

September 2019

Einsamkeit und Verbundenheit

„Versuchen wir, das Beste eines jeden Menschen zu erkennen, den anderen im bestmöglichen Licht zu sehen. Diese Einstellung erzeugt sofort ein Gefühl der Nähe, eine Art Geneigtheit, eine Verbindung.“ (Dalai-Lama)

Wir grüßen Sie herzlich!

Das moderne Leben mit dem Drang zur Unabhängigkeit und zur Selbstverwirklichung, der Digitalisierung und dem neuen Trend zum Singledasein sind nicht so leicht zu vereinbaren mit dem, was der Mensch im Kern ist: ein soziales Wesen. Die Urmenschen waren ohne die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die einem vor Hunger, Kälte und Gefahren schützt, verloren. Eine 2016 von Luhmann und Louise C. Hawkley aus der Universität Chicago publizierte Studie besagt: „Ein höherer Grad an sozialer Einbindung – sich mit Freunden und Verwandten zu treffen, Teil von sozialen Gruppen zu sein, in die Kirche zu gehen und ehrenamtlich aktiv zu sein – wird von der Kindheit bis ins hohe Alter mit einem geringen Grad an Einsamkeit verbunden.“ Zwölf Prozent der Deutschen fühlten sich 2017 laut dem Marktforschungsinstitut Splendid Research häufig oder ständig einsam.

Einsamkeit erhöht das Risiko für chronischen Stress, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Demenz, früheren Tod und Suizid. Auch Pflegebedürftigkeit tritt bei einsamen Menschen früher und häufiger auf. Einsamkeit ist so schädlich wie Rauchen oder Fettleibigkeit. Psychologie-Professorin Maïke Luhmann empfiehlt, sich einen sozialen Konvoi anzuschaffen. Der Partner oder die Partnerin und zwei enge Freunde reichen nicht. Ideal sind rund „10 bis 15 Menschen, die präsent sind, denen man vertraut und zu denen man gute Beziehungen hat“, erklärt sie.

Wir haben im Jahr 2016 unsere Ehrenamtlichen gefragt, warum sie sich engagieren. Die Hälfte gab als Grund an, um neue Leute kennen zu lernen. Dreiviertel, um etwas Sinnvolles mit ihrer verfügbaren Zeit zu machen. Die Antwort der Hospizarbeit auf Einsamkeit ist Verbundenheit: unter den Ehrenamtlichen, zwischen ihnen und den Koordinatorinnen und bei einer Begleitung. Und in der Zeit der Trauer kann Verbundenheit auch im Trauercafé erlebt werden. Darüber berichtet diese Ausgabe unseres Newsletters.

Außerdem informieren wir Sie über unsere bevorstehenden Veranstaltungen und empfehlen Ihnen Artikel, Videos und Bücher rund um die Themen Krankheit, Sterben, Tod und Trauer.

Lazarus Hospiz
voll mitLeben

Verbunden in Einsamkeit

Wir können uns nur einsam fühlen, weil wir Verbundenheit kennen. Wir verstehen eine Erfahrung nur durch ihr Gegenteil. Daher können wir Gefühle der Einsamkeit als Sprungbrett nutzen für die Entdeckung von Verbundenheit. Wir fühlen uns schnell mit anderen verbunden, wenn wir an Dinge, Erfahrungen und Umstände denken, die wir anderen verdanken oder mit ihnen zusammen entdeckt haben. Dankbarkeit ist der schnellste und einfachste Weg aus Einsamkeit und Verlorenheit in das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit, auch mit den Menschen, die wir nicht persönlich kennen.

Sylvia Wetzel, Publizistin, buddhistische Meditationslehrerin und Mitbegründerin der Buddhistischen Akademie BB

So etwas wie Freunde

Ich war gerade mit dem Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen fertig und hatte die Erfahrung einer ersten Begleitung hinter mir. Der Patient war nach einem dreimonatigen Aufenthalt im Krankenhaus ins Stationäre Lazarus Hospiz gekommen. Ich suchte das Ehrenamt nach dem Ende einer langjährigen Beziehung. Mein Sohn war 15 und brauchte mich nicht so richtig. Der Patient hatte weder Familie noch Freunde. Wir waren sehr verschieden. Aber statt nach den Unterschieden zu schauen, fokussierte ich mich auf unsere Gemeinsamkeiten. Wir waren gerade mal zwei Jahre auseinander. Uns verband vor allem der Drang zum Melodram. Zwei Monate lang besuchte ich ihn einmal die Woche. Er erzählte mir von den Eltern und der Schwester, die alle wegen Alkoholismus verstorben waren. Von der Arbeit, die er verlor, weil auch er dem Alkohol unterlag. Oft suchte er nach einem Schuldigen für sein frühes Sterben. Manchmal fragte er nach meiner Familie. Er teilte mir den Widerspruch mit zu wissen, dass er bald sterben werde, und zugleich das feste Ziel zu haben, wieder aufzustehen und in seine Wohnung zu gehen.

Zehn Mal besuchte ich ihn, bis der Anruf kam. Es war Totensonntag. Ich war bei einer Freundin zum Dia de los Muertos (Tag der Toten, mexikanischer Feiertag) eingeladen. Stattdessen fuhr ich ins Hospiz. Ich setzte mich an sein Bett und beweinte ihn. Bis heute pflege ich die Erinnerung an ihn. So machen Freunde das.

Leticia Milano, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Wenn ein geliebter Mensch stirbt

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, sagt der Volksmund, dass er oder sie eine Lücke hinterlässt. Ob es die Mutter ist oder das Kind, der Partner oder die Partnerin, ein*e nahe*r oder entfernte*r Verwandte*r, Zugehörige spüren förmlich, wie der Tod die Verbindung zu diesem Menschen kappt. Wir können uns das als Bänder vorstellen, die zwei Menschen miteinander verbinden. Physisch, emotional, sozial, spirituell, intellektuell. Mit dem Tod bleiben die Bänder lose. Der geliebte Mensch ist tot, aber das Gefühl der Verbundenheit, des Vertrauens und der Zugehörigkeit bleiben.

In der Trauerarbeit geht es darum, die Beziehung zu dem geliebten Menschen in dieser Situation neu zu gestalten. Aber auch eine Verbindung zu anderen Menschen herzustellen. Neben vielen anderen Möglichkeiten, in Verbindung mit anderen zu treten, um das Gefühl der Einsamkeit wenigstens zu mindern, gibt es das Trauercafé. Hier begegnen sich Menschen, die sich in ihrer Trauer gehört und verstanden fühlen möchten. Sie erleben Solidarität und Zugehörigkeit mit anderen Trauernden.

Alle zwei Wochen immer am Donnerstag findet das Trauercafé im Ambulanten Lazarus Hospizdienst statt. Bei Kaffee und Kuchen wird Gemeinschaft erlebt und Verbundenheit im Austausch erfahren.

Bei Interesse können Sie hier Kontakt aufnehmen:

Adelheid Scholten

Lydia Röder

030/46705-276

lazarushospiz-ambulant@lobetal.de

Lydia Röder, Leiterin des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes

Aktuelles

Hospizherbst 2019

Tag der offenen Tür im Stationären Lazarus Hospiz

Im Rahmen des Hospizherbstes 2019 laden wir Sie herzlich ein, am 23. September 2019 das Stationäre Lazarus Hospiz kennen zu lernen.

Die Führungen finden zwischen 12.00 und 18.00 Uhr, immer zur vollen Stunde statt.

Treffpunkt ist am Eingang des Mutterhauses im Lazarus Garten.

Lazarus Hospiz Berlin

Bernauer Str. 117, 13355 Berlin

030/46705-550

Lazarushospiz-stationaer@lobetal.de

Feg mich weg ...

Nicht alle können dem Tod so gelassen ins Auge schauen wie Sören Kierkegaard, dessen letzte Worte „Feg mich weg ...“ gewesen sein sollen.

Frech und unterhaltsam laden die Musikerin und Theologin Mühlberger und die Komikerin Skok zur Auseinandersetzung mit Leben und Sterben, Alter und Tod ein. Mascha Kaléko und andere Stimmen werden präsentiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, ins Gespräch mit den Künstlerinnen zu kommen.

Der Eintritt ist frei, wir bitten um Spenden.

Am 23. September ab 19 Uhr

Lazarus Haus Berlin – Festsaal

Bernauer Str. 117, 13355 Berlin

030/46705-274

m.albrecht@lobetal.de

Der Hospizherbst findet vom 23.09 bis zum 24.11.2019 statt.

Das gesamte Programm finden Sie hier:

<https://www.hospizwoche.de/index.php?id=47>

Unsere Empfehlungen

„Ich will, dass eine*r mit mir geht“

Was passiert bei der Begleitung von Menschen am Lebensende? Wie hält ein*e Ehrenamtliche*r so eine Situation überhaupt aus? Werden nur einsame Menschen begleitet?

Diese und andere Fragen werden im Rahmen der Hospizwoche bei einem Spaziergang im Kiez, vom Ambulanten Lazarus Hospizdienst organisiert, beantwortet.

Leticia Milano kommt aus Brasilien, lebt seit 26 Jahren in Berlin und ist seit 2015 ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst. Unter den Gründen für ihre Mitarbeit nennt sie auch den Wunsch, mit anderen in Verbindung zu treten. Schließlich verbringt sie als Autorin vielen Stunden am Tag allein.

Bei dem Spaziergang spinnt Leticia Milano ein Netz von Geschichten aus unterschiedlichen Begleitungen, die ihre Tätigkeit illustrieren und der Menschen gedenken, die sie begleitet hat. Durch liebevolle Beobachtungen aus ihren Begleitungen und einer Prise Humor reflektiert sie, was Leben bis zuletzt ausmacht.

Darüber hinaus erzählt sie vom Projekt „Am Lebensende fern der Heimat“. Bei dem Projekt begleiten Ehrenamtliche mit Migrationserfahrung oder -hintergrund Menschen aus den verschiedensten Kulturkreisen.

Termine:

Am 24.09.2019 vom 10.00 – 13.00 Uhr

Am 26.09.2019 vom 17.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt:

Vor dem Mauercafé

Bernauer Straße 117, 13355 Berlin

Um Anmeldung wird gebeten:

030/46705276

lazarushospiz-ambulant@lobetal.de

Sargbau-Workshop 2019

Die buddhistische Tradition empfiehlt, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Eine gute Möglichkeit dazu bietet der Sargbau-Workshop.

„Wie man sich bettet, so ruht man.“ Diese alte Redewendung beziehen wir in der Regel auf das wichtigste Möbelstück im Schlafzimmer. Aber warum machen wir uns zu Lebzeiten so selten oder nie Gedanken darüber, wie unser Sarg aussehen soll? Ist es uns egal, weil wir dann tot sind und nicht mehr sehen können, wie er aussieht? Hat er denn so gar nichts mit unserem Leben zu tun? Das lässt sich ändern!

Der Sarg ist keine gewöhnliche Kiste, sondern ein wichtiges Möbelstück in unserem Leben. Wir können ihn uns jederzeit bauen, schön ausgestalten und in der Wohnung z. B. als Schrank, Truhe, Sitzbank, Bett oder Kunstwerk nutzen.

Wie man lebt, so stirbt man. Den eigenen Sarg zu bauen, bedeutet eben auch, sich mit dem eigenen Leben und dem eigenen Tod auseinanderzusetzen. In dem Workshop kombinieren wir beides.

Anna Adam ist bildende Künstlerin, arbeitet viel mit Holz und möchte Sie einladen, mit ihrer handwerklichen Unterstützung Ihren eigenen Sarg zu gestalten. Selbstverständlich dekorieren Sie ihn ganz nach Ihrem Geschmack!

Lydia Röder ist Ausbilderin für Sterbe- und Trauerbegleiter*innen und Leiterin des ambulanten Lazarus Hospizdienstes. Bei der Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer gibt sie Impulse in Form von Theorie und Selbsterfahrungsübungen.

Termin:

Am 5. / 6.10. und 12.10. jeweils von 10 - 18 Uhr

Im Lazarus Haus,

Bernauer Straße 117, 13355 Berlin

Um Anmeldung wird gebeten:

030/46705276

lazarushospiz-l.roeder@lobetal.de

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.lazarushospiz.de/sargbau-workshop-2019/>

In den Medien

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

Einsamkeit, Geselligkeit, Social Prescribing: Was hilft gegen Einsamkeit?

Wer umzieht, weiß manchmal nicht, bei wem er neu ankommen kann. Wer alt wird, der überlebt seinen Partner, seine Freunde. Wer krank wird, der kann nicht mehr gut aus dem Haus. Und wer arm ist, dem fehlt es oft am Geld zum Dabeisein. Gründe fürs Einsamsein gibt es viele.

von Kerstin Kullmann

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/einsamkeit-geselligkeit-social-prescribing-was-hilft-gegen-einsamkeit-a-1268991.html>

„Einsamkeit: Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt“

John T. Cacioppo und William H. Patrick, Spektrum Akademischer Verlag, 2011, 19,95 €

Dieses Buch stellt nicht nur dar, welche überraschenden Auswirkungen jene allzu menschlich erscheinende Erfahrung hat, sondern vermittelt dem Leser auch eine neue Vorstellung davon, welche Bedeutung soziale Einbindung für uns Menschen hat und wie sie uns vor schmerzlicher Isolation schützen kann. Und es zeigt, wie wir dem Teufelskreis der Einsamkeit entinnen können, um gesünder und glücklicher zu werden.

„When Strangers Meet: Über Begegnungen, die unser Leben bereichern“

Kio Stark, FISCHER Taschenbuch, 2017, 12,99 €

Die Autorin schreibt über die unsichtbaren Mechanismen und Bedeutungen von der Interaktion auf der Straße. Immer sind wir in Eile. Die Augen fest auf das Smartphone gerichtet. Doch ein Kontakt mit Fremden unterbricht die Routine des Alltags, er kann kreative Energien freisetzen, die Welt öffnen und die Beziehung zu den Orten festigen, an denen wir uns gerade aufhalten. Kio Stark zeigt ganz konkret, wie wir mit Fremden ins Gespräch kommen können, und hat einige abenteuerliche Aufgaben für die Mutigen unter uns parat.

Filmtipp: „Frau Stern“

Nach neunzig Jahren soll endlich Schluss sein. Das beschließt Frau Stern, die als Jüdin die Nazis und sonst viele Tausend Zigaretten überlebte. Sie möchte aus dem Leben treten – doch das ist gar nicht so einfach. Immerzu wird sie im letzten Moment gerettet. Eine Waffe müsste her! Also hängt sie sich an ihre Enkelin Elli, die auch in Neukölln lebt. Doch die geht mit der Oma feiern, statt sie unter die Erde zu bringen: Einmal soll sie noch leben!

Ein Film von Anatol Schuster

Mit Ahuva Sommerfeld und Kara Schröder

<https://www.youtube.com/watch?v=x3ux7NqQPA4>

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

Auf unserer Webseite: <https://www.lazarushospiz.de>

Oder per Mail: lazarushospiz-newsletter@lobetal.de

Herausgeber: Lazarus Hospiz



Hoffnungstaler Stiftung
Lobetal