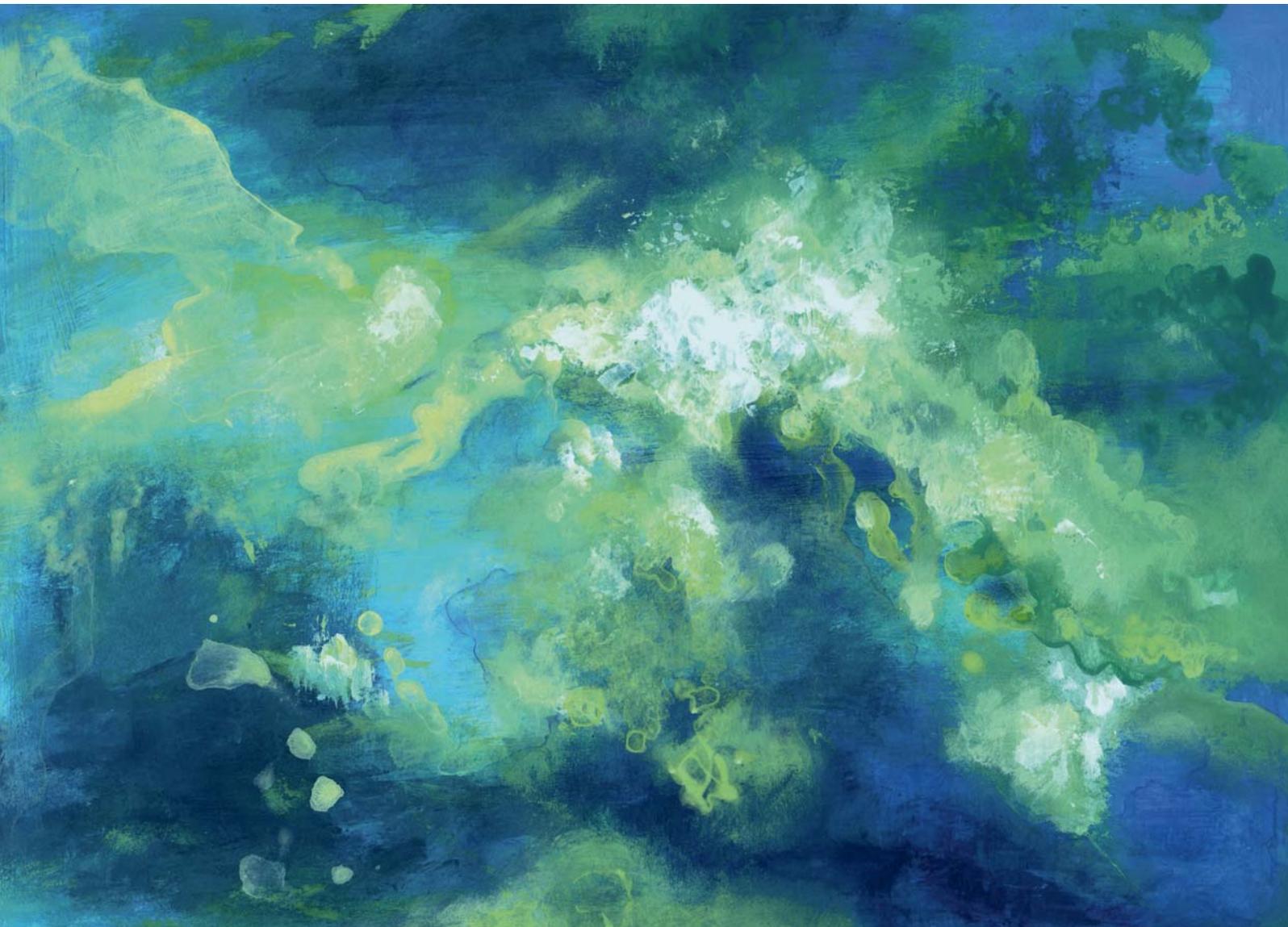




MITTELPUNKT MENSCH

HOSPIZBEWEGUNG HERFORD e.V.
2021 | 7. AUSGABE



MYTHOS TOD

- Das Leben und seine Grenze – Vom Denken und Fühlen
- Mythos Tod: Was passiert beim Sterben?
- Vergänglichkeit macht Sinn: Gedanken zum Tod bei Viktor Frankl

*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*



„Der Tod ist groß. Wir sind die Seinen lachenden Munds. Wenn wir uns mitten im Leben meinen, wagt er zu weinen mitten in uns.“ Anrührend sind diese Worte von Rainer Maria Rilke und: geheimnisvoll. Wir können den Tod mit unserem Verstand nicht fassen, er kann uns überraschen, er wirft viele Fragen auf.

„Mythos Tod“ unter diesem Thema steht unsere Zeitung „Mittelpunkt Mensch“ zum 25jährigen Jubiläum unserer Hospizbewegung. Ein Mythos ist in seiner ursprünglichen Bedeutung eine Erzählung. Was also erzählt uns der Tod? Was hat er schon unseren Begleiterinnen und Begleitern in diesen 25 Jahren erzählt? Wird uns der Tod verständlicher, wenn wir viel mit ihm zu tun haben?

Es bleibt so, wie Rainer Maria Rilke sagt, der Tod ist größer als unser Verstand, immer sind wir von ihm umgeben, täglich können wir ihm begegnen. Das muss uns nicht ängstigen, denn wir wissen, dass der Tod zum Leben gehört und dass wir eines Tages sterben müssen. Gleichgültig, wann das sein wird, dürfen wir darauf vertrauen, dass dann unser Leben erfüllt zu Ende geht, dass wir dann ein Leben gehabt haben, in dem es Liebe, Sinn und Not gegeben hat, wie Rainer Maria Rilke es von einem erfüllten Leben sagt. Nach einem gelebten Leben sterben zu dürfen, ist eine gute Perspektive. Das irdische Leben ist zu Ende, aber der Tod ist nicht das Letzte, sondern wir dürfen darauf vertrauen, dass wir neues Leben geschenkt bekommen bei Gott in seinem Reich. Davon erzählt der christliche Glaube. Und auch das gehört zum Mythos Tod.

25 Jahre sich als Verein mit dem Sterben und dem Tod zu beschäftigen, ist etwas, was uns reicher gemacht hat, es hat unseren Blick geweitet und es hat Ängste genommen. Unsere ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter kommen aus ganz unterschiedlichen Berufen, sie sind jung oder alt, sie haben Familie oder sind alleinstehend, aber alle verbindet das große Thema „Tod und Sterben“. Ihnen war und ist es wichtig, dem Tod die Schrecken zu nehmen, da zu sein, wenn ein Leben zu Ende geht. Für diesen berührenden und Kräfte zehrenden Dienst, für den Mut, sich immer wieder von Tod und Sterben herausfordern zu lassen, können wir nicht genug danken.

Sehr herzlich bedanke ich mich bei allen Mitarbeitenden, bei den Koordinatorinnen und den Ehrenamtlichen und bei allen, die unsere Arbeit begleiten und unterstützen und wünsche unserer Hospizbewegung viel Kraft für ihren Dienst an schwerkranken und sterbenden Menschen und Gottes Geleit für alle Herausforderungen.

Ihre

Annette Beer
Vorsitzende der Hospizbewegung Herford

Der Mythos Tod ist ein Thema, was uns alle beschäftigt. Woher kommt der Tod? Und warum sterben wir? Was geschieht nach dem Tod? Diese existentiellen Fragen beschäftigen die Menschheit seit Anbeginn der Zeit. Und besonders jene Menschen, die sich in ihrem letzten Lebensabschnitt befinden. Für diese Menschen, die so sehr Hilfe und Unterstützung benötigen, ist die Hospizbewegung Herford seit nunmehr 25 Jahren da.

25 Jahre, in denen Sie Menschen, die sich in ihrer letzten Lebensphase befinden, und ihren Angehörigen Zeit schenken. 25 Jahre, in denen Sie für diese Menschen ein offenes Ohr haben, Ihnen Entlastung und Halt bieten. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hospizbewegung stammen aus unterschiedlichen Berufen und Altersgruppen. Sie investieren Teile ihrer Freizeit in die Hospizarbeit. Dafür gebührt Ihnen mein herzlichster Dank - denn das was Sie für die Menschen in unserem Kreis tun, ist nicht selbstverständlich.

Sie achten die Würde eines jeden Menschen, bringen ihm in seinen letzten Tagen Wertschätzung und Zuwendung entgegen und ermöglichen ihm sogar medizinische und pflegerische Hilfe. Das erfordert wahre Stärke und Mut - und wir alle wissen Ihre Arbeit zu schätzen.

Als ambulante Hospizbewegung kommen Sie zu den Menschen. Ob in den Haushalt, in das Alten- oder Pflegeheim oder auch in die Klinik. Es freut mich ungemein, dass wir nun auch die stationäre Betreuung sterbender Menschen mit einem Hospiz in unserem Kreis weiterentwickeln können. Ein Mensch mit einer lebensbegrenzenden Erkrankung bedarf einer umfassenden Pflege, Unterstützung und Begleitung, die wir zusammen mit Ihnen bald auch stationär gewährleisten können. Darüber hinaus gründen wir eine Stiftung, die sowohl die stationäre als auch die ambulante Hospizarbeit im Kreisgebiet unterstützen soll.

Gemeinsam entwickeln wir die Hospizarbeit in unserem Kreis immer weiter. Und ich bin froh, dass wir Menschen wie Sie haben, die diese so wichtige Arbeit immer gewährleisten.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und überbringe zu Ihrem Jubiläum zugleich die besten Glückwünsche des Kreistages und der Verwaltung des Kreises Herford.

Jürgen Müller
Landrat des Kreises Herford



INHALT

EINDRÜCKE AUS DER ARBEIT

- 05 Signore: Martina Althoff
08 Anders als gedacht: Melanie Kuhlmann

TITELTHEMA: MYTHOS TOD

- 10 8 Mythen
12 *Persönlich:* „Der Tod des Vaters“
14 *Psychologisch:*
Das Leben und seine Grenze –
Vom Denken und Fühlen“
16 *Medizinisch:*
Mythos Tod: Was passiert beim Sterben?
20 *Philosophisch / Existenzanalytisch:*
Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen:
Todesangst als Lebenskraft
26 Fragebogen Max Frisch
27 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte
28 *Philosophisch / Existenzanalytisch:*
Vergänglichkeit macht Sinn:
Gedanken zum Tod bei Viktor Frankl
32 Lebensgrenze - Wortbilder über Sterben und Tod

MITTELPUNKT MENSCH

- 34 Buchtipps
35 Impressum
36 Veranstaltungskalender
37 Was wir tun
38 Mitgliedschaftserklärung
39 Danke



Signore

Heute also lerne ich „meinen“ neuen Patienten kennen. Wie immer, wenn ich auf der Palliativstation eine neue Begleitung beginne, so melde ich mich auch heute kurz an der Anmeldung und frage nach, ob mein Besuch jetzt gerade passe oder ich besser zu einem anderen Zeitpunkt wiederkommen solle. Nein, gar kein Problem, so die Auskunft der netten Pflegerin, ich könne mich gern gleich vorstellen. Der Patient und seine Frau hätten zwar gerade Besuch von einer der Töchter, der Physiotherapeut sei auch zugegen, zudem noch eine Kollegin und ein Azubi. Aber ich könne mich trotzdem gerne dazugesellen, der Patient freue sich bestimmt über jeden weiteren Besucher.

Noch bevor ich an die Zimmertür klopfte, höre ich ein Stimmengewirr, aus dem besonders eine männliche Stimme hervorsteht. Nachdem auf mein Klopfen ein ermunterndes „Jaaaa bittä ...!“ ertönt, öffne ich gespannt die Tür.

Die Szene, die sich mir bietet, hat wenig – eher rein gar nichts – mit der sonst üblichen Stille und gewissen mentalen Schwere eines Palliativ-Zimmers gemein und ich kann ein plötzlich in mir aufsteigendes Grinsen nicht unterdrücken.

Der Patient (in Gedanken nenne ich ihn schon jetzt „Signore“) sitzt - nein: thront - heftig gestikulierend in seinem Bett. Zu seiner Rechten sitzt eine ältere, kleine Dame, zu seiner Linken steht, etwas irritiert blickend, ein hochgewachsener Mann mittleren Alters, am Tisch erblicke ich eine junge Frau, ihr gegenüber noch eine Pflegerin samt eingeschüchtert wirkendem Pflege-Azubi.

Auch ich bin, sagen wir – ein wenig zögerlich – und frage vorsichtshalber noch einmal nach, ob mein Besuch zu diesem Zeitpunkt denn nun wirklich passend sei. Signore schmettert mir sogleich freundlich entgegen:

„Siescher, siescher – treten Sie doch bittä geeerne ein, Gnädigstel!“ Die heftige Ausholbewegung seiner Arme unterstreicht diese Aufforderung auf eindeutige Weise.

Ich trete an sein Bett und reiche ihm die Hand. Er sieht mir tief in die Augen und erklärt: „Ich musse sterbe.“ Ich erwidere: „Ich auch.“ Der Bann ist gebrochen und wir müssen beide laut lachen.

Die ältere Dame an Signores rechter Seite scheint seine Ehefrau zu sein. Bei dem Mann mittleren Alters handelt es sich – wie ich dem Namensschild an seinem Shirt entnehme – um einen Physiotherapeuten. Die junge Frau zu Füßen von Signores Thron ist wohl eine seiner Töchter; das passt jedenfalls zu den Vorabinfos über Signores Familienkonstellation, die ich vorab von Susanne bekommen habe.

Wie sich nun herausstellt, sind Krankenschwester und Azubi gerade dabei, Signores Menuewahl für die kommende Woche aufzunehmen.

Ich ziehe mich also vorerst in die hintere, noch einzig freie Zimmerecke zurück und wohne dem weiteren Geschehen erstmal aus sicherer Deckung heraus als Zuschauer bei.

Die Pflegerin verliert nun mit wichtiger Miene die für die Folgewoche zur Auswahl stehenden Menue-Angebote. Wir sind bei Dienstag:

1. Geflügel-Geschnetzeltes auf Reis im Gemüsekrantz,
2. Rinderroulade mit Kartoffelklößen & Rotkohl,
3. Spaghetti-Bolognese und kleine Sala-tbeilage,
4. vegetarischer Gemüseauflauf mit Pfiff.

Es stehen somit bedeutende Überlegungen an, denn die richtige Essenswahl will selbstverständlich sorgsam abgewogen, mit der Famiglia umfassend eruiert und naturallemente überhaupt nicht übers Knie gebrochen werden. Aber glücklicherweise sind ja Signores Ehefrau samt Tochter zugegen und stehen Signore somit beratend zu Seite.

Signore: „Was meinst du, Tochter, auf Spaghetti hätte ich mal wieder Appetito“

Tochter, entsetzt: „Oh nein, Pappa, nein!! Du weißt doch: RICHTIGE Spaghetti macht nur Mamma! Die Spaghetti, die du hier bekommen wirst, werden auf garr keinen Fall al dente sein ...!“

Ehefrau: schaut erschrocken, da sie kein Deutsch versteht, dem Tonfall jedoch durchaus die Brisanz entnimmt, die sich soeben entzündet hat.

Signore: „Ja, mia cara, du haste natürrliche Rächte – wie konnte ich das nur vergessene, eh? Was hällste due davohne, wenn ich beställe das Geflügälle mit Reis??“

Tochter, konsterniert: „Pappa, bedenke bitte: dieser, nun ja, eh ... Reis ... - ... wird nicht der Risotto sein, den du gewohnt bist also eh ...???“

Ehefrau: irritiert, es folgt eine Beratung der Lage auf italienisch.

Signore: „Stimmtä – das kanne iche unmögliche bestellä ... und diese modärrnä vegätarrischä Krimsekramse sowieso nikt“

Tochter, besänftigend: „Pappa, nimm die Rouladen – das wird recht gutes Fleisch sein“

Signore, ergänzend: „... unde die Kartoffelle werdene sie schone irgendwie hinkriegene ...“ Er lächelt zuversichtlich.

Uff.

Erleichterung macht sich in den Reihen der Anwesenden breit – immerhin: der Dienstag ist unter Dach und Fach. Jetzt aber fix hin zu Mittwoch, denke ich besorgt, damit Signore nicht etwa noch auf die Idee kommt, seine Dienstag-Entscheidung zu revidieren.

Nicht auszudenken, welche betriebswirtschaftlichen Kosten das nicht nur im Physio-Studio, nein, sogar im gesamten Klinikum zur Folge hätte. Nicht zu vergessen den möglichen Arbeitgeber der Berater-Tochter.

Den bis eben noch geduldigen Physio scheinen jetzt ähnliche Gedanken zu plagen, da ihm nun wohl in vol-

lem Umfang bewußt wird, dass wir immerhin noch Signores Menuewahl für Mittwoch, Donnerstag und Freitag vor der Brust haben.

Er zuckt etwas nervös, räuspert sich kurz, rafft sich dann jedoch auf und fragt entschlossen nach, ob er besser später noch einmal wiederkommen solle ...? Auch Pflegekraft und Azubi scheinen ihren Feierabend in weite Ferne gerückt zu sehen und schicken sich daher emsig an, den Rest der Menue-Woche möglichst reibungslos und ohne größere Zwischenfälle zügig abzuarbeiten...

Ich erzähle dieses erste Aufeinandertreffen mit Signore so ausführlich, weil es bezeichnend für ihn ist. Er wußte genau, wie es um ihn bestellt war und wir haben offen und ohne Umschweife darüber reden können. Schwerkut machte sich nicht breit, stattdessen Pragmatismus. Er zog es eben vor, sein Schicksal anders zu verarbeiten.

Fortan nannte er mich „Frau Martina“, erzählte mir gutgelaunt und humorvoll von Sizilien, wo er geboren und aufgewachsen war. Mit einem Augenzwinkern riet er mir jedoch dringend davon ab, jemals dorthin zu reisen. Auf der Insel herrsche absolutes Chaos, weil die Sizilianer grundsätzlich keinerlei Disziplin hätten, stets ausschließlich bei Rot über die Ampel führen und sich generell der Mafia unterwerfen: Sicilia è molto lääbensgefäääährrrrlich!

Er hingegen sei nach mittlerweile 47 Jahren in Deutschland im Grunde seines Herzens ein typischer Deutscher, der auf Pünktlichkeit, Ordnung und Disziplin setze. Seine freundliche Frau wohnte mit in seinem Zimmer auf der Palliativstation, hielt sich jedoch meistens schüchtern im Hintergrund. Wie schön, dachte ich, dass die beiden diese Möglichkeit des intensiven Zusammenlebens in der ihnen noch verbleibenden Zeit hatten.

Eines Tages erzählte mir Signore, dass ein Zimmer im Hospiz in Lübbecke für ihn und seine Frau zur Verfügung stünde und sie demnächst dorthin gebracht würden. Zum ersten Mal schaute er mich traurig und ernst an. Der Begriff „Hospiz“ machte ihm Angst, denn für ihn war klar, dass dort sein letzter Aufenthalt auf Erden sein würde.

„Frau Martina“, fragte er leise, „würdene Sie miche auch inne Lübbäckä besuche?“ Ich bejahte und freute mich, dass er sich freute.

Dort besuchte ich ihn noch zweimal. Bei meinem letzten Besuch ging es ihm sehr schlecht. Die gesamte Famiglia war im Zimmer versammelt. Ich wurde aufgenommen, als sei auch ich ein Teil davon. Einige Zeit saß ich an seinem Bett. Er drückte meine Hand ein letztes Mal.

Auf dem Heimweg gingen mir noch einmal unsere Gespräche durch den Kopf - die Eindrücke und Erzählungen, die ich dabei aus seinem Leben mitnehmen durfte. Das genau ist es, dachte ich, was wir aus den jeweiligen Biografien der Menschen, die wir begleiten, geschenkt bekommen. Und daraus schöpfen für unseren eigenen Lebensweg.

*Text: Martina Althoff
Begleiterin bei der Hospizbewegung Herford e.V.*





Anders als gedacht – die Erfahrung einer ersten Begleitung

Ich war sehr gespannt, was mich bei meiner ersten Sterbebegleitung erwarten würde. Mit der umfangreichen Ausbildung und dem Austausch mit den anderen Begleiterinnen und Begleitern war ich ja gut darauf vorbereitet. Aber wenn es dann ernst wird, ist es ja doch noch mal was anderes. Ich hatte im Vorfeld versucht, mir ein Bild davon zu machen – zumindest vom ersten Treffen: Worüber man wohl spricht und wie man in Kontakt kommt. Ob man überhaupt in Kontakt kommt.

Und dann kam Frau T.: Eine ganz feine, alte Dame mit fortgeschrittener Krebserkrankung. Wir lernten uns auf der Palliativstation kennen. Sie hatte noch Hoffnung, wieder nach Hause zu kommen. Sie empfing mich mit der Frage, was ich mir denn das Gewäsch einer alten Tante wie ihr anhören wollte?! Ob ich mir das gut überlegt hätte. Dabei lächelte sie verschmitzt und das, was in ihren Augen „Gewäsch“ war, entpuppte sich als sehr bewegende Lebensgeschichte einer lebensstüchtigen, charmanten und starken Frau.

Sie erzählte aus ihrem Leben – von einer eigenwilligen, jungen Frau, einer großen Liebe, dem frühen Verlust ihrer Tochter, die keine 20 Jahre alt wurde, und wie die große Liebe an dem Verlust der Tochter zerbrach. Sie erzählte von einer Familienbande, die zwar groß und immer noch da ist, aber zu weit weg und verstreut über ganz Deutschland. Von einer ungewöhnlichen Wohngemeinschaft einer alten Dame und einigen Studierenden, die es ihr ermöglichten, noch lange trotz der abnehmenden Kräfte in ihrem geliebten Haus zu leben und den großen Garten zu genießen. Inzwischen wohnte sie in einer kleinen 2-Zimmer-Wohnung in der Innenstadt. Wie weit die Wohngemeinschaft zurücklag, konnte ich nicht rauskriegen – und ist ja eigentlich auch egal – ihre Erinnerungen daran waren jedenfalls so lebhaft, als hätte sie dort noch vor zwei Wochen gewohnt.

Ich war jedes Mal gespannt, wenn ich sie besuchte, und habe in den paar Wochen, die ich sie begleiten durfte, ganz unterschiedliche Facetten von ihr kennengelernt. Mal haben wir herzlich über alte Geschichten gelacht, mal die frühen Verluste betrauert. Mal ging es um gemeinsame Pläne – wie einen Ausflug mit dem Auto und dass sie mir ihre Wohnung zeigen wollte – und mal sprach sie über ihre Angst vor dem Sterben. Manchmal all das innerhalb derselben halben Stunde.

Es waren sehr schöne, aber auch herausfordernde Begegnungen. Es hat mich sehr beeindruckt, wie Frau T. mit der Krankheit umging, wie sie trotz der Schmerzen und Einschränkungen die Hoffnung und ihren Humor behielt, wie sie sich ihren Ängsten und auch allen anderen Gefühlen stellte, wie sie tieftraurig und zuweilen bitter sein konnte und auch wieder etwas fand, wofür sie dankbar war oder worüber sie schmunzeln konnte.

All das hätte ich mir im Vorfeld nie ausdenken können. Genauso wenig, wie das Ende der Begleitung. Ihr Wunsch, wieder zurück in ihre Wohnung zu können, erfüllte sich nicht mehr. Wir haben auch keinen Ausflug mehr gemacht. Dafür erfüllte sich ein anderer Wunsch, den sie hatte: Wenn es nicht mehr besser würde, sollte es zumindest schnell gehen. Das tat es: Als klar war, dass sie nicht mehr nach Hause konnte, ist sie in ein Hospiz im Ruhrgebiet umgezogen, wo sie zwei Wochen später starb. Dort hatte sie einen Teil ihrer Familie in der Nähe.

Ich erfuhr von dem Umzug erst, als sie schon im Hospiz war. Wir haben dann noch einmal telefoniert – ihre Nichte hatte für uns die Verbindung geschaffen. Frau T. wollte es sich nicht nehmen lassen, sich zu verabschieden und sich zu bedanken: Die Begleitung sei ein Geschenk gewesen – vor allem, dass sie ihre Geschichte noch einmal jemandem erzählen konnte, der sie nicht kannte. Uns blieb die Frage, wie man ein Telefonat beendet, von dem man weiß, dass es das letzte sein würde. Es schmerzte, aber ich war froh, ihr noch alles Gute für das letzte Stück des Wegs wünschen zu können, wenn ich schon nicht da sein konnte.

Text: Melanie Kuhlmann



Melanie Kuhlmann
Begleiterin bei der Hospizbewegung Herford e.V.

ACHT MYTHEN

1) Woran merkt man, dass es jetzt so weit ist?

Der Verlauf des Sterbens ist sehr individuell – so wie der sterbende Mensch selbst. Es gibt jedoch einige Anzeichen, dass der Tod naht: Die Atmung verändert sich und die Phasen, in denen man wach ist, werden kürzer. In den letzten Stunden sind die meisten Sterbenden nicht mehr bei Bewusstsein.

2) Tut Sterben weh?

Ein Sterben ohne Schmerzen wünschen sich eigentlich alle Menschen. Dies ist leider nicht immer der Fall. Insbesondere bei Tumorerkrankungen treten häufig verschiedene Schmerzformen auf. Eine gute Palliativversorgung ermöglicht heute eine wirksame Schmerztherapie, die eine zufriedenstellende Linderung erreichen kann. Auch andere körperliche Symptome wie Übelkeit, Unruhe, Atemprobleme oder Ängste kann die Palliativmedizin heute gut behandeln, damit die Lebensqualität möglichst lange erhalten bleibt.

3) Stimmt es, dass Tote sofort vom Bestattungsunternehmen abgeholt werden müssen?

Nein. Wenn der Tod eingetreten ist und von einer Ärztin oder einem Arzt festgestellt wurde, hat man mindestens 36 Stunden Zeit, ein Bestattungsinstitut einzuschalten. Da das Bestattungsrecht Angelegenheit der Bundesländer ist, gibt es hier kleine Unterschiede. Eine bundesweite gesetzliche Vorschrift, dass ein Bestattungsunternehmen eingeschaltet werden muss, existiert nicht. Allerdings dürfen nur Bestatterinnen oder Bestatter Verstorbene transportieren. Bereits zu Lebzeiten kann es sinnvoll sein, sich ein Bestattungsunternehmen seines Vertrauens zu suchen. Hierbei kann man auch besprechen, welche Aufgaben später das Bestattungsinstitut übernehmen soll und was Angehörige lieber selbst erledigen. Unabhängig vom Sterbeort kann der verstorbene Mensch auch nach Hause oder an den Ort seines Lebensmittelpunktes gebracht werden, um das Abschiednehmen zu gestalten. Traditionell werden Verstorbene zu Hause oft in einem Sarg oder im eigenen Bett aufgebahrt.

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): „Letzte Wege. Wenn das Leben Abschied nimmt. Magazin zur Hospizarbeit und Palliativversorgung.“ Juni 2019, S. 26 - 27

4) Heißt Sterbebegleitung in der Hospizarbeit und Palliativversorgung auch Sterbehilfe?

Nein. Die Hospizbewegung bejaht das Leben und engagiert sich für die Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität von schwerstkranken und sterbenden Menschen. Dies schließt Tötung auf Verlangen und Beihilfe zur Selbsttötung aus. Vielmehr bietet die palliative Versorgung und hospizliche Begleitung aktive Hilfe für ein würdevolles Leben bis zuletzt. In den meisten Fällen möchten Sterbende ihre Zeit auskosten. Sie möchten dabei möglichst frei von Schmerzen, Angst und anderen Beschwerden sein. Dies zu gewährleisten, ist das Ziel der Hospizarbeit und Palliativversorgung.

5) Wie lange darf man im Hospiz bleiben? Muss man wieder gehen, wenn man nicht „rechtzeitig“ stirbt?“

Die meisten Gäste sind für einige Wochen oder auch nur für Tage im Hospiz. Eine Ärztin oder ein Arzt und der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) müssen eine stationäre Hospizversorgung befürworten. Voraussetzung für die Aufnahme ist eine lebensverkürzende Erkrankung, bei der eine Heilung ausgeschlossen ist. Die Einschätzung der Lebenserwartung durch die Ärztin beziehungsweise den Arzt ist natürlich schwierig. Es kommt daher auch vor, dass Hospizgäste sehr lange im Hospiz leben. Manchmal verbessert sich ihr Allgemeinzustand aber auch so, dass sie (vorübergehend) nach Hause entlassen werden können.

6) Stimmt es, dass die meisten Menschen dann sterben, wenn gerade niemand bei ihnen ist?

Es gibt keine genauen Zahlen dazu, aber einige Hospiz- und Palliativmitarbeiterinnen und -mitarbeiter berichten, dass viele Menschen genau dann sterben, wenn gerade alle aus dem Raum gegangen sind. Für Angehörige ist das oft schwer, da sie das Gefühl haben, diesen wichtigen Moment nicht mit der oder dem Sterbenden geteilt zu haben – vielleicht weil sie es versprochen hatten. Es kann aber gut sein, dass es für manche Menschen leichter ist, das eigene Leben loszulassen, wenn sie einen Moment allein sind. Manchmal scheint es so, als würden sie genau diesen Moment abwarten.

7) Verhungert oder verdurstet man, wenn man in der Sterbephase nicht mehr essen und trinken kann, aber keine künstliche Ernährung bekommt?

Nein. In der Sterbephase braucht der Körper weniger Flüssigkeit und wenig Nahrung. Ein Leitspruch in der Hospizarbeit und Palliativversorgung besagt, dass man nicht deshalb stirbt, weil man nicht isst, sondern nicht isst, weil man stirbt. Die künstliche Ernährung über Sonden oder Infusionen ist oft sogar unpassend, da sie den Körper mit zusätzlicher Stoffwechselarbeit belastet, die er nicht mehr leisten kann.

8) Darf man Tote anfassen?

Ja. Es ist ein Mythos, dass Leichen »giftig« sind. Zum Abschied können Tote genauso berührt werden, wie man sie auch als Lebende berührt hat. Einen nahen Menschen nach dem Tod zum Abschied zu küssen, ist ebenfalls nicht gesundheitsschädlich.

Der Tod des Vaters

Fern von Zuhause erreichte Franz die Nachricht vom bedrohlichen Zustand seines Vaters: „Es kann sein, dass er nicht mehr lange lebt, du musst kommen.“ Sofort machte sich Franz auf und fuhr die 500 Kilometer lange Strecke in einem durch.

Beim Fahren musste er sich immer wieder dazu bringen, die Konzentration auf die Fahrt zu lenken. Das Bild des Vaters hatte ihn voll im Besitz. Es war nicht das Bild des leidenden, des alten Vaters. Nein – er sah einen lachenden, einen Draufgänger, einen der sang und lustig war. Und in Franz war ein Drang, ein Auftrag, ein Befehl

aus der Tiefe seiner Seele. Er wollte ihn retten, wollte ihn erhalten, er wollte noch mit ihm reden, sein Lachen sehen, seine Hand halten, wollte einfach noch eine Zeit lang mit ihm zusammen sein. Er rief durch den Äther, er schrie, er glaubte fest daran, ihn zu erreichen: „Bitte“, rief er, „bitte geh noch nicht, bleib noch, du musst noch bleiben, bitte, bitte, bitte!“

Alle Auseinandersetzungen, alle Dispute, Streitereien und Kränkungen, die er mit ihm ausgetragen hatte, die fast immer ihr Verhältnis bestimmt hatten, waren wie verfliegen. Plötzlich war nur noch der Vater seiner Kind-

heit da. Der, der ihn hoch auf den Schultern getragen, der ihn durch die Luft gewirbelt, der ihm wunderbare Geschenke mitgebracht hatte, der, der sich unendlich freuen konnte, wenn es seinen Kindern gut ging. Immer neue Bilder tauchten auf, Bilder vom Vater, der die Namen der Hauptstädte aller Länder der Welt kannte, der alte Balladen vortrug und packend von seiner Kindheit erzählen konnte, der mit seiner Tenorstimme fast wie ein Profi sang. „Papa, Papa, Papa“ rief Franz wieder laut vor sich hin. Sein Rufen war wie eine Beschwörung, wie ein Appell, der durch den Äther gehen und den Sterbenden erreichen sollte. „Papa, Papa, warte auf mich, bitte, warte auf mich, ich bin bald da, ich komme, ja, ich komme! Bitte geh noch nicht.“

Immer in Richtung Heimat. Franz staunte, wie schnell er voran kam, er nahm den Fahrtverlauf kaum wahr, sah nur die Hinweisschilder zu den großen Städten. Sein Mund war trocken und der Körper steif und in sich gefangen. Franz fühlte sich wie eingeschnürt. Alle Gedanken drehten sich um ihn, um den Vater.

Im Tal das Dorf. Endlich angekommen. Er rannte zur Haustür, eine Schwester öffnete, alle andern waren auch da. „Er lebt noch!“ Franz umarmte die Mutter. Sie war ruhig und gab ihm ein ernstes Lächeln. „Gut, dass du da bist.“ Er begrüßte alle Schwestern und setzte sich ans Bett des Vaters. Der Vater atmete schwer, er atmete viel zu schnell, er kämpfte, kämpfte gegen sein Ende. Franz sah, dass er nicht sterben wollte, er wollte sich erhalten, wollte sich aus der Not retten. Dicke Schweißperlen standen auf seiner Stirn. Die Mutter trocknete sie ab und kühlte mit einem kalten Tuch seinen Kopf. Der Körper des Vaters war in starker Bewegung, sein Brustkorb ging auf und ab. Seine trüben Augen suchten den Kontakt zu Franz. Schwach, irgendwie verschwommen, schon etwas aus der Welt sah der Vater Franz an. Er erkannte seinen Sohn, er lachte. Ganz leise und weit weg sah Franz sein Lachen. Ein müdes Lachen, fern und doch so schön. Franz weinte. Die Tränen quollen hervor, liefen über seine Wangen. Zwischen dem schweren Atmen und dem Pfeifen der Luft hörte Franz, wie der Vater versuchte, seinen Namen auszusprechen. Franz beugte sich über ihn und streichelte seine Wangen. Der Vater reagierte mit noch intensiverem Atmen, er atmete nur noch ein, dachte Franz, nicht mehr aus. Sein Stöhnen und seine mühsam ausgestoßenen Töne waren wie Hilferufe. Franz hielt die Hand des Vaters, er spürte sein Halten, sein Klammern. Wenn er sich auf ihn konzent-

rierte, wenn er seine innere Kraft über die Hand in den Körper des Vaters fließen ließ, wurde er ruhiger. Franz sah, wie er sich entspannte, wie er weniger kämpfte. Aber nach einiger Zeit begann er wieder hektisch nach Luft zu schnappen, in all seiner Not versuchte er, etwas zu sagen, er stöhnte, er riss den Mund weit auf, sein Atmen setzte aus. Nur durch den starken Druck, den Franz in die Hand des Vaters gab, kam die Atmung wieder zurück. Ihm war, als läge das Leben des Vaters in seinem Handeln. Er spürte die Wechselwirkung zwischen den Körpern, spürte, wie er den Vater mit Mühe am Leben hielt und wusste nicht, wie lange er das noch schaffen konnte. „Papa. Papa, Papa.“ Franz konnte die Spannung, die sich in ihm gestaut hatte, kaum noch ertragen, er heulte, er erlebte die Schwelle vom Leben zum Tod. Er spürte sie ganz deutlich. Die Hand des Vaters wurde immer kraftloser und trotzdem drückte Franz weiter seine Hand, versuchte ihn zu erhalten, wollte ihn nicht sterben lassen. Die Mutter stellte sich hinter Franz, sie legte ihre Hände auf seine Schultern und sagte zu ihm: „Es ist genug, du hast das gut gemacht, jetzt kann er sterben.“ Ihre Worte waren für Franz wie eine Erlösung. Er küsste den Handrücken des Vaters und ließ danach die Hand los. Noch einmal rang der Vater um Luft, er mobilisierte seine letzten Kräfte. Dann sackte er zusammen. Still lag er da, bewegungslos, friedlich.

Wie stumm alle waren. Und fast so bewegungslos wie der tote Vater. Die Zeit stand still. Sprachlos verharrten die Anwesenden an ihren Plätzen. Zaghafte Blicke von einem zum andern. Die Mutter schloss die Augen des Toten. Alle umarmten sich, weinten und spürten ihre Kraftlosigkeit.

Franz ging zum Auto und holte seine Reisetasche ins Haus. Es war für ihn so, als ob die Reise erst zu diesem Zeitpunkt beendet gewesen wäre. Alle saßen am Küchentisch und waren wie aus der Gegenwart gefallen. Das Schweigen verband sie. Nach einiger Zeit durchbrach die Mutter die Stille und fragte ihre Kinder, ob sie Hunger hätten.

*Der Autor dieses Beitrags möchte anonym bleiben.
Er freut sich über Reaktionen an die Herausgeber der Zeitschrift.*



Das Leben und seine Grenze - Vom Denken und Fühlen

Man möchte gerne in Ruhe gelassen werden mit diesem Thema, diesem unausweichlichen Ereignis der Sterblichkeit, das allen Menschen widerfahren wird und bei einem selbst nicht einmal eine einzige Ausnahme machen will. Man möchte in Ruhe gelassen werden mit diesem Bewusstsein der Endlichkeit, das einem den Lebenssinn aus den Adern herausfließen lässt. Man möchte in Ruhe gelassen werden, um einfach nur leben zu können. — Doch das ist nicht möglich! Deshalb nicht, weil uns das Leben mit diesem Thema ständig konfrontiert. Deshalb nicht, weil es auch nicht klug ist, etwas, was sich immer wieder aufdrängt, einfach zur Seite zu schieben. Es stellt sich uns doch wieder in den Weg.

Das, was unheimlich ist, macht Angst. Das, was uns nicht vertraut ist, macht uns unsicher. Alles, was ein Gegengewicht gegen Angst und Unsicherheit ist, war schon immer das Leitthema in der Geschichte der Menschheit. Dichter und Denker, Propheten und Philosophen suchen nach dem, was die ängstliche Seele beruhigt, was den Kummervollen tröstet, was den innerlich Zerrissenen wieder vereint. Auch wenn nicht jeder bewusst nach lebhaften Antworten sucht, jeder sucht sie intuitiv und insgeheim. Wir wollen im Leben auf sicherem Boden gehen und auf eine Zukunft hinleben, die uns nicht aus der Geborgenheit herausreisst, auch wenn wir jenseits der Grenze, die Gestalt des gewohnten Lebens verlassen müssen, um in eine andere Wirklichkeit verwandelt zu werden.

Als der zehnjährige Junge auf der Straße vor dem Haus an einem milden, warmen, sommerlichen Abend mit anderen Kindern spielte, erblickte er mit Staunen den Himmel über ihm, der sich in ein feuriges Rot verwandelt hatte. Eines der Kinder sagte: Die Engel backen Brot! Die kindliche Seele, die ganz offen war, fühlte Wohlsein, Verbundenheit und tiefstes Vertrauen, das jede noch so entfernte Zelle des Körpers berührte. Das Kind war sich gewiss: Hier geht nichts mehr schief, hier ist alles gut, hier kann ich sein. Zwischen Himmel und Erde gab es eine ganz natürliche Verbindung. Das Himmlische war schon im Irdischen fühlbar.

Der Philosoph Karl Jaspers (1883 - 1969) erinnert seine Kindheit in ähnlicher Weise. Aufgewachsen mit dem Meer in Norddeutschland und in den Ferien oft auf den friesischen Inseln, berichtet er, vermutlich war er ebenfalls etwa 10 Jahre alt, von einer berührenden Erfahrung: „Und abends ging mein Vater, mich an der Hand, den weiten Strand hinunter zum Meer. Es war tiefe Ebbe. Der Weg über den frischen, reinen Strand war erst immer weiter, immer weiter, so tief war die Ebbe, und wir kamen ans Wasser. Da lagen die Qualen, die Seesterne und ich war wie verzaubert. Das erste Mal, dass Meer vor Augen. Nachgedacht habe ich nicht. Ich habe nicht gedacht „die Unendlichkeit!“. Aber seitdem ist mir das Meer sozusagen wie der selbstverständliche Hintergrund des Lebens überhaupt, nämlich die Gegenwart des Unendlichen. Unendlich die Wellen. Keine Welle ist gleich der anderen.

Immer alles in Bewegung. (...) Dieses Meer zu sehen ist für mich seitdem das Herrlichste, was es in der natürlichen Welt gibt. Es ist das Meer, weil immer im Wandel, weil immer in der großen Ordnung des Unendlichen, wie ein Spiegel des Lebens und des Philosophierens. Alles Feste, herrlich geordnete, das Wohnen, das Geborgensein, unentbehrlich. Dass es aber dies andere gibt, die Unendlichkeit des Meeres, das befreit gleichsam, das bringt uns dorthin, wo alle Festigkeit aufhört aber wir nicht ins Bodenlose sinken, sondern in das unendliche Geheimnis.“

Und darauf kommt es jetzt an. Dass man die Grundstruktur des Lebens erfasst: „Alle Dinge kann man doppelt betrachten: als Faktum und als Geheimnis“ (Hans Urs von Balthasar). An dieser Stelle lohnt es sich innezuhalten. Faktum und Geheimnis, das sind genau die beiden Bezugswörter, die seit jeher im Mittelpunkt der menschlichen Reflexion stehen. Denken und Fühlen, Kopf und Herz, logisches Denken und ganzheitliches Fühlen. Und immer kippt es mal zur einen Seite, mal zur anderen Seite. Einmal soll das Leben erfassbar sein durch reines Denken, dann wiederum durch reines Fühlen. Aber es ist beides, das rationale abstrakte und von Gefühlen distanzierte und manchmal abgekoppelte Denken und dann das ganzheitliche Fühlen, das die Wirklichkeit nicht in scharf abgegrenzten Begrifflichkeiten erfasst, sondern in Bildern, die mit Stimmungen und Emotionen verbunden sind. Beides sind wichtige und gültige Erkenntnisformen des Lebens und beide Erkenntnisformen sollten miteinander im ständigen Austausch sein. Es ist nicht das eine oder das andere, es ist das Zusammenspiel von Verstand und Gefühl, welches ein ganzes Bild von Realität und Wirklichkeit formt.

In der Persönlichkeitstheorie (PSI-Theorie) von Julius Kuhl, die er in den letzten 30 Jahren hochdifferenziert ausgearbeitet hat, wird das Denken und Fühlen den Begrifflichkeiten von Ich und Selbst zugeordnet. Man spricht auch vom denkenden Ich und vom fühlenden Selbst. Ich und Selbst beziehen sich auf Funktionsunterschiede zwischen der linken und rechten Hirnhälfte und beschreibt die je unterschiedliche Wahrnehmungsweise und Informationsverarbeitung. Das denkende Ich wird durch logische lineare, Schritt-für-Schritt Prozesse beschrieben. Es ist bewusst und sprachfähig und kann sich, damit es entlang von abstrakter Logik arbeiten kann, von subjektiven Gefühlen abschirmen. Das logische Denken ist die Grundlage für naturwissenschaftliches Arbeiten und hat beeindruckende Ergebnisse hervorgebracht, von denen jeder persönlich enorm profitiert.

Das bewusste denkende Ich ist aber nicht in der Lage mit bestimmten komplexen Dingen umzugehen. Für die Selbsterkenntnis, für den Umgang mit anderen Menschen und für das

Inbeziehungtreten mit der Welt und mit der Grenze des Lebens (Geheimnis) brauchen wir die Wahrnehmungsfähigkeit des fühlenden Selbst, das weitgehend unbewusst arbeitet. Es ist aber deshalb auch in der Lage, Wirklichkeit umfassender und vernetzter zu erfühlen als der Verstand zu erkennen in der Lage ist. Die Fühlfunktion des Selbst ist auch eine Art Rationalität. Sie ist nicht unvernünftig, sondern erfasst und verarbeitet Informationen im Gegensatz zum bewussten Ich nicht bewusst linear, d. h. Schritt für Schritt, sondern intuitiv gleichzeitig (Parallelverarbeitung). Deshalb kann das fühlende Selbst in einem bestimmten Moment viel mehr erfassen als das denkende Ich.

Der zehnjährige Junge hat sich seine Erfahrung mit dem Abendhimmel nicht erdacht, sondern intuitiv fühlend erfasst. Karl Jaspers hat seine Erfahrung mit dem Meer nicht erdacht, sondern tief empfunden. Und diese Erlebnisse, Erfahrungen und Informationen bilden einen tragenden Grund für das weitere Leben. Ohne solche Erfahrungen können Menschen eigentlich gar nicht leben. Rein rationales Denken vermag sich nicht im Geheimnis zu verankern, es ist notwendigerweise auf die Zuflüsterungen des fühlenden Selbst angewiesen. Denken und Fühlen sollen zusammenarbeiten und sich gegenseitig ernst nehmen und wertschätzen, sonst bleibt die Erfahrung unreflektiert und das Denken gefühl- und substanzlos.

Ein Verhältnis zur Grenze und zum Geheimnischarakter des Lebens zu finden gelingt nur, wenn das Denken und Fühlen zusammenarbeiten, wenn das bewusste Ich und das intuitive Selbst freundschaftlich verbunden sind. Konkret bedeutet das, dass man neben dem bewussten Leben, ein Verstehen für intuitive Fühlprozesse bekommt. Dann, und eigentlich nur dann, gelingt es, einen Bezug zum Urvertrauen zu bekommen und der Angst ins Gesicht zu lachen. Nur so wird es gelingen die Grenze des Lebens als Geheimnis zu erleben und auf eine Kontinuität des Lebens auch jenseits der Grenze des Todes zu vertrauen.

„Alle Dinge kann man doppelt betrachten: als Faktum und als Geheimnis“. Diese Erkenntnis ist ein großer Trost und Grund zur Freude.

Text: Manfred Hillmann
Dipl. Soz. Päd., Logotherapeut



Mythos Sterben

Das Sterben gehört zum Leben, nicht zum Tod (Ludwig Marcuse)

„Sie stören mich. Sie sehen doch, ich bin beim Sterben“ (Konrad Lorenz).

Mit diesen Worten hat der bekannte Verhaltensforscher seine Pflegerin wenige Stunden vor seinem Tod auf seine Art sterben zu wollen, hingewiesen. Sterben und Tod sind einzigartig - wie jeder Mensch einzigartig ist. Für jeden ist der Weg des Sterbens darum auch sehr unterschiedlich.

Lebensphasen

Nicht alle Zeichen und Symptome werden bei jedem auftreten und sie werden auch nicht in immer gleicher Reihenfolge geschehen. Die beschriebenen Phasen sind vor allem bei Menschen zu beobachten, die nicht unmittelbar durch ein akutes Ereignis, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg sterben.

Diese Phasen sind grobe Einteilung, insbesondere die zeitlichen Angaben unterliegen erheblichen Schwankungen, die der Erkrankung und den individuellen Gegebenheiten geschuldet sind.

Präterminalphase

Wochen bis Monate vor dem Tod

- Deutliche Symptome, die das aktive Leben einschränken, zum Beispiel eine erhebliche Abmagerung
- Zunehmende Schwäche und Müdigkeit wird unter anderem am gesteigerten Ruhebedürfnis deutlich
- Alltägliche Verrichtungen fallen schwerer und dauern länger, für manche Tätigkeiten wird Unterstützung benötigt

Terminalphase

Wenige Tage bis mehrere Wochen

- Fortschreitender körperlicher Verfall, eingeschränkte Mobilität bis hin zur Bettlägerigkeit
- Häufig geht die Kontrolle über Urin- und Stuhlauscheidung verloren

- Zunehmender Bedarf an Betreuung und Pflege
- Eventuell neue Symptome wie Angst, Atemnot, Übelkeit und Verstopfung
- Der jetzt immer deutlicher Sterbende kann sich nicht mehr gut konzentrieren, interessiert sich kaum noch für seine Umgebung, Essen und Trinken werden nebensächlich, Appetitlosigkeit gilt in dieser Phase als normal
- Neurologische Veränderungen können Unruhe und Verwirrtheit auslösen
- Die Zeit des aktiven Sterbens beginnt, wenn die Organe ihre Funktion nicht länger aufrechterhalten können und das Bewusstsein sich vom physischen Körper in seiner Auflösung trennt

Finalphase

Tage und Stunden vor dem Tod

- Gekennzeichnet vom Versagen einzelner Organe wie Leber, Niere und Lunge, Herz und Gehirn
- Zunehmende Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, Schläfrigkeit, Appetitlosigkeit und fehlendem Hungergefühl
- Sterbende verringern nach und nach die Nahrungsaufnahme und stellen sie häufig ganz ein
- Durstgefühl bleibt länger bestehen, ist aber oft schon mit geringen Flüssigkeitsmengen zu stillen, bis auch das Verlangen nach Trinken vollständig erlischt

In der letzten Zeit des Lebens...

Zeit der Stille

- In der letzten Lebensphase nimmt die körperliche Energie ab
- Rückzug von der Umwelt, der Sterbende schläft viel
- Hinwendung nach innen - innere Bilanz
- Verringertes soziales Interesse, Sprechen ist oft langsam oder schwierig

Wunsch nach Nähe und Berührung

- Oft wünschen Sterbende sanfte Berührungen und körperliche Nähe
- Schnell kann es dann auch wieder als störend empfunden werden
- Wichtig ist zu spüren oder zu erfragen, was der andere wirklich möchte

Eine andere Art der Energie

- Wenn der Körper zu sterben beginnt, ist es natürlich, dass der Sterbende nichts mehr essen möchte. Essgewohnheiten und Appetit ändern sich
- Körperliche Energie wird nicht mehr benötigt
- Notwendige Schluckreflexe sind vielleicht träge und entwickeln sich zurück

Halb in einer anderen Welt

- Der Sterbende verbringt vielleicht mehr und mehr Zeit schlafend und wird unkommunikativ, verbal unerreikbaar, ist manchmal schwer aufzuwecken
- Diese normale Veränderung geschieht aufgrund der Veränderungen im Stoffwechsel des Körpers
- Sinneswahrnehmungen verändern sich, der Gehörsinn geht zuletzt verloren

Ruhelosigkeit

- Ruhelose oder sich wiederholende Bewegungen, wie am Laken oder an der Kleidung ziehen
- Vorstellungen von Menschen oder Dingen, die in unserer Wahrnehmung nicht da sind
- Diese Symptome könnten ein Ergebnis der verringerten Sauerstoffzufuhr im Gehirn und einer Veränderung im Metabolismus des Körpers sein

Desorientierung

- Der Sterbende scheint manchmal über Zeit, Ort und die Identität der Menschen verwirrt zu sein
- Sterbende können über Menschen sprechen, die schon gestorben sind
- Es bedeutet, dass der Mensch einen normalen Abschied vom Leben erlebt und sich auf den Übergang vorbereitet

Atemveränderungen

- Das normale Atemmuster kann sich verändern
- Der Atem wird flacher, unregelmäßig, schnell oder ungewöhnlich langsam bis hin zu Atempausen
- Der Sterbende kann auch Zeiten eines schnellen keuchenden Atems haben
- Manchmal gibt es beim Ausatmen einen stöhnenden Laut - der Klang der Atemluft über den Stimmbändern
- Veränderte Atemmuster sind ganz normal und führen zu einem verringerten Kreislauf in den inneren Organen und die Ansammlung von Körperabfallprodukten

Verschleimung

- Orale Absonderungen können zunehmen und sich hinten im Rachen sammeln
- Der Sterbende macht vielleicht gurgelnde Laute, die aus der Brust aufsteigen
- Diese normalen Veränderungen entstehen durch ein Flüssigkeitsungleichgewicht und der Unfähigkeit, normale Verschleimung abzu husten



Vegetative Veränderungen

- Durch Veränderungen im Kreislauf werden die Arme und Beine kalt, heiß oder blass
- Dies kann besonders in den Extremitäten auffällig sein, wo die Farbe sich in einen dunkleren bläulichen Ton verwandelt
- Wechselnde Körpertemperaturen können das Ergebnis davon sein, dass das Gehirn unklare Botschaften sendet
- Herzschlag und Puls werden langsamer, schwächer und unregelmäßig
- Schwitzen oder Geruchsveränderungen

Mögliche Zeichen des nahenden Todes

- Offene oder halboffene Augen, ohne zu sehen
- Offener Mund
- „Mund-Nasen-Dreieck“
- Körperunterseite, Füße, Hände und Knie verfärben sich dunkler
- Der Puls wird noch schwächer und flacher
- Fehlende Pupillenreaktion auf Licht
- Der Tod tritt ein, wenn Herzschlag und Atem aufhören
- Kurz davor gibt es oft einen Zeitpunkt, in dem der Sterbende Frieden findet
- Diese stille Zufriedenheit ist in den letzten Minuten spürbar oder findet sich sehr häufig auf dem Gesicht des Verstorbenen



Dr. med. Petra Küpper-Weyland
Oberärztin Palliativstation,
Lukas-Krankenhaus Bünde

LITERATURANGABEN

Gian Domenico Borasio: Über das Sterben. Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen. München 2011.

Ingeborg Jonen-Thielemann: Die Terminalphase. In: Aulbert E., Zech D. (Hrsg.): Lehrbuch der Palliativmedizin. Stuttgart, New York 2006.

Elisabeth Kübler-Ross: On Death and Dying (1970). In: Dieselbe: Interviews mit Sterbenden. München 2001.

Daniela Tausch-Flammer: Die letzten Tage und Wochen. Stuttgart 1999.

William M. Plonk Jr., Robert M. Arnold: Terminal Care: The Last Weeks of Life. <https://doi.org/10.1089/jpm.2005.8.1042> Published Online, Oct. 2005.

Tatsuya Morita, Takahiro Ichiki, Junichi Tsunoda: A prospective study on the dying process in terminally ill cancer patients. In: Journal of Palliative Medicine. Vol. 3, No. 1.

Kathy Johnson Neely, David M. Roxe: Palliative Care/ Hospice and the Withdrawal of Dialysis. <https://doi.org/10.1089/jpm.2000.3.57> Published Online, Apr. 2005.

Robert M. McCann, William J. Hall, Annmarie Groth-Juncker: Comfort Care for Terminally Ill Patients. The Appropriate Use of Nutrition and Hydration. In: JAMA The Journal of the American Medical Association. Oct. 1994.



**Lass mich in den letzten Stunden
meines Lebens nicht alleine!**

Ratschläge eines Sterbenden für seine Begleiter

Halte meine Hand.
Ich will es mit der Hand sagen.
Wische mir den Schweiß von der Stirn.
Streiche mir die Decke glatt.
Wenn nur noch
Zeichen sprechen können, so lass sie sprechen.
Dann wird auch das Wort zum Zeichen.
Und ich wünsche mir, dass du beten kannst.

Bleibe bei mir, wenn mich Zorn, Angst, Traurigkeit und
Verzweiflung heimsuchen.
Hilf mir, zum Frieden hindurch zu gelangen.
Denke nicht, wenn du ratlos an meinem Bett sitzt, dass ich tot sei.
Ich höre alles, was du sagst, auch wenn meine Augen gebrochen scheinen.
Darum sage jetzt nicht irgendetwas, sondern das Richtige.
Das Richtige wäre, mir etwas zu sagen, was es mir nicht schwerer,
sondern leichter macht, mich zu trennen.
So vieles, fast alles, ist jetzt nicht mehr wichtig.
Ich höre, obwohl ich schweigen muss
und nun auch schweigen will.

Klage nicht an, es gibt keinen Grund.
Sage Dank.
Du sollst von mir wissen, dass ich der Auferstehung näher bin als du selbst
Lass mein Sterben dein Gewinn sein.
Lebe dein Leben fortan etwas bewusster.
Es wird schöner, reifer, inniger und freudiger sein, als es zuvor
war, vor meiner letzten Stunde.
Die meine erste ist.

VON EINEM DER AUSZOG, DAS FÜRCHTEN ZU LERNEN: TODESANGST ALS LEBENSKRAFT

Die Angst vor dem Tod ist eine menschliche Urangst – womöglich die menschliche Urangst schlechthin. Wir Menschen sind endliche Kreaturen und als solche können wir der Angst vor dem Tod nicht entkommen. Sie steckt im Inneren unserer Existenz. Doch vielleicht ist sie nicht nur der schmerzvolle Stachel, der die Freude am Dasein trübt. Vielleicht liegt in ihr nicht nur Schrecken, sondern auch eine konstruktive Kraft, die das Leben bereichern kann. Irvin D. Yalom, Professor für Psychiatrie und existentieller Psychotherapeut, ist fest davon überzeugt...

Auslöser und Facetten der Todesangst

Als Menschen sind wir nicht die einzigen Wesen, die sterblich sind, aber die einzigen, die um ihre Sterblichkeit wissen. Dieses Wissen begleitet unser Leben - mal drängen wir es in den Hintergrund und mal drängt es sich uns auf.

Es sind verschiedenste Anlässe, die das ängstliche Bewusstsein des Todes wecken können: Krankheiten, leidvolle oder bedrohliche Situationen mögen einem die Zerbrechlichkeit des Lebens vor Augen führen, genauso wie der Tod eines Mitmenschen. Wann immer etwas zu Ende geht – ein Lebensabschnitt, eine Beziehung, eine Aufgabe, eine gute Zeit – kann Vergänglichkeit (auch die eigene) spürbar werden. Jegliche Zeichen vom Wandel der Zeit und nicht zuletzt Zeichen des Alterns können die Furcht vor dem Tod entfachen.

Doch was fürchten Menschen, wenn sie an ihren Tod denken? Augenscheinlich wird eine Bandbreite unterschiedlichster Ängste und Sorgen auf den Plan gerufen. Viele bedrückt weniger das eigene Schicksal als die Trauer der anderen: „Was wird aus meinen Lieben? Wie

groß wird ihr Kummer sein...“ Der Tod reißt Bindungen entzwei und kann so auch die Angst vor Isolation und Einsamkeit wecken. Er offenbart den unüberbrückbaren Abgrund zwischen uns Menschen, denn jeder ist allein in seine Existenz geworfen und jeder muss sie allein wieder verlassen. Gefürchtet wird mitunter auch das Ereignis des Sterbens: Wie wird das sein? Friedlich oder schlimm? Und was kommt danach? ... kommt da noch was? ... und was das wohl ist? Angst vor dem Tod ist Angst vor dem absolut Unbekannten, Angst vor der Unausweichlichkeit und vor dem Nicht-mehrsein – Angst vor der Auslöschung allen Bewusstseins, Angst sich selbst zu verlieren und zu nichts zu werden: „Ende. Alles endet. Das Ende meines Hauses, all meiner Dinge, meiner Erinnerungen, meiner Bindungen an die Vergangenheit. Das Ende von allem. Das Ende von mir – das ist der Kern davon. Sie wollen wissen, wovor ich mich fürchte. Es ist ganz einfach: Es gibt mein Ich nicht mehr!“ (Aussage einer Patientin von Irvin Yalom). Todesangst kann als konkrete Befürchtung und traurige Sorge erlebt werden, oder als Anfechtung des gesamten Seins und nackte Angst.

Umgang mit der Todesangst: Abwehrmanöver und Kontrollstrategien

Wie aber gehen wir Menschen mit dieser Angst um, wenn sie sich regt? Wie besänftigen wir sie? Wie behüten wir uns?

Der griechische Philosoph Epikur betrachtete das Ende des Lebens gänzlich ungerührt: „Im Tod ist kein Schrecken, denn wo ich bin, ist der Tod nicht; und wo der Tod ist, bin ich nicht. Daher bedeutet der Tod mir nichts.“ Wenn der *Tod* und *Ich* nicht gleichzeitig sein können – ich ihn also niemals wahrnehmen kann -, warum ihn dann fürchten? Epikurs leidenschaftsloses Argument ist bestechend, doch kann es die Furcht vor dem Tod dämpfen? Kann nüchterne Logik eine menschliche Urangst bannen? „Die Angst vor dem Tod ist archaisch“ schreibt Irvin Yalom, „(es ist) eine Angst, die Teil des Gewebes des Seins ist – eine Angst, die kalt, unheimlich und roh ist - eine Angst, die vor und jenseits aller Sprache und allen Vorstellungsvermögens existiert.“ Um eine archaische Angst in Schach zu halten bedarf es zumeist mehr als nüchterner Logik.

Und so fahren Menschen vieles auf, um sich gegen ihre Todesangst zu wappnen: Von rationaler Selbstüberzeugung, über die Hoffnung Spuren zu hinterlassen oder den Glauben an die unsterbliche Seele bis hin zu unbewussten Mechanismen der Abwehr, Verdrängung und Verleugnung.

Eine sehr prominente Strategie der Verleugnung besteht in dem irrationalen Glauben an die eigene Besonderheit. Krankheiten, Gefahren, Leiden, Sterben: *All das mag für andere gelten, nicht aber für mich.* Auf einer bewussten Ebene würde natürlich niemand abstreiten, dass er sterben muss. Tief, tief im Inneren hingegen ist jeder davon überzeugt, dass das Gesetz der Sterblichkeit zwar für die anderen gilt, nicht aber für ihn selbst. Dieser Glaube an die eigene Besonderheit wurzelt in den frühkindlichen Lebensjahren, wenn sich alle elterliche Aufmerksamkeit und Sorge um die Bedürfnisse des Kleinkindes drehen. Ein Gefühl der Besonderheit erwacht, es überdauert in den archaischen Tiefen des

Egos und wird als Schutzschild gegen den Tod gewandt: ich bin einzigartig, mich trifft es nicht. *Man stirbt – aber ich nicht.*

Wenn unheilbare Krankheit, unabwendbares Leid oder Not dennoch eintreten, zerplatzt die angstlindernde Illusion. Dann muss ich einsehen, dass ich denselben Gesetzen der Natur unterliege wie alle anderen Menschen auch - dass ich weder eine Ausnahme noch unverletzlich bin... und das ist nicht nur furchterregend, sondern obendrein eine narzistische Kränkung: „Seinen persönlichen Tod zu akzeptieren bedeutet, sich mit einer Anzahl anderer unangenehmer Wahrheiten auseinanderzusetzen, unter anderem der, dass man einer unter vielen ist – nicht mehr und nicht weniger; dass das Universum unsere eigene Besonderheit nicht anerkennt.“ (Irvin Yalom).

Psychisch sind wir so angelegt, Todesangst automatisch abzuwehren und kleinzuhalten. Ob Rationalisierungen, Glaubensvorstellungen, Verdrängung oder Verleugnung: All diese Mechanismen – bewusste wie unbewusste - vermitteln das Empfinden von Sicherheit und Zuversicht. Sie halten die Angst in Schach und stiften Vertrauen in das Leben. „Doch trotz der standhaftesten, ehrenwertesten Abwehrmaßnahmen können wir die Furcht vor dem Tod niemals völlig bändigen:

Sie ist immer da und lauert in irgendeiner versteckten Ecke des Verstandes; (...) sie rumort ständig unter der Oberfläche; sie ist eine dunkle, unstete Präsenz am Rande des Bewusstseins.“ (Irvin Yalom). Das aber heißt, dass unsere psychischen Schutzschilde permanent aktiviert sein müssen und das kostet Lebensenergie und Lebensqualität - mitunter beträchtlich.



„Der Sonne und dem Tod kann man nicht ins Gesicht blicken (Francois de la Rochefoucauld) - Ich würde niemandem empfehlen in die Sonne zu starren, doch dem Tod ins Gesicht zu sehen ist eine völlig andere Sache. (...) Ich glaube, dass wir uns mit dem Tod konfrontieren sollten, wie wir es mit anderen Ängsten auch tun. Wir sollten unserem ultimativen Ende entgegensehen, uns damit vertraut machen (...). Meine Hoffnung (ist), dass wir durch Begreifen, echtes Begreifen, unseres menschlichen Daseinzustands – unserer Endlichkeit, unserer kurzen Zeit im Licht – nicht nur dahin kommen werden, die Kostbarkeit jedes Augenblicks und die Freude des reinen Seins auszukosten, sondern auch unser Mitgefühl für uns selbst und unsere Mitmenschen zu vertiefen.“ (Irvin Yalom, In die Sonne schauen)

Teilweise zügeln Menschen ihre Angst mit derart rigiden Kontrollstrategien, dass diese (so wirksam sie auch sein mögen) den Stress erhöhen, das Zurechtkommen erschweren, persönliches Wachstum verhindern und zu einem eingeschränkten, unbefriedigenden Leben führen – einem Leben, das mehr dem Überleben, der Vorsicht und Vermeidung gewidmet ist, als der Selbstverwirklichung und der Erfüllung. Manche Menschen gehen keine Beziehung ein, aus Angst vor der Trennung. Sie lassen sich auf nichts ein, aus Angst vor dem Verlust. Sie finden keinen Geschmack am Leben, aus Angst, zu viel zu verlieren. Kurzum: ‚Sie verweigern sich dem Leben, um dem Tod zu entgehen‘.

Sich von der Todesangst freikaufen auf Kosten des Lebens, das ist ein hoher Preis... Und ein vergeblicher obendrein, denn gerade das nicht gelebte Leben macht die Aussicht auf den Tod so unerträglich. Am Lebensende bereuen Menschen nicht nur Dinge, die sie getan haben, sondern insbesondere die Dinge, die sie nicht getan haben - das Versäumte, Unerfüllte, nicht Ausgeschöpfte. Die ungenutzten Gelegenheiten machen es heillos schwer, aus dem Leben scheiden zu müssen. Je geringer die Lebensbefriedigung desto größer die Todesangst. Diesen Zusammenhang belegen auch verschiedene Untersuchungen. Z.B. wurden Patienten mit einer unheilbaren Krebserkrankung zu ihrem Leben und ihrer aktuellen Situation befragt. Dabei zeigte sich, dass diejenigen unter ihnen, die ihr Leben befriedigend wahrnahmen, ihre Krankheit und auch ihr Sterbenmüssen eher aushalten konnten. Diejenigen, die mit ihrem Leben sehr unzufrieden waren, fühlten sich deutlich depressiver, aggressiver, wütender und angstvoller. Todesfurcht wird oftmals von der Enttäuschung gespeist, Wichtiges im Leben versäumt und sein persönliches Potenzial nicht ausgeschöpft zu haben – seine Träume nicht gelebt und noch mehr, es gar nicht erst versucht zu haben.

Todesangst unnachgiebig abzublocken zieht also nicht nur Kraft, sondern birgt obendrein ein Risiko: Zu strikte Angstkontrolle kann das Leben beschneiden. Das beschrittene, nicht gelebte Leben jedoch erhöht die Angst vorm Tod, die dann umso massiver abgewehrt werden muss. Ein deprimierender Teufelskreis. Vielleicht wäre er zu durchbrechen, ließe man sich auf die Angst vor dem Tod ein, statt vor ihr zu fliehen...

WER IST IRVIN YALOM?

Irvin Yalom – 1931 in Washington D.C. als Sohn russisch-jüdischer Einwanderer geboren – ist Psychotherapeut, emeritierter Professor für Psychiatrie, Autor wissenschaftlicher und literarischer Bücher. Er gilt als der bedeutendste lebende Vertreter der existentiellen Psychotherapie.

WAS IST EXISTENZIELLE PSYCHOTHERAPIE?

Die existentielle Psychotherapie ist stark inspiriert durch die europäische Existenzphilosophie. Ihr zufolge ist der Mensch allein in sein endliches Dasein geworfen und auf sich selbst zurückgeworfen, um es zu gestalten: Jeder von uns muss für sich entscheiden, wie er so gut, glücklich, ethisch und sinnvoll wie möglich leben kann – diese Freiheit haben wir und diese Verantwortung tragen wir.

Aus diesem philosophischen Verständnis heraus, ergeben sich die existentiellen Themen des Menschseins, denen Yalom sich widmet: Tod, Freiheit, Isolation und die Frage nach dem Sinn.

Dies sind die vier fundamentalen Gegebenheiten der menschlichen Existenz – und zugleich die Quellen unserer größten Befürchtungen.

BUCHTIPP

Yalom, Irvin: Existentielle Psychotherapie. Köln, 1989.

Yalom, Irvin: In die Sonne schauen: Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. München, 2008.

Todesangst als Lebenskraft

Für Irvin Yalom birgt die Todesangst eine konstruktive Kraft. Die Angst kann Feind, sie kann aber auch Führer sein und den Weg zu einer authentischen Existenz weisen. Wie soll das gehen? Yalom erklärt es mit Gedanken des Philosophen Martin Heidegger.

Dieser unterscheidet zwischen zwei Daseinsweisen in der Welt, der alltäglichen und der ontologischen. Im alltäglichen Modus interessieren uns die Spielregeln der Allgemeinheit, materielles Auskommen, soziales Ansehen, Beruf und Freizeitunterhaltung. Dort leben wir entlang von Routinen, Konventionen und allgemeinen Erwartungshaltungen. Man macht etwas, weil man das immer so gemacht hat oder weil alle das so machen. Man hält sich an das Bewährte und Bekannte und daran, wie es sich gehört.

Heidegger nennt diese alltägliche Daseinsweise *uneigentlich*. Wer uneigentlich lebt, der lebt nicht eigentlich – der lebt nicht das Eigene. Der denkt, was andere denken, der sagt, was *man* so sagt, der verhält sich so, wie *man* es im Allgemeinen verlangt... was nichts grundsätzlich Schlechtes ist, denn so regelt sich gesellschaftliches Miteinander und entsteht Verhaltenssicherheit. Wenn ich diesen allgemeinen Pfaden aber unbedacht und gleichgültig folge, wenn ich mich nicht frage, ob sie mir entsprechen und sinnvoll erscheinen, dann fälle ich keine persönlichen Entscheidungen und übernehme keine bewusste Verantwortung für mein Handeln – dann hat mein Dasein mit *mir* wenig zu tun. Uneigentlich lebt man oberflächlich, ohne Gegebenes und Abläufe zu hinterfragen. Die Welt dreht sich, der Alltag funktioniert, die Dinge laufen – *dass* die Dinge sind, wie sie sind, *dass* sie überhaupt existieren, scheint selbstverständlich und weckt nicht eigenes Interesse.

Im ontologischen Modus hingegen ist man nicht länger damit befasst, *wie* die Dinge sind, sondern staunt darüber, *dass* sie sind - *dass* man selbst ist. Was für ein Wunder! Man ist sich seines Seins bewusst... und damit zugleich auch der bedrohlichen Möglichkeit des Nicht-Seins. In dieser emotionalen Gestimmtheit spüren wir die Zerbrechlichkeit der Existenz. Wir werden unserer eigenen Endlichkeit gewahr und der Verantwortung, die wir für unser vergängliches Dasein tragen. Der ontologische Modus bedeutet ein erleuchtetes, ängstliches Bewusstsein des Seins.

In diesen Zustand gelangt man nicht ohne weiteres, nicht willentlich oder durch Kontemplation. Vielmehr sind es *dringliche Erfahrungen*, die uns aufrütteln – Grenzsituationen des Lebens (wie Gefahr, Krankheit, Leid oder Verlust), welche die Gewöhnlichkeit der Situation auf das Grundsätzliche des Daseins hin öffnen. Unter diesen dringlichen Erfahrungen hat der Tod nichts seinesgleichen. Die Begegnung mit dem Tod zerreißt den Vorhang des Alltäglichen und gibt den Blick auf die Begrenztheit unserer Existenz frei – sie entfacht das Staunen darüber, dass wir leben und zugleich die Angst davor, es irgendwann nicht mehr zu tun.

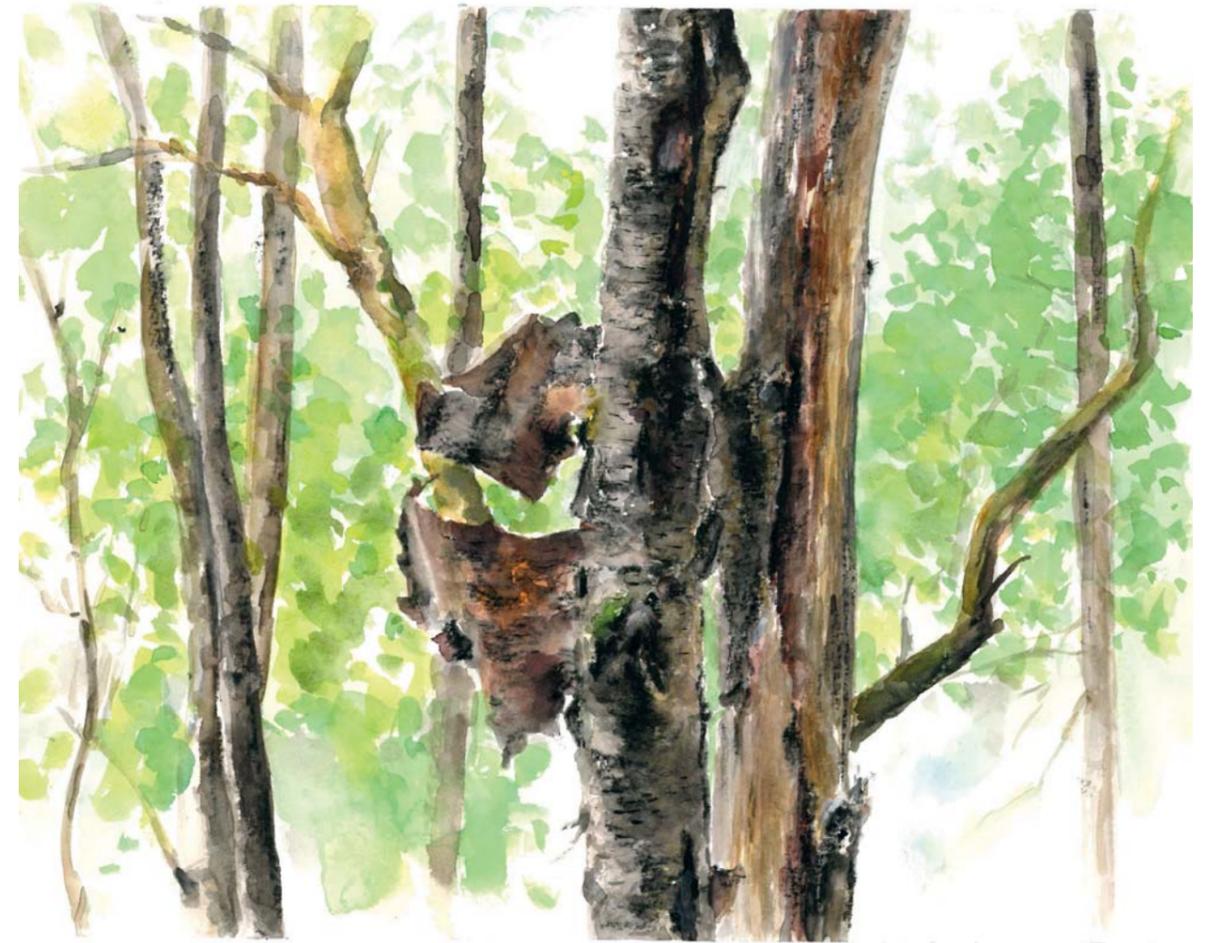
Aus dieser verstörenden Angst kann eine sehende Angst werden, die uns erkennen lässt, was uns in der begrenzten Zeit auf Erden wesentlich und wichtig ist: Wofür will ich meine Lebenszeit einsetzen? Wie möchte ich sie sinnvoll nutzen und mit wem möchte ich sie teilen? Was liegt mir am Herzen und was im Horizont meiner Möglichkeiten? Die Angst vor dem Tod bzw. das Bewusstsein meiner Endlichkeit, kann mich veranlassen, Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen und *mein* Leben durch *meine eigenen* Entscheidungen zu bestimmen und zu gestalten. Sie motiviert mich, das Steuer meines Lebens zu übernehmen und es in der Weise auszurichten, wie es mir selbst entspricht – schließlich habe ich nur dieses eine, zerbrechliche, kostbare Leben.

Todesangst führt in die Tiefe des Daseins hinein und kann einen grundlegenden Wandel, wie wir in der Welt leben, auslösen. Sie ermöglicht das Eintauchen in ein wahrhaft authentisches Dasein – in ein *eigentliches* Sein - ein Sein, das mein eigenes ist. „Obwohl die Physikalität des Todes den Menschen zerstört, rettet ihn die Idee des Todes.“ (Irvin Yalom).

Text: Dr. Kerstin Volland



Dr. Kerstin Volland,
Hospizbewegung Herford e.V.
Koordinatorin



EINE ANDERE DASEINSWEISE IN DER WELT

Der Senator Richard Neuberger hat das Heraustreten aus den Zwängen und Belangen des Alltäglichen infolge seiner unheilbaren Krebserkrankung beschrieben:

„Ein Wandel ergriff mich, von dem ich glaube, dass er nicht wieder rückgängig zu machen ist. Fragen des Prestiges, des politischen Erfolges, des finanziellen Status‘ wurden auf einmal unbedeutend. In jenen ersten Stunden, als mir bewusst wurde, dass ich Krebs hatte, dachte ich nicht an meinen Sitz im Senat, an mein Bankkonto oder an das Schicksal der freien Welt... meine Frau und ich hatten keinen Streit, seit meine Krankheit diagnostiziert wurde. Ich pflegte sie auszuschimpfen, weil sie die Zahnpasta von oben herausdrückte statt von unten her, weil sie nicht genügend für meinen sehr eigenwilligen Appetit gesorgt hatte, weil sie eine Gästeliste anfertigte, ohne mich zu befragen, weil sie zu viel für Kleider ausgab. Jetzt sind mir diese Dinge entweder nicht bewusst oder sie scheinen mir unbedeutend...“

Stattdessen kam eine neue Wertschätzung von Dingen, die ich einst für selbstverständlich hielt – mit einem Freund zusammen Essen gehen, Muffets Ohren kraulen und ihrem Schnurren zuhören, die Gesellschaft meiner Frau, ein Buch oder eine Zeitschrift in dem ruhigen Lichtkegel meiner Nachttischlampe lesen, den Kühlschrank plündern: ein Glas Orangensaft oder ein Stück Kuchen. Zum ersten Mal glaube ich, dass ich das Leben genieße. Schließlich werde ich mir bewusst, dass ich nicht unsterblich bin. Es schaudert mich, wenn ich an all die Gelegenheiten denke, die ich mir – selbst als ich bei bester Gesundheit war – durch falschen Stolz, künstliche Werte und eingebildete Kränkungen verdarb.“



EIN FRAGEBOGEN AUS DEN TAGEBÜCHERN VON MAX FRISCH

- * Haben Sie Angst vor dem Tod und seit welchem Lebensjahr?
- * Was tun Sie dagegen?
- * Haben Sie keine Angst vor dem Tod (weil Sie materialistisch denken, weil Sie nicht materialistisch denken), aber Angst vor dem Sterben?
- * Möchten Sie unsterblich sein?
- * Haben Sie schon einmal gemeint, dass Sie sterben, und was ist Ihnen dabei eingefallen:
 - a. was Sie hinterlassen?
 - b. die Weltlage?
 - c. eine Landschaft?
 - d. dass alles eitel war?
 - e. was ohne Sie nie zustande kommen wird?
 - f. die Unordnung in den Schubladen?
- * Wovor haben Sie mehr Angst: dass Sie auf dem Totenbett jemand beschimpfen könnten, der es nicht verdient, oder dass Sie allen verzeihen, die es nicht verdienen? [...]
- * Möchten Sie wissen, wie Sterben ist? [...]
- * Wenn Sie gerade keine Angst haben vor dem Sterben: weil Ihnen dieses Leben gerade lästig ist oder weil Sie gerade den Augenblick genießen? [...]
- * Haben Sie Freunde unter den Toten? [...]
- * Wenn Sie nicht allgemein an Tod denken, sondern an Ihren persönlichen Tod: sind Sie jeweils erschüttert, d. h. tun Sie sich selbst leid oder denken Sie an Personen, die Ihnen nach Ihrem Hinschied leid tun?
- * Möchten Sie lieber mit Bewusstsein sterben oder überrascht werden von einem fallenden Ziegel, von einem Herzschlag, von einer Explosion usw.?
- * Wissen Sie, wo Sie begraben sein möchten? [...]
- * Können Sie sich ein leichtes Sterben denken? [...]

Quelle: Max Frisch: Tagebuch 1966 – 1971, Suhrkamp 1979.

EIN BILD SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE

Die Illustrationen in dieser Ausgabe sind sehr besonders: Nicht allein, weil sie etwas erhellen, das Sprache nicht ergreifen kann, sondern auch, weil sie eigens für das vorliegende Heft gemalt wurden. Die Künstlerin ist Olga Gorodetski.

„Bereits als kleines Kind war ich von den Farben, Formen und Stimmungen unserer Welt begeistert“ sagt sie. „Sie sind bis heute meine wichtigste künstlerische Inspiration. Meine Bilder entstehen in der Betrachtung des Augenblicks: Sie fangen das Bunte, Schöne und Besondere des alltäglichen Lebens ein und machen es für alle sichtbar. Sie sind Reflektionen meiner Begegnungen und Sichtweisen, stets aus und mitten im Leben. Die Sujets begegnen mir in meinem Alltag, zu jeder Tageszeit und an allen nur denkbaren Orten“ – so auch in den Beiträgen zum Mythos Tod.

„In meinem Atelier greife ich diese Impulse auf und interpretiere sie neu: auf der Leinwand oder auf dem Papier. Der Einsatz und das Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken und Materialien ermöglicht meine künstlerische Vielfalt. So wähle ich bewusst oder intuitiv die passenden Farben und den idealen Untergrund, um die Wirkung des Motivs zu verstärken. Acryl beispielsweise wirkt auf glattem Papier anders als auf der Struktur einer Leinwand. In vielen Fällen bevorzuge ich Öl, Aquarell oder Buntstifte, beispielweise für Portraits, oder kombiniere die Materialien, um eine besondere Atmosphäre zu erzielen. So verschmelzen meine Art der Interpretation und das lebendige Zusammenspiel von Farben zu einer einzigartigen Momentaufnahme.“

Angesichts des Todes bleibt Unsagbares. Manche Gefühle, Ängste und Hoffnungen lassen sich nicht in Worte kleiden... aber in Bildern einfangen. Bilder können das Unaussprechliche sichtbar machen.



Olga Gorodetski
Designerin und Künstlerin aus Löhne
Tel. 05732 - 6882157
gorodetski@gmx.net
www.olga-gorodetski.de

Vergänglichkeit macht Sinn: Gedanken zum Tod bei Viktor Frankl

„Was mir aber zu schaffen machte, war eigentlich zu keiner Zeit meines Lebens die Furcht vor dem Sterben, vielmehr nur eines: die Frage, ob nicht die Vergänglichkeit des Lebens dessen Sinn zunichte mache.“ (Viktor Frankl) ...



Können Tod und Vergänglichkeit dem Leben dessen Sinn nehmen?

... Diese Frage trieb den Begründer der Logotherapie Viktor Frankl schon in jungen Jahren um. Als sein Naturgeschichtslehrer das Leben ‚als letzten Endes nichts anderes als einen Verbrennungsprozess‘ bezeichnete, sprang Frankl auf und warf ihm leidenschaftlich die Frage entgegen: „Ja, was hat denn das ganze Leben dann für einen Sinn?“

Der Sinn ist Dreh- und Angelpunkt im Denken Frankls. Ihm zufolge liegt es im Wesen des Menschen nach Sinn zu suchen. Er möchte verstehen – sich selbst, seine Mitmenschen, seine individuelle Situation und größere Zusammenhänge. Ohne einen Sinn zu sehen, zu spüren, zu ahnen, zu glauben oder auf ihn zu hoffen, können Menschen nicht handeln und nichts wollen. Sie brauchen eine *Wozu*. Selbst Krise und Leid, „die Hammerschläge

des Schicksals“, lassen sich eher aushalten, wenn man einen Sinn vor Augen hat – wenn man weiß, wozu man all das auf sich nimmt.

Doch was bedeutet ein *Wozu* angesichts von Tod und Vergänglichkeit? Leben ist Wandel. Nichts in ihm hat ewig Bestand, alles hat seine begrenzte Zeit – wie auch das Leben selbst. Doch macht es Sinn etwas aufzubauen, Beziehungen einzugehen, sich für etwas zu engagieren oder etwas zu erdulden und zu erleiden, wenn alles ohnehin irgendwann endet? Wenn alles im Leben vergeht, und schließlich sogar das Leben selbst, wozu soll es dann gut sein? Ist dann nicht alles, was wir tun vollkommen bedeutungslos? Das ist die brennende Frage: Rauben Tod und Vergänglichkeit dem Leben Wert und Sinn?

Nichts *im* Leben ist vergänglich...

Nicht nur das Leben als Ganzes ist vergänglich, vergänglich ist auch alles *im* Leben. Wir leben im Laufe einer vergehenden Zeit, die allem Beginnen ein Beenden bietet. Nichts, was wertvoll und schön ist, ist von verlässlicher Dauer - nichts in der Welt können wir beständig bewahren und bleibend in Besitz nehmen. Als ständiges Werden und Vergehen bringt das Leben ein fortwährendes Absterben und Abschiednehmen von etwas mit sich, das einem lieb geworden ist. Der Tod ist nur der Endpunkt dieses Prozesses.

Macht nun nicht das ständige Abschiednehmen-müssen - noch weit vor dem Schlusspunkt - das Leben freud- und sinnlos? ‚Nein!‘, sagt Frankl, denn das Wesentliche und Wichtige unter dem Erlebten vergeht nicht. Es bleibt erhalten ein Leben lang: „Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen. So ist der Mensch geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, dass sie nicht mehr da sind; aber er sieht nicht, in welche Speicher sie gekommen. Er sagt dann: sie sind vergangen, weil sie vergänglich

sind – aber er sollte sagen: vergangen sind sie; denn: „einmal“ gezeitigt, sind sie „für immer“ verewigt. Aber nicht nur schaffend füllen wir die Scheunen der Vergangenheit (...), sondern auch erlebend und leidend. Leid ist Leistung. Tod heißt Ernte. In Wirklichkeit kann weder Leid noch Schuld noch Tod – kann diese ganze Trias der Tragik nicht dem Leben dessen Sinn nehmen.“ (Frankl, Scheunengleichnis)

Unser Leben ist wie ein Feld, das wir beackern und gestalten. Alles, was wir geschaffen, erlebt und erlitten haben, kommt hinein in unsere Scheune. Die Scheune der Vergangenheit steht für das gelebte Leben – für dessen Inhalt und Fülle. Was aber gelebt wurde, kann nie mehr aus unserem Leben entfernt werden.

„Nicht nur was wir getan, sondern auch all das, was wir jemals erlebt haben, kann keine Macht der Welt uns rauben“ schreibt Frankl, „nichts läßt sich aus der Welt schaffen, was einmal geschehen ist.“ Was geschehen ist, kann nicht ungeschehen gemacht werden. Was gewesen ist, hinterläßt Spuren und erzeugt Wirkungen. Das Gewesene bleibt – genau dies setzt Frankl der Vergänglichkeit entgegen.

Aber *wie* bleibt es denn erhalten, das Gewesene? Das Gewesene hat zu tun mit dem Wesen. Es ist das, was für uns wesentlich geworden ist – das, was wichtig war und ist im Leben – das, was uns berührt hat und nachgeht – das, was noch immer trägt oder schmerzt. Bei Frankl sind dies die sinnvollen, wertvollen und bedeutsamen Dinge, die wir in unserem Leben getan, erlebt und erlitten haben. Sie prägen unser Fühlen, Denken und Tun, tragen zu unserem Wesen bei und bleiben auf diese Weise in uns präsent.

... und auch der Tod kann dem Leben seinen Sinn nicht nehmen.

Das Geschaffte, Erlebte, Erlittene – das Sinnvolle und Bedeutungsvolle – findet Eingang in unser Wesen und bleibt. Es trägt uns, lehrt uns, hält uns oder schmerzt uns. Es ist da, so lange wir sind - bis zu unserem Tod. Der Tod nun setzt unserem Dasein ein Ende und doch kann er dem Leben seinen Sinn nicht nehmen. Vielmehr vermag der Tod dem Leben seinen Sinn zu *geben*, denn er treibt uns an, nach Sinn- und Wertvollem zu suchen.

„Kann nun der Tod der Sinnhaftigkeit des Lebens wirklich Abbruch tun?“ fragt Frankl. „Im Gegenteil. Denn was geschähe, wenn unser Leben nicht endlich in der Zeit, sondern zeitlich unbegrenzt wäre? Wären wir unsterblich, dann könnten wir mit Recht jede Handlung ins Unendliche aufschieben, es käme nie darauf an, sie eben jetzt zu tun, sie könnte ebenso gut auch erst morgen oder übermorgen oder in einem Jahr oder in zehn Jahren getan werden. So aber, angesichts des Todes als unübersteigbarer Grenze unserer Zukunft und Begrenzung unserer Möglichkeiten, stehen wir unter dem Zwang, unsere Lebenszeit auszunützen und die einmaligen Gelegenheiten (...) nicht ungenützt vorübergehen zu lassen.“ (Frankl)

Wenn unser Zeithorizont ein unendlicher wäre, dann gäbe es keine Notwendigkeit dem Ruf der Stunde zu folgen. Doch unsere Lebenszeit ist endlich und verrinnt irreversibel. Eine Wiederholung gibt es nicht. Nur angesichts des Todes offenbart sich die Gegenwart als die einmalige, nicht wiederkehrende Gelegenheit und nur unter dem Druck der zeitlichen Endlichkeit hat es überhaupt einen Sinn zu handeln, zu erleben oder etwas tapfer zu durchleiden, denn wenn nicht jetzt, wann dann?

Allein das, was unerheblich für uns war, vergeht. Nur die Schatten von Möglichkeiten, die nicht in unser Dasein traten und nie Wirklichkeit wurden - die an uns vorüberzogen, ohne uns zu betreffen – sind vergänglich. Was aber gewesen ist, was wesentlich für uns war, das hat uns geformt. Es ist verinnerlicht und in uns aufgehoben – lebt in uns fort und geht nicht verloren. Es kann uns nicht genommen werden, weil wir es geworden sind. „Gewesen-sein ist auch noch eine Art von Sein – vielleicht die sicherste.“ (Frankl).

Es birgt durchaus ein Risiko, Vorhaben permanent aufzuschieben nach dem Motto: ‚Wenn ich meine Ausbildung abgeschlossen habe, dann fängt das wahre Leben an... Wenn ich genug verdient habe, dann gönne ich mir was ... Wenn ich geheiratet und Familie habe, dann genieße ich das pralle Leben... Wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann ist Zeit für mein Leben... Spätestens wenn ich in Rente bin, mache ich all das, was ich mir schon immer vorgenommen hatte... Irgendwann habe ich mein ganzes Leben auf später verschoben und wenn es schlecht läuft, komme ich nicht mehr dazu...‘ Der Tod erinnert uns daran, dass Existenz nicht vertagt werden kann - dass wir nur dieses eine Leben haben, das *jetzt* gelebt werden will.

Im Licht der Endlichkeit wird der Wert des Moments sichtbar, aber auch, dass nicht alles Wertvolle in der Reichweite unseres Lebens liegt.

Diese schmerzliche Erkenntnis widerfährt Jorge in Pascal Merciers Roman *Nachtzug nach Lissabon*: „Ich bin aus dem Schlaf aufgeschreckt und hatte Angst vor dem Tod“, sagte Jorge am Telefon, „und auch jetzt noch bin ich in heller Panik.“ (...) Er hatte geträumt, dass er auf der Bühne vor seinem neuen Steinway-Flügel saß und nicht zu spielen wusste. Es war noch nicht lange her, da hatte er, der besessene Rationalist, etwas von betörender Verrücktheit getan: Er hatte mit dem Geld, das ihm der verunglückte Bruder hinterlassen hatte, einen Steinway gekauft, obwohl er noch keinen einzigen Takt auf einem Klavier gespielt hatte. Der Verkäufer hatte sich gewundert, dass er einfach auf einen der glänzenden Flügel zeigte, ohne auch nur den Deckel über der Tastatur zu öffnen. Seither stand der Flügel in musea-

lem Glanz in seiner einsam gewordenen Wohnung und sah aus wie ein monumentaler Grabstein. ‚Ich wachte auf und wusste plötzlich: Auf dem Flügel so spielen zu können, wie er es verdient – das liegt nicht mehr in der Reichweite meines Lebens. (...) Sicher denkst du jetzt: Das war doch von vornherein klar. Und irgendwie wusste ich es natürlich. Aber siehst du: Als ich aufwachte, wusste ich es zum ersten Mal wirklich. Und nun habe ich solche Angst.‘“

Jorge erwacht im taghellen Bewusstsein seiner Endlichkeit. Darin liegt Schrecken, aber auch eine Chance: Aus der Vergegenwärtigung unseres Todes heraus - indem wir uns bewusst machen, was wir bestenfalls und was wir keinesfalls mehr tun können - können wir Kraft zum Handeln gewinnen. So gelang es Frankl beispielsweise erst unter dem Druck der drohenden Deportation ins Konzentrationslager das Manuskript seiner *Ärztlichen Seelsorge* zu beenden, das rund 10 Jahre geruht hatte. Der Tod drängt zur Tat. Unsere Sterblichkeit zwingt uns, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen: Was ist in der verbleibenden Lebenszeit möglich und welcher der Möglichkeiten gebe ich mich hin? Unsere Endlichkeit gebietet uns, unsere je eigenen Möglichkeiten wahrzunehmen, unsere je eigenen Wege einzuschlagen und unsere je eigenen Entscheidungen zu treffen - und all dieses mit Umsicht zu tun: Worauf möchte ich am Lebensende ohne Reue zurückblicken? Was möchte ich erlebt und nicht vermisst haben? Erst angesichts des eigenen Todes wird die Verantwortung verständlich, die wir für unser Dasein tragen.

Wir haben nur dieses einzige, einzigartige und kostbare Leben. Die Verantwortung dafür zu übernehmen kann heißen, es in *meiner* Weise zu leben, mit sowenig angehäuftem Bedauern wie möglich - es gut und voll zu leben – es zu ergreifen und meine Scheunen zu füllen.

Text: Kerstin Volland



Dr. Kerstin Volland,
Hospizbewegung Herford e.V.
Koordinatorin

WER IST VIKTOR FRANKL?

Der Arzt und Professor für Neurologie und Psychiatrie Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) kam als Sohn jüdischer Eltern in Wien zur Welt. Als Begründer der Logotherapie und Überlebender des Holocaust erlangte er weltweite Bekanntheit.

WAS IST LOGOTHERAPIE?

Mit der Logotherapie entwickelte Frankl einen psychotherapeutischen Beratungsansatz, der auf Sinnfindung ausgerichtet ist.

Das Streben nach Sinn betrachtet Frankl als primäre Motivationskraft des Menschen. Der Mensch möchte verstehen: sich selbst, seine Mitmenschen, seine individuelle Situation und die größeren Zusammenhänge, in denen er steht. Ohne einen Sinn zu sehen, können Menschen nicht handeln und nichts wollen. Auch krisenhafte und leidvolle Zeiten lassen sich eher durchstehen, wenn man einen Sinn vor Augen hat – wenn man weiß, wozu man das Schwere auf sich nimmt. Und so ist es eines der tiefsten Anliegen der Franklschen Logotherapie, Menschen in ihrem Leid beizustehen und sie in ihrem Ringen um Sinn zu stärken, damit sie sich selbst und dem Leben auch im Leiden treu bleiben können.

TIPP:

Frankl, Viktor: Bewältigung der Vergänglichkeit.
Vortrag, 1984.

<https://vbgv1.orf.at> › magazin › klickpunkt › focus › stories

LEBENSGRENZE

WORTBILDER ÜBER STERBEN UND TOD

Nach dem Tod werden viele Grenzen verschwinden. Vor allen Dingen wird die Angst vor dem Tod nicht mehr wirken. Der Raum nach dem Tod ist weit und nicht materiell. Es fällt mir schwer, von dieser Zeitlosigkeit zu sprechen. Alle Einschränkungen irdischer Existenz fallen weg. Es ist ein Feld der Entdeckungen und des Staunens.
(Friedrich, 62 Jahre)

So sehr hänge ich am Leben, dass ich bis zum Schluss als Genießer und fröhlicher Mensch existieren möchte. [...] Essen, Trinken, Feiern, Tanzen, Lieben, Lachen und der Glaube an das Leben sollen mich so lange begleiten, wie es geht. Und wenn ich krank und lahm danieder liege, möchte ich manchmal bei meinen Freunden sein und zusehen, wie sie leben. Teilhaben bis zuletzt. Und dann, wenn der Tod kommt, sage ich „Ja“. Ich rufe ihm laut zu: „Komm mein dunkler Freund, nimm mich mit und lass uns wild und schnell reiten an den Ort meiner neuen Bestimmung.“ Ich glaube fest daran, dass der Tod, wenn er mich kennen lernt, mit mir ein Bierchen trinken wird.
(Gisbert, 59 Jahre)

Wenn ich tot müde bin, fühle ich mich oft sehr wohl. Dann bin ich so müde, dass ich nichts mehr vermag. Ich bin aber auch zufrieden mit dem, was ich tat und was mich so müde machte.
Am Ende meines Lebens möchte ich auch für kurze Zeit tot müde sein, zurückblicken und dann sterben.
(Karin, 66 Jahre)

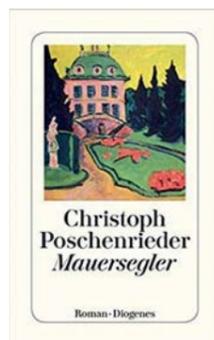
Gesammelt und herausgegeben von Willi Kemper.
Siehe Literaturtipp.

Ich bin 87 Jahre alt und habe die Angst vor dem Tod verloren. Manchmal denke ich, ich würde schon in einem Zwischenreich leben, nicht mehr ganz im Leben und noch nicht ganz im Tod. So warte ich mit Zuversicht und Gelassenheit auf das, was kommt. [...] Ich empfinde heute in meinem Alter ein müdes Glück, es ist voller wohliger Melancholie. Ich bin müde und zufrieden. Alles wird langsamer und energieloser. Der Tod steht vor meiner Tür.
(Dietrich, 87 Jahre)

Ich will nicht sterben, weil ich noch gar nicht groß bin. Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, einmal erwachsen zu sein und ganz andere Dinge zu machen. Ich kann mir auch nicht vorstellen, alt zu werden. Ich finde es auch komisch, wenn mein Opa mir erzählt, dass er mal ein Kind war. Aber das liegt ja auch unheimlich lange zurück. [...] Ich denke schon, dass ich auch alt werde. Aber das dauert noch ganz lange. Und der Tod kommt erst danach.
(Eggi, 8 Jahre)

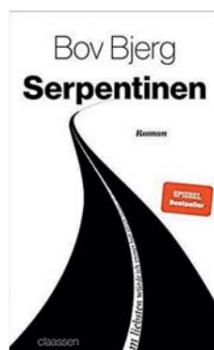
Ich hasse den Tod. Ich würde ihn umbringen, wenn ich ihn zu fassen bekäme, erschießen oder mit einer Keule erschlagen. Ich finde ihn brutal und herzlos und vollkommen ungerecht. Er macht, was er will. Er ist gnadenlos. Er raubte mir meinen Bruder. Ganz willkürlich.
(Steven, 22 Jahre)

Tod und Leben sind wunder (sonder) bar
Der Tod lässt mich leben.
Muss man leben um zu sterben?
Ist der Tod eine Grenze?
Leben ist wunderbar!
(Kirsten, 15 Jahre)



Christoph Poschenrieder (2017)
Mauersegler.

Fünf Männer gründen eine Alten-WG in einer Villa am See. Zusammen wollen sie die verbleibenden Jahre verbringen, zusammen noch einmal das Leben genießen. Für den letzten – selbstbestimmten – Schritt zählen sie auf die Hilfe der Mitbewohner. Denn es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie und mit wem man alt wird.



Bov Bjerg (2020)
Serpentinen.

Ein Vater unterwegs mit seinem Sohn. Ihre Reise führt zurück in das Hügelland, aus dem der Vater stammt, zu den Schauplätzen seiner Kindheit. Ständiger Reisebegleiter ist das Schicksal der männlichen Vorfahren, die sich allesamt das Leben nahmen: „Urgroßvater, Großvater, Vater. Der Vater muss erkennen, dass sein Wegzug, seine Bildung und sein Aufstieg keine Erlösung gebracht haben. Vielleicht helfen die Rückkehr und das Erinnern.“



Irvin D. Yalom (2010)
In die Sonne schauen: Wie man die Angst vor dem Tod überwindet.

Er ist der große Unbekannte. Gerne verdrängt, vielfach besungen, meistens gefürchtet, manchmal herbeigesehnt. Der Tod. Der amerikanische Psychoanalytiker und Autor Irvin D. Yalom nähert sich in diesem Buch einer der größten Fragen der Menschheit sowohl auf der professionellen wie auch auf einer zutiefst persönlichen Ebene. „Auch ich fürchte den Tod“, schreibt Yalom, „er ist unser düsterer Schatten, der sich nicht abschütteln lässt.“ In seiner praktischen Arbeit hat er allerdings erfahren, wie sehr das Wissen um den nahen Tod bei vielen seiner Patienten zu einer vollkommenen Neuorientierung, ja Bereicherung führte. Wie sie auf einmal in der Lage waren, Entscheidungen zu treffen, die sie bislang vermieden hatten. „In die Sonne schauen“ ist nicht nur eine Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens, sondern auch ein Plädoyer für ein bewusstes Leben.



Irvin D. Yalom (2016)
Denn alles ist vergänglich. Geschichten aus der Psychotherapie.

In diesen zehn packenden Erzählungen aus der Psychotherapie entschlüsselt der bedeutende amerikanische Psychotherapeut Irvin D. Yalom die Geheimnisse, Frustrationen, aber auch die Erhabenheit und den Humor, die nicht nur den Kern jeder therapeutischen Begegnung ausmachen, sondern auch des Lebens selbst. Am Ende einer langen außergewöhnlichen Karriere angekommen, nutzt er in dieser Sammlung von kurzen Geschichten seine gesammelte therapeutische Erfahrung, um sich mit den zwei größten Herausforderungen des Menschseins auseinanderzusetzen: Wie es gelingen kann, ein sinnvolles Leben zu führen. Und wie sich die Tatsache ertragen lässt, dass dieses Leben ganz unvermeidlich ein Ende finden wird.



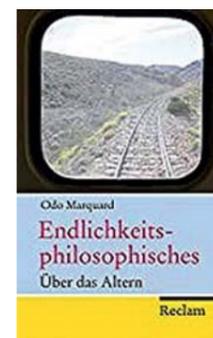
Udo Baer, Gabriele Frick-Baer (2017)
Gefühlslandschaft Angst.

Angst ist eines der grundlegendsten Gefühle der Menschen, das wir mit vielen anderen Lebewesen teilen. Auf welche Weisen ängstigen sich Menschen? Wie gehen sie mit ihrer Angst um? Dieses Buch hilft, der Angst ins Gesicht zu schauen, sich von ihr zu befreien und in ihr sogar etwas Positives zu sehen.



Willi Kemper (2013)
LEBENSGRENZE: Wortbilder über Sterben und Tod.

Willi Kemper befragte seine Mitmenschen nach Vorstellungen von Sterben und Tod. Er stellte wenige Fragen und hörte zu. Und schrieb auf. Alle Autorinnen und Autoren dieser Textsammlung bleiben anonym. Kemper traf sie in seinem Umfeld, in Cafés, auf der Straße, im Zug, in der Schule, im Altenheim, in der Universität, überall. Er bekam ihre Aussage, ihren Vornamen und das Alter. Die Texte sind breit und vielfältig und äußerst individuell. Und sie sind zutiefst menschlich.



Odo Marquard (2013)
Endlichkeitsphilosophisches: Über das Altern.

Der Band versammelt die wichtigsten Texte des Philosophen Odo Marquard zum Thema Altern. »Man kann sich traurig und freudig fühlen, müde und wach, aber 70- oder 80-jährig, das geht meines Erachtens nicht ... Und wenn man das Greisenalter erreicht hat, kommt noch als weiterer Vorzug hinzu, sich nichts mehr beweisen zu müssen, ja sich unterbieten zu dürfen. Dies sorgt für mehr Gelassenheit. Man lernt über Fehler und Schwächen leichter hinwegzusehen, und wenn die Mängel nicht schwerer sind als das, was da ist, sogar großzügig darüber hinwegzusehen.« (Odo Marquard)

Alle Bücher und andere Medien können in der Bibliothek des Hospizbüros entliehen werden.

IMPRESSUM

Herausgeber: Hospizbewegung Herford e.V.

Auf der Freiheit 13 - 15, 32052 Herford

Tel.: 0 52 21 / 5 51 05

info@hospiz-herford.de

www.hospiz-herford.de

Redaktion: Dr. Kerstin Volland, Susanne Dieckmann

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bankverbindung:

Hospizbewegung Herford e.V.

Sparkasse Herford

IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78

BIC WLAHDE44XXX

Grafische Gestaltung + Satz:

Olga Gorodetski, www.gorodetski-design.de

Bildrechte, wenn nicht anders vermerkt:

Olga Gorodetski



Veranstaltungen

Wenn Sie mehr über die Hospizidee erfahren wollen oder sich für Themen im Zusammenhang mit Tod und Trauer interessieren, sind Sie herzlich zu den öffentlichen Veranstaltungen der Hospizbewegung Herford eingeladen.

Gedenkfeier

Mitarbeitende der Hospizbewegung werden diese Stunde gestalten
19. Februar 2021, 18.00 Uhr
Den Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Presse

Kreativ der Trauer begegnen (Vortrag)

Anne Wiebusch, Trauerbegleiterin / Pia Hamann, Trauerbegleiterin
19. April 2021, 19.00 Uhr
Den Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Presse

Mit allen Sinnen leben (Hospiznacht)

Musik von der Greyhound George Band, Imbiss und Getränke
18. Juni 2021, 20.00 Uhr
St. Johannis Kirche, Neuer Markt 1, 32052 Herford

Dem Leben vertrauen! (Vortrag)

Manfred Hillmann, Sozialpädagoge und Logotherapeut
13. September 2021, 19.00 Uhr
Den Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Presse

Ein Ort, das Haupt zu betten (Tanz)

Felix Grützner (Lebenstänzer)
15. November 2021, 19.00 Uhr
Den Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Presse

Änderungen sind noch möglich. Genaue Angaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite oder der Presse.

Weitere Veranstaltungen und die dazugehörigen Informationen finden Sie unter

www.hospiz-herford.de

HOSPIZBEWEGUNG HERFORD e.V. im Überblick

Hospizarbeit

- Wir begleiten schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen
- Wir unterstützen und entlasten Angehörige und Pflegende
- Wir nehmen uns Zeit, um dazubleiben, miteinander zu reden, zu hören, vorzulesen oder zu schweigen
- Wir besuchen Sie auch in der Zeit der Trauer
- Wir arbeiten ergänzend zu den behandelnden und begleitenden Diensten
- Wir arbeiten ehrenamtlich, die Begleitung ist für die Betroffenen kostenlos

Begleitung von Sterbenden und Angehörigen

- Zuhause
- Alten- und Pflegeheime
- Klinikum
- Palliativstation
- Einrichtungen der Lebenshilfe

Der Verein

- 48 Ehrenamtliche begleiten Schwersterkrankte und Sterbende
- 160 Menschen unterstützen durch Mitgliedschaft
- Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich

Unterstützung für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen

- Einführungskurs in die Sterbebegleitung
- Supervision und Gruppentreffen
- regelmäßige Fortbildungen der ehrenamtlich Tätigen
- Persönliche Begleitung durch die Koordinatorinnen

Vernetzung mit

- den 9 Alten- und Pflegeheimen
- dem Palliativmedizinischen Konsiliardienst MuM
- dem Klinikum Herford
- der Palliativstation Herford
- der Lebenshilfe Herford e. V.
- den ambulanten Pflegediensten
- dem Himmelsfalter e. V.

Öffentlichkeitsarbeit

- Offene Montage
- Fortbildung für Mitarbeiter/innen in sozialen Einrichtungen
- Unterrichtsbegleitende Projekte an Schulen
- Informationsveranstaltungen, als Angebot für alle an unserer Arbeit oder an entsprechenden Themen interessierten Menschen

KONTAKT

Hospizbewegung Herford e. V.
Auf der Freiheit 13 - 15
32052 Herford

Telefon: 0 52 21 / 5 51 05
E-Mail: info@hospiz-herford.de
Internet: www.hospiz-herford.de

Bürozeiten:

Mo, Di, Mi, Fr: 09.00 - 11.00 Uhr
Do: 15.00 - 17.00 Uhr



Susanne Dieckmann und Dr. Kerstin Volland
Hauptamtliche Koordinatorinnen

Sie können uns helfen:

- durch Ihre aktive oder passive Mitgliedschaft
- durch ehrenamtliche Mitarbeit
- durch Ihre Spende

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich widerruflich die Hospizbewegung Herford e.V. meine Spende von meinem Konto einzuziehen.

Kontoinhaber/in

Bankinstitut

Konto-Nr.

BLZ

IBAN

BIC

Der Jahresbeitrag wird jährlich zum 01.06. eingezogen.

Ort / Datum

Unterschrift

Diese Seite bitte ausschneiden und senden an:
Hospizbewegung Herford e. V.
Auf der Freiheit 13 - 15
32052 Herford

Vorname

Name

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Bitte zutreffendes ankreuzen

- Ich möchte Mitglied werden
- Ich unterstütze die Ziele der Hospizbewegung mit einer freiwilligen Spende von _____ EUR jährlich
- Ich überweise den Betrag auf das Konto der Hospizbewegung e. V. bei der Sparkasse Herford
IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78
BIC WLAHDE44XXX
- Ich möchte den Betrag abbuchen lassen (Bitte die Einzugsermächtigung ausfüllen)
- Hiermit willige ich ein, dass mir die Hospizbewegung Herford e.V. Informationen übersendet und zu diesem Zwecke die erforderlichen Daten erhebt, verarbeitet und nutzt.

Ort / Datum

Unterschrift



Danke ...

für die großzügigen Spenden, die zugunsten der hospizlichen Arbeit bei uns eingegangen sind. Ohne Ihre hilfreiche finanzielle und die damit verbundene ideelle Unterstützung kann unsere Arbeit dauerhaft nicht geleistet werden.

Danke ...

im Namen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Hospizbewegung Herford e.V. und besonders auch im Namen der schwerstkranken Menschen und ihrer Familien.

Danke ...

an Alle, die diese Ausgabe mit Ihren Artikeln, Beiträgen und Ihrer Mitarbeit ermöglicht haben.

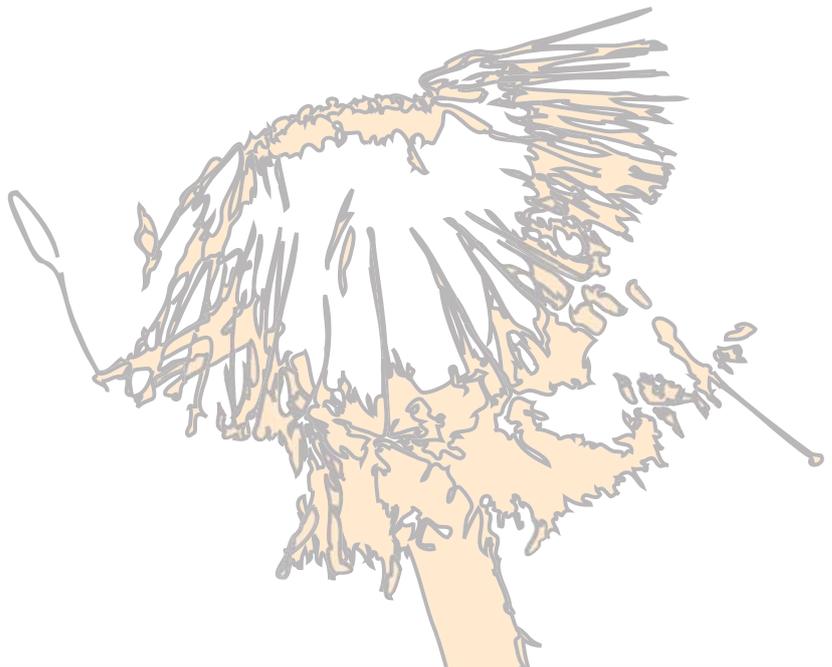
SPENDENKONTO:

Hospizbewegung Herford e.V.

Sparkasse Herford

IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78

BIC WLAHDE44XXX



HOSPIZBEWEGUNG HERFORD e.V.

Auf der Freiheit 13-15 • 32052 Herford • Telefon: 0 52 21 / 5 51 05

E-Mail: info@hospiz-herford.de • Internet: www.hospiz-herford.de