



## Gib mir deine Hand

Ich werde sie halten, wenn du einsam bist.  
Ich werde sie wärmen, wenn dir kalt ist.  
Ich werde sie streicheln, wenn du traurig bist.  
Ich werde sie wieder loslassen, wenn du frei sein willst.

LEBEN bis zuletzt - wir begleiten Sie

### Liebe Freunde und Förderer



„Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln“. Mit diesem Zitat von Victor Borge, begrüße ich Sie herzlich zu unserem Hospizbrief im Frühjahr.

Eine wesentliche Neuigkeit zuerst: Wir sind umgezogen!

Unsere neuen freundlichen Büroräume liegen zentral und gut erreichbar in der Nähe der TUHH in der Schwarzenbergstrasse 81. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Das Jahr 2017 steht unter dem Motto „Humor in der Sterbebegleitung“. Ich lade Sie ein, sich diesem Thema zu nähern und Humor generell als wichtige Ressource im Umgang mit den Schattenseiten des Lebens zu betrachten. Auch im Rahmen der diesjährigen Hamburger Hospizwoche im Oktober wird dies unser Thema sein. Auf Seite 4 finden Sie hierzu unsere Veranstaltungshinweise. Wir würden uns sehr freuen, Sie begrüßen zu dürfen!

Sehr herzlich danke ich allen treuen Unterstützern, Freunden, Förderern und ehrenamtlichen Mitarbeitern, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.

Ihre  
Gabriele Heuschert  
(Vorstandsvorsitzende)

## Humor und Trauer – geht das?

Humor in der Sterbebegleitung

Gabriele Heuschert

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht, auch wenn es innerlich weh tut.“ Dieser Satz stammt von dem Schriftsteller, Juristen und Philosophen Otto Julius Bierbaum.

Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Ist dies realistisch und angemessen im Angesicht von Krankheit, Sterben und Tod? Erfordert die Dramatik der Situation nicht auch betretenes Schweigen und ernste Miene?

Vor neun Monaten verstarb mein jüngster Bruder an Krebs. Eine charakteristische Eigenschaft von ihm war sein besonderer Humor. Die letzten Tage vor seinem Tod verbrachte ich Tag und Nacht an seinem Bett. Wir weinten viel, aber wir lachten auch viel.

„Warum flegelst du denn schon wieder? Ich bin doch noch nicht tot“ sagte er einmal, als ich mit Tränen in den Augen am Bett saß, und dann lachten wir beide. Er trug neue Socken von FALKE mit dem Aufdruck „RUN“, damit er „besser vor dieser schrecklichen Krankheit wegrennen“ und er „im Himmel endlich regelmäßig joggen gehen kann“.

Wir haben als Kinder gemeinsam gelacht, als Studenten das Leben gefeiert und gelacht, mit unseren Familien und Kindern gelacht, warum also das Leben ohne Lachen beenden? Im Angesicht der unausweichlichen, unbegreiflichen Trauer und Verzweiflung kann



Klinik Clowns am Welthospiztag 2016 vor dem Hamburger Rathaus

eine Situationskomik unglaublich entlastend, bereinigend und heilsam wirken.

Humor hat verschiedene Ziele. Denken wir an die politische Satire, die ernste Ereignisse oder Zustände kritisiert, verspottet und anprangert. Der meist sehr ernste Inhalt des Zeitgeschehens wird humoristisch durch das Stilmittel der Übertreibung verarbeitet und dem Zuhörer unterhaltsam und witzig nahe gebracht. Denken Sie beispielsweise an den Kabarettisten Dieter Hildebrandt oder die „Heute Show“.

Ein weiteres Beispiel ist der jüdische Witz. Als immer wieder unterdrücktes Volk kennen die Juden eine Vielzahl wunderbarer, heiterer, selbstironischer Geschichten und Witze, auch zu finden z.B. bei Ephraim Kishon oder Woody Allen.

Fortsetzung S.4



## Wir sind umgezogen!



stuhl außer Betrieb gestellt werden. Der Zugang zum Büro war nur noch über die enge steile



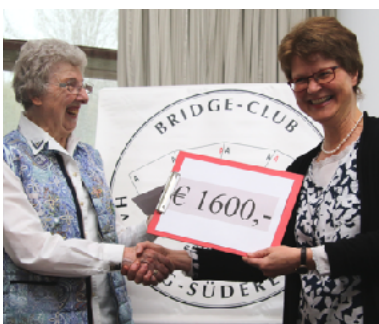
Wendeltreppe möglich. Wir waren schon selbst auf den Gedanken gekommen, dass wir uns neue Räumlichkeiten suchen müssten. Da war die Kündigung nur eine zusätzliche Motivation. Dank Internet fand Koordinatorin Gaby Henschen dann auch unglaublich schnell die Lösung unserer Probleme in der Schwarzenbergstraße. Parterre, barrierefrei, gut erreichbar!

Mit zahlreichen freiwilligen Helfern wurde am 22. Oktober frisch gestrichen, Lampen montiert, der Umzug für die folgende Woche vorbereitet. Allen Helferinnen und Helfern sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Seit dem 1. November präsentiert sich der Hospizverein nun für die Öffentlichkeit gut sichtbar am neuen Standort:

**Schwarzenbergstraße 81, 21073 Hamburg**

Telefon, Internet und E-mail natürlich unverändert.



Die Vorsitzende des Bridge-Clubs Harburg-Süderelbe e.V. Christa Woodroffe (li.) freut sich, Dr. Gabriele Heuschert einen dicken Scheck für die Arbeit des Hospizvereins überreichen zu können. Das Geld wurde bei einem Bridge-Benefizturnier erspielt.

(www.bridge-club-harburg-suederelbe.de)

Ein herzliches Dankeschön  
an großartige Künstler

Unser Dank kann gar nicht groß genug sein. Als wir Monate im voraus die bekannte Ohnsorg Schauspielerin, Regisseurin und Entertainerin **Sandra Keck** fragten, ob sie wohl wieder einmal für unseren Hospizverein eine Benefizveranstaltung machen würde, war sie gleich Feuer und Flamme, übernahm die Planung, Einladung von befreundeten Künstlern als weitere Mitwirkende und veranstaltete am



Sandra Keck mit Beate Pohlmann  
(Pressereferentin des Hospizvereins)

16. Oktober im Rahmen der Hospizwoche 2016 im Harburger Theater eine mitreißende Matinee mit Musik und Schnack.

Und ebenso wie Sandra Keck engagiert sich ein weiterer Künstler immer wieder für die Harburger Hospizarbeit: **Alexander Krichel**. Trotz seiner jungen Jahre verbinden den Pianisten schon lange eigene Erfahrungen mit dem Thema Sterben und Tod. Und da seine Wurzeln bei uns in Harburg liegen, ist es ihm immer wieder eine Herzensangelegenheit, sein grandioses Talent auf dem Flügel zu Gunsten des Hospizvereins Hamburg Süd und des DRK Hospiz für Hamburg Süd einzusetzen. Mit seinem Benefizkonzert am 12. Februar 2017 begeisterte er wieder die Menschen im ausverkauften Helmssaal und verstand es darüber hinaus noch, dem Publikum den nicht leicht zu verstehenden Maurice Ravel nahe zu bringen.

Herzlichen Dank an die beiden Künstler!  
Aber ebenso danken wir auch allen anderen Gestaltern der beiden Benefizveranstaltungen, insbesondere dem Rotary Club Hamburg-Harburg.



Alexander Krichel ließ es sich nicht nehmen, bei der symbolischen Scheckübergabe selbst dabei zu sein. Mit ihm freuen sich: Britta True (DRK-Hospiz), Dr. Gabriele Heuschert (Hospizverein) und Dr. Dietmar Streitberg (Rotary-Club HH-Harburg) (von rechts)

## Impressum

Herausgeber: Hospizverein Hamburger Süden e.V. – Schwarzenbergstraße 81 – 21073 Hamburg – Tel.: 040-76755043

E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de – www.hospizverein-hamburgersueden.de

Redaktion: Dr. Hans-Joachim Roose, Dr. Gabriele Heuschert

Druck: Druckerei Priess GmbH, Dieselstraße 1 a, 21465 Reinbek

Wir sind auch auf Facebook!



## Ein wunderbares Wiedersehen

Wiebke Propp

Vor ein paar Tagen bekam ich ganz überraschend einen Anruf von meiner ehemaligen Koordinatorin vom ambulanten Hospizverein Hamburger Süden e.V.

Vor ca. 5-6 Jahren wechselte ich meine ehrenamtliche Tätigkeit ins Hospiz Nordheide. Umso mehr freute ich mich, plötzlich von Susanne S. zu hören.

Susanne S. fragte mich, ob ich mich noch an meine letzte ambulante Begleitung für den Hospizverein Hamburger Süden, Frau V., erinnern würde. Ich antwortete mit ja.



Das war damals eine Frau Mitte fünfzig, alleinerziehend, mit einer Krebsdiagnose.

Durch meine regelmäßigen Besuche freundeten wir uns schnell an. Es gab viele Gemeinsamkeiten, die zu sehr schönen und interessanten Gesprächen führten. Sie erzählte viel von ihrer erst 15-jährigen Tochter und ihrer großen Sorge, sie allein zurücklassen zu müssen.

Obwohl dafür gesorgt worden war, dass das Mädchen in einer Familie aufgenommen werden würde, bewegte mich dieses Schicksal sehr.

Wegen ihrer häuslichen Situation kam Frau V. damals in ein Pflegeheim, wo sich dann unsere Wege trennten, weil ich zum ambulanten Hospiz Dienst Nordheide wechselte. Eine andere ehrenamtliche Hospizbegleiterin kümmerte sich weiter um sie.

Und nun dieser Anruf von meiner Koordinatorin, die mir berichtete, dass meine Frau V. seit ein paar Tagen im Hospiz ist.

Ich traute meinen Ohren nicht, als ich hörte, dass Frau V. mich jetzt nach ca. 5 Jahren wiedersehen wollte...

Ich war überwältigt vor Freude und Emotionen und fuhr selbstverständlich am nächsten Tag zu ihr.

Ich kann es kaum in Worte fassen, was mir alles durch den Kopf ging, als ich sie wieder sah. Wir schauten uns an und ein leichtes Grinsen ging durch unsere Gesichter.

Gleich nahm ich sie in den Arm, und ich spürte, wie groß die Freude auf beiden Seiten war.

Die alte Vertrautheit war sofort wieder da und bereitete uns zwei wunderbare Stunden.

Voller Stolz erzählte sie von ihrer Tochter, die zu einer selbstständigen jungen Frau herangewachsen war, und von der Zeit, die zurück lag. Dass sie sich an mich erinnerte und nochmal sehen wollte, erfüllt mich mit Stolz und bestätigt mich in meiner Arbeit als Hospizbegleiterin zutiefst.

Ich bin so dankbar, dass sich unsere Wege noch einmal gekreuzt haben und werde dieses Erlebnis für immer in meinem Herzen tragen.

Ganz lieben Dank an Susanne S. die das alles möglich gemacht hat.

## Ein Nachruf

Frühjahr 2011. Der Vorstand des Hospizvereins beschließt, den Vereinsflyer neu zu gestalten. Dazu wollen die Initiatoren ein Titelfoto mit Menschen. Wenn möglich keine „Bildkonserve“ aus dem Internet, sondern ein Bild von Menschen, die etwas mit uns zu tun haben.

Gibt es vielleicht eine Person, die von unserem ambulanten Hospizdienst begleitet wird und bereit ist, sich für den Flyer fotografieren zu lassen? Sie alle kennen die Antwort. Seit 6 Jahren steht das Gesicht von Frau V., die damals von Wiebke Propp im Pflegeheim begleitet wurde, für unsere Arbeit auf dem Flyer. Aber die Geschichte geht weiter:

Frau V. ist trotz ihrer Krankheit noch nicht bereit die letzte Station zu akzeptieren. Vielleicht ist es die gute Betreuung im Pflegeheim, die aufbauende Ansprache durch menschliche Begegnung und Begleitung. Frau V. jedenfalls sammelt genügend Kraft, um wieder nach Hause zu gehen und sich noch selbst um ihre Tochter zu kümmern. Und das gelingt ihr auch. Gute 5 Jahre werden ihr noch geschenkt. Vor ihrem Tod im Dezember 2016 nimmt sie dann aus dem Hospiz heraus Kontakt zu ihrer früheren Hospizbegleiterin auf (s. oben stehende Geschichte).

Wir sagen Danke für die Bereitschaft, mit der eigenen Krankheit die Hospizarbeit zu unterstützen.

Liebe Frau V., Ihr Bild wird uns immer begleiten!

Der Vorstand

Hospizverein Hamburger Süden e.V.

## Neues kreativ erleben

Gabi Haramina

Ich möchte Menschen Wege eröffnen, auf denen sie ihrer Trauer künstlerisch begegnen und einfach im Moment sind. Ich möchte sie zu kleinen Experimenten einladen, die alle Sinne wecken. Gemeinsam wollen wir Neues entdecken, um im Prozess bereichernde Perspektiven zu gewinnen. Uns vielfältig und frei ausprobieren. Dabei darf alles Ausdruck finden, was einen bewegt.

Kurze Background-Info:

Ich arbeite als Designerin in einer Agentur für Kinder- und Familienmarketing (Studium: HFBK und HTK). Berufsbegleitend studiere ich Kunst-analoges Coaching, um Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten.

Und ich freue mich sehr, im Rahmen der Harburger Hospizarbeit das Programm „Neues kreativ erleben“ anzubieten.



### Neues kreativ erleben

#### Termin:

jeden 1. Donnerstag im Monat  
18:30 – 20 Uhr

Ort: MSH-Campus Arts and  
Change,

Schellerdamm 22-23, 21079 HH

#### Anmeldung:

Tel.: 040/76 75 50 43

**Termine****Mi. 10. Mai 2017****Ordentliche Mitgliederversammlung**  
Hospizverein Hamburger Süden e.V.  
18:00 Uhr  
Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg**Do. 18. Mai 2017****„Letzte Hilfe“ – Kurs**  
14 – 18 Uhr  
Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg**So. 10. September 2017****Neugraben erleben**  
ganztägig  
Neugrabener Markt**Sa. 14. Oktober 2017****Welthospiztag**  
11 - 17 Uhr  
Hühnerposten 1a, 20097 Hamburg**Mo. 16. Oktober 2017****Info-Abend: Ausbildung zur/zum ehrenamtlichen Hospizhelfer/in**  
18 - 19:30 Uhr  
Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg**Mi. 18. Oktober 2017****Globo (Alfred Gerhards)**  
**Das Lächeln am Fuße der Bahre**  
Vortrag zum Thema Sterben, Trauer u. Humor  
19 Uhr  
Rieckhof, Rieckhoffstr. 12, 21073 HH**Qigong im Park**

mit Susanne Seelbach

**Termine:**2. August, 9. August, 16. August,  
23. August  
jeweils von 17.30 – ca. 18.30 Uhr**Ort:**Schwarzenbergpark am Pionierstein –  
beim Restaurant „Kaiserlich“ (Gilde-  
haus)

Bei Rückfragen: Tel.Nr. 040-76755043

**Humor und Trauer – geht das?***Fortsetzung von S. 1*

Dabei wird thematisch immer wieder ein hintergründiger, sehr ernster Inhalt humorvoll verpackt. Dadurch erhält der Witz eine Entlastungsfunktion und nimmt der Realität die Schwere. „Der jüdische Witz ist heiter hingegenommene Trauer über die Gegensätze dieser Welt. Er zeigt auf, dass eben in dieser Welt voller Logik die Gleichungen, die ohne Rest aufgehen, nicht stimmen können“ (Carlo Schmidt). Das Komische und das Lachen fungiert dann als mögliches Ventil für angestaute Wut, Verzweiflung oder Angst.

Humor hat auch die Funktion einer Kontaktaufnahme, wo sonst Sprachlosigkeit herrscht. „Kann nicht mal jemand einen Witz erzählen?“ heißt es in unangenehmem Schweigen oder zur Überbrückung peinlicher Situationen.

„Brücke“, das ist das Stichwort: Humor verbindet Menschen, überbrückt Schranken und Grenzen. Die kommunikativen Fähigkeiten des Humors bewirken, dass Menschen intensiver, unbeschwerter miteinander in Kontakt kommen, auch oder gerade in sehr schwierigen Lebenssituationen. „Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“ (Victor Borge).

Auch Trauernde können in der für sie besonders belastenden Situation durch Humor Abstand gewinnen von der Tragik der Realität und eine Brücke bauen zur eigenen Gelassenheit und Wiederkehr der Freude.

Was passiert eigentlich beim Lachen? Mittlerweile gut untersucht ist das Phänomen Lachen an Teilnehmern von Lach-Yoga-Kursen. Die sog. Gelontologie, die Wissenschaft

der Auswirkungen des Lachens, geht davon aus, dass Lachen Schmerzen lindert, über das körpereigene Hormon Interferon das Immunsystem stärkt, Stresshormone wie Cortisol reduziert und stattdessen Glückshormone sog. Endorphine vermehrt freisetzt. Schließlich wirkt Lachen entspannend und fördert die Kreativität, da es „das kontrollierte Denken und Handeln auflöst“.

Hierin kommt die Gegenüberstellung von Kognition/Denken und Emotion/Fühlen zum Ausdruck. Emotion bedeutet Freude und Trauer; wir weinen vor Freude oder lachen Tränen. Beides ist hirnpfysiologisch im sog. limbischen System eng verknüpft. Spürbar sind auch die Entlastungsphasen nach herzhaftem Lachen oder nach herzerreißendem Weinen. Wie nach einem Gewitter fühlt sich die Luft anschließend wieder klar, rein und erfrischend an. Während des „Gewitters“ hat kein klarer Gedanke Raum, die Kognition ist völlig unterdrückt. Ist das Gewitter vorbei, scheint der Kopf wieder frei für strukturierte Gedanken. Auch deshalb ist Lachen und Weinen wichtig. Keine Frage, ich hätte gerne noch viel länger mit meinem Bruder über gute Witze gelacht – das ist wirklich zum Heulen.

Humor ist eine wichtige Ressource im Leben und im Sterben, zu wichtig, als dass wir in der Sterbebegleitung darauf verzichten könnten.

*Quelle: Humor und Trauer - Heilsam oder zerstörerisch?, Dorothee Bürgi, Lukas Radbruch*

**Ambulanter Hospizdienst**Beratungsbüro,  
Schwarzenbergstraße 81 \* 21073 Hamburg  
Tel.: 040/76 75 50 43  
E-mail:  
hospizdienst@hospizverein-hamburgersueden.de**Trauertreff Neuwiedenthal**im Striepensaal  
jeden 3. Donnerstag im Monat  
17.30 – 19.00 Uhr  
Striepenweg 40  
21147 Hamburg**Trauercafé**jeden 3. Sonntagnachmittag im Monat  
14.00 bis 16.00 Uhr  
Gemeindehaus der Paul-Gerhardt-  
Kirchengemeinde Wilstorf  
Eigenheimweg 52, 21077 Hamburg**Hospiz für Hamburgs Süden**  
(stationär)Spendenkonto: Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE 5720 0505 5012 6220 8208  
BIC: HASPDE33HAN**Wir stehen für  
Hospizarbeit  
im Hamburger Süden****Hospizverein Hamburger Süden e.V.**  
(ambulant)Spendenkonto: Sparkasse Harburg-Buxtehude  
IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22  
BIC: NOLADE21HAM