



Liebe Leserinnen und Leser,

Kennen Sie das Märchen von der traurigen Traurigkeit?

Darin wird erzählt, dass die Traurigkeit wie eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen am Wegesrand sitzt und Besuch bekommt von einer kleinen alten Frau. Beide kommen miteinander ins Gespräch, und die Traurigkeit schüttet bei der kleinen alten Frau ihr Herz aus. Denn die Traurigkeit ist einsam, sie wird gemieden von den Menschen. Im Märchen sagt die Traurigkeit: „...es ist so, dass mich offensichtlich niemand mag. Es ist meine Bestimmung unter die Menschen zu gehen und eine Zeitlang bei ihnen zu verweilen. Bei dem einen mehr und bei dem anderen weniger. Aber fast alle reagieren so, als wäre ich die Pest...“.

Und dann beschreibt die Traurigkeit, was die Menschen alles tun, um möglichst nicht traurig zu sein, wie sie sich ablenken, wegrennen, wie sie sich mit Überlebenssprüchen das Leben einfacher machen wollen. Und so ist diese schemenhafte Figur am Straßenrand ganz verzweifelt, denn sie will doch eigentlich etwas Gutes für die Menschen. „Ja, das will ich“, sagte sie schlicht. „Weißt du, indem ich versuche, ihnen ein Stück Raum zu schaffen zwischen sich und der Welt, eine Spanne Zeit, um sich selbst zu begegnen, will ich ihnen ein Nest bauen, in das sie sich fallen lassen können, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, ist ganz dünnhäutig und damit nahe bei sich.“ Die kleine Frau hat der Traurigkeit gut zugehört, sie versteht sie und nimmt sie tröstend in den Arm. Sie hält ihre Tränen aus und macht ihr Mut. Sie verspricht sie zu begleiten, damit die Menschen sich wieder mehr trauen traurig zu sein. Die kleine Traurigkeit ist ganz gerührt von diesem Angebot und wischt ihre Tränen ab. Sie schaut die kleine Frau an und fragt sie, wer sie denn sei. „Ich“, antwortet die kleine alte Frau und lächelte still. „Ich bin die Hoffnung!“

Ich kann mir die Verzweiflung der Traurigkeit, so wie sie hier beschrieben ist, gut vorstellen. Es ist nicht schön, nicht gewollt zu werden, gemieden zu werden und doch voll guter Absicht zu sein. Und was die Traurigkeit da von den Menschen beschreibt, ist ja auch genau das, was wir im Alltag erleben. Wer ist schon gerne traurig? Wer antwortet auf die Frage „Wie geht es Dir heute?“ schon gern mit dem Satz „Ich bin heute sehr traurig“. Doch wer sich traut, wird belohnt. Wer sich traut, traurig zu sein, der bekommt eine besondere Zeit geschenkt. Der gewinnt einen neuen Raum zwischen sich und der Welt. Wer traurig sein kann, dem eröffnet sich hier ein neuer Horizont, eine neue Intensität im Erleben und der kann vielleicht die Hoffnung entdecken, die als stete Begleiterin der Traurigkeit dort auf uns wartet.

Ihre Karin Borck

1. Vorsitzende des Fördervereins Lazarus-Hospiz

Das Märchen von der traurigen Traurigkeit ist von Inge Wuthe
www.inge-wuthe.de



v.l.n.r.: Alexander Fischer, Sylke Gandzior, Lydia Röder, Heidi Nehrig, Leticia Milano, Hussam Khoder

Ein Abend der Superlative

An einem Ort wie diesem fühle ich mich klein. Die großen Fenster zum Alexanderplatz, die Kronleuchter, die Bilder ehrenhafter Vorfahren auf blassrosa Wänden – der historische Saal des Roten Rathauses. Wie kann man sich hier anders fühlen als klein und unbedeutend?

Soviel zu meinem ersten Gefühl, als ich den Saal betrat und mich in der ersten Reihe neben Hussam Khoder, Heidi Nehrig und unsere leitende Koordinatorin Lydia Röder niedersetzte. Die Verleihung begann wie eine gewöhnliche Praxisbesprechung: Mit Musik. Doch statt Körpertambura gab es Kenneth Berkel am Piano, Philipp Dornbusch am Saxophon und Alexander Will am Kontrabass. Jazz erfüllte den Saal und nahm mir die erste Furcht. In seiner Rede sagte Alexander Fischer, Staatssekretär für Arbeit und Soziales, die Ehrenamtlichen seien das Herz von Berlin.

Jetzt pochten im Saal 107 ehrenamtliche Berliner Herzen aus 29 Organisationen, die jeweils über 200 Stunden ihrer Zeit im letzten Jahr gespendet hatten. Die Ehrung verlief in alphabetischer Reihenfolge. Ich wählte mich kurz in der Sicherheit der Mitte, als mir klar wurde, dass es um die Anfangsbuchstaben der Organisationen ging. Der Ambulante Lazarus Hospizdienst wurde also als Erstes aufgerufen. Ehe ich mich versah, war ich schon auf der Bühne, kurz darauf kamen Hussam, Heidi und Lydia dazu. Applaus, Fotos, Freude. Die Tränen kamen erst, als ich die Begründung für meine Ehrung las. Wäre das ein Film, würde in diesem Augenblick ein Zusammenschritt der vielen Momente folgen, in denen ich mit Menschen über das Ende redete, vor einer verschlossenen Tür und der Entscheidung stand, ob ich die Feuerwehr anrufen sollte, in denen ich sang, Hände hielt, vorlas, schwieg, für einen Toten weinte, der keine Angehörigen mehr hatte.

Und plötzlich war der Saal gar nicht mehr so imposant. Er war gerade so passend für uns Ehrenamtliche. Wir sind größer als wir denken, wenn wir Hilfe leisten und Not verringern können.

Leticia Milano, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Erfahrungen aus dem Trauercafé im Lazarus Hospiz

Als ich dazu kam, in die offene Gruppe Trauercafé, war mein Freund seit vier Monaten tot. Es war und ist noch immer gut, dort Menschen zu treffen, die in einer sehr ähnlicher Situation sind wie ich, weil sie auch einen sehr nahestehenden Menschen verloren haben und zu ihrer Trauer stehen.

Es ist ein kleiner Rettungsanker, auch ein Stück Geborgenheit, bei Kaffee und Kuchen, im Gespräch, mit dem Erfahren von Gefühlen und Gedanken der Menschen dort. Zusätzlich waren die Einzelgespräche bei Frau Scholten für mich eine Art Rettungsring.

In der Gegenwart anderer Menschen „draußen“ dürfen meine Trauer und die traurigen Veränderungen in meinem Leben eigentlich keine Rolle mehr spielen, jetzt, nach eineinhalb Jahren. Es fragt niemand mehr danach.

Es ist furchtbar, wenn Menschen sterben, die man liebt.

Es passiert fast jeder und jedem, zurückbleiben zu müssen. Wer bleibt eigentlich zurück, die Sterbenden oder die Lebenden?

Die Sterbenden gehen weiter, indem sie dieses Leben, wie wir Lebenden es kennen, verlassen, vielleicht auch darüber hinausgehen, ohne es wirklich zu verlassen.

Und doch sollen wir in unserem Leben baldmöglichst so tun, als sei alles wieder normal. Ich will das nicht. Ich will aber auch nicht in der Trauer stehen bleiben und mich nicht weiter bewegen.

Aber ich kann mich dort leichter und auch fröhlicher fühlen, wo ich ganz sein darf.

Heidi Zeidler,
Teilnehmerin im Trauercafé



TRAUERCAFÉ
im Lazarus Hospiz



Abschied vor dem Tod – Vorgezogene Trauer

Wird von Trauer gesprochen, denken wir meist an die Situation nach dem Tod eines geliebten Menschen. Aber was passiert, wenn bei ihm oder ihr eine lebensbedrohliche Krankheit diagnostiziert wird? Stellen wir uns dann nicht zumindest auf die Möglichkeit des Abschieds ein? Selbst wenn wir uns bis zuletzt an die Hoffnung klammern – das Gefühl eines möglichen bevorstehenden Todes kann doch viel Ähnlichkeit mit den Gefühlen haben, die für Trauer nach dem endgültigen Verlust typisch sind. Wir sprechen hier von vorgezogener Trauer, mit dem Fachbegriff: „antizipatorische Trauer“. Dieses Gefühl haben nicht nur jene, die einen geliebten Menschen verlieren, sondern auch die Betroffenen selbst. Weil diese Perspektiven so unterschiedlich sind, ist es sinnvoll, die vorgezogene Trauer von schwerstkranken Menschen und Zugehörigen getrennt zu betrachten.

Wie kann sich die vorgezogene Trauer beim sterbenden Menschen zeigen?

*„Ich bin fruchtbar traurig darüber und böse natürlich und auch ängstlich. Ist doch höchst merkwürdig, tot ... , ich? Mitunter finde ich es auch ein bisschen spannend. Wie wird das ablaufen, wann, wie? Und es ist auch (...), sehr demütigend, beschämend. Dass (...) etwas mit mir ist, dass mich alle bedauern.“**

Marieke van Mierlo, eine junge Frau von Mitte 40 mit zwei kleinen Kindern, teilt ihren Freunden und der Familie nach einer Krebsdiagnose auf diese Weise mit, dass sie sterben muss. Das berichtet die niederländische Autorin Connie Palmes in ihrem Buch „Logbuch eines unbarmherzigen Jahres“. Die Sterbende trauert um ihre Gegenwart, ist bedrückt, dass sie ihre Autonomie verliert und damit ihre Rolle in ihren Lebensbezügen. Die Gefühle, zeigt dieses Beispiel, sind vielfältig und manchmal auch widersprüchlich. Gewöhnlich sind es Ungeduld, Wut, Ärger, Verachtung, Aufbegehren, Hadern sowie Schuldvorwürfe, z.B. gegen die Ärzte oder die Pflegenden oder einzelne Angehörige. Gerade den nahen Menschen, die helfen, werden negative Gefühle zugemutet; schließlich wird durch deren Unterstützung deutlich, dass die eigene Autonomie verloren geht. Erst wenn die Unabwendbarkeit verinnerlicht ist, kann die Intensität der geäußerten Gefühle geringer werden bis innerlich das Sterbenmüssen akzeptiert ist.

Marieke van Mierlo schreibt: *„Es ist eine Übung im Akzeptieren: Ich kann mich dem nicht mehr entziehen. Hin und*



wieder ist da ein Gefühl von Erleichterung: Jetzt brauche ich keine Angst mehr vor Metastasen zu haben.“

Wie äußert sich vorgezogene Trauer beim Zugehörigen?

Das unabwendbare Schicksal des schwerkranken Menschen löst bei den Nahestehenden vergleichbare Gefühle aus wie bei dem sterbenden Menschen selbst. Auch sie nehmen den drohenden Abschied vorweg und empfinden Trauer; auch sie durchleben den Prozess der Aneignung einer tödlichen Wahrheit; auch sie erleben das Auf und Ab von Zuversicht und Enttäuschung. Aber es gibt auch Unterschiede. Die Angehörigen fühlen sich durch den Tod bedroht, denn das Gesamtsystem der Familie oder des Freundeskreises, der gemeinsamen gestalteten Welt, wird so nicht weiterbestehen. Und: Der Zugehörige kann handeln und bleibt beweglich, während der sterbende Mensch dem Zustand der Krankheit ausgeliefert ist.

Die „vorgezogene Trauer“ kann beim Angehörigen ein frühzeitiges Loslösen vom sterbenden Menschen zur Folge haben; die körperliche und emotionale Kraft, die eine so intensive Zuwendung erfordert, kann zur Neige gehen. Das kann sich belastend auf den sterbenden Menschen auswirken, der sich möglicherweise verlassen und einsam fühlt. Dann stirbt er den sozialen Tod gewissermaßen schon vor dem physischen Tod.

Was bedeutet das für Menschen im Umfeld von Sterbenden?

Studien haben gezeigt, dass es helfen kann, die starken Emotionen zuzulassen und zu akzeptieren. Solchen Patienten geht es am besten, denen man Mut macht, Zorn oder Wut auszudrücken, oder zu weinen und Ängste und Phantasien jemandem anzuvertrauen. Es kann allein schon gut tun, dass jemand still dabei sitzt, zuhört, und Wut und Verzweiflung aushält, ohne diese Gefühle weg haben zu wollen.

Bei Konflikten zwischen dem Kranken und seiner Umgebung kann es helfen, sich und der Umgebung den Hintergrund dieser heftigen Emotionen bewusst zu machen. Diese Phase ist für den sterbenden Menschen notwendig und heilsam, kann zur Erlangung von Frieden beitragen.

Adelheid Scholten, ehrenamtliche Mitarbeiterin und Leiterin des Trauercafés im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

*Zitate aus: Connie Palmen „Logbuch eines unbarmherzigen Jahres“, Zürich 2013, S. 190/191.

Lesens-Wert:

„Kinder trauern anders“ von Gertrud Ennulat

Die Autorin macht Mut, auch schon mit kleinen Kindern über den bevorstehenden bzw. den eingetretenen Tod eines nahen Menschen zu sprechen. Sie beschreibt, wie aufmerksam Kinder die traurige oder verzweifelte Stimmung um sich herum aufnehmen. Kinder machen sich ihre eigenen Gedanken, wenn kein Erwachsener mit ihnen über die Situation spricht. Dies kann dazu führen, dass Kinder sich für den Tod des Verstorbenen verantwortlich und dadurch sehr belastet fühlen, ohne dass es die Erwachsenen so wahrnehmen.

Außerdem empfiehlt Gertrud Ennulat, den Tod direkt zu benennen - „Die Oma ist heute gestorben“ und keinesfalls blumige wie „Die Oma ist ganz ruhig eingeschlafen“ oder flapsige Redewendungen wie „Der Opa guckt sich jetzt die Radieschen von unten an“ zu verwenden. Häufig fällt es den Erwachsenen schwer, die Situation so klar zu benennen, und es besteht der Wunsch, die Kinder davor zu schützen. Diese verstehen klare Aussagen allerdings besser als umschreibende. Die Formulierung „jemand sei eingeschlafen“ kann unter Umständen beim Kind Angst auslösen, sich zum Schlafen ins Bett zu legen.

Kinder unter drei Jahren können in der Regel ihre Fragen noch nicht konkret formulieren. Auch fehlt ihnen noch die Vorstellung davon, was es heißt, wenn jemand gestorben ist. Kinder zwischen sechs und zehn Jahren sind in der Regel neugierig und stellen viele Sachfragen. Nicht auf alle weiß man als Erwachsener eine Antwort. Die Autorin rät, das dann auch so zu formulieren wie beispielsweise „das weiß ich auch nicht, aber ich stelle es mir so vor, dass...“. Bei Kindern in diesem Alter entsteht das Verständnis dafür, dass der Verstorbene für immer verschwunden ist. Kinder und Jugendliche zwischen zehn und vierzehn Jahren machen sich vermehrt Gedanken über den Sinn des Lebens und des Sterbens und suchen nach ihrem eigenen Weg, mit ihrer Trauer umzugehen. Auch für sie ist es wichtig, einen Ansprechpartner für ihre Fragen und Gedanken zu haben. Die Autorin beschreibt, dass Kinder in der Regel intuitiv darauf achten, wann sie sich im Gespräch überfordert fühlen, und dann oft spontan das Gespräch umlenken oder beenden. Außerdem fragen Kinder immer wieder nach, wenn ihnen eine Antwort nicht einleuchtet oder sich für sie weitergehende Fragen ergeben haben. Die häufige Annahme, Kinder dadurch zu schützen, dass man sie vom Thema „Tod und Sterben“ fernhält, wird dadurch widerlegt.

Das Buch enthält zur Veranschaulichung mehrere Dialog Beispiele in verschiedenen Trauer-Situationen.

Cordula Dünnebeil, Koordinatorin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Gertrud Ennulat,
Kinder trauern anders
Herder-Verlag 2015



Lesens-WERT

Der Verlust der Tiefe

Der britische Schriftsteller Julian Barnes und Pat Kavanagh waren 30 Jahre lang ein Paar. 37 Tage nach der Diagnose stirbt sie 2008 an einem Hirntumor. Barnes beschreibt in klaren Worten seinen eigenen Trauerprozess. Er beantwortet die Frage, wie man sich in so einer Situation fühlt: „Als wäre man aus ein paar Hundert Metern Höhe abgestürzt, bei vollem Bewusstsein, wäre mit den Füßen voran mit solcher Wucht in einem Rosenbeet gelandet, dass man bis zu den Knien darin versank, und beim Aufprall wären die Eingeweide zerrissen und aus dem Körper herausgeplatzt.“

Alle Gefühlsebenen berührt er mit seinen Überlegungen. Wie, es denn weitergehen könne? „Ich muss so leben, wie sie es gewollt hätte“, lautet seine Antwort. Ein außergewöhnliches Buchkapitel für trauernde Menschen und alle, die sie verstehen wollen.

Der Verlust der Tiefe in: Julian Barnes, *Lebensstufen*, Köln 2015, (Original 2013). Aus dem Englischen von Gertraude Krueger.

Adelheid Scholten, ehrenamtliche Mitarbeiterin und Leiterin des Trauercafés im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Sehens-WERT

„Ein Tag wie kein anderer“

Eyal (Shai Avivi) und Vicky (Evgenia Dodina) haben ihren 25-jährigen Sohn Ronnie verloren. Er ist in einem Hospiz an Krebs gestorben. Das siebentägige jüdische Traueritual, die Shiva, ist vorbei – und nun?

Vicky und Eyal gehen unterschiedlich mit dem Schmerz um. Sie versucht, möglichst schnell in ihren Alltag als Lehrerin zurückzukehren, er möchte im Ausnahmezustand des Abschieds verharren. Dabei nimmt Eyal wieder Kontakt mit dem Nachbarsohn Zooler (Tomer Kapon) auf, der als Kind mit seinem Sohn Ronnie befreundet war. Sie verbringen einen Tag voller absurder Situationen miteinander und finden gemeinsam einen Weg aus der Trauer. „Ein Tag wie kein anderer“ ist komisch und dabei voller Ernst. Der Schmerz des Verlusts ist immer spürbar, tritt an diesem wilden Tag voller Überraschungen auch auf als Loblied auf das Leben.

Der Film wurde u.a. in dem einzigen Hospiz Israels gedreht.

„Ein Tag wie kein anderer“ von Asaph Polonsky, Israel 2016, im Mai 2017 in Deutschland angelaufen, 98 Minuten.

Adelheid Scholten, ehrenamtliche Mitarbeiterin und Leiterin des Trauercafés im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Herausgeber: Förderverein Lazarus-Hospiz

Redaktion: Karin Borck und Lydia Röder
030/46 705 276, email: lazarus-hospiz-ambulant@lobetal.de

Layout: Darja Süßbier

Druck: GeKaWe, Michael Bellenbaum

Auflage: 2000 Stück

Abschied und Neubeginn – Vorstand Förderverein Lazarus e. V.

Lange schon hatten sie es angekündigt: der gesamte Vorstand – Frau Martina Gern, Frau Marianne Prinz, Frau Marianne Draheim und Herr Misgeld – verabschiedet sich im April 2017 von den Positionen im Vorstand des Fördervereins. Viele Jahre haben sie mit großem Einsatz und Leidenschaft für die Hospizarbeit den Förderverein lebendig gehalten. Dafür bedarf es Liebe und Enthusiasmus für ein Thema, das uns alle betrifft. Doch nun war es an der Zeit den Staffeln weiterzureichen. An dieser Stelle bedanken wir uns nochmals ganz herzlich. Danke für das sehr gute Miteinander, für alles Mitdenken und Mitwirken!



v.l.n.r.: Herr Misgeld, Martina Gern, Marianne Prinz, Marianne Draheim



v.l.n.r.: Thomas Jeutner, Jens Franze, Karin Borck, Gerhard Geggus, Irene Chowdhuri, Thomas Altmeyen

Als Mitglieder im neuen Vorstand des Fördervereins Lazarus e. V. dürfen wir begrüßen:

Frau Prof. Dr. Karin Borck	1. Vorsitzende
Frau Irene Chowdhuri	2. Vorsitzende
Herrn Gerhard Geggus	Kassenwart
Herrn Jens Franze	Schriftführer
Herrn Thomas Altmeyen	Beisitzer
Herrn Pfarrer Thomas Jeutner	Beisitzer

Wir freuen uns, dass sie sich dieser Aufgabe annehmen und darüber, dass sie unsere Hospizarbeit unterstützen wollen. Nach wie vor sind wir auf Spenden angewiesen. Die Arbeit der ambulanten Hospizarbeit wird von den Kassen anteilmäßig refinanziert und im stationären Bereich ist es gesetzlich geregelt, dass 5% der Kosten über Spenden finanziert werden müssen.

Ehrenamtliches Engagement bleibt nach wie vor Rückhalt und große Stütze der Hospizarbeit!

Auf gute Zusammenarbeit

*Anette Adam, Leiterin Stationäres Lazarus Hospiz
Lydia Röder, Leiterin Ambulanter Lazarus Hospizdienst*