

## Leben ist auch Sterben

Der Winter steht vor der Tür, die Natur in unseren nördlichen Breiten stirbt, um im nächsten Jahr wieder neu zu entstehen. Zu dieser Zeit ist uns das Thema Tod näher als sonst und tatsächlich sterben im Winter mehr Menschen, als im Sommer. Es ist eins der wesentlichen Themen und Ereignisse unseres Lebens, auch wenn es in unserem Kulturkreis kein freudiges Ereignis ist. Deshalb wollen wir in der Leib & Seele in dieser Ausgabe den Blick darauf richten.

Vor einigen Wochen starb ein Bekannter von mir. Es kam nicht ganz unvorbereitet, ein paar Wochen vorher wurde klar, dass die Krankheit siegen würde. Ich habe auf seiner Begräbnisfeier Harfe spielen dürfen und ich sage „dürfen“, weil es wirklich ein Geschenk war und mir die Möglichkeit gab, aktiv am Abschied mitzuwirken. Er hatte es sich vorher auch gewünscht, dass ich dies dort tue. Diese Abschiedsfeier war sehr schön, auch wenn sie traurig und bewe-

gend war. Es war einfach der Geist der über allem schwebte, der den Hinterbliebenen Trost spendete und den etwas weiter Entfernten die Möglichkeit gab, mit dabei zu sein. Ich habe schon an einigen Beerdigungen teilgenommen und bei vielen Feiern wirkt das ritualisierte Trauern unfertig, fehlen Dinge die den Abschied rund machen und allen helfen, den Menschen los zulassen und sich dem Leben neu zu widmen. Auf dieser Beerdigung war dies nicht so. Es gab viel Musik und Gesang, die das Ganze intensiver und persönlicher machten. Während des Abschiednehmens am Grab sangen alle gemeinsam und schaufelten danach gemeinsam das Grab zu, das gab Gelegenheit tätig zu werden und sich zu beteiligen. Danach fühlte ich mich besser und die Trauer war aufgegangen in einem guten Gefühl des gemeinsam durchgestandenen Abschiedes.

Der Sarg war geschlossen und der Tote nicht mehr zu sehen. Es ist leider so, dass wir in unserem überhygienisierten Land nicht mehr den toten Körper zu sehen bekommen, eine Erfahrung die sehr wichtig für unsere eigene Annahme des Todes ist. Als ich meinen Vater als Toten sah und ihn berührte, wurde mir zum ersten Mal klar, was es heißt: nicht mehr lebendig zu sein. Wenn alles Leben aus dem menschlichen Körper entwichen ist, bleibt nur noch die Hülle. Dies war ein sehr wichtiges Erlebnis für mich und ich finde es sehr betrüblich, dass in Deutschland strenge bürokratische Regeln den Abschied beherrschen und die Menschen damit einer der wesentlichsten Erfahrungen im Leben berauben.

In der heutigen Zeit sind viele Menschen mit dem Tod allein, sterben Zuhause oder im Krankenhaus ohne jemanden zu haben. Um diesen Menschen die Möglichkeit zu geben, besser Abschied zu nehmen und dabei nicht allein mit den Gefühlen und den Fragen zu sein, gibt es die Hospizdienste. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, Schwerkranke und Sterbende zu begleiten, aber auch den Angehörigen in dieser schweren Zeit zur Seite zu stehen.



## Einfühlsamer Beistand für die Sterbenden - Arbeit im Hospizverein

Besucht habe ich Frau Ohlrich und Frau Rettig in den Räumen des Hospizvereines in Boitzenburg in der Uckermark. Mit Cafe empfangen mich die beiden sehr unterschiedlichen Frauen. Frau Rettig als Teamleiterin ist eine Frau, die trotz ihrer stillen Art eine sehr große innere Kraft erahnen lässt. Wenn sie spricht spürt man dass ihr das Thema sehr am Herzen liegt und sie trotz aller Gewöhnung sehr bewegt. Frau Ohlrich ist eher eine kommunikative, lustige Frau, die die Dinge anpackt und zu Menschen schnell einen guten Zugang findet. Aus unserem Gespräch erfahre ich, dass ihre Gründe diese Arbeit zu machen, aus ihrer persönlichen Geschichte kommen.



Bei Beiden spüre ich eine gute Intensität und Wahrhaftigkeit, die vielleicht dem Umgang mit Sterbenden entspringt, die ja nur noch wenig Gründe haben sich oder anderen etwas vorzumachen. Sterbende sind wenig flexibel, sie haben nur noch einen Weg zu gehen und deshalb ist es sehr wichtig eine Begleitung vom Anfang bis zum Ende durchzuführen. Natürlich entstehen dabei manchmal Bindungen, wachsen Gefühle heran, die man doch als Begleiter später wieder loslassen muss. Das ist nicht für jeden etwas, denn diese intensiven Begegnungen müssen auch ausgehalten und verkraftet werden.

Doch Frau Rettig sagt, dass es ein Geben und Nehmen ist, man muss sicher einiges an Zeit und Aufmerksamkeit investieren, aber die Betreuung verschafft einem selbst das tiefe Gefühl etwas wichtiges für einen Menschen getan zu haben. Aber die Begleiter/innen werden nicht allein gelassen mit ihren Gefühlen und Problemen, der Verein gibt Supervision und untereinander bestärken und unterstützen sich die Begleitenden.

Von den beiden Frauen erfahre ich, was ein Hospizverein leistet: ambulante Hospizdienste begleiten sterbende Menschen überwiegend Zuhause,

aber auch in anderen Umfeldern wie Heimen oder dem Krankenhaus. Sie arbeiten dabei vollkommen ehrenamtlich, was von den beiden Frauen als sehr wichtig erachtet wird, denn so ist ein hohes Maß an Engagement gewährleistet. Andererseits ist es natürlich oft schwierig zu helfen, wenn man selbst nur sehr wenig zum Leben hat. Die Hospizarbeiter werden meist von den Menschen aus der Umgebung des Sterbenden angefordert, aber auch vereinzelt von ihnen selbst. Der Zeitrahmen einer Betreuung ist dabei sehr unterschiedlich und richtet sich nach dem individuellen Fall. Am wichtigsten sind natürlich Gespräche, das der Sterbende sich von der Seele reden kann, was ihn bedrückt oder wo er Hilfe und Unterstützung benötigt.

In Eberswalde gibt es das einzige stationäre Hospiz für die Uckermark und den Barnim mit insgesamt 9 Betten, was natürlich zu wenig ist und für viele Sterbende auch zu weit weg von ihrem Umfeld. Es ist unglaublich wichtig, dass es stationäre Hospize gibt, denn wenn auch der ambulante Dienst vieles vor Ort begleiten kann, so ist es doch bei vielen Fällen notwendig fachliche Unterstützung zu erhalten. So können wir nur hoffen, dass es in Zukunft in jedem Landkreis ein Hospiz gibt, in denen Sterbende in Ruhe und mit fachlicher Unterstützung gehen können. Die Arbeit und die Akzeptanz der Sterbebegleitung ist in den letzten Jahren gewachsen, was sich nicht zuletzt auch darin widerspiegelt, dass es ab nächstem Jahr vom Land Brandenburg wenigstens eine kleine Aufwandsentschädigung für die Ehrenamtlichen geben wird.



Dabei schafft jeder natürlich nur eine bestimmte Anzahl von Sterbenden zu betreuen. Leider gibt es noch keine genügende Anzahl von Helfern, um alle Anfragen von unterschiedlichen Wohnorten bearbeiten zu können. Aber es werden durch





befähigt werden. In Boitzenburg startet ab Jahresanfang ein neuer Grundkurs, außerdem wird es auch eine Trauerbegleitung für Angehörige geben. Es werden immer Begleiter benötigt, wer also Interesse hat, kann sich jederzeit zu einem Gespräch beim Hospizverein melden.

### **Hospizvereine der Region**

#### **Uckermärkischer Hospizverein e.V.**

August Bebel Str. 13, 17268 Boitzenburger Land  
Telefon: 03 98 89 - 50 90 19  
[www.hospizverein-uckermark.de](http://www.hospizverein-uckermark.de)

#### **Hospizdienst Uecker- Randow e.V.**

Marktstr. 40, 17309 Pasewalk  
Telefon: 0 39 73 - 20 29 69

#### **Hospiz am Drachenkopf**

Erich Mühsam Str. 17, Eberswalde, 16225  
Telefon: 0 33 34 - 38 73 81 0  
[www.hospiz-drachenkopf.de](http://www.hospiz-drachenkopf.de)

#### **Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e.V. Oberhavel**

Hubertusstraße 1, Oranienburg, 16515  
Telefon: 0 33 07 - 42 01 65

Außerdem gibt es Hospize in Neubrandenburg, Greifswald, Wolgast und Berlin, umfassenden Infos und Adresslisten siehe auch [www.hospize.de](http://www.hospize.de).

Eigentlich gehe ich gerne auf Beerdigungen - weil es mich der eigenen Lebendigkeit näher bringt. Dann spüre ich den Puls des Lebens stärker und werde mir durch das Bewusstsein meiner Sterblichkeit auch meiner Lebendigkeit stärker gewahr. Wir alle werden älter und werden irgendwann gehen, das vereint uns alle miteinander. Unsere materielle Welt hat uns diesem Fakt entfremdet und erst in jüngerer Zeit hat sich - ausgelöst durch solche Größen wie Elisabeth Kübler Ross und die Diskussionen um Sterbehilfe - etwas entwickelt.

Die Erfahrungen mit Sterbenden zeigen, dass Menschen besser gehen können, wenn sie innerlich vorbereitet sind und wenn sie ein - nach ihren eigenen Kriterien - erfülltes Leben geführt haben. Der Tod eines Anderen gibt uns die Gelegenheit zu schauen, ob wir zufrieden sind mit unserem Leben. Zeigt uns auch wo noch schmerzlich etwas fehlt oder nicht getan ist.

Vor einiger Zeit hat sich mein Sohn aus dem Internet eine Liste mit 100 Sachen heruntergeladen, die er machen will in seinem Leben und sie um einige persönliche Wünsche ergänzt. Ich fand das eine tolle Idee und habe mich gleichzeitig gefragt, was für mich selbst noch für Wünsche offen sind. Einiges ist durch meine fast 40 Jahre Erfahrung schon erledigt, doch es gibt schon noch Dinge die mir zeigen, dass ich von meinem Leben noch etwas will. Vielleicht

ist Manches davon nicht so wichtig, kann ich mir einreden, doch wenn ich ehrlich bin, dann gehört es doch dazu.

So erinnern mich Begräbnisse genau daran: bin ich gerade zufrieden, bin ich authentisch, arbeite ich das, was ich möchte, bin ich den Menschen nahe, die ich liebe, nutze ich meine Zeit auf diesem Planeten so, wie ich es möchte? So gehört der Tod eben zum Leben - so ist Leben auch Sterben.



Unsere moderne Welt tut sich oft schwer damit, den Tod als etwas zum Leben Gehörendes zu akzeptieren. Das verwundert nicht, denn wir leben oft räumlich getrennt von älteren Generationen, die uns eigentlich zeigen könnten, wie man altert und mit dem Nahen des Todes umgeht.

Auch die Hektik des Alltags und das Geplapper vieler Medien sorgt dafür, dass die Aufmerksamkeit eher auf der ewigen Jugend ruht. Doch das wird sich wohl ändern in den nächsten Jahren, wenn die Gesellschaft allgemein und gerade hier im Nordosten altert, dann werden diese Themen wohl stärker als bisher in den Vordergrund treten.

Schon jetzt ist eine Änderung wahrzunehmen, wie die Einrichtung von Waldfriedhöfen oder in den Großstädten von überkonfessionellen Begräbnisstätten zeigt. Die Zeiten in denen eine einheitliche Begräbniskultur herrschte gehen langsam vorbei, viele Menschen können mit den Worten des Pfarrers nichts anfangen, wenn sie nach anderen Vorstellungen leben. Gerade hier können die Hospizarbeit und eine nichtkonfessionelle Sterbebegleitung einen wichtigen Beitrag zu einem Sterben in Würde beitragen. Gerade für die Hinterbliebenen ist es ja wichtig einen passenden Abschied zu gestalten und so den ersten Schritt zu tun, um den Gestorbenen loslassen zu können.

Fast jeder hat seine eigenen Vorstellungen von den Kräften die unser Schicksal beeinflussen, es gibt viele verschiedene Vorstellungen vom Leben nach dem Tod. Doch genau wie beim Thema Sterbehilfe ist dies ein Gebiet der persönlichen Meinung, welches jeder mit sich klären und das jenseits von moralischen Bedenken jeder Mensch für sich entscheiden sollte, was er/sie möchte oder nicht. Jeder kann nur hoffen, dass um ihn herum genügend Menschen bleiben, die diesen Willen respektieren und umsetzen. Auch an dieses kann uns der Tod eines Menschen mahnen: nicht völlig unvorbereitet dem Tod gegenüberzutreten und anerkennen, dass es dieses Ereignis neben der Geburt ist, das uns allen bevorsteht.

### Hilfreiche Internetseiten:

**www.postmortal.de** – befasst sich mit der Ungerechtigkeit und Unangemessenheit des deutschen Begräbnisrechtes.

**www.stanislavgrof.com/articles** – mehrere interessante philosophische Artikel zu den Themen Reinkarnation, Umgang mit dem Tod im Westen u.a.

### Bücher zum Thema:

**Die Kunst des Sterbens. Der Tod und wie wir mit ihm umgehen können.**

Marie de Hennezel, Jean-Yves Lelouf

**Elisabeth Kübler- Ross. Ein Leben für gutes Sterben.** von Susanne Schaupt

**Wie wir sterben: Ein Ende in Würde?**

Sherwin B. Nuland

**Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben:**

Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod von Sogyal Rinpoche

**Lasst uns endlich leben**

Gedichte, Geschichten, Lieder, Texte die an die Endlichkeit des Lebens erinnern von Alwine Paessens-Deege (Hrg.)

