

Rundbrief 02/2020



Ambulanter Hospizdienst
Wilhelmshaven-Friesland e.V.



Leben bis zuletzt

25 Jahre
Ambulanter Hospizdienst



Inhaltsverzeichnis

Urlaub in Coronazeiten	3	Das langsame Sterben eines Baumveteranen ...	22
Die Jahreshauptversammlung	4	Mein Freund der Baum	23
Neu im Vorstand – die Schatzmeisterin stellt sich vor	6	Buchempfehlung	24
Koordination in Corona-Zeiten	7	Herbst	27
Das Innehalten	8	Corona-Anekdote	28
Wir müssen von Zeit zu Zeit	10	Buchempfehlung	29
Die Zeit	10	Nach dem Urteil des Karlsruhe BVG zum § 217 .	31
Trauer – unter Müll begraben?	10	Innehalten – Stille und Besinnung	35
Begleitung in Corona-Zeiten	14	Realität / Innere Inventur	36
Buchempfehlung	15	Coronabedingte Ergänzung zur Patientenverfügung	36
Betreutes Fühlen	18	Das Letzte	38
Was macht die Covid 19-Pandemie mit mir?	20		



Die Fotos zeigen nur einen Teil unserer aktiven, ehrenamtlichen Mitarbeiter. In den folgenden Ausgaben werden wir sie im Rotationsverfahren austauschen.

Urlaub in Coronazeiten

Fast könnte man geneigt sein zu fragen: „Muss das denn sein?“

Es hat gut getan. Nach all den sich überstürzenden und teilweise widersprüchlichen Nachrichten zur Lage über Funk und Fernsehen war der Abstand angenehm.

Natürlich begegneten einem auf verschiedenste Weise die Nebenwirkungen von Corona.

Wir mussten uns auf den Campingplätzen voranmelden und nachfragen, ob wir kommen dürfen. Für Wohnmobilisten eigentlich ungewöhnlich. Das machte ja gerade das Hobby aus. Ungebunden sein,

heute hier. Morgen da. Manche Plätze hatten auch keine Kapazitäten, weil nur jede zweite Stellfläche vergeben werden durfte. Bei einigen waren die Sanitäreinrichtungen geschlossen: „Ihr habt ja Euer Bad an Bord“. Ohne Maske wurden einem beim Bäcker keine Brötchen verkauft.

Aber die österreichische Gemütlichkeit entschädigte. Wir erlebten Alphornblasen auf dem Campingplatz – 3 m-Instrumente aus Holz und das vor einer beeindruckenden Bergkulisse. An der spontan gezimmerten Freiluftbar mussten wir dann zwar die eigenen Gläser mitbringen, aber das war aushaltbar.





Wir hatten einen wunderschönen Platz gefunden mit Panoramablick auf die Berge. Die Fahrräder hatten wir dabei und auch die Elektrounterstützung. Es gab ein wunderbar ausgebautes Radwegnetz. Das wünschen wir uns für Wilhelmshaven.

Die Speisekarten in den Gaststätten wirkten etwas verarmt, aber die Schwammerl und Braten aus dem Ofen haben wie früher geschmeckt.

Schließlich haben wir noch eine Fahrt nach Salzburg geplant zu einer Aufführung von „Jedermann, das Spiel vom Sterben des reichen Mannes.“ Allerdings hatten wir nicht bedacht, dass das das 100. Jubiläum der Salzburger Festspiele war, und Karten zu bekommen, einem Fünfer im Lotto gleichgekommen wäre. Aber wegen Corona fand das als ‚Streaming‘ im Netz statt. War preiswerter.

Die Rückfahrt führte uns über einen sehr schönen Stellplatz in Bad Waldsee, über die Rhönkuppe, einem Platz mit morbiden Charme und schließlich Bad Pyrmont. Abends Abschiedsessen mit Schnitzel Wiener Art und Rückweg zum Wohnmobil mit Mund- und Nasenbedeckung.

Endlich wieder zu Hause.

Klaus Raab

Die Jahreshauptversammlung 2020

Wir wissen: in diesem Jahr ist alles anders. Der geplante Termin am 16. April, zu dem die Einladungen wegen der Frist bereits Mitte März versandt waren, durfte nicht wahrgenommen werden. Es wäre nicht so dramatisch gewesen, wenn sich im Vorstand nicht eine gravierende Änderung ergeben hätte. Schon Ende des letzten Jahres hat unser Schatzmeister Herr Feyen angekündigt, dass er sich beruflich ver-

ändert und ab dem neuen Jahr das Amt nicht mehr in der erforderlichen Weise ausüben könne. Der Vorstand hatte auch schon im Dezember einen Ersatz für diese Aufgabe gefunden. Das war jedoch vereinsrechtlich nicht abgesichert. Dieses Amt ist ja mit weitreichenden Vollmachten ausgestattet. Nun konnte die anstehende Neuwahl des Vorstands nicht durchgeführt werden.

Natürlich wurden die Juristen befragt, aber diese Lock-down-Situation hat es noch nie gegeben, also gab es auch keine Patentrezepte. Endlich wurden ab Juli 2020 Erleichterungen möglich. Im Gorch-Fock-Haus konnten wieder kleinere Veranstaltungen stattfinden mit strengen Regeln, die wir ja mittlerweile verinnerlicht haben: Begrenzte Personenzahl, Anmeldung, Abstand, Mund-Nase-Schutz usw. So saßen dann 22 stimmberechtigte und ca. 3 Gäste an Einzeltischen (Ehepaare durften zusammen an einen Tisch). Herr Schaps vom Beirat führte durch die Versammlung – recht zügig wie vorgegeben. Er fungierte auch als Wahlleiter, nachdem die Zustimmung dafür angemahnt wurde.

Es lag ja ein sehr ereignisreiches Jahr hinter uns – unser 25jähriges Jubiläumsjahr. Dr. Raab berichtete über alle Ereignisse des letzten Jahres. Herr Hillje übernahm den Bericht des Schatzmeisters, die Kassenprüfer empfehlen die Entlastung des Schatzmeisters und des gesamten Vorstands. Die Anwesenden beschließen durch Handzeichen einstimmig die Entlastung des gesamten Vorstands. Sehr ausführlich berichteten anschließend die Koordinatorinnen über ihre Arbeit im letzten Jahr. Das war so interessant, dass hierzu ein gesonderter Bericht in diesem Rundbrief Platz findet.

Auch die Neuwahl des Vorstands findet offen durch Handzeichen statt und natürlich zügig, Herr Schaps ist erfahren in diesen Angelegenheiten. Vorher hat sich natürlich Frau Petra Schulz vorgestellt, die nun endlich offiziell als neue Schatzmeisterin gewählt werden wollte. Sie und alle anderen Vorstandsmit-

glieder sind gewählt worden, dazu ein 1., 2. und ein stellvertretender Kassenprüfer. Nun konnte Frau Schulz den erstmals von ihr erstellten Haushaltsplan für das laufende Jahr 2020 vorstellen und Fragen beantworten. Der Haushaltsplan wurde mit einer Enthaltung angenommen. Nach dem Bericht des Vorstandes über die Vereinsziele und Vorschau auf die Vereinsaktivitäten, Danksagungen und Schlusswort war die Veranstaltung beendet.

Noch während nicht alle Teilnehmer den Raum verlassen hatten, wurden unsere möglicherweise hinterlassenen Aerosole weggesprüht, die Tische und Stühle desinfiziert und der Raum gelüftet. So ist das in Corona-Zeiten.

Ortrud Seyfarth

Im Anschluss einige Zahlen:

<i>Mitgliederzahl im Juli 2020</i>	284
<i>Begleitungen im Jahr 2019:</i>	52
<i>abgeschlossen + förderfähig</i>	44
<i>Mitgliederzahl im November 2020</i>	302
<i>Begleitungen aktuell Juli 2020:</i>	24
<i>bereits abgeschlossene</i>	27

Neu im Vorstand – die Schatzmeisterin stellt sich vor!

Schon seit den 70iger Jahren bin ich, gebürtige Wuppertalerin, durch zahlreiche Urlaube Friesland eng verbunden.

Nach dem Abitur studierte ich Wirtschaftswissenschaften. Nach dem Studienabschluss 1981 war ich zunächst in einer Bank und anschließend als freiberufliche Unternehmensberaterin tätig. Bedingt durch mein Interesse an der Besteuerung von Firmen und Privatpersonen übernahm ich eine Anstellung als Prüfungsassistentin in einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft und wurde 1993 nach erfolgreich bestandener Prüfung zur Steuerberaterin bestellt. In den folgenden Jahren baute ich meine eigene Kanzlei auf, die ich Anfang 2017 an einen jungen Berufskollegen übergab.

Zu diesem Zeitpunkt zogen mein Mann und ich in das Haus meiner verstorbenen Eltern in Horumersiel.

Im September 2019 wurde ich von Petra Gottschalk (*unserem ehemaligen Vorstandsmitglied*)* gefragt,

ob ich Interesse hätte, das vakant werdende Amt der Schatzmeisterin beim Ambulanten Hospizdienst WHV-FRI ab 2020 zu übernehmen. Zuvor hatte ich keine Erfahrungen mit Hospizen erlebt und so informierte ich mich zunächst über die Sinnhaftigkeit insbesondere der ambulanten Hospize. Die Erkenntnis, dass Hospizarbeit nicht nur Sterbegleitung, sondern auch Lebensbegleitung bedeutet, motivierte mich. Der Mensch braucht den Menschen, gerade in der größten Krise seines Lebens.

Ein erstes Treffen mit dem Vorstand, bei dem wir uns gegenseitig kennenlernen konnten, bestärkte meine Entscheidung, mich der Wahl zur Schatzmeisterin zu stellen.

Und nun freue ich mich, dass ich meine umfangreiche Berufserfahrung sinnvoll in dieses Ehrenamt einbringen kann.

Petra Schulz

* Anmerkung der Redaktion



Koordination in Corona-Zeiten

Im Februar 2020 zeichnete es sich ja schon ab. Auch wir werden wohl von den Corona Lock Down-Maßnahmen betroffen sein. Die letzte Hoffnung wurde uns am 15.03.2020 genommen. Mit der offiziellen Anordnung des Lock Downs, wurde alles anders. Getragen durch unseren Vorstand, brauchten wir uns finanziell keine Sorgen zu machen. Ein Umstand, für den wir sehr dankbar sind. Dies sieht in manch anderem Ambulanten Hospizdienst in der Region anders aus.

Ein bisschen einsam fühlten wir uns schon, so allein im Büro, für zwei Personen war der Raum einfach zu klein. So war immer eine Koordinatorin etwas ungeübt im Homeoffice. Neben den organisatorischen Problemen mit dem Büro zu Hause, fiel es uns schwer, unsere Büroroutine in die heimischen Räumlichkeiten zu übertragen. Die Telefonrechnung stieg in dieser Zeit um mehr als das Doppelte an, damit ein Austausch stattfinden konnte. Alles, was wir sonst mal so eben nebenbei im Büro besprochen hatten, musste jetzt per Telefonkonferenz geklärt werden. Wir waren sehr glücklich, dass wir zum 01.07.2020 wieder in den „normalen“ Bürodienst zurückkehren durften. Doch auch weiterhin ist irgendwie nichts normal.

Unsere komplette Öffentlichkeitsarbeit konnte und kann weiterhin nicht stattfinden. Alle Vorträge, Fortbildungen oder Podiumsdiskussionen müssen ins nächste Jahr verschoben werden. Mal ein Besuch in

einem Pflegeheim, nur um Präsenz zu zeigen oder einen neuen Rundbrief vorbeizubringen, NICHTS ging mehr! Die Begleitungen können immer noch nur eingeschränkt durchgeführt werden. Sie hängt von der persönlichen Einschätzung jedes ehrenamtlichen Mitarbeiters und der Grundsituation in der Begleitung ab. Fortbildungen sind bis zum Jahresende gestrichen, ob es eine Weihnachtsfeier geben darf, wissen wir noch nicht. Die Planungen für 2021 laufen zäh bis gar nicht. Was werden wir bis dahin für Bedingungen haben? Folgt der angekündigten 2. Welle eine 3. oder 4. Welle? Wir müssen noch viel lernen, um einen sicheren Umgang mit dem Corona Virus in der Zukunft zu bekommen.

Doch eine positive Geschichte gibt es trotzdem aus dieser Zeit zu berichten. Unser diesjähriger Qualifikationskurs mit 8 Teilnehmer*innen konnte mit nur 4-wöchiger Verspätung erfolgreich beendet werden. Dies war auf der einen Seite der Flexibilität der Teilnehmer und der Dozentin Elke Uldahl zu verdanken, auf der anderen Seite durften wir zurück zu unseren Anfängen kehren. Die Kirchengemeinde Neuende stellte uns in dieser schwierigen Zeit – denn nichts ging ohne ausgearbeiteten und vom Gesundheitsamt genehmigten Hygieneplan – ihre Räumlichkeiten im Gemeindehaus inklusive Küchennutzung zur Verfügung. Der Raum hatte die richtige Größe, es bestand die Möglichkeit für die Gruppenarbeiten in den idyllisch eingewachsenen Garten zu wechseln, körperlicher Abstand war hier in dieser Zeit also kein

Problem und die Teilnehmer schafften es, trotz aller Widrigkeiten, eine emotionale Nähe (die zum Glück erlaubt war) zueinander aufzubauen. Ein harmonischer Abschluss wurde durch die Kursteilnehmer in

einem Garten organisiert, an dem sie sich für den Einsatz unter Corona-Bedingungen bedankten.

Stefanie Gründler
Koordinatorin

Das Innehalten

Wann ist ein Bürger wirklich frei?

„Wer rastet der rostet.“ Ein dummer Spruch. Unzähligen Heranwachsenden ist er als Direktive und Mahnung zugleich aufgenötigt worden. Glücklicherweise haben diese ihn, als sie schließlich erwachsen waren, nicht allzu konsequent befolgt. Sonst gäbe es nämlich weder Gast- noch Rasthäuser und auch nirgends Parkplätze, Parkbänke und Parklandschaften.

Irgendwie scheint das Rasten doch auch ein unverzichtbarer Teil jener Hochgeschwindigkeitszivilisation zu sein, der wir tagein, tagaus die Ruhe, die Stille und die Bedächtigkeit opfern. Die neuerdings wieder auferstehenden Areale des Wartens, insbesondere in Großbahnhöfen, aber auch die den gut frequentierten Lounges an den Flughäfen signalisieren dies zumindest.

Das Innehalten, das erzwungene wie auch das freiwillige, scheinen immer noch genügend Attraktion zu haben, um in dessen Ermöglichung zu investieren. Warum würde sich ansonsten eine so große Zahl von Autofahrern besonders am Wochenende und zur

Ferienzeit, wiederholt in den absehbaren, angekündigten Staus auf den Schnellstraßen begeben.

Innehalten ist eine notwendige und sehr beliebte Dehnungsfuge, um die unterschiedlichen Hochgeschwindigkeitsaktivitäten gehetzter Zeitsparer zu verbinden und sie doch gleichzeitig auch auseinander zu halten. Auf's Abbremsen kann und sollte man nicht verzichten.

Auch wenn die wenigsten Zeitgenossen Goethes tiefe Wahrheit gar nicht kennen, fühlen tun sie diese schon: „Unbedingte Tätigkeit, von welcher Art sie sei, macht zuletzt bankrott.“

Mit erheblich weniger Folgebereitschaft kann der Weimarer Dichturfürst rechnen, wenn er behauptet, die Geduld sei die wichtigste, zumindest aber eine der besten Eigenschaften des Menschen.

Innehalten bedeutet, „gnädig“ mit unserer eigenen Natur und mit jener um uns herum zu sein. Innehalten heißt, das von der Natur vorgegebene weder

Deutschlandfunk Kultur

zu überrennen noch zu ignorieren. All jene, die versuchen, schneller als das Leben zu sein, schädigen letztlich nicht nur ihre eigene Natur, sondern, auch die ihrer Mitmenschen und sie schädigen darüber hinaus das sensible Gleichgewicht ihrer natürlichen Mitwelt.

Dort, wo die Rast, das Innehalten verboten, vernachlässigt oder unterschlagen wird, wächst das Zerstörungspotential. Eine friedliche Existenz ist gezwungenermaßen aufs Ausruhen, aufs Anhalten und aufs Abbremsen angewiesen. Friede ist langsam, Krieg ist schnell.

Innehalten ist die „Einheit von Moment und Dauer“, ist die „Paradoxie des Augenblicks mit Ewigkeitswert“ (Luhmann). In diesem lebendigen Zustand gewinnt man Zeit, weil man sie verliert und auch vergisst.

So, wie uns das ja täglich auch während der dunklen Seite des Tages widerfährt, im Schlaf. Regelmäßiges Innehalten, eingebettet in den Rhythmus von Helligkeit und Dunkelheit, ist ein fester, naturgegebener Bestandteil menschlicher Existenz. Es belegt nachdrücklich, dass der Mensch eben nicht, wie das Geld, zu ununterbrochener Mobilität und Aktivität bestimmt und auch nicht dazu geeignet ist.

Aber auch die lichte Seite des Tages bedarf gelebter und gepflegter Zeitoasen. Das bestechendste Argument dafür findet man bei Cicero: „Mir scheint nämlich, selbst ein freier Bürger nicht wirklich frei zu sein, der nicht irgendwann auch einmal einfach innehält.“

Es war die Frau des Archimedes, die, so überliefert es die Legende, genau um das schöpferische und innovative Potential des Innehaltens wusste. Sie drängte ihren rastlos denkenden Mann, den bekanntesten Mathematiker, Physiker und Konstrukteur des griechischen Altertums, anlässlich seines ununterbrochenen Sinnierens über die Methode des Echtheitsnachweises einer Goldkette, doch einmal innezuhalten. Sie riet ihm, eine Pause zu machen und diese zu einem Besuch der örtlichen Badeanstalt zu nutzen. Dort entdeckte Archimedes beim Eintauchen, dass der Wasserspiegel in der Wanne stieg, da sein Körper das Wasser verdrängte. In diesem Moment des Innehaltens war der entscheidende Impuls für die Lösung seines Problems gesetzt.

Das Innehalten kann daher als Entdecker des „archimedischen Prinzips“ gelten. Was aber lernen wir daraus? Nur zu, und öfters mal Innehalten, es gibt noch vielerlei, das auf unsere Entdeckung wartet. Wenn wir nur ab und zu einmal abbremsen würden.

Karlheinz Geißler wurde 1944 in Deuerling/Oberpfalz geboren. Er studierte Philosophie, Ökonomie und Pädagogik in München. Seit 1975 Universitätsprofessor für Wirtschafts- und Sozialpädagogik an der Universität der Bundeswehr in München. Gastprofessuren u. a. in Linz, Bremen und Innsbruck. Karlheinz Geißler hat zahlreiche Bücher zum Thema „Zeit“ publiziert, darunter „Zeit leben“ (1997), „Zeit“ (1998) und zum Thema Bildung „Der große Zwang zur kleinen Freiheit“ (1998). Kürzlich erschienen ist das Buch „Wart mal schnell – Minima Temporalia“, das auch als Hörbuch (Komplett-Media Verlag) vorliegt.

**Wir müssen von Zeit zu Zeit
eine Rast einlegen und
warten, bis uns unsere Seelen
wieder eingeholt haben.**

indianische Weisheit



Die Zeit

Lästert nicht die Zeit, die reine!
Schmäht ihr sie, so schmäht ihr euch!
Denn es ist die Zeit dem weißen
unbeschrieb'nem Blatte gleich.

Das Papier ist ohne Makel,
Doch die Schrift darauf seid IHR!
Wenn die Schrift just nicht erbaulich,
Nun, was kann das Blatt dafür?

Anselm Grün

„Trauer – unter Müll begraben?“

oder ...

„Ein Mensch ist mehr als die Umstände seines Todes.“

Den letzten Teil dieser Überschrift hatte ich im Mai von der renommierten Trauerbegleiterin Chris Paul gehört, als die traditionelle Bremer Messe „Leben und Tod“ mit ihrem Rahmenprogramm von Vorträgen und workshops dieses Jahr coronabedingt nur online stattfand. Chris Paul hatte sich dort besonders mit komplizierten Trauerprozessen beschäftigt, z. B. für Angehörige nach Suizid. Trauerprozesse mit Schuldvorwürfen, dieses Thema war mir auch bekannt von Fortbildungen in Jever und WHV mit Tanja Brinkmann, einer Kollegin von Chris Paul.

Und dann sprang mich das Thema persönlich an: Denn als ich Anfang Juni vom Tod meines Bruders erfuhr, fand ich die Begleitumstände sehr besonders.

1. Mein Bruder, gut 5 Jahre älter als ich, war seinen eigenen Lebensweg gegangen. Mein Kontakt zu ihm bestand aus gelegentlichen Telefonaten und vielleicht drei, vier Treffen in den letzten 20 Jahren. In seine kleine Wohnung ließ er Niemanden hinein. Anfang Juni erhielt ich einen Anruf von meiner Schwester: Sie hatte seine Wohnung mit einem Re-

serviceschlüssel geöffnet, weil er auf mehrere Telefonate nicht geantwortet hatte. Und ihn tot auf dem Sofa vorgefunden, inmitten von Müllbergen.

Unsere Tochter fuhr mich gleich nach Bremen. Ein Notarzt hatte einen natürlichen Tod, wahrscheinlich Schlaganfall, etwa 12 Stunden vorher festgestellt, die Polizei brauchte nicht eingeschaltet zu werden. Gemeinsam mit zwei Bestattern bugsierten wir den Leichnam aus der Wohnung.

2. Die Wohnung

In den nächsten Tagen fahre ich fast täglich mit meiner Schwester in die Wohnung. Wir versuchen Gehschneisen in die beiden Zimmer, Küche, Flur und Bad zu bekommen. Der Fußboden ist ca. 15 cm hoch bedeckt mit alten Werbezeitungen, angebrochenen und unbenutzten Lebensmittelbehältern, leeren (nichtalkoholischen) Flaschen, Kleidungsstücken, Papiertaschentüchern u.a.

In anderen Ecken stapelt es sich einen Meter hoch. Wir verteilen es auf verschiedene Müllsäcke zur Entsorgung. Dabei geht mir viel durch Kopf und Herz:

3. Meine Trauer-Gedanken beim Aufräumen:

- *Sehr hospizlich war dein Lebensende nicht, ich hätte dir etwas anderes gewünscht.*
- *Auch Ärger: Konntest du nicht wenigsten die benutzen Papiertaschentücher gesammelt ablegen? Wieso muss ich die jetzt entsorgen?*
- *Du hast es von uns Geschwistern am schwersten gehabt, hast die meisten Schläge abbekommen. Und jetzt muss es so zu Ende gehen!*
- *Oder hast du deine Wohnumwelt gar nicht mehr so vermüllt wahrgenommen?*

4. Ich merke bei mir auch Schuldvorwürfe:

- *Ich habe von dir in den letzten Wochen öfters am Telefon gehört:*

„Mir geht es schlecht.“ Das habe ich rein auf deine körperliche Krankheitssituation bezogen und dir dort versucht, Mut zu machen.

Gelernt habe ich in den Hospizkursen eigentlich: Auf die Zwischentöne achten.

Tja. Hätte ich da nicht aufmerksamer sein können? Schuldvorwürfe schaffen Verbindungen zur verstorbenen Person, meinen Chris Paul und Tanja Brinkmann. Man kann sie auflösen versuchen, indem man zu dem Menschen andere, positive Verbindungen schafft.

Das habe ich dann versucht durch ein kleines Ritual im Außenhafen von Hooksiel. Das habe ich unter 7. näher beschrieben.

5. Wohnumwelten:

Der Satz aus der Überschrift könnte auch abgewandelt werden: **Ein Mensch ist mehr als die Umstände seines Wohnens.**

Ich kenne es von mir selbst und von Anderen: Ein Zimmer ist manchmal sehr vollgestellt mit Gesamtem (Zeitungsausschnitte, Rezepte, Aufsätze, schöne Krüge o.a.). Es stapelt sich und stapelt sich, nimmt irgendwann eine Eigendynamik an und wird nicht mehr beherrschbar. Zu diesem Thema gibt es auch TV-Shows.

Aber etwas Bestimmtes angesammelt hat mein Bruder nicht. Ich konnte im Nachhinein sehen: Vor dem fast leeren Kleiderschränken standen Kartons mit Zeitungen und Tüten mit Kleidung. Und nie benutzte Hilfsmittel zum Sortieren und Aufräumen: 2 Sack-

karren, leere Sortierkästen, Werkzeuge. Davor standen Behälter mit irgendetwas Unsortiertem drin. Und davor lag alles nur noch auf dem Boden und auf Ablageflächen. Irgendwann war er offensichtlich seelisch und körperlich zu matt, um etwas wegzuräumen.

Wie hätte ich damit umgehen können/sollen, wenn ich davon gewusst hätte?

6. Was sagt die Messieforschung?

Der Leiter einer speziellen Messi-Hilfsorganisation in München schreibt dazu:

„Aus diesem Grund raten wir Angehörigen und Freunden, die (Ver-)Bindungen wie einen Schatz zu hüten und nicht zu belasten, gar zu gefährden.“ Sondern eine Gastrolle einzunehmen, ohne selber einzugreifen, solange sie nicht darum gebeten werden.

(s. Häng dein Herz...,S. 40)



Meine Schwester und ich hatten akzeptiert, dass er uns nur an der Haustür empfing. Hätten wir uns etwas weniger tolerant, konfrontativer verhalten sollen? Wie man´s macht, man machts falsch/richtig!

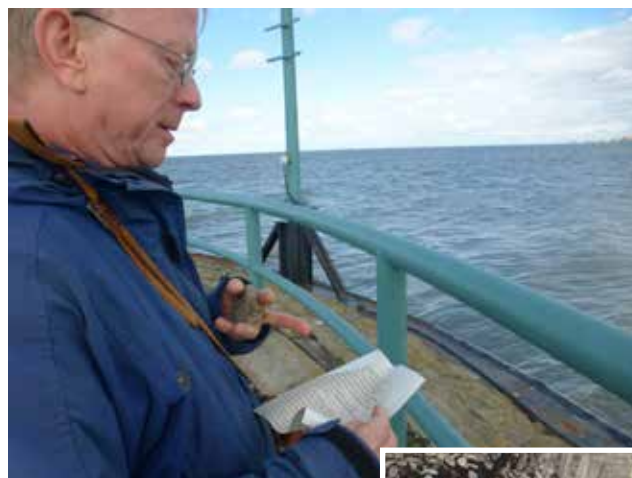
7. Abschiedsritual:

Vier Wochen nach seinem Tod und einem sehr schlichtem Begräbnis in Bremen, wollte ich für mich einen „extra“-Abschied von meinem Bruder gestalten. Auf Anregung einer Freundin suchte ich Steine,

ein Foto mit uns als Kinder und Rosenblätter zusammen, schrieb einen Text und fuhr mit meiner Frau zum Hooksielier Außenhafen. Zwei Fotos sind von dort, den Text habe ich uns beiden vorgelesen:

Heute, am 10.7.2020 übergebe ich diesen Stein und die Rosenblätter der Nordsee.

Und meine Frau ist dabei, das tut mir sehr gut.



Der Stein ähnelt in der Form einem Herzens. Und drückt meine Verbindung zu dir besonders als Junge aus.

Du als großer Bruder.



Der Stein hat auch dreckige Stellen, die ich nicht abgewaschen bekomme; in so einer Umgebung haben wir dich aufgefunden.



Und auf der Rückseite eine Abbruchkante; in deinem Leben ist einiges abgebrochen.



Und auch ein heller Streifen ist da. Er steht für deine Kraft, deine Träume, deine helfenden und unterstützenden Seiten.

Ich sehe es so:

Du hast um dein gesehen-Werden und dein geschätzt-Werden gekämpft in einer Art, die mir oft auf die Nerven ging. In den letzten Jahren habe ich mehrfach versucht, dir Anerkennung zu spiegeln und auszudrücken. Du hättest aber wohl soooooo viel davon gebraucht.

Du hattest in den letzten beiden Jahren noch einige Kontakte in Bremen. Und konntest am Leben teilnehmen. Allem Anschein nach bist du relativ friedlich gestorben. Und das um dich herum hat uns wohl mehr erschreckt als dich selber. So bist du deinen eigenen Weg gegangen. Bis zuletzt.



*Bei allen offenen Fragen schließe ich damit meinen Frieden.
sagt Konrad, dein kleiner Bruder ...*

Nach diesem Ritual hatte ich ein besseres Gefühl, wurde ruhiger.

Ein Mensch ist mehr als die Umstände seines Todes.

Das gilt für viele Menschen, die unter nicht gerade hospizlichen Umständen gestorben sind: Bei Unfällen, durch menschliche oder Natur-Gewalt, durch Suizid, oder einsam irgendwo.

Gelegentlich spüre ich Trauerwellen. Ich weiß, die sind „normal“.

Auch hier passen die letzten beiden Zeilen aus dem Gedicht „Memento“ von Mascha Kaleko
Bedenkt: Den eigenen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der anderen muss man leben.

Konrad Lappe

benutzte Literatur:

Chris Paul, Schuld-Macht-Sinn, Gütersloh 2013
und

Wedigo von Wedel, Häng dein Herz nicht an Dinge,
München 2010

(zu beziehen über www.h-team-ev.de)

Begleitung in Corona-Zeiten

Im März 2020 wurde der „Lock-down“ verkündet. Nichts ging mehr wie gewohnt. Die Innenstädte waren verwaist, die Türen verschlossen. Das hatte auch für alle Hospizdienste massive Auswirkungen: wir konnten unsere Hauptaufgabe „Begleitung der lebensverkürzt und sterbenskranken Menschen“ nicht mehr wahrnehmen, jedenfalls nicht diejenigen, die in Alten- und Pflegeheimen, Krankenhäusern und Hospizen weilten.

Die Begleitungen, die in Haushalten stattfanden, konnten durchgeführt werden, wenn es denn von den Familien und den Ehrenamtlichen unter Einhaltung der AHA-Regeln gewollt wurde. So habe ich Anfang April eine Begleitung begonnen, die für eine pflegende Ehefrau notwendig war, denn sie war mit ihrer Kraft am Ende. Wir trafen uns „maskiert“ vor ihrer Haustür, machten bei herrlichem Frühlingswetter einen langen Spaziergang, saßen zwischendurch auf einer Bank. In solchen Fällen bringen wir auch immer das PCT-Team und das stationäre Hospiz ins Gespräch. Beides wurde angenommen. Es konnte eine Aufgabenverteilung zwischen zwei Töchtern und einer Enkelin besprochen werden, eine sollte sich um die Anmeldeformalitäten für das Hospiz kümmern. Außerdem gab es noch kein Pflegebett. Das begegnet uns immer wieder. Die weitere Begleitung fand nur telefonisch statt. Ich erfuhr dann Ende April, dass ein angebotener Hospizplatz abgelehnt wurde, weil ja endlich das Pflegebett da war. Das hatte wieder etliche Telefongespräche für mich

zur Folge. Am 1. Sonntag im Mai sollte ich mitteilen, dass ein Hospizplatz frei wäre und erfuhr, dass der Ehemann in der Nacht zum 1. Mai im Kreis der Familie und unter ärztlicher Obhut gestorben ist. Das schöne war, dass praktisch auf dem Sterbebett noch eine Versöhnung unter Brüdern stattgefunden hat. Das war eine große Erleichterung für die Ehefrau. Das war's dann. Glücklicherweise war ich über diese Art der Begleitung nicht!

Ende Juni habe ich dann eine Begleitung im Friedel-Orth-Hospiz angenommen. Zu dieser Zeit gab es Erleichterungen. So konnten Begleitungen von wenig besuchten Gästen unter AHA-Bedingungen stattfinden. Nach Aufnahme im Hospiz musste jedoch jeder Gast eine fünftägige Quarantänezeit im Zimmer absolvieren. Bis zu zwei Angehörige durften ins Wohnzimmer, andere Besucher nur einzeln. Die Wohnküche war für Angehörige und Ehrenamtliche tabu.

Mein zu betreuender Gast Frau P. kam aus Ostfriesland und sprach normalerweise „Platt“. Sie war mit einem Sauerstoffgerät verbunden und sah überhaupt nicht krank aus. Sie freute sich auf die Erfüllung eines „letzten Wunsches“. Dies Ereignis – eine Fahrt zur geliebten Insel Borkum stand noch in der Woche auf dem Plan. Ansonsten erzählte sie mir kurz ihr Leben, verkündete, sie hat alles erledigt und geklärt, sie sei bereit!! Was sie denn noch tun könne usw. Da haben wir immer noch Ideen, die meist die Biographie-Arbeit betreffen und sei es nur nach gewissen



Erinnerungen zu suchen. Die Inselfahrt war ein ganz großes Erlebnis für sie und es gab sofort wundervolle Photographien, war ja auch tolles Wetter im Juni.

Bei meinem nächsten Besuch lag dann ein Foto-Album über die Insel tour vor. Aber Frau P. ging es nicht so gut. Drei Tage später ging es besser und weitere drei Tage später erhielt ich den Anruf, dass sie „sterbend“ sei. Ich besuchte sie sofort und traf die Tochter am Bett der schlafenden Mutter. Wir unterhielten uns eine Weile. Die Tochter kannte sich berufsbedingt mit dem Sterben aus. Frau P. brauchte dann noch zwei Tage bis sie starb, ich erfuhr auch, was vorgefallen war. Es war gut so. Als ich den Anruf erhielt, fuhr ich nochmals ins Hospiz, um mich von ihr zu verabschieden. Das ist immer eine Angelegenheit der Würde und ein guter Abschluss.

Ortrud Seyfarth

Buchempfehlung

Das große Buch der Achtsamkeit

Alice Huth (Hg.), 12 Euro, Fischer Verlag

Ganz entspannt im Hier und Jetzt

Achtsamkeit gehört zu den großen Themen unserer hektischen Zeit. Entschleunigung, Gelassenheit und Ruhe wollen gelernt sein und bewahrt werden. Mit den Gedanken großer Autoren führt dieses Buch durch die Jahrzehnte und zu innerer Klarheit – eine kleine Auszeit, die den Kopf frei macht und Platz schafft für neue Energie.

Alice Huth war nach ihrem Studium der Komparatistik und Germanistik in Mainz für verschiedene Verlage tätig. Seit 2012 arbeitet sie als freie Lektorin, Texterin und Ghostwriter in Frankfurt am Main und veröffentlicht Memoiren.



Vorwort

Ausmalbücher, Kochbücher und Hörbücher, Comicstrips, TED-Talks, Sonderausgaben von Trendzeitschriften mit Retro-Anmutung und recyceltem Papier, pädagogische, psychotherapeutische und esoterische Ratgeber, Interviews und Essays, Bekennnisse von Ex-Managern, Hausfrauen und Yoga-Lehrern, Statements von Achtsamkeits-Befürwortern und Gegnern.

Als ich begann, mich damit zu beschäftigen, wie Das große Buch der Achtsamkeitaussehen und welche Texte es versammeln würde, fühlte ich mich heillos überfordert. Achtsamkeits-Anwärtern stehen alle Türen offen: Sie haben die Wahl zwischen rund 2000 Buchtiteln, können mehrwöchige Seminare und zehntägige Vipassana-Kurse besuchen, nach einem Guru Ausschau halten oder täglich im Selbstversuch meditieren. Dabei kommt der Konzentration auf die Atmung besondere Bedeutung zu.

Allein, mir fehlte die Zeit.

Was stand hinter diesem Trend, dem sich Millionen Menschen anschlossen? Wo sollte ich ansetzen?

Und wie konnte ich herausfinden, was gut gedacht und richtig war?

Atmen.

Einen Augenblick verschränkte ich die Arme auf dem Schreibtisch, ließ den Kopf sinken und richtete den Blick nach innen. Das heißt, ich versuchte es. Ein und aus. Ein und aus. Ein und aus ...

Ich zählte meine Atemzüge, bis ich ruhiger wurde. Und plötzlich tauchte etwas auf. Da war etwas.

Der Zipfel eines Gedankens, den ich schnellstmöglich fassen wollte.

A wie Achtsamkeit. Atmen. Und Augenblick.

Diese Assoziation weckte eine Erinnerung in mir. Ich dachte an Johann Wolfgang Goethes Faust.

An Dr. Faustus, den großen Gelehrten, Getriebenen, Suchenden und ewig Skeptischen. An diesen chronisch unzufriedenen Unsympath der Weltliteratur. Den Mann, dessen Genie alles auffraß und sich einverleibte, was ihm in die Quere kam; unter anderem das arme Gretchen.

Fast jedes Kind weiß um Fausts Teufelspakt, und vielleicht jedes zehnte kennt auch den Fortgang der Geschichte: Faust wird Hand of the King, Ausbeuter und Großunternehmer. Ruhelos greift er nach allem, was er fassen kann, bis ihn im Alter etwas Unvorhersehbares trifft. Es ist die Sorge: Die Fürsorge haucht Faust an, und er erblindet. Seine Augen werden trüb, sein Blick aber wendet sich nach innen. Er fühlt – vielleicht zum ersten Mal – in sich hinein und findet etwas für ihn Neues:

Bescheidenheit und Demut. Fürsorge, für sich und andere. Endlich ruft der alte, blinde Mann: Es kann die Spur von meinen Erdentagen

/ Nicht in Äonen untergehn. – Im Vorgefühl von solchem hohen Glück

/ Genieß' ich jetzt den höchsten Augenblick. Ruft's, sinkt hin und wird errettet.

Goethes Faust, begriff ich, ist ein Urvater des Flow! Der Achtsamkeit avant la lettre. Faust ist wie wir, nur weiß er nichts davon. Der Ärmste glaubt, er suche Diesseitsfülle, dabei sehnt er sich nach Achtsamkeit. Diese Vorstellung hatte etwas Beglückendes.

Nicht nur wir Kinder des einundzwanzigsten Jahrhunderts fühlen uns verloren. Unsere Suche ist nicht neu, sie ist uralte, ein Seelen-Leitmotiv, auch wenn sie heute, in Zeiten ständiger Erreichbarkeit, wo

die Uhren schneller gehen und die Welt zusammenschrumpft, womöglich stärker ist und uns mehr und mehr bewusst wird.

Völlig unerwartet hatte Goethes Faust mir Mut gemacht. Eine Achtsamkeits-Anthologie dürfte Gestriges und Heutiges verbinden.

»Achtsamkeit« war kein Thema, das sich wie das kleine Einmaleins beherrschen ließ. Warum also nicht innehalten und in Ruhe lesen, ohne Vorurteile und Erwartungen? War das nicht eine Fähigkeit der Achtsamen? Nicht untergehen, sondern schwimmen – egal, ob man hilflos im Meer seiner Gefühle, im Meer schlechter Nachrichten oder ungefilterter Informationen paddelt? Womöglich würde ich jener Gelassenheit auf die Spur kommen, nach der sich viele Menschen sehnen. Jenen Momenten, in denen wir uns aus unseren vermeintlichen Sorgen und Bedenken lösen und ganz bei der Sache sind. Womöglich ließe sich sogar eine Brücke schlagen, eine Verbindung zwischen der Praxis des Lesens und dem Achtsamkeitsgedanken.

Die Recherche war eine Entdeckungsreise. Eine Lektüre ergab die nächste, jeder Text wies neue Wege und bot neue Ausblicke.

Ich las Elizabeth Gilbert, die wiederum ihren Namensvetter Jack Gilbert, Rumi und Augustinus las. Pico Iyer las und hörte Leonard Cohens Lyrik. Dale Carnegie, der Urahn aller Lebenscoachs, las Ralph Waldo Emerson. Selbigen las auch Jon Kabat-Zinn – eine merkwürdige Übereinstimmung:

Kabat-Zinn und Carnegie, der Wissenschaftler und der Self-Made-Man, die in ganz anderen Zeiten zu Hause waren, trafen sich in der Lektüre.

Lesen ist Begegnung. Romane, Ratgeber und Kurz-

geschichten spiegeln unser Leben und zugleich das Leben anderer. Wir finden zu uns selbst – und wir verlieren uns, indem wir uns dem Rhythmus eines fremden Herzschlags, dem Klang einer fremden Stimme und dem Blick durch fremde Augen anvertrauen. Der Schriftsteller und Therapeut Jorge Bucay weiß, wie bedeutsam Erzählungen sind:

»Kindern erzählen wir Geschichten zum Einschlafen«, schreibt er, » – Erwachsenen, damit sie aufwachen.«

Das große Buch der Achtsamkeit versammelt Texte aus verschiedenen Zeiten und Kulturen ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Praktische Meditationsübungen stehen neben Selbsterfahrungsberichten, Fiktion und lebensphilosophischen Betrachtungen. Die Anordnung der Texte folgt bewusst dem Alphabet – und damit einem ganz beliebigen Strukturprinzip.

Ich hoffe, Ihre Neugier wird geweckt und Sie wagen sich nach der Lektüre weiter vor, in ein Feld, das weit ist wie der Himmel.

Alice Huth im März 2018

Quelle: <https://www.fischerverlage.de>

Betreutes Fühlen

Über diesen Podcast vom 24.03.2020:

Atze Schröder geht zum Psychologen. Sein Kopf ruht im Schoß von Dr. Leon Windscheid. Wie besiege ich meine Ängste? Warum kann ich nicht mehr abschalten? Wie lernt man sich selbst zu lieben? Zusammen suchen die Comedy-Legende und der junge Forscher nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens. Zwei völlig verschiedene Köpfe, verbinden Erfahrung mit Wissenschaft.

Herauskommt Psychologie, die hilft!

Verordnete Gemütlichkeit!

Wir bleiben zu Hause. Was macht das mit uns? Isolation und Quarantäne sind purer Stress für unsere Psyche. Doch wir alle haben jetzt auch die einzigartige Chance, das Hamsterrad in unserem Kopf zu verlassen und runterzufahren. Das gab es so vielleicht noch nie – machen wir was draus!

Quelle: <https://betreutesfuehlen.podigee.io/>

Leon betont, dass es in dieser Folge um das Fühlen gehen soll und nicht um das Virus selbst, das Händewaschen oder Fallzahlen.

Er berichtet, dass Matthias Horx eine Regnose aufgelegt habe. Prognose kennen wir alle. Was ist eine Regnose? Es besagt, worüber wir uns rückblickend wundern werden.

Das Fazit seiner Regnose sei: Vielleicht war das Virus nur ein Sendbote aus der Zukunft. Seine drastische Botschaft lautet: Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu

sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt.

Die ersten Wochen im März fand Atze einerseits besorgniserregend, andererseits entstand eine Solidarität, z.B. das Klatschen auf den Balkonen. Leon ergänzt, dass eben nicht der DAX oder die Banken systemrelevant sind, sondern die Altenpflegenden, das medizinische Personal und die Arbeitenden im Einzelhandel. Es habe ein Paradigmenwechsel eingesetzt, wie man jetzt auf das Personal im Supermarkt, die Postboten usw. schaue. In der Wirtschaftskrise 2008 galten die Banken als systemrelevant. Das Innehalten im März habe eine Bestandsaufnahme veranlasst, also nicht mehr das schneller, weiter, höher. Vielmehr hat Leon festgestellt, dass er, als keine Termine mehr im Kalender standen, sich mit sich auseinandergesetzt hat.

Leon ist auch Gesellschafter eines Partyschiffes. Er stellt Überlegungen an, wie es mit dem Schiff weitergeht. Die Gastronomie hatte zum Zeitpunkt des Podcasts geschlossen. Er beschäftigt viele Aushilfen.

Er sieht den Ernst der Lage, dass die kein Geld verdienen können im Moment. Aber auch die mit mehr Stunden Arbeitenden, die mit Kurzarbeitergeld klar kommen müssen. Was geht, und nicht zu denken, was geht nicht, sei sein Credo.

Atze als Freiberufler erzählt, dass er sowie eine Struktur in seinem Tag habe, und dass er das auch allen anderen empfiehlt, nicht nur im Zusammenhang mit der „Krise“. Sonst mäandere man so vor sich hin, sagt er. Leon als Psychologe unterstreicht das. Die Routinen, die Struktur, die ein Tag hat, unterschätze man, weil man die im „normalen Leben“ sowieso habe. Wichtig sei, dass man sich eine eigene Normalität herstellt. Er warnt aber auch vor Perfektionismus. Man muss jetzt nicht den Bestseller schreiben oder innerhalb weniger Wochen das Sixpack erreichen. Wichtig sei, dass man auch zur Ruhe kommt.

Leon macht auch unkonventionelle Vorschläge. Zum Beispiel erzählt er, dass ein guter Freund von ihm vor längerer Zeit Familienangehörige verloren hat, dass Leon aber nie mit ihm darüber gesprochen habe außer den üblichen Floskeln. Er habe die Zeit des Innehaltens genutzt, und es sei ein wunderbares ernsthaftes und inniges Telefongespräch gewesen.

Die wichtigste Botschaft zur Selbstisolierung sei, dass man etwas für andere tue. Es geht nicht um das Individuum, es geht um die Gesellschaft. Die Situation sei gut dafür, dass wir zusammenrücken und nicht gegeneinander agieren.

Positive Sicht bewahren. Sich darüber klar werden, wo man im Moment lieber nicht wäre, statt wo wäre man jetzt am liebsten. Das rückt die Gedanken auch wieder gerade.

Der Podcast wurde am 24.03.2020 veröffentlicht. Inzwischen ist Oktober 2020 geworden. Es gab im Sommer den Hype mit Urlaubern, die in nennenswerten Mengen infiziert zurückkehrten und die Zahlen relativ in die Höhe schnellen ließen. Inzwischen sind es (wahrscheinlich) große Familienfeiern und feiernde Menschenmassen an den Hotspots, die die Zahlen in die Höhe treiben.

Vielleicht kommen auch schon die fallenden Temperaturen hinzu, die dazu führen, dass die Infiziertenzahlen zurzeit massiv ansteigen. Vielleicht ist auch der ein oder andere nachlässig geworden mit dem Einhalten der sogenannten AHAL-Regeln.

Ich finde, wir sollten uns alle noch einmal an den Beginn der Pandemie erinnern und an die guten Vorsätze von damals: Respekt und Solidarität untereinander.

Passen Sie gut auf sich auf!

Birgit Holtz

**Das Leben wird vorwärts gelebt
Und rückwärts verstanden!**

Kierkegaard

Was macht die Covid 19-Pandemie mit mir?

Der Weltgebetstag der Frauen war in unserer Gemeinde die letzte Gemeinschaftsveranstaltung. Seit der Zeit ist unser Karkenhuus vereinsamt. Keine Seniorennachmittage, leckere Sonntage, kein Kino vom Feinsten, kein Singen und Flöten ... Geschweige denn Gottesdienste, Konfirmationen oder Taufen.

Am 11. März waren mein Mann und ich noch mit einer Künstlerin aus der Gegend in Worpswede und haben bei dieser Gelegenheit eine Kunstgießerei kennengelernt. Das war sehr spannend. Der Ort jedoch, wo ansonsten immer Betrieb ist, war tot, wie man umgangssprachlich sagt. Da waren wir doch sehr betroffen.

Dann kamen Schlag auf Schlag die Einschränkungen, Abstands- und Hygienevorschriften, keine Besuche. Statt dessen Aufrufe für Zutaten zum Nähen von Alltagsmasken, weil die üblicherweise in Kliniken und Pflegeheimen benutzten in den plötzlich benötigten Mengen gar nicht vorhanden waren. Das hat mir dann doch die Tränen in die Augen getrieben. Da ist mir die Bedrohlichkeit bewusst geworden. Mit dem Auto und mit dem Fahrrad durften wir nicht mehr an die Strände ... wo man doch wirklich Abstand halten kann. Aber ... es gab zu viele Menschen, die dieselbe Idee hatten und so staute sich Verkehr auf den Zufahrtsstraßen.

Zum Glück haben wir ja unseren Garten, die schöne Aussicht usw. und im Frühjahr gibt es so viel im Garten zu tun. Wir haben Quarantäne 1. Klasse habe ich

immer verkündet. Aber das Einkaufen ... Jede Person einen Einkaufswagen, insgesamt dürfen nur 200 Leute in den Markt, dementsprechend stehen auch nur 200 Wagen zur Verfügung, bedeutet WARTEN. Dann die Wahrnehmung der unerklärlichen Phänomene: in jedem Einkaufswagen sah ich drei bis vier Gebinde Toilettenpapier und auch mehrere Gebinde Haushaltsrollen? Als in unserem Haushalt der übliche Vorrat zur Neige ging, haben wir über Wochen kein Toilettenpapier erhalten, es gab auch kein Mehl, Salz, Nudeln oder Hefe. Als Vorrat hält man doch für solche Fälle eher Trockenhefe bereit. Nein die frische Hefe war auserkoren. Bei jedem Einkauf in unterschiedlichen Märkten schritten wir die leeren Regale mit den nicht vorhandenen Waren ab. Dann war mein Mann mal allein einkaufen und kam mit einem Toilettenpapier-Gebinde zurück: 16 Rollen! Im Regal war es das einzige, aber an der Kasse war ein ganzer Turm aufgebaut. Die Überraschung gab es dann, als dieses Paket endlich an der Reihe war. Die Blattgröße!!! Wir haben uns doch an Normen gewöhnt DIN A 6 entspricht Postkartenformat und unser gewohntes Blatt Klopapier ist etwas kleiner 14 x 9,8 cm. Die mühsam ergatterten 16 Rollen hatten ein Blattformat von 10,8 x 9,8 cm. Das ist schon von der Optik her ein riesiger Unterschied. Man gewöhnt sich daran, es gibt Schlimmeres. Stellt sich aber doch die Frage: wo kam dieses Papier her?

Bis zu der Zeit, als die Geschäfte öffnen durften und man Kleidung und Artikel des täglichen Lebens

wieder einkaufen konnte, hat mich der Besuch der Marktstraße depressiv gemacht, das hat mir schon feuchte Augen bereitet. Maske auf, Maske ab. Es ist erstaunlich, wie diszipliniert junge und alte Menschen sich daran gewöhnt haben. Kognitives Lernen? Verweigerer habe ich bewusst nicht gesehen. Ich konnte nur erstaunliche Disziplin wahrnehmen. Aber ich war immer froh, wenn ich aus einem Laden kam und durch das Wegnehmen der Maske wieder richtig atmen konnte.

Auf den Monatskalendern am Kühlschrank waren kaum mal Termine eingetragen. Keine Termine im Friedel-Orth-Hospiz, keine Gruppenabende, keine Supervisionen, keine Veranstaltungen. Das bedeutet auch keine Kontakte. Die Umarmungen, die bei uns Hospizlern üblich sind, die fehlten mir. Die Ersatzhandlungen wirken für mich nach wie vor lächerlich. Ich wurde mehr und mehr traurig bzw. stiller. In der Nachbarschaft geschah so viel, Todesfälle, schlimme Unfälle und Krankheit. Wie konnte man angemessen reagieren? Ende Juni konnten wir dann wieder im Hospiz begleiten, Begleitungen waren auch in Privathaushalten möglich, aber leider, leider waren die Alten- und Pflegeheime tabu und zwar andauernd. Ein Besuchsdienst im Wohnpark konnte von meinem Mann nicht mehr ausgeübt werden. Was nützt es, wenn er ab und zu vorbeigeht und ihm Grüße ausrichten lässt. Das ist bei partieller Demenz auch überflüssig. Ich muss zugeben, bei aller Akzeptanz der Covid 19 Regeln, ich hadere mit dieser eisernen Vorschrift. Alles bleibt an den sowieso schon überlasteten Pflegekräften hängen, aber eigentlich sind bei dieser Abschottung sie die Einzigen, die Infek-

tionen reinschleppen könnten – ihre Verantwortung muss nahezu unerträglich für sie sein. Ich empfinde tiefes Mitleid.

Welche Veränderungen stelle ich an mir fest? Ich werde träge, in der Regel habe ich mich grundsätzlich morgens dezent geschminkt. Das mache ich immer öfter nicht mehr. Lippenstift kann man sowieso wegen der Masken nicht mehr auftragen. Kein Parfüm! Keine Lust für eine Fahrradtour, Anrufe werden rausgezögert. Es gibt auch Freuden im Garten: wo ich auch hinschaue, es summt und brummt. Man kann sie nicht zählen, die Bienen unterschiedlichster Arten, die Hummeln und sonstigen fliegenden und krabbelnden Insekten. Ameisen dürften etwas weniger sein. Zwei Stunden Gartenarbeit oder Einkaufen erschöpfen mich, da muss ich einen Mittagsschlaf machen. Dann braucht man Zeit, bis man wieder fit ist!

Die vielen negativen Ereignisse in der Welt, die Feuerskatastrophen, die Stürme, Überschwemmungen, die irrsinnigen Unfälle, die radikalen politisch motivierten Geschehnisse, das alles unter den ständigen Covid 19 Berieselungen kann ich nicht mehr so einfach verkraften. Die vielen Freiberufler der Unterhaltungsbranche, die Künstler und Gastronomen; ich habe großes Mitgefühl mit ihrer Existenznot. So wie mir geht es möglicherweise auch anderen Menschen. Irgendwann wird sich alles wieder normalisieren – hoffe ich!

Ortrud Seyfarth

Das langsame Sterben eines Baumveteranen

(Register Nr. 2914)

Nicht nur wir Menschen haben eine begrenzte Lebenszeit, auch Bäume. Der Unterschied: je langsamer die Bäume wachsen, je länger leben sie. Das liegt auch an den verschiedenen Baumarten.

Anfang September erhielt ich von meinem Sohn einen Zeitungsartikel zugemailt, mit der Anmerkung: Den kennst du doch?! Abgebildet war eine beeindruckende uralte Eiche, die ein Sturm im Winter 2019/2020 niedergeworfen hatte. Ja, ich kannte ihn gut. Das war die „Ludwigseiche“, ein Naturdenkmal, eine mindestens 800 Jahre alte Eiche im Mönchsbruch, die wir in den 80ziger und 90ziger Jahren des Öfteren besucht haben – sozusagen im Wald vor unserer Haustür. 20 Jahre haben wir in Nauheim Kreis



Groß-Gerau gewohnt, im Norden, Osten und Süden viel Wald, im Westen die Rheinebene, alles wunderbar mit dem Fahrrad zu erkunden. So haben wir auch die „Ludwigseiche“ entdeckt, eher zufällig, denn der Weg führte nicht direkt dahin. Deshalb haben wir den Weg zum „Ludwig“ nicht immer gefunden. Mit Nachbarn und den Kindern sind wir bei einer Radtour dort gewesen und haben Bilder gemacht. Da war auch eines dabei, wo mindestens sieben Personen den Baum umarmt haben. Die Bilder sind zum Teil verschwunden und ansonsten unbrauchbar schlecht. Schade! Durch Zufall habe ich aber zwei Bilder von unserem wahrscheinlich letzten Besuch dieses Baumes im Jahre 2002 mit unserem Enkel gefunden. Es lag aber zu der Zeit auch schon viel Totholz um den Baum herum und die Krone war auch nicht mehr

prachtvoll. In der Zeit, in der wir dort wohnten (bis 2003) gab es leider etliche Orkane und die Bruchschäden waren sehr groß, ganze Waldkuppen waren frei geworden und der Borkenkäfer war auch schon aktiv. So muss es auch diesem Baum in den letzten 15 Jahren zunehmend schlechter gegangen sein, bis er Anfang dieses Jahres zu Fall kam. Sein Sterben ist im Baumregister eingetragen:

Ludwigseiche am Tannacker Register Nr. 2914
Baumveteran (Baumart Stieleiche) mit beachtlichem Stammumfang, auf einem leider nicht mehr vorhandenen Schild stand: Seine Königliche Hoheit Großherzog Ludwig III hat am 8. Oktober 1857 dieser

Eiche seinen Namen allergnädigst verliehen. Bei Besuch am 21.03.2018 kein ND-Schild mehr vorhanden! Bereits Ende der 1990er Jahre in abgestorbenem Zustand, Winter 2019/20 umgestürzt.
<https://www.heimatmuseum-nauheim.de>

Was hat dieser Baum wohl alles erlebt? Wie viele Menschen in welcher Kleidung haben um ihn herum getanzt, gefeiert, getrauert?
Immer, wenn ich mich mit einem besonderen Baum beschäftige, kommt mir automatisch das Lied und die Stimme von Alexandra in Kopf und Ohr ...

Ortrud Seyfarth

Mein Freund der Baum

Alexandra

Ich wollt dich längst schon wieder sehen
Mein alter Freund aus Kindertagen
Ich hatte manches dir zu sagen
Und wusste: du wirst mich verstehen

Als klein Mädchen kam ich schon
Zu dir mit all den Kindersorgen
Ich fühlte mich bei dir geborgen
Und aller Kummer flog davon
Hab in deinem Arm geweint
Strichst du mit deinen Blättern
Mir übers Haar mein alter Freund

Mein Freund **der Baum** ist tot ...
Er fiel im frühen Morgenrot

Du fielst heut früh, ich kam zu spät
Du wirst dich nie im Wind mehr wiegen
Du musst gefällt am Wege liegen
Und mancher der vorüber geht
Der achtet nicht den Rest von Leben
Und reißt an Deinen grünen Zweigen
Die sterbend sich zur Erde neigen
Wer wird mir nun die Ruhe geben
Die ich in Deinem Schatten fand?

Mein bester Freund ist mir verloren
Der mit der Kindheit mich verband
Mein Freund der Baum ist tot
Er fiel im frühen Morgenrot.



Buchempfehlung

Corona-Pandemie – Wo sind die realen Zahlen der tatsächlichen Todesursachen?

Jeden Tag werden wir Bürger/Innen mit immer neuen Infektionszahlen, R-Werten oder den Zahlen von „an oder mit“ Corona Verstorbener konfrontiert. Am Anfang der Pandemie waren nicht genügend Masken für die Bevölkerung vorhanden. Die Bundesregierung verfügte erst im Zuge der Lock down – Lockerungsmaßnahmen die Maskenpflicht für Kunden in den Supermärkten, später Geschäften, Schulunterricht, ICE, Busse etc.; Abstand 1,50 m – 2,00 m; Hygiene der Hände; von diesem Zeitpunkt an lief die Maskenproduktion.

Weltweit forschen Wissenschaftler/Innen in den entsprechenden Laboren mit Hochdruck daran, einen passenden Impfstoff zu entwickeln. Der weltweite „Wettlauf“ wer als erster einen verfügbaren Impfstoff auf den Markt/Weltmarkt bringt, wird der globale Gewinner sein.

Am 18. August 2020 stellte die ständige Impfkommission beim RKI (Robert- Koch-Institut) die Verfügbarkeit eines Impfstoffes für Anfang 2021 in Aussicht. WHO-Chefwissenschaftlerin Sounya Swaminathan glaubt, das erste Impfstoff-Tests **an Menschen in drei bis vier Monaten beginnen könnten**. Ein zertifizierter Impfstoff für weitreichenden Einsatz stehe aber wohl **erst in 18 Monaten zur Verfügung**.

Der Facharzt für Mikrobiologie und Infektions-Epidemiologie, Uni.-Prof. Dr. med. S. Bhakdi, und seine Gattin Prof.-Dr.rer. nat. K. Reiss, erläutern in ihrem Spiegelbestseller **„Corona Fehlarmedien?“** mit Zahlen, Daten und Hintergründen, dass für die Impfstoffentwicklung 5-10 Jahre benötigt werden, um einen sicheren Impfstoff, ohne Folgeschäden für die Menschen, zu entwickeln. Andere Länder wie die Schweden haben aus ihren Fehlern aus Zeiten der Schweinegrippe gelernt. Deshalb setzen sie auf Herdenimmunität und die Tatsache, dass das Immunsystem eines gesunden Menschen gestärkt aus einer meist leichten bis mittelschweren Corona-Infektion hervorgeht und riskieren damit weniger irreparable Impfschäden.

Es gilt mit Nüchternheit, Maß und Mitte, wenn möglich offenen Dialogen zwischen den forschenden Wissenschaftlern/Innen (was wohl aus wirtschaftlichen Gründen nicht möglich sein wird), Fachleuten aus Gesundheitswesen, Ärzte/Innen, Gesellschaft,



Wirtschaft, Kultur, Politik, Medien, Presse und Staat, auszubalancieren. Um eine Halbjahresbilanz der Corona-Pandemie erstellen zu können, schickte der Herausgeber der „DIE WELT“ gleichlautende Briefe an das RKI (Robert-Koch-Institut), an das Bundesministerium für Gesundheit und an das Bundesministerium des Innern, alle drei Institutionen sind zuständig für Maßnahmen gegen die Pandemie. Es ging und geht um die **realen Sterberaten, aus denen hervorgeht, wie gefährlich Covid 19 tatsächlich ist** und wie erfolgreich die ergriffenen Maßnahmen waren. **Resultat:** kaum Antworten, lediglich Hinweise auf das Statistische Bundesamt, WHO; das RKI antwortete umfassend, indem es zumindest die gestellten Fragen wiederholte.

Die Fragen waren:

- Wie viele Sterbefälle gab es vom 01.01.2020 bis 30.06.2020 in jedem Monat und insgesamt?
- Wie viele Sterbefälle werden in den entsprechenden Monaten mit einer Corona-Infektion in Verbindung gebracht?
- In wie vielen Fällen werden in Deutschland an „mit oder an“ Corona Verstorbenen Obduktionen durchgeführt? Was waren die Ergebnisse?
- Wie hoch ist das durchschnittliche Lebensalter der Verstorbenen Männer/Frauen in der Gesamtheit der Sterbefälle?
- Wie hoch ist das durchschnittliche Lebensalter der „an oder mit“ Corona Verstorbenen?
- Wie hoch sind diese Sterberaten jeweils bezogen auf das erste Halbjahr?
- Was waren die Ursachen für den Tod der in den entsprechenden Monaten Verstorbenen?

- Wie viele Todesfälle werden in den vergangenen Jahren der Grippe zugerechnet?

Laut RKI: Die influenzabedingte Sterblichkeit (Mortalität) kann durch statistische Verfahren aus der Zahl der Gesamttodesfälle oder aus der Zahl der als „Pneumonie“ oder Influenza kodierten Todesfälle **geschätzt** werden.

Das Schätz-Ergebnis wird als sogenannte Übersterblichkeit (Exzess-Mortalität) bezeichnet. In Deutschland wird, wie in vielen anderen Ländern, die Zahl der **Gesamttodesfälle** für die Schätzung verwendet! Nicht bei allen Todesfällen wird auf Influenzaviren untersucht, zudem wird der Tod nach einer Influenzainfektion meist durch eine anschließende bakterielle Lungenentzündung verursacht, sodass die Influenzaviren häufig nicht mehr nachweisbar sind.

Die offizielle Todesursachenstatistik ist ebenfalls nicht aussagekräftig, sie beruht auf den Angaben auf dem Totenschein, **auf dem die Influenza praktisch nie als Todesursache eingetragen wird**, sondern zum Beispiel die bakterielle Lungenentzündung oder eine vorbestehende Grunderkrankung wie Diabetes oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, die die Wahrscheinlichkeit eines schweren bzw. tödlichen Krankheitsverlaufs erhöht. Das höchste Risiko für schwere Verläufe und Todesfälle haben ältere Menschen, da mit zunehmenden Alter die Abwehrkräfte ihres Immunsystems gegen Infektionen nachlassen. Die Zahl der Todesfälle kann bei den einzelnen Grippewellen stark schwanken, von mehreren Hundert bis über 20.000.



Wenn es nämlich keine Obduktionen an „mit oder an„ Corona Verstorbenen gibt, ist die Zahl der Toten – wie nach einer Grippe-Epidemie – im Wesentlichen aus der Differenz zwischen der normalen durchschnittlichen Sterblichkeit und der erhöhten Zahl der Toten in einem Monat, einem halben oder ganzen Jahr abzuleiten. Das erste Halbjahr 2020 liegt deutlich hinter den Grippewellen der Jahre 2017 und 2018. **Auch im Monatsvergleich liegt Corona hinter der gemeinen Grippe.**

Allein in den Krankenhäusern wurden in Deutschland über einen Zeitraum von zwölf Wochen eine Million Operationen „ Corona bedingt“ abgesagt, darunter 52.000 Krebs-OPs. Die voraussichtliche Sterberate ist schwer einzuschätzen, dürfte aber durchaus beträchtlich sein. Gute Nachrichten sind, dass unser Gesundheitssystem deutlich besser ist als sein Ruf.

Fazit: Es wäre hilfreich, wenn die Behörden und Ministerien offener mit den realen Todes-Zahlen umgehen würden. Zahlen, Daten und Fakten müssen für jeden Bürger/In erkennbar und leicht nachvollziehbar sein. Transparenz und Nachvollziehbarkeit der realen Todeszahlen würden in der Bevölkerung für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgen.

Denn, wie heißt es doch so schön „ traue keiner Statistik, wenn sie nicht von dir selbst erstellt wurde“.

Bleiben sie wachsam und gelassen.

Ihre Gudrun Weber

Literaturnachweis:

Von Stefan Aust: Denn sie wissen nicht, was sie tun. WZ-Ausgaben 2020

Spiegelbestseller Corona Fehlalarm? Von Dr. Karin Reiss und Dr. Sucharit Bhakdi,

Zahlen, Daten und Hintergründe, Goldegg Verlag GmbH, ISBN: 978-3-99060-191-4

Herbst

Hermann Hesse

„Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.“



Corona-Anekdote

Es ist schon sehr erhellend in „Corona Zeiten“ nach dem 1. Lock-Down wieder zum Haarstylisten gehen zu können. Meine Haare sahen alles andere als gut aus, warum? Ja, das kam vom vielen „Haare-Raufen“ als ich versuchte, die vielen Zahlen in den Medien etc..., Covid-19-Infektionen, Fallzahlen, Reproduktionszahlen, R-Werte... als Normalbürgerin in die Verhältnismäßigkeit zu setzen.

Irgendwie passte das alles für mich nicht zusammen ... wie gesagt ... es war zum Haare-Raufen! Als ich mir die Zahlen von RKI/national- und der Johns-Hopkins-Universität mit den weltweiten Daten zu Gemüte geführt habe ... hätte ich mir fast meine doch arg dezimierten Resthaare auch noch aus lauter Verzweiflung herausgerissen. Jedes Mal habe ich die Zahlen der jeweiligen Bevölkerung der betreffenden Länder heraussuchen müssen, um sie dann mit den Infizierten, wieder Genesenen und den zu beklagenden Toten ins Verhältnis setzen zu können. Also ehrlich, jedes Mal wenn ich wieder vor dem Spiegel stand und versehentlich hineinschaute, stellte ich fest, dass meine Haare weniger- und noch weißer wurden. Sie verstehen sicherlich, dass ich froh war im Atelier „meines“ Friseurmeisters einen Termin wahrnehmen zu können.

Also machte ich mich auf den Weg dorthin. Vorher las ich noch meine seit Jahrzehnten als treue Dauerkundin abonnierte WZ. Was darf ich, was darf ich nicht? Habe ich ja schon fast auswendig gelernt, da ich ja

mein Erlerntes jeden Tag aufs Neue in der WZ überprüfen kann, so weit so gut. Doch als mein Blick nach rechts schwenkte las ich; *Corona: keine festgestellten Fälle „Derzeit gibt es in Wilhelmshaven keine festgestellten Corona-Fälle. Von den 26 infizierten Personen sind 25 wieder genesen, eine Person ist verstorben.“*

Tja, das ist mir dann doch arg in die älteren Glieder gefahren, gehören mein Mann und ich doch auch zu den Risikogruppen. Also betrat ich etwas betreten und sehr nachdenklich das Friseur „Atelier“. Es folgte super Behandlung durch den Meister, so langsam kam ein Gespräch in Gang, wir tauschten uns über dies und das aus. Besonders erhellend war die Tatsache, das sich das Mysterium um die „eine Person ist verstorben“ nun in Realität aufgeklärte. Besagte Person würde sich sicherlich „im Grabe umdrehen“, wenn sie erfahren würde, dass ihr Ableben in der Statistik als Corona-Toter geführt wird; und der quälende Bauchspeicheldrüsenkrebs mit einem fremden Etikett versehen wurde.

Da fragte ich mich doch unweigerlich, und wie ist das bei den Menschen, die ihr Leben durch Lungenkrebs-erkrankungen und anderen Krebstodesarten lassen mussten? Fallen diese Zahlen auch den Corona-Statistiken zum Opfer? Sie können sich vorstellen, dass meine restlichen dunklen Haare mit einem Schlag ergrauten. Könnte es sein, dass auch diese zu beklagenden Verstorbenen auch mit dem „Corona-Etikett“ versehen wurden?

Die Hoffnung gebe ich nicht auf, das doch irgendwann auf reale und tatsächliche Datensätze – was „Corona“ betrifft – zurückgegriffen wird. Dabei die Verhältnismäßigkeit zur tatsächlichen Schwere der Vorerkrankungen und den nachgewiesenen prozentualen Corona-Virenanteilen (die jedes Tier und jeder Mensch zu einem gewissen Prozentsatz in sich trägt) transparent und nachvollziehbar gemacht wird. Hoffentlich dauert es nicht so lange, bis mir vor lauter

Frustration auch noch meine letzten Haare ausgefallen sind. Wie heißt es doch so schön „die Hoffnung stirbt zuletzt“, also abwarten, wachsam bleiben und das Leben genießen.

Ihre Gudrun Weber

Nachweise:

Internet-Recherchen, Robert-Koch-Institut, John-Hopkins Universität, WZ von 2020 und WZ vom 03.06.2020

Buchempfehlung

Leben „außerhalb“ der gängigen Konventionen

Die 1. Redaktionssitzung für den 2. Rundbrief 2020 ging mir einfach nicht mehr aus dem Sinn. Über ein sehr wichtiges gesellschaftliches Thema wurde von einer familiär Betroffenen berichtet. Im Info 3 fand ich beim Durcharbeiten der Texte, einen Buchhinweis zu dieser Thematik. Gut, dachte ich, da wir sowie so zum „Innehalten“ nach Spiekeroog fahren, wurde das kleine dünne Handbuch gekauft und mit auf die Insel genommen. Nach unseren sehr ausgedehnten 4-5 stündigen Spaziergängen in dieser großartigen Natur, spielten alle „Landthemen“ die ich zu Hause gelassen hatte keine Rolle mehr; der Geist war frei für etwas Neues und das war der Inhalt dieses sehr zu empfehlenden Buches.

Buchtitel: **Mit einem anderen Blick**,
Zur geistigen Dimension des Autismus.

Nachfolgend Auszüge aus den Originaltexten der Autorin Ulrike Geist:

Ein Untertitel lautet:

Von inneren Augen, die das wesentliche Schauen. Autistische Menschen nehmen vieles grundlegend anders

und zugleich sehr viel intensiver wahr. Der derzeit vielleicht innovativste Forschungsansatz aus der neurowissenschaftlichen Autismus Forschung beschreibt die Wahrnehmung autistischer Menschen als Hyperfunktionalität, also als „Hyper-Wahrnehmung, „Hyper-Aufmerksamkeit“ und „Hyper-Gedächtnisleistung“ (Intense World Theory). Henry Markam nennt diese Andersartigkeit „Intense-World-Syndrom“ und meint damit, dass diese Menschen in einer oft bis zu



Schmerz und Überwältigung gesteigerter Intensität hören, sehen, riechen, schmecken und spüren, was auch in bildgebenden Verfahren der Hirnforschung sichtbar gemacht werden kann.

Zum Vergleich: Stellen wir uns einen Radioapparat vor, auf dem wir „normalen“ Menschen uns aus der Vielfalt der Sender einen, der uns interessiert, einstellen können – die anderen hören wir dann nicht. Ein Autist kann das nur sehr eingeschränkt, er hört immer alle Sender nicht nur gleichzeitig, sondern auch hyperdeutlich, – mit der Folge völliger Überforderung und Erschöpfung seiner Verarbeitungsfähigkeit (Overload-Syndrom). Die Feinfühligkeit (...) steigert sich beim autistischen Kind bis zu telepathischen Fähigkeiten.

Das Leid des Autisten scheint erst durch die Konfrontation mit der vorherrschenden Kommunikationswelt zu entstehen und durch das allgemeine Unverständnis gegenüber anders orientierten Seinswesen, die nicht in die gängigen Anforderungsprofile unserer Zeit passen. Aus eigenem Erleben (der Autorin) haben autistische Menschen nicht nur Defizite, sondern auch Begabungen, die uns „Normalen“ oft fehlen.

Das Anliegen dieses Buches besteht darin zu versuchen, unsere Blicke auf die Erscheinung Autismus vor diesem Hintergrund zu erweitern. Es soll dazu anregen, dieser anderen Erlebniswelt nicht nur mit therapeutischen Interventionen zu begegnen, die das Andersartige in „Normalität“ überführen sollen, sondern mit Interesse und Wertschätzung für das, was uns zunächst fremd scheint. Vielleicht finden wir hierüber einen Weg zu dem Klang einer besonderen und sensibleren Welt, die wir selbst allzu oft nicht mehr wahrnehmen.

Trotz einer Vielzahl an Studien und jahrzehntelanger Forschung konnte bisher keine klare Ursache und darum auch keine spezifische und kausale „Therapie“ des Autismus gefunden werden. Auf rein physischem Wege ist die Erscheinung des Autismus bislang in seiner Entstehung nicht zu erklären und damit auch nicht zu „therapieren“ und bleibt somit gegenwärtig ein großes Rätsel unserer ansonsten alles entschleiernde Zeit. Viele Seins- und Wahrnehmungsphänomene autistischer Kinder lassen sich aber mit einem „anderen Blick“ durchaus verstehen und integrieren. Diese Seelen erleben in einer materialistisch orientierten Kultur und Zivilisation starke Hindernisse für ihre individuelle Entwicklung, die dann im sozialen Kontext, wie etwa der Schule, zu den ihnen oft zugeschriebenen „herausfordernden und unangepassten“ Verhaltensweisen führen. Das ist aber nur die Symptomebene, die auch als verzweifelter Versuch des Kindes verstanden werden kann, in einer ungeordneten, unwahren und überfluteten Beziehungs- und Sinneswelt zu überleben. Kinder mit diesen „besonderen Begabungsprofilen“ werden oft erst dann zu „schwierigen Kindern“ wenn wir sie in ihrer eigenen, auch spirituellen Dimension nicht verstehen.

Aber darüber hinaus werden wir durch diese Kinder vor allen Dingen hingeführt zu den Fragen nach dem geistigen Ursprung des Menschen. Was ist der innere Kern, das Wesen eines Menschen jenseits aller Konventionen? Welche Bestimmung hat ein Mensch auf dieser Welt? Weshalb ist er so, wie er ist? Was bringt ein Mensch mit, was ist seine Botschaft?

Mit diesem anderen, wertschätzenden Blick sind autistische Menschen vielleicht wie Sendboten, die uns zum einen wieder Werte wie Authentizität, Wahrhaf-

tigkeit, Charaktertreue, Gerechtigkeitsempfinden und Verbindlichkeit und Achtung vor allem Leben vor Augen führen können, und uns zum anderen Offenheit, wenigstens aber Akzeptanz gegenüber einer geistigen Herkunftswelt lehren könnten.

Denn sicher befinden wir uns mit diesem Materialismus auch an einem Nullpunkt, an dem wir uns in freiheitlichem und selbstbestimmten Denken wieder einer Transzendenz zuwenden müssen. Die autistischen Äußerungen können hier ein Schlüssel sein.

Mein Fazit (G. Weber): Ein sehr in die Tiefe gehendes, wertvolles und bereicherndes Buch. Mit sehr einfühlsamen und ans Herz gehenden Texten der autistischen Autoren/Innen. Mit einer sehr behutsamen, informativen und lehrreichen Führung der Autorin in das o.g. Thema. Dazu eine sehr bezaubernde Bildausschnittwahl von bekannten Malern/innen. Ein

sehr aufklärendes zu Herz gehendes kleines Buchkunstwerk, sehr zu empfehlen.

Lassen Sie sich positiv überraschen.

Ihre Gudrun Weber

*Das Buch „**Mit einem anderen Blick**“, Zur geistigen Dimension des Autismus beinhaltet: Anmerkungen 1-47, Seite 119,120 Literaturnachweise Seite 121-123 Bildnachweise Seite 124-125 Textnachweise von Autisten Seite 27,28,30,32,33,34,36,37,47,49,51,61,69-71,73,75-80,87,95,97,99,100,102,103,112,113,115,117, Zusammenstellung Seite 126. Autorin: Ulrike Geist, 2017 Info 3-Verlagsgesellschaft Brüll& Heisterkamp KG www.info3-verlag.de ISBN 978-3-95779-051-4*

Nach dem Urteil des Karlsruhe BVG zum § 217 von Ende Februar 2020

Presseinformation des DHPV: Nach Urteil des Bundesverfassungsgerichts droht Entsolidarisierung der Gesellschaft (vom 26.02.2020 und 31.8.2020)

Mit Bestürzung und Bedauern nimmt der Deutsche Hospiz- und Palliativverband (DHPV) die heutige Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes auf, den § 217 Strafgesetzbuch (Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung) für nichtig zu erklären.

Zwar habe das Bundesverfassungsgericht viel Zeit und Mühe auf Anhörung und Urteilsfindung verwendet. „Das Urteil kann aber auf lange Sicht zu einer Entsolidarisierung mit schwerstkranken und sterbenden Menschen in unserer Gesellschaft führen“, so befürchtet Professor Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des DHPV.

Das Urteil verwundere umso mehr, als die Richter*innen des Bundesverfassungsgerichtes die Begründung des Gesetzgebers in Bezug auf die Ge-

fahren einer Freigabe der geschäftsmäßigen Suizidbeihilfe selber nicht in Frage stellen. Hierzu zählt, dass die geschäftsmäßige Suizidbeihilfe zu einer gesellschaftlichen Normalisierung der Suizidhilfe führen und sich der assistierte Suizid als normale Form der Lebensbeendigung insbesondere für alte und kranke Menschen etablieren könne. Die Richter*innen haben zwar zur Kenntnis genommen, dass dies auch vor dem Hintergrund von Kostendruck und Versorgungslücken im Pflege- und Gesundheitssystem eine reelle Gefahr ist, ebenso wie die Angst, Angehörigen nicht zur Last fallen zu wollen.

Im Ergebnis stellt das Bundesverfassungsgericht aber sein rechtliches Verständnis von Autonomie, Selbstbestimmung und Würde über diese Gefahren. Das sei auch deshalb mehr als bedauerlich, als dass die Richter*innen mit diesem Urteil die 2015 im Bundestag sehr breit, intensiv und fraktionsübergreifend geführte Debatte negieren.

„Besonders schwer wiegt beim Urteil des Bundesverfassungsgericht die Ansicht, dass Suizidbeihilfe nicht nur bei schwerer Krankheit das Recht jedes und jeder Einzelnen sei, sondern in jeder Phase menschlichen Lebens bestehe“, so Hardinghaus.

31.8.2020

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,
die COVID-19-Pandemie ist seit einem halben Jahr das alles beherrschende Thema. Sie hat dabei eine Debatte abgeschnitten, die auf den ersten Blick gar nichts, auf den zweiten Blick sehr viel mit dem Virus bzw. unserem Umgang mit ihm zu tun hat.

Mitte März, drei Wochen nachdem das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe das „Verbot der geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung“ (§ 217 StGB) für verfassungswidrig erklärt hatte, kam der Corona-Lockdown. Er wurde unter anderem damit begründet, dass man Risikopatient*innen – und das sind vor allem auch ältere Menschen mit Vorerkrankungen – vor einer Infektion schützen muss. Das klingt nach einem beachtenswerten Akt der Solidarität, zumal in einer Gesellschaft, in der die Perspektive von hochbetagten, alten, multimorbiden Menschen normalerweise nur wenig Platz hat.

Einmal abgesehen von den negativen Auswirkungen, die der Lockdown auch für die praktische Hospizarbeit hatte und noch immer hat, sind es doch diese Prioritäten, die eine solidarische Gesellschaft ausmachen. Und es ist diese Solidarität, die mit dem Urteil des BVerfG und der Legalisierung der geschäftsmäßig organisierten Selbsttötung in Gefahr ist. Dabei hatte das Bundesverfassungsgericht selbst die Gefahren dieser Legalisierung nicht in Frage gestellt, etwa dass geschäftsmäßige Suizidbeihilfe zu einer gesellschaftlichen Normalisierung der Suizidhilfe führen und sich der assistierte Suizid als normale Form der Lebensbeendigung insbesondere für alte sowie (schwer) kranke Menschen etablieren könnte. Das Gericht hat ebenfalls anerkannt, dass dies auch vor dem Hintergrund von Kostendruck und Versorgungslücken im Pflege- und Gesundheitssystem eine reelle Gefahr bedeutet.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass ein Suizidwunsch von Schwerkranken häufig mit der Angst vor Schmerzen und belastenden Symptomen, vor Einsamkeit und Apparatedizin sowie der Angst, auf Hilfe an-

gewiesen zu sein und seinen An- und Zugehörigen zur Last zu fallen, begründet wird. Unsere Erfahrungen zeigen auch, dass eine Veränderung von Rahmenbedingungen, mitmenschliche Begleitung und fachkompetente Behandlung den ursprünglichen Sterbewunsch in den Hintergrund treten lassen.

Wir werden uns dafür einsetzen, dass diese Erfahrungsschätze der Hospiz- und Palliativarbeit in die anstehende Neuregelung der Suizidbeihilfe entscheidend mit einfließen. Den Welthospiztag am 10. Oktober wollen wir wieder gemeinsam nutzen, um möglichst vielen Menschen die Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativarbeit bekannter zu machen, ganz nach dem Motto „Solidarität bis zuletzt!“ – auch nach Corona.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Für den Vorstand

Prof. Winfried Hardinghaus

Vorsitzender

Kommentar Konrad Lappe

26.3.2020 / aktualisiert 11.9.2020

Es ist schon ein etwas seltsames Gefühl, jetzt, Ende März, in Corona Zeiten, zu den gesetzlichen Bestimmungen des assistierten Suizids etwas zu schreiben. Überall wird zum Schutz der Risikogruppen aufgerufen – mit 71 Jahren gehöre ich vom Alter dazu. Und die mit den berühmten Vorerkrankungen natürlich, also auch ein 50-jähriger Bekannter mit Asthma. Beide Gruppen (Alter und schwere Vorerkrankungen, bzw. beides) sind auch die „Hochrisikogruppen“ für Suizide bzw. Wünschen danach.

Als weitere Vorbemerkung: Ich finde es wenig sinnvoll, die Argumentationen pro und contra zu wiederholen, die besonders im Vorwege des Gesetzgebungsverfahrens 2014/15 genannt worden sind. Dazu hat es hier in der Region und auch durch unseren Hospizverein einige Info-Veranstaltungen gegeben.

Wie aber jetzt mit dem Thema nach dem Urteil von Karlsruhe umgehen?

Die vorzügliche Tätigkeit von ambulanten Hospizdiensten, auf Palliativstationen und stationären Hospizen wird durch dieses Urteil überhaupt nicht in Frage gestellt; Karlsruhe bestätigt vielmehr die Wichtigkeit dieser Bereich.

Umgekehrt mag auch die Einsicht wachsen, dass durch eben diese Einrichtungen zwar sehr viele, aber längst nicht alle schwierigen Lebenslagen von Menschen am Lebensende abgedeckt werden; Nicht alle Schmerzen sind palliativ „in den Griff zu bekommen“; bei vielen gleichzeitigen Erkrankungen eines Menschen (Multimorbidität), aber ohne fortschreitenden Verlauf, wird es mit der Kassengenehmigung für die besondere Betreuung in einem stationären Hospiz schwierig. Und ich höre auch, dass es Menschen gibt, die mit klarem Verstand, lebenssatt und ohne im Endstadium einer tödlichen Erkrankung zu sein, aus dem Leben gehen wollen: An den Tagen der Urteilsverkündung in Karlsruhe waren im NDR TV einige zu sehen und zu hören.

Von Befürwortern des § 217 in der bisher gültigen Fassung wird auf die möglichen finanziellen Geschäftsinteressen von Sterbehelfern/Sterbehilfevereine hingewiesen. Das mag im Einzelfall sein. Vor dem § 217 wurden in den Medien Menschen

vorgestellt(Ärzte und Laien), die aus rein humanitären Beweggründen, Menschen mit Suizidabsichten bei einem würdevollen Sterben zur Seite stehen wollen. Ohne finanzielle Absichten, aber immer mit dem Risiko der Kriminalisierung.

Nachvollziehen kann ich auch die Informationen, dass auf Dauer angelegte lebensverlängernde Maßnahmen wie Beatmung ein gutes Geschäft für Krankenhäuser bzw. darauf spezialisierte Zentren sind.

Dass schwer Kranke einen großen Druck gegenüber ihren Angehörigen verspüren? Das mag im Einzelfall so sein,; aber auch schon immer hat es gelegentlich eine Drucksituation zwischen den Generationen gegeben. (Früher haben z. B. Bauern ihren alten Eltern auch nicht jedes Jahr mit großer Freude das vereinbarte Altenteil gegeben.) Und eine langjährige Begleiterin bemerkt: „Ich habe in den 12 Jahren Hospizarbeit viele todkranke Menschen kennengelernt. Die wollen in der Regel leben und möglichst so lange es geht. Es kommt äußerst selten vor, dass sich jemand Sorgen wegen der hohen Kosten macht oder der Belastung von Angehörigen.“

Und: War 2014/15 allen Beteiligten klar, dass der Ausdruck „geschäftsmäßig“ im juristischen Sinne nichts mit Geschäftemacherei zu tun hat? Sondern auf ein Handeln, das auf Wiederholung angelegt ist, also auch für Mediziner gelten kann? Ich habe damals die Bundestagsdebatte live verfolgt und hatte nicht den Eindruck.

Suizidwillige sollen natürlich bewahrt werden vor einsamen und brutalen sowie vor unüberlegten und voreiligen Suizidversuchen, die einer depressiven Augenblicksstimmung entspringen. Oder aus Wissensmängeln über Alternativen. Dafür erschei-

nen mir Anlaufstellen sinnvoll, ähnlich wie die zur Schwangerschaftskonfliktberatung, in denen Hilfesuchende sich ergebnisoffen und freiwillig beraten lassen können.

Welche Fristen zwischen Beratung und dem zur Verfügung-Stellen entsprechender Medikamente sein sollen, welche Sorgfaltskriterien zu beachten sind, besonders für Ärzte, und viele weitere Fragen, die sind natürlich noch zu klären. Darüber gab es eine lebendige online Diskussion beim Kongress der Dt. Gesellschaft für Palliativmedizin am 10.9.2020. Die Bedeutung von Beratungen durch ein multiprofessionelles Team wurde dort von Allen betont. Ähnlich wie bei der Schwangerschaftskonfliktberatung und einer evtl. Unterbrechung sollte auch hier jede ÄrztIn die freie Entscheidung haben, ob er/sie daran mitwirken will und ggf. weiterverweisen können.

Innerhalb der Kirchen gibt es inzwischen auch differenzierte Stellungnahmen, z. B. vom nieders. Landesbischof Meister. Er findet in bestimmten Fällen eine Assistenz zum Suizid moralisch gerechtfertigt. Der neue Präsident der Bundesärztekammer, Dr. Reinhardt, argumentiert: „Wir können nach dem Urteil des BVerfG keine Norm aufrechterhalten, die dem Arzt jede Form von Unterstützung untersagt.“

Soweit ich verstanden habe, müsste auch das Betäubungsmittelgesetz geändert werden. Das Gesundheitsministerium hat einiges zu tun, um Gesetzesinitiativen zu entwickeln und zu prüfen. Sofern neben Corona dort noch Kapazitäten frei sind.

Innehalten – Stille und Besinnung

„**Das Unglück des Menschen** beginnt damit, dass er unfähig ist, mit sich selber in einem Zimmer zu sein“, schreibt der französische Philosoph Blaise Pascal im 17. Jahrhundert. Und dieser Gedanke ist aktueller denn je!

Menschen, die nicht durch die Erwartungen und die Manipulation anderer gelebt werden wollen, nicht von außen, wie ich es in der Einleitung gesagt habe, Menschen, die aus sich heraus leben wollen, brauchen Räume der Stille.

Das griechische Wort *Mystik* hat seinen Ursprung im Verb *myein*, das heißt: *die Augen schließen und nach innen schauen*. Ein solches Zu-sich-selber-Kommen heißt nicht, sich vor den anderen zu verschließen und vor den brennenden Fragen unserer Zeit. Im Gegenteil: sich zurückziehen ist notwendig, um aus diesem Abstand die tiefe Verbundenheit, die Nähe zu allem zu spüren. Wer sich selber verloren hat, wer die Beziehung zu sich selber nicht lebt, der kann nicht beziehungsfähig werden. Damit wir uns im Engagement, im Mitfühlen und Dabei-Sein nicht verlieren, brauchen wir den Raum der Stille.

Mystikerinnen und Mystiker bestärken uns, den Zugang zum inneren, heiligen Raum in uns zu pflegen. Im Entdecken der Kraft des Schweigens erfahren wir zunächst oft Unruhe; all das Unerledigte, Unverarbeitete kommt uns entgegen. Es lohnt sich, diesen Durchgang von Hektik zur Stille auszuhalten und hin-

durchzugehen, indem wir mitten im Alltag Momente des Innehaltens einschalten, in denen wir diesen inneren Raum erfahren. Dort darf ich einfach sein.

Ausgesucht, mit Originaltextwiedergabe durch
Gudrun Weber

Literaturnachweis:

Autor: Pierre Stutz

Buchtitel: 50 Rituale für die Seele, hier:

Fünftes Kapitel, Innehalten-Stille und Besinnung

ISBN 3-451-07004-9

Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2001



Realität / Innere Inventur

Du musst dich bekennen zu dem, was in deinem Leben passiert ist, um dich selbst zu finden. Wenn du alles, was du durchlebt und getan hast, tatsächlich besitzt – was einige Zeit dauern kann –, dann strotzt du nur so vor Wirklichkeit. **Text von Flonda Scott Maxwell**

Gedanken dazu von Anne Wilson Schaef:

Damit wir „vor Wirklichkeit strotzen“ können, müssen wir die Verdrängungen hinsichtlich unserer selbst und unseres Lebens Schicht um Schicht durchbrechen. An einem bestimmten Punkt unseres Lebens **müssen wir innehalten** und eine umfassende Inventur vornehmen: also festhalten, wer wir sind und was wir bisher gemacht haben. Diese unerschrocken und gründlich durchgeführte Bestandaufnahme konzentriert sich nicht nur auf jene Dinge, die wir falsch gemacht haben, und solche, die wir lieber anders gemacht hätten – sondern auch auf unsere Stärken und auf all das, was wir richtig gemacht haben. Viele von uns vergessen, dass diese Bilanz in Be-

zug auf die eigene Person auch beinhaltet, das wir niederschreiben, welche guten Seiten wir haben und was wir an uns durchaus schätzen und mögen. Schließlich werden durch eine ehrliche Haltung nicht nur die Fehler offenbar, sondern auch die guten, starken, kreativen, liebevollen, sanften und mitfühlenden Aspekte unserer Persönlichkeit.

Sobald wir Innehalten und uns wirklich all dessen bemächtigen, was wir durchlebt und getan haben, sind wir auf dem Weg zu unserer wahren Identität.

Ausgesucht, mit Originaltextwiedergabe von

Gudrun Weber

Literaturnachweis:

Nimm dir Zeit für dich selbst, tägliche Meditationen für Frauen, die zu viel arbeiten von Anne Wilson Schaef, Seite für den 20. April, Hazelden Meditationsbücher, Wilhelm Heyne Verlag München, ISBN 3-453-05561-6

Coronabedingte Ergänzung zur Patientenverfügung

Ein Thema für uns ältere Menschen wird immer dringlicher, eine „Coronabedingte-Ergänzung“ zur bereits vorhandenen- oder noch zu erstellenden Patientenverfügung:

Für den Fall, dass ich an Corona so schwer erkranken

würde, dass aufgrund meiner vorhandenen eventuellen (schweren) Vorerkrankungen mein Immunsystem derart in Mitleidenschaft gezogen würde, dass eine Überlebenschance als sehr gering eingestuft würde, macht aus meiner Sicht eine Beatmung

durch Beatmungsgeräte keinen Sinn mehr. Sie sind schockiert? Das zu lesen? Ja, das kann ich nachvollziehen. Mir ging es ähnlich wie Ihnen, als ich einen Artikel vom **Magazin für Endlichkeitskultur** vom 03. April 2020 las. „Corona – Sprechen wir über Ethik und Gerechtigkeit“. Ein Interview mit Dr. Matthias Thöns, Facharzt für Anästhesiologie Notfall-, Schmerz- und Palliativmedizin.

Hier ein paar Original-Auszüge aus dem Interview:

„Wenn man ehrlich ist, dann ist Covid-19 keine intensivmedizinische Erkrankung. Es sind im Schnitt über 80jährige Patienten schwer betroffen, die in den allermeisten Fällen multimorbid, also mehrfach erkrankt sind. Die bekommen durch dieses Virus eine Lungenentzündung und die ist dann tödlich. Den Großteil der Betroffenen hat schon immer die Palliativversorgung behandelt. Früher nannte man die Lungenentzündung am Ende des Lebens den Freund des alten Menschen. Und jetzt geht man her, diagnostiziert die Corona-Infektionen und macht daraus einen Intensivfall und kann die Patienten natürlich trotzdem nicht retten. Die sind einfach zu schwer erkrankt.

An der Beatmung starben in China 97 Prozent der Patienten, 3 Prozent eher Jüngere, konnte man retten. Wir machen jetzt hier eine intensivmedizinische Supervorsorge, kaufen teure Geräte, machen Wochenendkurse für medizinisches Personal für eine Gruppe, die das in den meisten Fällen gar nicht will. Ja, ich habe gerade mit Dr. Sitte von der Deutschen Palliativ Stiftung einen Artikel bei **bibliomed** platziert und ich bin drauf und dran eine Presserunde zu machen. Es ärgert mich maßlos, dass die Denke der Bevölkerung und der Politik weltweit in die falsche

Richtung geht. Was wir hier machen, verstößt gegen jedes ethische Prinzip.

Wir wissen, dass 91 Prozent der über 75jährigen keine intensivmedizinische Behandlung bei schweren Erkrankungen mit der Gefahr folgender Schwerbehinderungen wollen. Genau das ist aber Covid-19. 97 Prozent sterben und bei 3 Prozent Überlebenden besteht eine 90-prozentige Wahrscheinlichkeit, dass die dann schwer behindert sind. Dieser Punkt wird missachtet, wir behandeln Menschen gegen ihren Willen. Wir dürfen dem Patienten nicht schaden. Mehr nutzen, als schaden. In einer Situation, wo ich 97 Prozent Sterbefälle an Beatmungsgeräten habe, eine leidvolle Therapie über zwei bis drei Wochen dem Patienten zumute und die, die überleben, kommen in einen Zustand, den sie nicht wollen. Da ist deutlich mehr Schaden entstanden als Nutzen.“

Frage vom Interviewer an Dr. Thöns: Dann wäre die Lösung, dass man die alten, multimorbiden Patienten diagnostiziert und zu Hause lässt?

Genau, und durch ein kleines Team palliativ betreut. Es gibt Menschen, die haben einen sehr starken Lebenswillen, die können auch mit einem Sauerstoffkonzentrator zu Hause überleben. Und natürlich sollen die wenigen, die Beatmung nach Aufklärung wollen dann auch auf die Intensivstation. Ich rate immer dazu, sich viel auf den Bauch zu legen. Aber Beatmung rettet die wenigsten. Im Pflegeheim kann man Stationen für Covid-Betroffene machen und palliativ betreuen.

Soweit der Originalauszug aus dem Interview mit Dr. Thöns.

Lesen sie gerne den gesamten Text (er beinhaltet noch andere Hinweise) des Interviews im Internet

unter: *Drunter & Drunter, Das Magazin für Endlichkeitskultur, Stimmen aus der Krise, 03.April 2020.*

Die WZ behandelte das Thema: Maschinelle Beatmung in der WZ-Ausgabe vom 22.April 2020, Seite 10. In der WZ vom 20.April 2020, Seite 6, wurde im Artikel: Wie hilft die Patientenverfügung bei Corona? Beratung: Seniorenstützpunkt rät zu einer Ergänzung und bietet Unterstützung an. Frau Karin Biele vom Seniorenstützpunkt Wilhelmshaven im Mehrgenerationenhaus an der Banter Kirche bietet Hilfe an.

Mein Fazit: Meine Patientenverfügung werde ich nun mit einer entsprechenden Ergänzung auf nicht-

maschinelle Beatmung erweitern. Tun sie sich was gutes, werden sie diesbezüglich aktiv, je eher desto besser.

Bleiben sie gesund

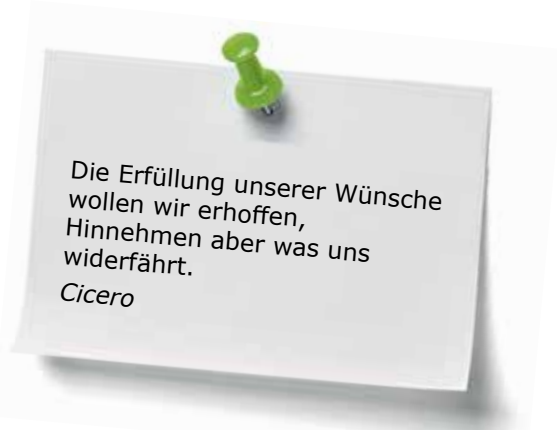
Ihre Gudrun Weber

Literaturnachweise:

Internet: Drunter & Drüber, Das Magazin für Endlichkeitskultur, Stimmen aus der Krise 3.April 2020.

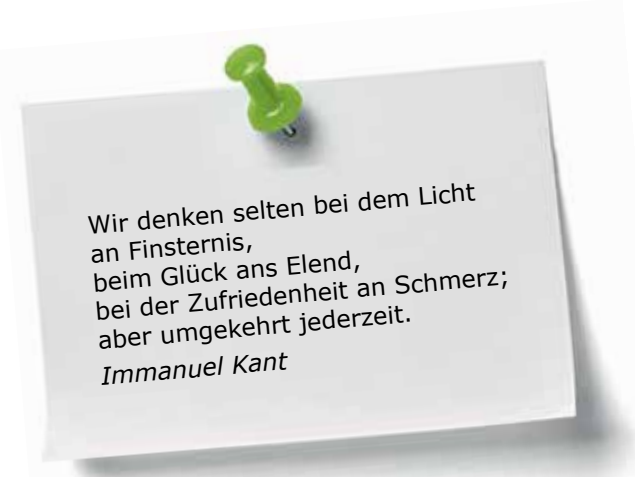
Internet: bibliomed; WZ, 20. April 2020, Seite 6 und WZ, 22. April 2020, Seite 10.

Das Letzte



Die Erfüllung unserer Wünsche
wollen wir erhoffen,
Hinnehmen aber was uns
widerfährt.

Cicero



Wir denken selten bei dem Licht
an Finsternis,
beim Glück ans Elend,
bei der Zufriedenheit an Schmerz;
aber umgekehrt jederzeit.

Immanuel Kant

Impressum

Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Parkstraße 19, 26382 Wilhelmshaven
Telefon: 04421 745258, Telefax: 04421 500978
Homepage: www.hospiz-whv-fri.de
E-Mail: info@hospiz-whv-fri.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Dr. Klaus Raab

Redaktionsteam dieser Ausgabe

Birgit Holtz, Konrad Lappe, Dr. Klaus Raab,
Ortrud Seyfarth, Anke Tapken-Gutjahr, Gudrun Weber

Spendenkonten

Sparkasse Wilhelmshaven

IBAN: DE58 2825 0110 0002 1980 00
BIC: BRLADE21WHV

Volksbank Wilhelmshaven

IBAN: DE05 2829 0063 0000 5030 60
BIC: GENODEF1WHV

Fotos

K. Raab, K. Lappe, Chr. Seyfarth, O. Seyfarth, G. Weber



Gesamtherstellung

Brune-Mettcker Druck- und Verlagsgesellschaft mbH
Parkstraße 8, 26382 Wilhelmshaven

