

Hospizbrief



Hospizarbeit
Region Wolfsburg e.V.

*Dem Sterben
ein Zuhause geben*

Ausgabe 1 | 2020

NEIN DANKE, WIR STERBEN NICHT !



Humor am Lebensende

Titelgeschichte



Humor hilft heilen → Seite 10

Aus dem Hospizverein



Hospiz-Jubiläum
verschoben → Seite 20

Trostinsel



Action bei der
Trostinsel → Seite 30

Inhalt

| | | |
|--|----|--|
| Titelthema | | |
| „Humor am Lebensende“ | | |
| Darf man über Tod und Sterben lachen? | 3 | |
| Am Ende des Lebens muss der Humor nicht aufhören: „Ich glaube, mein Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen“ | 4 | |
| Psychotherapeutin Kerstin Meyer-Krems: Tumor ist, wenn man trotzdem lacht | 6 | |
| Was passiert im Körper, wenn wir lachen? | 7 | |
| Pflege deinen Humor | 8 | |
| Stiftung „Humor hilft heilen“: Lachen ist die beste Medizin | 10 | |
| Aus dem Hospizhaus | | |
| Neue Mitarbeiter im Team: Mandy – Michaela – Yvonne – Dustin | 13 | |
| Christian und sein grün-weißes Zimmer: In der Höhle der Wölfe | 14 | |
| Spielen im Hospiz: Hurra, gewonnen | 15 | |
| Eine halbe Stunde Hospiz | 16 | |
| Aus dem Hospizverein | | |
| Zwei Architektinnen planen das Hospiz Heiligendorf: Schön „hyggelig“ soll es sein | 18 | |
| Gespräch mit Tobias Schmidt, Ortsbrandmeister Heiligendorf: „Hospiz ist bei uns herzlich willkommen“ | 19 | |
| Hospiz feiert doppelten Geburtstag: Jubiläumsfest verschoben | 20 | |
| Ehrenamtspreis für Günther Wagner | 21 | |
| Spenden | 22 | |
| Trauer und Trostinsel | | |
| Mal ganz persönlich: Die Würde des Menschen ist unantastbar – bis zuletzt | 26 | |
| Das Ethiknetzwerk bei Radio Okerwelle | 27 | |
| Geschwisterkindergruppe der SONne: Einmal im Mittelpunkt stehen | 28 | |
| Neues aus der Trostinsel | 30 | |
| Sonja Hase - Ehrenamtliche in der Trostinsel | 32 | |
| Aus dem Ehrenamt | | |
| Neujahrsempfang der Ehrenamtlichen | 33 | |
| Geschichten aus dem Hospiz: „Vom Lachen über den Tod“ | 34 | |
| Im Gespräch: Wolfgang Heitmann (Autohaus Wolfsburg): „Ich bin dem Hospiz schon lange verbunden“ | 36 | |
| 50.000-Euro-Spende der Werker-Stiftung | 37 | |
| Und sonst noch ... | | |
| Friedhöfe dieser Welt: Dorotheenstädtischer Friedhof in Berlin: Who is who der geistigen Elite Deutschlands | 38 | |
| Buchbesprechung: Elisabeth Kübler-Ross: „Über den Tod und das Leben danach“ | 40 | |
| Lieder zum Trost: Jupiter Jones: Still | 41 | |
| Termine | 42 | |
| Zu guter Letzt: Joachim Ringelnatz: An M. | 43 | |
| Impressum | 44 | |

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Dieser Hospizbrief ist konzipiert worden als Corona nichts weiter gewesen ist als eine harmlose Biermarke. Auch die meisten Artikel sind in einer Zeit geschrieben bevor die Pandemie unser aller Leben und damit auch die ehrenamtliche Arbeit im Hospiz massiv eingeschränkt hat. Wir haben uns entschlossen, das Heft trotzdem in seiner geplanten Form erscheinen zu lassen. Gerade auch mit diesem Titelthema. Denn Humor ist das Letzte, was wir verlieren sollten. Wir wollen mit dem Heft auch zeigen, dass das Leben im und um das Hospiz in vielen Facetten weiter besteht.

Die Redaktion

Humor in der Sterbebegleitung

Darf man über Tod und Trauer lachen?

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ - so salopp spricht der Volksmund. Hast du Kummer, dann nimm es mit Humor. Lachen ist die beste Medizin. Aber: Gilt das auch in der Sterbebegleitung? Wir haben uns mit diesem Titelthema an einen Bereich herangewagt, der sicherlich bei Ihnen - liebe Leserinnen und Leser - unterschiedliche Reaktionen auslösen wird. Sie werden aber überrascht sein, wie vielfältig das Thema bereits diskutiert wird.

Darf man über Tod und Trauer lachen? Natürlich nicht. Der Respekt vor der Würde des Verstorbenen und seiner Angehörigen verbietet jegliche Art von humoristischer Kommentierung oder Begleitung.

Aber muss man im Umgang mit Menschen in ihrer letzten Lebensphase auf Witz, Spaß und Esprit verzichten? Nein - natürlich nicht. Ein lustiger Witz, eine humorige Anekdote oder eine amüsante Schmunzette können dankbare Ablenkung von Schmerz und Leid sein. Sie helfen eine bedrückende Stimmung aufzuhellen.

An der Universität Bonn untersuchen die Psychologin Lisa Linge-Dahl und der Arzt Lukas Radbruch, wie sich Humor in der letzten Lebensphase auswirkt. Sie haben Befragungen nach den größten Wünschen von sterbenskranken Patienten ausgewertet. Unter den „Top Ten“ findet sich regelmäßig nach „keine Schmerzen“ oder „niemandem zur Last fallen“ auch immer wieder die Hoffnung, seinen „Humor nicht zu verlieren“.

Humor bedeute aber - so der Religionswissenschaftler Harald-Alexander Korp - etwas anderes als lustig. In seinem Buch „Am Ende ist nicht Schluss mit lustig“ schreibt er: „Humor heißt, sich immer wieder an die unterstützende Kraft von Lachen und Freude zu erinnern, sie wertzuschätzen und einzusetzen. Daraus kann auch in schwierigen Momenten eine entspannende Leichtigkeit erwachsen.“

Immer wieder kommt es zwischen Pflegekräf-

ten und Patienten gewollt oder ungewollt zu komischen Situationen. Humor schafft Raum durch eine spielerische Distanz und fördert das Loslassen und die Annahme der Situation. Harald-Alexander Korp: „Nicht völlig im Leid versinken bedeutet nicht, die Trauer auszugrenzen.“

Ein Phänomen, das wir auch vom sogenannten Leichenschmaus nach der Beerdigung kennen. Ich kann mich gut erinnern an solche Aktivitäten bei Bestattungen aus dem Umfeld meiner Großeltern, wo bei Kaffee und Streuselkuchen („Beerdigungskuchen“) - und später nicht selten bei Bier und Schnaps - lustige Anekdoten und witzige Geschichten die Stimmung im wahrsten Sinne des Wortes auflockerten.

Humor ist eine Grundhaltung zum Leben. „Es beinhaltet die Bereitschaft, uns selbst, den anderen oder die äußeren Begebenheiten so anzunehmen, wie sie sind“, sagt der Pantomime, Zauberer und Clown Christoph Gilsbach aus Münster, der über „Humor in der Sterbebegleitung“ Workshops und Vorträge anbietet.

Ein Beispiel für diese These ist der sterbenskranken Patient, der sich als Handy-Ton die Melodie von „Spiel mir das Lied vom Tod“ eingestellt hat.

Willi Dörr



Am Ende des Lebens muss der Spaß nicht aufhören

„Ich glaube, mein Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen.“

Sind sterbende Menschen angesichts des Todes selber noch humorfähig? Mit dieser Frage haben sich Martina Kern, Leiterin des Zentrums für Palliativmedizin am Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg, und der Diplom-Theologe Klaus Aurnhammer in einem Beitrag für die Zeitschrift „Leidfaden - Fachmagazin für Krisen, Leid und Trauer“ auseinandergesetzt. Wir dürfen Auszüge ihres Textes abdrucken.



Humor ist mehr als Comedy und Witzmachen. Humor ist, wie der Duden das einmal formuliert hat, „die Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen“. So verstanden ist Humor also etwas, das dem Menschen hilft, mit Widrigkeiten klarzukommen. Humor zeigt vielleicht erst gerade dann seine wohltuende Wirkung, wenn es Menschen schlecht geht. Eine Geschichte wird dann zum Witz, wenn sie auf überraschende Art „die da oben“ aufs Korn nimmt oder wenn sie eine Eigenschaft „derer da unten“ selbstironisch kommentiert. In beiden Fällen bietet der Witz eine entlastende Funktion für die Betroffenen. Der Witz funktioniert als entlastendes Element aber nur, wenn er aus der Perspektive der Bedrängten erzählt wird.

Herr Moritz, 84 Jahre alt, ist in letzter Zeit immer hilfloser geworden. Sein Herz ist schwach, er kann immer weniger selbst verrichten. Eines Tages sagt er*

lächelnd bei der Morgenpflege zu seinem Sohn: „Weißt du, ich glaube mein Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen.“

Humor hat gerade da, wo das Sterben nahe ist, verschiedene Funktionen. All diese Funktionen eint, dass sie den Beteiligten gut tun, sie führen zueinander hin, schaffen und fördern Beziehungen und benennen scheinbar Unausprechliches. Eine Grundfunktion, die den Humor auszeichnet, ist Abstand zu bekommen, Abstand zu dem, was eigentlich so drängend nahe ist.

Frau Lang liegt auf der Palliativstation. Sie weiß, dass ihr Leben nur noch kurz währt, und hat begonnen die „letzten Dinge“ zu regeln. Sie lebt geschieden und hat mit ihren Kindern nur gelegentlich Kontakt. Eines Morgens kommt sie auf das Thema Bestattung zu sprechen. „Am liebsten würde ich mich verbrennen lassen“, sagt sie, „und die Asche soll auf dem Aldi-Parkplatz verstreut werden.“ Die Krankenschwester ist erstaunt. „Wieso denn das?“, fragt sie. „Ganz einfach“, antwortet Frau Lang, „dann bin ich mir sicher, dass sie mich wenigstens einmal die Woche besuchen kommen.“

Am Ende des Lebens zu realisieren, dass die engsten Beziehungen gestört sind, ist bedrängend. Da schafft die Idee, die Asche auf einem Parkplatz zu verstreuen, für Frau Lang eine Distanz, die – zumindest für den Augenblick – gut tut. Der Abstand erleichtert, lässt durchatmen, Kraft schöpfen.

Eine weitere Funktion des Humors besteht darin, ein wenig Leichtigkeit im sonst so

tsdatum ist abgelaufen“

schwer zu Tragenden zu schaffen. Man könnte auch sagen: Humor entkrampft.

Herr Bär leidet an einem Darmtumor. Jetzt wurden Metastasen in der Leber und am Bauchfell festgestellt. Herrn Bär ist der Ernst der Lage bewusst. Nun will er vom Arzt wissen, wie lange er noch zu leben hat. Doch so ganz direkt will er nicht fragen, das fällt ihm dann doch zu schwer. Stattdessen wählt er eine andere Lösung. Er fragt grinsend den Arzt: „Sagen Sie ehrlich, lohnt es sich noch, einen Jahreswagen zu kaufen?“

Der Humor, den Herr Bär hat, erleichtert es ihm, seine Frage nach dem Sterben zu stellen, ohne das Sterben direkt zu benennen. Das hilft. Aber es hilft nicht nur ihm. Ohne Zweifel ist die Frage nach dem Jahreswagen auch für den gefragten Arzt eine Brücke. Ein pfiffiger und humorbegabter Arzt könnte zum Beispiel antworten: „Na ja, Herr Bär, vielleicht wäre ein günstiger gebrauchter passender.« Ein solcher Wortwechsel würde Dinge klären, ohne sie zu verharmlosen und ohne sie zu dramatisieren.

In der Begleitung Sterbender steht die Kommunikation insgesamt auf dem Prüfstand. Nicht alles, was im Alltag bisher zählte und kommunikativ »normal« war, trägt in dieser besonderen Situation. Immer wieder machen Ehepartner, Familien oder Freunde die Erfahrung, dass jetzt ein besonderes Feingefühl gefragt ist. Das Gewohnte, das Eingeschliffene, das Routinierte kommt an seine Grenzen. Auch die gewohnten Rollen sind davon betroffen. Der, der immer für alles gesorgt hat, der immer alles wusste und konnte, liegt jetzt als Kranker und Sterbender da und kann nicht mehr. Die, die immer tat, was von ihr verlangt war, muss es jetzt von sich aus tun und regeln. Das fällt allen schwer.

Niemand kann sich selbst Witze erzählen. Das funktioniert einfach nicht. Humor hat also nicht nur psychische Funktionen für den einzelnen Menschen, sondern auch kommu-

nikative. Humor lebt in und von Beziehung. Humor ist im Wesentlichen eine Gabe und Fähigkeit zu interagieren und zu kommunizieren. Im Zwischenmenschlichen zeigt sich der ganze Reichtum des Humors.

Patient zu sein bedeutet abhängig zu sein, abhängig von der Erkrankung, abhängig von denen, die gesund sind und einfach mehr können, abhängig von den Fachleuten, den Ärzten und den Pflegenden. Patienten fühlen sich eben nicht „oben auf“, sondern eher „am Boden“. Der Humor erlaubt, genau dieses Gefälle auf den Kopf zu stellen.

Herr Meiser liegt auf der Onkologie. Er ist geschwächt und benötigt im Moment viel pflegerische Unterstützung. Diese Abhängigkeit von anderen stößt ihm bitter auf. Eines Tages fragt er die Krankenschwester verschmitzt: „Schwester, was ist der Unterschied zwischen einem Tumor und einer Krankenschwester?“ Die Schwester schüttelt den Kopf: „Keine Ahnung.“ „Ganz einfach“, antwortet Herr Meiser, »ein Tumor kann gutartig sein.“ „Eins zu null für Sie“, sagt die Krankenschwester lachend.

Die Abhängigkeit ist für einen Moment vergessen, Herr Meiser hat diese Runde gewonnen, seine Unterlegenheit ist aufgehoben. Durch das gemeinsame Humorverständnis ist die Beziehung zu Herrn Meiser ein wenig intensiver und vertrauter geworden.

„Sie sind meine Verbündete im Leid“, erklärt Herr Meiser später. „Diese ganze Betroffenheit ist nämlich nicht zum Aushalten hier.“

Martina Kern, Gesundheits- und Krankenpflegerin, ist Leiterin des Zentrums für Palliativmedizin am Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg; Leiterin von ALPHA Rheinland, der Ansprechstelle des Landes NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung.

„Habt Ihr schon gemerkt? Ich bilde Euch gerade zu Hinterblieben aus“

(Bewohner im Hospiz lachend zu seinen Angehörigen)

„Ich habe nichts gegen den Tod, ich möchte nur nicht dabei sein, wenn es passiert.“

Woody Allen

*alle Namen sind verändert

Empathie, Achtsamkeit und Wertschätzung

Pflege deinen Humor

**Überall wo Menschen mit Menschen arbeiten, sind die vier großen „M“ und „H“ un-
gemein wichtig: Man muss Menschen mögen und Herz, Hirn, Haltung und Humor
besitzen. Dann sind sie in der Lage, kreativ und flexibel auf Situationen zu reagieren.
Humor ermöglicht einen leichteren Zugang zum Gegenüber. Eine lockere Bemerkung
oder ein kleiner Scherz ist eine gute Möglichkeit, Energie bei der Arbeit zu gewinnen.
Humor wirkt als Türöffner und Eisbrecher. Grundvoraussetzungen sind jedoch Empa-
thie, Achtsamkeit und Wertschätzung.**

Das Wichtigste ist aber: Humor muss authentisch und ehrlich sein. Man merkt sofort, wenn die gute Laune nur aufgesetzt ist und der Witz nicht in die Situation passt. Humor muss zu der jeweiligen Persönlichkeit passen. Ob ein schöner, mitnehmender Humor von den Mitmenschen verstanden wird, ist auch abhängig von der Tragfähigkeit der Beziehung zueinander. Je breiter und fester die Beziehungsebene, desto eher hat Humor eine Chance; insbesondere wenn die Beziehung von gegenseitigem Respekt und wertschätzendem Umgang geprägt ist.

Die dafür notwendigen Sozialkompetenzen sind Empathie, Achtsamkeit, Wertschätzung und die Fähigkeit, glücklich zu sein. Wenn ich einen guten Draht zu den Menschen habe, kann ich eine Situation schnell auflockern. Ist beispielsweise eine Spritze Behandlungstechnisch notwendig, können Sätze wie: „Ist es für Sie auch das erste Mal?“ oder „Sind Sie auch so aufgeregt wie ich?“ Wunder wirken. Alle lachen, die Patienten fühlen sich gut betreut und es entsteht eine Win-Win-Situation. Trotz der Umstände (im Krankenhaus, im Hospiz etc.) kann es mit dem Einsatz von Humor gelingen, einen Augenblick lang der Realität zu entfliehen und von den Sorgen abzulenken. Ich zeige als Pfleger/in neben meiner Fachkompetenz auch meine sozialen Fähigkeiten und die Freude am Beruf.

Aber der Mix macht's: Fach- und Sozialkompetenz sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Was halten Sie

von einem Menschen, der zwar auf seinem Fachgebiet ein exzellentes Wissen hat, mir jedoch kaum zuhört, oberflächlich und arrogant erscheint und zudem unhöflich ist? Auf der anderen Seite ist es auch wenig hilfreich, wenn ein sehr netter, hilfsbereiter und lustiger Zeitgenosse Sie zwar zum Lachen bringt, aber Medikamente vertauscht oder Namen verwechselt. Eine gute Mischung ist wichtig, denn Humor kann auch unangebracht sein, respektlos und verletzend wirken oder „ganz schön nerven“.

Schlüsselwort in der Beziehung Pflegende/ Pflegebedürftige ist Empathie, die Fähigkeit und Bereitschaft, sich in die Einstellung anderer Menschen einzufühlen. Empathie ist erlernbar. Ich kann versuchen, mit den Augen des anderen zu sehen, mit seinen Ohren zu hören, mit dem Herzen zu verstehen oder in seinen Schuhen zu laufen. Ich gehe respektvoll und tolerant mit dem Gegenüber um. Ich zeige echtes Interesse.

Besondere Sozialkompetenz erfordert die Arbeit als Pfleger/in im Palliativ- und Hospizbereich. Hier nimmt die Fähigkeit zur Empathie einen großen Raum ein. Sie ist der Schlüssel, mit Menschen humorvoll umzugehen, auch wenn sie sich am Lebensende befinden. Hinzu kommt eine innere Ruhe und eine Selbst-Zurücknahme. Es können Situationen entstehen, in denen mit Patienten und Angehörigen geschmunzelt oder gelacht wird. Niemals ist Humor ein „Muss“, immer ein „Kann“. Es wird quasi die Tür zum Humor offen gehalten.

Eine Nachbarin erzählt im Winter, wie froh sie über das frostige Wetter sei. „Hitze konnte ich noch nie so gut vertragen. Deswegen möchte ich auch nicht verbrannt werden.“



STEHT MIR DOCH GUT, ODER ...



ten, der andere muss lediglich hineingehen. Man lacht nicht über die Menschen und ihre Situation, sondern nutzt Humor, um Lebensimpulse zu geben.

Ein häufiger Grund, warum Pflegende der Humor bei der Arbeit schwerfällt, ist die mangelnde Wertschätzung durch andere. Wenn Ihnen jemand sagt: „Pflege? Das könnte ich nicht!“, dann sagen Sie: „Stimmt, kann auch nicht jeder!“. Sie brauchen ein eigenständiges und klares Bild und ein Selbst-Bewusstsein Ihrer Tätigkeit gegenüber. Machen Sie sich bewusst, was Sie für Ihre Patienten verkörpern: Sie sind oft Lebensretter, Dolmetscher, Koch, die starke Schulter, der tröstende Arm, Diplomat, Organisationstalent, Schauspieler, Clown, Leuchtturmwärter, Dompteur für Emotionen, Freund für den letzten Weg, Lotse im Sturm. Sie können stolz darauf sein, diesen Beruf zu haben. Das kann wirklich nicht jeder. Mit diesem Selbstbewusstsein hat Humor wieder eine Chance, den Arbeitsalltag zu erleichtern.

Mit freundlicher Genehmigung von **Matthias Prehm**, Autor von „Pflege deinen Humor“ / Eine praktische Anleitung für Pflegepersonal / Springer Verlag 2018, ISBN 978-3-662-56079-2



Alle Karikaturen von Karl-Horst Möhl aus dem Buch von Harald-Alexander Korp: „Am Ende ist nicht Schluss mit lustig“, Gütersloher Verlagshaus

Psychotherapeutin Kerstin Meyer-Krems:

Tumor ist, wenn man trotzdem lacht

„Tumor ist, wenn man trotzdem lacht!“ Na, das ist mal eine Aussage! Diese T-Shirt Aufschrift strahlt mir bei meinem Kennlernbesuch eines Hospizgastes entgegen und lässt mich lächeln, mein Herz wird leichter und die vertraute Befangenheit, wenn es um Tod und Trauer geht, ist wie verfliegen. Psychotherapeutin Kerstin Meyer-Krems berichtet aus ihrer Praxis.

Trauer und Lachen, Gegensätze, die sich zu widersprechen scheinen. So wie vieles sind sie jedoch Polaritäten, die das Leben lebendig machen. Nicht im „Entweder-Oder“, sondern in dem Raum zwischen den Gegensätzen Geburt und Tod, findet das irdische Leben statt. Doch gibt es nicht auch Leben im Sterben und Sterben im Leben und gehört es nicht sogar untrennbar zueinander?

Aus welcher Perspektive ich die Dinge betrachte beeinflusst maßgeblich, was ich dazu empfinde. Dies tiefgehend zu verstehen und vor allem zu akzeptieren, ist ein wesentlicher Aspekt in fast jeder Psychotherapie. Wie kann ich die Situation anders betrachten? Depression und Trauer gehen körperlich und psychisch mit Erstarrung und einem eindimensionalen Tunnelblick einher. Diesen aufzuweichen, wieder in Bewegung zu kommen, innerlich wie äußerlich, ermöglicht eine Veränderung des Negativstrudels, zumindest immer mal wieder.

Wie kann ich mein Wohlbefinden steigern? Indem ich mir Pausen erlaube. Ja auch von der Trauer und dem Tod braucht man dringend eine Pause. Während unser Kopf in Angst- und Katastrophengedankenspiralen Karussell fährt, können wir unseren weisen physischen Körper zu Hilfe nehmen. Er kann uns so gut bei der Bewältigung schwieriger Situationen unterstützen! Gähnen entspannt wunderbar und prompt, auch wenn Sie gar nicht müde sind. Und schenken Sie sich doch mal aus dem Nichts heraus ein Lächeln und warten ab was passiert. Denn ob wir die Mundwinkel nach oben ziehen, weil wir etwas amüsant finden, oder weil wir eine Pause brauchen und uns etwas Gutes tun möchten, obwohl alles um uns her-

um schwierig ist, hat im Körper ein und dieselbe positive Auswirkung. Und diese ermöglicht dann vielleicht einen Perspektivwechsel, ein wenig Abstand vom großen, allumfassenden und eindimensionalen Drama und Schmerz, hin zu einer differenzierteren Wahrnehmung, die ich dann lenken kann. Und dieses Gefühl, eingreifen zu können, sehr wohl ein Mitspracherecht zu haben, wie ich mich gerade fühle, das motiviert, entlastet und tut gut.

Auch in der Trauer geht das Leben weiter und es gibt lustige, skurrile und fröhlich machende Situationen und Begebenheiten. Zugegeben, es ist nicht die einfachste Übung dies zu erkennen und zuzulassen. Dazu gehört zunächst eine Entscheidung, Mut und dann etwas Übung. Trauern bietet die Chance zu wachsen! Vorausgesetzt ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.

Mit zunehmender Erfahrung ist mir die Leichtigkeit und der Humor im Therapiezimmer immer wichtiger geworden. Weil es gut tut, tröstet, entlastet und, Respektwahrung vorausgesetzt, nur positive Nebenwirkungen hat. Fehlt nur noch die Erlaubnis dazu, auch dann lachen zu dürfen, wenn es bitterernst ist. Der Todernst des Lebens wartet geduldig auf den nächsten traurigen Moment, ganz bestimmt. Und bis dahin, lächle ich gleich mal in mich hinein, streichle so mein Nervensystem und bin dankbar für diese vielen Facetten der Lebendigkeit, ohne die eine es die andere nicht geben würde.

Kerstin Meyer-Krems

Psychologische Psychotherapeutin
www.psychologiemetsyoga.de

Der ehemalige französische Staatspräsident General de Gaulle soll auf die Frage, wie er zu sterben wünsche, geantwortet haben:

„Lebend!“

Humor wissenschaftlich gesehen

Was passiert im Körper, wenn wir lachen?

Die Gelotologie (von griechisch gélos, das Lachen) ist die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens, körperlich wie mental. Begründer dieser Wissenschaft ist William F. Fry von der Stanford University.

Ergebnis dieser Forschung ist: Humor und Lachen verbessert nicht nur die Laune, sondern ist tatsächlich gesund.

Lachen ist Schwerstarbeit: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, mehr als 100 Muskeln sind beteiligt und wir atmen tiefer ein als sonst.

Lachen ist ein natürliches Schmerzmittel: Studien mit Kindern und Erwachsenen haben gezeigt, dass sich Schmerzen mit lustiger Ablenkung länger ertragen lassen und sich Schmerzpatienten nach wenigen Minuten Lachen erleichtert fühlen.

Lachen stärkt das Immunsystem: Während wir heftig lachen, steigt die Aktivität der natürlichen Killerzellen und Immunglobuline – zwei wichtige körpereigene Mechanismen zur Abwehr von Krankheiten. Noch Tage nachdem wir etwas Lustiges erlebt haben, sind unsere Immunwerte höher als bei Menschen, die keinen Grund zum Lachen hatten. Unser Körper wird dank Humor also widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger. Und: Heilung kann unterstützt werden.

Tiefere Atmung: Bei kräftigem Lachen pressen die Bauchmuskeln die Atemluft mit über 100 Stundenkilometern aus dem Körper. Die Lach-Atmung steigert den Gasaustausch in der Lunge um das 3- bis 4-fache. Der Sauerstoff regt die Verbrennung in den Körperzellen an. Im Gehirn fördert er die Konzentration und bekämpft Müdigkeit.

Jogging für Blutgefäße: Humor scheint für die Gefäße fast so wichtig zu sein wie Sport. 20 Sekunden Lachen entsprechen der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Laufen.

Weniger Stresshormone: Aus zahlreichen Studien weiß die Medizin, wie tiefgreifend Lachen die Körperchemie beeinflusst. Das Gehirn schüttet mehr Katecholamine und Endorphine aus. Diese Botenstoffe wirken beruhigend und hellen die Stimmung auf. Gebremst wird dagegen die Produktion der Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol, die den Körper in Alarm versetzen. So entspannt er sich nach einem Heiterkeitsausbruch und findet „Ruhe nach dem Sturm“. Ein Lachen, das aus dem Bauch heraus kommt, wirkt mindestens so entspannend wie autogenes Training.

Wohltat für die Seele: Neben all den körperlichen Wohltaten hat Lachen auch psychologische Effekte. Es ist ein ideales Ventil für angestaute Aggressionen, senkt zudem psychologische Hemmschwellen. Schwierige Situationen werden durch Humor und Witz bereinigt. Fröhliche Menschen sind kontaktfreudiger, bei anderen beliebter und dadurch sozial erfolgreicher.

Quelle: Melanie Remmers,
Lehrerin für Lachyoga, Hildesheim
Claudia Brennecke

„Alles hat drei
Seiten: eine
positive, eine
negative und
eine komische.“

Karl Valentin



Stiftung von Dr. Eckart von Hirschhausen: HUMOR HILFT HEILEN

Lachen ist die beste Medizin

Lachen ist die beste Medizin. Deshalb hat der Arzt, Kabarettist, Moderator und Bestsellerautor Dr. med. Eckart von Hirschhausen im Jahr 2008 HUMOR HILFT HEILEN gegründet.



WIR STÄRKEN DAS HUMANE IN PFLEGE & HUMANMEDIZIN

Dr. Eckart von Hirschhausen: „Wow – eine halbe Million mal ein Lächeln dorthin zu bringen, wo es oft wenig zu lachen gibt – darauf können wir echt stolz sein.“

Seit der Gründung von HUMOR HILFT HEILEN sind sieben Millionen Euro in Clownsvisiten, Humorworkshops, Forschungsprojekte, in Humortrainer, Weiterbildungsakademien, Mitarbeiter und Infrastruktur investiert worden. Bundesweit werden bisher 300 Projekte voll finanziert oder angeschoben, 11.000 Klinik-Clownsvisiten für Kinder, Erwachsene und Senioren durchgeführt, eine Million rote Nasen in den Umlauf gebracht, in 1.000 Humor-Workshops über 15.000 Pflegekräfte geschult und auf sechs HUMOR HILFT HEILEN-Akademien 600 Klinikclowns fortgebildet. Durch all diese Projekte erreicht HUMOR HILFT HEILEN mehr als 500.000 Patienten, Pflegekräfte, Ärzte und Angehörige.

Dr. Eckart von Hirschhausen: „Wow – eine halbe Million mal ein Lächeln dorthin zu bringen, wo es oft wenig zu lachen gibt – darauf können wir echt stolz sein. Es ist unglaublich

schön zu sehen, was wir alles in den vergangenen Jahren bewegen konnten. Aus einer kleinen Graswurzelidee ist eine bundesweite Bewegung geworden, die mehr Humanität in die Humanmedizin bringt. Von Anfang an ist meine Vision, neben den Humorinterventionen bei Kindern auch die Pflegekräfte und den Pflegenachwuchs einzubeziehen. Die Profis auf der Station können lernen und erinnert werden, wie sie durch eine authentische persönliche Begegnung und menschliche Zuwendung Wesentliches zum Heilerfolg der Patienten beitragen.“

Zudem hat die Stiftung aus den Schwerpunkten der Workshops gemeinsam mit Wissenschaftlern ein Curriculum für Pflegeschulen entwickelt. Denn laut Umfragen denken rund 20 Prozent der jüngeren Pflegekräfte darüber nach, den Beruf zu wechseln. Die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben, Leid



Bisher sind bereits mehr als 11.000 Klinik-Clownvisiten für Kinder, Erwachsene und Senioren durchgeführt worden.



und Trauer, aber auch die Erfahrungen mit unfreundlichen oder schwierigen Patienten führen dazu, dass viele Pflegenden ihrem Beruf am liebsten den Rücken kehren würden. Das Curriculum von HHH soll den Pflegeschülern Konzepte zum Stressmanagement und zur Anhebung der Arbeitsmotivation vermitteln. Denn Humor in der Pflege bedeutet nicht, den besten Witz zu vermitteln. Vielmehr sollen die Humorschulungen dabei helfen, eine Bindung zu den Patienten und zum Team aufbauen zu können. Außerdem soll der Umgang mit Stress, durch Humor und Perspektivwechsel erleichtert werden.

Gemeinsam mit der Alexianer-Misericordia GmbH, einem führenden Träger im Bereich Pflegeausbildung und der Ruhr-Universität Bochum ist das Projekt „Freude pflegen“ entwickelt worden und eine Langzeitstudie daran gekoppelt. Das bedeutet: HUMOR HILFT HEI-



LEN stellt die Lehrer, die diesen besonderen Unterricht an den Pflegeschulen durchführen. Die Alexianer-Schule aus Münster-Hiltrup wird mit einer Kontrollgruppe aus Berlin verglichen. In Berlin wird der Lehrplan wie gewohnt weiter gehen. Die Ruhr-Universität Bochum soll durch einen Vergleich mit der Berliner-Gruppe messen, ob sich das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ positiv auf das Verhalten der Pflegekräfte aus Münster ausgewirkt hat. Falls das Projekt Erfolg hat, soll es in der Ausbildung von Pflegekräften bundesweit verbreitet werden.

Seelenhygiene ist genauso ernst zu nehmen wie Desinfektion! Bis Humorinterventionen und in Achtsamkeit geschultes Personal eines Tages ein selbstverständlicher Standard auf Klinikstationen, in Pflegeeinrichtungen sowie in der Ausbildung sind, ist es noch ein weiter Weg. Genau hier macht sich die Stiftung

Eckart von Hirschhausen: „Ich möchte, dass Ärzte und Krankenkassen die positive Psychologie und die Wirkung des Humors kennen und ernst nehmen, denn die einzige Infektion, die man sich im Krankenhaus holen sollte, ist ein ansteckendes Lachen.“

(alle Fotos mit freundlicher Genehmigung der Stiftung Humor Hilft Heilen)



stark, auf politischer Ebene und auf großen Tagungen wie dem „Deutschen Pfllegetag“ oder dem „Evangelischen Kirchentag“ regelmäßig die neuesten Forschungsergebnisse über Humor und Resilienzförderung (Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit) vorzustellen. HUMOR HILFT HEILEN hat sieben wissenschaftliche Forschungsprojekte angeschoben und finanziert, weitere Forschungsanträge laufen.

Eckart von Hirschhausen: „Humor und die positive Kraft von menschlichem Kontakt begleitet uns im besten Fall ein Leben lang. Keiner hat sich selber geboren, keiner möchte alleine krank sein oder alleine sterben. Das wissen eigentlich alle. Nur kommen genau diese menschlichen Dinge in einer Medizin, die auf Ökonomie optimiert wird, immer mehr unter die Räder. Dagegen setzen wir Zeichen, von den Frühgeborenen, die wir mit therapeutischen Klängen erreichen, bis zu Menschen am Lebensende, die ihren Humor nicht verlieren wollen. Humor kann man nicht als Pille einnehmen, nur als Haltung. Und dazu braucht es geschulte und befähigte Menschen, die das Lachen dorthin bringen, wo es manchmal wenig zu lachen gibt.“

Was sind Clownsvisiten?

Klinikclowns sind professionell ausgebildete Clowns, Schauspieler oder Pädagogen, die im Krankenhaus „Visite“ machen und mit Mitteln der Improvisation, der Musik und des Theaters kleinen wie großen Patienten Humor und Heiterkeit bringen. Der große Vorteil der Clowns: Sie stehen außerhalb der Hierarchien und sind frei, als „Joker der Zuwendung“ dorthin zu gehen, wo sie gerade gebraucht werden. Im Gegensatz zum Zirkusclown wird keine feste Darbietung gezeigt, sondern ganz individuell auf die Situation eingegangen, einfühlsam improvisiert und die Humorfähigkeit von Kindern, Erwachsenen und Senioren sanft geweckt.

Was sind Humor-Workshops für Pflegekräfte?

Speziell für Pflegekräfte bietet HHH Workshops und Weiterbildungen an – mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Die Teilnehmer lernen, wie man belastende Dinge loslassen kann, was Stress und Anspannung abbaut und wie man so gut für sich sorgt, dass es auch langfristig möglich bleibt, für andere zu sorgen, ohne auszubrennen. Humor kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, die Kommunikation untereinander verbessern und helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen. In den Humor-Workshops von HHH erhalten die Teilnehmer mit Hilfe von Theater-Techniken Instrumente, die sie später im aufreibenden Krankenhaus Alltag umsetzen können.

Wo ist HUMOR HILFT HEILEN überall aktiv?

Gefördert wurden und werden innovative Projekte mit wissenschaftlichem Hintergrund in allen Lebensphasen:

- Musiktherapie bei Frühgeborenen auf der Kinder-Intensivstation der Charité
- Kindgerechte Gestaltung von Kinderstationen durch einen Kinderbuchillustrator
- Clownsvisiten bei Kindern, Erwachsenen und Senioren
- Resilienzworkshops für Pflegekräfte
- Resilienzcurriculum für Pflegeschüler
- Humorworkshops für chronisch Kranke
- Humorvisiten in der Palliativmedizin und im Hospiz
- Kommunikation und Humor-Integration in der Ärzte- und Pflegeausbildung
- Begleitforschung zum Nutzen des Humors

Eckart von Hirschhausen: „Ich möchte, dass Ärzte und Krankenkassen die positive Psychologie und die Wirkung des Humors kennen und ernst nehmen, denn die einzige Infektion, die man sich im Krankenhaus holen sollte, ist ein ansteckendes Lachen. Da HUMOR HILFT HEILEN von Spenden lebt, freuen wir uns sehr über Ihre Unterstützung, denn: Humor gibt es nicht auf Krankenschein.“

Spendenkonto HUMOR HILFT HEILEN
IBAN DE24 2001 0020 0999 2222 00

Weitere Informationen zu HHH finden Sie unter:
www.humorhilftheilen.de

Neu im Team:

Mandy - Michaela - Yvonne - Dustin

Das Team im Hospizhaus freut sich über neue Kolleginnen.

Sie stellen sich hier persönlich vor.

Mandy Jäschke (25)

Ich bin seit 2011 in der Altenpflege tätig. Vor drei Jahren habe ich im Klinikum meine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin begonnen. Seit dem 31. August 2019 bin ich erfolgreich examiniert. Im April des vergangenen Jahres habe ich im Rahmen meiner Ausbildung ein Praktikum im Hospiz absolviert. Das hat mir so gut gefallen, dass ich einfach dabei geblieben bin. Die meiste Zeit arbeite ich nun in der zentralen Notaufnahme im Klinikum Wolfsburg und bin dort in der Jugend- und Auszubildendenvertretung tätig. Ein paar Stunden im Monat unterstütze ich aber das Team im Hospiz. Mein Traum ist es, im Palliativbereich ein Stück Heimat zu finden. Es ist für mich einfach die ehrlichste, intensivste und reinste Form zu pflegen und eine besondere Ehre, Menschen so nah kommen zu dürfen. Ich bin dankbar und froh, ein Teil dieses wunderbaren Teams mit den unterschiedlichsten Menschen sein zu dürfen.

Michaela Rausch

Ich bin 38 Jahre alt, glücklich verheiratet und habe zwei gesunde Kinder sowie zwei gesunde Hunde. Seit 20 Jahren arbeite ich in der Pflege und habe mich auf allen Ebenen weiterentwickelt. Durch meine onkologische Fachweiterbildung durfte ich für zwei Monate im Hospizhaus Wolfsburg arbeiten und habe einen ganz besonderen Einblick in das Hospizleben erhalten. Die intensive und liebevolle Pflege, die ich zusammen mit dem Gast entscheide, ist für mich das Wertvollste. Ich darf ein Teil von einem ganz besonderen Menschen sein und helfe ihm auf seinem noch so schweren Weg. Dafür erhalte ich so viel Dankbarkeit zurück. Es bereichert mein Leben sehr, denn ich gehe nun viel bewusster und dankbarer durchs Leben. Ich freue mich jeden Tag, eine gesunde und liebevolle

Familie zu haben und genieße jeden Augenblick, den ich mit ihr teilen kann.

Dustin Haubold.

Ich bin 23 Jahre alt und seit dem 15. November 2019 hier im Hospiz im Sozialdienst angestellt. Meine erste richtige Stelle nach meinem Bachelorabschluss der Erziehungswissenschaft. Meine Erfahrungen in der Hospizarbeit beginnen aber schon 2017. Erst als Praktikant, dann als Ehrenamtlicher habe ich die Gelegenheit gehabt, das Haus und die tollen Menschen, die hier arbeiten, kennenzulernen. Mit Menschen in der letzten Lebensphase und ihren Angehörigen zu arbeiten, empfinde ich als sehr erfüllend. Am meisten beeindruckt mich bis heute, wie sehr der Mensch hier als Individuum gesehen und mit all seinen Gefühlen und Bedürfnissen wertgeschätzt wird. Inzwischen bin ich sowohl im stationären Hospiz als auch in der Trostinsel tätig. An beiden Bereichen hängt mein Herz und ich bin froh eine Arbeit plus Kolleg*innen gefunden zu haben für die man gerne zur Arbeit kommt.

Yvonne von Einem

Ich bin 41 Jahre alt und seit dem 1. Oktober 2019 die neue Mitarbeiterin als Reinigungskraft im Hospiz Wolfsburg. Ich bin Single, habe keine Kinder und wohne alleine in Wolfsburg. Es ist für mich aber wichtig, nicht alleine zu sein. Da ich Menschen gerne helfe, ist mir sofort klar: Hier im Hospiz kann ich den Gästen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind. Die wohlthuende Atmosphäre hat sehr dazu beigetragen und ich freue mich um so mehr, ein Teil in diesem Haus sein zu dürfen.



Mandy Jäschke



Michaela Rausch



Dustin Haubold



Yvonne von Einem

Christian und sein grün-weißes Zimmer:

In der Höhle der Wölfe

In die Höhle der Wölfe - so fühle ich mich, wenn ich das Zimmer von Christian im Hospiz betreue. Und dabei bin ich nicht ängstlich erschrocken oder verzagt - der Wolf, den ich hier besuche, ist ein freundlicher VfL-Fan.



Christian hat gerne gespielt – aber um den Tabellenplatz seines VfL nie gewürfelt.

Ich bezeichne mich ebenfalls als Fan des VfL, so ist es mir eine Freude, mich in dieser Wolfshöhle aufzuhalten. Der „Wolf“ Christian* empfängt mich meist in seinem Bett, sein Gesundheitszustand macht dies notwendig. Selbstverständlich ist das Bett mit VfL-Wäsche bezogen. Von der sogenannten Aufrichthilfe am Bett hängen ein Wimpel und ein Cappi, darüber breitet sich eine VfL-Decke, die somit dem Bett einen Himmel gibt.

Christian selbst trägt statt Schlafanzug stets Trikot oder T-Shirt der Mannschaft. Möchte er die Uhrzeit wissen: eine grün-weiße Armbanduhr gibt Auskunft bzw. eine große Wanduhr - man ahnt es: mit VfL-Emblem. Überhaupt die Wände. Unsere Hospiz-Hausmeister haben ganze Arbeit geleistet. Überall gerahmte Bilder. Die hat „Wolf“ Christian in gesünderen Zeiten zum Teil mit seinen Kumpele zu Collagen von Jubelfeiern zusammengestellt.

Mehrere Fanschals, eine riesige Fahne und Trikots auf Kleiderbügeln - diese sind ebenfalls wie ein großer Fußball mit Originalautogrammen versehen. Auf der Kommode reihen sich

verschiedene Devotionalien in Grün-Weiß aneinander. Der Schoko-Nikolaus findet hier sein Gnadenbrot - denn gegessen wird der nicht.

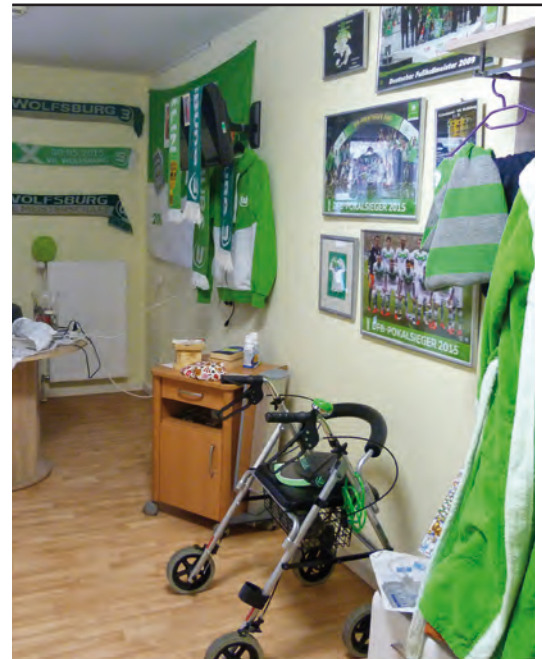
Woche für Woche verfolgt Christian das Bundesliga-Geschehen im Fernseher. Das Hospiz hat ihm einen Bildschirm mit Sky-Zulassung ins Zimmer gestellt, so dass er vom Bett aus mit seinem VfL mitfiebert. „Manchmal jubel ich so laut, dass man es auf dem ganzen Flur hören kann“, schmunzelt er. Dann steckt schon mal jemand vom Pflegeteam den Kopf durch die Tür und fragt: „Haben sie ein Tor geschossen?“ Aber ab und an hört man ihn auch schimpfen. Denn wie ein echter Fan, so geht auch Christian mit seinem Verein durch Freud und Leid.

„Christian“, frage ich „wie lange bist Du schon Wolf?“ „Seit dem Aufstieg in die erste Liga 1997“, antwortet er. Aber auch vorher ist mir Fußball immer wichtig gewesen. „Und die schönsten Erlebnisse?“ „Natürlich die Meisterschaft 2009 und der Pokalsieg 2015.“ Da macht er eine kleine Pause und sein Blick wird sentimental. „Nein“, sagt er dann. „Das Schönste habe ich hier im Hospiz erlebt. „Da hat mir der VfL noch einen Herzenswunsch erfüllt - den ich hier aber nicht verraten darf.“

Wenn Christian mir davon erzählt, rollen ihm Tränen die Wangen herunter. Verlegen nimmt er ein Taschentuch. Ich schaue irritiert: das Taschentuch ist nicht grün-weiß. Ich spreche ihn auf dieses unpassende Detail an. „VfL-Taschentücher gibt es nicht“, sagt er und kann wieder lachen. Ich habe mich erkundigt: Es gibt echt keine VfL-Taschentücher. Das muss dringend geändert werden.

Cilly Dörr

**Mittlerweile ist Christian verstorben.*



Der Spiele-Spender aus Rühren:

Hurra, gewonnen !

Spenden kann man nicht nur Euro und Cent. Vor kurzem hat das Hospiz eine ungewöhnliche Gabe erhalten: Das Würfelspiel „6 raus“. Kompakt und griffig aus Holz gearbeitet, ideal, um es auch im Bett zu spielen.

Die einfache Regel ist schnell gelernt, die unterschiedlichen Varianten bieten Kurzweil, Freude und Ablenkung. „Lass uns spielen - dabei vergesse ich die Schmerzen“, so bittet mich häufig Christian, wenn ich ihn besuche. Das Spiel hat Kalle (Foto), der Spender aus Rühren, selbst gebaut. In seiner Holzwerkstatt sind schon viele wunderschöne Spiele und auch Kindermöbel entstanden. Seiner Tochter, die eine Kindertagesgruppe in der Nähe von Bremen leitet, und besonders dem Enkel Oskar zur Freude. Auch wir, seine Freunde, profitieren von seinen Ideen.

Nun also auch für das Hospiz eine Erweiterung der Spielesammlung. Diese wird regelmäßig montags nachmittags in einer offenen Spielrunde eingesetzt. Gäste und Angehörige sowie ehrenamtliche Mitarbeiter treffen sich in der Wohndiele. Denn: Spielen lenkt ab vom Grübeln und bringt ein wenig Leichtigkeit - wenn auch nur für einige Momente.

Oft hört man die fröhlichen Begleitrufe der Spieler „...oh nein, nicht schon wieder“ oder



„Raus mit Dir“ und „Hurra, gewonnen.“ So kann freudvolles, zweckfreies Spiel an Kindertage erinnern. Es schafft Nähe und öffnet die Atmosphäre für humorvolle Kommentare. Diese können eine große Entlastung und Entspannung bedeuten.



Cilly Dörr

Eine kurze Zeit, die für einen guten

Die Kerze brennt, ein Gast ist verstorben. Ich atme tief durch, gehe auf die Ehefrau zu, sie nimmt mich in den Arm, ich nehme sie in den Arm, wir atmen aus, und ein. Wir atmen. Ihr Mann hat seinen letzten Atemzug getan, bei uns im Hospiz, eben. Eine halbe Stunde ist er im Hospiz gewesen.

Vor zwei Tagen habe ich die dringende Anfrage aus dem Klinikum erhalten und kann direkt persönlichen Kontakt aufnehmen. Der Erkrankte, schon sehr schwach, strahlt aus, dass er seine Ruhe braucht, ansprechbar und klar, aber suchend nach Entspannung, angestrengt vom Sein mit der Erkrankung in diesem Stadium. In dem Krankenzimmer spreche ich mit der Ehefrau, leise, ruhig, mit Bedacht auf den Ehemann, der dort liegt und vielleicht zuhört, vielleicht. Die Hospizaufnahme sei gewünscht. Ihr Mann möchte nichts mehr essen, nichts mehr künstlich zugeführt bekommen, nur noch Mittel gegen Schmerzen.

Das dürfe er, es sei seine Entscheidung. Seine Frau ist für ihn da, trägt die Entscheidung mit. Die Magensonde fördert nur noch aus dem Magen heraus, verdaut wird nichts mehr. Der Sohn sei informiert, er habe Ferien und kann „ein Glück“ mit seinem Freund und dessen Eltern in den Harz fahren, frische Luft bekommen. Und selbst entscheiden, ob und wann er etwas über den Zustand seines Vaters hören möchte. So ist die Abmachung mit der Mutter. Und es fühlt sich gut für mich an, liebevoll, fürsorglich, Raum gebend. Und die Ehefrau kann ganz bei ihrem Mann sein, muss sich nicht zwischen Sohn und Mann zerreißen. Sie strahlt Ruhe aus.

Ich bin berührt von der Situation, von der Ehefrau und ihrer Art. Ich frage sie, ob eine Verlegung zu uns ins Hospiz wirklich sein soll. Ob nicht vielmehr Ruhe einkehren sollte. Ob ein Transport nicht zu viel sein würde. Der Mann hat ein Einzelzimmer im Krankenhaus, dort ist er schon lange, alles ist ihm vertraut. Doch ist das Krankenhaus der Ort, an dem er sterben „will“, an dem seine Frau sich „wohlfühlt“?

Ich spreche mit der Ärztin, ich biete den nächsten freien Platz zu übermorgen an, ich äußere meine Bedenken, ob eine Verlegung im Sinne des Sterbenden ist. Es soll am nächsten Tag ärztlicherseits entschieden werden, je nach Allgemeinzustand des Mannes.

Am nächsten Tag ein Anruf von der Station: Morgen soll die Verlegung erfolgen. Ich frage nochmal nach. Ja, morgen solle die Verlegung erfolgen. Gut. Das Bett ist frei, für ihn.

Ich informiere die Ehefrau. Sie wird kommen, wenn er bei uns im Hause ist. Ich informiere die niedergelassene Ärztin und äußere meine Bedenken. Sie würde zum Hausbesuch kommen, sobald er im Hospiz ankommt.

Der Ehemann wird einen Tag später aufgenommen, mit deutlichen Zeichen der Erschöpfung nach dem Transport. Er kommt in das freie Zimmer, kurz danach erscheint seine Ehefrau von zu Hause, sie ist heute noch nicht im Krankenhaus gewesen. Wenige Minuten haben sie gemeinsam, dann der letzte Atemzug. Sie ist dabei. Die Kerze wird angezündet. Kurz danach gehe ich auf die Ehefrau zu, sie nimmt mich in den Arm, ich nehme sie in den Arm. Wir sitzen, wir sprechen, es fühlt sich richtig und gut an. Ich weiß nicht, wer im Krankenhaus gesessen und zugehört und beraten hätte. Ich bin froh, dass ich da sitze und mir die Zeit nehmen kann.

So hat der Ehemann nicht mehr leben wollen. Wenn der Transport nun das Sterben befördert hat? Dann ist das in seinem Sinne gewesen, sagt die Ehefrau später zur Ärztin. Gut, dass er hier sterben konnte, nicht in diesem Zimmer im Krankenhaus, in dem er die letzten Wochen seines Lebens verbracht hat und wo er nicht sein wollte. Würdevoll, so empfindet

„Die Ehefrau nimmt mich in den Arm, ich nehme sie in den Arm. Wir sitzen, wir sprechen, es fühlt sich richtig und gut an. Ich weiß nicht, wer im Krankenhaus gesessen und zugehört und beraten hätte.“

Abschied gesorgt hat

die Ehefrau das Hospizzimmer, ein Ort zum Abschied nehmen.

Wenn ich mich frage, wofür sind wir im Hospiz da, wie ist unsere Haltung, ist ein Hospiz für eine halbe Stunde richtig? Dann soll die Antwort nicht nur im Verstand gesucht werden, dort wo wir mehr oder weniger sinnvolle Pläne schmieden und umsetzen. Wir machen uns Gedanken und weisen immer wieder darauf hin, dass ein Transport kein Risiko des Sterbens sein sollte. Doch manchmal wissen wir einfach nicht, was richtig und das Beste sein wird und was am Lebensende wirklich zählt. Vielleicht ist der notwendige Abschied vom Leben im Hospiz für manch einen doch leichter und für die Angehörigen der bessere Ort.

Nicht immer. Aber eine halbe Stunde Hospiz ist nicht das Kriterium für eine gute Aufnahme, aber für einen guten Abschied hat diese halbe Stunde gesorgt.

Hannah Heuer

Nachtrag:

Die Ehefrau hat den verfassten Text vorab erhalten und der Veröffentlichung zugestimmt. Im Gespräch zu dem Text betont sie, dass ihr Ehemann lieber schon früher „erlöst“ werden wollte und dass das Krankenhaus trotz umsorgender und vertrauter Menschen ein Ort war, wo er überhaupt nicht sein wollte. Sie schließt mit den Worten, die gern mit abgedruckt werden sollen: „Eine halbe Stunde Hospiz war für ihn besser als ein ganzer weiterer Tag im Krankenhaus.“





Zwei Architektinnen planen das Hospiz Heiligendorf

Schön „hyggelig“ soll es sein

Auch wenn sie mit der Planung und dem Bau eines Hospizhauses Neuland betreten, ist ihnen das Projekt von Beginn an eine Herzensangelegenheit. Die Hospiz-Idee, dem Sterben ein Zuhause zu geben, fasziniert Daniela Fromholz und Tonja Meyer schon länger. Den beiden Architektinnen von der Wolfsburg Consult GmbH obliegt die Gesamtplanung des zweiten stationären Hospizhauses in Heiligendorf.



Daniela Fromholz (rechts) und Tonja Meyer leiten die Gesamtplanung für das zweite stationäre Hospizhaus in Heiligendorf.

Wie geht man eigentlich ein solches Projekt an? „Man schaut sich zunächst das Grundstück an“, erläutert Tonja Meyer. Was ist auf der Fläche möglich? Wo liegen die Erschließungen? Wo die Straße? Wie sind die Sichtachsen? „Wir sind dann gleich von dem Blick nach Norden in die offene Landschaft mit dem Regenrückhaltebecken begeistert gewesen“, schildert Daniela Fromholz. Für die Beiden ist klar: Auf dieser Seite werden Terrasse und Außenanlage entstehen.

Ansonsten beschäftigen sich die Planerinnen ausführlich mit dem Raumkonzept sowie den Bedürfnissen und Anforderungen des Bauherrn. Zudem studieren sie die speziellen baurechtlichen Vorschriften für z.B. Hygiene und Brandschutz oder auch das Raumklima, welches individuell auf die Erfordernisse der Gäste abgestimmt werden muss.

Es folgt ein kreativer Prozess, den man nur schwer beschreiben kann - so Tonja Meyer. Erste Ideen und Skizzen werden entworfen, im Team diskutiert, verworfen, ergänzt, verbessert, erneut überarbeitet. Daniela Fromholz: „Uns ist in dieser Phase wichtig, dass wir mehrere Meinungen einholen. So weiten wir unseren eigenen Blickwinkel und kommen zu guten Lösungen.“

Natürlich muss ein Hospizhaus für Gäste, Angehörige und Pflegekräfte funktional und leicht überschaubar sein. „Aber wir wollten auch sehr viel wohnliche und gemütliche Atmosphäre überbringen“, beschreiben die Architektinnen ihren Ansatz. „Im Dänischen gibt es ein Wort, das heißt ‚hyggelig‘ und bedeutet so viel wie angenehm oder kuschelig“, erklärt Tonja Meyer.

So sind sie auch auf die Idee mit der Fuge gekommen, die das langgestreckte Gebäude einmal schräg aufschneidet und leicht versetzt wieder zusammenfügt. „Uns schwebte ein schöner Eingang vor, der offen und einladend wirken soll“, schildert Daniela Fromholz. Die Fuge schafft es zudem, den Baukörper nicht so massiv erscheinen zu lassen.

Es warten noch viel Arbeit und immer wieder neue Herausforderungen auf die Beiden. Alle vier Wochen treffen sie sich mit den Verantwortlichen vom Hospizverein und einzelnen Fachplanern, um die anstehenden Fragen zu erörtern und zu klären. Nach und nach werden dann die Ausschreibungen für die einzelnen Gewerke wie Rohbau, Elektrik, Sanitär oder Klima entwickelt. Die Arbeiten von gut 20 unterschiedlichen Handwerker-

gruppen müssen dann betreut, koordiniert und beaufsichtigt werden. „Zum Glück kennen wir aufgrund unserer langjährigen Erfahrungen zahlreiche Partner aus der Region, mit denen wir bei vielen Projekten gut und seriös zusammengearbeitet haben“, sagt Daniela Fromholz.

Positiv bewerten die Planerinnen, dass der Hospizverein als privater Bauherr auftritt: „Daher ersparen wir uns langjährige Ausschreibungsverfahren, die ein öffentlicher Auftraggeber einhalten müsste.“ Was natürlich nicht heißen soll, dass bei der Auf-

tragsvergabe wirtschaftliche oder fachliche Kriterien vernachlässigt würden. „Wir haben unseren Budgetrahmen stets im Blick“, versichert Daniela Fromholz.

Die Architektinnen loben ausdrücklich die gute Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung: „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den zuständigen Ämtern gehen sehr konstruktiv auf unsere Wünsche ein. Man merkt, dass es auch ihnen eine Herzensangelegenheit ist, in Heiligendorf ein Hospiz zu bauen.“

Willi Dörr

Tobias Schmidt, Ortsbrandmeister Heiligendorf:

Hospiz ist uns herzlich willkommen

Tobias Schmidt (Jahrgang 1975) ist seit vielen Jahren in der Freiwilligen Feuerwehr Heiligendorf engagiert; 2017 übernimmt er das Amt des Ortsbrandmeisters. Tobias Schmidt äußert sich hier zum geplanten Neubau des Hospizes in Heiligendorf:

„Neubaugeländen in Heiligendorf stehe ich positiv gegenüber. Für uns als Freiwillige Feuerwehr bedeutet das ein Zuzug von jungen Familien und damit Nachwuchs für unsere Kinder- und Jugendfeuerwehr. Wir können aber auch Quereinsteiger für die sinnvolle Arbeit in der Feuerwehr begeistern. Ich rechne damit, dass uns das ebenso im neuen Baugelände „Krummer Morgen“ gelingt.

Dass im Neubaugelände zukünftig auch ein Hospizhaus entsteht, ist eine Besonderheit, die viele Heiligendorfer stolz macht. Ich habe mit einigen gesprochen, die sich dort ehrenamtlich engagieren wollen. Dieser Wunsch ist auch durch die guten Vorträge vom Geschäftsführer Lucas Weiß bei Veranstaltungen in Heiligendorf entstanden.

Für einen möglichen Einsatz in einem Hospiz sind einige Ausbildungsdienste nötig, um die Feuerwehrleute auf die besondere Situation (z.B. gehbehinderte Gäste) vorzubereiten. Ich sehe die Stützpunktfeuerwehr Heiligendorf personell und materiell für diese Herausforderung gut aufgestellt.



Wir freuen uns auf die geplante Eröffnung im Jahr 2022 und wünschen, im Namen aller Kameradinnen und Kameraden, viel Erfolg bei der Verwirklichung des zweiten Hospizstandortes in Wolfsburg.“

Claudia Brennecke

Tobias Schmidt – seit 2017 Ortsbrandmeister der Freiwilligen Feuerwehr Heiligendorf

Hospiz feiert doppelten Geburtstag

Jubiläumsfest verschoben

In diesem Jahr feiert das Hospiz Geburtstag - sogar einen doppelten. Der Hospizverein besteht seit 25 Jahren und im Hospizhaus sind im November 2005 – also vor 15 Jahren – die ersten Gäste aufgenommen worden. Ursprünglich sollten beide Jubiläen am 20. März mit einem offiziellen Fest gefeiert werden. Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie ist diese Veranstaltung abgesagt und auf einen späteren Termin voraussichtlich im Herbst verschoben worden.



Am Ortseingang über der Braunschweiger Straße hängt ein großes Schild, mit dem das Hospiz sich für die jahrelange Unterstützung der Wolfsburger Bevölkerung bedankt.

Am Anfang steht eine Handvoll engagierter Menschen mit einer kühnen Idee. Heute ist das Hospiz in Wolfsburg mit seiner ambulanten und stationären Pflege und seinem Palliativ-Netzwerk eine allseits geschätzte Institution.

Dem Sterben ein Zuhause geben

Das Motto „Dem Sterben ein Zuhause geben“, das sich auch im Logo des Vereins wiederfindet, trägt die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitenden seit 25 Jahren durch ihre Arbeit: „Wenn man sich mit Ehrenamtlichen der ersten Stunde unterhält, so berichten sie, dass es ihnen vor allem darum ging, über das Thema Sterben sprechen zu können und somit auch Ängste und Sorgen in den Blick zu nehmen, die die Sterbenden und ihre Angehörigen plagen“, erzählt Brigitte Werner, stellvertretende Geschäftsführerin und Leiterin des Sozialdienstes des Vereins. „Die Ehrenamtlichen sind unsere Basis. Heute unterstützen uns über 170 ehrenamtliche engagierte Menschen im ambulanten und stationären Bereich.“

Das stationäre Hospiz

Seit 15 Jahren gibt es zusätzlich das stationäre Hospiz in der Eichendorffstraße 7-9 in Wolfsburg. Dort werden pro Jahr zwischen 100 und 150 Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet – so ist das Hospiz eine wichtige Anlaufstelle in der Stadt und für die Region geworden.

„Egal, ob in der Häuslichkeit oder im Hospizhaus, wir möchten eine familiäre Atmo-



Hospizarbeit

Region Wolfsburg e.V.

*Dem Sterben
ein Zuhause geben*

sphäre schaffen, in der sich Sterbende gut aufgehoben und betreut fühlen und ihre Leiden bestmöglich gelindert werden“, unterstreicht Werner. Den Menschen sei es eine große Hilfe, wenn jemand bei ihnen sitze, Gespräche führe, Fotos von früher anschau oder einfach nur die Hand halte.

Im Hospizhaus gibt es über 57 festangestellte Mitarbeiter in Pflege, Hauswirtschaft, Sozi-

aldienst und Verwaltung. „Auch bei ihnen möchten wir uns für ihre Arbeit herzlich bedanken“, so Werner.

In der kommenden Ausgabe werden wir ausführlich auf die Geschichte der Hospiz-Bewegung in Wolfsburg zurückblicken.

Ehrenamtspreis für Günther Wagner

Günther Wagner, langjähriges und aktives Vorstandsmitglied unseres Hospizvereins, erhält den Ehrenamtspreis der Stadt Wolfsburg für sein Lebenswerk. Mit dem Preis will das Netzwerk für Bürgerengagement die ehrenamtliche Arbeit besonders wertschätzen. Günther Wagner stehe - so die Begründung der Jury - dem Hospizverein seit Bestehen als tatkräftiges Vorstandsmitglied zur Seite. Dank seiner Unterstützung sei das Hospiz eine Anlaufstelle für kompetente Beratung und Unterstützung geworden und sei aus der Gesundheitsversorgung der Stadt nicht mehr wegzudenken.

Wir freuen uns über die Auszeichnung und sind dankbar über das ehrenamtliche Engagement, ohne das die Hospizarbeit undenkbar wäre.



Günther Wagner - von 2009 bis 2019
1. Vorsitzender des Hospizvereins

Spenden

Hospiz sagt: Danke!

Der Hospizverein benötigt für seine aktuelle Arbeit jährlich Spenden in Höhe von etwa 400.000 Euro, um seinen hohen Qualitätsstandard nachhaltig finanzieren zu können. Darin enthalten sind sowohl die fünf Prozent Eigenanteil an den Pflegekosten als auch die Kosten für zusätzliches Personal in der Pflege und der Hauswirtschaft oder die übrigen Leistungen wie Trostinsel, Trauerarbeit, die ambulante Kinderhospizarbeit SONne und die Aus- und Weiterbildung der Ehrenamtlichen.



Auch wenn wegen der Corona-Krise der Fußball vielfach ruht, die Kicker der TSV Danndorf gehen weiter für die Trostinsel auf Torejagd.

Danndorf vor, noch ein Tor

An diesen Spruch denken die Kinder und Jugendlichen der Trostinsel sicherlich an jedem Sonntag, wenn die Kreisliga-Kicker aus der Nachbargemeinde ihre Meisterschaftsspiele absolvieren. Denn von jedem Tor, das die Danndorfer erzielen, profitieren sie. Mit Hilfe von Sponsoren bringt jeder Treffer eine kleine Spende für die Trostinsel. Und die Danndorfer sind treffsicher. Zum Ende der Halbserie stehen auf der Habenseite bereits 34 Tore. Damit haben die Danndorfer Fußballer schon mehr als 3.000 Euro eingespielt. Mit weiteren Treffern und großzügigen Sponsoren soll am Ende eine schöne Summe für die Arbeit der Trostinsel zusammenkommen.

Stiftungsfonds hilft beim Möbelkauf

Die Hospizidee findet Christel Wunsch nicht nur sehr unterstützungswürdig, sie will auch nachhaltig helfen - mit einem Stiftungsfonds, den sie unter dem Dach der Bürgerstiftung

Diese Aufgaben können wir nur erfüllen, weil es immer wieder Menschen gibt, die uns mit Spenden unterstützen. An dieser Stelle nennen wir stets stellvertretend einige der Spender. Privatpersonen, die einen kleinen Beitrag leisten ebenso wie Organisationen oder Institutionen, die mit großer Summe helfen. Ihnen allen - auch denen, die hier nicht namentlich aufgeführt sind - danken wir von Herzen. Ohne Ihre Spenden könnte die Hospizarbeit in Wolfsburg nicht existieren.

Lucas Weiß

der Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg eingerichtet hat. Zweckgebunden fließen dessen Erträge an den Hospizverein. Die Stifterin ist vor sechs Jahren gestorben, ihr Nachlass bildet seitdem den Grundstock für die Förderung. Gemäß dem Willen von Christel Wunsch werden mit dem Geld besondere Dinge verwirklicht, die sonst nicht möglich wären. „Zum Beispiel werden wir einen Teil der Gästezimmer im Hospizhaus mit neuen Möbeln ausstatten können“, freut sich Geschäftsführer Lucas Weiß.

Spenden statt verpassen.

Die Kyffhäuser-Schützen aus Reislingen haben ihren alten Schießstand in der ehemaligen Mehrzweckhalle am Bötzel verloren - die Halle ist abgerissen worden. Grund, die Sammelbüchse zu öffnen, in der die Schützen im Laufe der Jahre immer mal wieder etwas hineingegeben haben. Darin sind 700 Euro gewesen. Was damit tun? Eine große Fete machen? Oder lieber spenden? Die Kyffhäuser entscheiden sich fürs Spenden. Die Hälfte des Geldes geht an die Leukämiehilfe Reislingen, die andere Hälfte an den Hospizverein - auch aus einem persönlichen Hintergrund: Drei Kameraden sind in den vergangenen drei Jahren an Krebs erkrankt und im Hospizhaus liebe- und würdevoll betreut worden.

Gummi-Enten sorgen für tolle Spende

Rund 6.000 Gummi-Enten haben im vergangenen Herbst in der Autostadt das erste Wolfsburger Entenrennen bestritten und einen Erlös von 10.914 Euro erbracht, inklu-



sive einer großzügigen Spende der Volkswagen-Vertriebsbetreuungsgesellschaft in Höhe von 4.500 Euro. Das Geld geht zu gleichen Teilen an die Clinic Clowns Hannover und den Hospizverein Wolfsburg. Organisiert haben diese lustige Aktion die „Vier für Wolfsburg“ - dahinter verbergen sich die Audi BKK, das Badeland, der VfL Wolfsburg e.V. und die IG Metall. Ihr gemeinsames Ziel ist es, Menschen für gesellschaftliche Themen zu sensibilisieren, aufzuklären und Angebote zu machen, die die Bürger, die Stadt und die Region bewegen.

Charity-Aktion im „Jott“

Die Grizzlys unterstützen den Hospizverein. Bei einer Charity-Veranstaltung im Restaurant „Jott“ in Sandkamp sind wertvolle Präsente der Eishockey-Cracks (u.a. VIP-Tickets) versteigert worden. Jott-Küchenchef Ronny Schmidt hat mit seinem Team ein besonderes Vier-Gänge-Menü für die Besucher kreiert. Die Gäste aus Wirtschaft, Politik, Bildung, Sport und Institutionen haben mit ihren Beiträgen dazu gesorgt, dass bei dem Event ordentlich Spenden für das Hospiz zusammengekommen sind.

Leo: Hospizspende statt Geburtstagsgeschenke

Leo hat ein großes Ziel: Er möchte mithelfen, dass es schwerstkranken und trauernden Kindern ein kleines bisschen besser gehen kann.



Das erste Wolfsburger Gummi-Enten-Wettrennen hat fast 5.500 Euro für das Hospiz erbracht.

Deshalb verzichtet der 10-Jährige in diesem Jahr auf Geschenke zu seinem Geburtstag und sammelt stattdessen für das Hospiz. Exakt 2.703,45 Euro sind zusammengekommen, die Leo im Hospiz übergeben hat. Das Geld teilen sich die ambulante Kinderhospizarbeit und der Treffpunkt Trostinsel. Wie ist Leo auf die Idee gekommen? Ein Freund von ihm liegt mit Hirntumor in einem Kinderhospiz. Der 10-Jährige will mehr über diese Krankheit wissen und informiert sich im Hospiz. So erfährt er viel vom Leid der betroffenen Kinder. „Im Gegensatz dazu geht es mir so gut und ich habe alles“, sagt er und handelt – mit seiner beispieslosen Spendenaktion.

Benefiz-Konzert verschoben

Am 14. März sollte das zweite Benefizkonzert von Florian Krause zugunsten des Hospizvereins im Kulturzentrum Hallenbad stattfinden. Fünf Bands hatten ihr Mitwirken zugesagt. Die Werbung lief. Doch dann machte Corona den Plan zunichte. Vorerst zumindest – denn Veranstalter Florian sucht nach einem Alternativtermin. Beim ersten Benefizkonzert im März 2018 hat Florian mit seinen Musikkumpels eine Spendensumme von 8.000 Euro für das Hospiz zusammengebracht.

Tolle Aktion des 10-jährigen Leo: Er spendet dem Hospiz 2.700 Euro. Super!



Bei der Charity-Aktion der Grizzlys in der Gaststätte „Jott“ ging es um Spenden für das Hospiz.



Aufgeschoben, aber nicht aufgehoben: Das zweite Benefizkonzert von Florian Krause (in der Bildmitte) zugunsten des Hospizvereins wird auf jeden Fall nachgeholt.

Spenden

Kurz aber genauso wichtig

Das Team von „**Pinki's Frisiersalon**“ aus Fallersleben hat im vergangenen Jahr darauf verzichtet, ihren Kunden wie gewohnt kleine Präsente zu Weihnachten zu schenken. Statt dessen sollte das so eingesparte Geld an eine Sozialeinrichtung gespendet werden. „Gemeinsam mit meinen Mitarbeiterinnen haben wir uns nach einem Besuch im Hospiz für dieses Haus entschieden“, berichtet die Leiterin Julia Fritzscha. Das Hospizteam freut sich über eine Spende von 1.000 Euro.



Das Team von Pinki's Frisiersalon informiert sich bei einem Besuch über die Arbeit im Hospizhaus.

Kurz vor Weihnachten hat das Hospizhaus Besuch vom **Vorstand des Schülerrates des Ratsgymnasium** bekommen. Im „Gepäck“ haben die jungen Leute eine Spende von 180 Euro gehabt. Das Geld ist durch den Verkauf von Zuckerstangen in der Schülerschaft zusammengekommen.

Jürgen Apitzsch hat bei der Feier seines 60. Geburtstages auf Geschenke verzichtet, stattdessen um eine kleine Spende für das Hospizhaus gebeten. 600 Euro sind zusammengekommen. „Mir ist es eine Herzensangelegenheit für Menschen zu spenden, die Hilfe dringend gebrauchen können“, sagt er bei der Spendenübergabe.

Pfandgeld bringt 2.000 Euro für Trauerarbeit. In nur fünf Monaten hat der Edeka-Markt

des Ehepaars Fechner in Ehmendorf durch Pfandgeldspenden die enorme Summe von 2.075 Euro eingesammelt. Die Idee, für die Trauerarbeit des Hospizhauses zu sammeln, hat Heike Fechner gehabt: „Die Spendenaktion ist von unseren Kunden sehr gut angenommen worden.“

Die **Häusergemeinschaft Rostocker Straße 85-115** hat anlässlich ihrer Feier zum 30-jährigen Bestehen der Trostinsel 260 Euro gespendet. Von den Initiatoren Norbert Kleinert und Thomas Huhnholz ist die Idee gekommen, wenn von der eingesammelten Umlage etwas Geld überbleibt, dann soll dies für die Arbeit mit trauernden Kindern gespendet werden.

Blau-weiße Nacht für guten Zweck. Beim Sportler-Ball des SV Osloß haben die Mitglieder für die Unterstützung des Hospizvereins gesammelt. Ergebnis: 500 Euro.

Das **Labor Flemming Dental** hat sich ebenfalls entschlossen, 2019 statt Weihnachtspräsente für Kunden 2.000 Euro an den Hospizverein zu spenden. „Anstelle der üblichen kleinen Geschenke möchten wir lieber Größeres bewegen“, sagt Geschäftsführer Christian Meinrad. „Hospizarbeit ist eine wichtige und ehrenhafte Tätigkeit, die wir gerne unterstützen.“

Anlässlich ihrer Spendenaktion zu Weihnachten hat die **Finanzvermittlung AVL Deutschland GmbH** 8.000 Euro an den Hospizverein gestiftet. Karin Langos und Katja Lutz von der AVL-Niederlassung in Wolfsburg haben anlässlich eines Besuch im Hospizhaus den Spendenscheck überreicht.

Seit vielen Jahren ist das **Ehepaar Anders** von der gleichnamigen Vinothek in Vorsfelde ein treuer Partner des Hospizhauses. Bei einer speziellen Weihnachtsaktion haben Jutta und Jürgen Anders gemeinsam mit ihren Kunden 2.000 Euro an Spende zusammengebracht.



Thomas Huhnholz überreicht im Namen der Häusergemeinschaft Rostocker Straße 85-115 eine Spende an die Trostinsel.



Auf dem Bild sind zu sehen von links: Brigitte Werner, Sandra Wagner (stellv. Bürgermeisterin, Regine Günther (Gemeinde-Sekretärin), Dagmar Huhnholz und Frau Bruno (vertritt den örtlichen Sportverein, der sich auch an dieser Aktion beteiligt).

Bereits zum dritten Mal spendet die **Gemeinde Bokendorf** den Erlös ihres Adventskalenders für die Trostinsel. In diesem Jahr haben sie selbst gestaltete Holzengel gegen eine Spende abgegeben. Ergebnis: 383 Euro. Damit können die neuen Angebote der Trostinsel - eine Angehörigen- und Zugehörigengruppe sowie das neue Kinder- und Jugendtrauercafe - unterstützt werden.

*„ Zu nehmen, zu behalten
Und gut für sich zu leben
Fällt jedem selber ein.
Die Börse zu entfalten,
Den andern was zu geben,
Das will ermuntert sein. “*

*Wilhelm Busch (1832 - 1908), deutscher Zeichner,
Maler und Schriftsteller*



Mal ganz persönlich:

Die Würde des Menschen ist unantastbar - bis zuletzt

„Mal ganz persönlich...“ - in dieser Rubrik möchten wir allen Leserinnen und Lesern die Möglichkeit bieten, einmal ganz persönliche Gedanken zu einem Thema loszuwerden. Hier dürfen Sie kritisieren, schimpfen, aber auch loben und wertschätzen. In dieser Ausgabe macht Willi Dörr sich Gedanken über die Würde beim Sterben.

Eins gleich vorweg: Dieser Text ist kein Plädoyer für Selbsttötung oder gar aktive Sterbehilfe. Er beschäftigt sich vielmehr mit dem Wunsch, in Würde sterben zu können.

Seit jeher verpflichtet der Hippokratische Eid die Mediziner, ihr Wissen zum Wohlbefinden ihrer Patienten einzusetzen. Aber immer häufiger stehen Ärzte und Pflegekräfte vor der Frage, was denn zum Wohle des Kranken das Beste sei. Bis zuletzt alle medizinische Kunst aufzubringen, um menschliches Leben zu verlängern? Oder sterbenskranke Patienten in Würde einschlafen zu lassen?

Magensonden oder Beatmungsmaschinen können das Sterben um Jahre hinauszögern. „Besteht die Hilfe, die ein Arzt einem schwerstkranken Menschen noch geben kann, nicht im Verzicht auf die Erhaltung des Lebens, wenn damit nur das Leid verlängert würde?“, fragt der Journalist Wolfgang Janisch in einem Kommentar der Süddeutschen Zeitung.

Ein schwieriges Thema, das von allen Beteiligten - Ärzte, Pflegekräfte, Angehörige - einen hoch verantwortungsvollen Umgang fordert. „Es gilt, Autonomie und Würde seiner Patienten zu respektieren“, so verlangt es der Weltärztebund in seinem Gelöbnis von 2017 von den Ärzten - auch am Lebensende. Aber kann das im hektischen Betriebsalltag von Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen immer eingehalten werden? Und wie erkenne ich, was der Patient wirklich selber wünscht und was seiner Würde entspricht. Patientenverfügungen sind da ein wesentliches Hilfsmittel - reichen aber nicht in jedem Fall aus.

„Als junge Mediziner lernten wir: Der Tod ist der Feind, unsere Aufgabe heißt Kampf“, beklagt der bekannte Fernseh-Arzt Dr. Eckart von Hirschhausen in einem Bericht in der Zeitschrift STERN. Sterben galt als Betriebsunfall oder gar als Beleidigung der ärztlichen Kunst. Die moderne Medizin gibt dem Arzt heute noch mehr technische Möglichkeiten. In die Öffentlichkeit dringen zudem immer häufiger Forschungsberichte über neue Therapien zur Bekämpfung schwerster Krankheiten. Und bei „Dr. Google“ im Internet suchen Kranke und Angehörige nach letzten Hoffnungen.

Alle wollen nur das Beste, das Beste natürlich für den Patienten: Ärzte und Pflegekräfte setzen ihre ganzen Möglichkeiten ein, um sein Leben zu retten. Familienmitglieder und Freunde bestärken den Kranken darin, nicht aufzugeben. Es wird schon wieder.

Für alle gilt: Das Leben ist doch das höchste Gut. Es zu erhalten, ist jeden Kampf wert. Jeden Kampf - ja. Aber nicht jedes Mittel. Nicht alles, was medizinisch möglich ist, ist auch in jedem Fall gut und richtig.

Denn: Die Würde des Menschen ist höher zu bewerten. Die Würde bis zuletzt.

Willi Dörr

„Als junge Mediziner lernten wir: Der Tod ist der Feind, unsere Aufgabe heißt Kampf“, beklagt der bekannte Fernseh-Arzt Dr. Eckart von Hirschhausen

Das EthikNetz Wolfsburg bei Radio Okerwelle

Aufregung als das „rote Lämpchen“ leuchtet

Radio Okerwelle berichtet seit 1997 als Bürgersender über die Region Braunschweig. Ein besonderer Programmpunkt ist die wöchentliche „Wunschliste“. Zu Gast Ende Januar: Das EthikNetz Wolfsburg.

Ende letzten Jahres fragt der Redakteur Wolfgang Altstädt vom Sender Radio Okerwelle an, ob sich das EthikNetz in der „Wunschliste“ vorstellen mag. Jede Art von Verein, Institution, Einrichtung oder Einzelperson kann sich in der Wunschliste präsentieren, so der Redakteur. Er ist durch unsere Homepage auf das EthikNetz aufmerksam geworden.

In einem Vorgespräch wird der Rahmen der Sendung festgelegt. Es gibt immer neun Fragen, also entsprechend neun Antworten von uns, dazwischen läuft Musik, die wir ausgewählt haben. Gesagt, getan. Vom EthikNetz treffen sich Dr. Katrin Heine, Horst-Ulrich Braun, Heike Olschowka-Grunert, Uta Rode, Lucie Schirren, Detmar Leitzke und Brigitte Werner, um das Interview vorzubereiten.

Dann ist es soweit. Pünktlich um 19:30 Uhr treffen wir im Sender Radio Okerwelle ein. Der Sender ist in dem Kultur- und Veranstaltungsort Brunsviga in Braunschweig beheimatet. Wir sind alle sehr aufgeregt, keine von uns hat bis dato Radioerfahrung. Als wir um die Mikrofone herum aufgereiht stehen und das rote Lämpchen leuchtet, geht es los. Am Anfang berichten wir noch etwas holperig, doch je länger es dauert, desto flüssiger werden die Redebeiträge. Immer wieder merken wir, wie schwierig es ist, das Ethiknetz und seine Arbeitsweise zu erklären. Doch mit Hilfe von Fallbeispielen können wir herausstellen, dass es stets darum geht, im Sinne des Patienten zu handeln. Ziel ist



Auf dem Foto von links:: Detmar Leitzke, Heike Olschowka-Grunert, Uta Rode, Dr. Katrin Heine, Lucie Schirren, Horst-Ulrich Braun, Brigitte Werner. (Foto: Wolfgang Altstädt, Radio Okerwelle)

es, alle Beteiligten an einen Tisch zu holen und den Konflikt neutral zu moderieren.

Plötzlich ist die Zeit um und wir können nur noch die Telefonnummer angeben, unter der sich Interessierte an uns wenden können.

Unser Fazit: Trotz der persönlichen Aufregung hat es allen Spaß gemacht und wir hoffen, dass uns die Hörer verstanden haben.

Interessierte, die Lust haben im EthikNetz mitzuarbeiten, sind herzlich willkommen. Weitere Infos: www.ethiknetz-wolfsburg.de

Brigitte Werner

Geschwisterkindergruppe der SONne

Einmal im Mittelpunkt stehen

Die Geschwisterkindergruppe der SONne ist ein regelmäßig, im 2-Wochen-Takt, stattfindendes Angebot für die Geschwisterkinder von Kindern mit lebensverkürzender Diagnose. Eine solche Diagnose belastet die komplette Familie und all ihre An- und Zugehörigen. Die Aufmerksamkeit der Familie wird den erkrankten Kindern mit ihren oft sehr speziellen Bedürfnissen zuteil. Daher passiert es häufig, dass die Geschwisterkinder „zu kurz kommen“. Es fehlt an Berücksichtigung und Aufmerksamkeit, die sie unbedingt benötigen.



Die Gruppe für Geschwisterkinder bietet den Kindern einen geschützten Raum, in welchem sie der Mittelpunkt sein dürfen. Sie können sich mit anderen Kindern austauschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden.

An dieser Stelle kommt die Geschwisterkindergruppe ins Spiel und greift die besonderen Bedürfnisse und spezifischen Belange der Betroffenen auf. Die Gruppe bietet den Kindern einen geschützten Raum, in welchem sie der Mittelpunkt sein dürfen. Sie können sich mit anderen Kindern austauschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Gerade die Erkenntnis, nicht der Einzige oder die Einzige in einer solchen Lage zu sein, ist von elementarer Bedeutung. Die Kinder tauschen hier ungestört ihre persönlichen Erfahrungen miteinander aus und es können Probleme und

Anliegen auf kindgerechter Ebene mit den Begleiterinnen und Begleitern besprochen werden. Die Gruppe erfüllt den Zweck, sich bewusst Zeit zu nehmen für die Kinder. Es wird gebastelt, gespielt, geredet und vieles mehr. Daneben gehört es zur Tradition der Gruppe, am Ende des Tages bei einem gemeinschaftlichen „kleinen“ Abendessen zur Ruhe zu kommen und das Zusammensein zu genießen.

Neben den regelmäßigen Gruppentreffen, die in der Trostinsel stattfinden, werden besondere Gruppenerlebnisse durch verschiedene kleine Ausflüge ermöglicht. Beispielsweise ist die Gruppe kurz vor Weihnachten im Wolfsburger Planetarium gewesen, um sich dort die Vorstellung „Sam und der Weihnachtsmann“ anzusehen. Die Vorführung hat für viele faszinierte Gesichter und vor Begeisterung strahlende Augen gesorgt.

Bei solchen Ausflügen genießen die Kinder die Aufmerksamkeit, die ihnen in diesen Momenten zu Teil wird. Diese Zeit dient ihnen als Auszeit, in der sie der Mittelpunkt des Geschehens sind und nicht das schwer kranke Geschwisterkind. Neben den gruppeninternen Ausflügen gibt es auch Angebote, welche sich an die Kinder der SONne und der Trostinsel richten. Hierzu zählen unter anderem Aktionen wie Walderlebnistage, Quadfahren u.v.m. Auch bei diesen Aktionen fügen sich die Kinder der unterschiedlichen Gruppen harmonisch zu einer großen Gruppe zusammen. Gerade diese Gruppenaktionen bieten



13 geschulte Frauen und Männer starten in die ehrenamtliche Begleitung mit trauernden Kindern und Jugendlichen in der Trostinsel. An vier Samstagen wurde Theorie und Praxis besprochen und geübt. Ein Workshop im Wolfsburger Stadtwald sorgte für Spaß und Spiel und machte das Thema Leben und Vergänglichkeit begreifbar. Allen einen Herzlichen Glückwunsch!

besonders den eher ruhigen Kindern, die im engeren Sinne eigentlich einer 1:1-Betreuung bedürfen, die Möglichkeit, sich langsam im geschützten Rahmen der Gruppe zu öffnen. Viele Kinder blühen regelrecht auf, entdecken aufs Neue, wie es ist, für den Moment innerhalb dieser Gruppe einfach sie selbst sein zu können - fernab von Rücksichtnahme auf das erkrankte Geschwisterkind und den damit zusammenhängenden belastenden familiären Gegebenheiten.

Merle Wienecke



SONne

**Ambulante Kinderhospizarbeit
Süd-Ost-Niedersachsen**

*Geh´ nicht vor mir her,
ich könnte dir nicht folgen,
denn ich suche meinen eigenen Weg.*

*Geh´ nicht hinter mir her,
ich bin gewiss kein Leiter.*

*Bitte bleib an meiner Seite
und sei nichts
als Freund und mein Begleiter*

Albert Camus



Spiel, Spaß und Spannung:

Action in der Trostinsel

Zurzeit ruhen leider die Aktivitäten in der Trostinsel. Deshalb zeigen wir hier einen Bilderbogen von kreativen Spielen, spannenden Ausflügen und interessanten Begegnungen. Wir hoffen alle, dass bald in der Trostinsel wieder normales Leben stattfindet.





Sonja Hase: Ehrenamtliche in der Trostinsel

Eine Herzensangelegenheit

Der Zauberstab ist Sonjas jüngste Idee. Mit den Kindern und Jugendlichen der Trostinsel bastelt sie kleine Stäbe mit einem bunten Stern an der Spitze und viel Glitzer. „Damit könnt ihr euch die geheimsten Wünsche herbeizaubern“, verspricht sie den Jungen und Mädchen.



Sonja Hase: „Die Kinder geben uns so viel Freude und Wertschätzung.“

„Die Trostinsel ist zu meinem Lieblingskind geworden“, erzählt Sonja. Ihre Augen strahlen, wenn sie von den Aktivitäten erzählt, von den Waldtagen, den Zeltwochenenden in Almke, vom Besuch in der Pferdelerntwerkstatt und vielen anderen Angeboten. „Die Kinder geben uns so viel Freude und Wertschätzung“, sagt sie.

Die Kinder und Jugendlichen in der Trostinsel eint, dass sie einen nahen Angehörigen oder Freund verloren haben. Sie sind traurig und suchen einen Weg, mit ihrer Trauer umzugehen. Belastet sie das nicht? „Natürlich berührt mich das Schicksal der Kinder. Aber diese gehen sehr offen mit ihren Gefühlen um, lassen uns an ihren Emotionen teilhaben - das ist auch schön“, schildert Sonja ihre

Eindrücke. In der Trostinsel entstehen Freundschaften und Beziehungen, die sich einander dann wieder Halt geben.

Und natürlich sind Kinder nicht nur traurig. Die Gefühle schwanken schnell zwischen tieftraurig und himmelhochjauchzend. Sonja: „Wir erzählen dann immer die Geschichte vom Trauerbein und vom Freudenbein, die zum Leben gehören. Und dass man auf einem Bein nicht stehen kann, sondern beide braucht, um fest am Boden zu bleiben.“

Sonja Hase gehört längst zum „festen Stamm“ in der Trostinsel. Im letzten Jahr absolviert sie eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. „Das hat mir sehr viel Mut, Sicherheit und Selbstbewusstsein gebracht“, berichtet sie. Als Abschlussarbeit entwickelt sie ein Konzept für die Teenie-Trauergruppe - ein spezielles Angebot für junge Menschen von 11 bis 15 Jahren.

Einmal im Monat trifft sich diese neue Gruppe nun in der Trostinsel. Hier kann Sonja ihrer Kreativität wieder freien Lauf lassen. Gemeinsam gestalten sie Traueranzeigen, basteln Erinnerungsarmbänder, bauen Gefühlstrommeln oder kochen Spaghetti mit Tomatensauce.

Für Sonja ist die kreative Beschäftigung in der Trostinsel auch eine willkommene Abwechslung zu ihrer eher nüchternen Arbeit als städtische Sachbearbeiterin für Gewerbesteuer. Sonja: „Eine Kollegin hat mal zu mir gesagt: Rathaus ist deine Arbeit, Trostinsel aber ist deine Herzensangelegenheit.“

Willi Dörr

Neujahrsempfang der Ehrenamtlichen

Wie immer herrscht im Hospizhaus eine stimmungsvolle Atmosphäre, wenn der Hospizverein zum Neujahrsempfang für die Ehrenamtlichen einlädt. Mehr als 70 aktive Frauen und Männer sind der Einladung gefolgt. Die Veranstaltung ist auch dieses Mal wieder bestens von den Koordinatorinnen Petra Scholz-Marxen, Petra Bachmann und Dagmar Huhnholz vorbereitet gewesen.

Rainer Bogner, der erstmals in seiner Funktion als 1. Vorsitzender an diesem Treffen teilgenommen hat, lobt die engagierte, mit viel Herzblut geleistete Arbeit der Ehrenamtlichen: „Das ist das Fundament, auf dem die Hospizbewegung in der Region Wolfsburg ihre erfolgreiche Arbeit aufbauen kann.“ Eine Basis, auf die man auch im Zusammenhang mit dem geplanten Bau des zweiten stationären Hospizhauses setzt.

Für den kulturellen Rahmen sorgt in diesem Jahr die in Wolfsburg und der Region sehr geschätzte Sängerin Cinzia Rizzo mit ihren ruhigen jazzigen und souligen Balladen. Zur „Verstärkung“ hat sie ihre Tochter Noa mitgebracht. Beide sind musikalisch begleitet worden von Robert Hunnecke an der Gitarre. Großes Lob geht an Köchin Bianca Constantini, die wieder einmal ein Büffet mit vielen schmackhaften Speisen gezaubert hat. Dank auch an die Kolleginnen und Kollegen von Volkswagen Group Services, die beim Auf- und Abräumen wertvolle Hilfe geleistet haben.



Cinzia Rizzo, Tochter Noa und Robert Hunnecke sorgen mit ihren jazzigen und souligen Balladen für eine wohlige Stimmung.



Geschichten aus dem Hospiz:

Vom Schmunzeln über den Tod

Sibylle Schreiber hat kürzlich ihr Buch mit Geschichten vom Hospiz Wolfsburg veröffentlicht. Im Interview erzählt sie unter anderem, welche Rolle Humor im Hospiz zukommt.



„Meine Geschichten handeln vom Lebensmut der Menschen, die trotz des Bewusstseins, ihre letzte Zeit im Hospiz zu verleben, noch lachen.“

Wovon handeln Ihre Geschichten?

Sie handeln zum einen vom Lebensmut der Menschen, die trotz des Bewusstseins, ihre letzte Zeit im Hospiz zu verleben, noch lachen. Sie möchten wie Menschen behandelt werden und nicht wie trauertragende, schwerkranke Objekte. Außenstehende erwarten häufig beim Besuch im Hospiz eine traurige Atmosphäre, die auf Zehenspitzen und mit Mitleid

begangen werden muss. Oftmals wollen die Gäste dies aber gar nicht. Denn den Rest von Lebenszeit möchten sie so verbringen wie Gesunde, mit Lachen, mit Freude, die Zeit mit kleinen Begebenheiten füllend, die uns zeigen, wie schön das Leben sein kann.

Sie handeln weiterhin von den Menschen im Hospiz, die den Gästen diese schönen Begebenheiten ermöglichen, also dem Pflegepersonal und den Ehrenamtlichen. Es muss nicht immer das ganz große Event sein, wie z.B. noch einmal an die Nordsee zu fahren. Es sind auch Kleinigkeiten, wie bei der Dame, deren ganzes Glück es war, die letzten Wochen in ihrem Leben wieder Pralinen essen und süßen Kakao trinken zu dürfen. Das hat sie wegen einer Diabeteserkrankung vorher nicht gekonnt und im Hospiz wird es ihr ermöglicht. Meine

Geschichten sind entstanden aus Anekdoten der Pflegerinnen und Pfleger aus dem Hospiz.

Gab es Resonanz auf Ihr Buch, auf Lesungen oder auf den Artikel in der Wolfsburger Presse, die darüber berichtete?

Ich bin ganz überwältigt; es gibt sehr viel Resonanz auf dieses Buch. Wenn Menschen, die das Buch nicht kennen, zum ersten Mal diese Geschichten lesen oder vorgelesen bekommen, fühlen sie sich meist berührt. Entweder, weil sie noch nie etwas mit einem Hospiz zu tun gehabt und sich etwas ganz anderes darunter vorgestellt haben oder weil sie schon Erfahrungen gemacht haben durch Angehörige. Es sind in der Tat berührende Geschichten, stellenweise lustig, und sie ermöglichen Einblick in die Erlebnisse, die Menschen im Hospiz haben. Viele Menschen haben nach Lesungen unfassbar Redebedarf über ihre Trauer. Ich bekomme Geschichten erzählt von Angehörigen, die sich im Hospiz in einem geschützten Raum befinden und über ihre Trauer und ihre Erlebnisse im Hospiz sprechen können.

Meine ersten beiden Bücher sind anders, rabenschwarze Kurzgeschichten, böser Humor. „Vom Lachen über den Tod“ ist etwas Neues, deshalb hat mich die Resonanz besonders begeistert. Ich bin schon gefragt worden, wann der zweite Band über das Hospiz erscheint und kann mir vorstellen, dass das noch passiert, weil es mir eine Erfüllung und Befriedigung gibt. Ich tue etwas Gutes für mein Karma und ich kann darüber hinaus etwas Gutes für andere tun. Die Feder ist mächtiger als das Schwert.

Die erste Lesung im Hospiz ist anfangs schwierig gewesen für mich. Bisher habe ich nur einen Berührungspunkt gehabt, weil eine Freundin 2011 dort gestorben ist. Und durch die Art meiner vorherigen Geschichten – es wird in ihnen krimimäßig viel gestorben – bin ich unsicher, wie „böse“ der Humor sein darf. Aber ich muss sagen, es ist die erste Lesung gewesen, die richtig Sinn gehabt hat. Im Hospiz zu lesen und die Menschen zum Lachen zu bringen, die vielleicht nicht mehr so viel zu lachen haben, ist für mich eine ganz wundervolle Erfahrung.

Welchen Stellenwert hat Humor für Sie und ist Humor auch im Hospiz erwünscht oder angebracht?

Humor hat einen wichtigen Stellenwert in meinem Leben und mit humorlosen Menschen kann ich schlecht umgehen. Und auf jeden Fall ist Humor im Hospiz erwünscht! So ist mir ja erst die Idee für dieses Buch gekommen. Ich habe ganz oft gehört: „Das könnte ich nicht, im Hospiz lachen und scherzen!“ Ich entgegne dann: „Es ist doch das Schönste, jemandem noch einmal ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern.“

Humor erdet. Humor ist auch ein Schutz und er baut Brücken, weil man zusammen lacht. Man lacht nicht über jemanden, sondern mit ihm. Als Kranker ist man feinfühlig, man merkt, ob Menschen mit mir oder über mich lachen und ob der Mensch und sein Humor echt ist. Ein Beispiel aus dem Buch: Einer jungen Frau ist es sehr unangenehm, dass sie sich nicht mehr allein waschen kann. Ein Pfleger meint dann dazu, dass man es mit einer nötigen Unterbodenwäsche beim Auto vergleichen müsse und beide haben gelacht. So schlägt man Brücken. Humor macht so vieles leichter.

Sie haben Kontakt mit schwerkranken Menschen im Hospiz gehabt. Welche Erfahrungen waren besonders, mit welchen Gefühlen sind Sie nach Hause gegangen?

Von Berufs wegen komme ich ja nicht mit Schwerkranken in Berührung. Manchmal fühlt man eine Barriere, einen durchsichtigen Vorhang, weil in dieser Situation ich es bin, die gesund ist und nach Hause gehen



kann und mein Gegenüber nicht. Aber wenn ich es schaffe, den Gästen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und ich das Gefühl habe, etwas Schönes zu schenken, etwas tun zu können, ist das eine ganz wertvolle Erfahrung für mich. Das macht einfach Sinn.

„Es ist doch das Schönste, wenn ich es schaffe, den Gästen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.“

Alle Honorare und Einnahmen aus dem Buch gehen als Spende an das Hospiz. Und ich stehe für weitere Lesungen gern zur Verfügung.

Interview: Claudia Brennecke

Literatur-Hinweis:

Sybille Schreiber: Vom Lachen über den Tod, Ehrlich Verlag, ISBN 978-3-946796-29-9

Im Gespräch: Wolfgang Heitmann (Autohaus Wolfsburg)

„Ich bin dem Hospiz schon lange verbunden“

Seit mehr als 20 Jahren hat sich die Hospizarbeit in Wolfsburg im Bewusstsein der Bevölkerung verankert. Gleichzeitig entwickelt sie sich zu einem gemeinnützigen mittelständischen Unternehmen, das heute mehr als 50 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen festen Arbeitsplatz bietet. Wie sehen prominente Menschen dieser Stadt unsere Arbeit und Entwicklung? Wir wollen künftig in jeder Ausgabe eine wichtige Stimme der Wolfsburger Zivilgesellschaft zu Wort kommen lassen. Heute ein Gespräch mit Wolfgang Heitmann, Aufsichtsratsvorsitzender der Autohaus Wolfsburg Hotz und Heitmann Gruppe.

Zu Ihrem 70. Geburtstag haben Sie unter anderem dem Hospiz 10.000 Euro gespendet.

Warum dem Hospiz?

Ich bin der Wolfsburger Hospizbewegung schon lange sehr verbunden. Daher war es mir ein Bedürfnis, auch anlässlich meines Geburtstags die verdienstvolle Arbeit des Hospiz zu würdigen.

Das Geld soll gezielt für den Bau des zweiten stationären Hauses in Heiligendorf verwendet werden?

Ja - Ingrid Wagner, die frühere Ortsbürgermeisterin von Heiligendorf hat mich auf diese geplante Baumaßnahme hingewiesen. Ein Projekt, das ich aus vollem Herzen unterstütze. Der Bedarf besteht, immer mehr Menschen wünschen am Ende ihres Lebens in einem Hospiz betreut zu werden. Ein zweites Haus scheint daher in Wolfsburg absolut notwendig zu sein.

Sie sind seit vielen Jahren treuer Förderer des Hospiz. Wie ist es zu dem Kontakt gekommen?

Ich habe vor vielen Jahren beruflich den damaligen Geschäftstellen-Leiter der VW-Betriebskrankenkasse, Herrn Wagner, kennengelernt, der später viele Jahre lang 1. Vorsitzender des Hospizvereins gewesen ist. Er hat mich mit dem Hospiz-Gedanken vertraut

„Ich beobachte mit großem Interesse, was das Hospiz mit seiner Kinderarbeit und seiner Trostinsel leistet. Diese Arbeit verdient unser aller Hochachtung.“



Wolfgang Heitmann, Aufsichtsratsvorsitzender der Autohaus Wolfsburg Hotz und Heitmann Gruppe

gemacht. Daraus ist ein Kontakt entstanden, der bis heute hält.

Haben Sie einen persönlichen Bezug zum Hospiz?

Nein - ich bin selbst noch nicht im Hospiz gewesen, kenne aber Personen aus meinem Bekanntenkreis, die im Hospiz verstorben sind. Zudem ist jeder schon mit dem Tod konfrontiert worden, hat Freunde, Angehörige oder Bekannte verloren. Von daher bin ich sehr froh, dass wir in Wolfsburg eine Einrichtung wie das Hospiz haben. Ein Haus, in dem man geschützt, gut betreut und in Würde seine letzte Lebensphase verbringen kann.

Sie sind ein erfolgreicher Unternehmer, der aber nie die Menschen vergisst, denen es nicht so gut geht.

Mir liegt besonders das Wohl von Kindern am Herzen. Ich kann es nicht ertragen, dass Kinder leiden müssen. Da helfe ich, so gut ich kann. Deshalb beobachte ich auch mit großem Interesse, was das Hospiz mit seiner ambulanten Kinderarbeit und seiner Tröstinsel leistet. Diese Arbeit verdient unser aller Hochachtung.

Für Ihre langjährige Unterstützung danken wir sehr.

Ich bleibe dem Hospiz verbunden - auch finanziell. Wenn ich in der Zeitung Traueranzeigen lese, in denen anstelle von Blumen und Kränzen zu Spenden für das Hospizhaus aufgerufen wird, dann überweise ich häufig auch einen Betrag.

Interview: Willi Dörr

„Ich bin sehr froh, dass wir in Wolfsburg eine Einrichtung wie das Hospiz haben.“

50.000 Euro Spende

Weitere Hilfe der Werker-Stiftung

Die Werker-Stiftung hat dem Hospizverein für das geplante zweite Hospizhaus in Heiligendorf erneut eine Spende in Höhe von 50.000 Euro überreicht. Die Vorsitzenden der Stiftung, Ewald Ritter und Dieter Söchtig, machen bei der Spendenübergabe deutlich, dass sie das Projekt aus voller Überzeugung unterstützen.

„Wir sind auf wirklich jede Hilfe angewiesen!“ sagt der 1. Vorsitzende Rainer Bogner. Für den Neubau veranschlagt der Hospizverein einen Spendenbedarf von etwa 1,5 Millionen Euro. Aber nicht nur für den Neubau ist das Hospiz auf großzügige Unterstützung und Förderung angewiesen. Wie wichtig Spenden sind, zeigt die Höhe der Summe, die nötig ist, um die Hospizarbeit in der heutigen Form weiterführen zu können. (siehe auch die Seiten 22-25)



Anlässlich der ersten 50.000-Euro-Spende besichtigten die Vorsitzenden der Werker-Stiftung Ewald Ritter und Dieter Söchtig gemeinsam mit Vorstand und Geschäftsführung des Hospizvereins das Grundstück des geplanten Hospizhauses in Heiligendorf.

Der Dorotheenstädtische Friedhof in Berlin:

Who is who der geistigen Elite Deuts

Der Dorotheenstädtische Friedhof ist Berlins bekanntester Friedhof. Auf der 1762 angelegten und bis 1826 mehrmals vergrößerten Grabstätte haben zahlreiche bedeutende Persönlichkeiten ihre letzte Ruhe gefunden. Die Grabsteine und Gedenktafeln lesen sich wie ein Who is who der geistigen Elite Deutschlands. Durch die Gestaltung ihrer Grabmäler ist der Friedhof auch ein wichtiges Zeugnis für die Berliner Grabmalkunst, besonders des 19. Jahrhunderts. Die Anlage steht vollständig unter Denkmalschutz.



Ein hochauftragendes Kreuz aus Walzstahlprofilen und ein Steinquader erinnern an Widerstandskämpfer, die von den Nationalsozialisten ermordet worden sind.

In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts fehlt es in Berlin an ausreichendem Platz für Bestattungen. Die Einwohnerzahl wächst, noch ungenutzte Flächen sind als Bauland gefragt. Überdies befürchtet die Stadtverwaltung, das Wohnen in unmittelbarer Nachbarschaft von Gräbern könnte den Ausbruch von Epidemien begünstigen. Daher stellt König Friedrich II., genannt Friedrich der Große, außerhalb der Zollmauer geeignetes Gelände zur Verfügung.

Der Dorotheenstädtische Friedhof selbst wird 1762 gegründet, seit 1770 gibt es dort Bestattungen. Dorothea, die zweite Frau des Großen Kurfürsten, hat einst der nahe gelegenen Dorotheenstadt ihren Namen gegeben. Wie die Dorotheenstädtische Kirche wird nun

auch der zu dieser gehörige Friedhof indirekt nach ihr benannt.

Zunächst ist er hauptsächlich ein Begräbnisplatz einfacher, oft mittelloser Bürger. Allmählich ändert sich dieser Charakter. Auf dem Gebiet der zugehörigen Kirchengemeinde Dorotheenstadt liegen Institutionen wie die Akademie der Künste, die Akademie der Wissenschaften und die Berliner Universität. Viele der dort Beschäftigten wohnen auch in diesem Stadtviertel. Die gesellschaftliche Bedeutung derjenigen, die auf dem Dorotheenstädtischen Friedhof bestattet werden, nimmt zu. Es entstehen zunehmend aufwändig und künstlerisch anspruchsvoll gestaltete Grabmäler.

Bis heute hat sich eine Vielzahl an kunst- und kulturhistorisch bedeutenden Grabdenkmäler erhalten. Bekannte Persönlichkeiten wie die Philosophen Hegel und Fichte, die Künstler und Architekten Schinkel, Schadow und Rauch, gefolgt von Literaten und Schauspielern wie Bertolt Brecht, Helene Weigel, Heinrich Mann, Anna Seghers, Christa Wolf und viele mehr ruhen auf dem Dorotheenstädtischen Friedhof. Ein hochauftragendes Kreuz aus Walzstahlprofilen und ein Steinquader erinnern an Widerstandskämpfer, die von den Nationalsozialisten ermordet worden sind.

Die Stadt Berlin betreut zudem auf dem Dorotheenstädtischen Friedhof eine Anzahl von Ehrengräbern. Hier sind verdienstvolle Persönlichkeiten aus Politik und Geistesle-

chlands



Prominente Künstler wie Heinrich Mann, Bertolt Brecht, Helene Weigel und Anna Seghers sind hier begraben.



ben beigesetzt, zum Beispiel der Journalist Günter Gaus – von 1974 bis 1981 leitet er die Ständige Vertretung der Bundesrepublik Deutschland in der DDR, mit Amtssitz in der Hannoverschen Straße, unmittelbar jenseits der Friedhofsmauer (gestorben 2004); der Dramatiker Heiner Müller – am Grab des passionierten Zigarrenrauchers steht eine Vogeltränke in Form eines Aschenbechers (1995); Johannes Rau, der achte Präsident der Bundesrepublik, der sich diese letzte Ruhestätte ausdrücklich gewünscht hatte (2007). 2010 wird die DDR-Bürgerrechtlerin und Malerin Bärbel Bohley auf dem Friedhof beigesetzt, ebenso wie der West-Berliner Kommunist und Apo-Aktivist Fritz Teufel - auf dessen Grabstein sein legendärer Ausspruch „Wenn's der Wahrheitsfindung dient“ steht.

Willi Dörr



Hier irrt Wolf Biermann

Der Liedermacher Wolf Biermann erwähnt den Dorotheenstädtischen Friedhof und einige der dort Bestatteten (u.a. Brecht, Weigel, Hegel, Eisler), im Lied Der Hugenottenfriedhof (1969) – wobei Biermann ganz offensichtlich einem Irrtum erlegen ist, denn der Hugenottenfriedhof, d. h. der Französische Friedhof der Französisch-Reformierten Gemeinde, ist dem Dorotheenstädtischen zwar unmittelbar benachbart, aber nicht mit ihm identisch.

Buchbesprechung



Elisabeth Kübler-Ross: Über den Tod und das Leben danach
Gebundene Ausgabe, 128 Seiten 12,95 € , ISBN: 978-3-898-45365-3

Die berühmte Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross vermittelt in ihrem Bestseller ein klares Bild davon, was jeden von uns nach dem Ableben des irdischen Körpers erwartet. Das Buch gibt dem Bewusstsein der heutigen Menschheit viele neue Denkanstöße, beweist die Autorin doch überzeugend und einfühlsam, dass es ein Leben nach dem Tod tatsächlich gibt.

Was kommt nach dem Tod? Diese Frage beschäftigt viele Menschen, aber definitive Antworten darauf, ob wir nach dem Tod weiterleben, sind schwer zu finden.

Die Medizinerin Dr. Elisabeth Kübler-Ross (geboren 1926 – verstorben 2004) hat mit tausenden todkranken Menschen gesprochen und deren Verhalten und Aussagen wissenschaftlich ausgewertet. Ihr Ziel ist es, von den Sterbenden zu lernen, wie man mit ihnen umgehen sollte und welche Hilfe sie sich erhoffen.

Der Titel des Buches macht deutlich, dass Dr. Elisabeth Kübler-Ross aufgrund ihrer Erfahrungen zu dem Schluss gekommen ist, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Sie schreibt: „Ich glaube, es ist an der Zeit, dass die Leute wissen, dass der Tod gar nicht existiert, wenigstens nicht so, wie wir uns das vorstellen“.

Über 20.000 Fälle von Menschen, die klinisch bereits für tot erklärt und wieder ins Leben zurückgeholt worden sind, hat sie mit ihren Mitarbeitern analysiert. Die um 1980 in mehreren Vorträgen veröffentlichten Kernpunkte ihrer Studien sind in diesem Buch nachzulesen.

Dr. Elisabeth Kübler-Ross hat beobachtet, dass unabhängig von Herkunft, religiöser Zugehörigkeit oder sonstigen Einstellungen immer wieder über ähnliche Erlebnisse im Moment des Todes berichtet wird. In Anlehnung an die von ihr definierten fünf Phasen des Sterbens (Nicht-wahrhaben-Wollen/ Zorn/ Verhandeln / Depression / Annahme), beschreibt sie drei Stufen im Moment des Todes.

Sie vergleicht den körperlichen Tod eines Menschen mit dem Heraustreten eines Schmetterlings aus dem Kokon. Symbolisch gesprochen sei „Sterben nur ein Umziehen in ein schöneres Haus“.

Sie beschreibt unglaubliche Geschichten, die Menschen von dieser Extremsituation berichten. Viele sprechen davon, dass sie geliebten, bereits verstorbenen, Menschen wiederbegegnet seien. Andere können die genauen Umstände ihres Sterbens beschreiben, obwohl ihr klinischer Tod eindeutig festgestellt worden ist. Sogar blinde Personen können exakt berichten, wie Ort und Personen ausgesehen haben, als sie wiederbelebt worden sind.

Wie gesagt: Beweise für ein Leben nach dem Tod gibt es nicht, jeder ist frei zu glauben, was für ihn stimmig ist. Dieses verständlich geschriebene kleine Buch kann bei der Suche nach einer Antwort und in einer Trauerphase helfen, da es die Hoffnung stärkt, dass der Tod nicht das Ende, sondern der Übergang in eine andere Ebene ist.

Allen, die sich mit dem Tod auseinandersetzen wollen, kann dieses Buch empfohlen werden.

Gudrun Fehlow-Mielke

Lieder zum Trost:

Jupiter Jones: Still

Still

So still

Dass jeder von uns wusste, das hier ist

Für immer

Für immer und ein Leben und es war

So still

Das jeder von uns ahnte, hierfür gibt's

Kein Wort

Das jemals das Gefühl beschreiben kann

So still

Dass alle Uhren schwiegen, ja, die Zeit kam zum Erliegen

So still und so verloren gingst du fort

So still und so verloren gingst du fort

Ich hab' so viel gehört und doch kommt's niemals bei mir an

Das ist der Grund warum ich nachts nicht schlafen kann

Wenn ich auch tausend Lieder vom Vermissen schreib'

Heißt das noch nicht, dass ich versteh'

Warum dieses Gefühl für immer bleibt

So laut, die Stunden nach dem Aufschlag als es galt

Das alles zu erfassen und verstehen und es war

So laut, das alles, was wir dachten nichts als Leere zu uns brachte

So laut und so verloren war es hier

Als Stille bei uns wohnte anstatt dir

Ich hab' so viel gehört und doch kommt's niemals bei mir an

Das ist der Grund warum ich nachts nicht schlafen kann

Wenn ich auch tausend Lieder vom Vermissen schreib'

Heißt das noch nicht, dass ich versteh'

Warum dieses Gefühl für immer bleibt

So still, obwohl ich dich mit jedem Tag vermiss'

Und wo immer du auch gerade bist

Du zeigst mir, dass Stille jetzt dein Freund geworden ist

Ich hab' so viel gehört und doch kommt's niemals bei mir an

Das ist der Grund warum ich nachts nicht schlafen kann

Wenn ich auch tausend Lieder vom Vermissen schreib'

Heißt das noch nicht, dass ich versteh'

Heißt das noch nicht, dass ich versteh'

Ich hab' so viel gehört und doch kommt's niemals bei mir an

Das ist der Grund warum ich nachts nicht schlafen kann

Wenn ich auch tausend Lieder vom Vermissen schreib'

Heißt das noch nicht, dass ich versteh'

Warum dieses Gefühl für immer bleibt

Jupiter Jones ist in den ersten Jahren des neuen Jahrhunderts eine beliebte deutschsprachige Rock-Band. Mit dem Song „Still“ feiert Nicholas Müller als Sänger der Band im Jahr 2010 seinen größten kommerziellen Hit. Darin verarbeitet er den hautnah miterlebten Krebstod seiner Mutter. 2014 steigt Nicholas Müller, der Jupiter Jones durch seine Stimme unverwechselbar gemacht hat, aus. Er leidet unter Angststörungen und Panikattacken, die ärztlich behandelt werden müssen. Die Symptome beginnen kurz vor dem unmittelbar bevorstehenden Tod seiner Mutter durch eine Krebserkrankung. Sie stirbt ein halbes Jahr, nachdem er bereits als junger Erwachsener seine geliebte Großmutter verloren hat. Diesen schweren seelischen Schmerz verarbeitet er musikalisch in seinem Hit „Still“.



Termine

Aufgrund der nach wie vor akuten Corona-Pandemie muss diese Terminseite leer bleiben. Wir wissen zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses nicht, wann das Hospiz wieder öffentliche Veranstaltungen und Begegnungen anbieten kann.

Auch können wir nicht sagen, wann die regelmäßigen Aktivitäten wieder ihren normalen Betrieb aufnehmen können. Deshalb haben wir auch auf die wiederkehrenden Termine verzichtet.

So bald als möglich, werden wir wieder unseren regelmäßigen Veranstaltungskalender verschicken.

Ansonsten informieren Sie sich bitte auf unserer Internet-Seite:
www.hospiz-wolfsburg.de

Zu guter Letzt

An M.

**Der du meine Wege mit mir gehst,
Jede Laune meiner Wimper spürst,
Meine Schlechtigkeiten duldest und verstehst –
Weißt du wohl, wie heiß du oft mich rührst?**

**Wenn ich tot bin, darfst du gar nicht trauern.
Meine Liebe wird mich überdauern
Und in fremden Kleidern dir begegnen
Und dich segnen.**

**Lebe, lache gut!
Mache deine Sache gut!**

Joachim Ringelnatz



Impressum

Herausgeber:

Hospizarbeit Region Wolfsburg e.V. (v.i.S.d.P.: Lucas Weiß)
Eichendorffstraße 7-9
38440 Wolfsburg
Telefon: 05361 - 600929-0
Telefax: 05361 - 600929-20
E-Mail: info@hospiz-wolfsburg.de
Internet: www.hospiz-wolfsburg.de

Redaktion: Claudia Brennecke, Cilly Dörr, Willi Dörr, Gudrun Fehlow-Mielke, Günther Henschel, Carsten Peipe, Lucie Schirren, Brigitte Werner, Rosita Wolf-Doettinchem (†)

Layout: Ulrich Scholz Design

Bildnachweis: Fotos Hospizarbeit Region Wolfsburg e.V.; Karl-Horst Möhl (Karikaturen Titel und Seite 4-7); rclassenlayouts/istockphoto (Titel und Seite 3-7); humorhilftheilen (S. 10-12), Dejan-Kolar /istockphoto (S.17); Helge Landmann (S. 22), Roland Hermstein (S. 23), Christian Horz/istockphoto (S. 25); Wolfgang Altstädt/Radio Okerwelle (S. 27); a.s.s. concerts /Nicholas Müller (S.41); esolla/istockphoto (S. 43)

Druck: DRUCK - KÖNIG (Handelsagentur Klamt)

Spenden für das Hospiz

Da unsere Arbeit nicht vollständig durch die Krankenkassen refinanziert ist, sind wir auf Spenden angewiesen. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit unseres Vereins nachhaltig.

Zum Beispiel:

- für den Erhalt und die Entwicklung unserer Qualitätsansprüche
- für den gesetzlich vorgeschriebenen Eigenanteil des Trägers eines stationären Hospizes
- für die ambulante Hospizarbeit, das Palliativ-Netzwerk und die Trostinsel

Spendenkonto:

Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg
IBAN: DE62 2695 1311 0027 7368 00
BIC: NOLADE21GFW

