



© Johann Subklew

*Still, unendlich still ist es, wenn
Unendlichkeit und Stille einander
berühren. In uns ist ein Ort,
der das Wort hütet wie ein
Geheimnis, bis es Heimat findet.*

Barbara Hampel

Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft (Psalm 62,2)

Manchmal gehe ich schon frühmorgens in die Kapelle der Versöhnung. Um in ihr einen Schatz anzutreffen, der sich sonst über Tag rarmacht: Stille. Dann sind die Besucher aus Berlin und aller Welt, noch in ihren Hotels. Nachher, wenn die Kapelle öffnet, werden wir mit unserem ehrenamtlichen Hüter-Team für sie da sein. Werden sie willkommen heißen, auf ihre Fragen eingehen, und für einen Moment Begleitende sein im Staunen und im Berührtsein hier am alten Ort der Grenze. Im Erinnerungsbereich der Verwundung, an dem die Narbe der Teilung langsam heilt.

Heilsam ist für mich nicht nur das Erinnern und Aussprechen von Erfahrungen, wie wir jene bleiernen Mauer-Jahre erlebt haben. Auch die Stille ist heilsam. Während mancher betriebsamer Lärm von den täglich über tausend Besuchern sich oft wie eine Decke aus Geräuschen über die Kapelle legt, ist sie eher ein eröffnender Raum. Ruhe zieht abends ein, wohnt hier zwischen den Lehmwänden über die Nacht.

Ich freue mich morgens, noch einen Zipfel von ihr zu spüren. In der Stille wandern meine Gedanken zu Menschen, die mir nahe sind. Manche ringen mit schwerer Krankheit. Wenn ich bei Ihnen bin, weiß ich oft keine Worte. Bin einfach da, und halte eine Hand. Hier in der Kapelle sammle ich Kraft. Und spüre, dass eine viel größere Kraft als meine in schweren Situationen um uns ist. „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“, heißt es im Psalm 62, 2.

Ich denke an die Momente, in denen ein Sarg mitten in der Kapelle stand. An die Abschiede, die uns als Trauernde zusammen führten.

Draußen, hinter der Pforte und unserem Garten, sind seit Jahrhunderten die Gräber. Sie waren auch während der Mauer-Zeit

wie Geschwister: Die Ruhe, im Lauschen auf meine vor Gott ausgebreiteten Gedanken, will ich nicht an mich binden.

Ich werde an meine Arbeit gehen, die Bernauer Straße mit ihren großen Häusern und all dem Leben, und hinter der Grenze gleich der Friedhof. In der Stille spüre ich, dass wir weiter verbunden sind, unsere Toten und wir Lebenden. Weil alles seine Zeit hat, werde ich in der Stille nicht bleiben. Menschen treffen, in entspannten oder konfliktreichen Momenten. Aber mein Tag ist anders, wenn ich am Morgen innehalten konnte. Ich ahne, dass die meine Seele öffnende Stille auch hinein wirkt in meinen geschäftigen Tag. Sie wirkt weiter, unhörbar, ihre Räume der Kraft.

Thomas Jeutner

Vorstand des Fördervereins Lazarus-Hospiz e.V.

Eine Null zu viel in unserem Kontaktbrief vom September wegen der Adressdatei

Herzlichen Dank an diejenigen Leserinnen und Leser, die bereits auf unseren Vereinsbrief geantwortet haben. Leider ist uns darin ein Fehler unterlaufen: Die richtige Telefonnummer für die Fax-Durchwahl lautet 46705-275.

Für Irritationen oder Ärger wegen nicht zustande gekommener Fax-Verbindungen möchten wir uns entschuldigen. Die **Rückantwort – Frist** verlängern wir deshalb bis zum **22. Januar 2018**.

Sofern Sie nicht Mitglied in unserem Verein sind, werden wir Sie im Falle ausbleibender Rückmeldung ab dem 2. Quartal 2018 aus dem Verteiler nehmen. Sie erhalten dann nur noch auf ausdrücklichen Wunsch Lazarus-Hospiz-Aktuell oder andere Informationen und Einladungen.

*Unsere herzliche Bitte um Beachtung dieses Termins
verbinden wir mit freundlichen Grüßen.*

Irene Chowdhuri (2. Vorsitzende),
Gerhard Geggus (Kassenwart)

Herausgeber: Förderverein Lazarus-Hospiz e.V.

Redaktion: Karin Borck und Lydia Röder, Kathrin Hackmann
und Adelheid Scholten

030/46 705 276, email: lazarushospiz-ambulant@lobetal.de

Layout: Darja Süßbier

Druck: GeKaWe, Michael Bellenbaum

Auflage: 2000 Stück

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe erwarten Sie einige Inspirationen zum Thema Stille. Wir hoffen, dass wir Sie mit unseren Gedanken ansprechen. Ich schreibe meinen Text in einer unstillen Zeit, stürmisch geht es draußen zu, Weihnachten rückt näher und die Stadt ist voller Betriebsamkeit. Und so nehme ich es als Herausforderung, gerade jetzt über Stille nachzudenken und suche sie...

Wo lässt sie sich finden? Was muss ich tun, damit sie sich einstellt oder ist sie vielleicht ein Geschenk? Muss ich allein sein oder in Gemeinschaft, damit es still wird? Es gibt ein passendes Angebot für meine Suche: Die Woche der Stille in der Heilig-Kreuz-Kirche in Berlin Kreuzberg. Puh, eine Woche, denke ich, das schaffe ich nicht, aber immerhin ein Angebot kann ich annehmen. Meine kleine Stille-Erfahrung ereignet sich am Samstagabend. Mein Mann und ich besuchen die Abschlussveranstaltung besagter Themenwoche. Wir betreten die Kirche, Klaviermusik erklingt, es werden einige wenige Worte gesprochen, manche Gedichte vortragen und Psalmen rezitiert. Sagen musste man ja nichts, einfach hinsetzen, schon das tat gut. Der Höhepunkt ist die Erlaubnis in diesem ruhigen großen wunderbaren Kirchenschiff in Stille umhergehen zu dürfen, im eigenen Tempo und nur mit sich.

„Suchen Sie sich einen Ort, der sie zum Verweilen einlädt. Lassen Sie sich dort nieder, setzen Sie sich, legen Sie sich oder bleiben Sie stehen. Und genießen Sie für eine kleine Weile die Stille.“

Mich zog es gleich nach ganz oben in die hohe Kirche. Dort lege ich mich auf eine Holzbank und schaue in das –plötzlich so nahe – Kirchengewölbe. Die 10 Minuten – im Alltag verfliegen sie wie nichts – fühlen sich hier zunächst lang und auch unheimlich an. Doch dann macht sich eine herrliche Stimmung breit. Ganz bei sich sein zu dürfen und dies in dem Wissen, dass überall in dieser Kirche Menschen einen Ort für sich gefunden haben, der ihnen einen Moment der Ruhe schenkt. Dies war ein wirklich schönes Gefühl.

Gemeinsam schweigen, gemeinsam still sein – dies ist besonders intensiv und auch verbindend. Und so waren wir auch ganz verändert als wir alle nach 10 Minuten mit einem immer lauter werdenden Taizé Gesang uns wieder unten im Kirchenschiff trafen. Der Ort, die Menschen, der gute Rahmen – dafür bin ich heute noch dankbar. Wie schön, dass ich die Stille gefunden habe. Und so schließe ich mit einem Wunsch für Sie: Mögen auch Sie im neuen Jahr einen Ort der Stille finden, den sie mit anderen teilen können. Schenken sie sich selbst und anderen stille Momente. Sie tun uns so wohl.

Herzliche Grüße von Karin Borck

Vorsitzende des Fördervereins Lazarus-Hospiz

Stille, Stille

Ich bin als CODA (*Children of deaf adults*, Kinder von taubstummen Erwachsenen) in zwei unterschiedlichen Kulturen, Sprachen und Welten aufgewachsen. In meiner Familie haben wir in Gebärdensprache kommuniziert, so dass jeder erstmal davon ausgeht, dass ich an einem Ort der Stille aufgewachsen bin. Allerdings habe ich das anders erlebt. Es wurde z. B. keine Rücksicht darauf genommen wie leise oder laut, eine Schranktür zugeschlagen wird – Gehörlose nehmen das nicht wahr. Die unkontrollierten Laute meiner Eltern waren teilweise lauter als die Lautsprache hörender Menschen. Ich habe aber in der hörenden Welt gelernt, darauf zu achten, dass eine Schranktür möglichst lautlos geschlossen wird, um die Mitmenschen nicht zu erschrecken oder den Eindruck von Wut oder Zorn zu erwecken. Abends beim Fernsehgucken mit meinem Vater ist es mir oft nicht aufgefallen, dass wir ohne Ton geguckt haben, erst als mein Vater mich gefragt hat, was im Fernsehbeitrag inhaltlich gesprochen wurde.

Heute kann ich es genießen, in Stille zu sein. Ich habe mich im Jahr 2015 für eine Ausbildung zur Hospizbegleiterin auf Grund eines einschneidenden Erlebnisses entschieden.

Mein damals querschnittgelähmter Onkel, der seit seinem 20. Lebensjahr im Rollstuhl saß – er war auch CODA und ich hatte eine enge Beziehung zu ihm – lag im Alter von 53 Jahren im Sterben. Er lebte in einer Pflegeeinrichtung und in seinen letzten Stunden war es sein Wille, mich nochmal sehen zu wollen. Leider wurde ich vom Pflegepersonal nicht informiert. Es war mir somit nicht möglich, mich von ihm zu verabschieden. Ich war verärgert und sehr traurig, dass ich nicht informiert worden war, obwohl dies sein Wunsch gewesen war. Am allerschlimmsten war für mich die Vorstellung, dass er einsam verstorben sein könnte.

Da ich CODA bin und mit der Gebärdensprache aufgewachsen bin, kann ich nun beide Kompetenzen einbringen und gehörlose Menschen in ihrer letzten Lebenszeit begleiten.

Sabine Rochow, ehrenamtliche Mitarbeiterin



Bei Interesse an der CD „Hörst du die Stille“, können Sie diese gerne unter <http://www.singen-aus-der-stille.de/> bestellen.

Klang der Stille

Stille gibt es nicht für sich allein. Wir nehmen sie im Gegensatz wahr – zu Geräuschen, Lärm, Worten, Schreien. Das Thema Stille kommt nicht ohne Klang aus. Über den zumutbaren Geräuschpegel kann es zum lauten Streit kommen. Über Stille reden oder singen wir. Einer der großen Songs über Stille ist „Sound of silence“ von Simon and Garfunkel von 1964, das die beiden manchmal auch in der Mehrzahl gesungen haben als „Sounds of silence“. Die Stille hat in dem Lied mehrere Gesichter. Einerseits erscheint sie dem Menschen in der Großstadt als menschlicher Kern, der verletzbar ist: Das Neon-Licht blitzt auf und blendet, der Schmerz berührt die innere Stille („*My eyes were stabbed by the flash of a neon light, that split the night and touched the sound of silence*“).

Andererseits kann zu viel Stille Einsamkeit bedeuten. „Wisst Ihr denn nicht, dass Stille wie ein Krebs wuchern kann?“, heißt es. Worte können die trennende Stille überwinden, wenn sie behutsam ausgesprochen werden, wie stille Regentropfen, die ihr Echo finden („*But my words like silent raindrops fell and echoed in the wells of silence*“).

Widersprüchliches gibt es auch in der Geschichte dieses Songs. Aufgenommen wurde es von Simon and Garfunkel mit einfacher Gitarrenbegleitung. Ihre LP mit dem Lied (Wednesday morning, 3 a.m.) wurde ein Flop. Als der Produzent ohne Wissen des Duos zwei Jahre später Bass, E-Gitarre und Schlagzeug hinzufügte, wurde Sound of Silence in vielen Ländern ein Hit. Für den Erfolg musste es offenbar lauter, rockiger zugehen. Eine Cover-Version der Heavy-Metal-Band „Disturbed“ macht seit 2016 Furore: Lauter, dröhnender kann man die Stille nicht herausbrüllen. Mancher mag es wohl. Die offizielle Disturbed-Fassung ist fast 300 Millionen Mal angeklickt worden.

Zu hören: [youtube.com/watch?v=4zLfCnGvEL4](https://www.youtube.com/watch?v=4zLfCnGvEL4)

Paul Stoop

Stille

Stille,
so tief, so nährend,
oft so unendlich weit weg
von mir.

Stille,
dich heute wieder
entdeckend,
dich zu mir nehmend,
mich erinnernd:
du bist immer da.

Bist da im Lärm um mich
und zwischen all den
Gedanken in meinem Kopf.

Bist da, wenn ich nicht
weiterweiß,
weil alles in mir mal wieder
wirr ist, und ich mich kaum
mehr erinnere, dass du
dennoch unter all dem liegst.

Stille.

Grundton meines Lebens.
Zauber an frühen
Wintertagen.

Lebendigmacher, Erinnerer,
an das, was wirklich wichtig ist
für mein Leben.

Stille.

Mag dich heute mitnehmen,
dich Forschungsobjekt sein
lassen,

dich einlassen und mich in dich
einlassen,
auf meinem Weg.

Sabrina Gundert



@Nana Ziesche

Stille

Ruhig. Sanft. Beruhigend. Lautlos. Bewegungslos. Friedlich. Leise. Unhörbar. Still. Schweigen. Zurückgezogen.

Das tue ich gerade. Nichts. Schweigen. Ich befinde mich in einer Schweigewoche.

„Wozu soll das gut sein?“ könnten Sie mich fragen.

Das Schweigen erinnert mich an unseren letzten Kurstag im Hospiz bei der Schulung der Ehrenamtlichen. Es ging darum zu erfahren, wie die übrigen Sinne geschärft werden, wenn nicht geredet wird, wenn Stille ist. Was passiert mit den vielen Gedanken, die nicht ausgesprochen werden, im Innen? Und wie wirkt sich das aufs Außen aus?

Zu wissen, wie es mir geht und was mir gut tut, ist Voraussetzung, um anderen gut tun zu können. Dazu muss ich Stille im Innen und Außen zulassen können und das Gefühl spüren, was sich dann zeigt.

Stille ist etwas, was ich brauche, um meinen Alltag meistern und meine Arbeit in Ruhe tun zu können. Es gibt Schülerinnen und Erwachsene in Fortbildungen, die sagen, dass Lernen so viel angenehmer und entspannter sei, wenn es ohne Aufregung, ohne Hetze, ohne Stress und ohne Unruhe geschieht. In Ruhe und Gelassenheit kann alles von selbst entstehen und geschehen. Schwer- kranke Menschen fühlen sich aufgehoben und gesehen, weil das auch eher ein Tempo ist, in dem sie sich selbst gerade befinden, alles in ihnen wird langsamer im Sein und im Sterben.

Ein Herz voller Trauer sucht die Stille und lebt eher in der Zurückgezogenheit. Stille wird als schützend erlebt, weil darin das Wesentliche zu Wort kommen kann. Stille ist heilend, weil sie Raum und Zeit für die vielen Fragen lassen kann. Stille ist tröstend, weil sie den Erinnerungen ein Zuhause geben kann. Stille ist kostbar, weil wir Vertrauen in das Leben darin gewinnen können. (in Anlehnung an ein Gedicht von Irmgard Erath)

Wie geht das nun, in Ruhe zu sein?

Wie „mache“ ich das? Oder was lasse ich?

Ich bin mindestens zwei Wochen im Jahr im Schweigen und in Meditation. Das Thema Meditation ist fest in meinem täglichen Leben verankert. Ich erlebe diese Stille-Ruhephasen als Bereicherung und Klärung meines Geistes.

Ich nenne es Herzensbildung, Geistesschulung und meinen Seelenfrieden finden.

Heutzutage ist wissenschaftlich erwiesen, wie entspannend Meditation auf Gehirn, Psyche, Körper und Geist wirkt. Meditation bringt schon nach wenigen Stunden ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, emotionale Stabilität und positives Denken, Achtsamkeit und Geduld, die Stressanfälligkeit wird geringer. Meditation erhöht die Konzentration und geistige Flexibilität, die Intuition und die Körperwahrnehmung, verbessert den Schlaf, reduziert das Schmerzempfinden, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und stärkt das Immunsystem.

Es gibt viele verschiedene Meditationsformen, die sich entweder mit dem Atem, dem Geist, der Konzentration, der Achtsamkeit, dem Klang, einem Mantra, der Körperwahrnehmung, der Selbstheilung oder der Stille beschäftigen.

Manchmal bin ich überrascht, wie schnell das geht, Ruhe in mir zu spüren, wenn alles gerade mal wieder so viel ist und sich überschlägt. Wahrscheinlich weil ich Stille lebe und liebe.

An vielen Orten, sogar auf Flughäfen, im Brandenburger Tor und auch in unserem Hospiz gibt es einen Raum der Stille. Für eine Pause und zum Innhalten. Er steht allen Menschen zur Verfügung, ein überkonfessioneller Ort der Ruhe und der Einkehr zum Besinnen, Entspannen, Meditieren oder Beten.

Gerade da ist zu spüren:

Stille tut gut, in ihr können Menschen Kraft schöpfen, innerlich ruhig werden, das Wunder der Schöpfung erfahren und Freude im Moment erleben.

Lydia Röder

Leitung Ambulanter Lazarus Hospizdienst

Ein Friedhof für still Geborene

Ein Windrad quietscht. Draußen Baustellen- und Verkehrslärm, das Rattern und Dröhnen der S-Bahn durchdringt die Stille und dann schallt von irgendwo her noch ein krakeelender Marktschreier. Wie laut es ist, wenn es leise ist, hier an diesem stillen Ruheort. Vielleicht kennen Sie den Alten St.-Matthäus-Kirchhof in der Großgörschenstraße in Berlin Schöneberg. Letzte Ruhestätte von Rio Reiser, den Gebrüder Grimm, Rudolf Virchow, Hedwig Dohm, Libuše Moníková, um nur einige wenige zu nennen. 1856 fand hier die erste Beisetzung statt. Viele der dort im 19. Jahrhundert Beigesetzten stammten aus vermögenden Familien der Berliner Oberschicht, wovon die zahlreichen repräsentativen Grabstätten noch heute zeugen.

Es gibt Mausoleen, aufwendig gestaltete Wandgräber, einen Gedenkstein, der an Claus Schenk Graf von Stauffenberg und die Widerstandskämpfer des 20. Juli erinnert, und das „Denk mal positiv“, das zum Gedenken an Menschen, die an AIDS gestorben sind, errichtet wurde.

Der gemeinnützige Förderverein EFEU e.V. („Erhalten, Fördern, Entwickeln, Unterstützen“) hat sich die Sicherung und den Erhalt des kunsthistorisch und stadtgeschichtlich bedeutenden Friedhofs zur Aufgabe gemacht hat.

Grabpatenschaften werden vergeben, auch ist der Friedhof auf der App „Wo sie ruhen“ präsent. Seit 2006 wird auf dem Friedhofsgelände das Café Finovo betrieben, das mit kalten und warmen Speisen lockt und Raum für Gespräche und Austausch bietet. Im hinteren Teil des Friedhofs gibt es den „Garten der Sternenkinder“, der mit zahlreichen bunten Windrädern, Teddybären, kleinen Engeln, Puppen und kleinen liebevoll gestalteten Namenskärtchen geschmückt ist. Dieser wurde im April 2008 vom Verein EFEU ins Leben gerufen und eingeweiht.

Der „Garten der Sternenkinder“ ist ein Friedhof für Fehlgeburten, Totgeburten und Babys, die während oder kurze Zeit nach der Geburt gestorben sind. Kinder, die bei der Geburt nicht leben, werden auch als still geborene Kinder bezeichnet, weil sie nicht schreien, die Nabelschnur nicht mehr pulsiert. 2013 hat der Bundestag beschlossen, dass Eltern auch Kinder mit einem Gewicht von unter 500 Gramm beim Standesamt eintragen lassen und damit regulär in einem eigenen Grab bestatten können. Davor verlief die magische Grenze bei 1000g Geburtsgewicht und es war nur möglich, diese Kinder im Familiengrab oder in einer Sammelbestattung zu beerdigen, wenn der jeweilige Friedhof das in seiner Friedhofsordnung gestattete. Hier auf dem Alten St.-Matthäus-Kirchhof wird Eltern bereits seit 2008 die Möglichkeit geboten, ihre Kinder würdevoll zu bestatten.

Ich sitze auf einer Bank, höre das Quietschen eines Windrades. Was mag da für eine Leere, für eine Sprachlosigkeit bleiben, wenn die gute Hoffnung ein jähes Ende nimmt, wenn freudige Erwartung in unendliche Traurigkeit mündet?

Kathrin Aenn Hackmann

Koordinatorin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst