



Rundbrief Herbst 2017

---

## Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891205-10
Telefax	0911 891205-28
E-Mail	info@hospiz-team.de
Internet	www.hospiz-team.de
Bürozeiten	Montag bis Freitag, 9 - 12 Uhr übrige Zeit Anrufbeantworter
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg IBAN: DE22 7605 0101 0006 6099 94 BIC: SSKNDE77XXX
Vorstand	Dirk Münch, 1. Vorsitzender Gabriele Wollnik, stellv. Vorsitzende
Einsatzleitung	Dirk Münch, Stefan Meyer, Gabriele Wollnik, Marion Langfritz, Wilma Pfeifer, Thomas Mrotzek, Peter Berger, Renate Leuner, Sonja Heyder, Marcus Hecke, Angelique Heimstädt-van-Weert, Regine Rudert-Gehrke Anja Geier, Ingrid Kästlen, Judith Münch
Hospizverwaltung	Anja Geier, Ingrid Kästlen, Judith Münch
Schatzmeisterin	Ute Ries
Telefonberatung	Ilse Ramming
Trauerberatungs-Zentrum	Regine Rudert-Gehrke
Öffentlichkeitsarbeit	Henny Wangemann
Leihbibliothek	Brigitte Schiffel-Schwarz, Anne Oehler

## Hospiz- und Palliativzentrum Nürnberg HPZ

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0157 77596292
	Marcus Hecke

## Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung SAPV

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891207-40
Telefax	0911 891207-68
E-Mail	info@sapv-team-nuernberg.de
Internet	www.sapv-team-nuernberg.de
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg IBAN: DE31 7605 0101 0010 8733 70 BIC: SSKNDE77XXX
Geschäftsführung	Silke Münz

---

Liebe Mitglieder, Freunde, liebe Leser!

In dieser Ausgabe haben wir Frauen vom Redaktionsteam uns ein schwieriges Thema vorgeknöpft: "Das Lebensende".

- Gefürchtet von denen, die sich fit fühlen und ohne Vorbereitung sind, eben mitten im Leben...
- Erhofft von Anderen: hochbetagt, lebenssatt und müde, von Krankheit und den Beschwerden des Alters gebeugt...
- Und unfreiwillig ein Thema derer, denen eine schwere Erkrankung immer mehr Lebensplanung und Lebensmöglichkeiten durchkreuzt...

Wir haben Beiträge zum Thema "Lebensende" von mehreren Autoren und aus unterschiedlichen Sichtweisen erbeten und für Sie gesammelt. Wir wünschen Ihnen, dass Sie das für Sie Interessante finden!

Vielleicht möchten Sie Ihre eigenen Gedanken und Wünsche aufschreiben...? Und dann eine gute Gelegenheit suchen, um mit vertrauenswürdigen Menschen darüber zu reden? Gute Idee!

Ihr Redaktionsteam

*Manuela Göbel    Regine Rudolt-Gebicke    Henry Wanzersdorf*

## Selten zu früh - manchmal zu spät Reden über das Sterben

Liebe Freunde der Hospizarbeit,

Reden über das Sterben? Ja, seit 25 Jahren sprechen wir direkt, wertschätzend und einfühlsam über das Thema: "Würde in der letzten Lebensphase".

Aus unserer hospizlichen Sicht müssten eigentlich alle in Nürnberg lebenden Menschen eine Informationskarte mit unserer Telefonnummer auf ihrem Sideboard oder in ihren Unterlagen haben. Hören wir aber die Rückmeldungen unserer Ehrenamtlichen in der Öffentlichkeitsarbeit, ist die Aussage: "Oh, ich wusste gar nicht, dass es Sie auch gibt!" gar nicht selten. Auch nach 25 Jahren Arbeit des Hospiz-Teams in Nürnberg ist die Information über unser Beratungs- und Unterstützungsangebot noch nicht komplett durchgedrungen zu allen Menschen der Stadt. Die Gründe hierfür mögen vielfältig sein: eine persönliche Verdrängung der Themen "Sterben, Tod und Trauer", das noch-keine-Notwendigkeit-sehen und die gesellschaftliche Tabuisierung der Endlichkeit des Menschen... dazu kommen noch eine Vielzahl individueller Gründe.

Doch gerade die Erkenntnis, dass noch Informationsbedarf vorhanden ist, spornt uns an. Zusammen mit anderen Veranstaltern stellen wir uns mit unseren Themen der Öffentlichkeit: ein buntes Programm ist für die Hospiz- und Palliativwoche zusammengetragen worden! Auf unterschiedlichen Wegen wollen wir vom 07.-14.10.2017 die Aufmerksamkeit vieler Menschen erreichen und ihnen wertvolle Unterstützung anbieten.

Position zu beziehen und die Stimme zu erheben war, ist und bleibt die Aufgabe der Hospizarbeit! Nürnberg als Stadt der Menschenrechte soll auch ein Ort sein, an dem die "Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland" ([www.charta-zur-betreuung-sterbender.de](http://www.charta-zur-betreuung-sterbender.de)) Bedeutung hat.

Um ein deutliches Zeichen zu setzen, um der Charta Nachdruck zu verleihen, laden wir am 07.10.2017 um 16 Uhr zu einer Versammlung ein: am Kornmarkt, an der "Straße der Menschenrechte", treffen sich Menschen, die sich der Hospiz- und Palliativarbeit verbunden wissen oder die sich dafür interessieren.

Besonders freut es uns, dass die Stadt Nürnberg signalisiert hat, der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen bis zu diesem Termin beigetreten zu sein. Das bedeutet: Nürnberg, die Stadt der Menschenrechte, wird um eine Facette bereichert!

Ich lade Sie herzlich ein, mit dabei zu sein!

Wir freuen uns über Ihre Wertschätzung und Unterstützung. Durch Ihre Teilnahme an der Veranstaltung am Kornmarkt und/oder bei Themenveranstaltungen wird die Hospizidee gestärkt und sie wird alltagstauglich: sie wird ein bewusster Teil des Miteinanders der Menschen in Nürnberg.

Egal, welcher Kultur wir uns zuordnen, uns alle verbindet das Eine: wir haben nur eine begrenzte Lebenszeit hier auf Erden.

Lassen Sie uns darüber ins Gespräch kommen - lieber zu früh als zu spät.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit!

## Dirk Münch

Diakon Dirk Münch<sup>MAS</sup>

1. Vorsitzender

Übrigens:

wir vom Hospiz-Team Nürnberg haben unsere Internetseite überarbeitet!

Neugierig geworden?

Na, dann schauen Sie einfach mal unter [www.hospiz-team.de](http://www.hospiz-team.de) rein!

## Der Tod und der Gänsehirt

Einmal kam der Tod über den Fluss, wo die Welt beginnt. Dort lebte ein armer Hirt, der eine Herde weißer Gänse hütete.

"Du weißt, wer ich bin, Kamerad?", fragte der Tod.

"Ich weiß, du bist der Tod. Ich habe dich oft auf der anderen Seite hinter dem Fluss gesehen."

"Du weißt, dass ich hier bin, um dich zu holen und dich mitzunehmen auf die andere Seite des Flusses."

"Ich weiß. Aber das wird noch lange sein."

"Oder wird nicht lange sein. Sag, fürchtest du dich nicht?"

"Nein", sagte der Hirt. "Ich habe immer über den Fluss geschaut, seit ich hier bin; ich weiß, wie es dort ist."

"Gibt es nichts, was du mitnehmen möchtest?"

"Nichts, denn ich habe nichts."

"Nichts, worauf du hier noch wartest?"

"Nichts, denn ich warte auf nichts."

"Dann werde ich jetzt weitergehen und dich auf dem Rückweg holen.

Brauchst du noch etwas, wünschst du dir noch was?"

"Brauche nichts, hab' alles", sagte der Hirt. "Ich habe eine Hose und ein Hemd und ein Paar Winterschuhe und eine Mütze. Ich kann Flöte spielen, das macht lustig. Meine Gänse versteh'n nicht viel von Musik."

Als dann der Tod nach langer Zeit wiederkam, gingen viele hinter ihm her, die er mitgebracht hatte, um sie über den Fluss zu führen.

Da war ein Reicher dabei, ein Geizhals, der Zeit seines Lebens wertvolles und wertloses Zeug an sich gerafft hatte: Klamotten, auch Gold und Aktien und fünf Häuser mit etlichen Etagen. Der Mann jammerte und zeterte:

"Noch fünf Jahre, nur noch fünf Jahre hätte ich gebraucht und ich hätte noch fünf Häuser mehr gehabt. So ein Unglück, so ein Unglück, verfluchtes!" Das war schlimm für ihn.

Ein Rennfahrer war unter ihnen, der Zeit seines Lebens trainiert hatte, um den großen Preis zu gewinnen. Fünf Minuten hätte er noch gebraucht bis zum Sieg. Da erwischte ihn der Tod.

Ein Berühmter war dabei, dem ein Orden gefehlt hatte - nur ein einziger Orden, für den er Jahre aufgewendet hatte, da holte ihn der Bruder Tod. Das war schlimm für ihn.

Dann war da ein junger Mann, der hatte an seiner Braut gehangen, denn sie waren ein Liebespaar gewesen und keiner konnte ohne den anderen leben.

Ein schönes Fräulein war dabei mit langen Haaren.

Und viele Reiche, die jetzt nichts mehr besaßen und noch mehr Arme, die jetzt auch nicht das besaßen, was sie gerne hätten haben wollen.

Ein alter Mann war freiwillig mitgegangen. Aber auch er war nicht froh, denn siebzig Jahre waren vergangen, ohne dass er das bekommen hatte, was er hatte haben wollen.

Schlimm für sie alle.

Als sie an den Fluss kamen, wo die Welt aufhört, saß dort der Hirt.

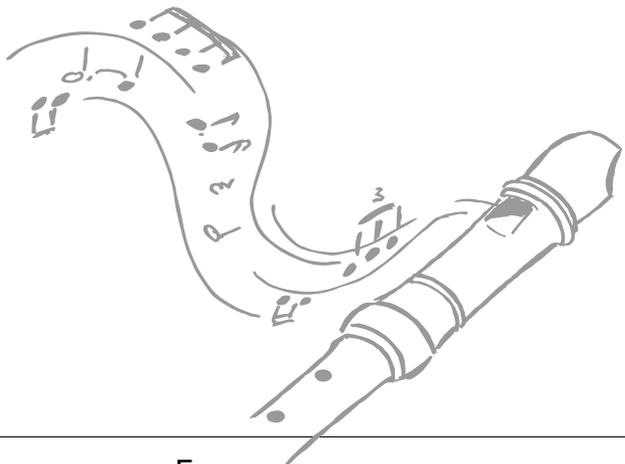
Und als der Tod ihm die Hand auf die Schulter legte, stand er auf, ging mit über den Fluss, als wäre nichts und die andere Seite hinter dem Fluss war ihm nicht fremd. Er hatte Zeit genug gehabt, hinüberzuschauen. Er kannte sich hier aus und die Töne waren noch da, die er immer auf der Flöte gespielt hatte.

Er war sehr fröhlich.

Das war schön für ihn.

Was mit den Gänsen geschah? Ein neuer Hirte kam.

Janosch



"Wer einen Fluss überquert,  
muss die eine Seite verlassen." Mahatma Gandhi

Lange hat unsere Gesellschaft das Thema Sterben an den Rand gedrängt. Geprägt von 2 Weltkriegen und den ungezählten Toden gesunder, oft junger Menschen waren der Tod, das Leiden und die Trauer Tabuthemen, die vielleicht im privaten Rahmen, nicht aber öffentlich besprochen wurden. Die logische Folge ist: Wissen und Kompetenz geht verloren. Immer weniger Menschen trauen es sich zu, ihre schwer kranken Angehörigen und Freunde bis zuletzt zu Hause zu betreuen und zu begleiten.

Heute erkennen wir: durch diese ungute Entwicklung hat unsere Gesellschaft die Schwerkranken und Sterbenden sehr allein gelassen. Nach ihren Wünschen und Bedürfnissen wurde wenig gefragt; die medizinische und pflegerische Versorgung hatte Defizite und unsere Gesellschaft hat wichtige Klärungsprozesse versäumt.

Die Hospizbewegung hat wesentlich zu einem Paradigmenwechsel beigetragen: langsam werden die Themen "Sterben, Tod und Trauer" wieder in die Lebenszusammenhänge der Menschen re-integriert. Es wird offen über Sorgen, Wünsche und Ängste in Bezug auf Pflegebedürftigkeit und Sterben geredet. Die Ängste sind groß. Wer will alt und wertlos sein? Es sind Orte entstanden, an denen über Sterben, Tod und Trauer Orientierung, Wissen und Haltung vermittelt wird - das ist der Erfolg der Hospizakademien. Heute noch hält die Hospizbewegung haupt- und ehrenamtliches Engagement nahe beieinander und alle Mitarbeitenden haben sich durch Ausbildung, Fortbildung und Weiterbildung Professionalität erarbeitet.

Der Sterbende ist ein Lebender

Er soll auch als Lebender wahrgenommen werden! Nur selten muss ein Schwerkranker im abgedunkelten Raum liegen. Luft und Sonne, Farbe, die aktuelle Tageszeitung, liebgewonnene Rituale, Besuche, Ruhepausen, Zeit für 4-Augengespräche und für alles, was noch geklärt, gesagt, verabschiedet werden muss, Essen und Trinken, Lieblingswäsche...

Gibt es noch unerfüllte Wünsche? Gibt es Beziehungen mit Klärungsbedarf? Ist die Patientenverfügung frisch unterschrieben? Ist ein Testament geschrie-

ben und hinterlegt? Ist über Beerdigung geredet worden? Sind die "Schätze" sinnvoll verteilt?

Der Autor der eigenen Lebensgeschichte bleibt der Sterbende selbst- bis zum letzten Moment. Ein Sterbender ist ein Lebender- und er soll es bis zum letzten Atemzug sein dürfen.

Reden kann helfen

Wenn der Patient Menschen um sich hat, mit denen er über Gedanken, die ihm wichtig sind, über Bedrohliches, was ihm Angst macht und vor dem er geschützt werden möchte, spricht, dann entstehen keine dramatischen Krisensituationen. Dann entsteht, für sein Umfeld greifbar, "der Patientenwille". Wenn auch über mögliche Belastungen und potentielle Betreuungsangebote gesprochen wird, können Angehörige handeln und Kontakt zu professionellen Unterstützern aufnehmen. Erstgespräche mit Ambulanten Diensten oder mit dem Palliative Care Team tragen wesentlich zum Wohl der Betroffenen und ihrer Bezugspersonen bei. Der Bedarf der aktuellen Unterstützung kann sich an dem, was der Schwerkranke sich wünscht, orientieren. Der Hausarzt hat eine sehr wichtige Rolle: bei ihm laufen die Fäden zusammen. Mit ihm können Fragen besprochen werden. Auch die Frage der Fragen: was machen wir, wenn... ?

Miteinander zu reden und gemeinsam vorausschauend planen zu können, beruhigt innerfamiliär und beruhigt die Situation. Sterbende und auch An- und Zugehörige sind dankbar, sich mit erfahrenen Menschen austauschen zu können, denn durch das Zuhören und die Zeit und den Raum entstehen gute Ideen.

Um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen, ist Zeichen von Stärke  
Freunde, Nachbarn, Kollegen und auch Fremde helfen gerne, wenn sie wissen, was konkret sie helfen können. Am Bett sitzen, im Raum sein, das Telefon und die Türklingel hüten, einen Kuchen backen, die Sonntagssemeln vom Bäcker mitbringen, die Hausordnung übernehmen... Viel zu oft denken Angehörige, sie müssen alles schaffen, alles gut schaffen. Und die Zugehörigen haben Angst, zu nahe zu treten und das Falsche zu tun oder zu

sagen. "Was kann ich für dich tun?" heißt die Frage, die weiterhilft. Und fragen Sie auch ein zweites und drittes Mal nach! "Nachbarschaftlich" in Kontakt zu kommen, kann für beide Seiten bereichernd sein.

### Das Schwere tragen

Angehörige fragen: "Wie lange kann ich die Belastung tragen?" Oder: "Wann wird der geliebte Mensch von seinem Leiden erlöst?"

Bestimmt erleben An- und Zugehörige bei einer Begleitung ihre eigenen Grenzen. Sie spüren aber auch, dass Sie mehr Kraft haben, als sie sich zugetraut haben.

Das Sterben wühlt Gefühle wie Trauer und Ohnmacht auf. Es ist wichtig, dass auch die Begleiter gut für sich selbst sorgen!

### Essen und Trinken

Wenn der Körper zu sterben beginnt, verzichtet er zunehmend auf Nahrungsmittel. Die Essgewohnheiten eines Menschen verändern sich: der Appetit kommt und geht. Für Angehörige ist es oft schwer, die ungewohnten Essgewohnheiten des Sterbenden zu akzeptieren. Es ist auch deshalb schwer für sie, weil mit der Nahrungsverweigerung meist das Loslassen, der Abschied beginnt und der Tod sichtbar wird.

Flüssigkeit bleibt wichtig, auch wenn der Sterbende kein Glas mehr austrinken kann. Es gibt viele Möglichkeiten, kleine Mengen Tee oder Wasser zu geben und so den Mundraum feucht zu halten: mit dem Löffel, mit speziellen Wattestäbchen, mit dem Waschlappen. Warum nicht mit etwas Gutem? Es braucht Nähe, Zeit und viel Geduld beim Ausprobieren: es ist aber ein Dienst, der dem Kranken Gutes tut.

Oft ist es so, dass es ein "letztes Aufblühen" aller Kraft einige Tage vor dem Tod gibt. Der Patient ist wach und klar, nimmt Anteil am Leben, äußert Wünsche nach einem bestimmtem (Lieblings-)Gericht. Das ist für alle eine kostbare Zeit!

Der Schwerkranke und Sterbende ist es, der einen Fluss überquert  
Wer stirbt, verlässt die vertraute Seite des Flusses. Er geht für immer. Ver-  
traut sich einem "Fährmann" an, gelangt auf die "andere Seite". Fast jeder  
wünscht sich liebevolles und stärkendes Geleit. Spiritualität hilft, bietet Kraft,  
Halt, Mut und Zuversicht für den Weg.

Der Sterbende lässt alle und alles los und er lässt es zurück- und geht und  
bleibt mit sich allein. Er geht mit "dem Hemd, das keine Taschen hat" in  
unbekanntes Land.

Und wir, die wir uns im gleichen Moment nur von einem Menschen in  
unserem Leben verabschieden, spüren: dieser Abschied tut auch weh, denn  
er ist endgültig.

Der Körper verliert seine Kraft

Der sterbende Mensch schläft immer mehr. Er hat schon einen Fuß in der  
anderen Welt. Er verliert das Zeitgefühl und auch den Bezug zum  
durchgetakteten Alltag derer, die ihn betreuen. Das, was leicht wie  
Halluzination aussieht, ist das Erleben der anderen Welt, der anderen  
Uferseite, auf die der Sterbende zuwandert.

Blutdruck, Puls und Körpertemperatur verändern sich. Die Atmung wird  
unregelmäßig. Im Rachen sondert sich Schleim ab, der Geräusche verur-  
sacht.

Manche Menschen fallen in den letzten Tagen in ein Koma. Nicht präsent,  
hört der Sterbende doch- und es ist auch jetzt möglich, etwas Wichtiges zu  
sagen: "Ich hab' dich lieb"- "Es tut mir leid"- "Leb' wohl". Begleiten kann  
man/frau einen Komatösen gut, indem man mit ihm- im Gleichklang- atmet!  
Das ist eine spannende Erfahrung!

Am Ende entscheidet der Sterbende

Das Sterben, der letzte Atemzug, geschieht nicht selten in einem Moment, in  
dem der Sterbende alleine ist. Vielleicht ist es so leichter, sich von dieser Welt  
und den geliebten Menschen zu lösen.

Für die An- und Zugehörigen beginnt die Zeit, in der sie mit Stille und Be-  
sonnenheit diesen wichtigen Moment des Lebens auf sich wirken lassen

können. Gefühle haben hier Raum. Rituale tun hier ihren guten Dienst: das Fenster aufmachen, Beten, Aussegnen. Im Sterbezimmer ist Zeit und Raum für alles, was noch sein soll. Zeit, die es nur einmal gibt: jetzt.

"Leichengift" gibt es nicht

Die Geschichte vom Leichengift ist ein Märchen. Tote darf man anfassen, streicheln, waschen, frisieren, schön anziehen. Das "Begreifen" berührt auch etwas in uns: wir begreifen, dass der Körper kalt wird,- er hat seine Kraft verloren. Der Mensch, den wir geliebt haben, ist gestorben. Er ist für immer gegangen. Wir aber sind über "unseren inneren Draht" und über die Erinnerungen mit ihm bleibend verbunden. Der, der gegangen ist, ist nicht vergessen.

WER DEN FLUSS ÜBERQUERT, MUSS DIE EINE SEITE VERLASSEN

Es täte unserer Gesellschaft gut, die Erfahrungen aus den Weltkriegen zu verarbeiten und gedanklich neu zu starten. Die Vision einer fürsorglichen, sorgenden Gesellschaft in die Tat umzusetzen:

- Menschen kümmern sich umeinander
- sie lernen, was sie nicht wissen
- sie respektieren einander.

Den vom Hospizgedanken Erfüllten ist dieser Schritt zur Veränderung des gesellschaftlichen Selbstverständnisses ein Herzensanliegen: Die Begleitung schwerkranker Menschen ist eine Aufgabe aller Menschen! Jeder tut, was er kann: als Nachbar, als Kollege, als Freund, als Vereinsbruder.

Und es ist eigenartig: in der Nähe der Sterbenden lernen die Menschen, ihr eigenes Leben zu reflektieren und für die Humanität in unserer Gesellschaft einzustehen.

Regine Rudert-Gehrke, Henny Wangemann, Martha Erdel

## Wer bestimmt den Zeitpunkt des Todes?

Meine Patientin kommt vom Krankenhaus nach Hause, sie kann nicht mehr geheilt werden. Sie berichtet, dass sie gestern zur Nacht den Abendsegen gesprochen und darum gebetet hat, dass sie den neuen Tag nicht mehr erleben muss. Aber sie ist noch da und beschließt, ab jetzt nichts mehr zu essen und nur noch kleinste Mengen zu trinken.

Nach und nach beginnt sie wieder Miniportionen zu sich zu nehmen. Sie holt ihre Hobbys erneut aus der Ecke: malt, schreibt und strickt wieder. Doch eine Lieblingsbeschäftigung nach der anderen legt sie ab, ihre Kraft lässt nach.

Ihren Tagesablauf bestimmt sie selbst, manchmal möchte sie früh ihre Schlaftabletten, denn nachts wach zu liegen macht ihr nichts aus und so ist es ihr lieber.

Von der Familie wird sie liebevoll begleitet; miteinander besuchen sie nochmal die Orte, die ihr im Leben wichtig waren.

Am Geburtstag der Schwiegertochter, ein halbes Jahr nach dem Heimkommen, stirbt sie friedlich im Kreis der Familie. Diese bitten mich, zur Aussegnung zu kommen. Ich bin dankbar für dieses Vertrauen.

Martha Erdel, Hospizbegleiterin

## Literaturhinweis

Das Jahreshaft 7 Letzte Hilfe

Herausgeber: Prof. Dr. Andreas Heller

In diesem Heft finden Sie wertvolle Beiträge zum Thema Tod, Sterben und Trauer.

Es ist im Verlag Brinkmann Meyhöfer GmbH & Co.KG, Hannover erschienen und kann dort bestellt werden:

Tel. 0511- 475 66 79 43 oder [service@brinkmann-meyhoefer.de](mailto:service@brinkmann-meyhoefer.de)

## Auch über Opas Kochkünste darf gesprochen werden

-Eine Kerzen-Meditation am Totenbett-

Wenn der Tod uns mit Kälte umfängt, der Mund trocken und verschlossen ist, die Augen tränennass vor Trauer sind, die Hände verkrampft im Schoß vergraben stecken, dann sollten wir uns gemeinsam um das Sterbebett setzen und diesem Ritual folgen:

Während die Teilnehmer aus Bienenwachs und Docht die Kerze formen, erzähle ich von einer Begebenheit aus dem Leben des Verstorbenen: Ich beginne mit dem "besten Tsatsiki, welches Opa mit viel gehacktem Knoblauch, aber auch frischem Dill würzte...". So bekommen die Zuhörer vielleicht den Geschmack im Mund zu spüren und müssen ungewollt schmunzeln. Dann folgen noch andere Beiträge, die das Leben des Verstorbenen lebendig werden lassen. Es ist eine Stunde individueller, persönlicher Ansprache. Sie gibt jeden, ob Angehöriger oder Freund, das Gefühl, den Verstorbenen wiedererkannt zu haben- mit all seinen Ecken und Kanten.

Ist die letzte Kerze in der Schale verloschen, reichen wir uns die Hände und nehmen Abschied von dem Verstorbenen und voneinander, mit einem Spruch, einem Lied oder Gebet. In den Herzen wird nach dieser Meditation noch Etwas vom Verstorbenen bleiben, das nun weiterlebt.

So geschieht es, dass Tod in unser Leben integriert werden kann.

Material: Bienenwachsplatte (9x6 cm) zuschneiden  
gewachsten Docht (1 mm Durchmesser) auf 10 cm kürzen (gibt es in Bastelläden)  
Eine irdene Schale mit Sand oder Heimaterde füllen  
Streichhölzer



## Anleitung:

Wachsplatte zwischen den Handflächen anwärmen, leicht mit den Fingern kneten. Den Docht an der langen Seite anlegen und festdrücken, dabei Docht möglichst fest mit der Wachsplatte einwickeln und mit der flachen Hand rundrollen.

Kerze in eine tiefe, mit Sand oder Heimaterde gefüllte Schale stecken. (Es können auch noch mehrere Kerzen gedreht werden, etwa im Gedenken an weitere Angehörige und Freunde.)

Beim Anzünden darauf achten, dass auch das Wachs an der Stelle, wo der Docht erscheint, miterhitzt wird.

Brenndauer ca. 1 Stunde. Beim Verlassen die Kerzen löschen, nie unbeaufsichtigt lassen!

Das Fenster kurz öffnen, um der Seele des Verstorbenen "die Freiheit zu ermöglichen" (Brauchtum).

Ilse Ramming, Hospizbegleiterin



Die wesentliche Form, in der jemand nach dem Tod erhalten bleibt, liegt im Gedächtnis anderer. Wie man in der Erinnerung der Menschen, die einem wichtig waren, weiterlebt, das ist wichtiger als alles andere, was man hinterlässt.

Wim Wenders, aus VIVA 2015

## Überschriften aus Traueranzeigen

Ich verabschiede mich von allen Verwandten,  
lieben Freunden und Bekannten.  
In Frieden bin ich zu Gott gegangen.

*Getragen von einer  
großen Gemeinschaft Mitfühlender  
durften wir  
unter blauem Himmel und Sonnenschein  
Abschied nehmen von*

Wenn ihr mich vermisst,  
dann schaut in eure Herzen.  
Wenn ihr mich dort findet,  
dann bin ich stets bei euch.

Rainer Maria Rilke

Ich bin nicht tot.  
Ich tausche nur die Räume.  
Ich leb' in Euch  
und geh durch Eure Träume.  
Michelangelo

*Unser gemeinsamer Lebensweg  
ging leider viel zu früh  
für immer zu Ende.  
Wir mussten beide loslassen,  
auch wenn es schwerfiel.*

...und wenn Du stirbst, dann stirbt nur ein Teil von Dir,  
Deine Wärme und Liebe bleiben für immer bei mir...

Peter Maffay

Die schönsten Momente im Leben  
sind die, bei denen man lächeln muss,  
wenn man sich zurückerinnert.  
Erinnerungen, die unser Herz berühren,  
gehen niemals verloren.  
Das Leben ist begrenzt,  
doch die Erinnerung unendlich.

*Man sieht die Sonne  
langsam untergehen  
und erschrickt doch,  
wenn es plötzlich dunkel ist.*  
Franz Kafka

Vielleicht bedeutet Liebe auch lernen, jemand gehen zu lassen.  
Wissen, wann es Abschied nehmen heißt.  
Nicht zulassen, dass unsere Gefühle dem im Weg stehen,  
was am Ende wahrscheinlich besser ist für die, die wir lieben.  
Sergio Bambaren

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig,  
sondern habt den Mut von mir zu erzählen  
und auch zu lachen.  
Lasst mir einen Platz zwischen euch,  
so wie ich ihn im Leben hatte.

*Du wirst uns sehr fehlen und wir werden dich nie vergessen.*

Einschlafen dürfen, wenn man müde ist und  
eine Last fallen lassen dürfen, die man lange getragen hat,  
das ist eine köstliche, eine wunderbare Sache. Herrmann Hesse

*Das Schönste, das ein Mensch hinterlassen kann,  
ist, dass man lächelt, wenn man sich seiner erinnert.  
Theoder Fontane*

Wir danken für die schöne Zeit,  
die wir gemeinsam verbringen durften.  
Danke für die Liebe, Herzlichkeit und Wärme.  
Wir vermissen Dich sehr.

Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen. Offenbarung 21,4

## Sterben auf der Palliativstation

Mein Platz als Hospizbegleiterin ist die Palliativstation. Ich möchte drei Begegnungen schildern, die mir in Erinnerung bleiben werden.

Der Mensch stirbt, wenn seine Zeit da ist

Die Schwester bittet mich, in ein Patientenzimmer zu gehen. Die Situation sei sehr angespannt, denn die Tochter des Sterbenden ist psychisch krank und kann das Sterben des Vaters nicht akzeptieren. Im Zimmer ist die Familie versammelt. Der Tod ist nicht mehr weit entfernt. Die Situation ist schwer auszuhalten, die Ehefrau muss sich um ihre Tochter kümmern, ein Verwandter hat nur noch wenig Zeit zu bleiben. Da beschließen sie, sich alle auf den Heimweg zu machen und verlassen ziemlich in Eile das Krankenzimmer.

Ich bleibe beim Patienten sitzen. Zwei Schwestern kommen und lagern den sterbenden Mann um. Dann wird es ruhig im Zimmer. Der Atem des Patienten wird immer oberflächlicher: er ist bereits weit weg von uns. Es wird ganz still. Der Mann ist tot. Leise, ohne Aufregung, hat er die Erde verlassen. Ich darf der Schwester behilflich sein, den Toten zu versorgen.

Sterben braucht klare Worte

Im Flur der Station treffe ich auf die Krankenschwester. Sie bittet mich, sofort in ein bestimmtes Zimmer zu gehen und erklärt mir kurz den Sachverhalt. Eine Mutter ist sterbend. Die Tochter ist bei ihr, aber Unterstützung ist ganz wichtig, denn die Anstrengung ist sehr groß. Ich mache mich auf den Weg und treffe die Situation so wie geschildert. Die Tochter ist mit meinem Hiersein einverstanden. Mit einem feuchten Tuch nimmt sie ihrer Mutter den Schweiß von der Stirn. Sie gibt ihr kleine Mengen Wasser zu trinken. Sie nimmt sie immer wieder in den Arm und gibt ihr in ihrer Muttersprache liebevolle Worte mit auf den Weg. Die Pflegekräfte kommen, lagern und geben der Patientin zusätzlich eine Dosis vom Schmerzmittel - die Atemluft wird knapp, Sterben kann schwer sein.

Da sagt die zuständige Krankenschwester zur Tochter: "Ihre Mutter stirbt jetzt. Bitte setzen Sie sich hin und halten Sie ihr die Hand." Die Tochter tut wie ihr gesagt. Es wird ruhig im Zimmer. Wir begleiten die letzten Atemzüge der Patientin. Sie stirbt.

Wir lassen die Tochter in Ruhe Abschied nehmen, rufen ihre Freundin, die ihr in dieser schweren Zeit zur Seite steht.

Ich darf die Blumenschale mit der brennenden Kerze vor die Türe des Zimmers stellen: das Zeichen, dass in diesem Zimmer heute ein Mensch gestorben ist.

Mit dem Tod der andern muss man leben

Mein Dienst auf der Station braucht eine kurze Pause, ich sitze in der Küche bei einer Tasse Kaffee. Plötzlich wird es lebhaft im Flur. Der Krankenpfleger bittet mich um Mithilfe, weil eine Situation eskaliert.

Es geht um einen Mann im mittleren Lebensalter, die Krebsdiagnose bekam er erst vor einigen Wochen, Therapie ist keine mehr möglich. Die Familie ist in Aufruhr. Die Pflegekräfte eilen ins Patientenzimmer, sie bitten die Ehefrau, die Tochter und die Eltern des Patienten aus dem Zimmer und ich nehme die Familie mit in die Küche. Wir setzen uns um den Tisch, ich biete Getränke an und noch wichtiger: ich höre erst einmal zu. Die beiden Frauen berichten von einer durchwachten Nacht bei ihrem Angehörigen. Sie sind aufgebracht, überfordert mit der Situation.

Die Tochter sagt: "Es heißt doch „pallium“, ummantelt, darum sind wir doch hier auf dieser Station! Warum muss mein Vater so leiden, ich verstehe das nicht!"

Auch die Ehefrau ist noch fertig von den Ereignissen der vergangenen Nacht und sie berichtet davon. Ich lasse die Familie reden. Jeder soll sagen, was ihn am meisten belastet. Reden lassen und zuhören hilft, es glättet die Wogen. Das Leiden eines nahen Angehörigen mitzerleben, den Abschied selbst auszuhalten, ist schwer.

Die Psychologin wurde gerufen. Sie kommt und bietet Einzelgespräche an. Die Tochter nimmt das Angebot an, sie gehen miteinander in einen geschützten Raum.

Nun hat der Krankenpfleger seine Arbeit beendet. Er nimmt die Ehefrau mit ins Zimmer und sie besprechen zusammen das weitere Vorgehen. Er betont, wie wichtig es ist, dass sich die Angehörigen sofort melden sollen, wenn für sie die Situation nicht mehr auszuhalten ist.

Ich verlasse die Station heute sehr nachdenklich. Mich beschäftigt die Frage, ob wir die Palliativversorgung in der Öffentlichkeit schön reden, weichzeichnen. Haben die Angehörigen dadurch vom Sterben eine falsche Vorstellung?

Martha Erdel, Hospizbegleiterin

## Wie geht sterben?

Frau M. ist seit 4 Monaten im Seniorenheim.

Sie ist 78 Jahre alt und ist an Knochenkrebs erkrankt. Sie hat keine Kinder und zu ihren Verwandten besteht kein Kontakt. Im Heim bewohnt sie ein Einzelzimmer. Sie liegt fast immer im Bett und schläft viel.

Unser Kontakt besteht, seit ich sie zum ersten Mal besucht habe. Die alte Dame hat mir aus ihrem Leben erzählt. Was sie erzählt, wirkt einsam und auch ein wenig bitter. Sie spricht von ihrem Haus, von ihrem geliebten Garten, von ihrem Leben dort. Sie ist dankbar für die Zeit, die ich bei ihr verbringe.

Mit der Zeit hat Frau M. eine Beziehung gefunden zu manchen Altenpflegerinnen und zu mir. Darüber freuen wir uns. Wir sind alle sehr vorsichtig mit ihr: sie wirkt zart, fast zerbrechlich. Die Krankheit, die progredient ist, schwächt die Frau und Krankenhausaufenthalte sind nicht vermeidbar.

Eines Tages komme ich wieder in das Zimmer. Da sitzt eine mir fremde Frau am Bett von Frau M.. Ich stelle mich vor. Sie auch: es ist Frau M.'s Schwester. Sie sagt: "Ich bin gekommen, weil ich nicht in Unfrieden mit meiner Schwester sein will, wenn ihr Leben zu Ende geht." Sie erzählt mir, was zwischen ihnen beiden vorgefallen ist. Nach einer Pause sagt sie: "Das war nicht schön von meiner Schwester! Aber... es ist jetzt nicht mehr wichtig!"

Ich äußere meinen Respekt für Ihren Schritt und für Ihre Gedanken. Und wir kommen weiter ins Gespräch, reden über Haus und Garten und das gemeinsame Leben, wie es einmal war. Dann schießt mir ein Gedanke durch den Kopf. Ich frage die Frau, ob es ihr möglich ist, noch einen zweiten Besuch zu machen und dazu eine duftende Blüte aus dem Garten mitzubringen und der Schwester auf den Nachttisch zu stellen.

Zwei Tage später komme ich wieder. Tatsächlich: ein Rosenstrauß steht auf ihrem Nachttisch! Ich setze mich ans Bett und sage zu Frau M., wie ich mich freue, dass ihre Schwester noch einmal bei ihr war und diesen herrlichen Strauß aus dem geliebten Garten mitgebracht hat!

In den folgenden Minuten setzt ihr Atem mehrfach aus. Der Tod ist nahe. Ich läute, denn ich möchte in den letzten Minuten nicht alleine am Bett sein. Als die Schwester da ist, nehmen wir die Rosen aus der Vase und legen sie auf das Kopfkissen. "Das ist der Duft Ihres Gartens!" sagen wir zu der alten Dame... "wie herrlich riecht es jetzt!" Und sie? Sie liegt ganz still da, genießt und nimmt den Duft der Rosen mit auf ihren Weg! Es sind unbeschreibbare, kostbare Momente... und irgendwann fällt uns auf, dass sie nicht mehr atmet und gegangen ist. Wir verharren still am Bett, betrachten die zarte Gestalt und den Gesichtsausdruck. "Jetzt, am Ende, ist es gut geworden für Frau M.", sagt die Altenpflegerin. Sie hat Tränen in den Augen. Ich auch.

Es ist schön, hier in diesem Raum, nach allem, was geschehen ist, dieser alten Dame den Segen Gottes zuzusprechen. Ich tue es gerne.

Regine Rudert-Gehrke, Pfarrerin und Koordinatorin

## Aussagen von Jugendlichen der 9./10. Klasse

Im Rahmen unserer ehrenamtlichen Tätigkeit in der Öffentlichkeitsarbeit werden wir oftmals von Schulen gebeten, vor Jugendlichen über das Thema "Sterben, Tod und Trauer" zu sprechen. Dies ist eine Aufgabe, die wir sehr gerne wahrnehmen. Dabei versuchen wir, die jungen Menschen dafür zu sensibilisieren, dass Sterben und Tod zum normalen Leben gehören.

Oftmals lasse ich die Jugendlichen über folgende Frage nachdenken:

"Stell dir vor, einer der dir sehr Nahestehenden oder sogar du selbst befindest dich vor dem Sterben, wie möchtest du, dass mit denen oder mit dir umgegangen wird? Wie sollte das Umfeld sein?"

Und hier ein Ausschnitt der Antworten:

- ▬ Still und in Ruhe sterben, in Frieden, ohne Schuldgefühle
- ▬ Schmerzlos sterben, ohne leiden zu müssen
- ▬ Ohne fremde Einwirkung
- ▬ In der gewohnten Umgebung
- ▬ Normal, so wie immer, behandelt werden, keine Überfürsorge
- ▬ Personen, die ich liebe, bei mir zu haben
- ▬ Einen Joint rauchen, mit der Familie gut essen
- ▬ Mit der Sonne im Gesicht und meinen Lieblingsong hören
- ▬ Sich von allen verabschieden können
- ▬ Einfach einschlafen
- ▬ Die letzte Zeit so angenehm wie möglich verbringen
- ▬ Respektvoll behandelt werden
- ▬ Nochmal in den Urlaub fahren
- ▬ Zu meinem Lieblingsplatz zu kommen
- ▬ Jeder realistische Wunsch sollte erfüllt werden
- ▬ Offen reden - nicht schön reden
- ▬ Schönes Wetter, zuhause, mit der Familie
- ▬ Regen und noch ein letztes mal zusammen kochen

Ich finde, das sind ganz normale Vorstellungen, die sich nicht von denen älterer Menschen unterscheiden. Naja, vielleicht das mit dem "Joint", aber sonst eben ganz normal.

Henny Wangemann, Hospizbegleiterin und Öffentlichkeitsarbeit



Aus dem Buch „Sie hat mir der Himmel geschickt – Karikaturen zu Sterben, Tod und Trauer“

Zeichner: Fred Marcus

Herausgeber: Hospizverein Bamberg

## Ein ewiger Kreislauf

Bei einem meiner wöchentlichen Besuche in einem Pflegeheim - ein Projekt des Hospiz-Teams als Hospizlich-Palliativ-Geriatischer-Dienst (HPGD) - kam ich mit der Leiterin des Hauses ins Gespräch. Sie erzählte von den zuletzt verstorbenen Bewohnern, die ich größtenteils kannte.

Ich wollte von ihr wissen, wie sie mit dem Thema "Sterben" umgeht und wie sie darüber denkt. Hier ihre Gedanken:

"Für mich ist Sterben inzwischen ein ganz normaler Vorgang, den ich sehr oft hier im Hause erlebe. Jedes Sterben berührt mich, da ich diese Menschen teilweise sehr lange kannte.

Aber ich sehe es wie das Leben und Sterben von Blättern eines Baumes. Im Frühjahr, wenn die Knospen treiben und das erste zarte Grün erscheint, gibt es welche, die diese Geburt nicht überleben. Bereits in den ersten Tagen sterben diese ab. Der größte Teil der Blätter entwickelt sich langsam zu prächtigen Exemplaren. Aber auch hier passiert es immer wieder, dass Einzelne aus unerklärlichem Grund verkümmern und zu Boden sinken. In den besten Zeiten des Baumjahres erscheinen Stürme, Winde, Gewitter mit starkem Regen und auch dabei überleben nicht alle Blätter. Mitten aus dem Blattleben gerissen, gestern noch frisch und grün und heute zerrissen, zerstört, getötet... Die meisten der Blätter erleben trotz aller Widrigkeiten ein gutes Jahr. Und wenn der Herbst kommt, nehmen sie nochmal alle Kraft zusammen und entwickeln sich zu wahren farblichen Kunstwerken! Man könnte meinen, sie spüren das baldige Absterben in der kommenden frostigen Zeit und wollen noch mal ihre ganze Schönheit zeigen. Aber dann ist der Herbst ihres Lebens da: eines nach dem anderen löst sich vom Baum und fällt langsam zu Boden. Manche Blätter wollen sich nicht verabschieden und haften besonders lange, aber auch für die ist irgendwann die Zeit gekommen, von uns zu gehen.

Das Tröstliche für uns Menschen ist, dass der Baum im nächsten Frühjahr wieder Blätter hervorzaubert! Wir müssen es so sehen: wir werden geboren, wir leben und wir sterben. Wie die Blätter."

Diese Worte haben mich sehr berührt und ich denke oft daran.

Henny Wangemann, Hospizbegleiterin

## *Im Angesicht des Todes*

*Wenn es soweit sein wird mit mir,  
brauche ich den Engel in dir.*

*Bleibe still neben mir in dem Raum,  
jag' den Spuk, der mich schreckt, aus dem Traum.  
Sing ein Lied vor dich hin, das ich mag,  
und erzähle, was war an so manchem Tag.  
Zünd ein Licht an, das Ängste verscheucht,  
mach die trockenen Lippen mir feucht.  
Wisch mir Tränen und Schweiß vom Gesicht,  
der Geruch des Verfalls schrecke dich nicht.  
Halt ihn fest, meinen Leib, der sich bäumt,  
halte fest, was der Geist sich erträumt.  
Spür das Klopfen, das schwer in mir dröhnt,  
nimm den Lebenshauch wahr, der versöhnt.*

*Wenn es soweit sein wird mit mir,  
brauche ich den Engel in dir.*

*Verfasser unbekannt*

## Veranstaltungen der Hospizakademie

SEPTEMBER 2017

**23.09.2017**    **Shiatsu in der Sterbebegleitung: Basistag**  
(Silke Lengemann, Shiatsutherapeutin)  
In der Sterbebegleitung ist ein guter Kontakt mit dem betroffenen Mitmenschen wichtig.  
Shiatsu ist eine japanische Form der Akupressur. Dabei werden Energiekanäle durch sanften Druck geöffnet. So können auch Sterbende eine wohltuende und achtsame Berührung erfahren, die entspannend auf Körper und Geist wirkt.  
Der Basistag dient dem praktischen und theoretischen Kennenlernen dieser Methode in ihren Grundzügen.

**25.09.2017**    **Infoabend Hospizarbeit**  
(Diakon Dirk Münch, 1. Vorsitzender Hospiz-Team Nürnberg und Diakon Stefan Meyer, Leiter der Hospiz-Akademie)  
Dieser Abend soll umfassend über ambulante und stationäre Hospizarbeit sowie die Ausbildung zum Hospizbegleiter informieren. Fragen können gestellt werden. Prospektmaterial liegt aus.

OKTOBER 2017

**02.10.2017**    **Letzte Hilfe**  
(Diakon Dirk Münch, 1. Vorsitzender Hospiz-Team Nürnberg und Diakon Stefan Meyer, Leiter der Hospiz-Akademie)  
Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die einen Einblick und Sicherheit im Umgang mit Sterbenden gewinnen wollen.

**14.10.2017**    **Achtsamkeit und Mitgefühl**  
(Sonja Hofmann, Diplom-Psychologin)  
Für Menschen, die Hospiz- und Palliativpatienten begleiten, ist eines der wichtigsten Anliegen, auf die Bedürfnisse von Patienten und deren Angehörige einzugehen. Wer in diesem Bereich tätig ist, - gleich ob ehrenamtlich oder angestellt-, wird nicht selten mit Extremsituationen konfrontiert. Wir bekommen in dieser Arbeit viel geschenkt und oft wird uns viel abverlangt.

NOVEMBER 2017

**09.11.2017**    **Mit Kindern über den Tod sprechen**  
(Silvia Schäfer, Diplom-Psychologin)  
Eine Annäherung an das Thema mit Raum für Fragen, ganz konkreten Gesprächshilfen und der Suche nach geborgenen Orten.

- 11.11.2017 **Aromapflege**  
(Doris Reizammer, Krankenschwester und Marlies Müller, Pharmatechnische Assistentin)  
In der Palliativpflege und Sterbebegleitung sind ätherische Öle eine große Hilfe. Sie können allen Betroffenen zu mehr Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden verhelfen, den Einzelnen stärken und etwas Trost spenden. Die großen Belastungen durch die quälenden Symptome einer lebensbegrenzenden, weit fortgeschrittenen Erkrankung, wie Schmerzen, Übelkeit, Angst u.a. können gelindert werden.
- 16.11.2017 **Lachyoga**  
(Anita Krahn, Yogalehrerin)  
Lach- und Bewegungsübungen führen zu einem befreienden Lachen und somit humorvoll zurück in die eigene Mitte.
- 18.11.2017 **Klagen - eine Sprachmöglichkeit im Angesicht von Sterben, Tod und Trauer**  
(Dr. Martin Weiß, Lebens- und Organisationsberater)  
Vermittlung von Grundwissen über die Sprachform Klage am Beispiel der biblischen Klagepsalmen.
- 25.11.2017 **Shiatsu - Vertiefungstag** (siehe 23.09.2017)
- 28.11.2017 **Wie lange hab ich noch?**  
(Regine Rudert-Gehrke, Pfarrerin, Leiterin des Trauerinstituts der Hospizakademie)  
Die Erkenntnis, dass das Leben zu Ende geht, verändert das Leben eines Menschen radikal. Zeit nimmt ab, lässt sich nicht halten. Für den Sterbenden wird jede Minute wichtig- für die Anderen ist jede Minute eine von vielen. Fällt der Sterbende aus der Zeit der Lebenden?
- 07.12.2017 **Würdigung und Eigensprache**  
(Dr. Tilman Rentel, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie)  
Im Tagesseminar wird die Methode anhand von Praxisbeispielen und Demonstrationsgesprächen vorgestellt und unter Anleitung eingeübt.

Mehr Information zu den Veranstaltungen finden Sie unter:  
[www.hospizakademie-nuernberg.de](http://www.hospizakademie-nuernberg.de)



## „Ich wusste gar nicht, was wir miteinander anfangen sollen!“

Zur Hospizbegleiter/in-Qualifizierung gehört bekanntlich ein 15-stündiges Besuchspraktikum. So haben Frau M. und ich uns kennengelernt, anfangs zaghaft. Sie hat mich auch schon einmal weggeschickt, weil ihr nicht nach Besuch war. Später erzählte sie mir, dass sie anfangs gar nicht gewusst habe, was wir miteinander anfangen sollten.

Zu Beginn meiner Besuche lebt die 92-jährige erst einige Wochen in einem Altenpflegeheim in Nürnberg und ihr geht es sehr schlecht. Sie hat starke Schmerzen und sie findet es schrecklich, dass ihr Leben so enden muss. Sie erzählt, dass Nürnberg am 02.01.1945 bombardiert wurde (Anmerkung: mit der Folge von 1.800 Toten und 100.000 Obdachlosen). Da sei sie 20 Jahre alt gewesen. Dieses Erlebnis habe sie nie losgelassen. Danach habe sie immer im Umland von Nürnberg gelebt. Jetzt sei sie wieder hier und der Kreis schließe sich.

Ein Jahr vorher ist ihr Mann nach 58-jähriger Ehe einem Verkehrsunfall zum Opfer gefallen. Sie habe bis dahin sorglos gelebt, weil sie nie gedacht habe, dass er vor ihr sterben würde; er sei ja einige Jahre jünger als sie gewesen. In ihrer Ehe habe es keine besonderen Höhen gegeben, aber auch keine Tiefen. Manchmal schwärmt sie von seinem jüngeren Aussehen, seiner Lebendigkeit und seinem handwerklichen Geschick.

Frau M. leidet unter der Wohnsituation im Zweibettzimmer. Es gibt wenig Platz und nur wenig Sitzmöglichkeiten für Besuch. Sie hat keine Fotos im Heim. Das einzige Persönliche, was sie vor Ort hat, ist ihre Kleidung und dafür steht auch nur ein kleiner Schrankteil zur Verfügung. Die Freizeitangebote hätten schöne Namen, da würde man dann gemeinsam schweigen, -das könne sie auch im Zimmer! Singen und kreativ arbeiten könne sie nicht. Sie sei zwar alt und schwerhörig, möchte aber nicht wie ein Kind behandelt werden. Sie freut sich über das wöchentliche Bad und wenn sie von einer Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes mit dem Rollstuhl durch den nahegelegenen Park geschoben wird. Mich beauftragt sie, die Geschichte des Parks für sie zu recherchieren. Sie schätzt einige Pflegekräfte besonders und macht sich Gedanken um einen Auszubildenden, der im 1. Ausbildungsjahr schon

gesundheitliche Probleme von der Arbeit habe.

Bei unseren Unterhaltungen ist Frau M. immer sehr an meinen Erlebnissen interessiert und hört aufmerksam zu und bezieht sich beim nächsten Besuch auch wieder darauf. Dann erzählt sie z. B. von ihren Schwestern, die alle schon verstorben sind, ihren Reisen und dass sie früher im Alpenverein war und so manches Wochenende in den Bergen verbracht hat. Oder dass Handarbeiten nie ihr Ding war, aber sie gerne und gut gekocht habe, und die umfangreichen Gartenernten konserviert habe. Ihre jahrzehntelange Arbeit als Bürokräft erwähnt sie nur kurz. Nachdem sie einmal von ihren früheren Kuraufenthalten und ihren "Kurschatten" erzählt hatte, meinte sie, unser Treffen sei doch sehr unterhaltsam gewesen.

Beim Besuch eines Bekleidungsgeschäftes im Heim kauft Frau M. ein paar neue Kleidungsstücke und meint, dass man sich auch als alte Frau über neue Sachen freuen würde. Alleine die Vorfreude war ihr schon anzusehen.

Ich hatte einen Kontakt zu einer Augenoptikerin vermittelt, die auch Hausbesuche macht. Frau M. hat mit ihrer neuen Lesebrille wieder Lust zu lesen und ich darf ihr einen Roman mitbringen. Sie war enttäuscht, dass sie den Roman nicht mehr sinnentnehmend lesen kann. Schade, es war so eine schöne Liebesgeschichte zwischen zwei alten Menschen! Aber sie möchte nun wieder eine Zeitung abonnieren. Die kurzen Texte könne sie verstehen und sie will ja auch "auf dem Laufenden" bleiben.

Auch wenn Frau M. sich anfangs nicht vorstellen konnte, was wir als fremde Personen miteinander anfangen könnten, haben wir uns in den 15 Stunden, die sich über 18 Besuche in 5 Monaten hinzogen, gegenseitig ins Herz geschlossen. Ihre Bitte, doch gelegentlich noch mal vorbei zu kommen, auch wenn es nur für ein paar Minuten sei, konnte ich nicht abschlagen. Sie hat gerne Besuch!

Ivonne Paas, Hospizbegleiterin

## Zertifikatsverleihung



Im ehrwürdigen Augustinerkloster in Erfurt wurde Regine Rudert-Gehrke am 8. Mai 2017 während der Jahrestagung des Bundesverbands Trauerbegleitung (BVT) ihr persönliches Zertifikat als "Ordentliches Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung e.V. in der Fachgruppe der Qualifizierenden" überreicht.

Das Zertifikat berechtigt zur Ausbildung von TrauerbegleiterInnen und bescheinigt der ausbildenden Person und dem Curriculum die Qualitätsstandards des BVT.

Regine Rudert-Gehrke ist Kursleitung der vom Trauerinstitut der Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin angebotenen Weiterbildung "Qualifizierung zur

Trauerbegleitung". Der Kurs besteht aus Basiskurs und Aufbaukurs und läuft mit 200 Unterrichtseinheiten von September bis Mai.

Die Teilnehmenden erhalten ein Kurszertifikat. Die Resonanz der beiden nach dem neuen Konzept gestalteten Kurse ist sehr positiv.

Mehr Infos finden Sie unter [www.hospizakademie-nuernberg.de](http://www.hospizakademie-nuernberg.de) im Bereich "Trauerinstitut".



## 4 Thesen zum Lutherweg



Es ist Samstagabend. Der 10. Juni 2017.

Meine Anspannung vor der Abreise steigt. Ist alles im Rucksack? Sonnencreme, Blasenpflaster, Regenhaube, Socken, Pullover und ..., vor allem die Pilgerhefte? Ja, alles ist dabei. Schließlich pilgere ich im 11. Jahr. Da sollte sich doch Routine eingestellt haben?! Aber so ist es nicht.

Fragen beschäftigen mich:

Wie wird die Gruppe harmonieren? Wird die Strecke gut ausgeschildert sein? Welche Quartiere erwarten uns? Sind die Strecken auch nicht zu lang oder zu anstrengend?

Und die Sorge: hoffentlich wird sich niemand ernsthaft verletzen!

Die Anspannung legt sich erst, als ich am nächsten Morgen um 06.17 Uhr in die S-Bahn steige und eine halbe Stunde später am Nürnberger Bahnhof Rolf (Name geändert) treffe. Mit ihm bin ich die letzten Jahre schon einige hundert Kilometer auf dem Jakobsweg gepilgert. Rolf bringt nichts aus der Ruhe. Sein Humor und seine Gelassenheit übertragen sich nicht nur auf mich, sondern auch bald auf die anderen Pilger, die sich nach und nach einfinden.

Die Zugfahrt nach Halle an der Saale vergeht schnell. Die ersten Meter führen uns über den schönen Marktplatz und in die Saaleauen zu Luthers Weg. Nach den ersten 5 km sehen wir zum ersten Mal das Luther-Wanderzeichen, das uns in den kommenden Tagen Orientierung geben wird. Bereits 2007 hat die Evangelische Kirche Deutschland (EKD) beschlossen bis 2017 über 700 km Luther-Weg auszuschildern. Anlass: Luthers Thesenanschlag 1517. Grund genug für uns, rund 130 Kilometer dieses Weges zu erkunden. Unser Ziel: die Lutherstadt Wittenberg samt Schlosskirche und der berühmten Thesentür.

Der Weg formuliert für uns vier eigene Thesen:

1. Wenn Du geh´n willst, geh!

"Wenn Du wirklich geh´n willst, geh! Traum nicht nur davon, wie der Weg Dich lockt. (...) Beginne mit dem ersten Schritt. Heute ist der Tag. Morgen ist es vielleicht zu spät. Wenn Du wirklich geh´n willst, geh!" (Elisabeth Alferink).

Völlig egal, wie "fit" die Gruppe ist. Wir schaffen das. Jeder in dem Maß, das er kann. Egal ob "gerade einmal 73 Jahre alt" oder "schon 50"! Wir haben eine Idee und folgen ihr: eine Woche miteinander einem Ziel entgegen, gemeinsame schöne Stunden erleben, ein bisschen Bewegung und zu uns kommen. Zu-uns-kommen!



## 2. Es zählt das Hier und Jetzt

"Achtsamkeit ist die Kunst, bewusst zu leben. Sie ist eine bestimmte Art, aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen" (Jon Kabat-Zinn).

Diese Sätze sprechen wir uns zu, immer wieder, und sie sprechen uns an. Wir spüren: Verbunden mit dem Weg setzen wir Schritt vor Schritt. Viel Asphalt und Kopfsteinpflaster, aber auch lange, gerade Feldwege prägen unsere Strecke. Meditation und Ruhe haben Raum. Gespräche entstehen. Manche sind belanglos, andere tiefgründig, fast schon philosophisch. Etwas vom

ganz normalen Leben eben. Wie wohltuend es ist, ein paar Kilometer gemeinsam zu gehen ...!

## 3. Freude ist gottgewollt

"Der innerliche Mensch ist mit Gott eins, fröhlich und lustig um Christi willen, der ihm so viel getan hat" (Martin Luther).

Rolf bringt uns auch dann zum Lachen, wenn wir den (zum Teil schlecht ausgedachten) Weg verloren haben. Nichts kann unsere Grundfreude trüben, weder Blasen noch Hitze. Spätestens am Abend sind alle Strapazen vergessen und wir genießen die Gemeinschaft und freuen uns auf eine erholsame Nacht.

## 4. Verwandelt heimkehren

"Unterwegs war ich auf den Spuren Luthers, auf dem Weg zu mir selbst und zu Gott, --verwandelt kehre ich heim, reich an äußeren und inneren Erfahrungen wende ich mich neu dem Alten zu, komme an Orte wo ich Bekanntem wieder

begegne, wo ich arbeite und ruhe, wo ich weiter leben möchte" (Autor unbekannt).

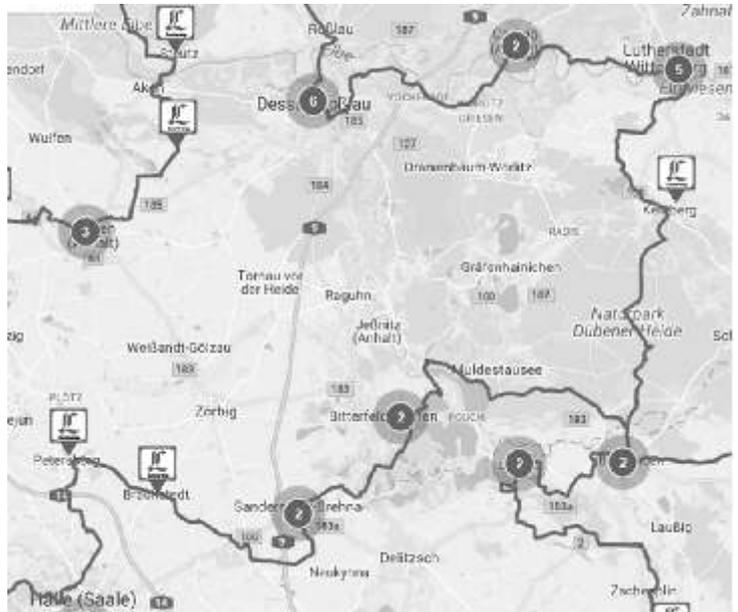
Wir sind bei-uns ..., angekommen!

Alle Angespanntheit ist von mir abgefallen. Wieder einmal hat alles gut geklappt!

Der Plan für 2018: wir pilgern nach Hause. Von Prag nach Nürnberg auf dem Jakobsweg. Die Anspannung steigt, ..., schon wieder.

P.S.: Alle Zitate sind dem Pilgerheft entnommen, dass Sie auf Anfrage gerne komplett erhalten können, ebenso wie eine einfache Routenbeschreibung mit Ausrüstungsempfehlung.

Marcus Hecke, Diakon und Koordinator



## Auf der Flucht vor dem Tod - ein arabisches Märchen

...UND ZUM SCHLUSS EIN MÄRCHEN

Der Gärtner des Königs war außer Atem. So schnell war er noch nie die Treppe des Palastes in Damaskus hoch gestürmt. "Mein König, leihe mir dein schnellstes Pferd. Ich muss sofort nach Bagdad reiten!"

"Was ist denn passiert, was dich so erschreckt hat?" fragte der König.

„Ach“, antwortete der Gärtner, "ich hab soeben im Garten den Tod gesehen. Er hat die Arme erhoben und mir gedroht. Deshalb will ich fliehen. Fern von hier, in Bagdad, werde ich sicher sein."

Der König zögerte nicht und gab dem Gärtner sein bestes Pferd. Dieser ritt auf der Stelle los, so schnell das Pferd laufen konnte.

Der König begab sich in den Garten, wo er tatsächlich den Tod antraf. Er schimpfte mit dem Tod: "Was denkst du dir dabei, meinen treuen Gärtner so zu erschrecken?"

Darauf der Tod: "Ich habe deinen Gärtner nicht erschreckt, ich war nur überrascht." Der König unwirsch: "Red' dich nicht heraus, du hast ihm doch gedroht!"

„Oh nein“, antwortete der Tod, "ich habe nur die Hände über den Kopf zusammen geschlagen, weil ich so verwundert war, deinen Gärtner hier zu sehen. Ich habe nämlich den Auftrag, ihn heute Abend, fern von hier, in Bagdad zu holen."



## Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH

Deutsherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg  
Telefon 0911 891205-30  
Telefax 0911 891205-38  
E-Mail [info@hospizakademie-nuernberg.de](mailto:info@hospizakademie-nuernberg.de)  
Internet [www.hospizakademie-nuernberg.de](http://www.hospizakademie-nuernberg.de)  
Bankverbindung Evang. Kreditgenossenschaft  
IBAN: DE33 5206 0410 0003 5046 03  
BIC: GENODEF1EK1  
Geschäftsführung Stefan Meyer  
Verwaltungsleitung Ulrike Bilz  
Akademiemitarbeiterinnen Yvonne Duscha, Marcus Hecke, Irka Holst, Anne Schneider  
Trauerinstitut Regine Rudert-Gehrke

## Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg

Vorstand Gabriele Wollnik, Ulrike Bilz  
Kuratorium Claus Wilhelm Behnke, Dirk Münch  
Angelika Weikert, Hans-Peter Gehrke, Wolfgang Butz,  
Dr. Barbara Schmid, Elisabeth Hann von Weyhern  
Bankverbindung Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE24 7605 0101 0006 0107 89  
BIC: SSKNDE77XXX

## Impressum

Der Hospiz-Rundbrief erscheint zweimal jährlich.  
Herausgeber Hospiz-Team Nürnberg e.V.  
V.i.S.d.P. Dirk Münch, 1. Vorsitzender  
Redaktionsteam Regine Rudert-Gehrke, Martha Erdel,  
Henny Wangemann  
Satz und Gestaltung Grafisches Studio Frank Vetter  
[info@grafisches-studio.de](mailto:info@grafisches-studio.de)  
Druck Druckhaus Haspel Erlangen  
[das@druckhaus-erlangen.de](mailto:das@druckhaus-erlangen.de)  
Auflage 1000 Stück

Die Redaktion behält sich Kürzungen der eingesandten Artikel vor.  
Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser/die Verfasserin verantwortlich.  
Personenbezogene Daten dürfen nicht gewerblich genutzt werden.

---



Hospiz-Team Nürnberg e. V.  
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale  
Fax 0911 891205 - 28



Hospiz- und Palliativzentrum Nürnberg  
Telefon 0157 77596292



Hospizakademie Nürnberg  
Telefon 0911 891205 - 30 Zentrale  
Fax 0911 891205 - 38



Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg  
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale  
Fax 0911 891205 - 28



SAPV Team Nürnberg GmbH  
Telefon 0911 891207 - 40 Zentrale  
Fax 0911 891207 - 68

