



### *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**



In unserer letzten Ausgabe des Hospizbriefes begrüßte ich Sie mit einem Zitat des Dalai Lama „Nichts ist spannender, als das anzunehmen, was kommt“. So wortwörtlich auf die folgende Corona-Pandemie passend, meinte ich es seinerzeit definitiv nicht.

Es blieb und bleibt uns keine andere Wahl, als die Veränderungen des Alltags, die uns das neuartige Virus mit all seinen Gefahren und Tücken gebracht hat, anzunehmen und Wege zu finden, trotzdem unserem zentralen, hospizlichen Anspruch von Palliative und Spiritual Care gerecht zu werden: nämlich in existentiellen Lebensphasen mitmenschlich in Verbindung zu sein und zu bleiben.

Begleitung im Sterben, Abschied, Tod und Trauer lässt sich nicht „online“ realisieren, sondern bedingt eine physische Begegnung von Mensch zu Mensch. Corona verschärft die Isolation älterer, schwerstkranker Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen, sie vergrößert die Hürde trauernder Menschen, über den Kontakt mit anderen Menschen zurück in ein „normales“ Leben zu finden und verhindert hier und dort ein würdevolles Abschiednehmen von lieben Mitmenschen. Telefonate, Briefe und Online Botschaften können hierbei nur als Nothilfe und Überbrückung dienen.

Die folgenden Berichte und Geschichten haben wir für Sie zusammengestellt, um Ihnen – wie gewohnt – einen Einblick in unsere ambulante Hospizarbeit zu geben; diesmal unter den für uns alle veränderten Rahmenbedingungen. Humor ist in schwierigen Zeiten eine wichtige Ressource: so werden Sie auch Texte finden, die Sie schmunzeln lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der Lektüre.

Unser herzlichster Dank richtet sich wie immer an Sie als treue Unterstützer, Freunde und Förderer unserer Arbeit und in erster Linie an unsere engagierten, ehrenamtlichen Mitarbeiter, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.

*Ihre  
Gabriele Heuschert  
(Vorstandsvorsitzende)*

### Hauptsache „gesund“?!

*Gabriele Heuschert*

Zweifellos: Gesundheit ist ein sehr hohes Gut: Wir wünschen uns gegenseitig Gesundheit zum Geburtstag, wir hoffen, im Älterwerden vor allem „gesund zu bleiben“ und wir erwarten von der modernen Hochleistungsmedizin, dass sie Gesundheit mit allen verfügbaren Methoden wieder herzustellen vermag.

Wann aber sind wir „gesund“? Nach dem biopsychosozialen Modell der chronischen Schmerzmedizin bedeutet Gesundheit nicht nur körperliche Unversehrtheit. Ich habe schwerstkranke, sterbende Menschen kennengelernt, die psychisch und in ihrem sozialen Umfeld unversehrt, im wahrsten Sinne des Wortes „heil“ waren; mit ihrer Existenz, ihrem wenn auch begrenzten Leben im Reinen und im Einklang, also eigentlich „gesund“ waren. Gleichermäßen sind mir Menschen be-



*Ausflug nach Stade (Bericht S.2)*

gegnet, die körperlich kerngesund waren, aber ihr Leben infolge psychischer und/oder sozialer Verletzungen als chronisch schmerzhaft empfanden, und keinesfalls als „gesund“ bezeichnet werden konnten. Gesundheit ist also immer im Kontext biopsychosozialer Zusammenhänge zu bewerten.

Die Corona Pandemie hat das Leben vieler Menschen sehr verändert: körperlich, psychisch und sozial. Um die körperliche Gesundheit zu schützen, waren Maßnahmen notwendig, die den psychosozialen Aspekt der Gesundheit vernachlässigte: „social distancing“ diente hier als Schlagwort.

Bereits vor Corona war dies für viele ältere Menschen schmerzhaft und wurde nun zum ernstesten Problem: keine oder eingeschränkte Besuche von Kindern und Enkelkindern, keine Besuchsdienste, keine Hospiz- oder Trauerbegleitung. Die Frage sei erlaubt, was kränker macht: Ein potentiell tödliches Virus in einer Lebensphase der Lebensbegrenztheit oder die Auswirkungen der sozialen Isolation mit ihren psychischen Folgen? Vielleicht hätten manche ältere Menschen manches Risiko in Kauf genommen, um die

*Fortsetzung S. 4*



**Ausflug nach Stade  
in Zeiten von Corona**

*Bernhard Neumann*

Wie schön, dass unser Sommerausflug mit etwa 20 ehrenamtlichen Begleiter\*innen auch in Zeiten von Corona stattfinden konnte. Ein Wiedersehen nach vielen Wochen der Einschränkungen mit noch gewöhnungsbedürftigen Ritualen: Die Fahrt im Metronom mit Mund-Nasen-Bedeckung, die Begrüßung durch Antippen der Ellbogen anstelle einer herzlichen Umarmung und dem Abstandsgebot beim Essen an den Tischen und beim Gruppenfoto. Der guten Stimmung und Atmosphäre konnte all das nichts anhaben, und das herrliche Wetter sorgte dafür, dass alle Aktivitäten draußen im Freien stattfinden konnten.

Zunächst konnten wir bei einer Führung über die Museumsinsel mit seinem Freilichtmuseum Eindrücke vom bauerlichen Leben im Alten Land sammeln.



*„Die Kirschen in Nachbars Garten sind auch bei unserem Besuch im Freilichtmuseum Stade süßer und roter als gekaufte...“*

*„Ehrenamtliche beim Erklettern des Kirschbaumes vor der prachtvollen Kulisse des Altländers Hauses.“*

Was für ein Unterschied zum Überkonsum von heute! Auf der Insel begegnete uns - als Bronzeskulptur - Georg Christoph Lichtenberg. Der Naturwissenschaftler und Schriftsteller hielt zahlreiche Gedankensplitter in Heften fest - ‚Sudelbücher‘ nannte er sie selbstironisch.

Nach dem kulturellen Teil wurde im Garten des Inselrestaurants leckeres Mittagessen aufgetischt. Danach bestand die Möglichkeit zu einem individuellen Bummel durch die alte Hanse-

stadt mit ihrem ganz besonderen Flair. Lässt man vom Fischmarkt den Blick auf die hübschen Häuserreihen entlang des Hansekanals bis zum Schwedenspeicher schweifen, wird eine längst vergessene Zeit lebendig.

Nach Kaffee und Kuchen im Inselrestaurant hieß es wieder Abschiednehmen - von Stade und von einem Tag mit schönen Begegnungen. Danke für die tolle Organisation.



Zurück bleibt ein Aphorismus neben besagter Lichtenberg-Skulptur „Wir irren allesamt, nur jeder irrt anders“. Wie das wohl gemeint ist? Resignation? Ironie? Dabei wird der Satz offenbar fälschlicherweise Lichtenberg zugeschrieben. Auch ein Irrtum also!

**Begleitung in Zeiten von Corona  
von Heike und Rena**

Für circa sechs Wochen setzten wir die Begleitung aus. Wir telefonierten hin und wieder und hielten auch Kontakt in Briefform. Aber es ist nicht vergleichbar mit dem Austausch, bei dem man sich gegenüber sitzt, sich in die Augen schaut und bei dem Mimik und Gestik doch manchmal mehr als das Gesagte verraten.

Bei unserem letzten Treffen sprachen wir darüber, was die Corona-Krise mit uns macht. Heike hatte gerade einen dreitägigen Krankenhausaufenthalt hinter sich, musste als Risikopatientin isoliert liegen und durfte keinen Besuch empfangen. Das löste Leid und Verzweiflung in ihr aus. Sozialkontakte sind für sie Quellen der Kraft; darauf verzichten zu müssen, war schwer auszuhalten.

Als Verlust für beide Seiten empfindet Heike auch die Verhaltensempfehlung, auf Körperkontakt wie Umarmungen zu ver-



*gemalt von Heike  
(siehe Beitrag re.)*

*Fortsetzung S. 3*

**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: Bobeck Medien Management GmbH, 21149 Hamburg

Wir sind auch auf Facebook!



BÜCHER für Sie gelesen  
Maren Fiebig und Reinhard Grigoleit



In meiner Arbeit als ehrenamtlicher Hospizbegleiter habe ich diese Buchbesprechung gemeinsam mit meiner Begleitung Maren Fiebig verfasst. In Zeiten von Corona war es ein willkommenes Thema, die schmerzlich vermissten persönlichen Treffen, durch unsere Diskussionen in vielen Telefonaten über das Buch ein wenig vergessen zu machen.

Danksagung und Einleitung des Buches beginnen mit den Worten der Co-Autorin:

„Wir waren Fremde. Und doch durften wir zu Gast im Leben von 22 Männern sein, denen der nahende Tod sehr präsent war. Krankheitsbedingt war ihr Alltag beschwerlich und gekennzeichnet von Verlust, Schwäche, Unsicherheit und Abhängigkeit. Für sie gilt: Schwach ist stark! Sie waren mutig bereit, sich zu zeigen, authentisch über ihr Leben und Sterben zu berichten und so der Öffentlichkeit ihre Geschichte anzuvertrauen... So individuell diese Männer sind, so individuell sind auch ihre Einblicke, die sie uns gestatten. In diesem Buch lernen wir Männer kennen, die mal dankbar, mal traurig, zuweilen auch wütend und nachdenklich ihr Leben und Sterben annehmen... Sie greifen nicht auf fremde Weisheiten oder Allgemeinplätze zurück, auch dozieren sie nicht aus „klugen Fachbüchern“. Vielmehr befinden sie sich in einem unsicheren und fortwährenden Such- und Findungsprozess: Wie werde ich den aktuellen Tag, die nahe Zukunft und letztlich den Abschied gestalten und bewältigen?“

Im Buch werden „nur“ zehn Gespräche der 22 geführten veröffentlicht. Als ein Ziel formuliert Angela Reschke, persönliche Geschichten über männliches Leben und Sterben zu sammeln, „um ein erstes Bild zu liefern – einen Anfang, mehr nicht... Wir haben keine verallgemeinernden Wahrheiten anzubieten.“ Es soll dem Leser allein überlassen bleiben, seine Schlüsse aus den Geschichten zu ziehen, ob Männer in Todesnähe anders sind als Frauen.

Der Autor Dr. Martin Kreuels spricht zwischen einer und maximal drei Stunden mit den Männern, die zu diesem Zeitpunkt ausschließlich in Hospizen bundesweit verteilt

leben. Angela Reschke hat die Fülle des in den Interviews Gesagten zur besseren Lesbarkeit maßvoll eingekürzt. Jedes Gespräch leiten die beiden Autoren mit einer pointierten Verdichtung und einer Zusammenfassung ein und aus. Dem Leser steht es natürlich frei, sich ein unabhängiges Bild zu machen, indem er nur die Gespräche selbst liest.

Die Lektüre des Buches haben Maren und ich übereinstimmend als so spannend empfunden, dass wir es nicht nur wegen der fesselnden Geschichten empfehlen, sondern auch, weil die gewählte Art der Darstellung es angenehm lesbar macht. Die Unterschiedlichkeit und Vielfalt der Männer, die immer wieder auch höchst individuelle und intime Aspekte einbringen, steigert die Spannung des Buches.

Dabei haben wir uns durchaus auch kritisch vor Augen geführt, dass es sich ja bei diesen einmaligen Treffen mit den Männern in Todesnähe jeweils um Momentaufnahmen handelt.

Einige der von uns diskutierten Fragen seien hier genannt:

Wie entspannt, persönlich und offen kann eine Atmosphäre sein, wenn der Autor einmalig für dieses kurze Treffen anreist?

Wie glaubwürdig und nachhaltig werden die Aussagen der Männer sein, die wissen, dass ihre Geschichte in Buchform veröffentlicht wird? Wie ändert das den Wahrheitsgehalt ihrer Eigendarstellung?

Inwieweit wird diese Momentaufnahme Bestand haben während einsamer Stunden oder gar während der Auf- und Ab-Phasen im gesamten Sterbeprozess?

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, das Leben und Sterben der einzelnen Person in dieser Situation wahrhaftig auszu-leuchten?

Im Nachwort von Traugott Roser gewinnt der Vergleich mit aufrecht und stark sterbenden Gladiatoren den Charakter einer self-fulfilling prophecy:

Vorhang auf – die Darstellung der Männer in Todesnähe beginnt – Vorhang zu.

...und nun?

Dennoch bleiben Verdichtung, Momentaufnahme im Interview, Selbstwahrnehmung, Gedanken und Gefühle der interviewten Männer so authentisch, dass das Buch der beiden Autoren mehr als eine assoziative Anregung und sehr lesenswert ist. Der Wunsch nach einem Ausblick über einen längeren Zeitraum einer Begleitung der zehn Männer in Todesnähe hinaus bleibt...

„Männer in Todesnähe - Zehn Gespräche am Lebensende“  
Angela Reschke / Dr. Martin Kreuels  
BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN 978-3-7481-8417-1

## Begleitung in Zeiten von Corona

von Heike und Rena (Fortsetzung von S. 2)

zichten oder die Enkelkinder nicht mehr auf den Schoß nehmen zu dürfen. Auch wir saßen gern zusammen auf ihrem Balkon. Das ist nun leider unter Einhaltung der Distanzregel nicht mehr möglich. Die Begleitung kann nur noch in der Wohnung und nicht mehr im Freien stattfinden.

Und wie geht es mir damit? Mich stimmt die Corona bedingte Einsamkeit, also dass viele ältere Menschen auf menschliche Nähe verzichten müssen, sehr traurig. Und obwohl ich den Mund-Nasen-Schutz als sinnvoll



erachte, führt er doch zu einem Verlust der Authentizität unserer Gespräche.

Aber ganz klar, die Freude, auch in Zeiten von Corona da sein zu dürfen, überwiegt. Auf unseren regen Gedankenaustausch, das gemeinsame Malen (s. auch S. 2) oder auch das gemeinsame Schweigen freue ich mich jedes Mal aufs Neue...

**Termine 2020****Mi. 9. September****Jahreshauptversammlung**Hospizverein Hamburger Süden e.V.  
18.00 Uhr**Sa. 10. Oktober****Welthospiztag – Auftakt zur Hospiz-  
woche vom 11. bis zum 18. Oktober**  
Näheres s. Internet**Do. 15. Oktober****Lesung und Musik****Nele Koch** liest aus ihrem Buch

"Und wie geht es eigentlich Dir?"

Musikalische Begleitung: Irene Enzlin,  
Cello19.00 Uhr St. Petrus-Gemeinde Heim-  
feld, Gemeindesaal, Haakestraße 100**Fr. 16. Oktober****Sacre fleur – Konzert**

18.00 Uhr

Geplant: Apostelkirche, Hainholzweg 52,  
21077 Hamburg

**Achtung!** Für die beiden Veranstaltungen  
am 15. und 16. 10. ist eine Anmeldung  
nötig, da die Teilnehmerzahl wegen Corona  
leider begrenzt werden muss!

In Zeiten von Corona sind viele geplante  
Veranstaltungen abgesagt oder auf unbestimmte  
Zeit verschoben.  
Bitte informieren Sie sich über die Tages-  
presse oder das Internet.

**Ambulanter Hospizdienst**Beratungsbüro, Schwarzenbergstr. 81,  
21073 Hamburg**Tel.: 040/76 75 50 43****E-mail:**

info@hospizverein-hamburgersueden.de

**Website:**

www.hospizverein-hamburgersueden.de

**Trauercafé und andere Trauer-  
angebote:**Wegen Corona ist eine Anmeldung  
erforderlich, da die Teilnehmerzahl  
begrenzt ist.Aktuelle Informationen auch auf unse-  
rer Website.**Hauptsache „gesund“?!***Gabriele Heuschert  
(Fortsetzung von S. 1)*

Freude, das Lachen und die Lebenslust der Enkelkinder nochmal erleben  
zu können.

Keineswegs möchte ich missverstanden werden: die Maßnahmen zur  
Eindämmung der Ausbreitung der Pandemie waren unbestritten not-  
wendig und wirkungsvoll – aber das Leiden unter den psychischen, so-  
zialen und nicht zuletzt für viele Menschen wirtschaftlichen Folgen darf  
unter dem Aspekt der biopsychosozialen Gesundheit nicht außer Acht  
gelassen werden.

Die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten sind eine gute Möglichkeit  
auch über Entfernungen hinweg beruflich oder privat in Kontakt zu  
sein. Aber die Erfahrungen der letzten Monate zeigen uns sehr deutlich,  
wie wertvoll ein Händedruck oder eine Umarmung ist; das persönliche,  
empathische Miteinander und die Kommunikation in allen möglichen  
Dimensionen können sie keineswegs ersetzen. Dies sollte auch bei der  
Diskussion um die Digitalisierung in der Medizin mit der Einführung  
von Videosprechstunden bedacht werden.

„Hauptsache gesund“ sei also ein wohl überlegter Wunsch.

Meine Schwester ist glückliche  
Großmutter von sechs Enkelkin-  
dern. Ihre berufstätigen Töchter  
und Schwiegersöhne waren unter  
den Anforderungen von Homeof-  
fice, Homeschooling und Kitabetreuung froh und dankbar, dass die  
Großeltern die Kontaktbeschränkungen nicht ganz so streng auslegten,  
wie eigentlich vorgeschrieben.

**„Mensch ärgere dich nicht“  
in Zeiten von Corona**

*Gabriele Heuschert*

So ergaben sich fröhliche Stunden der gemeinsa-  
men Gartenarbeit, Nähunterricht zur Herstellung  
von Stoffmasken, gemeinsames Musizieren und  
gemütliche Abende mit Brettspielen, so auch  
„Mensch ärgere Dich nicht“. Es ergab sich natur-  
gemäß und wiederholt bei entsprechender Au-  
genzahl des Würfels der „Rauschmiss“ ihrer

5-jährigen Enkelin. Die Frustrationstoleranz wurde ganz schön auf die  
Probe gestellt. Als wiederum alle 4 Spielkegel im Häuschen landeten,  
sagte die Kleine sehr bestimmt und mit strengem Tonfall: „Okay, dann  
haben die eben Corona und müssen zuhause bleiben“.

Ich würde sagen: Hierin zeigt sich wieder einmal, dass Kinder oftmals  
Sachverhalte viel klarer und besser verstehen als Erwachsene und zu-  
dem oft besser in der Lage sind, in Krisen für sich selbst eine plausible  
Problemlösung zu finden.

**Hospizverein**Hamburger Süden e.V.  
(ambulant)Spendenkonto: Sparkasse Harburg-Buxtehude  
IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22  
BIC: NOLADE21HAM

**Wir stehen für  
Hospizarbeit  
im Hamburger Süden**

**Hospiz für Hamburgs Süden**

(stationär)

Spendenkonto: Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE 5720 0505 5012 6220 8208  
BIC: HASPDEHHXXX