



Ambulanter Hospiz- und  
Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V.

# Blick*Wechsel*

● Leben begleiten bis zuletzt

Ausgabe 2019 / Nr.37

Brüche im Leben – Krisen und Chancen



Vorwort	2
Der schwarze Punkt	3
Kintsugi	4
Etwas entzieht uns den Boden unter den Füßen	5
„... er ist unser Kind, wie schwer es auch ist“	6
Zu schnell gefahren	9
„Ich habe vieles überstanden“	10
Der den Weg der Versöhnung beschritt	12
Da gibt es nur einen Weg	14
Brüche im Leben und die Fähigkeit diese zu bewältigen	15
Sie fehlt so sehr	18
Aus dem Verein	19
Erster Männer-Grundkurs »Sterbende begleiten«	21
Hospizkultur in Altenheimen	22
Friedhelm Hillienhoff feiert 80. Geburtstag	24
Junge Ehrenamtliche in Berlin ausgezeichnet	24
„Wenn einer eine Reise tut“	25
Aus dem Palliativnetz	26
Buchempfehlungen	26
Chronik	27
Wir brauchen Freunde	28

## Impressum

Redaktionsleitung: Andreas Lüdeke

Verantwortlich für den Inhalt dieser Ausgabe:  
Ilse Böinghoff, Ruth Baumann, Karin Berner

Namentlich gekennzeichnete Artikel  
geben nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder, sondern sind als Diskussions-  
anregungen gedacht.

### Ambulanter Hospiz- und Palliativ- Beratungsdienst Lippe e.V.

#### Detmold

Leopoldstraße 16 · 32756 Detmold  
Tel. 05231-962800 · Fax 05231-962801  
Info@hospiz-lippe.de  
Internet: www.hospiz-lippe.de

#### Konto

IBAN: DE12476501300106009285  
SWIFT-BIC: WELADE3LXXX

#### Lemgo

Kramerstraße 10 · 32657 Lemgo  
Tel. 05261-777383 · Fax 05261-668477

#### Bad Salzuflen

Lange Straße 9 · 32105 Bad Salzuflen  
Tel. 05222-3639310 · Fax 05222-3639315

#### Extertal Regionalgruppe

Tel. 05262-995558 · Fax 05231-962801

#### Spendenkonten

SPK Paderborn-Detmold  
IBAN DE924765013000474747  
SWIFT-BIC WELADE3LXXX  
SPK Lemgo  
IBAN DE584825011000044444  
SWIFT-BIC WELADED1LEM

Layout: Eckhard Rakemann, Blomberg

Druck: K2 Druck GmbH, Detmold

# Vorwort



Liebe BlickWechselleserinnen und -leser,  
die Themen der letzten beiden BlickWechsel lauteten „Humor in der Sterbebegleitung“ und „Before I die ...“. Humor ..., sich Lebenswünsche erfüllen ...; es gefällt mir, dass wir uns bei der Beschäftigung mit Abschied, Tod und Trauer immer wieder – und vielleicht gerade – mit Mut und Hoffnung auch den positiven Seiten des Lebens zuwenden.

Nun liegt ein »neuer« BlickWechsel vor uns mit dem Thema „**Brüche im Leben**“.

AUFBRUCH  
ANBRUCH BEINBRUCH  
BRUCH  
EHEBRUCH U AUSBRUCH  
HAUS FRIEDENS BRUCH C DURCH  
STURMBRUCH H BRUCH  
UMBRUCH VERTRAUENS  
ZUSAMMEN BRUCH  
WOLKENBRUCH

Besonders spricht mich dabei der Vergleich mit der japanischen Goldreparatur Kintsugi an, in der der Bruch immer sichtbar bleibt, dem Gefäß aber durch die sichtbare Goldspur der Reparatur eine besondere Kostbarkeit verleiht.

Wenn es für mich auch keine Krisensituation ist, so ist es doch eine Veränderung, die mit einem »kleinen Bruch« einhergeht: nach 3 Jahren habe ich die Position der ersten Vorsitzenden des Vereins an Svenja Adam (ehemals Svenja Exner) abgegeben.

Ich werde das Vorwort für diesen BlickWechsel also ein letztes Mal schreiben und bedanke mich an dieser Stelle noch einmal bei allen, die mir Vertrauen entgegengebracht haben. Ich freue mich darüber, die Geschicke des Vereins durch meine Vorstandsarbeit in »zweiter Reihe« weiter leiten zu können.

Nun wünsche ich Ihnen viel Frede beim Lesen von Erfahrungsberichten in Krisenzeiten, Brüchen im Leben, von Werdeschritten, Goldspuren und Versöhnung.

Und wie jedes Mal erfahren Sie auch Aktuelles und Neues aus unserem Verein.

Es grüßt sie herzlich  
Ihre Mona Römer

# Der schwarze Punkt

Eines Tages kam ein Professor in die Klasse und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte sogleich das Aufgabenblatt, das wie üblich mit dem Text nach unten zeigte. Dann forderte er seine Studenten auf die Seite umzudrehen und zu beginnen. Zur Überraschung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite. Nun erklärte der Professor folgendes:

„Ich möchte Sie bitten, das aufzuschreiben, was Sie dort sehen.“

Die Schüler waren verwirrt, aber begannen mit ihrer Arbeit.

Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen.

Alle Schüler ohne Ausnahme hatten den schwarzen Punkt beschrieben – seine Position in der Mitte des Blattes, seine Lage im Raum, sein Größenverhältnis zum Papier etc.

Nun lächelte der Professor und sagte:

„Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Jeder konzentrierte sich auf den schwarzen Punkt – und das gleiche geschieht in unserem Leben. Wir haben ein wei-

ßes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen, aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken.

Unser Leben ist ein Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten und es gibt eigentlich immer einen Grund zum Feiern – die Natur erneuert sich jeden Tag, unsere Freunde, unsere Familie, die Arbeit, die uns eine Existenz bietet, die Wunder, die wir jeden Tag sehen ...

Doch wir sind oft nur auf die dunklen Flecken konzentriert – die gesundheitlichen Probleme, den Mangel an Geld, die komplizierte Beziehung mit einem Familienmitglied, die Enttäuschung mit einem Freund usw.

Die dunklen Flecken sind sehr klein im Vergleich zu allem, was wir in unserem Leben haben, aber sie sind diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und trüben.

Nehmen Sie die schwarzen Punkte wahr, doch richten Sie ihre Aufmerksamkeit mehr auf das gesamte weiße Papier und damit auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente in ihrem Leben und teilen sie es mit anderen Menschen!





# KINTSUGI

Es ist ein vergoldeter Neuanfang.  
„Kintsugi“ stammt aus Japan und heißt  
„Goldreparatur“. Wenn eine wertvolle  
Keramikschaale zerbricht, wird sie wieder  
zusammengefügt. Nicht ohne sichtbare Risse,  
das wäre ja unmöglich. Aber:  
Die Bruchstellen werden nicht nur mit  
besonderem Kitt und Lack geflickt, sondern  
auch mit Goldstaub.

So wirken die Brüche besonders kostbar,  
das ganze Gefäß ist neu und anders,

es glänzt sogar. Jede wiederhergestellte Schale  
zeigt:

Ich bin gebrochen, an verschiedenen Stellen. Ich  
habe vieles überstanden.

Es hat Mühe und Zeit gekostet, wieder  
ganz zu werden, wieder neu gefüllt werden zu  
können. Aber genau das macht mich  
einzigartig.

Iris Macke, aus „Der andere Advent“ 2017  
Verein Andere Zeiten, Hamburg · [www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)



# Etwas entzieht uns den Boden unter den Füßen

von Ruth Baumann

Wer kennt das nicht: wir meinen wir haben alles im Griff, haben alles geplant, gehen auf geraden, überschaubaren Wegen durch unser Leben. Und dann plötzlich und unerwartet passiert etwas, entzieht uns den Boden unter den Füßen, lässt uns straucheln, zerbricht all unsere Planung und unseren Alltag.

Die Diagnose einer schweren Krankheit, ein Unfall, ein Unglücksfall, Streit mit einem tiefen Zerwürfnis oder gar der Tod eines uns nahen Menschen trifft uns hart. Wir geraten in eine Krise, die die Kontinuität unseres Lebensablaufs kaputt macht. Wir verlieren den Halt unserer Normalität, unser Vertrauen, sind ratlos, haben Angst, sind verzweifelt.

Oft wollen wir zuerst gar nicht wahrhaben, was da in Scherben geht, wehren uns gegen diesen Einbruch. „Das kann doch gar nicht sein!“ oder „Das ist alles nur ein schlechter Traum!“ Was unser Verstand realisiert, muss in unserer Gefühlswelt erst einmal richtig ankommen.

Dann fühlen wir uns hilflos, ohnmächtig, hadern mit unserem Schicksal, reagieren mit Wut, Verzweiflung, manchmal Schuldgefühlen. „Warum ausgerechnet ich?“

Erst danach fangen wir an, uns mit der Situation auseinander zu setzen, versuchen sie wirklich zu erfassen.

„Wie schlimm ist es wirklich? Was kann ich tun?“ Wir suchen nach Auswegen und Lösungen, holen uns Hilfe und Rat, versuchen irgendwie klarzukommen, die Krise zu überwinden.

Das gelingt nicht immer. Etwas bleibt vielleicht »zerbrochen«. Möglicherweise werden wir depressiv, leiden seelisch und körperlich, schaffen keinen Neubeginn.

So etwas das kann uns auch nach Zerwürfnissen mit Menschen, die uns nahe und wichtig sind, passieren. Streit und unüberwindliche Meinungsverschiedenheiten lassen sich nicht schlichten und bleiben als unüberbrückbare Differenzen zurück. Wir sind enttäuscht, verletzt, verbittert, können nicht verzeihen oder uns wird nicht vergeben. Auch wenn wir meinen, „damit fertig zu sein“, alles hinter uns gelassen zu haben, bleibt immer etwas in uns haften, bleibt dieser Stachel und diese Verhärtung, die wir in uns tragen.

Auf der anderen Seite sind Krisen und Brüche in unserem Leben auch immer die Chance, die Scherben zu betrachten und uns in dieser Phase zu hinterfragen: Was ist uns wirklich wichtig? Welchen neuen Sinn finden wir in diesem sich verändernden Leben? Wie ordnen wir unsere Prioritäten neu?

Vielleicht in dem wir Partner und Freunde wichtiger nehmen, Menschen wie sie sind besser akzeptieren, wirklich Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, auf unsere Bedürfnisse hören, gut zu uns selbst sind und achtsamer und behutsamer mit unserem Leben umgehen.

Daraus entstehen manchmal wirkliche Neuanfänge, berufliche und räumliche Veränderungen. Manche entdecken ihren Glauben.

**Man muss noch Chaos in sich haben,  
um einen tanzenden Stern  
gebären zu können.**

Friedrich Nietzsche

Brüche und Krisen verändern uns. Wir haben die Chance zu reifen, neue Kraft zu schöpfen, zu wachsen, Mut und Kreativität zu entwickeln.

Wer eine tiefe Krise überwindet, hat allen Grund stolz auf sich zu sein und selbstbewusst seine Narben zu tragen.

# „... er ist unser Kind, wie schwer es auch ist“

## Zwischen Lebensfreude, Lebensbrüchen und Lebensqualität Die Geschichte einer Familie mit einem lebensverkürzt erkrankten Kind

von Gaby Monath

Eine ganz normale Familie: Vater und Mutter, 2 Kinder, Jannis und Mia, beide gesund und munter. Jannis liebt gute Gerüche und leckeres Essen, hört gern Musik, mag Rennautos, schwimmt gern, spielt im Verein Fußball – sein Herz schlägt gemeinsam mit seinem Papa für Bayern München – und er liebt seine kleine Schwester Mia innig. Die Familie hat Zukunftspläne, möchte ein Haus bauen oder kaufen, gemeinsam in Urlaub fahren. Alles läuft gut, das Leben war schön, sagen die Eltern und niemand rechnet damit, dass es zu ernsthaften Schwierigkeiten kommen könnte.

Im Sommer 2011 – Jannis ist 7 Jahre alt – verändert sich das Leben der Familie schlagartig. Jannis kann plötzlich nicht mehr gut hören, stolpert und fällt öfter, er wird zunehmend unzufriedener, aggressiver gegen seine Schwester und zieht sich immer häufiger zurück. In der Schule entwickeln sich ebenfalls Probleme.

Jannis, zuvor ein guter Schüler, findet sich nicht mehr zurecht, die Feinmotorik beim Schreiben wird schlechter, er kann sich nicht mehr konzentrieren, hat weniger Elan und muss schließlich während der Schulzeit von einer Praktikantin begleitet werden. Im September 2011 dann die Diagnose: X-chromosomale Adreno-leukodystrophie (kurz ALD), eine seltene, rasch fortschreitende, nicht heilbare genetische Stoffwechselerkrankung.

Mit dieser niederschmetternden Diagnose wird für die Familie ein Alptraum wahr: *„Unser Kind hat eine lebensverkürzende Krankheit, unser Sohn hat nach der Prognose der Ärzte noch eine Lebenserwartung von 2 bis 3 Jahren, unser Sohn wird wahrscheinlich vor uns sterben.“*

Die Eltern beschreiben sehr eindrucksvoll, was diese Diagnose in ihnen auslöst: *„Es ist ein Schock, der Boden wird uns unter den Füßen weggezogen, wir können nur noch weinen und sind so*

*verzweifelt, dass es einen Impuls gibt, einfach aus dem Fenster zu springen. Wir fühlen uns von den Ärzten in unserem Schmerz allein gelassen und können nur ahnen, was auf uns zukommt“.*

Im ersten viertel Jahr nach der Diagnose lebt die Familie relativ normal weiter; Hoffnung und Verdrängung bestimmten den Alltag. Jannis besucht mit Einschränkungen noch stundenweise die Schule und die Familie entschließt sich trotz der Krankheit von Jannis zu einem gemeinsamen Urlaub im Dezember 2011 in Tunesien.

Jannis möchte gerne einmal auf einem Kamel reiten; ermöglicht wird ihm dies durch die Aktion »Herzenswünsche«. Der Urlaub ist ein unvergleichliches Erlebnis, noch einmal ein Stück



Normalität, so wie sich die Familie eigentlich ihr Leben vorgestellt hat.

Im Januar 2012 gerät Jannis in eine akute lebensbedrohliche Situation, die sogenannte Addison-Krise, die mit einem Nebennierenversagen einhergeht. Es folgen Krankenhausaufenthalte, erneute medizinische Untersuchungen und wieder das Gefühl der Eltern von den Ärzten emotional nicht aufgefangen zu werden. Der Zustand von Jannis verschlechtert sich zunehmend, er kann kaum noch laufen, sprechen oder sich bewegen und fast nichts mehr sehen. Er entwickelt Schreiattacken, eine Spastik, hat häufig Schmerzen, wird ab Mai über eine Sonde ernährt, wird bettlägerig und ein Pflegefall. Die Mutter von Jannis sagt:

*„Er ist gefangen im eigenen Körper und kann sich nicht mehr äußern.“*

Innerhalb von 6 Monaten verliert Jannis alle bisher erlernten Fähigkeiten. Der Einsatz eines Intensivpflegedienstes wird notwendig, da die Eltern an ihre Belastungsgrenzen stoßen.

Was ändert sich für die gesamte Familie durch ein Leben mit einem behinderten Kind, insbesondere dann, wenn das Leben sieben Jahre relativ

unbeschwert gelaufen ist? Und vor allem, was hilft der Familie weiterzuleben und weiterzugehen?

Es ist der Kampf um ein bisschen Normalität bei geringer werdender Privatsphäre durch 12 Stunden Anwesenheit eines Pflegedienstes.

Einerseits ist es eine Entlastung und ein Segen, andererseits verändert sich dadurch im Alltag vieles. Die Eltern erleben ihr Familienleben als sehr viel öffentlicher, sie sind selten allein, es sind immer wechselnde Pflegekräfte im Haus. Auch für die Partnerschaft eine echte Herausforderung.

Die Mutter sagt: *„Die Erkrankung unseres Sohnes hat viel mit uns gemacht. Ich fühle mich oft müde, erschöpft, ohne Energie und psychisch angespannt.“*

Die Anforderungen einer 24 stündigen Versorgung von Jannis schränken den Bewegungsradius der Familie ein. Viele soziale Kontakte brechen im Laufe der Zeit ab, einerseits, weil die Eltern durch die Betreuung von Jannis zeitlich nicht mehr so flexibel sind, andererseits haben viele Menschen Berührungsängste und wissen nicht, wie sie mit der Familie umgehen sollen – das macht ein wenig einsamer.

Auch für Mia, der Schwester von Jannis, hat sich viel verändert. Sie muss miterleben, dass Jannis Fähigkeiten immer weniger werden, dass es ihrem geliebten Bruder immer schlechter geht. Mia lebt ebenfalls mit der Situation, dass die Familie nie alleine ist und immer wechselnde Personen im Haushalt anwesend sind. Bei Mia entstehen zeitweise Ängste, selber schwer krank zu werden. Auch muss sie bei jedem Infekt von Jannis mit der ständigen Angst leben, dass er plötzlich sterben kann. An jedem Weihnachtsfest stellt sich die Frage, ob es das letzte gemeinsame Fest sein wird. Auch wenn Mia auf einiges verzichtet und zeitweise zurückstehen muss, liebt sie ihren Bruder sehr. Seit vielen Jahren wird Mia von einer ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterin begleitet, die viel mit ihr unternimmt und mit der Mia ein paar unbeschwerte Stunden verleben kann, in denen sie allein im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Beide freuen sich auf die Begegnungen und genießen die gemeinsame Zeit.

Acht Jahre sind seit dem Ausbruch der Krankheit vergangen. Heute gibt es von Seiten der Ärzte





keine Prognosen mehr hinsichtlich der Lebenserwartung von Jannis. Die Familie hat während der letzten Jahre sehr schwere und anstrengende Zeiten voller Hoffen und Bangen durchgemacht; das Leben hat viel von seiner Unbeschwertheit verloren.

Aber es haben sich neue Wege gefunden, auch manchmal steile Wege, die tatsächlich erst »im Gehen entstanden sind«.

Frau W. sagt: „*Man wächst mit seinen Aufgaben, man wird gelassener, der Blick auf das Leben, auf andere Menschen, auch auf Menschen mit Behinderungen verändert sich, das Leben gewinnt an Tiefe.*“

Herr W. betont: „*Man wird ein klein wenig ein besserer Mensch, man sieht eher, was wirklich wichtig ist.*“

Und so bleibt dem Vater, jeden Samstagnachmittag gemeinsam mit seinem Sohn die Fußballkonferenz auf WDR 2 im Radio zu hören, ein Ritual, das sich beide nicht nehmen lassen und bei dem auch Jannis keine Störung zulässt.

Perfekt ist der Tag, wenn Bayern München gewinnt! Und es bleiben die Stunden am Abend, wenn es trotz aller Anstrengungen bei der Pflege von Jannis – die letzte Medikamentengabe erfolgt um Mitternacht – noch einmal ein paar innige Stunden allein mit ihm gibt. Im Laufe der Zeit entwickeln sich neue Perspektiven und das liegt auch daran, dass die Familie

insbesondere durch die Aufenthalte im Kinderhospiz Bethel in Bielefeld tolle neue Menschen kennengelernt hat – alle durch das gleiche Schicksal verbunden. Dort sind Freundschaften entstanden, die Kraft und Trost geben.

Auch mit »Lebensbrüchen« – trotz Verzweiflung und Trauer – lernt man zu leben, wenn man Menschen an der Seite hat, die einen in dieser Lebensphase begleiten.

Auch die jahrelange Begleitung durch das ambulante Kinderpalliativteam »Der Weg nach Hause« aus Bethel, das die Familie in schwierigen Zeiten und in der Not immer unterstützt hat, gehört zu den schönen und positiven Erfahrungen der Familie – das Gefühl, wir sind nicht ganz allein mit unseren Sorgen und Nöten.

Auch Jannis hat Zeit gebraucht, seine Krankheit zu akzeptieren; heute wirkt er ruhig, gelassen und friedlich.

Frau W. sagt: „*Jannis ist ein Vorbild für uns, so tapfer wie er seine Krankheit trägt. Er braucht uns und wir brauchen ihn, er ist unser Kind, wie schwer es auch ist.*“

Die Krankheit nimmt Jannis viel von der Zukunft, aber die Vergangenheit als Erinnerung bleibt. Kinder wie Jannis, die ein großes Schicksal zu tragen haben, hinterlassen Spuren in den Menschen, die sie begleiten; das kann ich als Koordinatorin und im Namen der Ehrenamtlichen, die Mia seit Jahren begleitet, sagen.

## Das wünsch ich sehr

**Das wünsch ich sehr,  
dass immer einer bei DIR wär,  
der lacht und spricht,  
fürchte dich nicht.**

**Das wünsch ich sehr,  
dass immer einer bei MIR wär,  
der lacht und spricht,  
fürchte dich nicht.**



aus Detlev Jöckers  
»40 schönste religiöse Kinderlieder«  
Text: Kurt Rose  
Musik: Detlev Jöcker  
Abdruck erfolgt mit freundlicher  
Genehmigung von Menschenkinder Verlag und Vertrieb GmbH, Münster  
c/o Melodie der Welt GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

## Zu schnell gefahren

Jack schaute kurz noch einmal auf seinen Tacho, bevor er langsamer wurde: 73 in einer 50er-Zone. Mist, das war das vierte Mal in gleicher Anzahl von Monaten.

Er fuhr rechts an den Straßenrand und dachte: „Lass den Polizisten doch wieder einmal herummosern über meinen Fahrstil. Mit etwas Glück würde ein noch schnellerer Autofahrer an ihnen vorbeiflitzen, an dem der Bulle mehr Interesse hätte.“

Der Polizist stieg aus seinem Auto aus, mit einem dicken Notizbuch in der Hand. War das etwa Bob? Bob aus der Kirche?

Jack sank tiefer in seinen Sitz. Das war nun schlimmer als der Strafzettel: Ein christlicher Bulle erwischt einen Typen aus seiner eigenen Kirche.

„Hi Bob. Komisch, dass wir uns so wiedersehen!“

„Hallo Jack. Ich sehe du hast mich erwischt in meiner Eile nach Hause zu kommen, um meine Frau und Kinder zu sehen.“

„Ja, so ist das.“

„Ich bin erst sehr spät aus dem Büro gekommen. Diane erwähnte etwas von Roast Beef und Kartoffeln heute Abend. Verstehst du, was ich meine?“

„Ich weiß, was du meinst. Und ich weiß auch, dass du soeben ein Gesetz gebrochen hast.“

„Aua“ dachte Jack, „das ging in die falsche Richtung. Zeit, die Taktik zu ändern.“

„Bei wie viel hast du mich erwischt?“

„Siebzig. Würdest du dich bitte wieder in dein Auto setzen?“

„Ach Bob, warte bitte einen Moment. Ich habe sofort gecheckt, als ich dich gesehen habe! Ich habe mich auf höchstens 65 km/h geschätzt!“

„Bitte Jack, setz dich wieder in dein Auto.“

Genervt quetschte Jack sich wieder ins Auto. Ein Knall. Türe zu. Er starrte auf sein Armaturenbrett. Bob war fleißig am Schreiben auf seinem Notizblock. Warum wollte Bob nicht seinen Führerschein und die Papiere sehen?

Dann klopfte Bob an die Tür. Er hatte einen Zettel in der Hand. Jack öffnete das Fenster, maximal 5cm, gerade genug, um den Zettel an sich zu nehmen. Bob reichte ihm den Zettel und ging dann zu seinem Auto, ohne ein weiteres Wort zu verlieren.

Jack faltete den Zettel auf. Was würde ihn dieser Spaß wieder kosten? Doch, Moment: War das ein Witz? Das war gar kein Strafzettel!

Jack las:

*Lieber Jack,  
ich hatte einmal eine kleine Tochter. Als sie sechs Jahre alt war, starb sie bei einem Verkehrsunfall. Richtig geraten; der Typ ist zu schnell gefahren. Einen Strafzettel, eine Gebühr und drei Monate Knast und der Mann war wieder frei. Frei um seine Töchter wieder in den Arm nehmen zu dürfen. Alle drei konnte er wieder lieb haben.*

*Ich hatte nur eine und ich werde warten müssen, bis ich in den Himmel komme, bevor ich sie wieder in den Arm nehmen kann. Tausend Mal habe ich versucht, diesem Mann zu vergeben. Tausend Mal habe ich gedacht ich hätte es geschafft.*

*Vielleicht habe ich es geschafft, aber ich muss immer wieder an sie denken. Auch jetzt. Bete bitte für mich. Und sei bitte vorsichtig, Jack. Mein Sohn ist alles was ich noch habe.*

*Dein Bob*

Jack drehte sich um und sah Bob wegfahren, bis er nicht mehr zu sehen war. Langsam fuhr auch er nach Hause. Zu Hause angekommen nahm er seine überraschte Frau und die Kinder in den Arm und drückte sie ganz fest.

Das Leben ist so wertvoll. Behandle es mit Sorgfalt.

(Verfasser unbekannt)

# „Ich habe vieles überstanden“

Brüche im Leben und wie wir Schritt für Schritt (wieder) „werden“ können

von Manuela Diers-Schäfer



Im Rahmen meiner Trauerbegleitausbildung sind »Werdeschritte« (aus dem »Handbuch Trauerbegleitung und -begleitung« von Mitautorin Dr. Sylvia Brathuhn; u. a. Dipl.-Pädagogin und Trauerbegleiterin) ein zentrales Thema.

Diese »Werdeschritte« haben etwas mit unseren inneren Wachstumsprozessen zu tun. Immer wieder durchlaufen wir sie in unserem Alltag. Wir versuchen Schritt für Schritt den Aufgaben, Situationen und Entscheidungen zu begegnen, die das Leben an uns stellt. Das bleibt im Gleichgewichtsfluss unseres Lebens unbemerkt und wird uns meist gar nicht bewusst. Erst im Angesicht von Krisen und Verlusterfahrungen durchleben wir diese Prozesse bewusster.

Als Aufgabe in unserer Trauerbegleitausbildung haben wir diese »Werdeschritte« in eine eigene Verlusterfahrung, in einen Lebensbruch eingeordnet. Es war bewegend und spannend, diese Schritte im Rückblick auf unseren eigenen Lebensweg zu sehen.

In alten Kulturen ist es gang und gäbe, kleine Fehler in die traditionellen Kunstwerke, die dort kreierte werden, einzufügen – als Würdigung der Spuren, die das Leben auf allem hinterlässt, was es berührt. So belassen Zen-Gärtner in Japan absichtlich einen dicken Löwenzahn inmitten der streng zugeschnittenen und ritualisierten Meditationsgärten. Im Iran fügen die besten Teppichweber einen absichtlichen Webfehler in die kostbarsten Teppiche ein. Und die amerikani-

schen Indianer stickten in jede ihrer prachtvollen Perlenstickereien eine zerbrochene Perle mit ein, die sogenannte »Geist-Perle«. All diese »Fehler« verwandeln Perfektion in Ganzheit.

Um »Werdeschritte« kreativ darzustellen, haben wir uns der japanischen Goldreparatur, Kintsugi genannt, zugewandt: Eine wertvolle Schale zerbricht und wird wieder zusammen gefügt. Es bleiben Risse sichtbar, die nicht nur geklebt, sondern auch mit Goldstaub veredelt werden. Das lässt die Brüche besonders kostbar wirken. Die Schale ist nicht neu, aber anders. In Verlustsituationen sind wir gebrochen, oft zerbrochen.

Wenn wir die »Werdeschritte« danach durchleben, können wir hoffentlich nach einiger Zeit sagen: „Ich habe vieles überstanden. Es hat Mühe und Zeit gekostet, wieder zusammengefügt zu werden. Die Trauer ist noch da, aber sie hat sich gewandelt. Und so, wie ich jetzt bin, bin ich einzigartig.“

In dem Modell sehen wir den Menschen in der Mitte mit seinen »Brüchen« im Leben.

In seinem Inneren hat ein »Seelenbeben« stattgefunden. Jetzt beginnt Aufbauarbeit. Trauern heißt, diese Aufgabe zu bewältigen. Es bedeutet Arbeit und es braucht Zeit.

## Die »Werdeschritte« Wahrnehmen – Erkennen – Annehmen – Gestalten



### »Werdeschritt« Wahrnehmen

Ich beginne das Verlorene gegangene und mich selbst zu betrachten. Ich realisiere: „Das ist ja mir passiert.“ Ich fange an mich verstehend mit dem Wahrgenommenen auseinanderzusetzen. In meiner Trauer wachsen Goldspuren der Erinnerung.



### »Werdeschritt« Erkennen

Jetzt erschließen sich mir Zusammenhänge und ich beginne Dinge zu erkennen. Es ist ein sehr schmerzhafter und quälender Prozess, in dem ich mich frage, wie das Zerbrochene je wieder gut und heile werden soll. Ich fühle mich wie ein Zwischenwesen in einem Zwischenland. Mit vielen Fragen suche ich nach einem Weg, der mich trägt und den ich leben kann. Es entstehen Trauerräume, die mir helfen in meiner Trauer Schritt für Schritt weiter zu gehen.



### »Werdeschritt« Annehmen

Hier findet eine Bejahung meiner Situation statt, nicht unbedingt eine Zustimmung. Ich bin der Leidende mit großem Lebensbruch. Und ich entscheide mich, dieses Unabwendbare in mein Leben zu integrieren und anzunehmen. Dies ist ein Prozess, welcher alleine aus dem Trauernden sozusagen "erwacht". Ich kann wieder die Verantwortung für mein Leben übernehmen. „Werde der du bist, der kein anderer zu sein vermag.“



### »Werdeschritt« Gestalten

Nun gewinnt mein Leben wieder Struktur. Es werden wieder Linien in die Zukunft entworfen. Ich schaffe es, das Verlorene nicht loszulassen, aber ihm einen neuen Platz zu geben. Ich gestalte mein Leben wieder neu, auch wenn es ja nie wieder so sein wird, wie es einmal war.



Der Bruch wird immer bleiben, meine Trauer wird immer da sein. Doch sie wird anders werden. Es wird anders gut werden. Und vielleicht sehe ich im Rückblick eine Goldspur - meine Goldspur.



# Der den Weg der Versöhnung beschritt



Als „Sohn vom Kohl“ fühlte Walter Kohl sich häufig wie ein Zoo-Objekt. Nach dem Suizid seiner Mutter geriet er in eine tiefe Lebenskrise und wollte ihr in den Tod folgen. Heute schreibt er Bücher über Versöhnung und hilft Menschen zu leben, was sie fühlen.

Hier ein kleiner Auszug von seiner Homepage »walterkohl.de«:

Meine Herkunft war über viele Jahre eine Bürde für mich. Lange glaubte ich, dass ich nur als „Sohn vom Kohl“ und nicht als eigener Mensch wahrgenommen werde. Viele teilweise gewalttätige und demütigende Erfahrungen in der Schule, bei der Bundeswehr, im Studium und im Beruf bestärkten mich in dieser alten Haltung.

Schlimmer noch, die Kombination aus CDU-Parteispendenaffäre, dem Scheitern meiner ersten Ehe und dem Freitod meiner Mutter im Juli 2001 zerstörten mein altes Leben und stellten mich vor die Wahl: den Weg meiner Mutter gehen oder einen neuen Lebensansatz zu finden.

In dieser Krise entdeckte ich das vielleicht wichtigste Fundstück auf meiner Suche nach mehr innerem Frieden: den Weg der Versöhnung. Ich lernte: Um einen Menschen zu sich selbst zu bringen und ihm neue Lebenswege zu eröffnen, ist Versöhnung eine unerschöpfliche Quelle innerer Friedenskraft, die wir allerdings zuerst in uns entdecken, dann zulassen und schließlich bewusst aktivieren müssen.

Frère Roger sagt: „*Versöhnung ist wie eine Wiedergeburt im Herzen.*“

Deshalb darf es keine Sieger und Verlierer geben, keine Guten und Bösen, keine einseitige Abrechnung oder Schuldzuweisung. Versöhnung heißt, durch neue (Ein-)Sichten einen neuen, eigenen und belastbaren Frieden mit altem Schmerz zu finden. Sie beginnt stets in uns selbst und ist daher zunächst einseitig. Wer keinen Frieden mit sich selbst hat, der kann auch keinen Frieden mit anderen oder seinen Lebensumständen finden. Versöhnung ist Ausdruck unseres Willens, eine Situation für uns innerlich zu heilen, unser Leben friedlich und aktiv neu zu gestalten. Dadurch werden wir zum Herrn über unsere eigenen Gefühle und unabhängig vom Willen und den Meinungen anderer Menschen.

***Versöhnung ist unsere innere Unabhängigkeitserklärung, unser Sieg über die Umstände und unsere alten Wertungen.***

Durch den Weg der Versöhnung stellen wir uns vorbehaltlos unserem Leben, so wie es uns gegeben ist und machen dann das für uns Richtige daraus.

Um die eigene Lebensgestaltung alltagstauglich und konkret umsetzbar zu machen, habe ich für mich ganz persönlich verschiedene Wege herausgearbeitet, die ich in meinem Leben beschritten habe, um mehr zu leben und weniger gelebt zu werden. Diese Gedanken, die ich auch als Vorträge aufbereitet habe, möchte ich mit Ihnen teilen:

- Den Weg der Versöhnung: Lebensgestaltung wird realisierbar, wenn wir alte Belastungen mit Hilfe des Weges der Versöhnung in neue Energie wandeln. So können die Kraftfresser der Vergangenheit zu Kraftquellen für unsere Zukunft werden und eine positive Lebensgestaltung möglich machen.

- Sinnzentriertes Leben: Lebensgestaltung wird kraftvoll, wenn wir unserem persönlichen Sinn folgen. Wer sein „WOFÜR“ kennt, der wird auch seinen eigenen Weg finden und gehen.
- Macht und Ohnmacht: Lebensgestaltung wird umsetzbar, wenn wir lernen, mit unserer Macht verantwortungsbewusst und nachhaltig umzugehen. Momente der Ohnmacht gehören auch zum Leben. Wenn wir diese akzeptieren lernen, öffnen wir die Tür zu neuer Kraft.
- Umgang mit Tod: Lebensgestaltung wird angärmer, wenn wir den Tod als Teil unseres Lebens annehmen und integrieren.

Unser gegenwärtiges Lebensgefühl, unsere Lebensfreude wird sowohl von unseren Erfahrungen der Vergangenheit als auch von unseren Erwartungen an die Zukunft mitbestimmt. Anders formuliert: Lebensfreude in der Gegenwart kann nur entstehen, wenn wir Frieden mit unserer Vergangenheit geschlossen haben und einen Lebenssinn sowie Lebensziele für die Zukunft sehen. Erst dann entsteht Kraft, Freude und Entschiedenheit im Hier und Jetzt – in unserer Gegenwart.

Walter Kohl über sich:

Ich wurde 1963 geboren, studierte Geschichte und Volkswirtschaft in Harvard und Wien sowie Business Administration in INSEAD. Nach Tätigkeiten im Investment Banking in New York arbeitete ich mehr als 10 Jahre als Manager in deutschen Großunternehmen.

Seit 2005 führe ich als Unternehmer gemeinsam mit meiner Frau einen deutsch-koreanischen Zulieferer für die Automobilindustrie. In meiner existenziellen Lebenskrise 2001 entdeckte ich für mich neue Kraft und inneren Frieden durch den Weg der Versöhnung. Es ist mein Herzensanliegen, andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude und einem selbstgestalteten Leben zu begleiten.

2011 veröffentlichte ich den Bestseller »Leben oder gelebt werden« und 2013 das Praxisbuches »Leben was du fühlst«. In Zusammenarbeit mit Pater Anselm Grün durfte ich das Buch »Was uns wirklich trägt« schreiben, welches erschien. Seit 2011 bin ich zudem als Referent und Coach tätig.

Seit Anfang 2015 konzentriere ich meine ehrenamtlichen Tätigkeiten auf mein Amt als Schirmherr von FRANS (Frankfurter Netzwerk Suizidprävention).

## 10 Thesen zur Vergebung

- ❶ Vergebung kann ein langer Prozess sein.
- ❷ Vergebung ist nicht von einem Geständnis abhängig.
- ❸ Vergebung erfordert keine übereinstimmende Auffassung von der Vergangenheit.
- ❹ Vergebung bedeutet, mein Recht auf Rache loszulassen.
- ❺ Vergebung bedeutet nicht vergessen.
- ❻ Vergebung bedeutet, das Unrecht nicht immer wieder zur Sprache zu bringen.
- ❼ Vergebung bedeutet nicht, das Verhalten einer anderen Person zu entschuldigen.
- ❽ Vergebung bedarf vorab einer Entscheidung.
- ❾ Vergebung bedeutet nicht unbedingt, erneut zu vertrauen.
- ❿ Vergebung ist Voraussetzung für Neuanfang.

Luxemburger Kommission »Justitia et Pax«



## Da gibt es nur einen Weg

Nichts kann dich so belasten,  
wie die Unfähigkeit zu vergeben.  
Nichts quält dich mehr, als Tag und Nacht zu leben  
mit dem spitzen Stein des Hasses  
in deinem Herzen.

Ich kann das verstehen.  
Da hat dir einer, und es waren vielleicht viele,  
unrecht getan, etwas Böses,  
und in deinem Innern bis du  
allmählich kälter, härter geworden.  
Du bist nicht mehr derselbe.  
Du wunderst dich selbst.  
Du bist nicht mehr so freundlich,  
so gütig, so gelassen und so gut.  
Deine Zuneigung ist umgeschlagen  
in Hartherzigkeit.  
Deine Sympathie in Antipathie.  
Wo eine Verbindung war, ist jetzt ein Bruch.  
Deine Liebe wandelte sich zu Hass.  
Und du leidest bestimmt darunter.  
Du fühlst dich gefangen.  
Die Rollläden sind herunter.  
Die Sonne bleibt draußen.  
Das Leben wird schwer wie Blei.  
Im Tiefsten deines Herzens  
sehnt du dich nach Befreiung.

Da gibt es aber – glaub mir –  
nur einen Weg: Vergebung.  
Vergib! Das kostet viel, ich weiß,  
aber es ist seinen Preis wert.

Vergeben ist eine Form von Kreativität. Phil Bosmans



# Brüche im Leben und die Fähigkeit diese zu bewältigen

von Ilse Böinghoff



Lebenspläne gelingen nicht immer. Im Laufe ihres Lebens sind die meisten Menschen mit Lebensbrüchen konfrontiert: Krankheiten, verschiedene Arten von Abschieden, Trennungen, Todesfällen ...

Menschen in diesen Situationen haben das Gefühl etwas in ihnen bricht entzwei. Solche Lebensbrüche sind schmerzhaft. Das Vertraute gilt nicht mehr, das Neue ist noch nicht sichtbar. Die Reaktionen auf diese Ereignisse sind sehr unterschiedlich. Ein Teil der Betroffenen zerbricht; andere reagieren resilient (lateinisch *resilire* »zurückspringen«, »abprallen«).

Resilienz ist die Fähigkeit, in und vor allem nach Krisen und Katastrophen wieder aufzustehen und durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen, den Bruch im Leben als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Resiliente Menschen haben begriffen, dass sie zwar nicht alle Dinge, die ihnen in ihrem Leben widerfahren, in der Hand haben, aber dass sie es sehr wohl in der Hand haben darüber zu entscheiden, wie sie mit diesen Dingen umgehen. Dabei geht es nicht darum, dass diese Menschen ihr Leid verleugnen und ihre Schmerzgefühle unterdrücken.

Natürlich leiden auch sie in ihrem Leben. Leiden gehört einfach zum Leben dazu; sie kommen aber schneller darüber hinweg, verharren nicht an einem Tiefpunkt und durchstehen Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigungen. Sie vertrauen auf ihre Selbstwirksamkeit.

Die Widerstandsfähigkeit der Seele ist ein relativ neues Forschungsgebiet. In zahlreichen Studien wurde das Phänomen der Resilienz folgendermaßen beschrieben:

- Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernbar
- Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.
- Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen einerseits in der Person des Menschen, andererseits in seiner Lebensumwelt.

Es sind es vor allem sieben Persönlichkeitsmerkmale die dafür sprechen, dass jemand eine starke Fähigkeit zur Stress- und Krisenbewältigung besitzt:



# Die sieben Bälle der Resilienz



## 1 Optimismus

»Ist das Glas nun halb voll oder ist es halb leer?« Es kommt immer auf die Haltung und Betrachtungsweise an, mit der wir den Dingen des Lebens begegnen. Eine solche Haltung zu entwickeln setzt voraus, nicht nur die Handlung einschränkenden Grenzen zu sehen, sondern Betrachtungs- und Handlungsweisen zu erlernen, die den Blick auf die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten richten.

## 2 Akzeptanz

Akzeptanz der belasteten Situation, eines Lebensbruchs, ist Voraussetzung für eine gute Bewältigung. Die innere Bereitschaft zur Akzeptanz ist unumgänglich, wenn Lösungen entwickelt werden sollen.

## 3 Lösungsorientierung

Lösungsorientierung heißt, eine andere Blickrichtung zu entwickeln und lernen vorausschauend zu handeln, die Spielräume des eigenen Handelns zu erweitern, neugierig auf Neues zu sein, sich trauen lernen und zu experimentieren.

## 4 Aufgeben der Opferrolle (Selbstwirksamkeit)

Menschen in Lebenskrisen haben häufig das Gefühl von Hoffnungslosigkeit. Sie sehen sich auf der Schattenseite des Lebens und fühlen sich nicht selten als Opfer. Resiliente Menschen sehen in der Krise eine Chance. Dies setzt aber voraus, sich bestimmte Fähigkeiten anzueignen, die die Krise gut zu bewältigen und diese Fähigkeiten zu verinnerlichen. So kann sich das Gefühl von innerer Stärke und von Selbstwirksamkeit entwickeln, also die Überzeugung, dass die Krise bewältigt werden kann. Dieses Gefühl von innerer Stärke trägt dazu bei, von sich selber überzeugt zu sein und neues Selbstvertrauen aufzubauen.

## 5 Eigenverantwortung übernehmen

Wer nicht an Krisen zerbrechen will, muss irgendwann anfangen, für seine Situation selbst die Verantwortung zu übernehmen. Selbstverantwortung zu übernehmen meint in diesem Sinne, sich für die eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionen zuständig zu sehen, statt die Ursache dafür jemand anderem oder den Verhältnissen zuzuschreiben.

**6 Netzwerkorientierung / Beziehung gestalten**  
Netzwerkorientierung meint, sich nicht allein zu fühlen, Gemeinschaft zu suchen, verankert zu sein in einer sozialen Gruppe, in der Menschen so sein können, wie sie sind: in der Menschen sich fallen lassen können, in der sie schwach sein dürfen, aus der heraus sie aber auch wieder Stärke entwickeln und Kraft tanken können.

### 7 Zukunftsplanung

Zukunftsplanung bedeutet zunächst einmal zu realisieren, eine Zukunft zu haben und dass die Vergangenheit ein für alle Mal vorbei ist. War die Vergangenheit geprägt von seelischem Leiden, so bedeutet es für die Zukunft, Fähigkeiten zu entwickeln, mit Schwierigkeiten und Widrigkeiten anders umzugehen. Resiliente Menschen sehen in der Zukunftsplanung eine Herausforderung. Eine aktive Zukunftsgestaltung ist für Sie die Voraussetzung für eine gute Teilhabe am Leben.

In welcher Form und Kombination die einzelnen Resilienzfaktoren eingesetzt werden und wirken, hängt von den jeweiligen Umständen ab, in denen sich Betroffene befinden.

Förderliche Faktoren sind hierbei Beziehungsfähigkeit zu erlernen, Hoffnung zu entwickeln, Selbstständigkeit zu trainieren, Fantasie zuzulassen, sich auf Kreativität einzulassen, neugierig auf Unabhängigkeit zu werden und besonders Humor kann dabei sehr hilfreich sein.

Dazu gehört auch ein wenig Entschlossenheit und Mut, Einsicht und die Bereitschaft, sich auch mal in Frage zu stellen.

Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt. Albert Camus

## Beispiele für resiliente Fähigkeiten

**Huckleberry Finn** in Mark Twains Geschichten von Tom Sawyer:

Huck ist ein Bürgerschreck: faul, verwahrlost, ohne festen Wohnsitz; der Vater ein gewalttätiger Säufer, von der Mutter ist gar nicht die Rede. Offensichtlich kommt er jedoch gut über die Runden. Er meistert Krisen, Rückschläge, Verluste und Trennungen, ohne sich davon unterkriegen oder verbiegen zu lassen. Die Leser sympathisieren mit ihm, die Geschichten laden ein, sich mit Huck zu identifizieren. Statt hilflos das eigene Leben zu betrachten, hat Huckleberry Finn die Kraft, weiter zu machen und sich den Herausforderungen immer wieder aufs Neue zu stellen. Das hilft ihm, ein zufriedenes Leben zu führen.

- Huck ist beziehungsfähig, hat einen wirklich guten Freund Tom
- hat bescheidene Ansprüche, er lebt in einer Tonne, genießt den Tag
- ist autonom
- weiß, was ihm gut tut
- widersetzt sich der Fremdbestimmung still und heimlich durch Flucht

**Pippi Langstrumpf** in dem gleichnamigen Buch von Astrid Lindgren:

Das kleine Mädchen lebt allein- ohne ihre Eltern - in der Villa Kunterbunt. Pippis Mutter wohnt im Himmel, ihr Vater auf einer Südseeinsel. Auch sie lässt sich von Krisen, Rückschlägen und Verlusten nicht unterkriegen und stellt sich allen an sie gestellten Herausforderungen mit großem Optimismus. So schafft sie es, gut zu leben

- ist beziehungsfähig, hat Freunde (Tom und Annika)
- hat Zugang zu ihren eigenen Stärken
- besitzt ein großes Repertoire an Bewältigungsstrategien
- denkt positiv
- hat viele Ideen, wie sich Probleme lösen lassen
- ist wissbegierig und fragend
- ist humorvoll
- ist zielorientiert und unerschütterlich in ihren Selbstwirksamkeitserwartungen

# „Sie fehlt so sehr“

## Erfahrungsbericht aus einer Trauerbegleitung



und auch schwere Zeiten, die sie zusammen erlebt haben. Zwi- schendurch wird seine Erzählung immer wieder von heftigem Wei- nen und Schluchzen unterbro- chen. Für mich als Trauerbeglei- terin heißt das: Beistehen, Dabeisein, nicht wegtrösten, son- dern Herrn M. in seinem momen- tanen Gefühl beistehen.

Wir treffen uns noch vier Mal, in denen Herr M. neben Rückschrit- ten, doch auch Schritt für Schritt ein kleines Stück ins Leben findet.

Zum 2. Mal kommt Herr M. zu mir in die Bera- tungsstelle. Seine Frau ist vor 3 Monaten nach 49 gemeinsamen Jahren gestorben. In unserem ersten Gespräch vor 14 Tagen schilderte mir Herr M. sehr eindrücklich seinen Schmerz, seinen Bruch im Leben: „Es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Ein Teil von mir fehlt. Warum kann ich nicht hinterhergehen? Ich bitte den lie- ben Gott jeden Abend darum, mich doch zu holen. Aber irgendwie soll das wohl noch nicht sein.“

„Das bin ich“, sagt er heute nur und legt mir ein Bild vor von einem Baum, der vom Sturm abge- knickt ist.

Das ist kein glatter Bruch, den man mal eben schienen kann. Da ist viel gespaltenes Holz, das spitz und scharf nach oben ragt. Herr M. kann den Bruch nicht begreifen: „Sie fehlt so sehr! Alles hatten wir uns anders vorgestellt, alles anders geplant. Jetzt ist der Bruch da und nie- mand kann sagen, wie ich damit umgehen kann.“

Ich nehme mir Zeit für Herrn M. und höre inten- siv hin, wie er von der gemeinsamen Zeit mit sei- ner Frau erzählt: wie sie sich kennengelernt haben, das erste Verliebtsein, Urlaube, schöne

### Schritt für Schritt

Manchmal hat man eine  
sehr lange Straße vor sich.  
Man denkt, die ist so schrecklich lang,  
das kann ich niemals schaffen.  
Der Straßenkehrer Beppo sagt:  
„Man darf niemals die ganze Straße  
Auf einmal denken.  
Man muss nur an  
Den nächsten Schritt denken,  
an den nächsten Atemzug,  
an den nächsten Besenstrich.  
Auf einmal merkt man, dass man,  
Schritt für Schritt,  
die ganze Straße gemacht hat.  
Man hat gar nicht gemerkt, wie,  
und man ist nicht außer Puste.“

aus, „Momo“ von Michael Ende



## AUS DEM VEREIN

Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V.

### Mitgliederversammlung wählt neuen Vorstand

Seit der Mitgliederversammlung am 26.03.2019 ist beim Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V. ein neu gewählter Vorstand im Amt.

Die bisherigen Vorstandsmitglieder wurden bis auf Monika Lüdeke wiedergewählt, die aufgrund beruflicher Veränderungen nicht mehr im Vorstand tätig sein möchte. Verändert haben sich die Positionen einiger Vorstandsmitglieder: Svenja Adam (bisläng Svenja Exner) hat ihren Geburtsnamen wieder angenommen und die

Namensgleichheit zum Schatzmeister ist rein zufällig.

Neu in den Vorstand gewählt wurde Waltraud Gomm, die sich als Beisitzerin zur Verfügung gestellt hat. Waltraud Gomm, Sonderschullehrerin i.R. ist seit längerem aktives Mitglied im Verein im Bereich Kinder- und Jugendhospizarbeit, mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendtrauer. Mit ihr wird auch der Bereich der Kinder- und Jugendhospizarbeit im Vorstand gut vertreten sein.

AMT	ALTER VORSTAND	NEUER VORSTAND
Vorsitzende	Mona Römer	Svenja Adam
Stellvertreter/in	Doris Eversmeier	Ulrich Bahr
Schatzmeister	Werner Adam	Werner Adam
Beisitzer/in	Ulrich Bahr	Doris Eversmeier
Beisitzer	Svenja Adam	Mona Römer
Beisitzer	Monika John	Monika John
Beisitzer	Monika Lüdeke	Waltraud Gomm



Ulrich Bahr                      Werner Adam  
 Monika John                    Doris Eversmeier              Svenja Adam                  Waltraud Gomm              Mona Römer



## VORSTELLUNG ● Neu im Amt bei der Hospiz



**Anja  
Osterhagen**

„... die  
Anforderungen  
sind bunt“

Mein Name ist Anja Osterhagen und ich bin seit dem 1. November letzten Jahres als Koordinatorin in Detmold tätig. Vorerst bin ich an 2 Tagen in der Woche (in der Regel dienstags und donnerstags) im Büro in der Leopoldstrasse anzutreffen.

Ich bin 44 Jahre alt und lebe mit meinem Mann und unseren 2 Kindern (11 und 2 Jahre alt) in Lemgo.

Nach meiner Ausbildung und meiner Tätigkeit als Gesundheits- und Krankenpflegerin am Klinikum Lemgo studierte ich Pflegepädagogik und war anschließend 15 Jahre an einem Fachseminar für Altenpflege in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Pflegefachkräften beschäftigt.

Im Rahmen meines beruflichen Werdegangs kam ich auf unterschiedliche Weise mit den Themen »Tod und Sterben« in Berührung. Um mich darüber hinaus persönlich damit auseinander zu setzen, absolvierte ich zunächst einen Grundkurs »Sterbende begleiten« in Lemgo.

In den Folgejahren bekam ich die Möglichkeit, selber Grundkurse im Verein mit den zuständigen Koordinatorinnen zu begleiten.

Die Arbeit mit den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern erlebe ich als sehr bereichernd. Die Anforderungen an mich als Koordinatorin sind so vielfältig und „bunt“, wie die Menschen im Verein und die Menschen, die aufgrund schwerer Krankheit und Leid unsere Unterstützung suchen. Das macht diese Aufgabe für mich so spannend und faszinierend.

Ab Herbst diesen Jahres werde ich meine Wochenarbeitszeit erhöhen, und am Ende des Jahres Ilse Böinghoff als Koordinatorin für den Erwachsenenbereich in Detmold ablösen.

Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen, vielleicht auf einer der kommenden Veranstaltungen, in einer der Gruppen oder im Büro in Detmold.

## VORSTELLUNG ● Neu im Amt bei der Hospiz



**Andrea  
Stork-Meier**

„... im Reich  
der Zahlen  
zu Hause“

Mein Name ist Andrea Stork-Meier und ich bin seit Mai 2018 im Rahmen von 4 Stunden

wöchentlich für die Buchhaltung im Hospizdienst zuständig.

Ich bin 55 Jahre alt, verheiratet und habe drei erwachsene Kinder. Mein Mann und ich wohnen im schönen Pivitsheide VL. Meine Hobbys sind reiten, lesen und die Pflege und das Genießen meines großen Gartens.

Hauptberuflich arbeite ich noch in der Buchhaltung der ev.-luth. Kirchengemeinde Detmold und als Vertretungslehrkraft für das Fach Mathematik. Ich bin also im Reich der Zahlen zu Hause.



**Ina  
Büschemann**

„... da kam  
die Stellenanzeige  
gerade recht“

Hallo, mein Name ist Ina Büschemann, die „Neue“ im Lemgoer Büro. Ich lebe zusammen mit meinem Mann Carsten, unserer 15-jährigen Tochter Leonie und unserem 12-jährigen Sohn Jannik in einem kleinen Ortsteil von Bartrup.

Zu meiner beruflichen Vorgeschichte : Im Anschluss meiner Ausbildung zur Industriekauf- frau arbeitete ich in einem Industrieunter- nehmen als Sachbearbeiterin im Vertriebsinnen- dienst. Nach 20jähriger Betriebszugehörigkeit wuchs in mir im letzten Jahr der Wunsch nach

einem beruflichen Tapetenwechsel. Da kam die Stellenanzeige, in der der Hospizdienst eine Büroorganisation für das Lemgoer Beratungs- büro suchte, gerade recht. Hatte ich doch bei meinem Grundkurs „Sterbende begleiten“ im Frühjahr 2016 bereits Birgit Bleibaum und die Arbeit des AHPB kennen und schätzen gelernt. Nach Abschluss des Grundkurses bin ich aktives Mitglied der Regionalgruppe Extertal geworden. Viel Zeit konnte ich jedoch leider neben Beruf, Kindern, Haus, Hof und Landfrauen nicht auf- bringen.

Darum freue ich mich sehr, dass mein Ehrenamt nun zum Hauptamt geworden ist. Seit dem 1. September 2018 bin ich für die Beratung, Organisation und alle anfallenden Büroarbeiten in Lemgo zuständig und stehe Ihnen sehr gerne als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Die Arbeit ist vielseitig und macht mir sehr viel Spaß! Den täglichen Kontakt mit so vielen tollen Menschen empfinde ich als sehr bereichernd!

## Erster Männer-Grundkurs »Sterbende begleiten«

von Andreas Lüdeke



Den Vorschlag unserer Koordinatorin Ute Kiel, doch mal einen „Grundkurs Sterbende begleiten“ nur für Männer anzubieten, hielt ich zunächst für einen Scherz – waren wir doch in den bisher fast 100 Grundkursen immer froh, wenn wenig- sten ein oder zwei „Quotenmänner“ teilnahmen.

Auch die ehrenamtliche Hospizarbeit ist sehr weiblich geprägt. Nach mehreren Hinweisen in der Presse waren wir gespannt auf die Resonanz und überlegten, ab wie vielen Teilnehmern wir den Kurs durchführen.

Wie sich herausstellte waren alle unsere Beden- ken völlig unbegründet. Am 12. Januar 2019 startete der 1. Männergrundkurs mit 12 hochmo- tivierten Teilnehmern. Die Gruppe fand sich schnell zusammen und gegenseitiges Vertrauen ermöglichte einen sehr offenen Umgang mitein- ander. Einige Teilnehmer äußerten, dass der Hinweis auf einen reinen Männerkurs sie moti- viert hätte sich anzumelden.

Am Ende waren sich alle einig, sich auf diesen Kurs eingelassen zu haben war eine wertvolle Bereicherung und hat ganz neue Perspektiven eröffnet. Von den 12 Teilnehmern haben sich inzwischen 6 für eine aktive Mitgliedschaft im Verein entschieden und verstärken damit das Team der ca. 130 ehrenamtlichen BegleiterInnen unseres Vereins.

Ob wir auch zukünftig weitere Männergrund- kurse anbieten wird noch überlegt.

# Hospizkultur in Altenheimen

## – Hospizkultur in Altenheimen –

von Iris Bleiker

### Das Projekt

Am 1. April 2018 startete das Projekt mit vier ausgewählten stationären Einrichtungen der Altenhilfe im Kreis Lippe. Nach jeweils eingehender Analyse der Ist-Situation formulierte jede teilnehmende Einrichtung die Ziele, die sie als allererstes verfolgen wollte.

Während bei den einen die Aktualisierung von Patientenverfügungen im Vordergrund stand, nahmen andere die Information der Angehörigen oder den Ausbau der Abschiedskultur ins Visier. Das allgemeine und langfristig zu erreichende Ziel stand jedoch von Beginn an über allem: die Verankerung von Hospiz- und Palliativkultur in den Häusern.

Seit Projektbeginn sind vier Einrichtungen beteiligt: das Haus der Diakonie in Lage, die St. Elisabeth-Stiftung mit dem Haus am Dolzer Teich in Detmold und dem Haus St. Elisabeth in Horn-Bad Meinberg und das Salzestift in Bad Salzuflen. Im Dezember 2018 gesellte sich ein fünfter Projektpartner dazu: das Haus im Weinberg I der Fürstin Pauline-Stiftung in Detmold.

**„Unser Leben können wir am besten verbessern, wenn wir Prioritäten setzen.“**

Mitarbeiter/innen aus unterschiedlichsten Fachbereichen – Handwerker, Hauswirtschaftskräfte, Betreuungs- und Pflegekräfte – nahmen an projektbezogenen Teamsitzungen und Fortbildungen teil. Themen wie Notfälle am Lebensende, Essen und Trinken, achtsame Berührung, Bestattung, Patientenrechte und viele andere standen schon auf dem Programm.

Ein besonderes Highlight bildete der einwöchige Kurs „Palliative Praxis“. Angehörigenabende und interne Informationsveranstaltungen wurden abgehalten, in denen die Mitarbeiter/innen der Einrichtungen sich als Multiplikator/innen betätigten.

Die Leitungen der teilnehmenden Heime trafen sich ebenfalls regelmäßig, um sich über den Fortgang des Projekts, ihre Erfahrungen und ihre Fortschritte auszutauschen und miteinander zu lernen.

Auch der Beirat zeigte großes Interesse am Fortgang des Projekts. Angeregt von Frau Prof. Dr. Julia Bloech forschen derzeit zwei Studentinnen der katholischen Hochschule Paderborn zu Projektthemen. Sie werden die Ergebnisse in ihren Facharbeiten veröffentlichen.

Als Kommunikationsplattform fungiert der sporadisch erscheinende Rundbrief, welcher bisher in vier Ausgaben für das Projekt und zwei Mal für das gesamte Kompetenznetzwerk, bestehend aus allen stationären Altenhilfeeinrichtungen im Kreis Lippe, veröffentlicht wurde.

### Die Erfahrungen

Stationäre Pflegeheime sind Orte, an denen das Leben sich in reinster Form zeigt. Kein Tag verläuft wie der andere. Planung ist möglich und notwendig, jedoch könnten wir an jedem einzelnen Tag die Frage stellen: wie planbar ist eigentlich das Leben?

**„Zu lernen heißt, zu entdecken, dass etwas möglich ist.“**

Im Projekt geht es um den Auf- und Ausbau von Kultur. Kultur (von lateinisch cultura ‚Bearbeitung‘ – ‚Pflege‘ – ‚Ackerbau‘) bezeichnet im weitesten Sinne alles, was der Mensch selbst gestaltend hervorbringt, in einem engeren Begriff: ein System von Regeln und Gewohnheiten, die das Zusammenleben und Verhalten der Menschen leiten. Regeln sind notwendig, um Unordnung und Beliebigkeit zu vermeiden. Gewohnheiten schleifen sich häufig nach länge-

rer Zeit ein und werden dann nicht mehr als Gewohnheiten, sondern als Regeln wahrgenommen.

Immer wieder drehen sich Gesprächsthemen in den Steuerungsgruppen und den Arbeitsteams um den Begriff »Vertrauen«: Haben wir Vertrauen ineinander? Haben wir genügend Selbst-Vertrauen? Vertraue ich der Kollegin? Vertraue ich der Methode? Vertraut die Leitung den Mitarbeiter/innen und umgekehrt?

Letztendlich geht es im Projekt darum, Menschen zu stärken („Empowerment“). Menschen, die sich in einer späten Lebensphase befinden, welche vom Abbau körperlicher und geistiger Fähigkeiten geprägt ist, vertrauen sich einer Organisation oder Institution an. Unter „Empowerment“ verstehen wir Maßnahmen, die den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften erhöhen sollen und es ihnen ermöglichen, ihre Interessen eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten. Das sogenannte Hospizgesetz verfolgt dieses Ziel. Die Einführung von Versorgungsplanung als eine Erweiterung von Patientenverfügungen verfolgt dieses Ziel. Ethikberatung verfolgt dieses Ziel.

**„Lasse zu, dass der beste Plan für dich aus deinem Inneren kommt.“**

Wie aber ergeht es den Professionellen, die täglich mit der Betreuung und Versorgung der Zielgruppe beauftragt sind? Wer eine Kultur einführen und leben will, braucht ebenso Empowerment, braucht Gestaltungsspielräume innerhalb einer Organisation, braucht eine Vertrauenskultur.

Eine Kultur kann nur entstehen, wenn diejenigen, die sie leben sollen, sich mit ihr identifizieren: wenn diejenigen, die diese Kultur leben, ihre Fähigkeiten, ihr Wissen und Können, ihr Herzblut da hineingeben. In diesem Projekt wird ein großes Ziel auf vielen unterschiedlichen Wegen verfolgt. Alle diese Wege sind richtig. Manchmal gelingt ein neues Vorhaben auf Anhieb. Doch selbst vermeintliche Misserfolge, Verirrungen und schließlich Selbsterkenntnis mögen zum Ziel führen.

Daher schließe ich als Projektkoordinatorin mit den Worten:

**Ich vertraue dem Prozess**



## **Für Dich**

***eines Morgens  
wirst Du aufwachen  
und der Nebel  
der Trostlosigkeit  
wird  
nicht mehr da sein***

***eines Morgens  
wirst Du aufwachen  
und ein kleiner Sonnenstrahl  
wird in Dein Herz fallen***

***eines Morgens  
wirst du aufwachen  
und Du wirst glauben  
dass die Freude  
wieder keimen wird  
bald***

***eines Tages  
wirst du wissen  
in der Dunkelheit  
ist etwas Neues  
gewachsen  
das anders nicht  
hätte wachsen können***

*Karin Schwarz*

*Abdruck mit freundlicher Genehmigung von  
Eugen Schwarz · [www.karinschwarz-gedichte.de](http://www.karinschwarz-gedichte.de)*



## Friedhelm Hillienhoff feiert 80. Geburtstag



Er gehörte als Seelsorger im Klinikum Lippe zu den Initiatoren der Hospizarbeit in Lippe und ist einer der – spaßeshalber genannten – „12 Apostel“, die sich am 18. November 1993 in der evangelischen Kirche in Pivitsheide trafen. Sie überlegten gemeinsam, wie man Hospizarbeit in Lippe organisieren kann. Aus den gemeinsamen Überlegungen entstand bereits 1994 der erste „Grundkurs Sterbende begleiten“, der inzwischen schon fast 100 Mal durchgeführt wurde und den Friedhelm Hillienhoff maßgeblich mitgestaltete.

Ein wichtiges Anliegen war Friedhelm Hillienhoff von Anfang an auch das Thema Patientenverfügung. Er erstellte bereits im Frühjahr 1995 eine 1. Version, die schnell Verbreitung und Zustimmung fand.

Heute beobachtet Friedhelm Hillienhoff aus – wie er es nennt – „der Entfernung, die das Älterwerden zwangsläufig mit sich bringt mit Hochachtung und Dankbarkeit“ die weitere Entwicklung des Hospizvereins.

Andreas Lüdeke gratuliert Friedhelm Hillienhoff im Namen des Vereins zu seinem runden Geburtstag und würdigt in diesem Zusammenhang die Bedeutung seiner Mitarbeit für die Entstehung und Entwicklung des Vereins zu einem der inzwischen größten ambulanten Hospizeinrichtungen in NRW.

## Junge Ehrenamtliche in Berlin ausgezeichnet



Bei der Ehrung am 5. April 2019 in Berlin für »Junge Ehrenamtliche in der Hospiz- und Palliativversorgung« durch Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey kamen 22 – und damit knapp ein Viertel der 95 Ausgezeichneten – aus NRW.

Die Ministerin zeichnete die jungen Ehrenamtlichen gemeinsam mit dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband e.V. (DHPV), der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. (DGP) und der Bundesärztekammer (BÄK) – den Trägern der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland – aus.

„Mir ist es wichtig, dass die Menschen in einer der schwersten Zeiten ihres Lebens nicht alleine sind. Deshalb unterstützen wir diejenigen, die sich um die Schwerstkranken und Sterbenden kümmern, ihnen Halt geben, für diejenigen da sind, die gerade einen geliebten Menschen verlieren und ihre Zeit und Energie für dieses gesellschaftlich bedeutsame Ehrenamt einbringen“, so die Familienministerin.



Wir freuen uns, dass unser jüngstes aktives Vereinsmitglied *Jason Maximilian Jochem* zum Kreis der in Berlin ausgezeichneten »jungen Ehrenamtlichen« gehört.

# „Wenn einer eine Reise tut“

## Fotosafari nach Münster im Februar 2019

von Waltraud Gomm

Es war einmal eine Gruppe von Jugendlichen, die beschloss nach einem ersten gemeinsamen Wochenende aller Sonnenstrahlgruppen, erneut ein paar Tage miteinander an einem neuen Ort zu verbringen. Jugendliche, die einen geliebten Mensch verloren haben, der ihnen sehr nahestand und der eine große Lücke hinterließ. Eine Lücke, die nicht mehr geschlossen, dafür aber mit zahlreichen liebevollen Erinnerungen gefüllt werden kann. Und das Thema des Wochenendes waren diese Erinnerungen, die mit und in Fotos festgehalten wurden.

Am späten Freitagnachmittag machten wir uns mit dem Zug auf den Weg nach Münster – sieben Jugendliche der Sonnenstrahlgruppe „Sunbeams of Hope“ und ihre Begleiter. Alle Mitfahrenden waren pünktlich, selbst die Züge, die uns nach Münster bringen sollten. Am Reisetag hatten wir das prächtigste Vorfrühlingswetter, das man sich nur vorstellen kann, und dieses traumhafte Wetter begleitete uns am gesamten Wochenende.

Im Jugendgästehaus waren wir wunderbar untergebracht und das Essen vom Buffet war einfach lecker und bot für jeden etwas Passendes. Am ersten Abend bummelten wir in Richtung Innenstadt, wo wir in einem Restaurant den Geburtstag einer Teilnehmerin gebührend feierten. Auf dem Rückweg spiegelten sich die Lichter der Laternen und Häuser im Aasee und funkelten mit den Sternen um die Wette.

Der Samstag stand ganz unter dem Thema »Erinnerung«. Jeder von uns hatte ein oder zwei Erinnerungsstücke an den verstorbenen Angehörigen mitgebracht. Bilder, Spielzeug, Bekleidung, Haushaltsgeräte (z.B. Kochlöffel), Schmuck, Werkzeug und einiges mehr wurden vorgestellt und die Auswahl begründet: „Meine Oma hat so gern für uns gekocht.“ oder „Mein Bruder hat so gern Fußball gespielt.“ Diese Gegenstände wurden nun auf dem Weg

um den Aasee oder in der Stadt passend in Szene gesetzt. Der Vormittag verfloß während der Fotosafari.

Nach dem Mittagessen und einer Pause trafen wir uns im DRK-Tagungshotel »Henri Dunant« in unserem gemütlichen Gruppenraum und starteten in die nächste kreative Phase. Zunächst wurden die Fotos vom Handy mit dem Fotodrucker – nicht ganz problemlos – ausgedruckt. Gespannt warteten wir auf die Ergebnisse und die waren beeindruckend. Ebenso schön wie individuell! Und verbunden damit so viele berührende Geschichten.

Mit den Fotos gestalteten wir kleine Fotoalben und Magnetfotobänder. Unserer Kreativität waren keine Grenzen gesetzt. Mit Texten, Bildkarten und farbigen Stiften entstanden ganz eigene Erinnerungsbänder und -alben. Wunder schön! Wunderbar war auch, dass uns Wolfram so passend mit Gitarrenmusik unterhielt. Den Abend ließen wir mit Spielen ausklingen und hatten dabei viel Spaß.

Nach dem Sonntagsfrühstück machten wir uns auf den Heimweg und erreichten fast ohne Komplikationen die Bahnhöfe in Lage bzw. Detmold. Bei der Abschlussbesprechung im Zug haben wir uns alle gewünscht, dass wir bald mal wieder auf Reisen gehen dürfen. Ein Danke sagen wir an alle, die dazu beigetragen haben, dass wir dieses tolle Wochenende gemeinsam erleben durften.





**„Wer schlecht denken kann, kann dennoch gut fühlen“**

### Das Sterben nicht vergessen- Selbstbestimmung bei Demenz

Über 200 interessierte Menschen nahmen am 3.4. im Sommertheater an der Veranstaltung teil, die vom Palliativnetz Lippe organisiert wurde. Der Referent, Dr. Christoph Gerhard (Palliativmediziner, Universität Essen-Duisburg) hat den Zuhörern in beeindruckender Weise anhand von Praxisbeispielen deutlich gezeigt, wie wichtig die Haltung gegenüber an Demenz erkrankten Menschen ist und dass trotz kognitiver Einschränkung die Emotionalität lange gut erhalten bleibt. Durch einen ressourcenorientierten Umgang, Achtsamkeit und einführende Haltung gegenüber dem Demenzerkrankten, besteht eine gute Chance, seinen natürlichen Willen zu ermitteln und ihm dadurch ein hohes Maß an Selbstbestimmung zu ermöglichen. In der anschließenden Podiumsdiskussion, die von Prof. Dr. Fred Salomon moderiert wurde, haben sich Monika John, als betroffene Angehörige, Dr. Christoph Friedrich, Chefarzt Geriatrie im Klinikum Lemgo, Martina Rühl, Altenpflegerin mit Geriatrieerfahrung und der Referent Dr. Christoph Gerhard, den interessierten Fragen des Publikums gestellt. Der im Anschluss der Veranstaltung angebotene Imbiss hat mit vielen Gesprächen und entstandenen Kontakten eine gelungene Veranstaltung abgeschlossen.



### Für ein gutes Ende – Von der Kunst Menschen in Ihrem Sterben zu begleiten Lübbe, Andreas

Wenn Patienten den Eindruck bekommen, ein Laborwert wäre wichtiger als ihr Wohlbefinden, wenn Ärzten Mitgefühl und Empathie als Schwäche und fachliche Inkompetenz ausgelegt werden, dann läuft etwas schrecklich schief. Als junger Arzt hat der Autor selbst erfahren, wie unmenschlich der Medizinbetrieb sein kann. Heute sorgt Professor Lübbe als Leiter der Palliativstation an der Karl-Hansen-Klinik in Bad Lippspringe dafür, dass Sterbenskranke Linderung, Respekt und Zuwendung erfahren. Kompetent, warmherzig und immer den Patienten als Menschen im Blick beschreibt er, worauf es ankommt: Wie sieht eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient aus? Wie gehen Ärzte und Pflegekräfte mit den höchst individuellen Krankheitsgeschichten um? Wie mit den Ängsten und Sorgen der Kranken? Das Buch schildert einfühlsam den Alltags auf einer Palliativstation und bietet Aufklärung und konkrete Information, Hoffnung und Perspektive zu einem gern verdrängten Thema. Auch wenn es unausweichlich ist, dass das Leben eines Tages zu Ende geht: Wie es endet, darauf können wir Einfluss nehmen.



### In die Sonne schauen Irvin D. Yalom

»Auch ich fürchte den Tod, wie jeder Mensch. Er ist unser düsterer Schatten, der sich nicht abschütteln lässt. Dennoch ist dies kein düsteres Buch. Meine Hoffnung ist vielmehr, dass wir begreifen, wie kostbar jeder Moment ist und wie tröstlich unser Miteinander, wenn wir unsere Endlichkeit, unserer kurzen Zeit im Licht, wirklich ins Auge sehen.«



### Den Tod muss man leben Angela Fournes

Mit überraschender Leichtigkeit erzählt die Bestatterin Angela Fournes vom Ende des Lebens. Sie ist überzeugt, dass die Verbindung zu anderen Menschen nicht mit deren Tod verloren geht, sondern sich nur verändert. Geist und Seele des Verstorbenen – für die Augen unsichtbar – nimmt Angela Fournes daher in ihre Arbeit mit auf. Mit großer menschlicher Wärme bezieht sie die Hinterbliebenen in alle Prozesse des Bestattens ein und vollbringt dadurch Wunderbares: Die Angst vor dem Tod weicht und die Seele erhält Zeit und Gelegenheit, das Erlebte zu verdauen. Erleichternd, tröstlich und sogar heiter – ein ungemein bereichernder Blick auf das Lebensende, das zugleich ein Anfang ist.





Neben Austauschgruppen- und Supervisionstreffen, Themenabenden für Aktive, Trauergruppentreffen und den Trauercafés, Informationen zur Patientenverfügung, Vorträgen und Fortbildungen zu hospizlichen Themen, Vorstandssitzungen, Mitgliederversammlung, Klausurtagungen, BlickWechsel-Redaktionssitzungen, Palliativnetztreffen, Teilnahme an Team- und Arbeitsgruppentreffen, gab es Besonderes:

### ● AUGUST 2018

- 15.08. – gemeinsamer Austausch zwischen Hauptamt und Vorstand auf der Falkenburg

### ● SEPTEMBER 2018

- 01.09. – Ina Büschemann nimmt ihre Arbeit als neue Büroorganisatorin am Standort Lemgo auf
- 01.09. – in Bad Salzuflen beginnt Grundkurs 13

### ● OKTOBER 2018

- 09.10. – Gemeinsames Herbstfest in Lemgo St. Nicolai mit Herrn Jansen, der uns die Musik näher brachte
- 12.10. – Andreas Lüdeke und Iris Bleiker nehmen in Berlin an der Fachtagung Palliative Geriatrie teil und stellen das Altenheimprojekt einem breiten Fachpublikum vor
- 14.10. – Landrat Axel Lehmann eröffnet unser Bürgerprojekt „Before I die....“ im Lemgoer Rathaus
- 27.10. – Zweite Trauerreise in diesem Jahr, dieses Mal nach Langeoog

### ● NOVEMBER 2018

- 01.11. – Anja Osterhagen beginnt ihre neue Tätigkeit als Koordinatorin

### ● DEZEMBER 2018

- Weihnachtsfeiern in Detmold, Lemgo und Bad Salzuflen mit den TeilnehmerInnen der Austauschgruppen

### ● JANUAR 2019

- 10.01. – Erstes Treffen der Planungsgruppe „Behandlung im Voraus planen“ (BVP)
- 12.01. – Erster Männergrundkurs „Sterbende begleiten“ startet mit 12 Teilnehmern

### ● JANUAR 2019

- 17.01. – Erstmals wird ein „Letzte Hilfe-Kurs“ (in Bad Salzuflen mit 14 Teilnehmern) angeboten, weitere folgen in regelmäßigen Abständen in den Regionen von Lippe

### ● FEBRUAR 2019

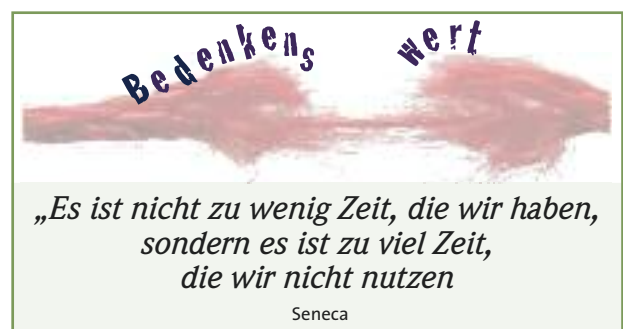
- 04.02. – Beginn des einwöchigen Seminars „Palliative Praxis“ mit 18 Teilnehmerinnen
- 09.02. – Start des 69. Grundkurses „Sterbende begleiten“ in Detmold

### ● MÄRZ 2019

- 12.03. – Andreas Lüdeke nimmt seine Tätigkeit im Beirat des Hospiz- und Palliativverbandes NRW (HPV-NRW) auf
- 26.03. – in der jährlichen Mitgliederversammlung kann auf ein erneut sehr erfolgreiches Vereinsjahr zurückgeblickt werden. Svenja Adam löst Mona Römer als 1. Vorsitzende ab

### ● APRIL 2019

- 03.04. – Gut besuchte Palliativnetzveranstaltung im Sommertheater „Das Sterben nicht vergessen“
- 05.04. – Jason Jochem erhält in Berlin neben 94 weiteren jungen Menschen die Anerkennungs-urkunde „Junge Ehrenamtliche in der Hospiz- und Palliativversorgung“







# WIR BRAUCHEN FREUNDE

Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V.

- ... damit Hilfesuchende jederzeit kompetent beraten und begleitet werden
- ... damit stets aktuelle Informationen verfügbar sind
- ... damit die laufenden Kosten für die 3 Hospizberatungsstellen getragen werden können wie bisher



## Sie können uns unterstützen

- indem Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis auf die Hospizbewegung hinweisen
- durch fördernde Mitgliedschaft im Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V.
- durch aktive Mitarbeit in den Hospizarbeitsgruppen
- durch Spenden

Sparkasse Paderborn-Detmold  
IBAN: DE92 4765 0130 0047 4747 47  
SWIFT-BIC: WELADE3LXXX

Sparkasse Lemgo  
IBAN: DE58 4825 0110 0004 4444 44  
SWIFT-BIC: WELADED1LEM

## TERMINE

entnehmen Sie bitte dem aktuellen Jahresprogramm

## Wie Sie uns erreichen können

Wenn Sie Verbindung zu uns aufnehmen, einen Besuch wünschen oder einfach unverbindlich Näheres wissen möchten, wenden Sie sich bitte an

### Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Lippe e.V.

Leopoldstraße 16 – 32756 **Detmold**  
Tel. 05231-962800 – Fax 05231-962801  
Montag bis Freitag (außer Mittwoch) 8 – 12 Uhr

Kramerstraße 10 – 32657 **Lemgo**  
Tel. 05261-777383 – Fax 05261-668477  
Montag, Mittwoch, Freitag 8 – 12 Uhr

Lange Straße 9 – 32105 **Bad Salzuflen**  
Tel. 05222-3639310 – Fax 05222-3639315  
Montag, Dienstag, Donnerstag 9 – 12 Uhr ·  
Donnerstag 16 – 18 Uhr

Regionalgruppe **Extertal**  
Tel. 05262-995558 – Fax 05231-962801

**Termine an allen Orten auch nach Vereinbarung**

Eine Mitgliedserklärung  
finden Sie unter

[www.hospiz-lippe.de](http://www.hospiz-lippe.de)

oder wir schicken sie Ihnen gerne zu

# Durch die schweren Zeiten

Es geht nicht immer geradeaus  
Manchmal geht es auch nach unten  
Und das wonach du suchst  
Hast du noch immer nicht gefunden  
Die Jahre ziehen im Flug an dir vorbei  
Die Last auf deinen Schultern, schwer wie Blei  
Jeden Morgen stehst du auf  
Und kippst den Kaffee runter  
Deine Träume aufgebraucht  
Und du glaubst nicht mehr an Wunder  
Mit Vollgas knapp am Glück vorbeigerauscht  
Was dich runterzieht, ey ich zieh dich wieder rauf

Ich trag' dich durch  
Die schweren Zeiten  
So wie ein Schatten  
Werd' ich dich begleiten  
Ich werd' dich begleiten  
Denn es ist nie zu spät  
Um nochmal durchzustarten  
Wo hinter all den schwarzen Wolken  
Wieder gute Zeiten warten  
Stell die Uhr nochmal auf null  
Lass uns neue Lieder singen  
So wie zwei Helikopter  
Schweben wir über den Dingen  
Und was da unten los ist, ist egal  
Wir finden einen Weg so wie jedes Mal

Ich trag' dich durch  
Die schweren Zeiten  
So wie ein Schatten  
Werd' ich dich begleiten  
Ich werd' dich begleiten  
Denn es ist nie zu spät  
Um nochmal durchzustarten  
Wo hinter all den schwarzen Wolken  
Wieder gute Zeiten warten  
Wieder geile Zeiten warten

Ey, lass zusammenhalten  
Dann kommt die Sonne durch  
Wir sind doch Lichtgestalten  
Ey, das weißt du doch

Ich trag' dich durch  
Die schweren Zeiten  
So wie ein Schatten  
Werd' ich dich begleiten  
Ich werd' dich begleiten  
Denn es ist nie zu spät  
Um nochmal durchzustarten  
Wo hinter all den schwarzen Wolken  
Wieder gute Zeiten warten  
Wieder geile Zeiten warten  
Wieder gute Zeiten warten

(Udo Lindenberg)