

Grenzerfahrungen

„Hebt man den Blick, so sieht man keine Grenzen.“ (Japanisch)

Wir grüßen Sie herzlich!

Der Duden definiert das Wort „Grenzerfahrung“ als ein Erlebnis, bei dem Körper und Psyche extremen Belastungen ausgesetzt sind, bei dem jemand seine psychischen und physischen Grenzen erfährt. Eine Grenze wird in dem Wörterbuch als Trennungslinie beschrieben – im politischen Sinn, in der Eigenschaft eines Besitztums und in der Unterscheidung von gegensätzlichen Bereichen. In jeder dieser Bedeutungen definiert Grenze eine Abschlusslinie, eine Schranke, die nicht überschritten werden sollte und uns doch durch ihre bloße Existenz dazu einlädt, sie zu überschreiten – eine Grenzerfahrung zu machen.

In dieser Ausgabe unseres Newsletters widmen wir uns einigen dieser Grenzen. So berichtet die ehrenamtliche Mitarbeiterin Leticia Milano von ihrer Erfahrung mit Sitzwachen und Seelsorger Matthias Albrecht vom Leben auf der Straße. Außerdem informieren wir Sie über unsere bevorstehenden Veranstaltungen, empfehlen Ihnen Filme, Comics und Links rund um das Thema Grenzerfahrung.

Lazarus Hospiz
voll mitLeben

An der Grenze zwischen Sein und Nichtsein

Wir befinden uns in der Hospizarbeit ständig an der Grenze zwischen Leben und Tod. Was brauchen Menschen auf dem Weg aus dem Leben heraus? Unterscheidet sich das von dem, was ich mitten im Leben brauche? Denn auch ich werde eines Tages sterben. Mir meinen eigenen Tod zu vergegenwärtigen, kann ein erster Abbau von Grenzen zwischen mir und dem sterbenden Menschen sein, denn in Verbundenheit lebt und stirbt es sich leichter. Wir haben immer die Wahl, wie wir unser Leben gestalten wollen, wir sind nicht ausgeliefert, sondern können unsere Haltung zum Leben beeinflussen.

Kann ich auch im Sterben noch eine existenzielle Kraft spüren, die es mir ermöglicht, trotz Erkrankung innerlich gut und erfüllt zu leben, die Schönheit und Fülle des Lebens auskostend? Was trägt mich, wenn nichts mehr trägt? Was gibt Sicherheit, wenn der physische, psychische, soziale oder spirituelle Schmerz da ist?

Schmerzmedikamente und Beruhigungsmittel sind das eine. Aber auch Menschen, die einführend dabei sein können und sich auf den Prozess des Gegenübers einlassen, sind wichtig. Denn das Angenommensein von Menschen kann auch als Angenommensein von etwas Größerem erlebt werden. Weiterhin ist es wohltuend, wenn jemand aktiv zuhört, Gefühle wahrnimmt und gelten lässt, Körperkontakt gibt, die Hand hält - Halt und Schutz gibt, und trotzdem Raum lässt. Rituale, Liebe, Wärme, Geborgenheit und Vertrauen sind existenziell, damit Menschen, die im Sterben liegen, die Erfahrung machen, würdevoll wertgeschätzt zu sein. Ihr „heiliger Kern“ ist sichtbar, über die bestehenden Defizite hinaus. Es entsteht eine gleichberechtigte Verbindung, in der nicht das Sterben im Vordergrund steht, sondern das Leben im Moment, im Hier und Jetzt. Voll mitLeben.

Um Vincent van Gogh zu zitieren: „Was aus Liebe getan wird, ist gut getan“.

Lydia Röder, Leiterin Ambulanter Lazarus Hospizdienst

Zwischen den Jahren

Die sogenannten Rauhnächte beschreiben den Zeitraum zwischen dem Ende (24. Dezember) und dem Beginn (6. Januar) eines neuen Jahres. Diese Tage „zwischen den Jahren“ ergeben sich aus der unterschiedlichen Jahreseinteilung bei dem Mond- und dem Sonnenkalender. Die Wintersonnenwende lädt uns zur Innenkehr und Besinnlichkeit in Deutschland ein, während in Brasilien, wo ich herkomme, die Sommerferien beginnen und alles steht unter dem Zeichen der Erholung und des Neuanfangs.

Wenn ich über Weihnachten nicht zu meiner Familie fliege, begleite ich Menschen, die im Zwischenraum vom Leben und Sterben sind, bis sie das Leben abschließen können. Eine Sitzwache dauert in der Regel nicht mehr als zwei oder drei Tage. Ich halte die Hand der Sterbenden oder streichle ihnen die Stirn, rede beruhigend auf sie ein oder bin einfach da. Ich kann nicht sagen, ob sie mich wahrnehmen. Sie sind mit dem eigenen Weggang aus diesem Leben beschäftigt. Ich bleibe da, als hüte ich die Schwelle, durch die sie alle früher oder später gehen. Die Schwelle, durch die auch ich eines Tages gehen werde. Und so bekommt die Zeit zwischen den Jahren eine ganz neue Bedeutung für mich.

Leticia Milano, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Obdachlosigkeit, eine Grenzerfahrung

„Haben Sie Interesse an einer Obdachlosenzeitung oder eine kleine Spende übrig?“ Wer kennt diesen Satz nicht? Er fordert eine Entscheidung: Wegschauen oder reagieren. Einen kleinen Moment wird eine fremde Welt sichtbar. Ich bin über die Grenze gegangen und habe zwei Monate auf der Straße gelebt. Meinen Lebensunterhalt habe ich mit Betteln verdient, in Notübernachtungen und unter Brücken geschlafen. Dabei habe ich erstaunliche Erfahrungen gemacht.

- Wir nehmen nur einen Teil der Wohnungslosen wahr. Viele sind „normal“ gekleidet und fallen mit ihrer Not in der Öffentlichkeit nicht auf.
- Obdachlos sind Menschen aus allen sozialen Schichten.
- Der Begriff „sozial schwach“ für Menschen mit wenig Geld ist eine Unverschämtheit. Ich habe unter Obdachlosen oft große soziale Stärke erlebt.
- Obdachlose haben eine geringere Lebenserwartung und nur äußerst selten Zugang zur hospizlichen Versorgung.
- Eine der schwierigsten Erfahrungen auf der Straße ist das Übersehenwerden.

Mein Tipp: Gehen Sie mit Obdachlosen in Kontakt, auch wenn Sie ihnen nichts geben. Grüßen Sie, schauen Sie nicht weg. Und wenn sie etwas Zeit haben, fangen sie ein Gespräch an.

Mehr dazu finden Sie in „Matthias Unterwegs: Ohne Obdach. Leben auf der Straße“, Engelsdorfer Verlag 2016, ISBN 978-3-96008-433-4, Taschenbuch, 11 €

Matthias Albrecht, Seelsorger im Stationären Lazarus Hospiz

Aktuelles

Sargbau-Workshop 2020

Nach dem Erfolg im Jahr 2018 findet auch 2020 ein neuer Sargbau-Workshop mit Lydia Röder und Anna Adam bei uns im Haus statt. Die Termine stehen bereits fest: Vom 14. bis 15. März jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr.

Anmeldung bis 01.03.2020 unter: lazarushospiz-l.roeder@lobetal.de

<https://www.lazarushospiz.de/sargbau-workshop-2020/>

Ehrenamtliche Lebensbegleitung im Sterben

Hospizarbeit ist Lebensschule. Hospizarbeit ist Herzensbildung. Bei uns im Lazarus Hospiz können Sie einer sinnstiftenden, persönlich bereichernden Tätigkeit nachgehen und im Kontakt mit Menschen am Lebensende Ihrem Mitgefühl Ausdruck verleihen.

Der Ambulante Lazarus Hospizdienst Berlin beginnt im März 2020 einen Vorbereitungskurs zur ehrenamtlichen Lebensbegleitung im Sterben.

Kontakt:

Lydia Röder

Ambulanter Lazarus Hospizdienst

Bernauer Straße 115 – 118

13355 Berlin

Tel.: 030/46705276

Mail: lazarushospiz-ambulant@lobetal.de

Web: <https://www.lazarushospiz.de/ehrenamt>

Letzte Hilfe Kurs

Am Sonntag, den 19.01.2020 findet von 11.00 – 15.30 Uhr der nächste „Letzte Hilfe Kurs“ statt. In diesem Kurs wird „das 1 x 1 der Sterbebegleitung“ vermittelt. Zugehörige und interessierte Laien können hier das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende kennenlernen.

Spendenempfehlung: 15 – 20 €

Anmeldung und weitere Informationen:

<https://www.letztehilfe.info/aktuelle-kurse/letzte-hilfe-kurse-fuer-alle/>

Unsere Empfehlungen

„Adelheid, Kornelius & die Töde“, ein Film von Kirstin & Maren Schmitt

Der Film porträtiert im Zeitraum zwischen 2011 und 2018 das exzentrische Rentnerehepaar Adelheid und Kornelius. Sie sind seit 53 Jahren verheiratet. Wegen ihres individualistischen Lebensstils haben die beiden nur sich selbst und führen eine symbiotische Beziehung. Die Krebsdiagnose von Kornelius (82) führt jäh die Zerbrechlichkeit des Lebens vor Augen. Fortan bereitet sich Adelheid (79) auf das Witwentum vor. Sie beginnt sich zu emanzipieren, denn Adelheid ahnt, dass sie ihren geliebten Ehemann überleben wird. Der Film besticht durch den einzigartigen Humor der Protagonisten, die unerschrocken dem Abschied aus dem gemeinsamen Leben entgegen gehen.

Von innen heraus, auf eine sehr persönliche Art und Weise, behandelt der Film universelle Themen wie Beziehung, Liebe, Selbstbestimmung und den Umgang mit dem Sterben-Müssen. Im Anschluss an den Film gibt es ein Filmgespräch.

Am 22.11.2019 um 20.30 Uhr im Kino Babylon Berlin

Rosa-Luxemburg-Str. 30

10178 Berlin

Trailer: <https://vimeo.com/297789119>

Mehr zu dem Film und den Filmmacherinnen: https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/hauptsache-kultur/sendungen/mit-schlappmaulhumor-dem-sterben-trotzen---ein-film-ueber-das-glueck-die-liebe-und-den-tod,video-76776%7E_story-dokfest-in-kassel-100.html

„Berlin Geteilte Stadt“, ein Comic von Susanne Buddenberg & Thomas Henseler

28 Jahre lang teilte die Mauer Berlin, riss Freunde und Familien auseinander. Die beiden Comic-Autoren Susanne Buddenberg und Thomas Henseler haben Zeitzeugen befragt und deren Erlebnisse aufgezeichnet. Fünf wahre Geschichten erzählen von einer Zeit, die noch nicht lange zurückliegt, aber heute kaum noch vorstellbar ist. Ganz besonders hervorzuheben ist die Geschichte von Ursula Malchow, „Das Krankenhaus an der Mauer“, die erzählt, wie ein Flüchtling an der Grenze erschossen wird, ohne dass Rettungskräfte ihm helfen dürfen. Das Besondere daran: Der Versuch des Grenzübergangs geschah genau an der Bernauer Straße / Ecke Gartenstraße, das Krankenhaus war das heutige Lazarus Haus.

Leseprobe: <https://docplayer.org/10315661-Susanne-buddenberg-thomas-henseler-avant-verlag.html>

In den Medien

Die Links wurden von Claudia Trautloft, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Stationären Lazarus Hospiz, und Leticia Milano, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst, gesammelt.

Todeszeitpunkt – die letzte Unbekannte?

Von Ute Altanis-Protzer, Dr. Med., M.A.

<https://www.grenzgebiete.net/todeszeitpunkt-die-letzte-unbekannte/>

Ellen Schwieters: Das sagt Katerina Jacob zum Tod ihrer Mutter

Sie starb durchs Sterbefasten

https://www.t-online.de/unterhaltung/stars/id_85969704/ellen-schwieters-starb-durch-sterbefasten-was-tochter-katerina-dazu-sagt.html

Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit

Medizinische und pflegerische Grundlagen – ethische und rechtliche Bewertungen

Michael Coors, Alfred Simon, Bernd Alt-Epping (Hrsg.)

<https://www.lehmanns.de/shop/medizin-pharmazie/43133221-9783170341944-freiwilliger-verzicht-auf-nahrung-und-fluessigkeit>

Bleiben Sie über unsre Arbeit informiert. Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter.

Per Mail: newsletter-lazarushospiz@lobetal.de

Herausgeber: Lazarus Hospiz



Hoffnungstaler Stiftung
Lobetal