



MITTELPUNKT MENSCH

HOSPIZBEWEGUNG HERFORD e.V.
2026 | 8. AUSGABE



30 Jahre

HOSPIZBEWEGUNG HERFORD

DAS LEBEN WÜRDIGEN

- Die Würde am Lebensende
- Kontrolle ist gut, Vertrauen reicht weiter
- Über die Freude

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*



seit 30 Jahren begleiten wir als ambulanter Hospizdienst Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt – in Würde, Mitgefühl und Gemeinschaft. Unser Jubiläum war nicht nur ein Rückblick auf unsere engagierte Arbeit, sondern vor allem ein Moment des Dankes.

Unser Verein steht seit 1995 für die Überzeugung, dass Sterben Teil des Lebens ist und kein Weg allein gegangen werden muss. Ob im privaten Umfeld, in Pflegeeinrichtungen oder auf Palliativstationen: Unser Team aus Haupt- und Ehrenamtlichen schenkt Zeit, Zuwendung und eine stille Präsenz, die Raum für das Wesentliche schafft. Diese Haltung ist Ausdruck des hospizlichen Gedankens, der über die medizinische Versorgung hinaus das Menschliche in den Mittelpunkt rückt.

Unser Jubiläum war Anlass, um all jenen zu danken, die diese Arbeit möglich machen: den hauptamtlichen Mitarbeitenden, deren Fachkompetenz und Empathie täglich Berührungspunkte schaffen; den Ehrenamtlichen, die mit ihrer unermüdlichen Hingabe Herzensarbeit leisten; sowie unseren Förderern und Partnern, die uns durch ihr Vertrauen und ihre Unterstützung den Rücken stärken.

Der hospizliche Gedanke lebt vom Miteinander – er ist eine gesellschaftliche Aufgabe, die Mitmenschlichkeit und Solidarität einfordert. Dass dieser Gedanke seit 30 Jahren in unserer Arbeit wirkt, erfüllt uns mit Freude. Zugleich ist er Auftrag, auch künftig Brücken zwischen Leben und Sterben zu bauen.

In diesem Sinne laden wir Sie ein, auf den folgenden Seiten Einblicke in unsere Arbeit, Begegnungen und Visionen zu gewinnen.

Ulf Mayer
Vorsitzender der Hospizbewegung Herford

Inhalt

EINDRÜCKE AUS DER ARBEIT

- 02 Grußwort
- 03 Inhaltsverzeichnis
- 04 Ein Blick in die ambulante Hospizarbeit
- 07 Ehrenamtliche Hospizarbeit:
Was mich dazu bewegt hat...
- 08 Mein Erleben als Begleiterin

TITELTHEMA: DAS LEBEN WÜRDIGEN

- 10 Die Würde am Lebensende
- 18 Kontrolle ist gut, Vertrauen reicht weiter
- 24 Über die Freude

MITTELPUNKT MENSCH

- 28 Bücher und Filme
- 32 Danke
- 33 Was wir tun
- 34 Mitgliedschaftserklärung
- 35 Impressum



Ein Blick in die ambulante Hospizarbeit



Kontrolle ist gut, Vertrauen reicht weiter...



*Über die Freude
Nachdenken über ein wichtiges Gefühl*



Ein Blick in die ambulante Hospizarbeit...

Seit 30 Jahren begleiten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Herforder Hospizbewegung e.V. schwerst- kranke, sterbende Menschen und ihre Angehörigen. Was bedeutet Unterstützung in der letzten Lebenszeit und welche Menschen leisten sie? Wie sieht Sterbebegleitung aus und wer kann sie wie in Anspruch nehmen? Lesen Sie nachfolgend über das Angebot der ambulanten Hospizarbeit.

Was ambulante Hospizarbeit bedeutet...

Wenn Menschen zur Welt kommen, werden sie zumeist mit erwartungsvoller Freude und Aufmerksamkeit be- dacht – und wenn sie die Welt verlassen müssen?

Mit dem Ende des Lebens beschäftigen wir uns in der Regel nicht gerne und meist nur dann, wenn wir es müssen. Es ist keine leichte Zeit, manchmal verbunden mit Ängsten, Entbehrungen und Traurigkeit. Es kann aber auch eine intensive und dankbare Zeit sein, in der Menschen die Chance haben, Rückschau zu halten, Ab- scheid zu nehmen und ihren Frieden zu machen. Das Sterben gehört zum Leben. In diesem Sinne möchte die Herforder Hospizbewegung Menschen dabei un- terstützen, auch ihre letzte Zeit in Würde, Achtung und Menschlichkeit zu verbringen – und mit so viel Lebens- qualität wie möglich.

Im Unterschied zu einem stationären Hospiz, das Men- schen am Ende ihrer Tage eine Heimstatt bietet, ar- beitet die Hospizbewegung Herford e.V. ambulant und

besucht die Betroffenen vor Ort: In stationären Pflege- einrichtungen, im Krankenhaus und natürlich im häus- lichen Umfeld. Viele Menschen wünschen sich dort sterben zu können, wo sie zuhause sind, d.h. in der vertrauten Umgebung, bei den vertrauten Personen – dort, wo sie sich beheimatet und geborgen fühlen. Dies versucht die Hospizbewegung als ambulanter Dienst mitzutragen - neben Pflege- und Palliativdienst, die für die physischen Belange zuständig sind. Denn bei der ambulanten hospizlichen Begleitung geht es nicht um medizinische Versorgung, Pflege oder hauswirtschaft- liche Hilfen, sondern darum, Betroffenen und ihren Angehörigen psychisch und sozial zur Seite zu stehen, ihnen Zeit und Halt zu geben, ihnen Zuhörer und Ge- sprächspartner zu sein oder auch das Schweigen mitei- nander zu teilen.

Wenn Begleitung gewünscht wird...

Die Hospizbewegung begleitet Menschen, die an einer fortschreitenden, unheilbaren Erkrankung leiden, wel- che in absehbarer Zeit zum Tode führt. Geleistet wer- den die Begleitungen von rund 50 ehrenamtlichen Mit- arbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich zuvor in einem Qualifizierungskurs auf ihre verantwortungsvolle Aufga- be vorbereitet haben. In der Runde der Ehrenamtlichen engagieren sich Menschen mit den verschiedensten Interessen und Erfahrungshintergründen. Diese bunte Vielfalt ist sehr wertvoll, da Begleitungen von den un- terschiedlichsten Personen angefragt werden.

Als ehrenamtliches Angebot sind ambulante Hospizbe- gleitungen kostenfrei. Vermittelt und organisiert wer- den sie von den beiden hauptamtlichen Koordinatorin- nen Susanne Dieckmann und Kerstin Volland. Sie sind die Ansprechpartner, wenn jemand eine Begleitung in Anspruch nehmen möchte. Mitunter sind es die Patien- ten selbst, häufiger aber Zugehörige, Mitarbeitende des Palliativdienstes, des Krankenhauses oder aus Pflegein-

richtungen, die sich im Hospizbüro melden (siehe nach- folgender Kontakt). Normalerweise wird im Vorfeld der Begleitung mit einer der beiden Koordinatorinnen ein Besuch vereinbart, bei dem dann persönlich und in aller Ruhe besprochen werden kann, wie die Unterstützung aussehen soll: Um wen geht es und wer möchte Be- gleitung – der Erkrankte selbst oder ein Angehöriger? Welche Bedürfnisse stehen im Vordergrund und wor- auf kommt es bei der Begleitung an – Dasein, Gespräch, zeitliche Entlastung der Angehörigen oder Pflegenden? Wann und wie oft sollte jemand kommen?

Die Menschen und Umstände sind immer wieder an- ders, Standardsituationen gibt es nicht. Daher ist eine erste Einschätzung durch die Koordinatorinnen hilf- reich. Sie machen sich ein Bild, um einen geeignete(n) Begleiter(in) auszuwählen – schließlich muss es nicht nur in zeitlicher Hinsicht passen, sondern vor allem mensch- lich. Haben sich Betroffene und Ehrenamtliche(r) ken- nen gelernt, kann die Begleitung beginnen.



Was in einer Sterbebegleitung geschieht...

Was nun ist in der letzten Lebensphase von Belang, wenn Fähigkeiten und Kräfte nachlassen, wenn es zunehmend schwer fällt seinen Alltag zu verrichten und sich selbst zu versorgen – wenn die Selbstständigkeit ab- und das Angewiesensein auf andere zunimmt? Gerade dann, wenn Menschen von helfenden Händen abhängig geworden sind, ist es wichtig, sie in ihren Bedürfnissen wahr- und ernst zu nehmen. Letztere zu respektieren hat entscheidend mit der Achtung von Würde und der Erhaltung von Lebensqualität zu tun. Entsprechend stehen die individuellen Belange sterbender Menschen im Mittelpunkt der hospizlichen Begleitung – was nicht bedeutet, alle Wünsche erfüllen zu können, sondern vielmehr, nichts aufzudrücken, vorzuschreiben oder überzustülpen. Auch sind die Bedürfnisse Sterbender verschieden und situativ wandelbar, so dass es für die Begleitenden heißt, sich immer wieder neu einzulassen und einzustellen.

Was konkret in einer Sterbebegleitung geschieht, hängt also einerseits von den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen ab, ferner von dem Zeitpunkt, an dem eine Begleitung erbeten wird. Manchmal startet sie bereits dann, wenn eine aussichtslose Diagnose gestellt wurde und viel Gesprächsbedarf herrscht. Manchmal wird sie in den letzten Lebenstagen angefragt, wenn ein Patient im Sterben liegt und die Erschöpfung aller Beteiligten groß ist – eine solche Begleitung ist insgesamt kürzer, aber viel engmaschiger.

Begleitungen sehen also ganz unterschiedlich aus. Nicht selten spielen das Zuhören und die Gesprächsbereitschaft eine bedeutende Rolle. Gerade in der letzten

Zeit des Lebens gibt es Dinge, die noch einmal ausgesprochen werden wollen. Dies kann zur inneren Klärung beitragen. Es kann die Psyche entlasten und Sterbenden helfen, Ruhe zu finden.

Aber nicht immer sind Gespräche gewollt und mitunter sind sie auch nicht mehr möglich – entweder weil Patienten schon zu schwach sind oder durch ihre Erkrankung beeinträchtigt sind. Andere Dinge rücken dann in den Vordergrund: Manchmal können der vertraute Klang einer Stimme, eine sanfte Berührung (wenn sie gewünscht ist) oder das Halten der Hand Ruhe und Sicherheit vermitteln. Manchmal stiftet allein die schweigende Anwesenheit Trost und Geborgenheit. Häufig geht es in Sterbebegleitungen viel weniger darum, etwas zu tun als darum, da zu sein, Zeit zu haben und die Situation mit auszuhalten.

Wenn ein Begleitender seine Zeit schenkt, beim Sterbenden bleibt und ihn nicht allein lässt, kann dies auch für die Zugehörigen eine Entlastung sein. Auf diese Weise können sie ohne Druck und Anspannung das Haus verlassen – sei es, um Besorgungen zu machen oder um Zeit für sich zu haben und Kraft zu tanken. Aber auch ihre mentale Unterstützung ist ein wichtiger Teil der Sterbebegleitung: Wenn es gelingt, den Angehörigen Halt und Ruhe zu vermitteln, ihnen den Rücken zu stärken und Zuspruch zu geben, damit vor allem sie selbst den geliebten Menschen begleiten können, handelt es sich um Hospizarbeit im besten Sinne.

*Text: Dr. phil. Kerstin Volland
Koordinatorin Hospizbewegung Herford e.V.*

Haben Sie Fragen zur ambulanten Hospizbegleitung oder wünschen weitere Informationen?
Dann wenden Sie sich gerne an:

Hospizbewegung Herford e.V.
Auf der Freiheit 13 – 15, 32052 Herford

Ansprechpartner: Susanne Dieckmann, Dr. Kerstin Volland

Tel.: 05221 – 55105
E-Mail: info@hospiz-herford.de
Home: www.hospiz-herford.de

Ehrenamtliche Hospizarbeit: Was mich dazu bewegt hat...

„Warum habe ich mich dazu entschieden, Menschen in ihrer letzten Lebenszeit zu begleiten?“ Als wir ehrenamtlich Mitarbeitenden gefragt wurden, ob wir uns vorstellen könnten, dazu einen kleinen textlichen Beitrag in der aktuellen Ausgabe zu veröffentlichen, habe ich mich gerne dazu bereit erklärt.

Nach meiner mehr als 40jährigen beruflichen Tätigkeit kam, was unausweichlich kommen musste: der Rentnerstatus. Wenngleich ich mich auf endlich mehr Freizeit freute, ergab sich daraus zugleich die Frage, wie willst du die Lücke ausfüllen? Antworten ergaben sich viele, wenn auch nicht in letzter Konsequenz für mich allseits zufriedenstellend. Sicherlich, da warteten Hobbies auf mich, die ich endlich mit Leidenschaft ausfüllen konnte – aber sollte das wirklich alles sein, die Befriedigung meiner eigenen Bedürfnisse? Die Antwort war schnell gefunden, nein, da muss es noch mehr geben.

In all den zurückliegenden Jahren habe ich die Erfahrung gemacht, dass nichts bleibt, wie es ist, dass es immer einen Ausweg gibt, auch wenn der länger auf sich warten lässt, aber es zeichnet sich immer am Ende einer Lebensphase ein positiver Aspekt ab. Ich habe gelernt, dass wir nur in der Gemeinschaft überlebensfähig sind und dass es andere Menschen sind, die uns hilfreich in diesen Phasen begleitend und unterstützend zur Seite stehen – ich nenne es ‘Geschenke des Lebens’!

Und so wurde der Wunsch immer stärker, einen Teil dieser Geschenke zurückzugeben; da ich im pflegerischen Beruf tätig war, lag es für mich nahe, in diesem Bereich ehrenamtlich meine neue Aufgabe zu suchen.

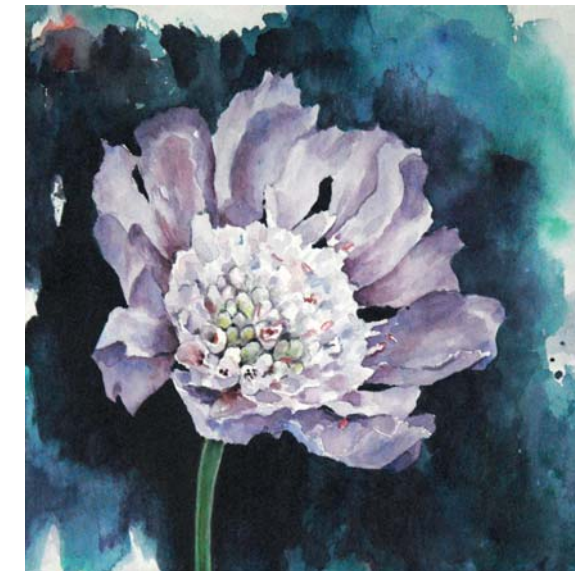
Doch ich habe mir meine Entscheidung nicht leicht gemacht, denn vorerst gab es für mich wichtige Fragen zu beantworten und mich mit der möglichen Aufgabe in der Hospizarbeit gedanklich zu befassen.

Vor dem Hintergrund meines eigenen Alters und geprägt durch meine Erfahrungen im Pflegebereich musste ich mich meinen eigenen Ängsten stellen und mich zugleich hinterfragen, ob ich weiterhin die Kraft und den Willen habe, mich mit dem Thema ‚Sterben‘ und ‚Tod‘ zu konfrontieren. Ich mache es an dieser Stelle kurz, denn die Auseinandersetzung hat Wochen gebraucht, bis ich eines Tages wusste, ja, das ist genau die Aufgabe, die ich übernehmen möchte, weil ich es kann, weil ich die Bereitschaft aufbringe und den Wunsch, Menschen in ihrer letzten Lebensphase die Hand zu reichen, sie nicht allein zu lassen und vielleicht so etwas wie Hoffnung zu vermitteln.

Ich arbeite jetzt seit fast einem Jahr in der Hospizbewegung und habe zu keinem Augenblick meine Entscheidung bereut. Lassen Sie es mich so ausdrücken: Für mich gibt es kaum Beglückenderes als einem Menschen in seinen letzten Momenten die Angst zu nehmen, im Augenblick des Zusammenseins ganz für ihn da zu sein, mit ihm zu lachen und auch zu weinen oder ihm nur zu zeigen: ‚Du bist nicht allein‘.

Und so hoffe ich, dass mir noch viel Zeit bleibt, meine Tätigkeit als Ehrenamtliche auszufüllen, denn wir geben nicht nur, wir sind zugleich Empfangende.

*Text: Eine ehrenamtliche Begleiterin
der Herforder Hospizbewegung.*



Mein Erleben als Begleiterin

Eine Freundin fragte mich neulich: „Wie kannst du die Begleitung von Sterbenden aushalten?“

Ich versuchte ihr mein Erleben bei der Begleitung zu beschreiben. Das war nicht so einfach. Ich versuche es mal schriftlich festzuhalten.

Seit 2018 bin ich als Begleiterin in der Hospizbewegung tätig. Bei den ersten älteren Damen, die ich begleiten durfte, war eine sprachliche Kommunikation nicht mehr oder nur in Ansätzen möglich.

Die Begegnung mit sterbenden Menschen ist eine Begegnung nicht nur mit dem Teil, der noch scheinbar fassbar ist. Sie vollzieht sich mit der gesamten Vielfalt des gelebten Lebens dieses Menschen. Ich trete in Verbindung mit Menschen, die ich vielleicht nie kennengelernt hätte, an denen ich vielleicht kein Interesse gehabt hätte und nun bin ich voller Ehrfurcht vor der gesamten Lebensgeschichte, selbst wenn ich sie nicht oder nur einen Teil davon kenne. Alle Bewertungen und Einschätzungen des Gegenübers, die in der ersten Begegnung normalerweise gefällt werden, finden hier nicht statt.

Was ist so anders? Was tue ich da? Ganz einfach: Ich bin präsent, lasse mir Zeit zu erspüren, auf was die Person noch anspricht, was sie noch erreicht. Gibt es einen Impuls in mir für eine Berührung, für ein Summen, ein Lied oder einfach nur für Stille? Ich versuche Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln, einen Raum für den Moment zu geben, der so viel beinhaltet und der sich ausbreiten darf. Auf eine Art und Weise trete ich in eine Beziehung, die anderer Natur ist – man könnte sie energetisch, sinnlich...oder wie auch immer nennen.

Diese Erfahrungen sind eine Bereicherung für mein Leben. Wie wäre es, wenn diese Erfahrung auch Einzug nehmen könnte in das pralle Leben im Alltag? Einfach nur präsent sein und den anderen wahrzunehmen und zu spüren im gegenwärtigen Augenblick, bevor wir loslegen mit Erzählen, Diskutieren, Lachen, Streiten....Ich glaube, die Welt wäre ein bisschen friedlicher.

Text: Adelheid Kreher, ehrenamtliche Begleiterin der Herforder Hospizbewegung.



Mittelpunkt MENSCH

Mit dem Anliegen Menschen am Ende des Lebens zu begleiten, gründete sich vor 30 Jahren die Hospizbewegung Herford e.V.. Es begann mit öffentlichen Vorträgen, um auf tabuisierte Themen wie Sterben, Tod und Trauer aufmerksam und die Öffentlichkeit mit der Hospizarbeit vertraut zu machen. In einem Seminar wurden dann die ersten 10 SterbebegleiterInnen ausgebildet. All dies Tun war getragen vom rein ehrenamtlichen Engagement sämtlicher Beteiligten.

Seit ihren Anfängen ist die Hospizbewegung gewachsen. Inzwischen zählt sie rund 170 Mitglieder, von denen sich neben dem ehrenamtlich tätigen Vorstand über 50 Leute aktiv als ehrenamtliche Sterbebegleiterinnen und -begleiter engagieren. Koordiniert werden ihre Einsätze durch 2 hauptamtliche Mitarbeiterinnen, welche die BegleiterInnen auch aus- und weiterbilden.

Mit der wachsenden Anzahl der Mitwirkenden wurde es möglich, die für die Versorgung schwerstkranker Menschen und ihrer Angehörigen so wichtige Vernetzung mit anderen Diensten und Einrichtungen auszubauen, wie z.B. mit der Palliativstation des Herforder Klinikums und dem palliativ-konsiliarischen Dienst Bünde/ Herford GbR. Auch hat sich die Hospizbewegung für die Entstehung eines stationären Hospizes eingesetzt und ihr öffentliches Veranstaltungsangebot erweitert, bei dem sich beliebte Traditionen wie die alljährliche Gedenkfeier oder die Lesung bei Kerzenschein herausgebildet haben.

Manches hat sich seit den Pionierstunden der Hospizbewegung e.V. verändert. Das Wesentliche der Arbeit jedoch ist gleichgeblieben: Hospizarbeit ist Begegnung auf Augenhöhe, ist Menschlichkeit und Miteinander. Ohne die Menschen, die sich freiwillig engagieren, ob im Vorstand oder als Begleiter, wäre sie nicht möglich – vor 30 Jahren nicht genauso wenig wie heute.

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



Vorstandsmitglieder von links nach rechts: Christiane Krüger, Manfred Thielicke (2. Vorsitz), Ulrich Schrade (Schatzmeister), Annette Beer, Edda Bekemeier (Schriftführerin), Inge Kohlmann, Ulf Mayer (1. Vorsitz). Es fehlen: Bernd Bahle, Eberhard Klein

Die Würde am Lebensende

Eine exemplarische Erläuterung am Recht auf einen selbstbestimmten Tod

Kurz nach dem Zweiten Weltkrieg veröffentlichte Bertolt Brecht eine Reihe von so genannten „Kalendergeschichten“. Eine dieser Kalendergeschichten hatte den Titel „Die unwürdige Greisin“ und handelte von seiner Großmutter. Brecht berichtet darin von den letzten beiden Lebensjahren der alten Frau. Bis zum Tod ihres Mannes hatte sie offensichtlich ein aufopferungsvolles Leben ganz im Dienste der Familie geführt. In den beiden Jahren danach veränderte sie ihr Leben aber auf dramatische Weise. Sie lockerte die Verbindungen zu ihren erwachsenen Kindern und suchte sich stattdessen einen neuen Freundeskreis, mit neuen Gewohnheiten. Sie ging ins Kino, aß im Gasthaus und trank Wein, alles Dinge, auf die sie früher nicht im Traume gekommen wäre.

„Die Briefe meines Onkels“, schreibt Brecht, „wurden ganz hysterisch, handelten nur von der ‚unwürdigen Aufführung unserer lieben Mutter‘.“ Brecht selbst aber war ganz anderer Meinung. Er beendet die Geschichte mit den Worten: „Sie hatte die langen Jahre der Knechtschaft und die kurzen Jahre der Freiheit ausgekostet und das Brot des Lebens aufgezehrt bis auf den letzten Brosamen.“ Ob sie das in Würde getan hat oder nicht, könnte man hinzufügen, war da doch ganz egal.

Wenn man sich mit der Würde am Lebensende beschäftigt, dann ist es nicht verkehrt, mit der Frage zu beginnen, was uns eigentlich an der Würde liegt. Warum kümmert uns unsere Würde? Auf den ersten Blick kümmert sie uns wenig. Ganz ähnlich wie Brechts Großmutter nehmen wir uns gewöhnlich die Freiheit, uns so zu geben, wie wir wollen, wie es uns gefällt, und uns nicht an irgendwelchen Standards für würdiges Benehmen zu orientieren. Würde ist so gesehen ein Auslaufmodell, spätestens seit dem gesellschaftlichen Umschwung in den 1960er und 1970er Jahren.

Verblüffenderweise hatte die Würde zur selben Zeit aber auch Hochkonjunktur. Nicht zuletzt wurde in England die Hospizbewegung gegründet, von der der französische Historiker Philippe Ariès in seiner monumentalen *Geschichte des Todes* schrieb: „Diese neue Strömung, die aus dem Mitgefühl mit dem sich selbst entfremdeten Sterbenden hervorgegangen war, hat sich für eine Verbesserung der Bedingungen des Sterbens ausgesprochen, die dem Sterbenden seine mit Füßen getretene Würde zurückerstatten sollte“ (Philippe Ariès, *Geschichte des Todes*, München 1991).

Wie kann das sein, dass die Würde einerseits Auslaufmodell und andererseits Motor neuer sozialer Bewegungen war? Darauf gibt uns das Ariès-Zitat eine unmittelbare Antwort. Anscheinend ist das, was uns an der Würde hauptsächlich interessiert, ihre Beschädigung. Wir wollen nicht unbedingt würdevoll leben, aber wir wollen erst recht nicht in unserer Würde verletzt werden, nicht beleidigt, gedemütigt, erniedrigt, wir wollen nicht unser Gesicht verlieren, klein gemacht werden und nicht unter menschenunwürdigen Verhältnissen leben müssen. Vor allem deshalb ist uns die Würde in unserem Leben wichtig. Und weil wir am Ende unseres Lebens besonders empfindlich gegenüber Würdeverletzungen sind, haben wir ein so großes Interesse an der Würde am Lebensende.

An welche Situationen am Ende des Lebens könnte man dabei denken? Beginnen wir noch einmal mit dem Zitat des Historikers Ariès. Er sagt dort nicht nur, dass die Hospizbewegung den Menschen ihre Würde zurückgegeben hat, er beschreibt auch, inwiefern sie sie verloren hatten: die Sterbenden waren „sich selbst entfremdet“. Damit bezieht er sich auf die Tendenz in der sich vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg rasant entwickelnden Medizin, sich einseitig auf die Heilung oder zumindest

Lebensrettung der Patienten zu konzentrieren, ohne zu berücksichtigen, dass es für die Patientinnen und Patienten in ihrer voraussichtlich letzten Lebensphase eine ganze Reihe weiterer wichtiger Dinge neben diesem medizinischen Kampf gibt, die es zu respektieren und unterstützen gilt. Sterbende müssen die Möglichkeit haben, sich mit dem bevorstehenden Tod auseinanderzusetzen, beispielsweise dadurch, dass sie sich mit ihrem Leben insgesamt beschäftigen und versuchen, für sich eine Einstellung zum bevorstehenden Ende zu gewinnen. Sie brauchen Raum und Gelegenheit zu trauern, sich von Angehörigen zu verabschieden, noch Unerledigtes zu Ende zu bringen, noch Dinge zu genießen, die ihnen Freude bereiten; wenn sie an eine Fortexistenz nach dem Tode glauben, können sie sich darauf vorbereiten. Das alles aber wird erschwert oder unmöglich gemacht, wenn sie von den Ärzten primär als Schlachtfeld für den Kampf mit dem Tod betrachtet werden. Solange die Patientinnen und Patienten in Dingen, die für sie sehr wichtig sind, nicht ernst genommen werden, wird ihre Würde verletzt, während die Erkenntnis, die am Anfang der Hospiz-Bewegung stand, dass es eine medizinische Aufgabe sein kann, einen Menschen am Ende seines Lebens darin zu unterstützen, diese wichtigen Dinge zu tun, einen Beitrag für seine Würde leistet.

Zum traditionellen Verständnis der medizinischen Aufgaben am Ende des Lebens gehörte häufig auch die Überzeugung, dass es ein Segen für die Patientinnen und Patienten sei, sie bis zu ihrem Tod über ihren Zustand im Unklaren zu lassen. Obwohl den Ärzten und häufig auch den Angehörigen klar war, dass der Tod unmittelbar bevorstand, wurden den Kranken unentwegt Hoffnung gemacht, selbst wenn es offensichtlich war, dass diese selbst nicht mehr daran glauben mochten. Auch das aber bedroht die Würde eines Menschen. Jemandem etwas vorzuenthalten, was für diesen sehr wichtig ist, und sei es noch so wohlmeinend, ist überheblich. Man behandelt diesen Menschen von oben herab und nicht auf Augenhöhe, wie ein Kind (nur, dass man eigentlich mit Kindern auch nicht so umgehen sollte). Entsprechend wird diese Haltung in der medizinischen Ethik als „Paternalismus“ bezeichnet.

Der Gegenbegriff zum „Paternalismus“ ist der der „Patientenautonomie“. In den 1960er Jahren, als das Umdenken im Umgang mit Sterbenden einsetzte, begann

zugleich auch eine viel weitergehende Revolution des Arzt-Patienten-Verhältnisses, die mittlerweile längst zu unserem Alltag im Gesundheitswesen gehört: die Kopplung aller therapeutischen Eingriffe an die aufgeklärte Einwilligung der Patienten. Diese Verpflichtung beruht auf der Patientenautonomie, aber ich glaube, es lässt sich gut zeigen, dass deren Stellenwert wiederum viel damit zu tun hat, dass wir nicht in unserer Würde verletzt werden wollen. Denn Autonomie bedeutet so etwas wie Freiheit in den eigenen Belangen, sich nicht reinreden lassen müssen, keinem Zwang ausgesetzt zu sein. Das ist aber schon von alters her ein zentraler Bestandteil dessen, nicht entwürdigt zu werden. Es ist ein Element des Würde-Verständnisses, das sich durch die Geschichte bis heute zieht, dass Würde eng mit Freiheit und Selbstkontrolle verbunden ist.

Die Ablösung des alten, paternalistischen Denkens durch die Konzeption der Patientenautonomie und der aufgeklärten Einwilligung hatte für die Würde am Lebensende aber nicht nur zur Folge, dass sich die Einsicht durchsetzte, dass es wichtiger sein kann, einem Patienten zu ermöglichen, seine letzten Lebenstage sinnvoll zu verbringen, als verzweifelt gegen seinen Tod anzuthemen. Es bedeutete auch ganz grundsätzlich, dass eine Fortführung lebenserhaltender Maßnahmen wie jede andere medizinische Behandlung immer auch der Einwilligung der Patienten bedarf. Seitdem ist es weitgehend Konsens in der medizinischen Ethik (und auch im Recht), dass es grundsätzlich erlaubt und nicht selten auch geboten ist, auf lebenserhaltende medizinische Maßnahmen zu verzichten. Der Respekt vor der Würde eines Menschen verlangt, dass wir sein ganzes Leben hindurch sein Selbstbestimmungsrecht achten, also natürlich auch am Lebensende.

Dieser Verzicht auf lebenserhaltende Maßnahmen wurde früher häufig als „passive Sterbehilfe“ bezeichnet. Der Ausdruck „Sterbehilfe“ ist allerdings extrem unscharf und irreführend. Manchmal ist damit die Sterbebegleitung gemeint, wie sie durch die Palliativmedizin und Hospizdienste geleistet wird, um den Patienten die Möglichkeit zu geben, ihre letzte Lebensphase möglichst gut zu verbringen. Moralisch gesehen ist an der Sterbebegleitung natürlich nichts auszusetzen, im Gegenteil. Wie schon gesagt, bedroht sie nicht die Würde der Patienten, sie bewahrt sie.

Neben passiver Sterbehilfe und Sterbebegleitung steht das Wort aber auch für zwei Formen „aktiver Sterbehilfe“: die Tötung auf Verlangen und den ärztlich assistierten Suizid, die beide sowohl in der öffentlichen als auch in der medizinethischen Diskussion stark umstritten sind. Und in diesen Debatten spielt die Würde des Menschen eine große und auf den ersten Blick paradoxe Rolle: Verblüffenderweise berufen sich nämlich sowohl Gegner als auch Befürworter aktiver Sterbehilfe auf die Menschenwürde. „Menschenwürdig sterben“ hieß beispielsweise ein Buch, mit dem sich die beiden Tübinger Professoren Walter Jens und Hans Küng 1995 für die Tötung auf Verlangen stark machten (Jens, Küng, Menschenwürdig sterben, München 1995). *Death with Dignity Acts* ist die offizielle Bezeichnung für Gesetze, in denen amerikanische Bundesstaaten die Suizidbeihilfe erlauben. Und *Dignitas* ist bekanntlich ein Schweizer Sterbehilfeverein. Dem gegenüber hat gerade die katholische Kirche wiederholt betont, dass jede Form der aktiven Sterbehilfe unvereinbar mit der Menschenwürde sei (z.B. 2024 in der Stellungnahme „Dignitas infinita“ des Dikasteriums für die Glaubenslehre).

Was also hat Menschenwürde mit aktiver Sterbehilfe zu tun und wie kommt es dazu, dass sich beide Seiten auf sie berufen können? Darauf gibt es interessanterweise mindestens drei Antworten. Erstens kommt hier ein Aspekt der menschlichen Würde ins Spiel, den ich bislang nicht genannt habe, ihr Verhältnis zum Tötungsverbot. Wer eine Menschenwürde hat, so scheint es, darf grundsätzlich nicht getötet werden. Wenn es aber an unserer Würde liegt, dass man uns nicht töten darf, so wie es an unserer Würde liegt, dass man uns nicht in unserer Freiheit berauben, demütigen oder hintergehen darf, dann folgt unmittelbar, dass auch Tötungen auf Verlangen und vermutlich auch Beihilfe zum Suizid unzulässig sind. Die entscheidende Frage ist hier allerdings, ob es wirklich unter allen Umständen die Würde eines Menschen verletzt, ihn zu töten.

Viele Gegner der aktiven Sterbehilfe sehen in der Würde des Menschen vor allem einen Wert, den Wert seines Lebens, und Werte als etwas, das man prinzipiell bewahren sollte, eventuell sogar gegen den Willen desjenigen, der diesen Wert hat. Tötungen auf Verlan-

STARK EMPATHISCH
NATÜRLICH
NAHBAR ENGAGIERT
HERZLICH MUTIG
MITFÜHLEND MENSCH CHARAKTER
CHANCEN
EHREND NÄHE HUMAN
MITEINANDER SICHER HELFEND
COURAGIERT SOZIAL

gen sind Tötungen und also unrecht. Viele Befürworter lokalisieren die Würde hingegen eher im zwischenmenschlichen Umgang, in den wechselseitigen Reaktionen darauf, was jemand tut, möchte, wie er sich selbst versteht, usw. Aus dieser Perspektive kommt es hauptsächlich darauf an, einen Menschen nicht darin zu übergehen, was ihm wichtig ist. Entsprechend groß ist die Bedeutung von existenziellen Entscheidungen wie der, dass man sein Leben beenden möchte.

Das Bundesverfassungsgericht hat diesen Zusammenhang in seinem wegweisenden Urteil von 2020 betont. Die Unantastbarkeit der Würde des Menschen, mit der Art. 1 des Grundgesetzes beginnt, gewährt jedem Menschen eine prinzipielle Entscheidungsfreiheit über das eigene Lebensende. Der Staat darf diese Freiheit nicht beschneiden (wie beispielsweise durch Verabschiedung des § 217 StGB, den das Gericht für nichtig erklärte). Das Verfassungsgerichtsurteil ist durchaus umstritten, aber ich finde es grundsätzlich einleuchtend. Für die Würde des Menschen ist es sehr wichtig, dass er es ist, der sein Leben führt, ohne von außen gegängelt zu werden. In dieser Hinsicht gibt es keinen prinzipiellen Unterschied zwischen dieser Entscheidung und anderen Lebensentscheidungen, z.B. welchen beruflichen Weg man geht, mit wem man zusammenlebt und ob man Kinder hat oder nicht.

Wie bei anderen Lebensentscheidungen auch, kann es aber andere wichtige Gesichtspunkte geben, unsere Freiheit trotzdem einzuschränken. Aus diesem Grund gibt es meines Erachtens kein Recht, sich auf Verlangen töten zu lassen, selbst wenn jemand dazu bereit ist, diesen Wunsch auszuführen. Das Tötungsverbot hat vollkommen zu Recht einen so hohen Stellenwert in unserem Recht und jede Relativierung birgt die Gefahr des Missbrauchs und vor allem einer schleichenden Aufweichung. (In der Ethik wird diese Überlegung als „Argument der schiefen Ebene“ bezeichnet.)

Anders ist es mit dem Recht auf Suizidassistenz. Das Verfassungsgericht hat darauf hingewiesen, dass Menschen, die aufgrund einer Krankheit stark in ihrem Aktionsradius eingeschränkt sind, natürlich das Recht auf Unterstützung haben, und dass deshalb ein Verbot der Suizidassistenz auf eine würdeverletzende Einschränkung ihrer Selbstbestimmung am Lebensende hinausläuft. Insofern begründet die Menschenwürde die Möglichkeit der Beihilfe zum Suizid.

Neben diesen beiden Erwägungen zum Zusammenhang von Menschenwürde und aktiver Sterbehilfe – der Menschenwürde als Grundlage des Tötungsverbots und der Menschenwürde als Begründung für ein Recht auf Suizid – gibt es aber noch eine dritte Erwägung, die unbedingt von den anderen beiden unterschieden werden muss und die in meinen Augen zeigt, wo die eigentliche ethische Schwierigkeit der Debatte liegt.

Die Befürworter des Rechts auf assistierten Suizid berufen sich nicht selten auf historische Beispiele, die zeigen sollen, dass es keineswegs gegen die Würde verstoße, sondern sogar ein Gebot der Würde sein könnte, das eigene Leben zu beenden. So stürzt sich beispielsweise in der Illias einer der großen Helden, Ajax, ins Schwert, weil er sich zuvor lächerlich gemacht hat. Hätte er sich nicht getötet, wäre er für immer blamiert und ehrlos gewesen. Der Suizid ist also sozusagen der Notausgang, der einem bleibt, wenn als Alternative nur noch ein würdeloses Leben bevorsteht. Tatsächlich zieht sich diese Idee durch die Weltgeschichte. Unzählige Menschen haben noch bis ins letzte Jahrhundert hinein aus diesem Grund Suizid begangen, entehrte Offiziere, geschwängerte Hausmädchen, bankrotte Kaufleute.

Der Suizid als ehrenvoller Ausgang aus einer würdelosen Lebenssituation ist uns auch heute noch vertraut – aber nur aus zahllosen Geschichten und Berichten, aus unserem Leben ist er hingegen fast vollständig verschwunden. Denn unsere Vorstellungen davon, was es heißt, in Würde zu leben, haben normalerweise keinen Platz mehr für die Idee, dass man seine Würde nur wahren könne, wenn man sich selbst umbringt. Ungewollte Schwangerschaften, Privatsolvenzen, peinliche Verfehlungen usw. sind in unseren Augen schon längst kein guter Grund mehr, um unserer Würde willen Suizid zu begehen. Es ist deshalb kein Wunder, dass heutzutage nahezu alle Suizide letztlich auf psychische Erkrankung zurückzuführen sind. Suizid ist für uns heutzutage so gut wie niemals eine würdige Alternative zum Weiterleben.

Das ist wichtig für die Beurteilung des assistierten Suizids am Lebensende, denn hier scheint die einzige große Ausnahme zu liegen, wo wir anscheinend nach wie vor unserer Würde dadurch dienen können, dass wir Suizid begehen. Inwiefern? Auf diese Frage gibt es wiederum drei mögliche Antworten.

Erstens kann es sein, dass die Alternative zum Suizid tatsächlich zutiefst würdelos ist. Wer darauf gefasst sein muss, sein verbleibendes Leben in Einsamkeit, Schmerz, materiellem Elend oder sozialer Geringschätzung zu verbringen, der hat vielleicht tatsächlich keine andere Wahl, sein Leben dadurch in Würde zu beenden, als dass er sich umbringt. Angesichts der erbärmlichen Zustände, unter denen manche Menschen selbst im reichen, medizinisch eng versorgten Deutschland ihr Leben zu Ende bringen, ist das eine reale Option. Aber die moralisch richtige Reaktion darauf ist natürlich nicht, den bedauernswerten Menschen die Mittel an die Hand zu geben, sich selbst zu töten, sondern ihnen menschenwürdige Lebens- und Sterbensumstände zu bieten. An diesem Punkt haben all diejenigen recht, die darauf dringen, die Möglichkeiten der Palliativmedizin auszuweiten, mehr Hospizdienste einzurichten, die Angehörigen zu stärken, usw. Ein Argument für die Wichtigkeit der Suizidbeihilfe ist es aber nicht.

Zweitens kann es sein, dass ein Patient bloß glaubt, dass ihm ein derart elendes Leben bevorsteht, weil er nicht weiß oder sieht, welche Möglichkeiten sich ihm noch bieten. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich in den Ländern, in denen die Suizidbeihilfe etabliert ist, Patienten häufiger dann für den Suizid entscheiden, wenn sie befürchten, zukünftig in eine unwürdige Situation zu gelangen, als dann, wenn sie tatsächlich in ihr stecken. Auch das spricht also weniger dafür, ihnen beim Suizid beizustehen, als vielmehr für eine bessere Aufklärung und weniger pauschale Panikmache über das Ende des Lebens.

Drittens aber kann es sein, dass ein Patient, ungeachtet all dieser Hilfen, das Leben, das er im Sterben führt, als unwürdig empfindet, weil es so deutlich davon abweicht, wie er früher gelebt hat, wie er sich gerne sehen würde, wie er auch von anderen wahrgenommen werden möchte o.ä. Sterben bedeutet in aller Regel Schwäche, vielleicht auch Hässlichkeit, Verwirrung, Leid etc., und das passt häufig nur wenig zu dem Selbstbild, auf dem unsere Würde fußt. Wie schon gesagt, Würde hat viel mit Kontrolle und Selbstbestimmung zu tun. Da liegt der Gedanke nahe, statt weiter in Abhängigkeit und Schwäche zu leben, einfach Schluss zu machen.

Ist es also ein weiteres Argument für die Zulässigkeit des assistierten Suizids, dass er uns einen Ausweg bietet, ei-





nem unwürdigen Sterben zu entkommen? – Ich glaube nicht. Im Einzelfall darüber zu urteilen, ist zwar problematisch und vielleicht auch anmaßend. Das Gefühl von Würde ist ein sehr intimes Gefühl. Umso wichtiger ist es aber, auf gesellschaftlicher Ebene das Verhältnis von Würde und Schwäche zu thematisieren. Individuelle Würdevorstellungen entstehen nicht einfach aus dem Nichts. Sie spiegeln häufig die Art und Weise, wie in einer Gesellschaft bestimmte Lebensumstände bewertet werden. Und meines Erachtens fehlt es unserer Gesellschaft am Bewusstsein dafür, dass Stadien der Nichtstärke, Nichtsouveränität, Nichtautonomie durchaus Teil eines in Würde gelebten Lebens bilden können. Es stimmt, wer uns unsere Freiheit nehmen möchte, bedroht unsere Würde. Daraus folgt aber nicht, dass es nicht viele Lebenssituationen gibt, in denen jemand in großer Abhängigkeit lebt, die trotzdem nicht würdelos sind.

Wir leben noch viel zu sehr in der fatalen Vorstellung, dass sich unser Leben bis zum Erwachsenwerden immer weiter entfaltet, so dass es im Alter dann nur noch darum geht, sich möglichst lange auf diesem Plateau festzuhalten, bis es irgendwann einen unvermeidlichen Absturz gibt, der uns nur noch als würdelosen Rest übriglässt, der dann am besten möglichst schnell aus dem Leben verschwinden sollte. In meinen Augen ist es eine gesellschaftliche Aufgabe, dieses Vorurteil zu verändern und auch schwächere und bedürftigere Lebensphasen in unser Selbstbild einzubauen.

Was folgt aus diesen knappen Überlegungen für die rechtliche Seite des assistierten Suizids? Ich glaube, es wäre am besten, alles so zu lassen wie es ist. Es ist richtig, dass der Suizid und konsequenterweise auch die Beihilfe zum Suizid rechtlich nicht verboten sind, denn der freie Umgang mit dem eigenen Leben folgt,

wie das Bundesverfassungsgericht betont hat, aus unserem Menschenrecht auf Selbstbestimmung. Dass der Gesetzgeber den Suizid nicht verbieten darf, heißt aber nicht, dass nichts daran auszusetzen wäre, wenn jemand seinem Leben ein Ende setzt, sondern es heißt nur, dass es seine ureigene Entscheidung ist, ob er es tut, unabhängig davon, wie andere es beurteilen. Es gehört eben zu unseren Menschenrechten, dass wir uns auch ganz falsch verhalten dürfen – unvernünftig, unmoralisch –, ohne dass der Staat das Recht hätte, uns mit dem Strafgesetz zum Wohlverhalten zu zwingen. Und genau das gilt meines Erachtens auch für den Suizid am Lebensende mit dem Ziel, in Würde zu sterben. Zumindest dann, wenn die äußeren Umstände nicht zu erbärmlich sind, muss man sich nicht umbringen, um in Würde zu sterben, im Gegenteil, man nimmt sich dadurch ein Stück seines würdigen Lebens. Aber obwohl es falsch ist, sich aus diesen Gründen umzubringen, ist es das gute Recht jedes Menschen.

Gesetze hingegen, die die Beihilfe zum Suizid generell bestrafen, aber eine Art Ausnahmeregelung für den assistierten Suizid am Lebensende beinhalten (wie z.B. in manchen Staaten der USA), sind in meinen Augen kontraproduktiv und schädlich. Denn sie signalisieren, dass es anders als in anderen Situationen irgendwie doch vernünftig, nachvollziehbar, moralisch ist, sich am Lebensende zu suizidieren und nehmen damit positiv Stellung zu dieser Handlungsweise. Das aber ist in meinen Augen nicht nur inhaltlich falsch und konterkariert damit die soziale Aufgabe, sich für ein neues Bild des Sterbens stark zu machen, sondern hat obendrein auch noch einen fatalen Nebeneffekt, und zwar nicht für die Würde derjenigen Sterbenden, die den assistierten Suizid wollen, sondern gerade für diejenigen, die ihn *nicht* wollen. Denn für sie würde eine solche Gesetzesänderung u.U. bedeuten, dass sie sich plötzlich fragen lassen müssten, warum sie diesen neuen, vom Gesetzgeber ausdrücklich gebilligten Weg nicht wählen und damit möglicherweise ihre gestressten Angehörigen und die Solidargemeinschaft entlasten.

Je deutlicher die Gesellschaft zugunsten des assistierten Suizids bei todkranken Menschen Stellung bezieht, desto stärker setzt sie diejenigen unter Druck, die ihr Leben trotz aller Schwäche und Bedürftigkeit gerne zu Ende leben wollen. Sich dafür rechtfertigen zu müssen, dass man weiterleben und nicht die anderen von dieser

Bürde entlasten möchte, ist aber eine ausgesprochen demütigende Situation. Insofern kann ein Leben in Würde zu Ende zu leben auch bedeuten, keinen Gedanken an den Suizid verschwenden zu müssen.

Damit komme ich zum Schluss meines Beitrags.

Die Würde am Lebensende ist interessant, nicht weil wir unbedingt unser Leben als würdige Greisinnen und Greise beschließen sollten – da hatte Brecht ganz recht –, sondern weil wir am Lebensende besonders empfindlich gegenüber Verletzungen unserer Würde sind. Ich habe dies an einem Themenbereich illustriert, der in der medizinischen Ethik eine große Rolle spielt, der sogenannten Sterbehilfe. Auf andere Aspekte des Lebensendes, die ebenfalls eine hohe Vulnerabilität gegenüber Würdeverletzungen aufweisen, konnte ich aus Platzgründen nicht eingehen. Sie finden sich aber in mehreren Artikeln in meinem Buch „Theorie und Praxis der Menschenwürde“ (Paderborn 2019), aus denen ich auch die eine oder andere Idee für diesen Artikel übernommen habe.

Text: Ralf Stoecker



Prof. Dr. Ralf Stoecker
Professor für Praktische Philosophie



Kontrolle ist gut, Vertrauen reicht weiter...

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ lautet eine wohlbekannte Redewendung und will sagen, man solle sich nur auf das verlassen, was man nachgeprüft hat. Das macht lebenspraktisch Sinn und stiftet Sicherheit... hat aber seine Grenzen dort, wo wir es mit Gegebenheiten zu tun bekommen, die sich nicht prüfen lassen.

Eine solche Gegebenheit ist auch der Tod. Einerseits ist er uns Menschen unausweichliche Gewissheit, andererseits ist er die größte Ungewissheit, mit der wir zu leben haben: Wie wird das sein? Was wird dann sein? Wird dann noch etwas sein? Wir können wohl glauben, dass im Tod noch etwas ist - oder auch, dass nichts mehr ist. Wissen und kontrollieren können wir beides nicht. Da wo wir es mit Unüberprüfbarem, Unwägbarem, Unabsehbarem und Ungewissem zu tun bekommen, braucht es etwas, das weiter reicht als Wissen und Kontrolle: Vertrauen. Und wenn es fehlt? Eine Begleit-Erfahrung...

Viel Angst und wenig Vertrauen – eine Begleiterfahrung.

Hannelore (87 Jahre, alleinlebend)¹ wünschte sich hospizlichen Beistand, weil sie über ihre Angst vor dem Tod sprechen wollte. Die trieb sie nicht erst in ihrem palliativen Zustand um, sondern schon ihr bewegtes Leben lang. Im Zuge einer Herz- und einer Krebserkrankung überstand sie wiederholt gesundheitliche Tiefschläge und Eingriffe – zweimal nur knapp: „Meine Angst vor dem Tod hat mir immer Beine gemacht, so dass ich ihm bislang schnell genug von der Schippe springen und wegrennen konnte.“

Mit dem Wegrennen war es mittlerweile problematisch geworden: Hannelores physische Kraft reichte nicht mehr, um sich auf den Beinen und die psychische nicht mehr, um die Todesangst auf Abstand zu halten. „Ich habe schlimme Sorge einzuschlafen, weil ich befürchte, dann nicht mehr aufzuwachen“, beklagte sie. Nachgefragt, ob sie genauer fassen könne, was ihr solche Angst vor dem Tod bereite, antwortete sie: „Dass im Tod vielleicht nichts mehr ist – dass ich nicht mehr bin“.

Hannelore konnte ihren nahenden Tod nicht ertragen, sich seinem ‚kleinen Bruder Schlaf‘ nicht überlassen und keine Ruhe finden, denn ihre Angst war groß...und sie hatte überdies freies Spiel, weil es um Hannelores Vertrauen infolge ihrer Lebensgeschichte, nicht gut bestellt war: Als sie 14 Jahre alt war, verließ ihre Mutter die Familie. Der Vater war als Brückenbau-Ingenieur häufig unterwegs und so fand sich Hannelore früh allein gelassen und auf sich gestellt. Später dann war es ihr Mann, der sie und die beiden kleinen Töchter verließ. Ihre Kinder zog Hannelore ohne Unterstützung und Unterhalt auf. Viele Jahre später folgte ein weiterer Lebenspartner, mit dem Hannelore ein gemeinsames Geschäft aufbaute – er betrog sie finanziell, leistete einen Offenbarungseid und ließ sie mit hohen Schulden zurück.

Hannelore wurde von zentralen Personen in ihrem Leben hintergangen, verlassen oder fallen gelassen. Sie erlitt tiefgreifende Verunsicherungen und die Zerstörung lebenstragender Bindungen – kein guter Nährbo-

den, auf dem Vertrauen gedeihen kann, im Gegenteil: Da traut man irgendwann nichts und niemandem mehr. Hannelore jedenfalls ging kein Risiko mehr ein und verließ sich nur noch auf sich selbst und auf das, was sie zu 100 % wissen konnte. Beides jedoch vermochte ihr angesichts des Todes keinen Halt mehr zu bieten, denn der liegt jenseits von allem, was sich kontrollieren, wissen oder prüfen lässt.

Der Tod wirft Fragen auf, die sich nicht beantworten, sondern nur mit aushalten lassen. Und so war es einzig das Mit-Sein, welches Hannelores Angst zeitweise zu lindern vermochte: Zuwendung und Nähe gaben ihr ein wenig Geborgenheit - die ergriffene Hand oft mehr als Worte es konnten. Jemandem, der dem Tod gegenübersteht, kann man vielleicht keinen größeren Dienst erweisen, als ihm die reine Anwesenheit anzubieten – ihm in der Offenheit der Fragen und der Solidarität der Sterblichen verbunden zu sein.



¹ Name geändert. // Abbildung: Gemalt von Kerstin Volland, 2010.

Kontrolle am Lebensende?

Im Laufe ihres Lebens hatte Hannelore viel Vertrauen eingebüßt und gelernt, diesen Mangel so gut es ging durch Kontrolle auszugleichen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Vertrauensverlust und Angst ein Kontrollverhalten hervorrufen. Dahinter steckt die Suche nach Halt und Sicherheit - der Versuch, die Fäden in der Hand zu behalten und etwas zu steuern; etwas zu wissen und darauf zuzugreifen; über etwas zu verfügen und es sicherzustellen.

Um selbiges ist auch unsere Gesellschaft bemüht: Heutzutage haben wir einige Strategien entwickelt, mit deren Hilfe wir das Sterben ‚zu planen und zu kontrollieren‘ suchen. So sollen Regelungen im Gesundheits-

system und auf gesetzlicher Ebene Versorgungsabläufe und persönliche Vorstellungen am Lebensende gewährleisten (gesundheitliche Vorsorgeplanung, medizinische Leitlinien, Best Care for the Dying, Notfallpläne, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügungsgesetz, Hospiz und Palliativgesetz, anhängige Gesetzgebung zum (ärztlich) assistierten Suizid). Das ist in weiten Teilen hilfreich, sinnvoll und gut - eine Garantie, dass es am Lebensende läuft wie geplant, gibt es jedoch nicht. Trotz bester Vorsorge kommt es manchmal anders, als man verfügte. Das Sterben bleibt ein Geschehen, das im Letzten nicht kalkulierbar ist.

Was gibt Halt?

Kontrolle hat also ihre Grenzen. Was aber kann uns dann im Hinblick auf Sterben und Tod beruhigen? Wo finden wir Zuflucht und Trost angesichts von existentiellen Fragen und Ängsten? Was gibt uns Halt, um das Ungewisse und Unabänderliche auszuhalten?

Halt ist etwas, worauf man sich verlassen kann. Was aber könnte das sein, wenn sich das Leben dem Ende neigt (und nicht nur dann)?

- Solange ein Mensch auf Erden weilt, kann er dort Halt finden, nicht zuletzt auf dem Boden der Tatsachen: Fakten können Sicherheit stiften, selbst wenn sie schlimm sind. Wenn ich um eine unheilbare Erkrankung weiß und darum, was sie mit sich bringt, habe ich die Möglichkeit mich darauf einzustellen und in einen Umgang zu kommen.
- Auch überschaubare Strukturen und nachvollziehbare Abläufe der stationären wie ambulanten Versorgung sowie die Ankündigung der nächsten Schritte können Halt und Sicherheit vermitteln - ebenso Routinen, Bekanntes und Gewohntes (und wenn es der alte Bade-mantel ist, in den ich mich im fremden Krankenhaus einhüllen kann).
- Zwischenmenschliche Beziehungen, die verlässlich und verbindlich sind, schaffen Halt. Bei Menschen,

die mich mit meinen Einschränkungen und Eigenarten annehmen - bei denen ich so sein kann, wie ich bin - kann ich mich sicher und behütet fühlen. Haltgebende Zuwendung kann im Gespräch erlebt werden und ebenso im schweigenden, aufmerksamen Mit-Sein eines anderen - unmittelbar spürbar wird sie, wenn da jemand ist, der mich im buchstäblichen Sinne hält: meine Hand, mich im Arm. Manchmal ist diese Nähe das Einzige, was in großer Not halten und beruhigen kann - und manchmal auch das Einzige, was bleibt (weil die Angst so groß ist, Worte fehlen, nicht mehr gesprochen oder verstanden werden können).

- Halt können Menschen auch in sich selbst erfahren: Im Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Kräfte, in der Rückbesinnung darauf, auch anderes schon durchgestanden zu haben, in der Selbsttreue und der Klarheit einer inneren Einstellung. Das Wissen um sich und die Stimmigkeit mit sich können Halt in unwägbarer Situation verleihen.
- Glaube und Hoffnung können Halt geben: Religiöser Glaube genauso, wie der Glaube an einen Sinn - die Hoffnung auf ein Jenseits genauso, wie die Hoffnung auf Befreiung vom Leid im Tod.

Was bedeutet Vertrauen?

Allerdings reicht es nicht aus, Haltgebendes gefunden zu haben - ferner muss man vermögen, sich darauf zu stützen. Sich Haltgebendem überlassen zu können, nennt sich *Vertrauen*. Vertrauen ist eine Fähigkeit, die uns hilft, wenn wir mit Ungewissem, Gefährdendem, Beängstigendem oder Unabsehbarem fertig werden müssen: „Vertrauen ist die Einwilligung, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit (Risiko) zu überbrücken.“² In der Tat kann man sich das Vertrauen gut als einen Brückenschlag über die Unsicherheit vorstellen. Es geht von *mir* aus und richtet sich auf *etwas*, das *mir Halt* gibt.

Die Redewendung „Ich verlasse mich auf etwas“ zeichnet trefflich nach, was den Akt des Vertrauens ausmacht: *Ich verlasse mich* - d.h. ich lasse mich los, halte mich nicht mehr an mir im Hier und Jetzt fest - und überlasse mich dem, was Halt gibt: *auf etwas* (z.B. auf andere; auf Gott; auf meine Kräfte und Fähigkeiten, die mir auch in Zukunft innewohnen mögen; auf eine medizinische Prognose). Wird dieses Etwas mich tragen? Ich kann es vielleicht nur bedingt prüfen (kontrollieren)

² Längle, Alfred: Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien, 2016. S. 102.

- der Rest ist Loslassen und Vertrauen. Vertrauen erfordert Mut und ist immer auch ein Wagnis.

Die Fähigkeit zu vertrauen ist im Menschen angelegt. Wir können Vertrauen schenken, leisten, verlieren oder entziehen. Oft scheint es selbstverständlich vorhanden zu sein, ohne dass wir es besonders registrieren würden: Wenn ich in den Urlaub fahre, vertraue ich darauf, dass ich heil eintreffen werde... Wenn ich eine Verabredung habe, vertraue ich darauf, dass die Person kommt... Wenn ich abends zu Bett gehe, vertraue ich darauf, morgens wieder aufzuwachen...

Vertrauen wird meist erst dann zum Thema, wenn es daran mangelt. Dann bewegen sich Menschen mit zahlreichen Bedenken durch ihr Leben: Ob ich heil am Ferienort ankomme? Ob die Verabredung eingehalten wird? Ob ich wieder aufwache? Fehlt das Vertrauen, dominieren Befürchtungen und Ängste. Reaktiv versuchen Betroffene fehlendes Vertrauen durch Kontrolle zu kompensieren, die aber ihre Grenzen hat und die Lebendigkeit einschränken kann. Ohne Vertrauen gestaltet sich schon der normale Alltag aufreibend und



anstrengend, wie aber ist das erst in Ausnahmesituationen? In schwerer Krankheit, konfrontiert mit Unabwendbarem, am Ende des Lebens? In einer Situation also, in der sich das Leben immer mehr der eigenen Kontrolle entzieht - einer Situation, in der manch einer das Empfinden hat, ausgeliefert zu sein: der Schwäche, der Erkrankung, helfenden Händen, den Abläufen in Krankenhaus und Gesundheitssystem... Die letzte Lebenszeit fordert Vertrauen in verschiedenster Hinsicht:

- Mit dem Nachlassen körperlicher Kräfte und Fähigkeiten nehmen Wirkmächtigkeit und Eigenständigkeit ab - die Abhängigkeit von anderen nimmt zu: Was man zuvor selbst geregelt hat, muss man nun anderen anvertrauen.
- Zudem sind fortgeschrittene Krankheit oder Multimorbidität im Alter zumeist begleitet von Ärzten und Pflegenden. Auch hier heißt es zu vertrauen, dass man sich an mir, meinen Belangen und Verfügungen orientiert und medizinische Entscheidungen in meinem Sinne trifft.



- Der Prozess des Sterbens bedarf des Vertrauens: Wann wird er eintreten und wie wird er sich zutragen? - es passieren zu lassen, verlangt Vertrauen...

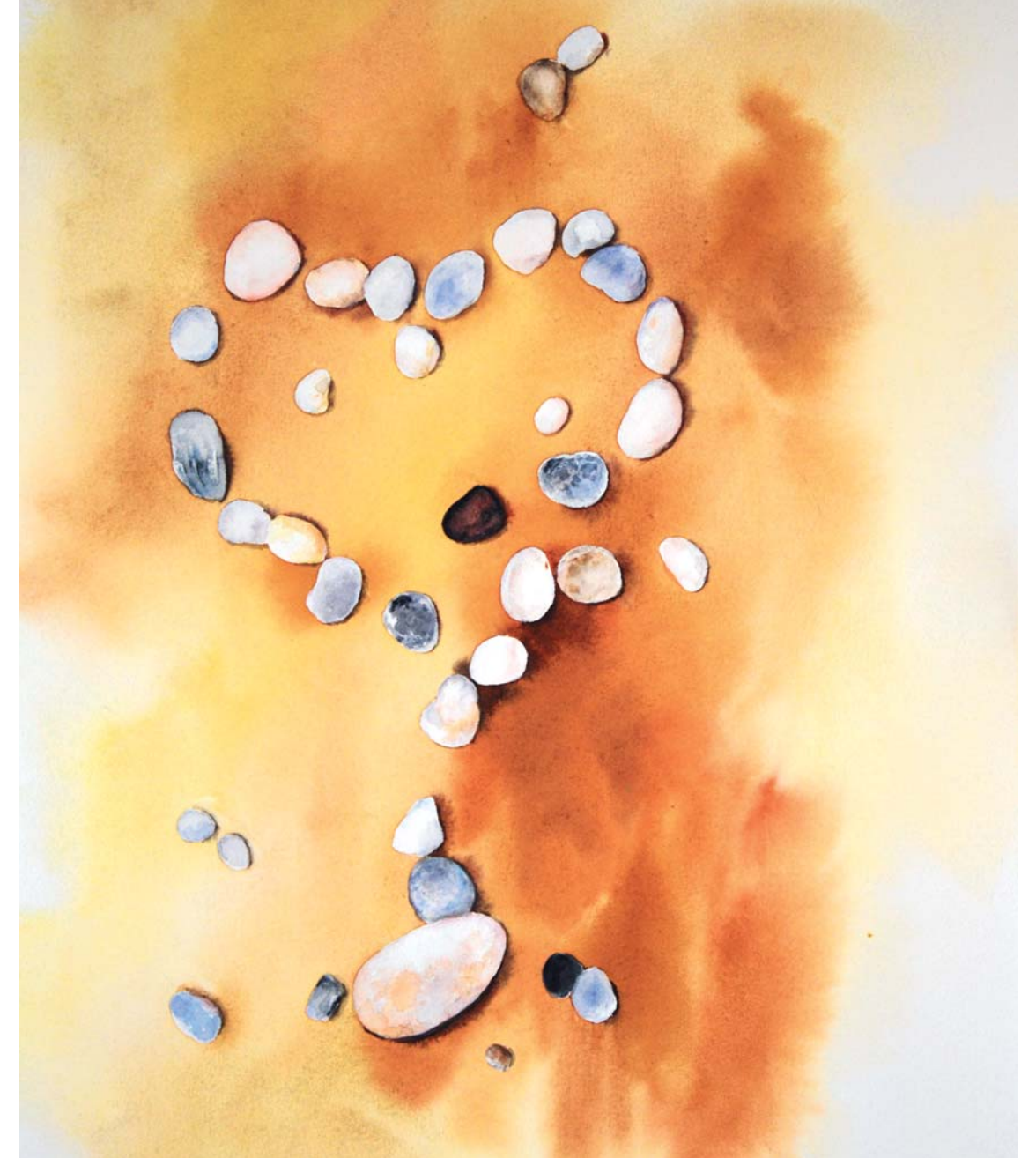
- ... wie auch der Tod selbst, über den wir nichts wissen können: ...ist im Tod noch etwas? ... und was das wohl ist? ... oder ist *Nichts*?

Der Tod zwingt uns, fremdes Terrain zu betreten, dessen Tragfähigkeit nicht gesichert werden kann. Er zwingt zum Sprung in die absolute Ungewissheit und verlangt das tiefste Vertrauen, das wir aufbieten können: Was immer auch geschehen mag (oder nicht), dem vertraue ich mich an... Was immer es ist, ich lasse es zu, im Vertrauen darauf, dass es so gut und richtig sein wird. Dieses tiefste und letzte Vertrauen besteht nach Viktor Frankl „im Vertrauen darin, dass da immer etwas ist, das mich hält - dass da Welt ist, aus der ich nicht herausfallen kann“³ ..., dass da eine größere Ordnung ist, in der ich mit meinem Leben und Sterben aufgehoben bin.

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ sagt die Redewendung - „Kontrolle ist gut, Vertrauen reicht weiter“ ist ebenso wahr, denn im Leben wie im Sterben gibt es keine Garantien: Man kann vorbereiten, was sich vorbereiten lässt, seinem Willen Ausdruck verleihen und das Seinige tun – dann jedoch ist das Vertrauen angefragt. Das Vertrauen ist die eigentliche Gegenkraft zur Angst und vermag leidvolle Ungewissheiten und Anfechtungen zu überwinden, die sich dem wissenden, kontrollierenden Zugriff entziehen. Vertrauen trägt unser Dasein... ein Leben lang... bis zu seiner Grenze... und darüber hinaus...

Text: Dr. phil. Kerstin Volland
Koordinatorin Hospizbewegung Herford e.V.

³ Viktor E. Frankl zitiert nach: Längle, Alfred: Viktor Frankl. Eine Begegnung. Wien, 2014. S. 71 ff.



*Es kann so kommen oder so,
sagt das Schicksal.*

*Aber es kommt bestimmt nur so,
sagt der Mensch.*

*Dann wird ihm bang ums Herz,
er fühlt einen leichten Schmerz.*

*Und er ist ganz verwirrt,
weil er Angst verspürt.*

*Ach weh,
worauf kann ich denn noch bauen?
... Auf mich, sagt bescheiden das Vertrauen.*

(Manfred Hillmann)



Über die Freude

Nachdenken über ein wichtiges Gefühl

„Seit es Menschen gibt, hat der Mensch sich zu wenig gefreut“, sagt der Philosoph Friedrich Nietzsche. Sollte uns das nicht verwundern, vielleicht sogar etwas erschüttern, zumindest uns berühren? Könnte es sein, dass die Freude uns unbemerkt abhandengekommen ist, dass wir noch gar nicht bemerkt haben, dass uns etwas Wichtiges fehlt? Freude ist nicht irgendeine beliebige Sache, sondern die Grundlage unseres persönlichen Wohlbefindens. Ganz ohne Freude lässt es sich nur schwer leben. Gleichzeitig wissen wir, dass nicht jeder Tag ein Füllhorn der Freude sein kann und dass es tatsächlich auch genügend Anlässe gibt, die keinen Grund zur Freude geben.

Die positive Grundstimmung

Die menschliche Psyche braucht ein gewisses Maß an Positivität, um sich wohlfühlen und flexibel sein zu können. Diese positive Grundstimmung ist aber noch nicht das, was wir allgemein unter Freude verstehen, sondern sie ist zunächst eine positive Kraft, die unser Leben bewegt. Und sie ist Grundlage für den Umgang mit negativen Emotionen wie Traurigkeit, Enttäuschung oder Schmerz.

Dass eine positive Grundstimmung, auch Lebenswille genannt, in uns vorhanden ist, sollten wir immer annehmen, auch wenn wir sie nicht ständig bewusst wahrnehmen, weil sie von anderen Gefühlen überdeckt werden kann. Was überdeckt oder nicht im Blick

ist, ist nicht einfach weg. Der Schriftsteller Albert Camus erkannte in einer tristen und enttäuschenden Situation, dass tief in ihm doch eine positive Stimmung stets anwesend ist, die er als „unbesiegbaren Sommer“ beschrieb. Ein wunderschönes Sprachbild! Dieser „unbesiegbare Sommer“, den man sich immer als vielleicht verborgen, aber vorhanden vorstellen soll, ist der Nährboden, auf dem die eigentliche Freude wächst und sich entfalten kann. Es lohnt sich, immer mal wieder innezuhalten und diesem „sommerlichen“ Grundgefühl nachzuspüren. Und dann entdecken wir ganz beiläufig in uns eine Erinnerung oder um uns herum irgendetwas Schönes, worüber wir uns freuen.

Gleichzeitig positive und negative Gefühle haben

Gewöhnlich gehen wir davon aus, dass wir *entweder* positive *oder* negative Gefühle haben. Ist das eine anwesend, ist das andere abwesend. Diese Entweder-oder-Vorstellung kann dazu führen, dass sowohl Kummer als auch Freude einseitig wahrgenommen werden. Es entsteht eine Art Kipp-Mechanismus, der uns entweder in die Freude oder in den Kummer kippen lässt.

Tatsächlich ist es möglich, positive und negative Gefühle gleichzeitig zu erleben. Z. B. kann eine trauernde Person ihren Verlust schmerzvoll spüren und gleichzeitig eine zugrundeliegende Strömung von Positivität wahrnehmen. Das ist dann nicht das Gefühl der Freude, aber eine positive Stimmung, eine Kraft, die mit Zuversicht und Hoffnung verbunden ist. Die Gleichzeitigkeit von Gefühlen ist dadurch möglich, weil positive und negative Gefühle im Gehirn unabhängig voneinander erzeugt und gesteuert werden.

Negative Gefühle sind mit der Amygdala (Bestrafungssystem) verbunden, während positive Gefühle mit dem Nucleus accumbens (Belohnungssystem) verbunden sind. Zwischen positiven und negativen Gefühlen gibt es sogenannte Mischgefühle. Das sind komplexe Gefühlszustände. Manche Lottogewinner berichten davon, dass sie sich einerseits über ihren beträchtlichen Gewinn riesig freuen und andererseits gleichzeitig schon Befürchtungen haben, dass auch eine Menge Probleme, wie z. B. Neidgefühle anderer Menschen, auf sie zukommen könnten. Wenn wir diese Zusammenhänge von negativen und positiven Gefühlen verstehen, erweitert sich unser Spielraum der Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit enorm. Dann ist es möglich, Freude im Schmerz zu erkennen und auch Schmerz in der Freude zuzulassen. Diese differenzierte Wahrnehmung verhindert, dass wir uns in die Extreme von positiv und negativ verengen und verlieren.

Freude braucht unsere Zuwendung

Ein weiterer Aspekt kann das Verständnis von Freude vertiefen. Zum Erkennen von Hindernissen und Gefahren ist es wichtig, dass ein negativer Affekt schnell und zuverlässig anspringt und spontane Reaktionen auslöst, die für das Überleben wichtig sind. Ein Schreck bindet die volle Aufmerksamkeit auf eine Gefahr und aktiviert automatisierte Reaktionen. Positive Affekte und Gefühle der Freude können ebenfalls spontan auftreten. Aber sie können schnell wieder verblassen, wenn wir ihnen keine Aufmerksamkeit schenken oder Wertschätzung geben.

Wahre Freude braucht unsere persönliche Mithilfe. Oft nehmen wir Gelegenheiten zur Freude wahr, nehmen sie aber nicht wirklich zu Herzen und gewähren der Freude keine Entfaltungsmöglichkeiten. In diesem Sinne können wir Nietzsches Erkenntnis, dass die Menschen sich zu wenig freuen, ganz gut nachvollziehen. Und dann verstehen wir auch, weshalb Paul Gerhardt, der evangelische Theologe und Kirchenlieddichter, uns schon 250 Jahre vor Nietzsche den Auftrag gab: „Geh aus mein Herz und suche Freud“. Dies ist der aktive Teil, den wir leisten sollen und können.

Ausgehen und Freude suchen, Gründe zur Freude intuitiv erfassen, Freude mit dem Verstand erkennen und im Herzen erleuchten lassen. Künstler machen es so. Sie gehen unter Menschen oder in die Natur, reisen an bestimmte Orte, um sich inspirieren zu lassen. Sie gehen aus, um Motive fürs Malen, Schreiben, Dichten oder Komponieren zu finden. Die Welt hält so viel bereit. Aber wir müssen uns aufmachen, zumindest uns beispielsweise auf eine Bank im Park setzen und warten, bis sich etwas ereignet. An bestimmten Orten zieht die Welt nämlich an uns vorbei und es ist wahrscheinlich, dass irgendetwas Freude erwachen lässt. In solchen Momenten sollten wir uns der Freude auch öffnen, sie zulassen und bejahen, sie also nicht übersehen oder unwichtig machen. Diese geistige Beteiligung an der Entfaltung der Freude kann man üben. Und mit etwas Geduld wird man mit der Zeit wirklich freudefähiger.

Warum Freude wichtig ist

Freude bewegt uns

Wer Freude empfindet, mag das Leben und engagiert sich. Freude ist Ausdruck eines gelösten Lebens, das sich entfalten will. Freude ist Wohlgefühl und Motivation der allerbesten Güte.

Freude unterstützt die Gesundheit

Der Arzt Hannes Lindemann sagte einmal, dass jede Freude ein kleiner Gesundheitsimpuls ist, dass Freude sich in den ganzen Leib hinein verteilt und überall vitale Kräfte mobilisiert, das Immunsystem stärkt und jeder Zelle einen positiven Impuls gibt.

Freude gibt uns Sinn

Wo Freude ist, ist die Lebensbejahung stark. Freude macht neugierig und lernbereit. Freude sucht die Zugehörigkeit zu Menschen und zum Leben. Und sie hilft uns, das Leben als wertvoll zu erleben.

Das Ganze zulassen

Negative und positive Gefühle können sich zwar gegenseitig beeinflussen und hemmen, aber grundsätzlich gleichzeitig bestehen. Wenn bei einem Trauernden der Verlustschmerz im Vordergrund steht, ist das ein natürlicher Ausdruck der Anerkennung und Würdigung des Verlustes eines geliebten Menschen. Das gilt vergleichsweise auch für den Verlust eines Tieres, das einen im Lebensalltag begleitete, oder für den Verlust von Dingen, die einem wichtig waren und Bedeutung hatten. Trauer oder Kummer gehören zum seelischen Verarbeitungsprozess dazu. Hier passt das Gefühl der Freude erst einmal gar nicht gut hin. Aber es ist hilfreich zu wissen, dass ein Strom von Positivität gleichzeitig da sein kann und dass wir daran wieder eine Anbindung finden können. In geeigneten Momenten sollte man dann Freude wieder wahrnehmen und zulassen, denn sie ist die lebensspendende Kraft. Zur Ganzheitlichkeit des Menschen gehört das Zusammenspiel von positiven und negativen Gefühlen.

Die Freudchen-Übung

Um Freude zu fördern, bietet sich die „Freudchen-Übung“ an. Es gibt einen Cartoon, in dem folgender Dialog zwischen zwei Personen stattfindet: „Ich habe einen Keks!“, sagt die eine Person, worauf die andere antwortet: „Ich habe einen neuen Sportwagen und ein großes Haus und viele Klamotten“. Daraufhin die Frage: „Hast du einen Keks?“ Und die nüchterne Antwort: „Nein.“ „Bitte“, sagt die Person mit dem Keks und bietet ihn aus Mitleid der mit dem Sportwagen und dem großen Haus und den vielen Klamotten an.

Das ist überraschend und anrührend. Wahren Reichtum und wahre Freude gewinnt man oft nicht aus materiellen Reichtümern (die natürlich auch Vorteile haben), sondern aus den kleinen „Freudchen“ des alltäglichen Lebens. Das kann der Gruß eines Nachbarn sein oder der Genuss eines Kekses.

Die Fähigkeit, diese kleinen Freudchen wahrzunehmen und wertzuschätzen, kann geübt werden. Man kann eine kleine Zettelsammlung anlegen, auf der man all die kleinen Freudchen notiert, die man während des Tages erlebt hat.

Zum Beispiel: Im Supermarkt einen Bekannten getroffen und mit ihm in ein Gespräch gekommen. Einen LKW beim Einfädeln vorgelassen, wobei der Fahrer sich mit einem Blinkzeichen bedankte. Den sonnigen Tag im Garten verbracht. Zum Essen sich mit einem Glas Wein verwöhnt. Der Hund ist stubenrein geworden. Eine Zeichnung vom Enkelkind bekommen. Den Morgenkaffee genossen. Die FreudchenÜbung ist eine Wahrnehmungsschulung für das Positive und Erfreuliche.

Dabei braucht man Negatives nicht zu ignorieren. Aber es lohnt sich, den Blick für die kleinen Freuden besonders zu schärfen. Diese Fähigkeit, Freude wahrzunehmen, wird uns auch dabei helfen, uns aus betrüblichen Zuständen immer wieder zu befreien. Und ein Griff in die Zettelsammlung mit den gesammelten Freudeerlebnissen wirkt kleine Wunder. Wenn man jede Woche auch nur ein Zettelchen dazulegt, hat man am Jahresende zweiundfünfzig Erinnerungen an Freude.

Hermann Hesse „Kleine Freuden“

Übrigens verfasste der Schriftsteller Hermann Hesse im Alter von zweiundzwanzig Jahren einen schönen Aufsatz mit dem Titel „Kleine Freuden“, der im gleichnamigen Buch oder im Internet als Text zu finden ist. Darin sagt er z. B. „Ich meine, uns fehlt es an Freude. Der Schwung eines erhöhten Lebens, die Auffassung des Lebens als eine fröhliche Sache, als ein Fest.“ Oder: „Unsere Art zu genießen, ist kaum weniger nervös und aufreibend als der Betrieb unserer Arbeit. »Möglichst viel und möglichst schnell« ist die Lösung. Daraus folgt immer mehr Vergnügung und immer weniger Freude.“ Und dann: „Ich möchte nur ein altes, leider ganz unmoderne Privatmittel in Erinnerung bringen: Mäßiger Genuß ist doppelter Genuß.“ Und schließlich: „Überseht doch die kleinen Freuden nicht!“

Das Leben ist immer auch von Unschönem überschattet, aber immer auch von Freude erhellt. Sie ist es, die uns das Leben lebenswert, macht, sie stärkt und nährt uns, lässt uns schwungvoll sein und das Leben festlich erscheinen. Freude kann man sich als Thema wählen, darüber lesen, mit anderen darüber sprechen, sie in sich selbst und in der Welt entdecken lernen und vor allem, sie dann auch an andere weitergeben.

Freude, Geduld und Humor

Abschließend vergegenwärtigen wir uns den Dreiklang von Freude, Geduld und Humor.

Freude bedeutet, dass wir das Leben wertschätzen. Wir öffnen uns den vielen Gründen zur Freude. Wo immer uns ein Anlass zur Freude begegnet, misstrauen wir dem Anlass nicht, sondern lassen uns auf die Freude ein und helfen ihr, sich zu entfalten. Wie sehr braucht die Freude uns inmitten einer Welt, in der es so viele Anlässe auch zum Missmut gibt. Die Freude braucht unsere Freudegesinnung und Mithilfe, damit sie Freude sein kann für uns selbst und für andere.

Zur wahren Freude gehört auch die Geduld. Immer wieder begegnen wir Herausforderungen und Enttäuschungen, mit denen wir umgehen müssen. Wir sollen uns dann nicht entmutigen lassen, sondern geduldig bleiben und auf die nächste Begegnung mit einer Freude warten. Indem wir geduldig bleiben, können wir für die Freude empfänglich bleiben.

Und dann gehört zur Freude noch der Humor. Er hilft uns, das Leben aus einer größeren Perspektive zu sehen. Mit Humor ertragen wir Schweres und Sonderbares leichter. Humor ist eine Art von Freude, weil Humor uns wie die Freude wieder weich und weiter macht. Mit Humor vermögen wir in einem tieferen Sinn das Leben zu „belächeln“ und es in seinen Kontrasten und Widersprüchen zu versöhnen. Mit Humor werden wir nicht bitter, wenn die Freude mal eine Weile mit Abwesenheit glänzt. Mit Humor fangen wir die Freude und die vielen Freudchen immer wieder ein. Humor hilft uns, die Freude zu bewahren.

Das Leben ist gar nicht immer leicht, aber immer auch eine Gelegenheit, sich zu freuen. Das ist letztlich unsere Bestimmung, uns zu freuen in allem und trotz allem. Vita gaudium est - das Leben ist Freude!

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



Oliver Fleischer (2024)
„Der Oma hätte das gefallen“

Geschichten über das Abschiednehmen – aber so bunt wie das Leben! Im Hauptberuf ist Oliver Fleischer Schauspieler. Seit zehn Jahren arbeitet er zudem als Sargträger – ist stiller Begleiter und Beobachter auf dem letzten Weg. Sein Buch versammelt heitere, skurrile und nachdenklichen Erzählungen über den Tod und das Leben.



Eric Wrede (2024)
Auf Leben und Tod: Gespräche über das, was am Ende zählt.

Der Tod gehört zum Leben dazu. Warum fällt es uns dann trotzdem so schwer, über ihn zu reden? Seit Jahren spricht Eric Wrede (Bestatter und Trauerbegleiter) deshalb in seinem Podcast mit prominenten Gästen (u.a. Eckart von Hirschhausen, Anke Engelke, Sven Regener, Sarah Kuttner) und interessanten Expert*innen über alles, was rund um den Tod wichtig ist. Erstmals gibt es eine Auswahl dieser Interviews nun in Buchform.



Olivia Laing (2023)
Die einsame Stadt: Vom Abenteuer des Alleinseins.

Mit Mitte dreißig zieht Olivia Laing nach New York City, weil dort der Mann lebt, den sie liebt. Kaum ist sie angekommen, geht die Beziehung in die Brüche, und sie sitzt allein in ihrem kleinen Apartment – so einsam wie noch nie in ihrem Leben. Doch bald entdeckt sie, dass sie mit ihrer Einsamkeit nicht allein ist. Vielen Kunstschaffenden vor ihr ist es in New York genauso ergangen. Hätte Edward Hopper sonst sein bekanntestes Bild malen können, die »Nachtschwärmer«? Mitreißend erzählt Olivia Laing die Lebensgeschichten großer Künstler*innen in New York und zugleich von sich und einem Gefühl, das wir alle kennen.



Joan Didion (2021)
Das Jahr magischen Denkens.

Die große amerikanische Schriftstellerin Joan Didion schreibt über die Trauer nach dem Tod ihres Ehemannes und über ihren Versuch, das Unfassbare begreiflich zu machen. Didions Buch ist ein Aufbegehren des Verstandes gegen die existentielle Unvernunft des Todes und eine bewegende Studie der Trauer.



Anke Keil (2023)
Finden, was bleibt: Ermutigungen zum Trauern.

Wenn ein Mensch stirbt oder wir etwas verlieren, um das wir trauern, haben wir oft das Gefühl, nur noch zu funktionieren, weil viele alltägliche Dinge einfach getan werden müssen. Aber es braucht auch die Pause vom Funktionieren, vom Aufrechterhalten einer alten, vertrauten Ordnung in einer neuen, unübersichtlichen Situation – es braucht Zeit, der Trauer Raum zu geben, damit ein neuer Alltag überhaupt wieder möglich wird. Das Buch lädt ein, sich die Zeit zu nehmen, die Herz und Seele brauchen, um den Verlust zu begreifen und die Wunden heilen zu lassen.



Gabriele von Arnim (2023)
Der Trost der Schönheit. Eine Suche.

Trost finden. In einer Welt, die so überwältigend, ängstigend, fordernd sein kann. Trost finden im Empfinden von Schönheit, weil das, so Gabriele von Arnim, nicht weniger ist als Selbsterhalt. «Ich brauche Schönheit. Den Trost der Schönheit. Denn wenn ich Schönheit sehe, höre, lese, spüre, dann glaube ich an Möglichkeiten. An Wege, Räume, Purzelbäume.» Ein Buch, das den Blick weitet für die Welt um uns und ihre Vergänglichkeit, das Mut macht zum Aushalten von Ambivalenz.



Elisabeth Tova Bailey (2014)
Das Geräusch einer Schnecke beim Essen: Eine berührende Geschichte über Achtsamkeit und Trost.

Durch eine Krankheit ist die Journalistin Elisabeth Bailey ans Bett gefesselt. Als sie von einer Freundin eine Topfpflanze geschenkt bekommt, unter deren Blättern eine Schnecke sitzt, beginnt sie diese zu beobachten...

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

Das war unser Jubiläumsjahr...

Im Jahr 2025 ist die Herforder Hospizbewegung 30 Jahre alt geworden – wir hatten Jubiläum! Ganz im Sinne der Hospizarbeit war es eine Zeit der Begegnungen und des Miteinanders - eine Zeit wissenswerter Einblicke und thematischen Austausches - eine Zeit für Feierliches und Stimmungsvolles... und es war ein gebührender Anlass, um Danke zu sagen:

Allen, die sich in der Hospizbewegung engagieren und engagiert haben.

Allen, die uns treu verbunden waren und sind - die uns unterstützen durch ihr Tun, ihre Kooperation, ihre Mitgliedschaft, ihre Spenden und ihr Interesse.

Allen, die sich für unser Jubiläum mit Ideen und Anregungen, mit inhaltlichen und musikalischen Beiträgen, mit Tatkraft und helfenden Händen eingesetzt haben.

Freuen Sie sich auf dieser Seite mit uns über Eindrücke und Erinnerungen an unser Jubiläumsjahr!

Sa, 28. Juni 2025, 19.00 Uhr

Mit allen Sinnen leben (Hospiznacht an der St. Johannis Kirche)

Musik vom Trio Picon, Imbiss und Getränke

Fr, 29. August 2025, 18.00 Uhr

Ein Sommerfest im Herforder Tierpark...

... für die ehrenamtlich Mitarbeitenden der Hospizbewegung und unsere Netzwerkpartner

Mo, 08. September 2025, 19.00 Uhr

Hospizliche Begleitung – Von leisen Tönen zu vollem Klang (Vortrag im Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg)

Dr. Gerlinde Dingerkus (Psychologin, langjährige Leitung ALPHA NRW)

Mo, 06. Oktober 2025, 19.00 Uhr

Die Würde am Lebensende (Vortrag im Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg)

Prof. Dr. Ralf Stoecker (Philosoph, Medizinethiker)

Mo, 17. November 2025, 19.00 Uhr

„Der Oma hätte das gefallen.“ (Lesung bei Kerzenschein im Frühherrenhaus)

Oliver Fleischer (Schauspieler, Autor, Sargträger)





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.

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 Palliativkonsiliarischen Dienst (PKD) Bünde / Herford GbR
- dem Klinikum Herford
- dem Mathilden Hospital 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



Susanne Dieckmann und Dr. Kerstin Volland
Hauptamtliche Koordinatorinnen

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



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

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

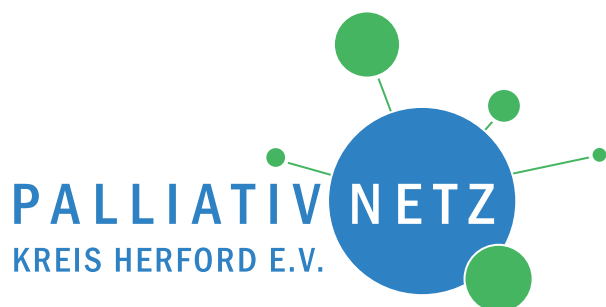
Redaktion: Dr. Kerstin Volland, Susanne Dieckmann
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bankverbindung:
Hospizbewegung Herford e.V.
Sparkasse Herford
IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78
BIC WLAHDE44XXX

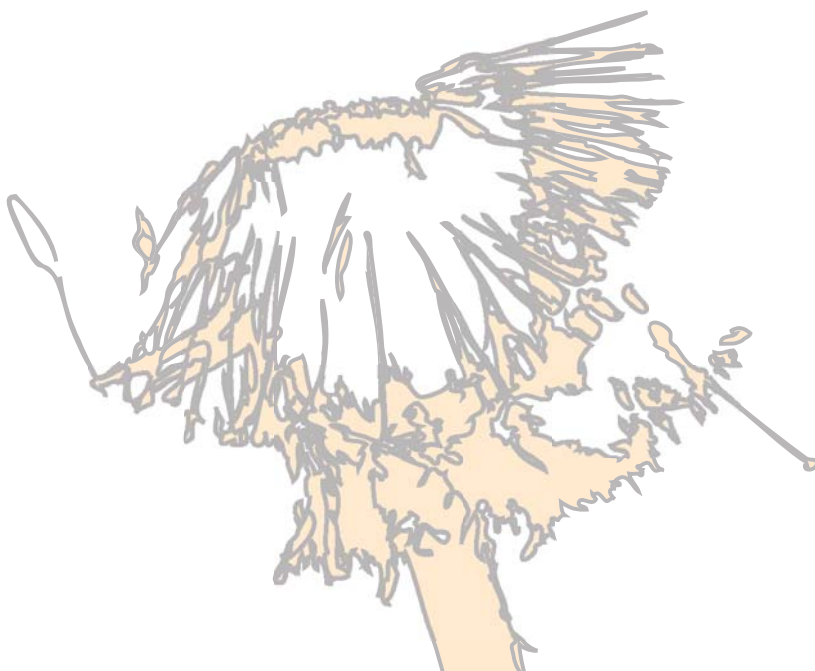
Grafische Gestaltung + Satz:
Olga Gorodetski, www.gorodetski-design.de

Illustrationen: Olga Gorodetski





*Diese Ausgabe wurde freundlicherweise finanziell
unterstützt vom PalliativNetz Kreis Herford e.V.*



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

SPENDENKONTO:

Hospizbewegung Herford e.V.

Sparkasse Herford

IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78

BIC WLAHDE44XXX