



Auf dem Weg

Welche Wege sind Sie heute schon gegangen?
Vom Schlafzimmer ins Bad, von dort in die Küche?
Welche Wege gehen Sie normalerweise in Ihrem Alltag?

Diese Alltagswege sind uns vertraut, manche gehen wir ohne es zu merken. Die meiste Zeit über ist es auch so mit unserem Lebensweg. Aber manchmal gibt es Ereignisse, die uns nachdenken, aufhorchen lassen. Dann scheint sich alles auf einmal zu ändern. Ein beliebtes Symbol für den Lebensweg ist das Labyrinth. Anders als beim Irrgarten gibt es nur einen Weg und dieser führt immer zum Ziel, zur Mitte und für viele zu Gott.

Auf diesem Weg liegen viele Kehrunge und Wendungen, wo es auf einmal in eine andere Richtung geht. Manchmal führt der Weg scheinbar weit weg von der Mitte und doch bringt uns jeder Schritt näher zum Ziel. Gott hat für jeden von uns einen Weg geplant. Einige mögen es „Schicksal“ nennen, aber das meine ich nicht. Schicksal ist so etwas Unausweichliches. Wir dürfen andere Wege gehen, wenn wir es wollen.

Die Talente, Fähigkeiten und Charaktereigenschaften, die Gott uns geschenkt hat, nenne ich Berufung. Unter diesem Gesichtspunkt stellt Gott uns immer wieder vor Situationen, die uns fordern neue Aspekte unseres Auftrages zu erkennen. Welcher Berufung folgen Sie? Welche Talente haben Sie bisher bei sich entdeckt oder liegen noch im Verborgenen? Als meinen seelsorgerlichen Auftrag, ja als Berufung, verstehe ich es, Menschen mit Achtung und Respekt zu begegnen, unabhängig von welchem Gefühl ich mich leiten lasse. Im gemeinsamen Gespräch oder im Schweigen, im Lachen und im Weinen, verstehe ich meinen Auftrag darin, Menschen zu helfen, ihren persönlichen Weg sowohl ins Leben wie auch ins Sterben zu finden. Und wenn es auch nur eine haltende Hand oder eine Umarmung ist, die einen auf diesem Teil des Weges begleitet.

Carsten Wolf, Seelsorger im stationären Lazarus Hospiz



Es kommt immer anders, als man denkt, dafür aber besser.

Nach Abschluss meines Psychologiestudiums habe ich 10 Jahre in Spanien gelebt. 2010 kam ich wieder nach Berlin und erledigte die Büroarbeit im Geschäft meines Mannes.

Als ich Anfang 2013 aus familiären Gründen das stationäre Hospiz kennen lernte, wusste ich nichts über die Arbeit eines Hospizes. Ich war beeindruckt von der Freundlichkeit und dem würdevollen Umgang mit den Patienten und Angehörigen. So sehr, dass ich mich ehrenamtlich für die Unterstützung und Freundlichkeit, die ich als Angehörige im Hospiz erfahren hatte, bedanken wollte.



Im Oktober 2013 begann ich als Ehrenamtliche im Büro des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes zu arbeiten. Die Arbeit machte mir viel Spaß, weil ich sie als sinnvoll empfand. Im Februar 2014 wurde mir dann eine Festanstellung im Ambulanten Lazarus Hospizdienst angeboten und da es passte, nahm ich die Stelle gerne an. Als im letzten Jahr dann noch die Verwaltungsstelle im stationären Hospiz zur Ausschreibung kam, rieten mir meine Kolleginnen, mich doch zu bewerben. Durch meine Arbeit für den Ambulanten Lazarus Hospizdienst wusste ich, dass ein sehr wichtiges Thema, die intensivere Zusammenarbeit vom ambulanten und stationären war und ist. Daher bot die Arbeit in der Verwaltung in beiden Bereichen eine gute Möglichkeit das umzusetzen.

Da ich gern Neues lerne und ich mir gut vorstellen konnte, im stationären Hospiz zu arbeiten, stellte ich mich Frau Adam vor. Es hat geklappt! Seit Juli 2016 arbeite ich zur Hälfte im stationären Hospiz. Ich bin nun sozusagen die „Schnittstelle“ zwischen ambulantem Hospizdienst und stationärem Hospiz. Einige Aufgabenbereiche überschneiden sich, aber es gibt auch Unterschiede. So arbeite ich im stationären Hospiz viel mit Statistiken, während im Ambulanten Hospizdienst mehr Schriftverkehr anfällt. Ich arbeite gerne in beiden Bereichen und habe nette KollegInnen. Aus persönlichen Gründen habe ich das Hospiz kennengelernt und hätte niemals gedacht, dass ich einmal hier arbeiten werde.

Es kommt immer anders, als man denkt.
Und besser, als man erwartet.

Andrea Biank, Verwaltungsfachkraft im Lazarus Hospiz

Sexualität und Körperbildstörungen

Am 09. Januar 2017 referierte Heike Olms, Trainerin Palliative Care, im Rahmen eines Forumabends zum Thema Sexualität und Körperbildstörungen in der letzten Lebensphase.

Solange ein Mensch lebt, verfügt er auch über eine sexuelle Identität. Sexualität ist kommunikative Beziehung und soziale Interaktion und meint nicht nur den Sexualtrieb, sondern auch Zärtlichkeit und Berührung.

Die eigene Sexualität hängt eng mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers zusammen. Treten hier Veränderungen oder gar Körperbildstörungen auf, kann es zu sexuellen Störungen kommen. Deren Folgen können Verlust an Selbstachtung und Lebensqualität sein und zu Einsamkeit und Isolation führen.

Neben den offensichtlichen Veränderungen durch Amputationen, Pigmentstörungen oder Narbenbildung, können auch Stomaanlagen und Strahlenschäden der Haut zu Körperbildveränderungen führen. Auch therapiebedingte Nebenwirkungen können Körperbildstörungen verursachen, etwa der Haarverlust unter Chemotherapie, starker Gewichtsverlust oder das „Aufgeschwemmt-sein“ durch Cortisontherapien.

Darüber hinaus existieren therapiebedingte Einflussfaktoren auf die Sexualität. So vermindern starke Schmerzmittel die Neigung sich angezogen zu fühlen und können Erektionsstörungen hervorrufen. Ferner können Zytostatika und Bestrahlung Einfluss auf die Sexualität haben. Hinzu kommen krankheitsbedingte Faktoren wie Wunden, Gerüche und Schmerzen. Nicht zuletzt spielen psychische Faktoren wie Ängste und Unsicherheit, sinkendes Selbstwertgefühl, Vermutungen über Einstellung des Partners und Scham sowie Schuldgefühl eine Rolle.

Die oftmals sterile Atmosphäre sowie mangelnde Privatsphäre in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen vermitteln Menschen tendenziell eher das Gefühl, dass ihnen ihre sexuellen Bedürfnisse abgesprochen werden.

Jeder Mensch hat seine eigene Bewältigungsstrategie entwickelt, um mit Störungen umzugehen und kann darauf zurückgreifen. Voraussetzung für eine professionelle Begleitung und Pflege ist, dass sich die Begleiterinnen und Begleiter ihrer eigenen Bewältigungsstrategien bewusst werden und ihre eigene Körperwahrnehmung und Sexualität reflektieren. Dazu zählt, die eigenen Grenzen und Hemmungen anzunehmen und zu erweitern, gepaart mit einer empathischen und akzeptierenden Grundhaltung.

Das Thema Sexualität im Team anzusprechen und dafür zu sensibilisieren, gehört ebenfalls dazu.

*Kathrin-Aenn Hackmann,
Kordinatorin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst*



Sterbebegleitung

Der, der hauptsächlich von der ganzen Sterbebegleitung profitiert, das bin ich als Sterbebegleiter. Denn Sterbebegleitung verändert meine Sicht auf das Leben.

Wenn jemand nur noch im Bett liegt und weiß, dass er das Bett in diesem Leben nicht mehr verlassen wird, dann ist es für ihn belanglos, ob vor seinem Haus sein Mercedes parkt oder ob er eine schöne große Wohnung hat oder vielleicht noch drei weitere Häuser. Auch sein dickes Konto spielt keine Rolle mehr. Wenn jemand da liegt und um jeden einzelnen Luftzug ringt, dann ist es ihm egal, ob er Abitur hat oder ein Dokortitel, ob er berühmt ist oder einflussreiche Beziehungen hat.

Das, was in unserer Gesellschaft fast einhellig als wichtig und bedeutsam angesehen wird, erweist sich als nicht tragfähig, als aufgesetzt, hohl und brüchig. Unsere Statussymbole sind so schön wie des Kaisers neue Kleider.

Sterben hat was mit Ausatmen, mit Loslassen zu tun.

Bei denen, die ich begleitet habe, ist dieses Loslassen in vielen kleinen Schritten geschehen. Schritte, die schwer fallen, die weh tun, die Angst machen können. Die aber auch etwas Befreiendes haben. Hinter unserer kollektiven Massensuggestion, die wir für die Realität halten, ist viel Platz für Ehrlichkeit und Radikalität, für Geschehenlassen, Nicht-Mehr-Steuermann-Spielen-Müssen und überraschenderweise auch für Lebendigkeit.

Ich sage Ihnen das hier aus zweiter Hand. Von den sterbenden Menschen können Sie sich das aus erster Hand sagen lassen. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, in der Regel keine Vorgaben zu machen, sondern mich führen zu lassen. Das kann dazu führen, dass ich mir viele Geschichten anhöre. Von einem 98 Jahre alten Mann weiß ich etliches aus seiner Kindheit und ganz viel von seiner Kriegsgefangenschaft. Von den restlichen 75 Jahren seines Lebens weiß ich so gut wie gar nichts. Brauche ich auch nicht zu wissen. Das was jetzt wichtig ist, hat er mir erzählt. Und dass ihm jetzt die Erinnerung wichtig wird, wie er in einer tiefen Grube steht und die Leichen seiner Mitgefangenen sortiert, eine Reihe mit dem Kopf nach links, eine Reihe mit dem Kopf nach rechts, das kann ich gut verstehen. Und dann sehe ich, wie ein verschmitztes Lächeln in sein Gesicht kommt und er erzählt mir, dass er nach solchen Arbeiten eine Extra-Portion Essen bekommen hat.



LESENSWERT:

Claudia Bausewein: Sterben ohne Angst.

Was Palliativmedizin leisten kann.

Kösel Verlag, München 2015. 143 Seiten, 16,99 €

„Sterben ohne Angst“ - wie soll das denn gehen? Woher kommt die Angst, was befürchten wir und was kommt da überhaupt auf uns zu?

Die Münchner Palliativmedizinerin Claudia Bausewein kann mit ihrem Buch zwar nicht alle Ängste nehmen, aber mit großer Empathie und nach neuestem medizinischem Wissen gibt sie umfassend Antwort, wie angstfreies Sterben gelingen kann.

Dabei geht es zunächst um Grundsätzliches wie Schmerzbe- seitigung und Beschwerdelinderung. Aufgrund ihrer jahre- langen eigenen Erfahrungen in der Sterbebegleitung vieler Patienten macht die Autorin allerdings auch sehr deutlich, dass das Gespräch mit Patient und Angehörigen, die Geduld im Zu- hören, das Wahrnehmen der Bedürfnisse von allen Beteiligten (somatisch, psychisch, sozial) den gleichen Stellenwert wie die medizinische Begleitung haben sollte.

Sie weist immer wieder darauf hin, wie wichtig der respektvolle und auch demütige Umgang mit den Sterbenden und ihren Zu- gehörigen ist. So können das Vertrauen und die Offenheit ent- stehen, die in den letzten Lebenstagen meist für große Erleichterung sorgen.

Des Weiteren zeigt das Buch ausführlich auf, wo konkrete Hilfe zu finden ist. Nach der Lektüre hat der Leser nicht nur umfas- sendes Wissen erworben, sondern auch die Gewissheit, dass eine gut gelungene und professionelle Sterbebegleitung einen großen Teil der Angst vor dem Sterben nehmen kann.

Claudia Trautloft, Patientenfürsprecherin im Stationären Lazarus Hospiz



Zur Autorin:

Claudia Bausewein (52) ist Direktorin der Klinik und Poliklinik für Palliativ- medizin am Klinikum der Universität München.

Lebenslust mitten zwischen nackten, ausgemergelten Leichen. Oft findet die Verständigung auch durch Symbole und Gesten statt. Ein Mann, Lokomotivführer und nicht viel älter als ich, hatte etliche Uhren in seinem Zimmer, aber er wollte unbedingt noch eine Arm- banduhr haben. Ich habe ihm eine gekauft, er hat sich riesig ge- freut, und ich habe begriffen, dass er eigentlich keine Uhr kaufen wollte, sondern Zeit.

Oder die Frau, die an dem Tag vor ihrem Tod ihren Schrank aufräu- men wollte. Mitten in der Nacht. Ich habe ihr – Fach für Fach – ihre Sachen zu ihr aufs Bett gelegt und sie hat mir dann genau gesagt, wo was hinkommt. Wenn ich begreife, dass sie diesen Schrank stell- vertretend für ihr Leben aufräumt, dann habe ich auch einen Zu- gang, warum ihr diese Aktion so wichtig und so unaufschiebbar gewesen ist.

Oder der Akademiker, der nicht mehr laufen, stehen oder sitzen kann, und auch kaum noch verständlich reden kann. Und der weg will, fliehen, abhauen, raus aus dem Bett. Wir haben ihm seine Ma- tratze auf den Fußboden gelegt. Das war besser. Als er dann so lag, dass ein Fuß den Fußboden berührte, so dass der erste Schritt auf dem Weg der Flucht zumindest schon mal begonnen war, da wurde er etwas ruhiger.

Der Mut, etwas falsch zu machen, gehört zu meiner Arbeit unbedingt dazu.

Wenn vor mir jemand trinkt und ein Bisschen läuft wieder aus dem Mundwinkel heraus, dann kann ich ihm einen Latz oder ein Hand- tuch umbinden. Manchmal sind die Unterbrechung und das An-Ihm-Herumfummeln aber weitaus störender als ein paar Kakao- flecken. Manchmal ist es eine sehr starke und dichte Verständigung, wenn ich die Hand eines Menschen halte. Aber es kann auch eine distanzlose Anbiederung sein. Manchmal ist es sehr hilfreich, wenn ich mit ein paar Fragen meinem Gegenüber ermögliche, ins Ge- spräch zu kommen. Aber manchmal ist das Hilfreiche auch das mit- einander Schweigen.

Wenn man Leben definiert als Veränderung, dann ist gerade im Sterbeprozess viel Lebendigkeit.

Was gestern noch stimmte kann heute schon wieder ganz anders sein. In der letzten Phase unseres Lebens gibt es viel Veränderung, viel Überraschendes und viel Neues.

Bernhard Wagner ehrenamtlicher Mitarbeiter im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Erinnerung an Hartmut Albruschat, den früheren Vorsteher der Diakoniestiftung Lazarus Berlin

Freunde geworden sind wir in der gemeinsamen Vorstandsarbeit des Fördervereins Lazarus-Hospiz. Hartmut Albruschat war damals – natürlich in Zusammenarbeit mit anderen – „Vater“ des zunächst Ambulanten Lazarus Hospizdienst und 5 Jahre später auch des Stationären Lazarus Hospiz. Voller Stolz sagte er manchmal: „Wir waren der erste Ambulante Hospizdienst und fast das erste stationäre Hospiz in Berlin“. Er gehörte zu den Initiatoren des Fördervereins, denn damals wie heute war und ist die Hospizarbeit auf Spenden angewiesen. Bis 2014 war er der stellvertretende Vorsitzende im Förderverein Lazarus-Hospiz e.V. und immer zu spontanem Engagement bereit. Die Hospizarbeit war ein Lieblingskind seines beruflichen Lebens. Er war das zweite Ehrenmitglied des Fördervereins und freute sich darüber.

Gerade erst hatten wir uns über seine guten Wünsche in seinem Weihnachtsbrief gefreut. Sein Brief ist mir nahe gegangen. Er war so ehrlich, so ganz echt. Er erzählte, dass seit dem Tod seiner Frau im letzten Jahr alle ihn immer fragen, wie es ihm gehe, und darauf wolle er antworten: Es ging ihm schlecht. Es ist schwer, nach so vielen gemeinsamen Jahren allein zu leben. Aber nun sei er auf einem guten Weg und dankbar für alle gelingenden Begegnungen und Erfahrungen von Nähe und Freundschaft. Diese ehrlichen Worte haben mich gefreut und ermutigt. Das wollte ich ihm sagen, wenn ich ihm wieder begegne. Dazu kam es nicht mehr. Er durfte im hohen Alter ganz plötzlich aus einem engagierten Leben als Pfarrer, als Vorsitzender der deutschen Ostasienmission, als Freund und Seelsorger in Lazarus, als liebevoller Vater und Großvater einfach so aus dem Leben gehen.

Kurz nach „seinem“ 81. Geburtstag haben wir auf dem Heidefriedhof Mariendorf von ihm Abschied genommen. Neben seiner Frau möge er dort Ruhe finden. Gott segne seinen Ausgang und Eingang.

Martina Gern, Vorsitzende des Fördervereins Lazarus-Hospiz

Nachruf auf Herrn Ekkehard Reichel

Mit großer Trauer haben wir am 15.12.2016 vom Tod von Herrn Reichel Kenntnis erhalten. Herr Reichel hat von 1994-2013 die Jahresabschlüsse des Fördervereins Lazarus-Hospiz e.V. geprüft und die Richtigkeit testiert. Er hat uns mit seinem Wissen und seiner Genauigkeit viele gute Ratschläge in der Gründungsphase des Vereins gegeben, wofür wir sehr dankbar sind. Seiner Ehefrau und seinen Kindern unser aufrichtiges Beileid.

Förderverein Lazarus-Hospiz e.V. Marianne Prinz (Geschäftsführerin)

Herausgeber: Förderverein Lazarus-Hospiz

Redaktion: Martina Gern, Kathrin-Aenn Hackmann
030/46 705 276, email: lazarusospiz-ambulant@lobetal.de

Layout: Darja Süßbier

Druck: Druckerei Frank Lilie

Auflage: 1500 Stück

Herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung

am Mittwoch, 26.04.2017 um 18 Uhr

im Lazarushaus Berlin (Tagungsraum)

Bernauer Str. 118, 13355 Berlin

Der Vorstand freut sich über zahlreiches Erscheinen, denn es sind wieder Neuwahlen für den Vorstand für die nächsten drei Jahre.

Wie schön, dass Du geboren bist!

Liebes Lazarus-Team,

es ist doch, finde ich, ein wirklich schöner und passender Zufall, dass meine Tochter tatsächlich während unseres letzten Sterbebegleiterseminars auf die Welt gekommen ist.

Auf den Weg gemacht hat sie sich am Abend, als bei Euch wahrscheinlich gerade der Befindlichkeitsstein durch die Abschlussrunde gewandert ist – und als Ihr Euch dann am nächsten Morgen zum letzten Mal getroffen habt, da war sie gerade da. Als ich auf den Seminarplan geschaut habe, fiel mir auf, dass das Seminar mit „Bewegt“ endete - und so passt irgendwie auch ihr zweiter Name, Noa. Es passt sowieso alles am Ende irgendwie zusammen. Ich möchte Euch allen und ganz besonders Gyde und Elizabeth von Herzen danken. Das Seminar war so wichtig für mich und hat mich vor allem in meiner Auseinandersetzung mit dem Sterben und dem Tod so viel weitergebracht. Dass ich am Ende ein Kind auf die Welt bringen würde, wäre mir noch im März absurd erschienen – jetzt ist es nur konsequent. Ohne Euch wäre das nicht möglich gewesen. Ich bin fest entschlossen, diese Erfahrungen als Sterbebegleiterin einzubringen, um Euch und/oder vielmehr den sterbenden Menschen etwas zurückzugeben von dem, was ich bekommen habe. Ihr seid ein tolles Team und ich bin irre froh, dass ich Euch gefunden habe. Ich habe so viel gelernt bei und durch und dank Euch.

Von ganzem Herzen tausend Dank!

*Alles Gute wünscht
Eure Corinna*

*Corinna Whyment,
ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten
Lazarus Hospizdienst*



Als neue Mitglieder im Förderverein heißen wir willkommen:

Herrn Jens Franze, Herrn Gerhard Geggus,
Herrn Thomas Jeutner.