

### **Aktuelle Hinweise:**

Folgen Sie gerne dem Twitter Account der Hospiz- und Palliativ Arbeitsgemeinschaft Köln (HAK)

<https://twitter.com/HospizKoeln>

Zudem gibt es einen Film übers Ehrenamt im Hospiz, den man ebenfalls auf der HAK Webseite oder YouTube schauen kann.

[https://www.youtube.com/channel/UCW1OCPC-f9GEAORWT0X-4aQ/videos?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCW1OCPC-f9GEAORWT0X-4aQ/videos?view_as=subscriber)

### **Save the Date: Mitgliederversammlung am 27.01.2021**

#### **Wir suchen...**

Wir suchen weiterhin Interessenten für die Vorstandarbeit, vor allem Interessenten für die Schriftführung.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei unseren Koordinator\*innen oder direkt beim uns über unsere E-Mailadresse.



Bild: Pixabay

**Wir wünschen Ihnen –  
gerader in dieser  
außergewöhnlichen und  
herausfordernden Zeit –  
ein besinnliches  
Weihnachtsfest.**

Gerne können Sie die Zeitung mitgestalten, mit Ihren Beiträgen, Buch- oder Veranstaltungsempfehlungen sowie Bildern oder Artikeln.

Dafür melden Sie sich gerne bei:

[vorstand@hospizverein-koeln-mülheim.de](mailto:vorstand@hospizverein-koeln-mülheim.de)



**Der Hospizbote –  
aus dem Leben**

## Ein paar Worte vorab...

Liebe Mitglieder, Freund\*innen und Förder\*innen des Hospizvereins,

ein außer-ordentliches, merkwürdiges Jahr geht allmählich zu Ende. Ein Jahr, in dem für uns in der Hospizbegleitung wenig so war wie vorher; in dem vieles immer noch sehr herausfordernd ist.

Aber nun sind wir in der Adventszeit, und Advent ist Hoffnung - Hoffnung, für die wir gute Gründe haben.

Als Verein werden wir nicht ungebremst auf dem harten Boden der Corona-Realitäten aufschlagen, sondern von einem Rettungsschirm sanft aufgefangen werden.

Als Hospizbegleiter\*innen werden wir die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die unsere Ehrenamtler\*innen entwickelt haben, um auch da in Kontakt zu bleiben, wo die gewohnten Kontakte verboten werden, als Bereicherung unserer Möglichkeiten weiter nutzen.

Und als Vorstand haben wir Menschen gefunden, die bereit sind, sich auf diese Arbeit und den Verein einzulassen; sie stellen sich Ihnen in diesem Heft vor.

Wenn auch unsere Feiern derzeit und unsere Mitgliederversammlung im Januar nur virtuell stattfinden können (Details dazu folgen) - die Hoffnung ist mehr als ein online-Datum, die Hoffnung ist echt und lebendig.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gerade jetzt eine frohe und hoffnungsvolle Adventszeit!

Ihr Vorstand

Ich bin durch das Trauercafé, das regelmäßig am 2. Mittwoch jeden Monats im Lebfrauenhaus stattfindet, mit der Trauergruppe in Verbindung gekommen. Die insgesamt fünf Sitzungen dieser Gruppe haben mir etwas geholfen, die Trauer über den Tod meiner lieben Frau Brigitte etwas abzumildern. Besonders Frau Henn hat mir sehr geholfen. Es wäre für mich hilfreicher gewesen, wenn mehr Sitzungen stattgefunden hätten. Ich muss immer noch viel an Brigitte denken. Große Hilfe habe ich auch durch die Einzelgespräche mit Frau Kessler im Stadtteilzentrum Buchforst erhalten. Da dieses Zentrum zurzeit wegen der Coronakrise geschlossen ist ruft Frau Kessler mich regelmäßig jeden Dienstagnachmittag an, was mir sehr hilft.

Der Bestatter hatte mir damals empfohlen Hilfe zu suchen. Bei der Internetsuche bin ich dann auf den Hospizverein Köln Mülheim gestoßen und habe dort direkt ein Termin für ein Einzelgespräch bekommen. Frau Stahl hat mir dann in 6 weiteren Terminen in den schlimmen Zeiten sehr geholfen. Sie war für mich da und hat zu gehört. Es ist etwas anderes diesen geschulten Damen über seinen Schmerz und den Verlust zu sprechen als der Familie oder Bekannte. Viele können einfach nicht richtig zu hören. Ich konnte dort über meinen Verlust reden, dies hat mir sehr gutgetan. Anschließend bin ich auch noch zur Trauergruppe gegangen. Dort habe ich andere Menschen kennen gelernt die genau dasselbe durchgemacht haben. Wir haben uns gegenseitig in der Trauergruppe geholfen. Wir waren eine tolle Gruppe. Ich habe immer noch Kontakt mit den anderen Personen von der Trauergruppe. Sie sind immer für mich da. Es sind wahre Freundschaften entstanden. Ich kann nur dem Hospizverein Köln Mülheim „Danke schön“ sagen!  
Karola Ader, Heike Hamscher, Astrid Schemmann, Ursula Jonas, Heiner Mantes

## Der Hospizverein Mülheim begrüßt 12 neue ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen

Es freut uns, dass wir zwölf neue ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen bei uns begrüßen können. Sie alle haben über ein halbes Jahr an der Fortbildung "Ermutigung zur Sterbebegleitung" teilgenommen für die wir ihnen Anfang August ihre Urkunden überreichen durften.

## Fünf Berichte aus dem Trauercafé

Über das Trauercafé im Liebfrauenhaus lernte ich Frau Henn vom Hospizverein Köln Mülheim kennen. Nach den ersten Gesprächen empfahl sie mir eine persönliche Trauerbewältigung in Einzelgesprächen, welche ich in meinem damaligen schlechten seelischen Zustand sehr geschätzt und mir wirklich geholfen hat. Darüber hinaus bot mir der Hospizverein eine spezielle Trauergruppe im kleinen Kreis an die mir wieder nach dem Tod von meinem Mann ein Stück Lebensfreude gab. Dort lernte ich in der Gruppe Lebensfreunde kennen, Danke Frau Henn, danke Astrid, Heike, Heiner und Karola.

Ich bin zur Trauergruppe gekommen, nachdem ich einige Einzelsitzungen hatte. Es fiel mir erstaunlicherweise sehr leicht, mich Fremden in meiner Trauer zu öffnen. Ich habe schnell gemerkt, dass andere ähnliche Sorgen und Nöte haben und dachte auch einiges Mal: "Gut, dass es bei mir nicht so war..-" Ich konnte meine Trauer teilen und fühlte mich deshalb weniger alleine...ich wurde verstanden. Nichts wurde hinterfragt oder bewertet... alles wurde akzeptiert. Auch Weinen. Ich danke meiner Gruppe dafür und bin froh, auch noch heute-etwa ein Jahr nachdem unsere Gruppe gestartet hat, dass wir uns regelmäßig sehen und -jetzt in dieser schweren Corona-Zeit per Whatsapp oder Telefon regelmäßigen Kontakt halten. ICH DANKE UND DRÜCKE EUCH! BITTE BLEIBT GESUND!

Mir haben diese Treffen sehr viel gegeben, obwohl ich Zweifel hatte, mich in einer Gruppe zu äußern, wo ich die anderen Personen gar nicht kenne. Aber in diesem Kreise, mir der feinfühligsten Unterstützung der Damen der Hospizvereins, fiel es mir erstaunlich leicht meine Gedanken und Nöte zu erzählen, da es so aus mich herausgesprudelt ist. Auch das zu hören der Einzelschicksale schenkt Kraft, man weiß, dass man nicht allein ist und das Schicksal der anderen oft noch schwerer zu ertragen ist. Es tut einfach sehr, sehr gut. Vielen Dank an alle, die ihre Zeit solchen Institutionen schenken, damit es anderen Menschen besser geht.

## Worte zum Abschied

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde und Freundinnen des Vereins, schauen wir zurück: Nach der Gründungszeit und der Pionierarbeit der ersten Vorstandsmitglieder, der ersten Koordinatorin Sabine Wanner und den ersten ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, hatte sich die Arbeit des ambulanten Hospizdienstes in unseren Stadtteilen etabliert.

Vor gut 10 Jahren war es dann soweit, der damalige Vorstand und die Koordinatorin suchten eine weitere Fachkraft als Unterstützung.

Seither bringe ich meine Ideen, mein Wissen, Energie und Leidenschaft in den Hospizdienst ein. Dankbar schaue ich auf das Vertrauen, das Sie mir damals als Neuling in der Sterbebegleitung geschenkt haben. Meine Begeisterung für die Hospizbewegung ist ungebremst und nach 10 Jahren als Koordinatorin gewachsen um mannigfaltige Erfahrungen mit dem Sterben und dem Leben. Die Weisheit „Sterben ist ein Teil des Lebens“ ist gefüllt mit Geschichten von Menschen, die uns als Hospizdienst an ihrem Leben und Sterben teilhaben lassen.

In meinem Leben steht nun beruflich eine Veränderung an, im kommenden März werde ich meine Tätigkeit im Hospizverein beenden.

Freiberuflich begleite ich schon lange Menschen therapeutisch in persönlichen Krisen, begleite in diesem Rahmen auch Palliativpatient\*innen und Menschen in Trauer. Hinzukommen Fortbildungen im hospizlichen Bereich, für die ich als Referentin angefragt werde. Meine Berufserfahrung möchte ich auch als Supervisorin weitergeben, wozu ich mich aktuell ausbilden lasse. Um mich diesen Aufgaben zu widmen, habe ich eine Entscheidung treffen müssen.

Mit viel Trauer und wackeligen Knien gehe ich den anstehenden Schritt und verabschiede mich als Koordinatorin aus dem Hospizverein. Im März endet das Hospizjahr auf der organisatorischen Ebene, daher habe ich diesen Zeitpunkt für meinen Abschied gewählt:

Die Planung für das laufende Jahr ist abgeschlossen, der Förderantrag für das letzte Jahr muss bis dahin vorliegen, der Tätigkeitsbericht ist geschrieben und die Mitgliederversammlung liegt hinter uns.

Die Koordination der Hospizarbeit liegt bei Maike Wehmeier und Christoph Schmidt in sehr guten Händen.

Zusätzlich wird eine neue Kolleg\*in gesucht um die Koordinationsarbeit weiterhin auf drei Menschen zu verteilen.

Im ehrenamtlichen Team haben wir großartige Menschen, die jede/r auf eine individuelle authentische Art Menschen am Lebensende Begleitung anbieten. Das Ehrenamt in unserem Verein ist wunderbar bunt. Alle zusammen eint eine Haltung, die getragen ist von der Bereitschaft, sich berühren zu lassen und mit auszuhalten. Von und mit unseren Ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen habe ich unglaublich viel gelernt. Und gleichzeitig auch Spuren hinterlassen, auf die ich mit Freude und Stolz schaue.

Sowohl der Hospizarbeit als auch dem Verein bleibe ich verbunden. Von ganzem Herzen wünsche ich dem Hospizverein Köln-Mülheim weiterhin Kraft und Freude bei der Aufgabe, den Tod ins Leben zu holen und Menschen zu ermutigen, Sorge für diesen Teil des Lebens zu tragen. Die Hospizidee hat viel bewegt in der Gesellschaft und braucht weiterhin unser Engagement. Es ist schön, mit Ihnen als Vereinsmitglieder Teil dieser Bewegung zu sein,

Nancy Hölterhof

### Ein Blick zurück. Und einer nach vorn.

Der Ehrenamtskurs, der Große, die Ausbildung zum/zur Sterbebegleiter\*in. Keine einfache Sache! Oder doch? Zwölf Suchende, drei Begleiter, ein Ausbilder, 100 Stunden und einige Gäste auf der Suche nach Antworten. Regelmäßig wollten wir uns treffen, um zu lernen wie das geht: das Sterben. Oder das Dabeisein beim Sterben. Alle kamen wir aus unterschiedlichen Gründen, unsere Geschichten brachten uns zusammen im Gemeinschaftsraum der GAG bzw. später im großen Saal des Liebfrauenhauses.

### Sterbebegleitung in Coronazeiten.

Menschen in ihrer letzten Phase, in der Sterbephase, zu begleiten, ist etwas ganz Besonderes.

Ich habe mit Christoph an der Stadtteilkonferenz in Mülheim teilgenommen, es gibt auch einen kleinen Film dazu. Wir haben berichtet wie wir in dieser schwierigen Zeit damit umgehen.

Kontaktverbote haben unsere Arbeit sehr eingeschränkt. Für uns alle ist das eine sehr schwierige Zeit, auf Begegnungen zu verzichten. Es ist nur schwer auszuhalten. Wie müssen sich die Menschen nun fühlen, die auf unsere Hilfe angewiesen sind? Dasein, zuhören, einen Kaffee zusammen trinken oder ein Spiel spielen. Oft waren auch kurze Spaziergänge möglich und es wurde auch gelacht.

Mir ist in diesem Lockdown bewußt geworden, wie wichtig wir für diese Menschen und auch für ihre Angehörigen sind. Sie jetzt allein zu lassen ist ein unzumutbarer Zustand. Aber wir können die Zeit nicht aufhalten und können kreativ nachdenken, wie wir Begegnungen gestalten können. Vielleicht ein kurzes Hallo im Garten, ich bin noch da. Eine Grußkarte in den Briefkasten oder nach Möglichkeit auch mal telefonieren oder ein Email.

Wir starten bald in die Adventszeit, Zeit der Besinnung und Menschen rücken gerne zusammen. Da sollten wir uns bewußt machen, was wir tun können, um den Menschen die allein und krank sind, die wissen, dass sie bald sterben werden, das Gefühl geben, dass wir sie nicht allein lassen. Das Thema Sterben und Tod ist uns allen durch diese Pandemie etwas nähergekommen und umso mehr ist es für mich ein großes Geschenk, in der Sterbebegleitung aktiv zu sein und mich mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen. Es gehört einfach zum Leben dazu.

Ich wünsche uns allen, dass sich unser Leben wieder entspannt und wir auch Lehren und Erfahrungen mitnehmen und das Leben achtsamer und bewusster gestalten.

Maria Schneider

Dieser Versuch traf auf Zustimmung und so begann eine sehr lange und vertrauensvolle Freundschaft am Telefon. Es ging um uns und unsere Familien, sie hatte vier Kinder, ich drei, auch wenn sie mehr als zwanzig Jahre älter als ich war, stimmten wir in unserem Erleben von Ehe und Familie, von persönlichen Interessen und im Umgang mit Menschen in so vielem überein, dass wir uns wie Schwestern fühlten.

Ja, eine Schwester hatte keine von uns, aber mit der Zeit füllten wir gegenseitig diese leer gebliebene Stelle aus. Nach beinahe zwanzig Jahren wurden wir dann aber doch neugierig auf das Gesicht unseres immer nur als Stimme anwesenden Gegenübers.

So setzte ich mich eines Tages in den Zug, um die 300 km entfernte Ilse zu besuchen. Wir hatten uns keine Fotos geschickt und wussten also nicht, nach wem auf dem Bahnhof Ausschau zu halten war. Bei der Einfahrt des Zuges sah ich eine Dame, die vom Alter her hätte passen können. Ich stieg aus, sah ihr Gesicht und war sicher: Das ist sie! Mein zielstrebiges Schritt in ihre Richtung löste bei ihr dieselbe Gewissheit aus: Nur dieses Gesicht kann zu der mir so vertrauten und lieben Stimme gehören. Wir verbrachten einen wunderbaren Tag und sahen uns nie wieder, aber das Telefon verband uns weiter bis meine Freundin plötzlich mit 88 Jahren verstarb. Eine unersetzliche Erfahrung, ein unersetzlicher Mensch! Das Hören auf die Stimme eines Menschen kann viel bewirken, das wissen insbesondere Telefonseelsorger.

Vielleicht sollten wir zu diesem Thema mal einen Referent\*in einladen.

Ellen Dinter

Den ersten Teil des Kurses wurden wir begleitet von dem wunderbaren Wolfgang Heinemann und natürlich Christoph, Nancy und Maïke. Jedes Treffen eröffnete Wolfgang mit einem Text, einem Gedicht, einem Gedanken zum Thema Sterben und Tod.

So starben wir mit Iwan Iljitsch, erkletterten „Stufen“ mit Hermann Hesse, wurden wie Janoschs „Frosch und Maus“ aneinandergeknotet und lernten von Oliver Sacks die Bedeutung von Geschichten. Mit diesen Brücken schafften wir es, Vertrauen aufzubauen und uns in einem Raum fremder Menschen ein Stück zuhause zu fühlen, uns zu öffnen. Es wurde vorgelesen, berichtet aber vor allem zugehört, um ja keine der scheinbar noch so kleinen Lektionen, Weisheiten und Hinweise zu verpassen - jeder für sich abwägend, was ist mir hilfreich und was eher nicht?

Neben solchen „Befindlichkeitsthemen“ ging es aber auch um Selbstfürsorge, die Rolle von Angehörigen, Theorien von Trauerprozessen, Verlustbewältigung, Drama-Dreiecken, der Geschichte der Hospizbewegung und die verschiedensten Vorsorgeverträge und Patientenverfügungen. Mir raucht noch beim Schreiben dieser Zeilen der Kopf.

Und dann kam ein Bruch. Mitten im Kurs. Corona. Wir konnten uns nicht mehr treffen. Und nun? Per Zoom? Nein, das fühlte sich irgendwie nicht richtig an, deshalb tatsächlich eine Pause. Für einige von uns stand das Leben in dieser Zeit still. Für andere drehte es rasant auf.

Wie unterschiedlich uns diese schräge Zeit alle gepackt hat, und welche Auswirkungen sie auf die Hospizbewegung hatte, wird deutlich, als wir uns zum zweiten Kursteil wieder treffen dürfen. In einem größeren Raum mit Abstand und Masken, noch nicht völlig gewöhnt an die neue Situation. Man merkt, die Stimmung ist gereizt manchmal, die schlechte Akustik des großen Raumes nagt an den Nerven. Wie geht es uns mit dem Lockdown, den Kontaktsperren? Wir kämpfen alle an unterschiedlichen Fronten, gehen anders mit der Situation um, bewerten sie anders.

Dennoch: wir wollen alle in die gleiche Richtung, das vereint. Auch eine wichtige Lektion abseits des Kursplans.

Und wir freuen uns alle, dass es weitergeht. Wir vermissen Wolfgang und seine Räume, die er uns geöffnet hat, bis heute ziehe ich noch neue Impulse aus seinen Texten und Erzählungen. Statt Wolfgang haben wir jetzt jedes Treffen einen Gast, der seinen Erfahrungsschatz mit uns teilt. Menschen, die ganz nah dran sind am Hospiz, am Sterben und dem Tod: die langjährige Begleiterin, die Palliativärztin, die Hospizschwester, der Bestatter. Sie alle erzählen uns von ihrer Arbeit, nehmen uns mit in ihre Welt, wecken Verständnis bei uns für ihren Alltag und warum einige Dinge auf eine bestimmte Art und Weise geregelt sind, obwohl es auf den ersten Blick vielleicht nicht sinnvoll erscheint.

Und ganz plötzlich ist sie da. Die letzte Einheit. Heimlich, still und leise hat sie sich angeschlichen (nur Weihnachten kommt noch plötzlicher). An einem sehr heißen Augustwochenende treffen wir uns in dieser Runde zum letzten Mal. Es fängt an mit Klangmeditation. Wir schaffen unser eigenes Museum, schauen wo wir stehen und hinwollen, vor allem in welchem Tempo, werden mit Rosenblättern beregnet, mit Engeln beschenkt und essen Eis. Und jetzt? Jetzt sollen wir fertig sein?

Jedenfalls besitzen wir jetzt alle ein Zertifikat vom Hospizverein, dass genau das behauptet. Andererseits - der Kurs hat doch eigentlich gerade erst angefangen und überhaupt-ist man je fertig? Am Ende? Haben wir gelernt, wie man stirbt? Oder wie man dabei ist beim Sterben? Letzteres vielleicht, aber am meisten haben wir wohl über das Leben selbst gelernt im Spiegel des Todes. Wie man ihm begegnet, wie man es gestalten kann, was wichtig sein könnte und was vielleicht doch eher nicht. In der Hoffnung, etwas des Gelernten weiterzugeben.

Nach den zwei Ausfahrten berichtete er begeistert seiner Frau, wir seien Wege in seinem Viertel gegangen, die er selber noch nicht gekannt hätte.

Als ich mich zur dritten Rollstuhlfahrt anmelden wollte, ging es ihm nicht gut. Zwei Tage später rief mich die Ärztin von der SAPV an, ob ich kommen könnte, damit die Frau beim Dunkelwerden nicht allein wäre. Keine halbe Stunde später war ich da, als mein Rollstuhl-Patient verstarb. Das wurde mein bisher längster Besuch. Pfleger und Ärztin von der SAPV kamen, sowie Tochter und Enkelin des Verstorbenen. Kontakt mit dem Bestatter wurde aufgenommen. Für mich wandelte sich die Begleitung in eine Trauerbegleitung. Aus dem Rollstuhl wurde ein Rollator. Und seit dem ersten gemeinsamen Spaziergang traut sich die Witwe auch wieder alleine auf die Straße. Ein Jahr lang war sie kaum aus dem Haus gekommen.

Norbert Langenfeld

### Welches Gesicht gehört zu dieser Stimme?

In diesen Zeiten haben telefonische Kontakte eine noch höhere Bedeutung als sie es ohnehin schon haben. Zum ersten Mal konnte ich einen schwerkranken älteren Herrn ausschließlich telefonisch begleiten. Wir haben uns nie gesehen, aber dennoch konnte eine vertrauensvolle Beziehung entstehen. Mit seiner Frau konnte ich im Sommer sein Grab besuchen, zu ihr habe ich weiterhin Telefonkontakt.

Ohne meine positive Erfahrung mit einer ganz besonderen Telefon- nicht Brieffreundschaft, wäre es mir deutlich schwerer gefallen, zu dem unsichtbaren Patienten Kontakt aufzunehmen.

Vor zwei Jahrzehnten kamen wir über ein Zeitungsinserat, in dem es um die Vermietung eines Ferienhauses in Italien ging, mit einer Familie in Niedersachsen in Kontakt. Die überaus sympathische Stimme, ihre besondere Freundlichkeit, empfand ich als so angenehm, dass ich die an sich rein sachlichen Gespräche ins Persönliche hineinlenken wollte.

## Hospizdienst in Zeiten der Seuche

Jetzt haben wir den zweiten Lockdown, was ja eigentlich das Verschließen von Räumen bedeutet.

Ist Hospizdienst unter diesen Bedingungen möglich? Braucht der Sterbensranke Isolierung oder Nähe?

Hier eine Antwort aus der Praxis:

Eine Begleitung habe ich schon seit Anfang 2019: Ein Schwerstkranker, der eine Operation nur mit Ach und Krach überlebt hat und seitdem bettlägeriger Dialysepatient ist, betreut von seiner 74 Jahre alten Lebensgefährtin. Da er früher aktiver und erfolgreicher Ruderer war, fiel als Begleiter die Wahl auf mich. Bei meinen wöchentlichen Besuchen geht das Gespräch meistens ums Rudern. Immer noch hält das Thema vor. Und dann kam das Kontaktverbot. Telefonieren war schwierig. Aber Schreiben ging. Erstaunlich, was ein paar Zeilen mit etwas Wertschätzung beiden bedeuteten. Auch mal ein paar Blumen aus dem Garten vor die Tür gelegt. Und für mich war es das erste Mal, dass ich zu einem Geburtstag Klopapier geschenkt habe.

Höhepunkte waren aber die Ausfahrten mit dem Rollstuhl, was im Sommer möglich war. Wir trafen uns am Bootshaus meines Vereins, tranken eine Apfelschorle unter dem Kirschbaum mit Rheinblick, spazierten ein wenig durch den Schlosspark und besichtigten kurz die Bootshalle. Dort trafen wir sogar auf einen Ruderkameraden, gegen den er früher Rennen gefahren ist. Jetzt im November sehen wir uns, wenn die Sonne scheint, bei seiner Wohnung im Hof oder auf dem Balkon. Trotz der gebotenen Distanz sind wir längst per Du.

Die andere Begleitung begann im September. Diesmal wurde ich ausgewählt, weil nicht alle Begleiter in der Lage sind, einen 115 Kilogramm schweren Menschen im Rollstuhl durch die Gegend zu schieben. Noch nie habe ich jemanden begleitet, der so lustig war. Während wir durch den Stadtteil zogen, erzählte er mir sein halbes Leben und hatte auch keine Probleme damit, auf der Straße einen wildfremden Menschen anzusprechen und diesem einen kurzen Witz zu erzählen.

Also werden wir jetzt zertifiziert und -viel wichtiger- mit vielen neuen Erkenntnissen, Erfahrungen, Werkzeugen und Begegnungen auf das Sterben losgelassen. Und auf das Leben. Und lassen das alles erst mal auf uns zu kommen. Ein kleines bisschen weiser sind wir ganz sicher.

Ein großer Dank an alle Menschen, die beigetragen haben, diesen Kurs so zu gestalten, wie er war – allen voran Wolfgang, Christoph, Nancy und Maïke.

Dietlind Sprickmann

## „Veränderung“

Nichts ist beständiger als der Wandel.

Oder mit anderen Worten: Nichts ist konstanter als die Veränderung.

Diese alte Lebensweisheit wird dem griechischen Philosophen Heraklit zugesprochen, der um 500 v. Chr. an der Westküste Kleinasien lebte.

Diese Tatsache wird uns tagtäglich vor Augen geführt. Der Tag verändert sich von Stunde zu Stunde, die Natur ändert sich mit den Jahreszeiten und der Mensch verändert sich mit zunehmendem Alter, äußerlich und innerlich.

Das ist für uns alle ganz normal.

Veränderungen sind z.B. auch für junge Menschen unerlässlich, sie streben nach Veränderungen, wie zu Hause ausziehen, ihren Platz in der Welt finden, eine/n Partner\*in suchen, eine eigene Familie gründen. Das alles sind gewollte Veränderungen.

Doch es gibt Veränderungen, deren Möglichkeit wir oft nicht so gern in unseren Gedanken zulassen. Veränderungen, die uns aus der gewohnten Bahn werfen.

Der Verlust eines lieben Menschen z.B. ist keine gewollte, sondern eine aufgezwungene Veränderung.

Die Ehrenamtlichen des Hospizvereins Köln-Mülheim erleben in ihren Begleitungen todkrank Menschen die unterschiedlichsten Situationen, doch alle sind letztendlich mit Verlust und Veränderung verbunden. Veränderung für die Sterbenden und die Zurückbleibenden.

Schauen wir uns z.B. das langjährige Ehepaar an, bei dem die Frau unheilbar krank ist und im Pflegebett im Wohnzimmer liegt, während ihr Mann mit der Sterbebegleiterin spricht. Sie hört zu, kann allerdings kaum noch sprechen und schläft immer wieder ein. Doch der Mann erzählt von den schönen Reisen, die sie gemacht haben, von der Familie, die auch im Haus lebt und den Enkeln, die sich alle sehr liebevoll um sie kümmern. Beim Abschied sagt die Frau in klaren Worten: „Es war schön, dass Sie da waren!“ Sie ist mit sich im Reinen, hat die Veränderung in ihrem Leben akzeptiert, hat noch einmal gehört, was sie mit ihrem Partner alles Wunderbares erlebt und aufgebaut hat und weiß, dass er gut versorgt sein wird. Einige Tage später stirbt sie friedlich.

Oder die junge Mutter, krebserkrank, die bereits bettlägerig ist und zu Hause betreut wird. Die noch kleinen Kinder und der Vater gehen sehr offen mit der Situation um, auch in dem Wissen, dass die Mutter und Partnerin bald nicht mehr da sein wird. Können die Kinder diese Veränderung in Ihrem Leben überhaupt schon realisieren? Wohl eher nicht. Das Ausmaß des Verlustes wird sich erst nach dem Tod dieser wichtigen Bezugsperson zeigen.

Die Ehrenamtlichen können Menschen begleiten, sie auf Dinge vorbereiten, die Veränderung in ihrem Leben auch schon vor dem Tod des Betreuten ein Stück weit mittragen, doch wenn es dann soweit ist, muss sich jeder für sich in diese neue Situation einfinden. Schön ist es, wenn dann Helfer\*innen da sind, die bei Bedarf unterstützen können.

Das „Danach“ beschreibt eindrücklich folgender Text:

„Zunächst ist man wie gelähmt, man kann den Tod des Partners, mit dem man fast sein ganzes Leben verbracht hat nicht fassen.

Danach ist alles anders. Man steht morgens auf, macht sich fertig und frühstückt. Fast wie immer, nur fragt jetzt keiner mehr, ob man gut geschlafen hat, ob es einem gut geht und ob das Frühstück schmeckt. Unheimliche Stille, eine Stille, die kaum zu ertragen ist. Und doch fügt man sich eine Routine, die den Tagesablauf bestimmt.

Wenn es in dieser Zeit Menschen gibt, die einem zur Seite stehen, kann man sich glücklich schätzen. Es macht den Alltag etwas leichter und trotzdem, wenn man sich wieder raus traut und mal ein Konzert oder ein Theater besucht oder hatte einen netten Abend mit Freunden. Dann kommt man irgendwann nach Hause und fragt sich, warum. Früher hat man sich mit seinem Partner über das Erlebte ausgetauscht und jetzt? Wieder diese Stille, die man kaum aushält.

Dann kommen die Kommentare von anderen: „Das Leben geht weiter, es wird schon wieder.“ Da möchte man aufschreien, denn es wird nie wieder. Es wird aber anders. Nach einiger Zeit sucht man sich eine neue Beschäftigung, z.B. durch Kurse, bei denen man anderen Menschen begegnet. Das ist eine wichtige Veränderung, Menschen kennen zu lernen, die dich nur als Einzelperson kennen, weil die einfach normal mit dir reden. Die Wunden heilen mit der Zeit; aber die Narben bleiben und reißen auch immer wieder auf. Dazu reicht ein bestimmtes Lied oder ein Foto oder eine Bemerkung. Man lernt, mit dieser großen Veränderung zu leben; aber der Weg dahin ist sehr schwer.“

Panta rei – alles fließt. Und der Fluss des Lebens treibt uns unweigerlich dem Meer der Unendlichkeit zu. Ein ganz natürlicher Vorgang.

Petra Scharwächter und Günter Sowade