



Die Teilnehmerinnen des Kurses, den die Autorin beschreibt.

Von links nach rechts:

1. Reihe: Barbara Menz, Lydia Röder, Friederike Kleemann
2. Reihe: Gabriele Smend, Roswitha Menzel, Gyde Eichler, Iris Neitzel, Eva Maria Wiebach, Friederike Stoecker.

Mach das Beste aus Dir! – Zum Beispiel als ehrenamtliche Mitarbeiterin

Kann ich mich auf das Sterben – das der anderen und mein eigenes – vorbereiten? Welche Rolle spielt der Tod in meinem Leben? Wie gehe ich mit Situationen der Trauer um? Auf welche Weise kann ich meine Kinder an diese Themen heranzuführen und welche Art von Abschiedskultur wünsche ich mir in der Familie? – Diese und ähnliche Fragen haben mich oft beschäftigt, besonders als in meiner Jugend meine beiden Opas verstarben, als meine zwei Kinder geboren wurden und als meine Oma starb.

Inzwischen bin ich 34 Jahre alt. Nachdem ich auf einem Flohmarkt im Brunnenviertel mit Ehrenamtlichen des Lazarus Hospizes ins Gespräch gekommen und auf die Hospizarbeit neugierig geworden war, durfte ich ab Herbst 2017 an dem Kurs „Lebensbegleitung im Sterben“ teilnehmen.

Dieser Kurs war ein Geschenk, vor allem wegen der Offenheit innerhalb der Gruppe und der zugewandten, klugen Art der beiden Kursleiterinnen. In der Auseinandersetzung mit schwierigen Themen ging es auch an die Substanz. Ich denke an eine Übung, bei der wir, auf Isomatten liegend, die Situation eines Sterbenden nachzuempfinden versuchten: Wir waren da und waren es doch nicht – einige von uns traf dieses Gefühl hart. Mir fällt ein, wie wir beim Thema Loslassen einen Gegenstand mitbrachten, ihn in die Mitte der Runde legten, der Gruppe die Geschichte dazu erzählten und uns dann von dem Gegenstand trennten. Ich erinnere mich, wie wir unser Lebenswappen entwarfen und wiederum Geschichten miteinander teilten. Mir kommt in den Sinn, wie ich einen Nachruf auf mich schrieb und meine Beerdigung plante. Als der Ehrenamtsvorbereitungskurs

Herausgeber: Förderverein Lazarus-Hospiz e.V.

Redaktion: Lydia Röder, Kathrin Aenn Hackmann, Adelheid Scholten
030/46 705 276, email: lazarushospiz-ambulant@lobetal.de

Layout: Darja Süßbier

Druck: GeKaWe, Michael Bellenbaum

Auflage: 2000 Stück

nach einem halben Jahr zu Ende ging, war ich nicht mehr dieselbe: Ich hatte den Blick auf mich geschärft und wusste mehr über die „Päckchen“ aus der Vergangenheit, die ich mit mir herumtrage. Gleichzeitig hatte ich mir klar gemacht, welche meine Kraftquellen sind, und fühlte mich gestärkt durch die Erfahrungen in der Gruppe, in der wir uns intensiv auf die anderen Positionen eingelassen hatten.

Mittlerweile habe ich immer im Hinterkopf: wenn ich etwas wahrnehme, ist es nur ein Blick auf die Dinge (und zwar meiner). Mich zu öffnen für die Perspektiven der anderen, sie in ihrer Andersheit zu bejahen, meinem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen, Haltungen, die mir fremd sind, nicht „wegzuwischen“, sondern daran anzuknüpfen – all dies wird wohl wichtig für die Sterbebegleitungen sein. Ich habe gelernt, dass wir die Menschen aus dem Leben hinausbegleiten, das sie geführt haben. Auf dieses Leben gilt es sich einzulassen! Wir wollen dazu beitragen, dass Sterbende, so gut es eben geht, weiter am Leben teilnehmen können – im Idealfall zu Hause oder wo immer sie sterben möchten. Sterben ist ein Teil des Lebens, der gestaltet werden kann.

„Mach das Beste aus Dir“, las ich kürzlich auf einer Brücke in Prenzlauer Berg. Durch das Ehrenamt ist für mich im Austausch mit Freunden und Familie ein offenerer Gesprächsraum entstanden. Ich entdecke neue Seiten an mir. Und ich bin nun Teil eines Teams, zu dem die Ehrenamtlichen fest dazugehören.

Friederike Kleemann

Ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst Berlin

Herzlich willkommen im Förderverein Lazarus - Hospiz e.V.

Karin Haberland, Ortrud Hamann, Eveline Schuster

Wenn Sie Mitglied im Förderverein werden möchten oder spenden wollen, wenden Sie sich bitte an den Ambulanten Lazarus Hospizdienst unter 030-46705-276 oder lazarushospiz-ambulant@lobetal.de

Ehrenamt im Lazarus Hospiz

Sie sind wichtig, sie sind sogar entscheidend für die Arbeit des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes: die ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Sie sind für die Menschen da, die Abschied von dieser Welt nehmen. Sie begleiten sterbende Menschen, schenken ihnen Zuwendung und Aufmerksamkeit. Andere beraten zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht oder widmen sich trauernden Menschen. Und sie sind da, wenn es anzupacken gilt, beim Eintüten großer Postsendungen oder als Helferinnen bei einem hausinternen Umzug. Was haben die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen davon? Ein wesentliches Element ist die Sinnerfüllung. Es ist eine freiwillig gewählte Aufgabe, Menschen am Lebensende zu begleiten und sich dabei auch selbst mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und mit Fragen von Sterben, Tod und Trauer zu befassen. Das geschieht in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten; der Austausch bereichert alle Beteiligten.

Diesem Engagement – oft über viele Jahre – gilt der Respekt des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes. Die Ehrenamtlichen erhalten eine professionelle Supervision. Sie bekommen Fortbildungen angeboten und verbilligte Karten zu gemeinsamen Theaterabenden. Selbstverständlich gehören sie zu den Gästen bei Festen und Ausflügen. Ehrenamt und hauptamtliches Engagement gehören zusammen. Diese Ausgabe des Lazarus-Hospiz-Aktuell widmet sich dem Thema Ehrenamt. Eine Ehemalige berichtet von ihren Erfahrungen, eine aktuelle erzählt von den Erlebnissen einer gemeinsamen Fahrt nach Polen und eine neue Ehrenamtliche beschreibt, wie der Einführungskurs war. Wer Lust hat, solche Erfahrungen im Ambulanten Lazarus Hospizdienst zu sammeln, ist herzlich eingeladen, sich zu melden. Der nächste Kurs, der immer am Anfang eines Dienstes steht, wird im Herbst beginnen.

Wir danken allen, die sich bisher so tatkräftig im Ambulanten Lazarus Hospizdienst engagiert haben.

Lydia Röder Leitung Ambulanter Lazarus Hospizdienst

Unbezahlbar!

Was bedeutet Ehrenamt für die Zivilgesellschaft? Trotz staatlicher Sicherungssysteme ist die Gesellschaft auf das freiwillige Engagement von Bürger*innen angewiesen. Vor allem im klassischen Bereich des Sozialen boomt das Ehrenamt in den letzten Jahrzehnten, was mitunter auch auf die drastischen Umstellungen und Kürzungen der Sozialtats um die Jahrtausendwende zurückzuführen ist. Allein in den letzten 10 Jahren ist ein Anstieg um 10% zu verzeichnen! Bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts befördern die preußischen Reformen unter Stein und Hardenberg ehrenamtliches Engagement. Das erstarkende selbstbewusst gewordene Bürgertum sollte mitbestimmen und in den Obrigkeitsstaat eingebunden werden.

Darüber hinaus entwickelte sich das Vereinswesen als weitere Quelle ehrenamtlicher Tätigkeit vor allem zum Zwecke von Wohl- und Mildtätigkeit. Erinnern wir uns an den Herbst 2015 und die darauffolgenden Monate als Hunderttausende Menschen in Deutschland Schutz suchten und sich rund 8 Millionen Bürger*innen ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe engagiert haben. Laut dem Ergebnis einer Umfrage in Deutschland zu ehrenamtlicher Tätigkeit in den Jahren von 2013 bis 2017, gab es im Jahr 2017 in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre rund 14,89 Millionen Personen, die ein Ehrenamt hatten bzw. unentgeltlich tätig waren. Was für eine beeindruckende Zahl! Ehrenamtliches Engagement zeigt sich in vielfältiger Hinsicht; ob als Feuerwehrfrau, Fußballtrainerin, Schöffe, die Mitarbeiterin in der Telefonseelsorge oder eben in der Sterbebegleitung tätigen Hospizmitarbeiter*innen.

Um auf die Eingangsfrage zurückzukommen; ehrenamtliches Engagement und Zivilgesellschaft bedingen sich gegenseitig. Erst Vielfalt, Gestaltungswille, Verantwortungsbewusstsein und Leidenschaft der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen erfüllen unsere Zivilgesellschaft mit Leben!

Kathrin-Aenn Hackmann

Koordinatorin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst



©Katharina Eglau

Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter*innen im Ambulanten Lazarus Hospizdienst



© Mariusz Grzegorek

Von links nach rechts, unten: Lydia Röder, Dorothee Schwarte, Elzbieta Haase-Nowocień, Michaela Schulz, Irmgard Marschler, oben: Adelheid Scholten, Ingrid Wende, Roswitha Menzel, Stefan Tepper, Andrea Aljets und die Autorin Leticia Milano

Eine außergewöhnliche Reise

Am 05.04.2018 traten neun Ehrenamtliche in Begleitung unserer Leiterin Lydia Röder und der Dolmetscherin Elzbieta Haase-Nowocień die Reise nach Polen an. Ziel des viertägigen Aufenthalts war der Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau und des Denkmal-Hospizes Oświęcim, mit dem der Ambulante Lazarus Hospizdienst seit 2013 eine Partnerschaft unterhält. Dieser Text ist der Versuch, in wenigen Zeilen die Intensität dieser außergewöhnlichen Tage wiederzugeben.

Auschwitz aushalten

Zu den Vorbereitungen für die Reise gehörte Adelheid Scholtens Vortrag über den Holocaust und die Beschäftigung mit drei Fragen: Wie haben sich die Mitglieder unserer Familien in der NS-Zeit verhalten? Wie können die Menschen leben und überleben, die in Auschwitz waren? Was haben die Familien erlebt, die nicht überlebt haben? Jed*r von uns wählte die Lebensbeschreibung eines Auschwitz-Überlebenden. Wir besuchten den Ort der Information am Denkmal für die ermordeten Juden Europas, wo jed*r sich mit einer Familie beschäftigte, die Opfer des Holocausts wurde. Diese Menschen sollten uns in Gedanken bei dem Besuch der Gedenkstätte in Auschwitz begleiten. Zu der eigenen Familie hatte ich – die Ausländerin unter uns – nichts zu sagen. Erst später fiel mir die enge Bindung zu einer jüdischen Frau in Brasilien ein. Ich kannte also eine Familie, die den Holocaust überlebt hatte.

Die Gastfreundschaft von Oszpicien

Am ersten Reisetag besuchten wir das Jüdische Zentrum Oświęcim, es ist ein kleines Museum mit einer Synagoge und einem Café. Dort hörten wir gebannt dem österreichischen Freiwilligen Dorian zu, der uns über 500 Jahre jüdischer Geschichte in Oszpicien, wie die Juden die Stadt nannten, berichtete. Oszpicien ist Jiddisch und bedeutet so viel wie Gastfreundschaft. Und das war auch Dorians Botschaft: Die

Geschichte der Gastfreundschaft von Oświęcim darf nicht wegen der Verbrechen in der NS-Zeit in Vergessenheit geraten. Mich rührte Dorian ganz besonders mit dem Satz: „Auschwitz beantwortet keine Fragen. Es stellt welche. Es macht das Leben nur noch komplizierter.“

Fragen an die Menschlichkeit

Der zweite Tag war der kälteste. Ich musste mich beeilen, mit der Touristenführerin Schritt zu halten. Auf meiner Brust war ein blauer Aufkleber. Über den Wörtern Auschwitz-Birkenau stand: Deutsch! Ein seltsames Gefühl war das für mich, als Deutsche durch die Gedenkstätte in Auschwitz zu gehen. Aber während ich auf die geschichtsträchtigen Pflastersteine des ehemaligen Konzentrationslagers trat, fühlte ich – nichts! Gesichter, Zahlen, Zellen, es war alles abstrakt. Erst im Block V, in einem Raum mit Vitrinen, die mit nichts weiter als Unmengen von Haaren von ermordeten Häftlingen gefüllt waren, dachte ich wieder an die Familie, die ich vor der Reise in Berlin ausgewählt hatte. Sie hatten dunkle Haare. Ich gab ihnen eine Geschichte. Die Hoffnung zu überleben. Und sie hörten auf, Zahlen zu sein. Sie wurden zu Menschen. Und mir wurde übel. Als wir in der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau waren, kam die Sonne widerwillig raus. Aber wärmer wurde es nicht. Die Schienen, die ich aus so vielen Filmen kannte, endeten kurz vor der Gaskammer. Dieser Ort beantwortet keine Fragen, er stellt welche – an unsere Menschlichkeit. Egal, welcher Aufkleber auf unserer Brust klebt. Egal, welcher Herkunft wir sind.

Das Gegenteil von Auschwitz

Am dritten Tag kam der Frühling. In jeder Hinsicht. Der Tisch im Denkmal-Hospiz Oświęcim war reichlich gedeckt. Wir wurden mit offenen Herzen und festen Umarmungen empfangen. Diese Herzlichkeit gründete auf einer fest gewachsenen Freundschaft: Zwischen 2014 und 2015 hat Elzbieta Haase-Nowocień vier Workshops gedolmetscht, die Lydia Röder gab. Im August 2015 war eine Gruppe der Ehren- und Hauptamtlichen aus dem in Oświęcimer Hospiz in Berlin. Die Idee zu dem Denkmal-Hospiz hatte August Kowalczyk, der dank der Menschen in Oświęcim die Flucht aus dem KZ überlebte, und der erste Patient wurde, der dort starb. In dem Hospiz liegen die sterbenden Menschen zu zweit oder zu dritt in einem Zimmer. Die Ehrenamtlichen verbringen ihre Zeit nicht nur mit einem Menschen, sie sind für alle da. Und haben dadurch eine sehr starke Bindung untereinander. Mir scheint, das Denkmal-Hospiz Oświęcim ist die beste Antwort auf Auschwitz: Oszpicien, Gastfreundschaft.

Jeden Abend nach dem Essen saßen wir zusammen und reflektierten in einem Kreisgespräch das Erlebte. Als ich längst zuhause war, konnte ich noch spüren: Die Menschen, die mit mir auf dieser Reise waren, sind Teil meiner Geschichte geworden. Das verbindet.

Leticia Milano

Ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Mein Abschied vom Ehrenamt

Im Herbst 2011 entschied ich mich, einen Kurs für die ehrenamtliche Begleitung sterbender Menschen zu machen.

Meine Arbeit als Regisseurin und Therapeutin und mein Privatleben füllten mich aus, aber es gab trotzdem so etwas wie „frei flottierende Kapazitäten“, die nach einem Anker suchten. Ich hatte den Wunsch, mich mit etwas zu verbinden, dass offen war, in gewisser Weise ohne Ziel und auf Dauer. Etwas für mich zu machen, ist mir sehr geläufig, aber ich wollte auch Anbindung und Austausch über „das Neue“. Ich suchte etwas, was sich räumlich und zeitlich mit meinem Arbeits- und Privatleben gut verbinden könnte. Und ich wollte auch etwas von meinem guten Leben für andere zur Verfügung stellen.

So lernte ich Lydia Röder, die Leiterin des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes, und Gyde Eichler kennen. Ich hatte keine Vorstellungen, worauf ich mich einlassen würde. Das erste Gespräch verlief so gut, dass ich mich spontan für die Ausbildung zur ehrenamtlichen Mitarbeiterin entschied.

In den folgenden Monaten wurde ich mit einer von Lydia Röder und Gyde Eichler zusammengestellten Gruppe auf die Begleitung sterbender Menschen vorbereitet, ein sehr intensiver Prozess. Themen, die in meinem Leben bis dahin eher eine geringere Rolle gespielt hatten, bewegten mich sehr, Älterwerden, die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod und mit eigenen Ängsten, die plötzlich einen Namen bekamen, z.B. das Realisieren der eigenen Vergänglichkeit, die Vorwegnahme dessen, was in der Begleitung Sterbender passieren könnte...

Die Gruppe war ein wunderbarer Katalysator. Gemeinsam repräsentierten wir die unterschiedlichsten Vorstellungen und Haltungen dem Sterben, dem Tod und dem Leben gegenüber, unsere Verschiedenheit war für uns erhellend und bereichernd. Und immer wieder das Erkennen, dass kein Sterbeprozess dem anderen gleicht und dass wir als Begleiter nicht mehr wissen als der Sterbende selbst – im Gegenteil: Wir folgen dem Sterbenden eher - ohne eigenes Ziel.

Ich fühlte mich durch die Ausbildung gut vorbereitet und habe in den folgenden Jahren intensive Erfahrungen als Begleiterin von Sterbenden machen dürfen.

Mir wurde deutlich: Begleitung bedeutet radikales Sich -Einlassen auf sein Gegenüber: Nicht - Wissen, Einlassen im Sinne von Mitgehen, Da - Sein, Offen - Sein, für das, was gerade passiert, eigene Konzepte in Beziehung zum Geschehen laufend zu reflektieren und zu relativieren. Radikales Einlassen heißt im gleichen Atemzug: Einlassen auf sich selbst, eigene Impulse wahrnehmen und für sich klären, eigene Grenzen erkennen, gut für sich sorgen, bei sich und gleichzeitig mit seinem Gegenüber zu sein.

Eigene Grenzen wahrzunehmen, führte zu einer ständigen Auseinandersetzung mit Fragen wie: Was brauche ich, um die

Situation gut halten zu können – für den sterbenden Menschen und für mich? Habe ich wirklich die Zeit und Energie, die ich gerade gebe? Wie schaffe ich Abstand zum Geschehen, wenn es mich zu überwältigen droht?

Eine Frage wurde mein Fokus: „Wer hat gerufen?“ Es war ein großer Unterschied, ob der sterbende Mensch selber Unterstützung wollte oder eher die Angehörigen.

Die sehr empathische Supervision durch Jochen Gladow gab mir Sicherheit in meiner Arbeit, die Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens ließ uns als Supervisanden voneinander lernen.

Durch die Leitung des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes fühlte ich mich gut betreut. Monatlich stattfindende Praxisbesprechungen mit der Leitung sorgten für kontinuierlichen Informationsfluss mit integrativer Qualität. Fortbildungsangebote ließen eigene Neigungen vertiefen und neue Aspekte in Bezug auf die Arbeit entstehen. Die Leitung war offen für Vorschläge und Impulse und Kritik aus den Reihen der Ehrenamtlichen und es gab Raum für das Einbringen eigener Ressourcen.

Aus persönlichen Gründen ziehe ich mich jetzt aus der ehrenamtlichen Sterbebegleitung zurück.

Der Prozess des Begleitens war ein gegenseitiger. Ich fühle mich reich beschenkt und möchte an dieser Stelle allen Menschen danken, die dazu beigetragen haben, dass ich diese Erfahrungen machen durfte, meinen beiden kompetenten Ausbilderinnen, meiner Ausbildungsgruppe, dem gesamten Team des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes, meinem unterstützenden Supervisor Jochen Gladow, allen Supervisanden - und nicht zuletzt den Menschen, die mir so viel Vertrauen entgegen gebracht haben, mich in ihr Leben zu lassen und die ich auf ihrem Weg begleiten durfte.

Angelika Korp

Ehemalige ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

„... Wem Teilhabe möglich ist und wer ohne Not auf sie verzichtet, der vergibt eine der schönsten und größten Möglichkeiten des menschlichen Daseins: Verantwortung zu leben.“

Dr. Joachim Gauck

Bundespräsident a.D. Aus der Rede nach der Vereidigung zum Bundespräsidenten, Berlin, 23.3.2012,