaktion: *„Wehe, wenn Du das in Münster erzählst, dann wenden sich alle Freunde und Bekannten von mir ab.“*

Dies alles hat mich sehr „behindert“: Nicht von meinem Partner erzählen zu können bedeutete für mich, einen wichtigen Teil meiner Persönlichkeit und meines Lebens unterdrücken zu müssen. Die Entscheidung damals, einem Onkel von meinem Schwulsein zu schreiben, meinen Partner aus meinen Erzählungen nicht mehr auszuschließen, war eine echte Erleichterung, eine Befreiung; ich habe förmlich den Stein von meinem Herzen plumpsen gefühlt. Und was ist passiert? Nichts!

Meine Freund*innen und Bekannten, Schülerinnen und Schüler, deren Eltern gingen mit mir weiterhin so um wie vorher. Manche nahmen meine Offenheit sogar ausgesprochen positiv auf. Hierfür habe ich für mich eine sehr plausible Erklärung gefunden:

„Dadurch, dass ich mit mir identisch war, war/ist es auch für meine Umwelt normal, mich so zu nehmen, wie ich bin.“

Meiner Mutter bin ich jedenfalls bis heute sehr dankbar, dass sie ein paar Jahre später meinen damaligen, inzwischen verstorbenen Partner selbstverständlich zu Feier ihres 80. Geburtstages eingeladen hat.

Trotzdem merke ich bis heute, dass ich immer noch eine kleine Blockade verspüre, wenn ich einer Schülerin, einem Schüler, einem Elternteil gegenüber meinen Partner (und nicht meine Partnerin) erwähne.

Für mich hat meine persönliche Freiheit sehr viel mit Selbstachtung und Selbstbestimmung zu tun. Daher steht diese in meinen Begleitungen für die Hospizbewegung an oberster Stelle. Dabei stelle ich mir immer die Fragen: Wie kann ich den von mir begleiteten Personen dazu verhelfen, ihre eigenen Vorstellungen vom Rest ihres Lebens zu verwirklichen? Was kann ich tun, um ihnen den Abschied vom Leben in ihrem Sinne zu ermöglichen?

So ist für mich das seit einigen Jahren diskutierte selbstbestimmte Sterben eine Selbstverständlichkeit. Ich empfinde es als unmenschlich, wenn Menschen z.T. seit Jahren dafür kämpfen müssen, um an das Medikament Pentobarbital zu gelangen, um in die Lage versetzt zu werden, ihrem Leben zu gegebener Zeit selbstbestimmt ein Ende zu setzen. Ich bin sehr gespannt darauf, wie der Bundestag auf das Urteil des Bundesverfassungsgerichtes reagieren wird und welches Gesetz er nach der Vertagung schließlich verabschieden wird.

In diesem Zusammenhang stieß ich vor kurzem in einem Buch auf das folgende Zitat: „Frei ist nicht, wer tun kann, was er will, sondern wer werden kann, was er soll.“ Sofort rebellierte es in mir. Was hat es mit Freiheit zu tun, wenn ich das werde, was ich

werden soll? Für mich ein Widerspruch. Wieso gibt es jemanden, der entscheidet, was ich werden soll?

Nachdem mich mein Partner auf eine andere Interpretationsmöglichkeit aufmerksam gemacht hatte, suchte ich im Internet. Und siehe da, ich wurde fündig. Das Zitat stammt von Paul de Lagarde, eigentlich Paul Anton Bötticher (1827 - 1891), einem deutschen Kulturphilosophen. Und es geht folgendermaßen weiter: „Frei ist, wer seinem anerschaffenen Lebensprinzip zu folgen imstande ist.“

Dies entspricht schon eher meinen eigenen Vorstellungen: Freiheit bedeutet für mich, dass ich mich im Rahmen der mir gegebenen Fähigkeiten frei entfalten kann. (Wobei es selbstverständlich ist, dass dies die Freiheit anderer Personen nicht einschränkt.)

Es gibt Situationen, in denen ich das Gefühl habe, dass mich jemand bevormunden und in mein Selbstbestimmungsrecht eingreifen will. Natürlich ist mir bewusst, dass man im Leben zuweilen Kompromisse eingehen muss. Dies ist schon deshalb nötig, um zu einem friedlichen Miteinander zu gelangen. Andererseits heißt das aber nicht, dass ich mir nicht zumindest meiner eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst bin/sein sollte.

Deshalb habe ich mich schon vor ca. 30 Jahren zum ersten Mal damit beschäftigt, wie meine Beerdigung aussehen könnte, welche Wünsche ich für die Trauerfeier habe, wer benachrichtigt werden soll... Und vor ziemlich genau vier Jahren habe ich auch endlich meine Patientenverfügung sowie eine Vorsorgevollmacht ausgestellt. Hierdurch möchte ich sicherstellen, dass auch in dem Fall, dass ich nicht mehr in der Lage sein sollte, meinen Willen verständlich selbst zu äußern, mit mir so umgegangen wird, wie ich mir das wünsche. Auch dies zähle ich zu meinen persönlichen Freiheiten.

Klaus-Dieter Walther (Foto S. 54)

„Ein frei denkender Mensch bleibt nicht da stehen, wo der Zufall ihn hinstößt.“

Heinrich von Kleist (1777 - 1811), deutscher Dramatiker, Lyriker und Publizist

Freiheit auf dem Land?

Glückliche Kühe, niedliche Ferkel, eierlegende Hühner, spielende Hunde und eine Katze, die das mausen lässt, dazu Natur pur... Mein persönliches Bild vom Leben auf dem Bauernhof ist geprägt von großer Freiheit und vielfältigen Erfahrungen.

Als Kind der Siebziger wuchs ich in einem Drei-Generationen-Haushalt auf einem Bauernhof am Niederrhein auf. Meine Eltern und Großeltern waren immer für mich da. Die meiste Zeit verbrachte ich mit Nachbarskindern und Freund*innen unterschiedlichen Alters. Wir kamen nur nach Hause, wenn wir Hunger oder Durst hatten oder das Rufen der Erwachsenen immer energischer wurde. Das Aufwachsen in der Natur, das traditionelle Zusammenleben und der Familienverbund hier auf dem Land haben mich geprägt, und dieses Leben liebe ich noch immer.

Der Wunsch meiner Mutter war es, eine Tochter zu haben, denn eigentlich sollte Thomas eine Simone sein. Ob es am Wunsch meiner Mutter lag, weiß ich nicht, aber ich hatte immer mehr Freundinnen als Freunde. Fußball oder andere Ballsportarten waren so gar nicht meins. Mein großer Stolz war die von meiner Mutter selbstgemachte Puppe, die nur von ihr selbst genähte Kleidung hatte. Und ich liebte es, mich zu verkleiden. Etwas ungewöhnlich für einen Jungen!



Der kleine Thomas mit seiner „ersten Liebe“

Für mich war das kindliche Freiheit, und ich bin meinen Eltern dankbar, dass mir dieses freie und bunte Aufwachsen ermöglicht wurde.

Ich verbrachte viel Zeit mit meiner Mutter in Küche und Garten. Gerne erinnere ich mich auch daran,

dass mein Vater mich zum Melken mitnahm und mich auf meine Lieblingskuh setzte, so saß ich auf einem besonderen Beobachtungsposten.

Im Sommer fuhren wir auf die mehrere Kilometer entfernten „Sommerweiden“ der Kühe. Abenteuer pur! Der Traktor reizte mich weniger, mein Bruder genoss es umso mehr, ihn bewegen zu dürfen. Mir waren die Tiere lieber, sie dufteten gut, sie waren warm und die meisten konnte ich streicheln.

Mit meinem jüngeren Bruder teilte ich ein Zimmer, für die damalige Zeit nichts Außergewöhnliches. In unserer Familie gab es viele Rituale - das gemeinsame Essen, der sonntägliche Gang zur Kirche, die Schützenfeste, es wurde viel gespielt, und freitags besuchten wir immer das örtliche Hallenbad.

Familienurlaube gab es zum damaligen Zeitpunkt nicht, so verbrachte ich meine Sommerferienzeit bei meiner Oma bzw. bei meinen Cousins und Tanten. Auch hier konnten wir die meiste Zeit unsere Freiheit draußen genießen - unbeobachtet - wohl auch deshalb, weil die Erwachsenen wenig Zeit hatten, da es für uns hier kaum Gefahren gab, aber vor allem, weil uns vertraut wurde.

Später war es selbstverständlich, auf dem Hof zu helfen. Auf diese Weise habe ich mir mein erstes Auto selbst zusammengespart.

Das Leben auf dem Bauernhof verbinde ich allerdings auch mit großen Abhängigkeiten. Tiere müssen 365 Tage im Jahr versorgt werden. Bei ihnen kann man keinen Urlaub einreichen oder sich mal einen Brückentag nehmen, um spontan wegzufahren. Ein Wohnort-, Job- oder sogar Branchenwechsel ist so gut wie unmöglich. Neben der Ortsgebundenheit hat sich auch die Abhängigkeit vom Wetter sehr in mir eingepreßt. Ob das Bestellen, Säen oder Ernten - die Wetterlage bzw. -prognose muss stimmen.



Foto: Bojan Popovic/Pexels

So war auch die Stimmungslage meiner Eltern davon abhängig, ob das Wetter nun passte oder nicht. Für die Familie ist der Sommer die arbeitsintensivste Zeit auf einem Bauernhof. Genau dann, wenn andere Familien Urlaub machen oder viele Ausflüge unternehmen. Als Kind empfand ich diese verschiedenen Faktoren und die daraus entstehenden Abhängigkeiten und Begrenzungen oft als „Klotz am Bein“, den wollte ich unbedingt loswerden. Früh war mir klar, dass ich meinen eigenen Weg gehen werde und gehen muss.

Ich habe großen Respekt vor meinen Eltern, meinem Bruder und seiner Familie, wie sie das Unternehmen „Bauernhof“ erfolgreich zukunftsfähig gestalten und neben der vielen Arbeit die gute Laune und Freude für diese Branche nie verloren haben. Ich bin sehr dankbar, wie ich aufwachsen konnte und über die Werte, die mir vermittelt wurden. Und ich bin glücklich darüber, dass mir meine Eltern die Berufswahl überließen und mir die Freiheit boten, meinen eigenen Weg außerhalb des Landlebens zu gehen.

Deshalb bin ich auch besonders froh und erleichtert darüber, dass zwischen meinem Vater und mir das gute Einvernehmen bestehen blieb - offen und liebevoll.

Seit 2019 bin ich Geschäftsstellenleiter in der Hospizbewegung Münster. Hier fühle ich mich frei, denn ich kann mitgestalten, meine Werte einbringen und mich neuen Herausforderungen stellen. Außerdem sensibilisieren mich die verschiedenen Aufgaben für die Bedürfnisse anderer Menschen, und ich versuche, ihnen angemessen und achtsam zu begegnen, sie in ihrer Freiheit nicht einzuschränken.



*Thomas Thissen,
seit 2019 Geschäftsstellenleiter der Hospizbewegung Münster und
seit 2020 Mitglied im Redaktionsteam.*

Wer darf über mein Lebensende bestimmen?

Um selbstbestimmt sterben zu können, braucht es Aufklärung und Ehrlichkeit. Gesetze sollten den Rahmen dafür schaffen, ein selbstbestimmtes Lebensende zu ermöglichen - nicht, es zu verhindern. Dazu gehört auch, die Angebote umfassender Pflege maßgeblich zu stärken, egal wer sie leistet.

Vielleicht erinnern sich einige noch an die am 6. Juni 1971 spektakulären öffentlichen Bekenntnisse mutiger Frauen, die selbstbewusst auf einer Zeitschrift ihr Gesicht abbilden ließen und bekannten: *„Wir haben abgetrieben“*. Sie hatten Schwangerschaften nach damaligem Recht illegal beendet. Bei einem derartigen Verstoß gegen das Abtreibungsverbot des §218 drohten ihnen bis zu fünf Jahre Gefängnis. Sie traten an die Öffentlichkeit mit der Forderung, selber bestimmen zu wollen, ob sie ein Kind bekommen wollten oder nicht.

Nicht, dass es Schwangerschaftsabbrüche nicht schon früher gegeben hatte, es gab sie zu allen Zeiten. Ein Tabubruch aber, sich öffentlich zu bekennen. Und ein längst überfälliger Schritt, die individuelle Entscheidung zu legalisieren und den Abbruch von kompetenten Ärzt*innen durchführen zu lassen. Denn zuvor endeten viele Abbrüche mit dem Tod der Schwangeren - unter entwürdigenden Bedingungen.

In der Folge wurden Beratungsstellen eingerichtet, um Frauen bei ihrer Entscheidung beizustehen, ihnen zu helfen, sie zu unterstützen - auch, um ihnen die Möglichkeiten aufzuzeigen, ihr ungewolltes Kind vielleicht doch zu behalten.

Den Paragraphen 1 des Grundgesetzes zur Unantastbarkeit der menschlichen Würde gibt es schon seit dem 23. Mai 1945, und natürlich gilt er auch hier!

Damals war bereits von „Werteverfall“ die Rede, Stigmatisierung der Betroffenen war die Regel. Auch heute sind konservative, religiöse und/oder realitätsferne Kreise erneut daran beteiligt, das Recht zu beugen. Auch jetzt geht es wieder um eine grundlegende Entscheidung, was den eigenen Körper anbelangt. Es geht um die persönliche Lebensentscheidung und damit auch um das

eigene Lebensende. Wie damals wird von *„Dammbrüchen“* gesprochen, wieder werden Horrorszenarien prognostiziert.

Dabei geht es einzig und allein darum, dem einzelnen Menschen seine selbstverständliche Autonomie zuzugestehen, die ihm das Bundesverfassungsgericht mit seinem Urteil vom 26.02.2020 zum Wegfall des Paragraphen 217 StGB (Verbot der geschäftsmäßigen Sterbehilfe) bereits bestätigt hatte. Selbst heute wird wieder von allzu besorgten tuenden Parlamentarier*innen und Lobbygruppen versucht, diese Autonomie zu beschränken.

Ohne Zweifel bedarf es klarer Regelungen. Wenn diese sich aber nicht am ausdrücklichen Wunsch der Sterbewilligen orientieren, beschränken sie das grundgesetzliche Recht. Wer die Debatte der letzten Jahre verfolgt hat, konnte die Windungen und Wendungen der Gegner und Gegnerinnen verfolgen. *„Aber wenn der sterbende Mensch von seinen Angehörigen gedrängt wird“* ... *„Aber wir Ärzte müssen lebenserhaltend wirken“* ... bis hin zu der Aussage, dass ein Gotteswort dagegenspräche.

Natürlich bedarf es gründlicher Überlegungen, aber auch umfassender, den Sterbewilligen zugewandter Beratung. Gerade hier braucht es Aufklärung über ein selbstbestimmtes Lebensende. Eine Beratung, die die Wünsche dieser Menschen ernst nimmt, die individuellen Möglichkeiten aufzeigt und auf vorhandene Ängste eingeht - nicht manipulativ, sondern neutral und wertschätzend dem Hilfesuchenden zur Seite stehen.

Schon allein die Nutzung der Begriffe *„Suizid“* oder *„Selbsttötung“* kann manipulierend sein. Die bewusste oder unbewusste Einflussnahme durch diese Begriffe verteufeln. Warum wird in diesem Zusammenhang nicht von einem *„selbstbestimmten Lebensende“* gesprochen?

Ein Suizid ist hierzulande nicht strafbar, auch Angehörige werden nicht zur Rechenschaft gezogen, selbst Beihilfe zum Suizid ist straffrei. Warum wird dieser Diskurs bisher nicht neutral, offen und wertfrei geführt?

Die in unserer Gesellschaft lebenden Menschen bedürfen der Aufklärung - nicht der Gängelung! Parlamentarier*innen sollen ermöglichen und nicht verhindern. Ihre Aufgabe und Verpflichtung ist es, mit ihren Entscheidungen den Vorgaben des Verfassungsgerichts zu entsprechen und zu agieren.

Als letztes Mittel der Verhinderer eines selbstbestimmten Lebensendes wird jetzt umfassende Suizidprävention gefordert. Wenn man von dem Wortgebrauch absieht, sähe ich die beste Suizidvorsorge darin, alles dafür zu tun, dass Sterbende eine menschenwürdige Pflege und palliative Versorgung bekommen. Längst ist bekannt, dass der unbestrittene demographische Wandel dazu führen wird, dass diese Versorgung nicht gewährleistet werden kann.

Ich betrachte es als zynisch, trotz besseren Wissens den Menschen den Rat zu geben, unterversorgt und abhängig von anderen ihrem Lebensende entgegen sehen zu müssen.

Aber hier scheint mir ein bedeutender Hebel zu sein: denn hier kann unsere Gesellschaft zeigen, welche Bedeutung sie Alten und Kranken und deren pflegenden Angehörigen entgegenbringt

und was sie unternimmt, hospizlich und palliativ tätige Institutionen zu stärken.

Ein Gesundheitssystem, das in weiten Teilen gewinnorientiert, aktiengestützt und menschlichen Bedürfnissen fern agiert, wird immer versuchen, seine Margen für die Dividenden zu vergrößern. Profitorientierung macht bis heute nicht vor quälenden lebensverlängernden Behandlungen halt.

Humanität heißt nicht Bevormundung, sondern zeigt sich an der gelebten Mitmenschlichkeit.

„Den Tagen mehr Leben geben und nicht dem Leben mehr Tage“, war die weise Forderung von Cicely Saunders, der zentralen Figur bei der Entwicklung der Hospiz- und Palliativversorgung.

Über das eigene Lebensende entscheiden zu können, bedeutet ja auch, die eigene Endlichkeit anzunehmen und ihr selbstbestimmt und in Würde entgegen sehen zu können.



Antonius Witte, seit 2009 ehrenamtlich in der Hospizbewegung Münster in verschiedenen Bereichen tätig. Er ist derzeit Sprecher des Vorstands.

Mehr zum Themenbereich selbstbestimmtes Sterben: Sabine Mehne: *„Ich sterbe wie ich will“*, die gleichnamige Doku ist in der ZDF-Mediathek abrufbar.



Foto: Sabine Faber



Foto: Markus Spiske/Pexels

Filmtipp: „Mehr denn je“

Filme zum Thema: „Sterben und Tod“ gibt es seit einigen Jahren auch in der Unterhaltungsbranche immer mehr. Hier wird allerdings nicht der Sterbeprozess an sich thematisiert, sondern die Frage, was betroffene Menschen im Wissen ihres baldigen Lebensendes zu ihren Entscheidungen motivieren könnte.

In diesem Filmdrama geht es um eine Situation, die viele Menschen kennen: Eine Diagnose, die das baldige Lebensende benennt und die Zukunft zur Illusion werden lässt.

Hélène und Mathieu sind seit etlichen Jahren ein glückliches Paar, das bescheiden und zufrieden lebt. Ihr idyllisches Leben wird durcheinandergewirbelt, als bei Hélène eine seltene, unheilbare Lungenerkrankung diagnostiziert wird. Bei der Recherche trifft die junge Frau auf einen skandinavischen Blogger mit vergleichbaren Erfahrungen.

Ohne Mathieu nimmt sie die lange und beschwerliche Bahnreise auf sich, um ihn zu besuchen und in Ruhe über ihr Leben und die ihr verbleibenden Alternativen nachzudenken. Inmitten der Abgeschiedenheit der nordischen Natur - in einer Holzhütte völlig ohne Komfort - sucht sie nach einem Weg, der für sie passt, losgelöst von den Erwartungen anderer oder den Normen und Ritualen, die mit dem Tod verbunden sind.

Sie beschließt, ihren letzten Weg ohne ihren Mann zu gehen. Mathieu ist damit allerdings gar nicht einverstanden. Spontan reist er ebenfalls nach Norwegen und kämpft verzweifelt darum, auch gehört zu werden bei dieser Entscheidung, die ja auch sein Leben betrifft.

Es stellt sich die Frage, wessen Wunsch mehr Gewicht hat: Hélènes individuelles Recht, ihr Leben selbstbestimmt und allein zu Ende gehen zu dürfen oder Mathieus Wunsch, sie zu stützen und für sie da sein zu wollen. Letztendlich geht es auch darum, inwieweit die Freiheit der eigenen Entscheidung verantwortungsvoll auch die Zukunft des zurückbleibenden Menschen im Blick hat.

Ein Film, nach dessen Ende ich tief Luft holen musste und Momente der Pause brauchte. Die existentiellen Fragen, die von der Regisseurin Emily Atef angestoßen werden, veranlassten mich, darüber nachzudenken, wie ich mich in einer ähnlichen Situation vielleicht verhalten würde.

Gabriele Knuf

Lassen wir uns befreien!

Wir werden manipuliert und bevormundet.

Man speist uns mit Halbwahrheiten ab.

Wir werden für dumm verkauft.

Wir könnten uns befreien lassen.

Aber wollen wir uns befreien lassen?

Bevormundung hat auch angenehme Seiten.

„Wir können ja doch nichts machen“,

sagen wir achselzuckend

und halten uns raus.

Wir geben das Nachdenken an andere ab.

Notfalls können wir dann diese verantwortlich machen.

Lassen wir uns herausschreien aus dem Sklavenhaus unserer Trägheit,
lassen wir uns befreien zur Sehnsucht nach Selbstbestimmung und Selbstverantwortung,
nach Selbstachtung und Würde.

Raimund Heidrich

Von der Kunst, man selbst zu werden

Wie die Demenz meiner Oma mein Bild über diese Erkrankung verändert hat - Gedanken über Erinnerung und die Freiheit, vergessen zu können.

Zweimal habe ich erlebt, was so viele von uns schon erlebt haben: Loslassen zu müssen von Personen, die in die Demenz entgleiten. Eines dieser beiden Male, die Demenz meiner Oma Anne, habe ich über einen Zeitraum von insgesamt sieben Jahren hinweg als sehr friedlich erfahren, das andere (kürzere) Mal als nicht so friedlich. Hier erzähle ich, wie ich die Erkrankung meiner Oma erlebte und warum mich insbesondere ihre letzte Zeit an Freiheit denken lässt.

Im Fortschreiten der Demenz meiner Oma gab es für mich als liebende, immer wieder aber auch überforderte Enkelin mehrere Stufen in meinem Erleben und Nachdenken: Am Anfang war da das Schmunzeln über ihre Schusseligkeit und ihre Eigenheiten. Die gemeinschaftlichen Suchen mit Papa, Onkel und Opa nach der Handtasche, die „ja schon wieder irgendwo weggekommen“ war.

Etwas später dann das „Genervtsein“ von den immer gleichen Fragen und der Unruhe, mit der sie sich durchs Haus bewegte. Meine Überforderung, weil ich als Vierzehnjährige nicht wusste, wie ich angemessen mit ihr umgehen konnte und auch mit einundzwanzig nicht immer sicher darin war.

Noch etwas später (im Pflegeheim) mein suchender Blick nach ihrem früheren Wesen, das sich ehemals in ihrem Gesicht, ihren Augen, ihrem Lächeln gespiegelt hatte. Saß mir da noch derselbe Mensch gegenüber?

Da wir in ganz unterschiedlichen Städten wohnten, konnte ich meine Oma immer nur während meiner Schul- und später als Studierende während der Semesterferien besuchen, und so kam es, dass ich mich jedes Mal ein Stück weiter entwickelt hatte und erwachsener geworden war, während sie wieder ein wenig mehr entglitten war.

Manchmal kam es mir vor, als entwickelten wir uns gegenläufig zueinander. Ich zurrte Entscheidungen, die den eigenen Lebensweg betrafen, fest, sie musste zunehmend von ihrem eigenen loslassen. Ich musste mich in meinem Erwachsensein zu-rechtfinden, sie die Regression ins Kindliche durchschreiten.

Glücklicherweise war meine Oma trotz der Erlebnisse, die ein Leben in ihrer Generation mit sich gebracht hatte, ein überaus fröhlicher Mensch. So wurden uns in den Jahren mit ihr unzählbar viele schöne Momente geschenkt, die vor allem in den letzten zwei oder drei Jahren stärker in Erscheinung traten, als ihre Unruhe und das Bemerkten der eigenen Vergesslichkeit zunehmend einer irgendwie friedvollen Unmittelbarkeit und inneren Ruhe wichen.

Zu diesem Glück zählt auch, dass Oma Anne über lange Zeit hinweg mit dem Rollstuhl zurechtkam. Auch, dass im letzten Jahr ihres Lebens ein kleiner Streichelzoo in der Anlage des Pflegeheims entstanden war, trug zu gemeinsamen Erlebnissen bei. Nicht nur meine Oma erstrahlte beim Anblick der Tiere, auch ich empfand diese kleinen Begegnungen bei meinen Besuchen mit meinem Vater als sehr bereichernd, weil die Vielfalt und Zutraulichkeit der Tiere an das Kindliche in uns allen anknüpften.

So entwickelte sich ein lieb gewonnenes, wichtiges Ritual. Bei den täglichen Besuchen meines Vaters bei seiner Mutter - sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag - schaute er mit ihr zuerst bei den Hühnern, dann bei den Ziegen und schließlich bei den Pferden und dem Schwein vorbei.

Durch diese Erlebnisse sind irgendwann folgende Fragen in mir aufgekommen:

Was passiert da eigentlich mit diesem Menschen?

Verliert er sich und uns gerade oder kommt er - ganz im Gegenteil - vielleicht gerade jetzt zu sich selbst? Ist das eine die Bedingung für das andere?

Schon früh kam mir der Gedanke, dass, so wie ich meine Oma im volldezenten Stadium erlebte, sie in einem Zustand lebte, dem viele Menschen in Jahrzehnten meditativer Praxis eigentlich hinterherjagen: Immer im Augenblick zu sein.

Aufgehoben sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, alles ist jetzt.

Das, was die Demenz für alle Beteiligten so schmerzhaft machte, war das Sich-Entziehen und Entzogen-Werden der Person. Dass sich jemand „losmacht“ von den gemeinsamen Erinnerungen, von allem, was bis dahin Identität stiftete. Vielleicht war es aber auch schmerzhaft, dass meine Oma sich frei machte von uns? So wie jemand, der alle Konventionen hinter sich lässt, alles, was bis dahin als Gemeinsames verbindend und verbindlich war, zugunsten einer ganz eigenen Form von Freiheit. Einer Freiheit, in der lange eingeübte Umgangsformen und Sorgen des alltäglichen Lebens „Ich müsste mich mal wieder bei meinen Verwandten melden“, „Jetzt nur noch... erledigen“ völlig aufgehoben sind.

In den letzten Wochen vor ihrem Tod kam es häufiger zu Tagen, an denen das Mobilisieren in den Rollstuhl nicht mehr möglich war. Für uns war das das Zeichen, dass es langsam an der Zeit war, uns von unserer geliebten 92-jährigen Oma und Mutter Anne zu verabschieden, auch, weil die neu gewonnene Freiheit nun wieder der Unfreiheit wich, ihr Gestaltungsspielraum weniger wurde.

Meine Oma starb drei Jahre nach meinem Opa und meinem Onkel, von denen wir innerhalb kurzer Zeit Abschied nehmen mussten. Von diesem Abschied bekam sie in ihrer Demenz - zumindest auf Ebene des bewussten Denkens - glaube ich nicht mehr viel mit. Der Tag ihrer eigenen Beerdigung wird mir wohl immer in Erinnerung bleiben,

weil auf dem Weg zwischen Kirche und Grab die Sonne hinter den Wolken hervorkam, so wie es ihrem Gemüt entsprach.



Ein Sprichwort sagt, Unwissenheit sei ein Segen. Man denke nur an die Unwissenheit über den Zeitpunkt des eigenen Todes, die sicherlich etwas Gutes für sich hat und uns in bestimmter Hinsicht eine ganz eigene Form von Freiheit schenkt.

Die beiden Bereiche jedoch, die mich in meinem Leben am meisten interessieren - Philosophie und Psychotherapie - haben für mich Eines gemeinsam: Sie stellen Methoden auf dem Weg der Bewusstmachung dar, sie können Erkenntnisse bringen. Ich habe gerade diesen Prozess der Bewusstmachung und des Wissens insgesamt immer als Zugewinn an Freiheitsgraden betrachtet.

Die Erfahrungen, die ich mit dem fortschreitenden Entgleiten meiner Oma in ihre ganz eigene, augenscheinlich friedliche Realität machte, weisen für mich darauf hin, dass es neben dieser Freiheit durch Wissen noch eine zweite mögliche Form von Freiheit geben kann: Frei zu sein in Unwissenheit und Vergessen.

Text und Foto: Nastasja Sieberg (Foto S. 54)

Freiheit, die ich meine

Im deutschen Grundgesetz taucht der Freiheitsbegriff in der Präambel auf. Die Selbstbestimmung gilt für alle Menschen. Dies auch im Strafvollzug umzusetzen, ist eine große Herausforderung. Während der Corona-Pandemie war der Freiheitsentzug für alle Menschen erfahrbar.

„Brüder zur Sonne zur Freiheit“ ist ein ursprünglich russisches Arbeiterlied, gedichtet 1895 von L. P. Radin im Moskauer Taganka-Gefängnis. Die Nationalsozialisten veränderten es 1927 in ein Propagandalied der NSDAP und Kampflied der SA. Heute ist es die Parteihymne der SPD, 1953 wurde es in der DDR auf den Demonstrationen gesungen, ebenso bei denen 1989 in Leipzig. Es ist also immer notwendig, über die „Freiheit, die ich meine“ zu sprechen, wie Max von Schenkendorf (1783-1817) sein politisches Gedicht überschrieb.

2022 befanden sich in Deutschland 40199 zu einer Freiheitsstrafe verurteilte Menschen in einer Justizvollzugsanstalt - meist im geschlossenen Vollzug. Um die Sicherung der Bevölkerung vor Straftaten stärker zu betonen als die Resozialisierung der Gefangenen, die „fähig werden (sollen), künftig in sozialer Verantwortung ein Leben ohne Straftaten zu führen“, wurde der offene Vollzug 2006 im Rahmen der Föderalismusreform eingeschränkt.

Strafe besteht für Inhaftierte in Freiheitsentzug und bedeutet den weitgehenden Verlust der Selbstbestimmung über Zeit und Raum, über Kommunikation, Arbeit und Gesundheit. Der Haftalltag ist durch Kontrolle bestimmt, die sich auf Körper und Privatsphäre, auf Kommunikation und Verhalten bezieht. Das Gefängnisssystem verlangt Rituale der Unterwerfung durch Anpassung an Regeln, die oft zu real empfundener Ohnmachtserfahrung führen.

Gleichzeitig sind Traumatisierung der Opfer schwerer Straftaten, ihre Gefühle von Macht- und Hilflosigkeit, Angst, dem Ausgeliefertsein oder Schutzlosigkeit grausame Realität. Die Gesellschaft ist mit der Frage konfrontiert, wie Freiheit und Würde als Bestimmung jedes Menschen realisiert werden können. Alle können selbst Geschädigte,

Gefangene, Angehörige gefangener Menschen und im Gefängnisssystem Tätige sein oder werden.

Der Alltag in einem Gefängnis besteht aus Lebenskontrolle, bei der früh am Morgen ein/e Bedienstete/r kontrolliert, ob niemand sich das Leben genommen hat. Alle zu einer Freiheitsstrafe verurteilten Menschen im Gefängnis müssen - noch gering entlohnt - arbeiten, wenn es Arbeit gibt. Eine Stunde am Tag dürfen sie in Freizeithöfen verbringen, später auf ihren Wohntagen bei geöffneten Hafträumen Kontakt mit anderen Inhaftierten haben, an Behandlungsmaßnahmen sozialer oder therapeutischer Art teilnehmen oder die Angebote anderer z.B. kirchlicher Mitarbeiter*innen oder Aktivitäten von Kunst und Sport wahrnehmen. Partner*innen, Kinder, andere Familienangehörige und Freund*innen können zweimal im Monat für eine Stunde zu Besuch kommen, wenn Gefangene sich regelkonform verhalten.

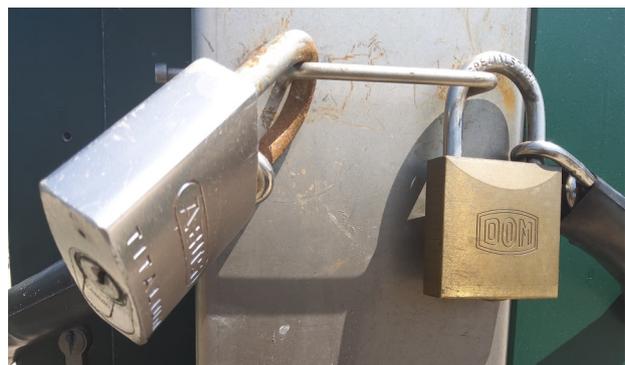


Foto: Irmgard Bröker

Möglichst alles soll dokumentiert werden und fließt ein in Beurteilungen mit Blick auf eine mögliche Entlassung in eine manchmal noch überwachte Freiheit (Bewährung, Führungsaufsicht) oder in den offenen Strafvollzug, in dem Freiheit über Tag zu Behördengängen, Arbeit oder Besuchen erprobt wird.

Das gesellschaftliche Leben der letzten drei Jahre war durch die Pandemie stark verändert. Lockdowns haben alle Menschen in ihren Freiheiten massiv eingeschränkt. Mit der Aufhebung der Einschränkungen sollte die Freiheit wiedererlangt, auch die Wirtschaft wieder angeschoben werden, um durch Wachstum Wohlstand zu erhalten. Derzeit werden schädliche Folgen der Isolierung für Sozialverhalten und Bildung der Kinder, Folgen von Homeoffice oder Arbeitslosigkeit für den Anstieg häuslicher Gewalt, Folgen des Verlustes von Freiheit für das Demokratieverständnis in unserer freiheitlich demokratischen Grundordnung diskutiert. Diese Folgen des allgemeinen Freiheitsentzuges sind dramatisch.

Für Gefangene bedeuteten die Einschränkungen meist keine Arbeit und keinen Verdienst, keinen Besuch von Angehörigen, nur kürzere Videokontakte zur Familie über Skype, bei Rückkehr von Ausführungen 14-tägige Unterbringung auf Quarantänestationen, die Aussetzung sämtlicher Behandlungs- und Beratungsangebote von externen Mitarbeiter*innen, die Aussetzung der meisten Gerichtsverfahren, keine Präsenzgottesdienste.

Für die Mitarbeiter*innen im Gefängnis galt während der gesamten Dienstzeit Maskenpflicht; jegliche Infektion, die ein Gefängnis zu einem Hotspot hätte machen können, sollte verhindert werden. Die schädlichen Folgen der Pandemie potenzierten schädliche Folgen des Strafvollzuges, denen laut Strafvollzugsgesetz entgegengewirkt werden soll.

Schädliche Folgen betrafen außerhalb des Gefängnisses am meisten Menschen mit niedrigem Einkommen, in beengten Wohnungen, gefährdet, arbeitslos zu werden, Menschen, die ihren Kindern in der schulfreien Zeit nicht die notwendige Unterstützung bieten konnten, Alleinerziehende oder Menschen in schwierigen Familienkonstellationen. Die Familien der meisten Inhaftierten gehören zu diesen Bevölkerungsgruppen.

Die Einschränkungen während der Pandemie außerhalb des geschlossenen Strafvollzuges sind im

Gefängnis Alltag über Jahre hinweg. Was Menschen im gesellschaftlichen Alltag draußen als harte Einschränkung ihrer Freiheit empfanden, bedeutet für Gefangene und ihre Angehörigen (unter ihnen häufig Frauen und Kinder) erst während der Entlassungsvorbereitung Erleichterung im täglichen Leben. Während der Pandemie stand das Wort „Lockerung“ für die Wiedererlangung verlorener Freiheiten aller.

Im Justizvollzug sind mit Lockerungen die ersten Schritte in die Freiheit gemeint, zuerst Besuche bei der Familie, dann begleitete und unbegleitete Ausgänge zu Aktivitäten außerhalb des Gefängnisses und dann Entlassung oder die Verlegung in den Offenen Vollzug.

Die schädlichen Auswirkungen von Freiheitseinschränkungen sind offensichtlich. Das gilt für diejenigen, die während der Pandemie unter Irrtümern, Fehlentscheidungen und Maßnahmen körperlich und mental bis heute leiden. Das gilt für die Opfer schwerer Straftaten, die die Folgen dieser Taten manchmal ihr ganzes restliches Leben ertragen müssen. Die gesamte Gesellschaft, in der die verurteilten Täter*innen bis zur Verurteilung lebten, hat für das Wohl der Opfer einzustehen.

Das Ziel des humanen Freiheitsentzuges, der zu einem Leben ohne Straftaten beitragen soll, ist die Minimierung der schädlichen Folgen des Strafvollzuges für Menschen im Gefängnis und die, die mit ihnen verbunden sind. Die Würde des Menschen - gemäß unserem Grundgesetz unantastbar - gilt allen, die hier genannt sind.



Martin Faber,
von 1992 bis zu seinem Ruhestand 2023 ev. Gefängnisseelsorger in der JVA Wiesbaden (Jugendvollzug) und der JVA Weiterstadt (Langstrafenvollzug), Supervisor und Mediator.

Sagen, was ist

Jede/r hat das Recht, die eigene Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. So steht es in Artikel 5.1 des Grundgesetzes. Eine Errungenschaft, die auch unsere Freiheit sichert.

In meinem Elternhaus gab es die Lokalzeitung, eine überregionale Zeitung und eine Wochenzeitung. Wie in vielen Haushalten gaben die Zeitungen auch einen Hinweis auf die politische Einstellung ihrer Leser. Meine Zeitungswahl später war eine andere als die meiner Eltern. Dennoch lernte ich schon damals zu schätzen, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf die gleiche Sache gibt. Und dass es gut ist, die Argumente der anderen zu kennen - und sich manchmal auch überzeugen zu lassen.

Ich bin Journalistin geworden und arbeite für ein weltweit publizierendes Medium. Das Lesen der "Konkurrenz" gehört zu meiner täglichen Arbeit: welche Themen greifen die anderen auf, welche Schwerpunkte setzen sie - immer im Blick dabei: wer ist verantwortlich für die Veröffentlichung, sind es unabhängige Medien oder sind es Staatsmedien?

Selbst vermeintlich unabhängige Publikationen werden - wie zum Beispiel in Ungarn - von regierungstreuen Finanziers beeinflusst. Bei Staatsmedien wie in China und Russland geben die Machthaber die Linie vor. Aber auch bei unabhängigen Medien kommt es durchaus zu Zensur - durch die "Schere im Kopf" der Journalist*innen.

Berichterstattung über Drogenkartelle in Mexiko oder die Mafia in Italien kann durchaus tödlich enden. In 2022 wurden laut Reporter ohne Grenzen (RoG) weltweit 47 Journalist*innen "im direkten Zusammenhang ihrer Tätigkeit" getötet. Staatliche Behinderung der freien Presse findet überwiegend durch Verbote von Medien oder Einschränkung ihrer finanziellen Grundlage statt. Es wird aber auch unmittelbarer Druck auf Journalist*innen ausgeübt durch Verhaftungen wie vielfach in der Türkei geschehen.

2022 wurden RoG zufolge weltweit 533 Journalist*innen und Medienmitarbeiter*innen verhaftet.

Deutschland steht in der Rangliste der Pressefreiheit vergleichsweise gut da, unser Land belegt Platz 21 von 180. Spitzenreiter sind Norwegen, Irland und Dänemark, Schlusslichter sind Vietnam, China und Nordkorea. Die Pressefreiheit ist in Deutschland im Grundgesetz festgeschrieben. Journalist*innen müssen von staatlichen Institutionen Auskunft erhalten, sofern die Sicherheit des Landes nicht dadurch gefährdet wird. Sie dürfen ihre Quellen schützen, auch wenn diese in kriminelle Handlungen verstrickt sind. Und Informant*innen ("whistleblower") sind durch das Gesetz abgesichert, sollten sie beispielsweise Vertrauliches oder durch das Betriebsgeheimnis Gedecktes gegenüber Journalist*innen preisgeben.

Sagen, was ist. Dieser Leitspruch für Medienschaffende stammt vom "Spiegel"-Gründer Rudolf Augstein. So einfach dieser Satz scheint, so kompliziert ist es in der täglichen Arbeit der Journalist*innen. Denn auch sie sind Menschen mit eigenen Ansichten. Diese hinter die Berichterstattung zu stellen, alle Seiten zu beleuchten und zu Wort kommen zu lassen, ist eine Herausforderung, die leider nicht immer gelingt. Die größte Gefahr geht jedoch von staatsgelenkter Zensur aus, denn dann werden Nachrichten zu Propaganda. Eine freie Presse dagegen garantiert auch die Freiheit (in) der Gesellschaft.



Sabine Faber arbeitet als freiberufliche Journalistin. Seit 2021 ehrenamtliches Mitglied der Hospizbewegung Münster und Lay-outerin des MITTENDRIN.



Buchtipp: „Traurige Freiheit“

Nicht immer wird Hoffnung zur Realität, dann fühlt sich die unerfüllte Hoffnung wie ein endloser „Fall in die Tiefe“ an. Damit die Resignation nicht über das Dasein bestimmen kann, braucht die Lebensplanung dann ein „Update“.

Mit einem Volontariat bei einer Berliner Zeitung will Hannah ihre Karriere ankurbeln, um ihrem Berufsziel, Journalistin zu werden, näher zu kommen. Gleichzeitig möchte sie finanziell unabhängig werden und selbstbestimmt handeln.

Doch die Arbeit in Berlin bietet nicht den ersehnten Erfolg, nach acht Wochen ist das Volontariat beendet, und Hannah rutscht ziel- und erfolglos immer tiefer in eine Lebenskrise. Karriere, eine feste Beziehung und berufliche Sicherheit scheinen in weite Ferne gerückt. Hannahs Satz: *„Dann hat es keinen Sinn mehr“*, besiegelt nach vielen frustrierenden Diskussionen den Entschluss zur Trennung von ihrem langjährigen Freund Jakob.

Hoffnungslosigkeit, Antriebsarmut und Einsamkeit bestimmen meist Hannahs Tage, psychische und physische Krisen erschweren ihr Leben zusätzlich. Die Zukunft ist völlig ungewiss, die Hoffnung, dass sich ihre Berufspläne erfüllen, bleibt ein Wunschtraum. Die scheinbare äußere Freiheit führt zu einer immer stärker werdenden inneren Unfreiheit, ihre Niederlage spürt sie im Unterschlupf bei ihren Eltern besonders stark.

Zuverlässigkeit bietet nur Hannahs beste Freundin Miriam, die zwar weit entfernt lebt - doch mittels der digitalen Medien lassen sich Entfernung, Trennung und andere Schmerzen einigermaßen verkraften.

Friederike Gösweiners erster Roman zeigt am Beispiel der dreißigjährigen Protagonistin ein zeitgemäßes Phänomen auf: nämlich wie traurig und innerlich leer Freiheit ohne Selbstbewusstsein und Sicherheit sein kann. Er ist gleichzeitig ein realistisches gesellschaftliches Abbild über die Einsamkeit in anonymen Großstädten.

Die 1980 geborene Autorin, die Germanistik und Politikwissenschaft studierte und als freie Lektorin und Journalistin in Tirol lebt, beschreibt präzise, sensibel und unsentimental das Lebensgefühl einer Generation, die sich dem herausfordernden und schmerzlichen Wechsel zwischen Hoffnungen und Ängsten stellen muss, damit das Leben mit seinen Widrigkeiten akzeptiert und ggfs. auch wieder neu geordnet werden kann.

Text und Foto: Gabriele Knuf

Vereinzlung - Die andere Seite der Freiheit

Für immer mehr Menschen übernimmt der Staat die Bestattung. Er kümmert sich deshalb darum, weil sie keine Angehörigen mehr hatten oder diese nicht in der Lage sind, die Kosten zu übernehmen. Wer waren diese Menschen? Gedanken über diese Menschen bei einer überkonfessionellen Gedenkfeier für „Sozialamtsbestattungen“.

Die Stadt war schon immer ein Freiheitsversprechen. Menschen zieht es in die Städte wegen besserer Lebens- und Arbeitsmöglichkeiten, viele sind aus dem Ausland. Etliche kommen, um sich neu zu erfinden, jenseits der Begrenzungen der Herkunft. Hier, wo niemand sie kennt, die Distanz zu den Eltern und der Herkunft groß genug ist, kann man alles sein und werden. Gerade die Großstadt bietet die Möglichkeit, einzutauchen in verschiedene Milieus und Szenen. Für jedes noch so ausgefallene Interesse lassen sich Gleichgesinnte finden. Die Hoffnung ist, ein selbstbestimmtes Leben nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen führen zu können.

Das ist die eine Seite der Medaille. Aber gerade am Anfang kann der Start in einer neuen Stadt hart sein. Es kann lange dauern, bis man wirklich angekommen ist und sich neu verwurzelt hat. Nicht immer gelingt das. So führt das Leben in der Stadt auch zu einer Vereinzlung der Lebensweise und der Abnahme von Bindungen mit gegenseitiger Verantwortung. In der Anonymität der Städte fühlen sich Menschen oft einsam und isoliert. Dabei ist Einsamkeit nicht dasselbe wie Alleinsein. Es ist das Gefühl, nicht verbunden zu sein, nicht als Person erkannt zu werden. Wer sich aufgehoben fühlt in einem Netzwerk aus Familienmitgliedern, Freund*innen, Nachbar*innen und Bekannten, der fühlt sich nicht einsam. Umgekehrt kann man in Gesellschaft einsam sein, ja sogar in Paarbeziehungen, wenn man sich als Person nicht gesehen fühlt. Über all das denke ich nach, während ich an einem Januartag an einer Gedenkfeier für Verstorbene teilnehme, die „von Amts wegen“ beerdigt werden. Für mittellose Frauen und Männer übernimmt der Staat die Kosten einer Sozialamtsbestattung, wenn

sich niemand findet, der ihre Beerdigung bezahlt. In Berlin sind das jährlich fast 3000 Menschen. Es ist eine überkonfessionelle Gedenkfeier für Menschen aus dem Bezirk. An der Veranstaltung nehmen die evangelische und katholische Kirche, die islamische Gemeinde und der Humanistische Verband teil. Während der Feier werden die Namen der rund 100 Verstorbenen vorgelesen und für jeden einzelnen eine Kerze angezündet. Die Veranstaltung ist öffentlich, etliche Menschen haben sich an diesem Nachmittag in der Kirche versammelt. Sie alle eint der Wunsch, den Toten zu gedenken und ihnen ein letztes Geleit zu geben.



Foto: Jutta Schulzki

„Wer Sicherheit der Freiheit vorzieht, ist zu Recht ein Sklave.“

Aristoteles (384 - 322 v. Chr.), griechischer Philosoph

Das Sterben ist teuer geworden. Normalerweise übernehmen Familien die Beerdigungskosten. Aber Familien haben sich gewandelt. Eltern und Kinder leben längst nicht mehr am selben Ort zusammen wie früher. Oft liegen große Distanzen zwischen Herkunfts- und Lebensort. Viele Familien sind zerstritten, oder man hat sich auseinandergelebt. Auch deshalb nimmt die Zahl der Menschen, die vom Ordnungsamt bestattet werden, stetig zu.

Die letzte Reise der Verstorbenen führt häufig ins Krematorium, denn eine Urnenbestattung ist preiswerter als eine Erdbestattung. Die Toten werden gesammelt, bis ein Gemeinschaftsgrab voll ist und werden unter einer Rasenfläche ohne Schmuck beerdigt. Oft auf einem Friedhof mit günstigen Gebühren in einer anderen Stadt. Obwohl sie eine ortsübliche Bestattung vornehmen sollen, wählen Sozialämter oft die preiswerteste Form der Mehrfachbestattung, wenn sich niemand um die Toten kümmert. Es ist ein anonymes Ende. Niemand steht am Grab, um Abschied zu nehmen und die Toten ein letztes Mal zu würdigen.

Es besteht aber auch eine andere Möglichkeit, den Verstorbenen eine würdevolle Bestattung zu ermöglichen, vorausgesetzt einige Menschen schließen sich solidarisch zusammen, wenn Verwandte oder die Ersparnisse fehlen. Einige Ordnungsämter kooperieren und zahlen ihren Teil, während Freund*innen, Bekannte und Nachbar*innen die Mehrkosten für eine individuelle Beerdigung übernehmen.

Aber wer waren diese Menschen, deren Namen bei der Gedenkfeier verlesen werden? Hatten alle in ihrem Umfeld nicht genügend Geld oder stand ihnen niemand so nahe? Stellvertretend für alle werden einige Geschichten der Menschen erzählt, denen wir gedenken. Kurz steht noch einmal ein unverwechselbares Leben im Mittelpunkt, wird der Name des Verstorbenen öffentlich genannt. Ein Licht wird geworfen auf eine einmalige

Existenz, die es so nie wieder geben wird. Eine der Teilnehmer*innen liest einen Text vor aus „*Ditte Menschenkind*“ von Martin Andersen Nexø.

„Jede Sekunde stirbt ein Mensch. Ein Licht erlischt, um nie mehr angezündet zu werden, ein Stern, der vielleicht ungewöhnlich schön geleuchtet, der jedenfalls sein eigenes, nie gekanntes Spektrum gehabt hat.“

Ich bekomme Einblicke in fremde Leben. Einige der Verstorbenen lebten am Rand der Gesellschaft. Waren als Arbeitsmigranten nach Deutschland gekommen, dann hier geblieben, ohne richtig Fuß zu fassen. Manche wurden durch persönliche Erlebnisse aus der Bahn geworfen. Aber nicht alle waren verarmt oder vereinsamt. Einige standen in der Öffentlichkeit, haben sich in Vereinen engagiert oder sind auf andere Weise hervorgetreten. Dennoch war am Ende niemand da, der sich für ihre würdevolle Beerdigung eingesetzt hat. Die soziale Rolle, die jemand innehatte, ist das, was wir von außen wahrnehmen. Der innere Zustand muss damit nicht übereinstimmen.

Im Anschluss an die Gedenkfeier lege ich eine Feder ab vor der Stelltafel mit der Namenliste der Toten. Ich möchte noch mehr von den Lebensgeschichten der Verstorbenen erfahren, habe viele offene Fragen. Fragen, die nun nicht mehr zu klären sind.



*Jutta Schulzki,
Diplom Soziologin, Technische Redakteurin in Berlin,
schreibt seit 2013 für das
Hospiz-Forum und
MITTENDRIN.*

*Verstorbene ohne Angehörige
Wenn der Staat das letzte Geleit übernimmt*
<https://www.deutschlandfunk.de/verstorbene-ohne-angehoerige-wenn-der-staat-das-letzte-100.html>

Eine Entscheidung über Leben und Tod

Rund 8500 Menschen in Deutschland warten derzeit auf eine lebenserhaltende Organspende. Mit meinem Organspende-Ausweis habe ich zugestimmt, dass meine Organe im Todesfall genutzt werden dürfen. Das ist meine freie Entscheidung.

Es ist nur ein kleines orange-blaues Papierkärtchen in meinem Portemonnaie, das vielleicht ein Leben retten kann. Wenn es soweit ist, ist mein Leben zu Ende. Ich wünsche mir, dass die Ärzt*innen in diesem Fall nicht lange recherchieren müssen, ob sie meine Organe für einen anderen Menschen entnehmen dürfen. Gleichzeitig hoffe ich, dass es auch für mich eine Organspende geben wird, sollte diese nötig werden.

Nach Daten der Deutschen Stiftung Organtransplantation spendeten im vergangenen Jahr 869 Menschen nach ihrem Tod ein oder mehrere Organe. Diese Zahl ist in den vergangenen Jahren immer geringer geworden. Dem gegenüber stehen 8500 Patient*innen auf Wartelisten.



Patientenschützer*innen fordern schon lange, dass die Bedingungen für mehr lebensrettende Organspenden in Deutschland dringend verbessert werden müssten. Dazu gehören zwei Komponenten:

Ein Organspende-Register, in dem digital hinterlegt ist, wer zur Spende bereit ist. Dieses Instrument, das den Prozess bis zur Transplantation beschleunigen kann, ist bereits 2020 vom Bundestag beschlossen worden - es soll nun voraussichtlich im ersten Quartal 2024 an den Start gehen.

Die Menschen müssen sich entscheiden, ob sie Organe spenden wollen oder nicht. Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten. Ich werde nur dann Organspender*in, wenn ich dem im Vorfeld zugestimmt habe oder im Akutfall meine Angehörigen die Zustimmung mutmaßlich in meinem Sinne geben. So ist die Gesetzeslage in Deutschland.

Um die Spendenbereitschaft zu erhöhen, sollen alle Bürger*innen mindestens alle zehn Jahre direkt auf das Thema angesprochen werden - auf dem Amt beim Beantragen von Personalausweisen oder Pässen. Zudem sollen die Hausärzt*innen ihre Patient*innen regelmäßig auf das Thema hinweisen.

Ein anderer Weg, den inzwischen viele Länder in Europa eingeschlagen haben, ist die sogenannte Widerspruchslösung. Hierbei gilt jede Person automatisch als Organspender, außer sie widerspricht.

In beiden Fällen muss man sich damit auseinandersetzen, ob man seine Organe spenden würde oder nicht, und kann dann eine freie Entscheidung treffen. Doch diese Überlegungen konfrontieren uns mit dem eigenen Tod - und darauf wollen sich nicht alle einlassen. Die Verdrängung des Themas hat derzeit sicher zur Folge, dass weniger Menschen zustimmen.

Die Widerspruchslösung nimmt die Menschen zwar in die Pflicht, aber nur sich zu entscheiden, nicht ihre Organe zu spenden. Ich wage die Prognose, dass dies die Zahl der Organspenden erhöhen würde. Und die Angehörigen werden in einer sehr emotionalen Situation vor einer schwierigen Entscheidung geschützt.

Text und Foto: Sabine Faber

Bedeutungswortspiel

F *„Frei zu sein bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern auch ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert.“*

Nelson Mandela (1918 – 2013), ehemaliger südafrikanischer Präsident

R *„Religionsfreiheit ist nicht Gedankenfreiheit. Denn welche Religion ist so frei? Sie wäre am Ende.“*

Raymond Walden (*1945), deutscher Autor

E *„Eingesperrt sein und geistig frei sein, das ist möglich. Physisch frei sein und geistig gefangen, das ist Normalität.“*

Kay Lindemann (*1986), deutscher Philosoph

I *„Ich bin der Meinung, je größer eine Gemeinschaft wird, umso unsinniger ist es, in ihr nach Freiheit zu suchen.“*

Roger Blacan (keine Informationen)

H *„Hast du die Illusion der Freiheit durchschaut, hast du eine Illusion verloren und die Freiheit gewonnen.“*

Andreas Tenzer (*1954), deutscher Philosoph

E *„Ewig wahr ist, dass keine Nation sich frei nennen kann, bei der die Freiheit nur ein Vorrecht, aber kein Grundgesetz ist.“*

Harriet Beecher-Stowe (1811 – 1896), US-amerikanische Schriftstellerin

I *„Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten.“*

Paul Watzlawick (1921 – 2007), österreichischer Philosoph und Kommunikationswissenschaftler

T *„Tu was - denk, was du willst, sag was du denkst, tu, was du sagst, tu, was du kannst.“*

unbekannt

zusammengetragen von Irmgard Bröker

Körperlichkeit im Alter - immer noch ein Tabu?!

Sexualität ist eine besonders intime Form der Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Dabei kann auf Worte verzichtet werden, innige Berührungen sind wortreich genug. Das Bedürfnis nach zärtlicher Nähe ist altersunabhängig. Dabei spielt die körperliche Verfassung und das Aussehen keine große Rolle.

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

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

Ihr Umfeld reagierte in der ganzen möglichen Palette der Emotionen. Freund*innen wendeten sich ab, einige Familienmitglieder gaben an, sich für die beiden zu schämen, andere wiederum freuten sich für ihr Glück.

Ihre Kinder wechselten die Rollen und traten als Erziehungsberechtigte auf, die den alten Menschen Verbote erteilen wollten und ihnen ihre Autonomie absprachen. Es war eine schwierige Situation für beide Seiten, aber es siegte die Liebe von Martha und Georg.

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

Körperlichkeit bedeutet Zärtlichkeit, Aufregung, Küssen, Nähe, Entspannung, Nacktheit, Befriedigung und Partnerschaft, um nur einiges zu nennen. Die eigentliche Penetration, also die körperliche Vereinigung, spielt im fortgeschrittenen Alter eine eher untergeordnete Rolle. Welchen Stellenwert dieses Grundbedürfnis beim Einzelnen hat, begründet sich aus dessen Sozialisation.

Wie wurde im Elternhaus und später in vorhergehenden Beziehungen Sexualität gelebt? War sie ein Tabuthema oder gab es einen achtsamen Austausch darüber? Sah man sie als „normalste Sache der Welt“ an oder stellte man sie in die Schmutzlecke? Während sich in früheren Zeiten Paare nicht nackt sahen, ist die heutige Generation der Nachkriegskinder deutlich freier erzogen worden.

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

„Was nützt die Freiheit des Denkens, wenn sie nicht zur Freiheit des Handelns führt.“

Jonathan Swift (1667 - 1745), irischer Schriftsteller und Satiriker

Fortschritt und die Einführung von zuverlässigen Verhütungsmethoden veränderte sich die Haltung gegenüber der Sexualität erneut.

Heute ist unsere Gesellschaft „übersexualisiert“. Wir können zu jeder Tages- und Nachtzeit über alle denkbaren Medien Nacktheit konsumieren.

Trotzdem ist das Thema immer noch ein Tabu, besonders im Zusammenhang mit Menschen jenseits der Gebärfähigkeit. Keiner mag sich die Sexualität der Eltern vorstellen. In Senioreneinrichtungen findet das Thema selten Gehör. Ältere Liebespaare, egal ob homo- oder heterosexuell, werden belächelt oder beschimpft, wenn sie sich küssen.

Jede*r hat die Freiheit, seine Sexualität - auch im Alter - auszuleben. In Artikel 2 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland ist das Recht auf selbstbestimmte Ausübung der eigenen Sexualität festgeschrieben. Niemand hat das Recht, einen anderen daran zu hindern, solange er die Rechte anderer nicht verletzt. Angehörige, die sich über die Beziehung mokieren und sie vielleicht sogar zu verhindern versuchen, verstoßen damit gegen geltendes Recht, solange die betreffende Person orientiert und entscheidungsfähig ist.

Auch Wohneinrichtungen für Ältere müssen sich mit dem Thema auseinandersetzen, denn die zukünftigen Bewohner*innen sind freier und bedürfnis-orientierter aufgewachsen. Es ist heute nicht ungewöhnlich, dass auch 80-jährige Damen an Sextoys-Partys teilnehmen. Sie stehen zu ihren Bedürfnissen und unterstützen ihre Sehnsucht nach Körperlichkeit durch Hilfsmittel, da der Partner oftmals fehlt.

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

Sich als sexuelles Wesen zu fühlen, hilft dabei, das seelische Gleichgewicht zu erhalten, wofür die Anerkennung der eigenen Person wichtig ist. Körperliche Aktivitäten aller Art stützen und fördern das Immunsystem nachweislich und senken den Medikamentenbedarf.

In der letzten Phase der menschlichen Sexualität, der Alterssexualität, verschiebt sich die Bedeutung des Grundbedürfnisses nach körperlicher Nähe. Lebenskraft, Freude im und am Leben, Vertrauen und Nähe, Geborgenheit und Bindung werden deutlicher wahrgenommen und gewichtet. Jetzt geht es nicht mehr um Fortpflanzung...

Auch wenn es für Außenstehende befremdlich sein kann, den Austausch von Zärtlichkeiten alter Menschen zu beobachten, so hat niemand das Recht, die Freiheit der*s anderen einzuschränken, sich über andere moralisch zu empören oder gar zu richten. Wer kann die Befriedigung eines Grundbedürfnisses, das so elementar ist wie Essen und Trinken, verbieten?

Ist es nicht oftmals der Neid, weil man selber allein und einsam ist und keine andere Haut mehr spürt? Wäre es nicht hilfreich, sich selber die eigene Bedürftigkeit einzugestehen und damit sich und andere zu entlasten?

*Fiktive Namen



Marlis Lamers, akademische Palliativexpertin, Trainerin für Mimikresonanz, Dozentin für Palliative Care und Hospiz, Schwerpunktthemen Kommunikation, Demenz und Sexualität, Autorin, freie Rednerin

„Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten.“

Paul Watzlawick (1921 - 2007), österreichischer Philosoph und Kommunikationswissenschaftler

Meine neue Freiheit

Freiheit hat für jeden Menschen eine Bedeutung. Ich habe mühsam gelernt, sie neu zu definieren, um dadurch zu meinem veränderten Leben „Ja“ sagen zu können.

In jedem Leben gibt es gewisse Zwänge, Einschränkungen und Regeln, die zu beachten sind. Niemand kann frei von allem leben! In vielen unterschiedlichen Bereichen, zum Beispiel bei Sportveranstaltungen oder im Straßenverkehr, gibt es „natürliche“ Begrenzungen. Rücksichtnahme für alle Menschen unterstützt das Gemeinwohl und bietet in der Konsequenz Freiheit für alle.

Ich schreibe zu diesem Thema, weil ich eine neue persönliche Freiheit gewonnen habe. Was nicht heißt, dass ich mich in meinem früheren Leben unfrei gefühlt habe oder meinte, in meiner Freiheit eingeschränkt zu sein. Nein, alles was ich bisher getan habe, tat ich aus Überzeugung.

So waren meine letzten dreißig Jahre geprägt durch die Partnerschaft, was bedeutete, dass ich - bedingt durch den Job meines Mannes - des Öfteren umziehen musste. Es war nicht immer leicht, die Stadt, das Haus und auch Bekannte/Freund*innen zu verlassen und neue zu finden.

Jedes Mal habe ich das alles wieder neu aufgebaut - bis zum nächsten Umzug. Es waren interessante Erfahrungen, aber es war auch anstrengend. Die Geburt der Kinder, die fehlenden Großeltern und viele Verpflichtungen führten in einer gemeinsamen Entscheidung dazu, meine eigene berufliche Tätigkeit aufzugeben und als „klassische“ Familie zu leben. Natürlich war ich damit im Reinen, auch wenn ich dadurch ein Stück Unabhängigkeit verlor. Zwanzig Jahre später nahm ich meine Berufstätigkeit wieder auf.

Nach dem plötzlichen Tod meines Mannes vor knapp drei Jahren war ich ganz allein - mit Hund, in einem viel zu großen Haus und in einer Stadt, die nie auf meiner Agenda gestanden hatte. Ab diesem

Zeitpunkt musste ich alles allein entscheiden - das als neue Freiheit zu sehen, gelingt mir erst seit kurzem.

Es war ein langer Weg hin zu dieser Freiheit. Er brauchte Zeit und Kraft. Eine veränderte Sicht auf mein Leben trug dazu bei, das als neue Chance wahrzunehmen. Trotzdem hadere ich manchmal noch immer mit mir, ob ich trotz Verlust und Trauer ein neues Leben führen darf. Aber meine Kinder, meine Freund*innen und vor allem mein Grundoptimismus sagen: „*Es ist gut so*“.

Aber wenn ich könnte, würde ich auf diese neue Freiheit sehr gern verzichten und meine Entscheidungen und Planungen in Absprache und Rücksicht mit meinem Liebsten treffen.

Der Umzug in eine Stadt, in der wir schon früher viele Jahre gelebt hatten, hat mich gefordert, mir aber auch gezeigt, dass ich allein gut zurecht komme. Die schöne neue Wohnung, die Treffen mit damaligen Freund*innen und neuen Bekannten tun mir gut. Und meine Kinder und ich haben jetzt kürzere Wege, um uns zu sehen.

Diese neue Freiheit erlaubt mir, ganz spontan zu entscheiden, ob ich in die Stadt fahren, Freund*innen besuchen oder einen Urlaub buchen möchte. Ich kann zu Bett gehen und aufstehen, wann ich will, kochen was und wann ich will. Den Hundegang von einer Stunde zu drei Stunden werden lassen. Oder - noch ist es sehr theoretisch - die Möglichkeit haben, mich neu zu verlieben.

Ich kann jetzt tun und lassen, was, wann und wie ich es will.

Fast! So ganz dann doch nicht, denn ich muss meinem Job und dem Hund gerecht werden - aber das empfinde ich nicht als Einschränkung.

Im Gegenteil: Langsam gewinne ich den Veränderungen in meinem Leben etwas Positives ab, das macht mir das Alleinsein leichter. Diese Erkenntnis brauchte Zeit. Jetzt hilft sie, mein Leben wieder zu genießen und ich „...**lass die Schatten hinter mir und fahr der Sonne hinterher**“.

(Liedzeile von Johannes Oerding)



Ina Knauer ist seit mehreren Jahren der Hospizbewegung Münster eng verbunden und lebt in Bayreuth.



Foto: Gabriele Knuf



Foto: Irmgard Bröker

Eine gute Entscheidung

„Wenn du lange gearbeitet hast, um etwas zu erreichen, dann nimm dir auch die Zeit, das Erreichte zu genießen“, sagte schon der französische Philosoph Jean Jacques Rousseau.

Nach mehr als 40 Jahren erfolgreicher - mich in vielerlei Hinsicht intensiv fordernder - selbstständiger beruflicher Tätigkeit, entschloss ich mich im Oktober 2020, diesen Lebensabschnitt zum Jahresende 2020 zu beenden und mich ins Privatleben „zurückzuziehen“.

Die psychische und physische Belastung war mit den Jahren stark gewachsen, und das nahende Rentenalter warf gedanklich seine Schatten voraus. Die Verantwortung für Teile meines Lebens abgeben zu können, erleichterte mich und war mitbestimmend für meinen konsequenten Schritt.

Meine Entscheidung rief bei meiner Frau - auch in Anbetracht der Kürze der noch verbleibenden Arbeitszeit - zunächst heftige Irritationen und viele Fragen auf. In intensiven Gesprächen diskutierten wir meinen Entschluss, der - wenn auch unausgesprochen - schon länger im Raum stand und irgendwie erwartbar gewesen war.

Wir sprachen über unsere jeweiligen Wünsche, Erwartungen, Bedürfnisse und Vorstellungen unseres Lebens, die, wen wundert es, nicht in allem deckungsgleich waren.

Zumindest aber konnten wir einen groben gemeinsamen Rahmen finden, wie wir beide diese neue Zeit angehen würden.

Soweit die Theorie.

Um es vorweg zu nehmen: Wir haben es gut hingekriegt. Anfangs gestaltete sich die Situation durchaus etwas holprig. Immer mal wieder mussten wir diskutieren, quasi „nachjustieren“ und unseren Alltag auf unsere Wünsche und Vereinbarungen hin angleichen. Es war uns enorm wichtig, uns gegenseitig, wie bisher auch, den Freiraum zu lassen, den jeder von uns auf seine Art braucht.

Das bedeutet: Wir pflegen weiterhin unsere teils unterschiedlichen Hobbys, haben beide unser

***Viel zu spät begreifen viele die versäumten Lebensziele:
Freuden, Schönheit und Natur, Gesundheit, Reisen und Kultur.
Drum, Mensch, sei zeitig weise! Höchste Zeit ist's! Reise, reise!***

Wilhelm Busch (1832-1908), Verfasser satirischer Verse und Bildergeschichten

eigenes „Büro“ mit eigenem Computer und eigener Mailadresse. Unseren teils unterschiedlichen Bekanntenkreis pflegen wir wie bisher, mal solo, mal gemeinsam.

Grundsätzlich macht jeder seine eigenen Termine, die wir natürlich miteinander absprechen und bei möglichen Überschneidungen angleichen.

Wir stimmen uns ab, wie der Tag so laufen soll, besprechen unsere jeweiligen alleinigen und/oder gemeinsamen Aktivitäten, planen Urlaubsreisen und Ausflüge.

Das heißt aber nicht, dass wir ständig zusammen sind. Manchmal sehen wir uns erst gegen Abend wieder, essen gemeinsam und erzählen uns von unserem Tag, berichten von unseren Erlebnissen und Begegnungen. So findet ein regelmäßiger, guter Austausch statt, der für uns beide sehr wichtig ist.

Im Rückblick habe ich meinen Entschluss keinen Tag bereut, im Gegenteil. Es war für meine Gesundheit und Lebensfreude unbedingt notwendig, diesen Schritt zu gehen. Ich hatte einen großen Nachholbedarf an Freiheit.

Im Beruf durch äußere Zwänge in unterschiedlicher Form eingeschränkt, habe ich es ab dem ersten Tag genossen - und genieße es noch - meine freie Zeit selbstbestimmt einteilen zu können, mit „neuem“ Leben zu füllen.

Dazu gehört auch eine neue Verantwortung. Seit mehreren Jahren helfe ich Schülerinnen und Schülern unterschiedlicher Herkunft bei ihren Hausaufgaben.

Heute darf ich ausschlafen und kein Wecker unterbricht meine Träume. Ich kann mich ausgiebig der

Zeitung widmen oder mich zum Golfspielen treffen. Ich kann mit Gleichgesinnten ausgiebig in die Pedale treten oder mich mittags mal ein Stündchen „auf's Ohr“ legen.

So genieße ich jeden Tag.

Eine besondere Bedeutung hat für mich dabei aber vor allem die Zweisamkeit mit meiner Frau, die in dieser Zeit intensiver und kostbarer geworden ist.

Haben mich diese letzten Jahre im Ruhestand verändert?

Eindeutig ja! Es geht mir (gesundheitlich) besser, ich bin offener und gelassener geworden, habe Antennen für die Gefühle und Schwingungen sowohl bei mir selbst als auch bei anderen entwickelt und kann mich an vielen Kleinigkeiten erfreuen. Ich genieße die Annehmlichkeiten und Möglichkeiten eines wirtschaftlich abgesicherten Ruhestands.

Ich bin mir meines privilegierten Lebens durchaus bewusst und gehe deshalb abends dankbar und zufrieden ins Bett.

Ein gegenseitiges, liebevolles „Gute Nacht“ ist ein wichtiger, guter Abschluss eines jeden Tages.

Wie wunderbar fühlt sich Freiheit an!



Berthold Bröker ist ein langjähriger Freund der Hospizbewegung Münster.

...aus der Hospizbewegung

Im nachfolgenden Teil informieren wir Sie wunschgemäß - Sie erinnern sich sicher an unsere Umfrage vor mehr als zwei Jahren - über Veränderungen, Fortbildungen oder Neuigkeiten in der Hospizbewegung Münster. Allen Autor*innen, die sich hier mit ihren Beiträgen und Fotos eingebracht haben, danke ich, auch im Namen der Redaktion, herzlich. *Gabriele Knuf*

Von 2016 bis 2023 habe ich als Koordinatorin im Trauerbereich gearbeitet - zunächst neugierig und ein wenig ängstlich, was wohl auf mich zukommen würde in dem mir bis dahin noch unvertrauten Arbeitsfeld.



Marianne Holthaus

Die Kolleginnen und Kollegen sowie die im Trauerbereich tätigen Ehrenamtlichen machten es mir leicht, sie hießen mich herzlich willkommen. Nun - circa siebeneinhalb Jahre später - ist es Zeit für mich, mein

Arbeitsverhältnis in der Hospizbewegung zu beenden. Dieser Schritt ist für mich leider nötig, weil es mir zunehmend schwerfällt, meine Tätigkeit für die Hospizbewegung mit meiner anderen beruflichen Aufgabe zeitlich zu vereinbaren.

Wie sehr ist mir doch die Hospizbewegung ans Herz gewachsen... Und ich bin dankbar für so vieles!

Für die wertschätzende Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen, die mich so selbstverständlich und herzlich unterstützt und begleitet haben.

Für das Engagement der ehrenamtlichen Frauen. So verlässlich tragen sie den Trauerbereich - mit Herzenswärme, Achtsamkeit, Tatkraft, Ideenreichtum und nicht zuletzt mit konstruktiver Auseinandersetzungsbereitschaft...

Für die vielen Begegnungen mit den trauernden Menschen, die sich anvertrauen, deren Erfahrungen mich berührt und bereichert haben...

Für das Wohlwollen und das Vertrauen der Vorstandsmitglieder in meine Arbeit...

Ich habe viel erfahren und lernen dürfen und bleibe der Hospizbewegung Münster herzlich verbunden!

Seit April dieses Jahres darf ich die Hospizbewegung Münster im Bereich Trauer als Koordinatorin begleiten. Das freut mich wirklich sehr. Gern stelle ich mich Ihnen heute vor.

Über meine Vorgängerin Marianne Holthaus hatte ich einen guten, umfangreichen und schnellen Einstieg in die Themen- und Aufgabenstrukturen. Dafür sei ihr an dieser Stelle herzlich gedankt!

Mit 14 Stunden in der Woche versuche ich, an mindestens zwei Tagen (möglichst Montag und Dienstag) im Büro präsent zu sein. So habe ich auch alle weiteren Kolleg*innen kennengelernt, die sich im Hospizbüro „bewegen“ - Mensch wie Tier. Mit einigen ehrenamtlich Engagierten konnte ich schon in telefonischen Kontakt treten. Die Teilnehmerinnen des Arbeitskreises Trauer möchte ich jeweils bei einem persönlichen Treffen besser kennenlernen, damit ich bei künftigen Traueranfragen „passgenau“ unterstützen kann.



Anja Gloddek-Voß

Vor meiner Anstellung in der Hospizbewegung war ich etwa sechs Jahre als Koordinatorin für den ambulanten Hospizdienst in Emsdetten-Greven-Saerbeck tätig. Deshalb sind mir grundsätzlich alle ambulant

hospizlichen Aufgaben bekannt. An dieser Stelle sei auch allen Kolleg*innen gedankt, die meine Fragen immer freundlich und ausführlich beantworten.

Begonnen hat meine Berufstätigkeit mit einer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester. Einige Jahre arbeitete ich in diesem Beruf, bevor ich ein Studium der Heilpädagogik begann. Als Diplom Heilpädagogin arbeitete ich über 10 Jahre in einer Familienberatungsstelle. In den Gesprächen mit Kindern

und Eltern half mir damals auch eine „Ausbildung“ der Telefonseelsorge. Das war damals mein Ehrenamt, für das ich mich mit viel Herzblut einsetzte. Es folgte aus Interesse eine abgeschlossene Weiterbildung als Psychodramaleiterin und später eine Weiterbildung als personenzentrierte Supervisorin.

In dieser Zeit kam ich immer wieder mit Menschen in Kontakt, die sich im hospizlich-palliativen Feld bewegen. Das weckte mein Interesse und führte zu einer Vertiefung dieser Themen.

Meine Weiterbildung zur Trauerbegleiterin ist insofern wunderbar, weil sie mir letztendlich den Weg öffnete für die Anstellung bei der Hospizbewegung Münster!

Ich hoffe, in den nächsten Monaten viele ehrenamtlich Engagierte persönlich kennenzulernen, damit wir jeweils ein „Gesicht bekommen“.

Für die sehr freundliche Unterstützung und Offenheit der ehrenamtlichen Mitstreiter*innen des AK Trauer bedanke ich mich sehr. Das hat mir den Einstieg deutlich erleichtert!

Ich lebe mit meinem Mann in Mecklenbeck, unsere beiden Kinder sind dabei, das Haus zu verlassen. So beginnt auch hier etwas Neues!

Seit dem 1. Juli 2023 bin ich mit einem Kontingent von 25 Stunden Teil des Koordinationsteams der Hospizbewegung im Bereich Sterbebegleitung. Darüber freue ich mich sehr und fühle mich von den Kolleg*innen freundlich und offen aufgenommen und gut begleitet in meiner Einarbeitungsphase.

Meine berufliche Reise begann nach der mittleren Reife in der Hotellerie- und Eventbranche, in der ich fast 15 Jahre in unterschiedlichen Bereichen - von der Rezeption bis zur Veranstaltungsleitung - tätig war.

Nach einer beruflichen Auszeit während meiner Elternzeiten, startete ich 2017 einen beruflichen

Neuanfang und begann ein Studium der „Sozialen Arbeit“ an der FH Münster.

Während des Studiums setzte ich mich intensiv mit dem Themenbereich „Alter und Krankheit“ auseinander und entdeckte meine Freude daran, Menschen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen. Dieses starke Interesse führte mich nach meinem erfolgreichen Studienabschluss und mehreren Praxisphasen im Altenheim und Krankenhaus zu einer Tätigkeit im „Klinischen Sozialdienst für Geriatrie und Palliativmedizin“ im EVK Münster. Mein Zuständigkeitsgebiet dort war hauptsächlich die Versorgung der Patient*innen nach dem Krankenhausaufenthalt sowie die psycho-soziale Begleitung der Patient*innen und Angehörigen während des Aufenthaltes.

Neben meinem beruflichen Engagement begann ich ein Masterstudium an der FH Dortmund, in dem ich mich auf das spannende Feld der „Sozialen Nachhaltigkeit“ und des „Demografischen Wandels“ spezialisiert habe. Aktuell beende ich meine

Masterarbeit zum Thema „Würdevolles Sterben bei Patient*innen mit Selbstverwahrlosungstendenzen“.



Jens Terbrack
(Foto: FH Dortmund)

Seit 13 Jahren bin ich verheiratet und stolzer und glücklicher Vater von zwei wunderbaren Töchtern im Alter von 10 und 8 Jahren, wir leben im Süden Münsters.

In meiner Freizeit engagiere ich mich leidenschaftlich als Darsteller im „Freien Musical Ensemble“ hier in Münster.

Ich freue mich darauf, meine vielfältigen Erfahrungen und Interessen in die Hospizbewegung einzubringen und in einem sich wertschätzenden Team zu arbeiten. Und besonders freue ich mich auf wertvolle Begegnungen mit Ihnen.

Der Versuch, in die Innenwelt von Menschen mit Demenz einzutauchen

Als „Demenz Balance-Modell“ wird eine Methode bezeichnet, die es Begleiter*innen ermöglicht, die durch Demenz entstandenen Verhaltensänderungen bei Patient*innen für sich selbst erlebbar zu machen - wahrlich ein hoher Anspruch und schwieriger Versuch für gesunde Menschen.

Es ist möglich, eine Ahnung von dem Demenz Balance-Modell zu bekommen, wenn man sich auf die Übung einlässt, die Marlis Lamers Anfang des Jahres im Rahmen einer Fortbildung vorstellte.

Die Teilnehmenden konnten durch ihr jeweils eigenes „Schlüsselloch“ mittels bestimmter Fragen in einen Teil ihrer Innenwelt schauen:

Welche Alltagstätigkeit kann ich eigentlich gut oder macht mir Freude? Und welche Gefühle löst es in mir aus, mir vorzustellen, dass ich das nicht mehr oder nur mit großer Anstrengung und Konzentration schaffen?

Was ist eine meiner weniger guten Eigenschaften - und wie fühlt es sich an, wenn meine Außenwelt nur noch diese an mir wahrnehmen kann?

Wie ist es, wenn ich selbst das Gute an mir nicht mehr (ganz) erkenne - und wie könnte ich wieder großzügiger mir gegenüber werden?

Welche Menschen sind in meiner Kindheit für mich besonders prägend gewesen - haben diese Prägungen noch heute Bestand und eine Bedeutung für mich?

Was tut mir in Momenten von großer Unsicherheit gut - wer kann mir helfen, es wieder zu entdecken?

Welche Gefühle tauchen bei mir auf, wenn ich meine Bewältigungsstrategien verliere, die mir bisher geholfen haben, wenn ich mich in schwierigen Situationen überfordert habe - wer kann mich unterstützen, wenn sie mir nicht mehr präsent sind?

Dies sind nur einige der Reflexionsfragen, die die Teilnehmenden angeregt haben, den möglichen Gefühlen, die mit einer demenziellen Veränderung

in dieser anderen Erlebens-Welt einhergehen können, näher zu kommen.

Diese Form der (theoretischen) Selbsterfahrung trägt dazu bei, Menschen mit demenzieller Veränderung besser verstehen und angemessen begleiten zu können. So kann es Außenstehenden gelingen, die manchmal schwer verständlichen Verhaltensweisen oder Gefühlsäußerungen wertschätzender und mit einem anderen Blick unterstützen zu können.

In der Beschäftigung mit dem Modell wurden Kompensationsmöglichkeiten gefunden, die theoretischen Verluste in einer möglichen Demenz zu erleichtern. Angebote zu schaffen, die die noch vorhandenen Ressourcen fördern. Beispielsweise kann das Anschauen von alten Bildern helfen, den Verlust der Fähigkeit des Lesens zu erleichtern.

Die Übungen mit dem Modell haben auch gezeigt und erfahrbar gemacht, dass dieser demenziell veränderte Mensch auch „ich“ sein könnte. Auch wenn nicht alles von außen verständlich und ersichtlich scheint, es bleiben immer Gefühle - die jede*r von uns auch in der einen oder anderen Form kennt. Der Versuch, sich in den anderen hinein zu versetzen, öffnet den eigenen Zugang und damit das Einfühlungsvermögen!



Marlena Wasserbauer ist seit 2022 Koordinatorin für den Bereich Sterbegleitung.

„Es gibt keine Freiheit ohne gegenseitiges Verständnis.“

Albert Camus (1913 - 1960), französischer Schriftsteller, Philosoph und Religionskritiker

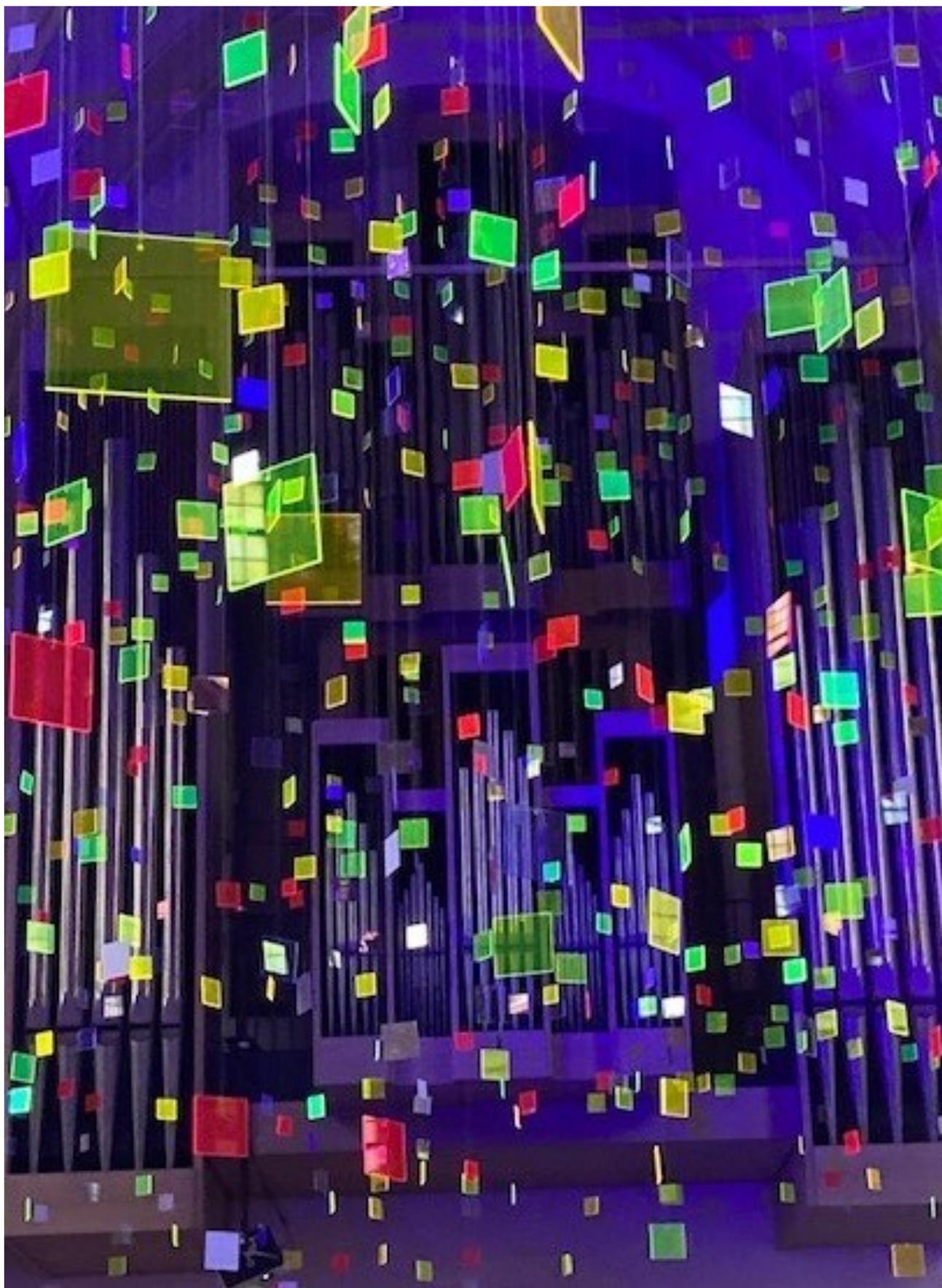


Foto: Brigitte Heßling



Foto: Falco/Pixabay

Von Leben, Tod und den Bremer Stadtmusikanten

Überraschenderweise gab mir die Mission der Bremer Stadtmusikanten einen Rahmen für die dortige Messe, denn auch für Esel, Hund, Katze und Hahn war die persönliche Freiheit das Ziel.

Mich beeindruckte sofort die Größe der Messe - die zahlreichen unterschiedlichen Messestände und die Vielzahl der interessierten Menschen, das hatte ich so nicht erwartet.

Sofort fühlte ich mich wohl, denn es war spürbar, dass hier der Mensch und die Menschlichkeit im Mittelpunkt standen. In jedem Gang war die Verbundenheit unter- und miteinander fast greifbar. Es war bunt und voll, bewegend und spannend, das Angebot an Informationen groß und vielfältig.

Die erste Runde durch die Halle - zwischen Buchverlagen, Sternenkind Stiftungen, Erinnerungsdiamanten, Bestattungsunternehmen, die Auszubildende suchen und Musikpräsentationen, lernte ich Pam kennen.

Pam, eine mutige Frau, die ein Buch über ihre Geschichte nach dem Suizid ihres Sohnes geschrieben hat. Eine berührende Begegnung! Ich kaufte ihr Buch, und sie hat dieses auch freundlicherweise signiert. Eine Begegnung, die mir lange in Erinnerung bleiben wird.

Markus Starklauf, Theologe aus Bamberg, sprach über das, was dem Menschen „heilig“ ist, was als Ziel der „*Spiritual Care*“ in der Hospizarbeit benannt wird und wie wichtig es ist, offen zu bleiben für das, was jedem einzelnen Menschen Kraft gibt.

Ingrid Meyer-Legrand referierte zum Thema des ambivalenten Verhältnisses von Kindern zu ihren kriegstraumatisierten Eltern und wie hier Aufarbeitung und Aussöhnung so eingesetzt werden kann, dass ein Abschied von den Eltern „im Reinen“ gelingt.

Der Beitrag von Dr. Harald Straßburger über den Umgang mit Emotionen war für mich besonders bedeutsam. Gestützt auf die neusten Erkenntnisse der Neurobiologie verdeutlichte er, wie wichtig es ist, Verständnis für die eigenen Emotionen zu entwickeln. Er führte an, wie Emotionen Menschen miteinander verbinden und wie das Bewusstsein darüber uns von unseren Hilflosigkeitsgefühlen befreien kann.

Suizid war das leitende Thema der Messe und so drehten sich an den beiden Tagen alle Vorträge um dieses Thema oder standen in Verbindung dazu. Beispielsweise ethische Fragen bei legaler Sterbehilfe, Suizid als freie Entscheidung zum Sterben oder die Chance, ungezwungen und frei über Todeswünsche sprechen zu können. Allen Vorträgen gemein war die Frage, inwiefern wir unsere Freiheiten im Leben, im Sterben und auch im Tod wahrnehmen und ausüben.

Die zentrale Erkenntnis, die von diesem Messebesuch ausgeht, ist die, wie wir in der Zeit zwischen unserer Ankunft im Leben und unserer Verabschiedung daraus unsere Freiheiten nutzen und ausüben können. Diese Erkenntnis umzusetzen, wird uns ein Leben mit mehr Präsenz und Frieden ermöglichen - so wie es sich auch die Bremer Stadtmusikanten erträumt hatten.



Cíntia Scelza ist seit 2021 Sterbe- und Trauerbegleiterin in der Hospizbewegung Münster, Psychologin und Historikerin.

Über die Trauer nach einem Suizid

Erneut war die Messe in Bremen ein inspirierender Ort mit wunderbarem Austausch - die große Vielfalt und der Facettenreichtum der Themen regen an zum Nachdenken.

Lebendigkeit und Berührbarkeit geben dem - gesellschaftlich oft als sehr schwer empfundenem oder teils sogar tabuisiertem Thema „Leben und Tod“ - Freude und Leichtigkeit sowie die Natürlichkeit, die der Tod nun einmal hat!

Der Bestatter Jan S. Möllers sprach in seinem Vortrag über Suizid als EINE Art zu sterben.

Er verdeutlichte, dass jeder Mensch die angeborene Fähigkeit besitzt, sein Leben zu beenden und Suizid damit immer die Freiheit der persönlichen Entscheidung beinhaltet. Zurück bleiben zutiefst erschütterte, verzweifelte An- und Zugehörige, die oftmals zusätzlich zu dem Verlust und den Todesumständen, Stigmatisierungen ausgesetzt sind und eigene Schuldgefühle ertragen müssen.

Hier dürfen wir als Begleiter*innen das Bewusstsein dafür schaffen, dass Trauer nach einem Suizid zuallererst immer die Trauer um einen einzigartigen und ganz besonderen Menschen ist! Der Mensch, der nicht mehr lebt, ist so viel mehr als nur seine Todesumstände! Diese Sicht ist aufgrund des Schocks und Entsetzens oftmals eine geraume Zeit verdeckt.

Durch die Einladung und Ermutigung an die Trauernden, sich in die Totenfürsorge einzubringen, kann die unabwendbare Tatsache des Todes wirklich erfasst und annehmbar werden. Durch das eigene Tun wird Verlustschmerz begreifbar, gleichzeitig ermöglicht es, direkt eine neue Verbindung zum verstorbenen Menschen entstehen zu lassen.

Wird zum Abschied ein liebevolles, friedliches Bild des Verstorbenen geschaffen, ist dies sehr hilfreich und heilsam, um das schreckliche Ereignis ins eigne Leben zu integrieren und ein gutes Weitergehen durch den komplexen Trauerprozess zu finden.

Denn im Fall eines Suizids ist auch oder gerade besonders Trauern immer die Lösung und nicht das Problem! (frei nach Chris Paul, Trauerexpertin)



Katrin Schmitt ist seit 2021 Sterbebegleiterin bei der Hospizbewegung Münster, seit 2022 auch „Freie Trauerrednerin“.

„Wir wollen eine Gesellschaft, die mehr Freiheit bietet und mehr Mitverantwortung fordert.“

Willy Brandt (1913 - 1992), ehemaliger deutscher Bundeskanzler und Friedensnobelpreisträger



Auf der Messe in Bremen (von li nach re): Sabine Kuck, Frauke Grahlmann, Hedwig Tillmann, Cíntia Scelza, Katrin Schmitt, Thomas Thissen

„...immer noch ein Licht?“

Was passiert am Lebensende mit den Zurückgebliebenen - und was macht das mit uns selbst? Ethische Fragen, um die es auch auf der Messe in Bremen ging.

Berichten möchte ich in aller Kürze vom Vortrag *„... immer noch ein Licht? Chancen und Herausforderungen für Spiritual Care in der Hospizarbeit und Palliative Care“*, gehalten von Markus Starklauf.

„Warum lässt Gott (mein) Leid zu“, ist eine Fragestellung, die es schon in der Antike gegeben hat. Diese Frage ist nicht zu beantworten und tatsächlich, so der Referent, wollen die meisten darauf keine Antwort! Was sie wollen, ist eine Anerkennung der Bewertung dieser Frage für sich selbst. Im Gespräch erwachsen Betroffenen dann oftmals eigene, sehr individuelle Antworten.

Wer sich auf das Abenteuer dieser Gespräche einlässt, betritt das Feld von „Spiritual Care“. Dabei, so beschreibt es Markus Starklauf, geht es um das ehrliche Da-Sein und nicht um Bewertung. *„Manchmal müssen wir nach solch einem Gespräch selbst erst etwas klären...“*, so der Dozent.

Eine Struktur, die heilsam ist und die die verunsichernden existentiellen Fragen stützen kann, ist das Ritual. Rituale zur Lebenswirklichkeit der zu begleitenden Person zu finden, kann ein Ergebnis aus der Unterstützung sein. Darin könnte die Chance von „Spiritual Care“ bestehen:

Heilsame rituelle Handlungen haben in einer individuell als ungerecht und heillos empfundenen Welt eine besondere Bedeutung, sie stützen und stärken. Bei den Hospizbesuchen mit der Begleiteten und deren Freund*innen Prosecco trinken, wie zuvor immer freitags nach gemeinsamem Dienstschluss, Fotos von besonderen Ereignissen ansehen, wichtige Habseligkeiten in eigener Form an liebe Menschen verteilen, sind einige Beispiele des Referenten.

In der ambulant-hospizlichen Tätigkeit werden wir immer wieder mit spirituellen Themen konfrontiert. Schwerkranken/trauernde Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen haben ein Bedürfnis nach rituellem Rahmen, um sich wenigstens für Momente „festhalten“ zu können. Die These der persönlichen Betroffenheit von Markus Starklauf kann ich bestätigen: Nach so manchem Vortrag an diesem Tag, muss ich selbst erst einmal etwas klären... und mich dabei in der Messe-Ausstellung, die zeitgleich immer mit angeboten wird, umschaun und inspirieren lassen. In diesem Sinne habe ich die Veranstaltung bereichert verlassen und freue mich auf Mai 2024.

Anja Gloddek-Voß

„Mythos Autonomie am Lebensende“

Im Mai fand zu diesem Thema eine „Philosophische Werkstatt“ statt. Für Professorin Verena Begemann, die die Fortbildung leitete, ist „Selbstbestimmung am Lebensende“ ein Ausdruck menschlicher Freiheit und ein zentrales ethisches Prinzip.

Auch die Hospizbewegung muss sich um Aufklärung und Klärung ihrer ethischen Prinzipien bemühen und sich mit den Themen Menschenwürde und Menschenrechte auseinandersetzen, um ihrem selbstgewählten Anspruch gerecht werden zu können. Hintergrund ist ein Urteil des Bundesverfassungsgerichtes, das den Gesetzgeber auffordert, den §217 zum assistierten Suizid neu zu verfassen.

Insbesondere in der finalen Phase einer Sterbegleitung ist angemessene Kommunikation eine Grundvoraussetzung. Das beinhaltet (Mit-)denken, Wahrnehmen des tatsächlich Gesagten, Fragen stellen, Staunen, Reflektieren und natürlich - soweit möglich - Begegnung auf Augenhöhe; essenziell ist dabei, dass das Handeln immer im Zusammenhang mit der eigenen Lebenserfahrung und Haltung gesehen werden muss.

In diesem Kontext sind auch die Auswirkungen des möglicherweise entstehenden inneren Konfliktes beim Betreuenden zu sehen, wenn Entscheidungen zu treffen sind, die dem Willen des Betreuten widersprechen und die Selbstbestimmung am Lebensende nicht immer möglich machen.

Lebhaft wird auch darüber diskutiert, wie lange es verantwortet werden kann, dem zu Betreuenden die Eigenverantwortung zuzutrauen, ohne dass es zu Folgeschäden für ihn oder andere kommt.

Wie gehen die Betreuenden damit um, wenn sie den Patient*innenschutz höher bewerten als deren Autonomierechte? Wie balanciert man auf dem schmalen Weg zwischen Selbstbestimmung, Fürsorge und Verantwortung? Wie kann der entstandene Vertrauensverlust wiedergewonnen werden? Wie kann dem Dilemma, dass der Patientenwille nicht immer auch dessen Wohl entspricht, angemessen begegnet werden? Ist gute Pflege ein Mittel zur Suizidprävention? Kann sie dazu beitragen, den Wunsch nach Selbsttötung zu mindern? Wie können angemessene Grenzsetzung und Selbstfürsorge des Betreuenden im Blick bleiben? Wo gibt es in schwierigen Situationen kompetente Hilfe?

All diesen Überlegungen liegt die Abwägung von Nutzen und Schaden und die dadurch entstehenden Unsicherheiten zugrunde.

Der „Gesprächsleitfaden für ein ethisches Gespräch“ (nach Prof. Dr. A. Heller) ist ein hilfreiches Instrument, das den Betreuenden in Zukunft die Analyse der Situationen erleichtern kann.

Frau Begemann ist es gelungen, auch durch die vorgestellten praktischen Beispiele und kurze philosophische Texte das Interesse der Teilnehmenden zu wecken.

Gabriele Knuf



Teilnehmende der Philosophischen Werkstatt

Foto: Verena Begemann



Fotos: Martina Pipprich

Great Open Eyes: Oper zum Thema Trauer und Kindsverlust

Am 13. Mai hatte im Kleinen Haus des Münsteraner Theaters die Oper „Great Open Eyes“ von Manuel Zwerger, Carolyn Amann und Carmen C. Kruse Premiere. Bis zum Ende der Spielzeit am 21. Juni 2023 folgten mehrere Aufführungen. Im Stück geht es um die Frage, wie Menschen den Verlust eines Angehörigen oder gar den des eigenen Kindes erleben.

In dem Drama „Klein Eyolf“ von Henrik Ibsen verlieren Rita und Alfred ihren Sohn Eyolf. Die aktuelle Inszenierung kontextualisiert dieses Drama aus dem Jahr 1894 in Form einer Kammeroper in die heutige Zeit. Dabei rücken das Publikum, die Spielenden und Musizierenden eng zusammen und loten das Feld rund um Verlust und Trauer aus:

Rita und Alfred befinden sich mit ihrem Versuch, das Unfassbare zu bewältigen, auf ihren jeweils eigenen und manchmal gemeinsamen Wegen. Mal fühlen sich beide bodenlos leer und allein, mal begegnen sie sich - suchend, tastend im Zustand des Aus- und Durchhaltens, mit quälenden Vorstellungen und Gedanken, von Sinn- und Identitätsfragen getrieben. Schließlich aber auch mit tröstenden Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit ihrem Kind, mit Sehnsucht nach Zukunft, nach Verbundenheit mit dem Leben und anderen Menschen. Am Ende behält der verstorbene Sohn Eyolf das letzte Wort: Die Liebe, die verbindet, die bleibt...

Unter der künstlerischen Leitung von Carmen Kruse und ihrem Team wurde die Oper u.a. im Dialog mit verschiedenen hospizlich-orientierten Einrichtungen in Wien, Münster und Umgebung, vor allem jedoch im Kontakt zu betroffenen Trauernden entwickelt. Deren Erfahrungen und Gedanken standen im Mittelpunkt und wurden für die Aufführung künstlerisch verarbeitet. Die Beteiligten, die auch aus der Hospizbewegung Münster kamen, hatten die Möglichkeit, während der Entwicklung der Oper mit den Künstler*innen in Kontakt zu kommen und an Proben bzw. Lesungen zur Auseinandersetzung mit dem Thema „Verlust eines Angehörigen bzw. Kindes“ teilzunehmen.

Ziel der Produktion ist es, über künstlerische Ausdrucksweisen sowohl für mehr Sensibilität und Verständnis zu werben als auch zur Enttabuisierung des Themas „Trauer und Verlust“ beizutragen.

Marianne Holthaus

Als neue Koordinatorin für den AK Trauer hatte auch ich die Gelegenheit, mir die Oper anzusehen - ein bewegendes Erlebnis.

Der Abend beginnt mit einer Videoinstallation, die im Vor- und Nachklang die Oper erlebbar macht. Dieses Angebot ist aus Sicht von Carmen C. Kruse ein entscheidender Teil der Aufführung: *„Die Oper, so wie sie jetzt existiert, würde nicht existieren ohne alles, was man in der Videoinstallation sieht“*.

Wiedergegeben sind Gespräche mit Menschen, die Trauer erleben. Ich höre hier bekannte Stimmen aus meinem Alltag in der Hospizbewegung.

Beeindruckend im Saal ist der Aufbau der Bühne, die im Rund gestaltet ist, so dass die Protagonist*innen des Stückes von allen Seiten zu sehen und zu hören sind. Die Musiker*innen und das Publikum sind ebenfalls im Kreis darum herum angeordnet.

Das Stück lebt für mich von der Kraft des Gesangs der beiden „Elternteile“, die im Zusammenspiel mit den Musiker*innen, je nachdem wo man sitzt, unterschiedliche Klangbilder entstehen lassen.

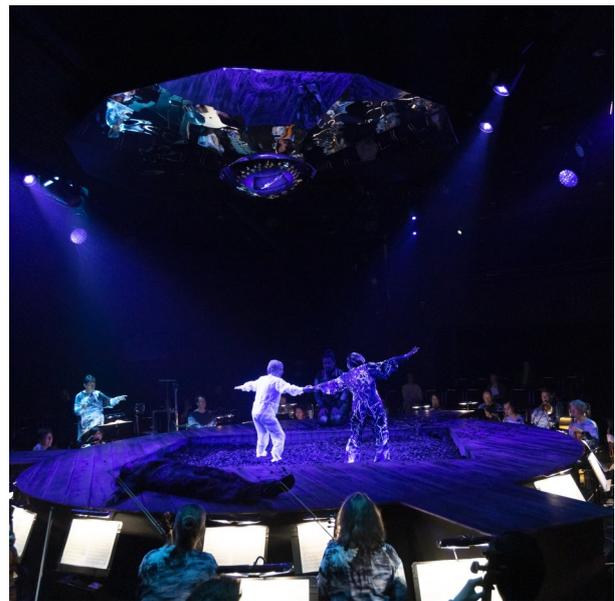
Beeindruckend ist auch die Wirkung des - teilweise bewusst - disharmonischen Spiels des Orchesters und der Sprechchöre. Auf diese Weise sind sie vollkommen mit in die Oper verwoben. Der Schmerz, die Klage, die Entfremdung, die Ohnmacht sind für mich deutlich hör- und spürbar, obwohl auf Englisch gesungen wird.

Dann erhebt sich aus der Mitte der Bühne, die wie ein Becken gestaltet und mit Holzstückchen gefüllt ist, das verstorbene Kind und seine *„Schicksalsweberin, die den Lebensfaden spinnt“* (so Carmen C. Kruse). Für mich symbolisiert sie den guten Geist oder etwas *„Engelhaftes“*. Beide Figuren bewegen sich innerhalb des Beckens aufeinander zu und gelangen irgendwann in ein Spiel, das für mich eine Form des Behütetseins ausdrückt. Sie beruhigen meine innere Traurigkeit über den Verlust und geben dem Stück eine Form von Frieden. Oder würde auch Bewegtheit passen?

Zum Ende nähern sich die Eltern zwar an, stehen jedoch immer noch nebeneinander - zart und fremd zugleich. Es gibt kein „happy end“ und alles ist gut!

Wie soll es auch? Eines der letzten Lieder singt das Kind. Es unterstreicht, gelebt zu haben.

Nach der Aufführung sind die Gäste zum Gespräch eingeladen. Dazu gesellen sich nur einige wenige. Sie sind fast alle angerührt von der Intensität und Nähe des Stückes zur Realität des Trauer-Alltags. Eine Zuschauerin meint, dass das Stück doch *„schöner ausgehen“* muss, worauf sich andere Teilnehmer*innen deutlich positionieren und betonen, dass genauso - wie hier dargestellt - der Alltag tief trauernder Menschen aussieht.



Ich fahre in einen noch hellen Abend, die Stadt, obwohl Montag, noch stark besucht in den Lokalen, in denen man draußen sitzen kann. Dieses Flair lasse ich auf mich wirken und gönne mir, mein Fahrrad schiebend, ein Eis zum innerlichen Ausklang der intensiven Aufführung.

Anja Gloddek-Voß

Zum Umgang mit Sterbewünschen - eine Herausforderung für Hospizler*innen

In der Politik wird der „Assistierte Suizid“ schon lange kontrovers diskutiert.

Auch viele Ehrenamtliche innerhalb der Hospizbewegung beschäftigen sich schon eine Weile mit Fragen rund um dieses Thema.

Welche Haltung können wir als Verein und jede/r Einzelne dazu entwickeln? Das wurde Ende Juni in einer Fortbildung unter der Leitung von Irmgard Hewing diskutiert. Dabei ging es u.a. darum, welche Bedeutung die Abschaffung des §217 StGB zum begleiteten Suizid hat und welche Hoffnungen an die parlamentarische Entscheidung geknüpft sind.

Noch ist die konkrete Umsetzung des nun existierenden Rechtsanspruches auf eine professionelle Begleitung beim Wunsch, seinem Leben selbst ein Ende setzen zu wollen, ungeklärt. Auch ist nicht deutlich, welche Auswirkungen dieses Recht auf das Individuum und die Gesellschaft haben wird.

Ebenso unklar ist, wie die Hospize und Hospizvereine damit umgehen, wenn Wünsche nach Begleitung zum selbstbestimmten Sterben an die Mitarbeitenden gestellt werden. Dabei zeigt sich, dass ehrenamtliche Begleiter*innen sich in einem besonderen Spannungsfeld befinden: Einerseits die Wünsche Sterbender ernst zu nehmen, ihnen offen, sensibel und respektvoll zu begegnen, aber ebenso die eigenen ethischen Erwägungen, Einstellungen, Grenzen und persönliche Autonomie im Blick zu haben.

Eine lebhafte Diskussion entwickelte sich zur Frage: „Wann ist für mich der richtige Zeitpunkt zu sterben“?

Das Ergebnis der Kleingruppenarbeit kann zusammengefasst werden in folgende Aussagen: „Wenn mein Leben durch Schmerzen unerträglich geworden ist und es keine Chance mehr auf eine verbesserte Lebensqualität gibt“, oder „Ich sterbe, wann ich es will, wann ich dazu Lust habe“, oder „Autonomie für alle!“ oder „Niemand hat das Recht, meine Rechte zu beschneiden und mir etwas zu erlauben oder zu verwehren.“

Ein Rahmenkatalog des Vereins ist wünschenswert, innerhalb dessen die individuellen Entscheidungen getroffen werden können. Wichtig ist auch, dieses Thema aus der Tabuzone herauszuholen und alle Aspekte offen und achtsam - auch für anderslautende Meinungen - zu diskutieren und dabei sensibilisiert zu bleiben, um allen Gesichtspunkten und Perspektiven den ihnen zustehenden Respekt und Raum zu geben.

Text und Foto: Gabriele Knuf

Irmgard Hewing ist Leiterin in der Ansprechstelle für das Land NRW zur Palliativ- & Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung, ALPHA NRW



Zwischen Trost und Historie - ein Ausflug in ein besonderes Museum

Das Museum für Sepulkalkultur ist regional und überregional bekannt und anerkannt für seine Auseinandersetzung zu den Themen Sterben, Tod, Bestattung, Trauer und Gedenken.

Manch ein*e Marktbesucher*in mag sich vielleicht darüber gewundert haben, was es mit einem Bus auf sich hat, der großflächig mit dem Preußen-Münster-Logo bedruckt ist und eine Gruppe einsammelt, die offensichtlich weder zum Spieler-Team von Preußen Münster gehört, noch für die Fan-Riege adäquat ausgestattet ist. Die Augen waren bei einigen Ehrenamtlichen groß, als der Bus, der uns nach Kassel bringen sollte, um die Ecke bog.

Schon zum 30-jährigen Jubiläum der Hospizbewegung 2021 war eine Fahrt nach Kassel zum dortigen Museum für Sepulkalkultur geplant, die wegen der Pandemie nicht stattfinden konnte. Dafür war die Vorfreude bei ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitenden jetzt umso größer, dass es nun endlich nach Kassel ging, wo uns wunderbares Wetter empfing.

Wir hatten bei unserem Besuch das Glück, dass zusätzlich zur Dauerausstellung, die sich vor allem auf historische Aspekte und Entwicklungen rund um die Themen Trauer und Tod, Rituale, Bräuche und christliche Friedhofskultur konzentriert, auch die eher gegenwartsbezogene Sonderausstellung „Trost - auf den Spuren eines menschlichen Bedürfnisses“ zu sehen war. Dort konnten wir uns dem Thema, das auch in unseren Begleitungen immer wieder auftaucht, mit seinen ganz verschiedenen Aspekten annähern. So stellen Menschen u.a. ihre sehr persönlichen Trostgegenstände (z.B. eine Kakaodose als Erinnerung an den verstorbenen Sohn) zur Verfügung und zeigen damit, dass nicht nur Menschen Trost spenden können. Zu hören sind unter anderem Stimmen von Begleitenden an den Schwellen von Leben, Abschied, Trauer und Trost. Dabei tauchen über die Ausstellung hinweg immer wieder Fragen auf: Was oder wer kann (einander) Trost geben? Und wie stehen das Trostspendende und die „Würde der Untröstlichkeit“ zueinander?



(Fulbert Steffensky, deutscher Religionspädagoge und Autor) Wie kann trösten überhaupt gehen?

Bei der Auseinandersetzung mit diesen schweren und belastenden Themen ist jedoch auch die Geselligkeit nicht zu kurz gekommen: Zwischen Führungen und Ausstellungsbesuch konnten wir auf der wunderbaren Dachterrasse des Museums den Blick über die Dächer Kassels genießen und die mitgebrachten Mittagssnacks verspeisen. Dies war eine schöne Gelegenheit, sich untereinander auch über die Konstellationen der Supervisionsgruppen hinweg zu vernetzen, auszutauschen und kennenzulernen.

Mit dem Untergehen der Sonne fuhren wir zurück in das regnerische Münster - zwar erschöpft vom langen Tag und den vielen Eindrücken - aber erfüllt von guten Begegnungen, intensiven Gesprächen, neuen Erkenntnissen und etlichen Anregungen für die eigene Arbeit, die auch jetzt noch nachwirken.

Text und Foto: Jens Terbrack, Marlena Wasserbauer

Und noch zwei neue Gesichter...

Wir freuen uns sehr über deren Engagement in der hauseigenen Publikation MITTENDRIN!

Nastasja Sieberg

Nasti ist seit 2021 als Trauerbegleiterin für die Hospizbewegung im Einsatz. Sensibilisiert durch eigene Verlusterfahrungen und aus dem Wunsch heraus, endlich eine praktisch sinnvolle Tätigkeit auszuüben, hat sie von 2019-2021 eine Große Basisqualifikation in der Trauerbegleitung neben ihrem Philosophiestudium absolviert. Im Sommer 2021 nahm sie an unserem Vorbereitungskurs zur Sterbebegleitung teil und ist seither Mitglied des Vereins.



Neu hinzugekommen ist ihr Engagement für das MITTENDRIN, das sie so erklärt:

„Nach Beendigung meines Philosophiestudiums entschied ich mich aufgrund meines

Wunsches, Psychotherapeutin zu werden, für das Zweitstudium der Medizin. Insbesondere die ersten Semester empfand ich als unheimlich trocken und zäh und auch jetzt noch vermisse ich die Auseinandersetzung mit Texten sowie das Schreiben selbst.

*Umso mehr freue ich mich über die Möglichkeit, im Rahmen des MITTENDRIN eigenen Gedanken und Erfahrungen aus der Trauerbegleitung Ausdruck verleihen zu dürfen. Nicht minder freue ich mich darüber, bei der Arbeit im Redaktionsteam mit der Kreativität der anderen Verfasser*innen in Berührung zu kommen und mich immer wieder aufs Neue offen zu machen für andere Sichtweisen und Erfahrungen.“*

Klaus-Dieter Walther

ist 2011 durch den Tod seines Partners mit der Hospizbewegung Münster in Kontakt gekommen und übernahm dessen Mitgliedschaft. Nach einer kurzen Mitarbeit im AK Öffentlichkeitsarbeit absolvierte er 2018 den Vorbereitungskurs zum Sterbebegleiter.

Seinen Einsatz in der Hospizbewegung und im Redaktionsteam erklärt er so:

„Meine Tätigkeit als Sterbebegleiter empfinde ich als spannend: Ich bin jedes Mal neugierig auf die Person, die ich begleiten soll/darf, und gespannt darauf, welche Beziehung wir zueinander finden.



Aber auch andere Bereiche innerhalb des Vereins interessieren mich. Das Verfassen von Texten für das MITTENDRIN fordert mich heraus: ich muss mir Gedanken zu unterschiedlichen

Aspekten des Lebens machen, die direkt oder indirekt auch mit der Sterbebegleitung zu tun haben.

Umgang mit Sprache hat mir immer Spaß gemacht. So empfinde ich es spannend, wie andere Menschen auf meine Texte reagieren. Das fordert mich heraus, mich präziser auszudrücken, meine Sichtweise zu hinterfragen und mich mit anderen Aspekten eines Gegenstandes zu befassen.“

„Das Ungeheure, das einem Menschen eingeräumt ist, ist die Wahl, die Freiheit.“

Søren Kierkegaard (1813 - 1855), dänischer Philosoph und Essayist

Sommerfest im Waschsalon





Foto: Peter Mausbach

Impressum

Ausgabe 04/Herbst 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

Nastasja Sieberg

Thomas Thissen

Klaus-Dieter Walther

Schlussredaktion & Gestaltung

Gabriele Knuf

Layout & Gestaltung

Sabine Faber

Druck

Copy Center CCC

Coerdestraße, Münster

Textbeiträge

Berthold Bröker

Irmgard Bröker

Martin Faber

Sabine Faber

Anja Gloddek-Voß

Marianne Holthaus

Ina Knauer

Gabriele Knuf

Marlis Lamers

Stefan-Matthias Richter

Cíntia Scelza

Eva Schmidtke

Katrin Schmitt

Jutta Schulzki

Nastasja Sieberg

Jens Terbrack

Thomas Thissen

Waldemar Walczak

Klaus-Dieter Walther

Marlena Wasserbauer

Antonius Witte

Fotonachweise

Verena Begemann

Irmgard Bröker

Sabine Faber

FH Dortmund

Brigitte Heßling

Gabriele Knuf

Peter Mausbach

Martina Pipprich

Jutta Schulzki

Nastasja Sieberg

Jens Terbrack

Thomas Thissen

www.freepic.com

www.pexels.com

www.pixabay.com

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

Frühjahr 2024

Thema: Verständigung