

fundstück

2/2025 | Beilage der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

Lichtblick am Lebensende

Erfüllung trotz des Verlustes



„Starke Partner.“

Die Provinzial
und Haus & Grund.



Mitgliedervorteile
nutzen.

Immer da. Immer nah.
Für uns im Norden.

PROVINZIAL 

Lichtblick am Lebensende

INHALT



Am Ende ein großes Stück Menschlichkeit	4
Feiertage im November	6
Ein Lächeln ins Gesicht zaubern Susanne Bornholdt erzählt	8
Trauern Sie!	12
Den Tagen mehr Leben geben SAPV-Teams	14
Kriegsgräberfürsorge	18

Liebe Leserinnen und Leser,

fast jeder Mensch hat Angst vor dem eigenen Tod oder dem nahestehender Menschen. Um sich von dieser Angst nicht überwältigen zu lassen, kann es helfen, sich bewusst mit den Themen Tod und Sterben auseinanderzusetzen. Deshalb haben wir die Herbstausgabe unseres Fundstücks diesen Themen gewidmet und hoffen, Ihnen einige Ein- und Ausblicke geben zu können, die Sie das Lebensende in einem anderen Licht betrachten lassen und Ihnen vielleicht den Mut geben, neue Wege zu gehen. Dazu haben wir mit Menschen gesprochen, die sich tagtäglich mit dem Sterben auseinandersetzen, weil sie Sterbende ganz nah begleiten. Wir berichten über die Arbeit und die bemerkenswerten Erfahrungen eines Palliativdienstes, der das Sterben zu Hause ermöglicht, über die Nächstenliebe in der Hospizarbeit, erzählen von den besonderen Erlebnissen einer Wunscherfüllerin und darüber, warum Trauer so wichtig für die seelische Gesundheit ist. Ein Satz hat uns dabei besonders berührt: *Es geht nicht darum, dem Leben an seinem Ende mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.*

*Eine erkenntnisreiche
Lektüre wünschen Ihnen*

Sönke Bergemann

Philipp Pries

IMPRESSUM

Eine Beilage der
Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

HERAUSGEBER

Haus & Grund Kiel, Haus-,
Wohnungs- und Grundeigentümer-
verein von Kiel und Umgegend e.V.

VORSITZENDER:

Götz Bormann

GESCHÄFTSFÜHRER:

Sönke Bergemann

Sophienblatt 3, 24103 Kiel

Telefon: 0431 66 36 123,

Telefax: 0431 66 36 180

info@haus-und-grund-kiel.de

www.haus-und-grund-kiel.de

Vereinsregister-Nr. 502 VR 1959,
Amtsgericht Kiel, Finanzamt Kiel

VERLAG, HERSTELLUNG, VERTRIEB

Haus & Grund Kiel –
Verlag & Service GmbH
Stresemannplatz 4, 24103 Kiel

Telefon Redaktion: 0431 66 36 218

Telefax Redaktion: 0431 66 36 107

Telefon Vertrieb: 0431 66 36 121

verlag@haus-und-grund-kiel.de

www.haus-und-grund-kiel.de

LAYOUT & GESTALTUNG

Sarah Raymann

GESCHÄFTSFÜHRER

Sönke Bergemann

REDAKTIONSLEITUNG

Dr. Philipp Pries (verantwort.)

Handelsregister

Amtsgericht Kiel HRB 11053 KI

DRUCK

sh:z Schleswig-Holsteinischer
Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
Fehmarnstr. 1, 24782 Büdelsdorf

MEDIABERATUNG

Merle Schneider

Telefon: 01511 1 07 58 61

E-Mail: info@nhz-online.de

www.nhz-online.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur
mit ausdrücklicher Genehmigung der
Redaktion. Belegexemplare erbeten.
Über unverlangt eingesandte Manuskripte
und Fotos freuen wir uns sehr, wir über-
nehmen jedoch keine Haftung. Die Redaktion
behält sich vor, eingesandte Artikel nach
eigenem Ermessen zu kürzen. Hinweis:
Gewerbliche Anzeigen müssen nicht be-
deuten, dass darin beworbene Artikel von
der Redaktion empfohlen werden. Mit dem
Namen des Verfassers gekennzeichnete
Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion dar.

TITELFOTO, INHALT: STEFANIE LETTAU,
ISTOCK, ASB SCHLESWIG-HOLSTEIN



**Wir machen das hier
fertig, dann kommen
wir gerne auch
zu Ihnen.**

oar

GARTEN | LANDSCHAFT | TIEFBAU

- > Beratung & Planung > Pflanzung
- > Gartenpflege > Pflaster- & Naturstein
- > Baumpflege > Holzarbeiten
- > Kellerwandsanierung > Winterdienst

oar Gartenservice GmbH

04349 91400 | www.oar-galabau.de

info@oar-galabau.de

Am Ende ein großes Stück Menschlichkeit

Ein Hospiz ist ein Ort, wo man sieht und vor allem fühlt, wie menschlich Menschen zu sein vermögen und mit wie viel Seele sie ihren Aufgaben nachkommen. Und es kann ein Ort sein, wo sich die geheimsten Wünsche und Träume erfüllen können.

VON VOLKER SINDT

➔ Das Bedrückendste war die wachsende Einsicht der Endlichkeit. Schon bei den letzten Besuchen in der Klinik wandelten sich Ahnungen zur Gewissheit, als uns eine Ärztin beiseite nahm, um „etwas“ mit uns zu besprechen. Dieses „Etwas“ war die Mitteilung, dass medizinisch nichts mehr zu machen sei. Aus therapiert, unheilbar weit fortgeschritten, schwacher Allgemeinzustand, kein Fall mehr für die Klinik. Man verfüge aber im Hause über eine kompetente Beratungsstelle, welche Schritte nun in die Wege zu leiten seien. Ein Termin zu machen sei vonnöten, um den sich die wie vor den



Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt.
Wir können uns ihm nicht entziehen, aber wir können das Sterben würdevoll gestalten für jeden Menschen.

Kopf Geschlagenen bitte bemühen mögen. Es sollte sich als ein guter Rat erweisen.

Um das Ende vorwegzunehmen: Ein alter, kranker Mensch konnte seinen Lebenslauf in Frieden und gut versorgt zu Ende bringen. Das langsame Sterben dauerte dennoch fast ein halbes Jahr. Eine Pflege zu Hause war damals allein schon medizinisch nicht möglich. Zu jener Zeit entstanden gerade erste Einrichtungen in halbwegs erreichbarer Entfernung, die sich Hospiz nannten. Oft kirchlich getragen, vor allem aber von engagierten und menschenfreundlich gesinnten Bürgerinnen und Bürgern, denen das Wort „Verantwortung durch Mitgefühl“ etwas bedeutet. Vielleicht hat uns ein anfängliches Misstrauen gegen solche „Sterbeorte“ erst davor scheuen lassen, Kontakt aufzunehmen. Dafür, dass wir es doch taten, sind wir auch nach über zwanzig Jahren dankbar.

Die darauffolgende Verlegung aus der Klinik in das Hospiz erschien uns wie die Vorwegnahme einer bald erwartbaren Beerdigung. Jedoch war sofort zu spüren, dass hier Menschen am Werk waren, denen es um mehr ging als um eine Aufgabe im Sinne eines Broterwerbs. Trotzdem: Mit großer Anspannung standen uns die regelmäßigen Besuche bevor. Denn bei aller Zuwendung durch das Personal, der lebensfrohen Ausstattung der Räume, des auch mal „Fünfe gerade sein lassen können“ bei der Auswahl von Speisen und Getränken: Aus jedem Zimmer wehte uns der Geruch der Aussichtslosigkeit entgegen, spürbar, sichtbar, furchtbar.

Schon damals haben wir die Menschen bewundert, die sich dieser Atmosphäre tagtäglich aussetzen. Ganz besonders galt und gilt dies für die Ehrenamtlichen. Diese Sterbebegleiter sind Idealisten der Menschlichkeit und Nächstenliebe, eine selten gewordene Spezies. Oft verlacht als „Gutmenschen“, in der Regel von denen, die außer der Pflege ihres Egos und ihrem Fernseher nicht viel erwarten von einem erfüllten Leben. Genauso viel Anerkennung verdienen diejenigen, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen. Ihnen einen Hürdenlauf bei der Beantragung von Unterstützung und finanzieller Hilfe zuzumuten, ist eine Schande für die Gesellschaft eines der reichsten Staaten der Welt.

Auch wir mussten viele Gänge erledigen und Briefe schreiben, um einen Angehörigen würdig seinen letzten Weg gehen zu lassen. Vieles war damals neu, wurde von den Kassen nicht anerkannt, war vorzufinanzieren. Aber es trotzdem zu tun, war richtig. Ein würdiges Ende ohne unnötiges Leiden – man kann es Zivilisation nennen.

Michaela, Thomas und Helena Hanzlik,
Haus & Grund-Mitglied seit 2005



Zwei Standorte, ein starker Verwalter? Dafür haben wir jemanden!

Egal ob Miethaus-, Sondereigentums- und WEG-Verwaltung. Die Spezialisten von Haus & Grund Kiel sind für Sie da und sorgen an gleich zwei Standorten in der Landeshauptstadt für die optimale Bewirtschaftung Ihrer Immobilie.

Sophienblatt 9 u. Kleiner Kuhberg 2-6, 24103 Kiel, 0431 906977 oder www.haus-und-grund-kiel.de



Ihre Immobilie als **Investment** – Wir sorgen dafür!

Für unsere vorgemerkten und kapitalstarken Kunden suchen wir ständig **Mehrfamilienhäuser** und **Wohn-Geschäftshäuser** zum Kauf. Eine diskrete und professionelle Bearbeitung ist für uns selbstverständlich.

Tel. 0431 906960 • info@schuett.de

Feiertage im November

Im vorletzten Monat des Jahres gedenken die Menschen traditionell ihrer Verstorbenen. Dabei wurzeln zahlreiche kirchliche Traditionen in alten heidnischen Ritualen. Und so manches Brauchtum lebt heute noch.



1 Allerheiligen

Allerheiligen ist ein Hochfest der katholischen Kirche und wird seit einer Festlegung Papst Gregor IV. im Jahr 835 stets am 1. November begangen. Es ist in den mehrheitlich katholischen deutschen Bundesländern gesetzlicher Feiertag. Hier ist es auch Brauch, geflochtene und mit Hagelzucker bestreute Hefeteigzöpfe zu verschenken. Der Tag wird traditionell im Stillen begangen. Das Wort „Halloween“ kommt von „All Hallows' Eve“ – zu Deutsch: dem Vorabend von Allerheiligen. Angeblich verkleideten sich irische Katholiken in der Nacht des 31. Oktober, um sich vor den spukenden Seelen der Verstorbenen zu verstecken.

2 Allerseelen

Die Katholiken beten am 2. November für die Seelen der Verstorbenen, damit diese von ihren Sünden reingewaschen werden und nicht mehr im Fegefeuer leiden müssen. In der gesamten katholischen Welt werden Familiengräber besucht und mit Kerzen oder Laternen geschmückt, von Geistlichen gesegnet und mit Weihwasser besprengt. Viele Menschen kommen dafür an ihre Geburts- und Heimatorte zu den Gräbern ihrer Verwandten zurück. Die Tage vom 30. Oktober bis zum 8. November werden vielerorts auch als „Seelenwoche“ bezeichnet. Das Fest hat seinen Ursprung im 7. Jahrhundert in Spanien und vermutlich im heidnischen Ahnenkult.

3 Totensonntag

Der Totensonntag oder Ewigkeitssonntag ist in den evangelischen Kirchen in Deutschland und der Schweiz ein Gedenktag für die Verstorbenen. Er fällt immer auf den letzten Sonntag vor dem ersten Advent und kann daher nur in der Zeit vom 20. bis zum 26. November liegen. Neben dem Totengedenken wird in vielen Gottesdiensten auch zu einem bewussteren Umgang mit der Lebenszeit ermutigt. Der Gedenktag geht auf die Reformationszeit zurück und ist in allen deutschen Bundesländern besonders geschützt. Die Feiertagsgesetze aller Bundesländer bestimmen den Totensonntag als Trauer- und Gedenktag oder sogenannten stillen Tag.



SENSIBLER ALS JEDE HUNDENASE.

Der Multisensor Plus warnt vor giftigem, farb- und geruchlosem Kohlenmonoxid und vielen weiteren Gefahren in Ihrem Zuhause.



Erfahren Sie jetzt mehr über den **Multisensor Plus** und lassen Sie sich gleich unverbindlich beraten!
techem.de/multisensorplus

MULTISENSOR PLUS

FÜR NACHHALTIGEN WERTERHALT
IHRER IMMOBILIE



Ein Lächeln ins Gesicht zaubern

Susanne Bornholdt ist Wunscherfüllerin. Mit dem Wunschewagen des Arbeiter-Samariter-Bundes gehört sie zu einem ehrenamtlichen Team, das sterbenden Menschen einen letzten, besonderen Wunsch erfüllt.

VON STEFANIE LETTAU

➔ Noch einmal das Meer sehen. Oder die Enten füttern, wo man es schon als Kind gemacht hat. Mit den Kindern am Nord-Ostseekanal picknicken. Ein Musical besuchen oder ein Spiel des Hamburger Sportvereins. Oder den liebsten Menschen treffen. Es gibt viele Wün-

lässt sich so mancher dieser Wünsche erfüllen. „Der Wunsch, der mich in den letzten Monaten in seiner Tragik am meisten berührt hat, war der eines Paares, das nicht verheiratet war und in zwei unterschiedlichen Einrichtungen untergebracht worden war“, erzählt Susanne Bornholdt. „Mehrere Monate hatten die beiden sich nicht treffen können, nun würde einer der beiden sterben und wünschte sich nichts sehnlicher, als den Partner noch einmal sehen zu dürfen. Das haben wir möglich gemacht, und es war wunderschön. Auch für mich.“

Immer wieder erlebt Susanne Bornholdt, wie wertvoll es ist, Menschen noch ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Gemeinsam Spaß zu haben, noch einmal Leichtigkeit zu spüren nach einem vielleicht langen Leidensweg und der Prognose, dass es nun dem Ende zugeht. Und sie weiß inzwischen, dass nicht nur die Sterbenden, sondern auch die Angehörigen von diesen Erlebnissen profitieren: „Natürlich ist es immer schlimm, wenn jemand stirbt, aber diese schönen Momente, die behält man, die bleiben. Daran erinnert man sich. Die tun allen gut und überstrahlen bisweilen sogar die Traurigkeit.“

Susanne Bornholdt selbst ist über eine Reportage im Fernsehen zum Wunschewagen gekommen. Als sie das Thema darauf im Internet googelt hat, stellte sie fest, dass in Schleswig-Holstein Ehrenamtliche gesucht werden. „Für mich ist die Mitarbeit hier inzwischen zu einer Herzblutgeschichte geworden“, gibt sie zu. „Es macht total viel Spaß sich in diesem Team zu engagieren, sowohl als Koordinatorin als auch bei den Wunschfahrten.“ Gerade bei den Wunschfahrten sei es besonders berührend, eben nicht nur am Rand zu stehen, sondern mittendrin zu sein in den Familien. „Das erleben wir gemeinsam.“

sche, die sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase haben. Und weil es den Wunschewagen des Arbeiter-Samariter-Bundes gibt,



Der Wunschewagen in Schleswig-Holstein ist ein rein ehrenamtliches, spendenbasiertes Projekt mit Sitz in Elmshorn. Häufig sind es Rettungssanitäter oder Menschen mit anderem medizinischem oder pflegerischem Hintergrund, die in ihrer Freizeit mitarbeiten. Nach einem zweitägigen Wunschewagen-Seminar, das über Aufgaben und Pflichten der Wunscherfüller und auch die Geschichte der Wunschewagen aufklärt, die es in ganz Deutschland gibt, können die Ehrenamtler loslegen.

Bei den Fahrten ist immer ein ausgebildeter Rettungssanitäter an Bord, ebenso wie ein Pfleger oder eine Pflegerin. Der Wagen selbst ist ausgestattet wie ein Krankenwagen, sodass die Menschen auch liegend transportiert werden können. Platz ist außerdem für einen Angehörigen.

„Wenn wir eine Anfrage bekommen, schauen wir in der Koordination, wer aus dem Team an einem vorgegebenen Termin die Wunscherfüllung übernehmen kann“, erklärt Susanne Bornholdt die Vorgehensweise. „Wo und wann abgeholt werden soll und wo es hingehet, sind die entscheidenden Informationen, die wir dann per Mail rauschicken. Darauf melden sich unsere Ehrenamtlichen und wir stellen das Wunscherfüllerteam für diesen Tag zusammen.“

Einem Menschen in seiner letzten Lebensphase einen schönen Tag zu ermöglichen, ließe sich sicher auch in einem Hospiz realisieren, so Susanne Bornholdt weiter. „Aber es ist doch etwas anderes, wenn man beispielsweise noch einmal an den Ort fahren darf, an dem man mit der Familie immer Urlaub gemacht hat.“

Die Voraussetzungen dafür, dass der Wunschewagen in Anspruch genommen werden

kann, sind klar definiert. „Wir machen die Fahrt nur mit Menschen in der letzten Phase ihres Lebens“, führt sie weiter aus. „Sie sollten aber auch noch aufnahmefähig sein.“ Entsprechende Unterlagen müssen daher ausgefüllt werden, dazu wird die Bestätigung eines Arztes benötigt, dass der oder die Betroffene noch in der Lage ist, die Fahrt auf sich zu nehmen.

Oftmals kommen Angehörige erst sehr spät darauf, den Wunschewagen anzufragen. So spät, dass sich die Fahrt nicht mehr realisieren lässt. Das empfindet Susanne Bornholdt als besonders traurig. „Wir brauchen ein wenig Zeit für die Planung. Wünsche, die möglichst schon am nächsten Tag in die Tat umgesetzt werden sollen, können wir einfach nicht erfüllen.“

Eine große Hürde liegt oft auch bei den Sterbenden selbst. „Wenn sie ihren letzten Wunsch äußern, erkennen sie damit an, dass es dem Ende zugeht, und das können viele nicht. Das müssen die Angehörigen dann mit Fingerspitzengefühl herauskitzeln.“

Natürlich gibt es auch Ängste bei den Angehörigen. Was, wenn unterwegs etwas passiert? Tatsächlich sei noch niemand bei einer Fahrt mit dem Wunschewagen verstorben, kann Susanne Bornholdt versichern. „Aber wir haben schon Fahrten gemacht, zum Beispiel an die See, wo die Menschen uns gefragt haben, ob wir sie nicht einfach dort lassen könnten, damit sie mit dem Blick aufs Meer sterben dürfen.“

Die Nähe zum Tod und der Umgang mit Sterbenden hinterlässt seine Spuren. Auch bei Susanne Bornholdt. Aber nicht in negativer Hinsicht, im Gegenteil. „Früher habe auch ich Angst vor dem Sterben gehabt, aber das habe ich nicht mehr. Ich weiß heute sehr ▶▶

Wir machen die Fahrt nur mit Menschen in der letzten Phase ihres Lebens.



gosch & schlüter

Für ein gutes Bauchgefühl. EGAL WO SIE SIND.

Sicherheit für Ihr Zuhause:

- SCHLIEßANLAGEN
- VIDEOTECHNIK
- ALARMANLAGEN
- BRANDMELDER

☎ 0431 64 92 20 | ✉ ALARM@GUS-KIEL.DE | 🌐 GUS-KIEL.DE



*Du bist wichtig,
weil du eben du bist.
Du bist bis zum
letzten Augenblick
deines Lebens wichtig.
Wir werden alles tun,
damit du nicht nur in
Frieden sterben,
sondern auch bis
zuletzt leben kannst.*

Cicely Saunders, Begründerin der modernen Hospizbewegung und der heutigen Palliative Care



*Früher habe auch
ich Angst vor dem
Sterben gehabt,
aber das habe ich
nicht mehr. Ich
weiß heute sehr
genau, wie ich
sterben möchte.*



» genau, wie ich sterben möchte.“ Auch im Team wird oft darüber gesprochen. Die meisten haben durch ihre Arbeit Erfahrung mit den Situationen am Ende des Lebens. Und eigentlich weiß jeder, was er oder sie nicht möchte: In den letzten Monaten oder Jahren die Selbstständigkeit verlieren und abhängig zu werden.

In dem Dorf, in dem Susanne Bornholdt zu Hause ist, ist sie auch ehrenamtlich als Sterbebegleiterin aktiv. Eine entsprechende Ausbildung hat sie bei der Hospizinitiative Neumünster gemacht, bei der sie, wie sie sagt, auch sehr viel über sich selbst gelernt hat. Die Familien im Dorf nehmen ihre Hilfe gern an. Sowohl die Sterbenden als auch die Angehörigen, die sie oft auch nach dem Tod ihrer Lieben zumindest

kurzzeitig weiter betreut. Sie trinken gemeinsam Kaffee oder gehen auf den Friedhof. Und vor allem sprechen sie miteinander.

Susanne Bornholdt ist heute 63 Jahre alt. „Vieles, was ich heute im Umgang mit den Menschen kurz vor ihrem Tod mache, die Begegnungen und Gespräche, hätte ich mit dreißig vermutlich noch nicht gekonnt“, reflektiert sie. „Da hilft mir meine Lebenserfahrung.“ Und die ist sie gern bereit, weiterzugeben und ein Wort der Aufmunterung oder des Trostes zu sprechen. Gerade so, wie es gebraucht wird. Und oft sind es auch einfach nur die kleinen Gesten, die am Ende wichtig sind: ein Lächeln, ein Händedruck, ein inniger Blick.

Wünsche...

Wer seinen Angehörigen einen letzten Wunsch erfüllen möchte kann sich per Mail oder telefonisch an die Koordinatoren des Wunschewagen-Teams wenden. Das Team des Wunschewagens würde sich übrigens über weitere Unterstützung freuen. „Vor allem Menschen mit einer Ausbildung zum Rettungssanitäter oder in der Pflege wären uns hochwillkommen“, so Susanne Bornholdt.

Telefon: 0431 70694-111, E-Mail: wunschfahrten@asb-sh.de

BLÜHENDE BIENENWIESEN

FÜR DEN NORDEN

StromNatur – 100 % Ökostrom aus regionaler Windkraft

Mit dem Wechsel zu StromNatur unterstreichen Sie, dass Ihnen die Umwelt am Herzen liegt. Denn pro Kilowattstunde fließen 0,6 Cent in den Umweltfonds der Stadtwerke Kiel. So lassen Sie Bienenwiesen blühen – ganz bequem von zu Hause aus.

Jetzt wechseln mit dem Aktionscode „Fundstück“ auf: stadtwerke-kiel.de

Jetzt wechseln und
100 €
Umwelt-Bonus
sichern!*

Frische Energie für die Zukunft.

*100 € Umwelt-Bonus (brutto) werden mit der Jahresabrechnung (nach 360 Tagen in diesem Produkt) verrechnet. Er entfällt, wenn das Vertragsverhältnis vor Ablauf der Erstvertragslaufzeit beendet wird.

Preise abhängig vom Wohnort – einsehbar über Online-Tarifrechner. Mindestlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar.

Trauern Sie!

Die Trauer anzunehmen ist nicht immer leicht. Aber notwendig.

*Die vier Phasen
der Trauer nach
Verena Kast*

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Schock, Ohnmacht und Hilflosigkeit sind die häufigsten Emotionen in der ersten Trauerphase. Die Trauernden wollen den Tod nicht wahrhaben. Der Verlust wird in dieser Phase geleugnet, die oft nicht mehr als Stunden bis Tage dauert.

2. Trauerphase: Aufbrechende Emotionen

Trauernde empfinden Wut, Schmerz und Zorn, aber auch Schuldgefühle in der zweiten Trauerphase. Sie dauert umso länger, je intensiver das Verhältnis zum Verstorbenen war. Die Gefühle müssen zugelassen und dürfen nicht unterdrückt werden, da unverarbeitete Trauer die Psyche nachhaltig negativ beeinflusst.

3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen

Die Auseinandersetzung mit dem oder der Verstorbenen und dem Tod steht im Mittelpunkt dieser Phase. Orte der Erinnerung haben oft eine große Bedeutung, ebenso wie Zwiegespräche mit dem oder der Verstorbenen an der Grabstätte.

4. Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Das Finden eines inneren Friedens ist Zeichen für den Eintritt in die vierte Trauerphase. Der Schmerz über den Verlust ist überwunden. Der Tod wird akzeptiert. Im besten Fall treten die Hinterbliebenen in einen inneren Dialog mit dem oder der Verstorbenen.

► „Jeder von uns wird im Laufe seines Lebens mit dem Tod geliebter Menschen und der Trauer über ihren Verlust konfrontiert werden. Daher ist es gut zu wissen, was die Gefühle bedeuten, denen man mit einem Mal ausgeliefert ist. Und auch, warum es richtig und wichtig ist, sie auszuhalten. Aber wie lässt sich der Schmerz aushalten, den die Trauer mit sich bringt – die Ohnmacht, die Leere, die plötzliche Angst vor dem Alleinsein und die abgrundtiefe Verzweiflung?“

Trauer ist die natürliche Reaktion auf das Erleben eines Verlustes. Das kann der Tod eines geliebten Menschen oder auch eines Tiers sein, wir können aber auch um den Verlust von Beziehungen trauern, der Heimat, der Gesundheit oder den drohenden Verlust des Lebens. Auch Sterbende trauern.

Der Trauerprozess gliedert sich in vier Phasen (siehe links). Diese Phasen sind nicht immer voneinander getrennt, sie können sich überlappen und miteinander vermischen. Und nicht jeder oder jede durchläuft sie automatisch. Manche Menschen unterdrücken ihre Trauer, lenken sich mit Arbeit ab oder betäuben sich mit Tabletten oder Alkohol. Manche beginnen in der Vergangenheit zu leben.

Doch die Trauer lässt sich nicht wegschieben. Sie fordert Zeit und Aufmerksamkeit, und nur wer sich auf die Gefühle einlässt, die sie begleiten, wer akzeptiert, was geschieht, wird den erlebten Verlust auch verarbeiten können. Die

Trauer ist ein notwendiger Bestandteil, um loslassen zu können, um das eigene Leben wieder aufnehmen zu können – und um gesund zu bleiben.

Menschen in ihrer Trauer beizustehen, ist nicht leicht, denn Trost gibt nicht, wer selbst viel spricht oder Ratschläge erteilt, so gut gemeint sie auch sein mögen. Trost entsteht durch stille Anwesenheit. Eine sanfte Berührung, eine Hand, die gedrückt wird, oder eine Umarmung helfen oft mehr als viele Worte. Und die Fähigkeit, die Tränen des Gegenübers auszuhalten, ist ebenso wichtig, wie ruhig zuhören zu können.

Trauernde brauchen Zeit. Und jede Trauer ist individuell. Es gibt keine Blaupause für sie. Mit einem „Ruf mich an, wenn es dir nicht gutgeht“, ist keinem Trauernden gedient. Dafür haben die wenigsten die Kraft. Aber sie sind dankbar für jeden Anruf, und für die Frage, ob es etwas gibt, das ihnen gerade jetzt guttun würde.

Es hilft Trauernden, über ihren Verlust sprechen zu können. Sich gemeinsam zu erinnern an den verlorenen Menschen. Momente wieder lebendig werden zu lassen, sind wertvolle Lichtblicke, auch und gerade dann, wenn sie die Tränen lösen. Jedes Weinen heilt und hilft die Wunde ein wenig zu schließen, damit schließlich auch ein befreites Lachen irgendwann wieder möglich ist. Und das wird es sein.

Stefanie Lettau



„Hast du Angst vor dem Tod?, fragte der kleine Prinz die Rose. Darauf antwortete sie: Aber nein! Ich habe doch gelebt, ich habe geblüht und meine Kräfte eingesetzt, so viel ich konnte.“

Antoine de Saint-Exupéry





**Weil's um mehr
als Geld geht.**



Das Team des SAPV der Diakonie Altholstein (v.li.)
Katharina Kuhlmann-Becker, Evangelia Wehling,
Christina Osbahr, Torben Dulski-Schulz, Jacqueline Wolff,
Christiane Danis und Lisa Mergel.

Den Tagen mehr Leben geben!

Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung möchten 76 Prozent der Menschen in Deutschland zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung sterben. Tatsächlich stirbt jedoch fast die Hälfte im Krankenhaus und nur jeder fünfte in seinen eigenen vier Wänden.

VON STEFANIE LETTAU

➔ „Der Tod ist noch immer ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Es gibt keine wirkliche Kultur des Sterbens bei uns“, sagt Katharina Kuhlmann-Becker dazu. Sie ist die Leiterin des SAPV-Teams (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung) der Diakonie Altholstein. „Die Menschen haben Angst, über den Tod zu sprechen, verdrängen ihn aus ihrem Leben, und wenn sie sich dann plötzlich mit ihm konfrontiert sehen, sind sie völlig hilflos und überfordert.“

In seinem Buch „Über das Sterben“ schreibt der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio, dass in rund 90 Prozent der Fälle Menschen mit Hilfe eines geschulten Hausarztes und der Unterstützung von palliativen Fachkräften wie den SAPV-Teams gut versorgt zu Hause sterben könnten. Aber viel zu wenige Menschen wissen überhaupt um diese Möglichkeit.

„Wir versuchen, auf den verschiedensten Wegen aufzuklären und Informationen weiterzugeben: Im Rahmen von Hospiz- und Palliativwochen, über Hausarztpraxen, die Sozialdienste im Krankenhaus, über Presse und Internet, und dennoch wissen so viele Menschen nichts über uns, unsere Arbeit und was diese letztlich für sie bedeuten kann“, so Kuhlmann-Becker.

Die SAPV-Teams versorgen die Patienten in ihrer gewohnten Umgebung medizinisch und arbeiten dabei eng mit den Palliativmedizinern vor Ort zusammen. In der Regel haben die Teams eine 24-Stunden-Bereitschaft. Kommt es zu einem Notfall oder einer Situation, mit der sich die Angehörigen überfordert fühlen, können sie jederzeit einen Mitarbeiter aus dem Team anfordern. Außerdem sind die SAPV-

Teams gut vernetzt mit Ärzten hinsichtlich medizinischer Hilfsmittel und in der Zusammenarbeit mit Apotheken, aber auch mit Hospizen. Innerhalb von Stunden organisieren sie Pflegebetten, Toilettenstühle oder Medikamente. Und wenn die Betreuung zu Hause doch nicht mehr zu leisten ist, so können sie über ihr Netzwerk auch ohne den Umweg über eine Warteliste einen Hospizplatz für ihre Patienten bekommen.

Doch nicht nur die Patienten sind im Fokus des SAPV-Teams. Auch und gerade die Angehörigen. Denn für sie bedeutet das Sterben eines Menschen ihrer Familie in den eigenen vier Wänden oft Schwerstarbeit. Vor allem seelisch. „Wir schauen da sehr genau hin bei unseren regelmäßigen Besuchen“, erzählt Evangelia Wehling, eine der Mitarbeiterinnen im Team. „Wie geht es den Angehörigen, wie belastet sind sie, was halten sie noch aus und wo geht vielleicht gar nichts mehr.“

Auch in der Versorgung des Patienten werden die Angehörigen nicht allein gelassen. Das SAPV-Team kümmert sich um die schmerzmedizinische Versorgung ebenso wie um die von Wunden, den Verbandswechsel und das Legen von Infusionen.

Anders als im Krankenhaus geht es in dieser häuslichen Situation nicht darum, den oder die Sterbende möglichst lange am Leben zu halten. Gerade wenn die Patienten aus der Klinik entlassen werden mit der Diagnose, dass man dort nichts mehr für sie tun könne, wenn es also zum Sterben nach Hause geht, dann muss das Team vom SAPV den Angehörigen häufig beim Umdenken helfen. Denn nun geht es nicht mehr darum, das Leben um jeden Preis zu erhalten, es zählt nicht mehr die Quantität, sondern die Qualität der letzten Tage oder Wochen. „Wir ►►

Der Tod ist noch immer ein Tabuthema in unserer Gesellschaft.

Katharina Kuhlmann-Becker





Wir wollen nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben.

Torben Dulski-Schulz



Buchtipps



Gian Domenico Borasio beschreibt in seinem Buch, was wir heute über das Sterben wissen und welche Mittel und Möglichkeiten wir haben, unsere Angst vor dem Tod zu verringern und uns auf das Lebensende vorzubereiten.

» wollen nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben«, bringt Torben Dulski-Schulz es auf den Punkt. Es geht um schöne Momente, um Gemeinsamkeit, um Nähe und oft auch darum, einfach miteinander fröhlich zu sein. „Häufig steht das Pflegebett in einem zentralen Raum, sodass die Sterbenden mitten in der Gemeinschaft sind, wie es in früheren Zeiten Usus war“, fügt er hinzu. „Und warum soll man ihnen einen Schluck Bier verwehren, wenn ihnen danach ist?“

„Wenn ich meine Hausbesuche bei den Patienten mache, lachen wir sehr viel miteinander“, fügt Evangelia Wehling hinzu. „Das Lachen ist so wichtig. Man kann nicht die ganze Zeit ernst und traurig sein.“ Ebenso wichtig ist die Biografie-Arbeit, die sie häufig mit den Sterbenden macht. Was muss noch erzählt, was aufgearbeitet und bewältigt werden, um in Ruhe gehen zu können? „Das Schöne an unserer Arbeit ist, dass wir uns die Zeit nehmen können, die nötig ist“, stellt Dulski-Schulz fest. „Nicht wie im Krankenhaus, wo alles getaktet ist. Wir sind da, hören zu, helfen.“ Wobei der SAPV kein Pflegedienst ist – für seine Inanspruchnahme, die von

den Krankenkassen bezahlt wird, ist auch keine Pflegestufe erforderlich. Falls Pflege nötig ist, muss sie über einen Pflegedienst oder die Angehörigen geleistet werden.

Im Kreis der Familie sterben, in der gewohnten Umgebung, mit vertrauten Gerüchen und Geräuschen, keinen fremden Routinen unterworfen – das, so die Erfahrung aller Mitarbeiter des SAPV-Teams, ist für die meisten Menschen das Beste, was ihnen am Ende ihres Lebens passieren kann.

Und auch wer als Angehöriger den Mut hat, ein Familienmitglied auf diesem Weg zu begleiten, wird belohnt. Die Trauer ist eine andere. Denn man hat alles getan. Man war dabei. Hat sich auf dem Weg bereits verabschiedet. Der Schmerz ist ein anderer, da das Loslassen bereits vollzogen ist. Und jeder nimmt auch für sich etwas mit vom Erleben des Todes. Kann begreifen, wie wichtig es ist, gut zu leben, um gut sterben zu können. „Ich lebe viel bewusster durch meine Arbeit hier“, sagt Dulski-Schulz dazu. „Ich genieße deutlich mehr, denn man ist ja ständig damit konfrontiert, dass es irgendwann zu Ende geht. Das kommt unweigerlich. Also lebe ich ganz bewusst und das tut mir gut.“

Seine Kollegin Christiane Danis kann nur zustimmen. „Ich komme mir manchmal schon ein bisschen komisch vor, wenn ich sage, dass ich eine tolle Arbeit habe, obwohl ich jeden Tag mit dem Tod und dem Sterben konfrontiert werde. Aber wir bekommen so viel geschenkt von der Begegnung mit unseren Patienten und nicht zuletzt auch durch den Dank der Angehörigen.“

Vielleicht sind die Erfahrungen so besonders, weil ihnen etwas höchst Menschliches innewohnt. Weil Zwischenmenschlichkeit und Wahrhaftigkeit und Vertrauen eine zentrale Rolle spielen, und es ganz schlicht und ergreifend darum geht, füreinander da zu sein.

SAPV-Teams

Neben ihrer fachlichen Spezialisierung, zum Beispiel als Palliativmediziner, Palliative Care Fachpflegekräfte oder Psychoonkologen verfügen die Mitarbeiter der SAPV-Teams über große Erfahrung in der häuslichen Versorgung sterbender Menschen. Durch Beratung, regelmäßige Visiten und die Behandlung von belastenden Symptomen erkennen sie in der Regel frühzeitig drohende Krisen und beugen diesen vor. Darüber hinaus bereiten sie Angehörige darauf vor, wie sie angemessen auf Krankheitssymptome



eingehen können. Sollte doch eine Krisensituation auftreten, stehen die SAPV-Teams im Rahmen einer 24-Stunden-Ruf- und Einsatzbereitschaft zur Verfügung. Dabei können sie auf alle notwendigen Medikamente zugreifen, auch Betäubungsmittel. So lassen sich häufig Krankenhauseinweisungen vermeiden. Auf Wunsch machen die SAPV-Teams zunächst auch nur eine Beratung.

SAPV-Teams in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website des Landesverbandes Schleswig-Holstein: www.lapv-sh.de

SMARTE SENSOREN FÜR EIN SICHERERES ZUHAUSE

Der Multisensor Plus warnt nicht nur vor Rauch, sondern auch vor Hitze, Kohlenmonoxid und erkennt hohe Luftfeuchtigkeit – alles in einem Gerät. Das gab es noch nie.



Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihrer Immobilie Sinne geben: Droht Schimmelbildung, ein Feuer oder eine zu hohe Konzentration an Kohlenmonoxid? Durch den innovativen **Multisensor Plus** weiß Ihre Immobilie das schon – und gibt Ihnen und Ihren Mietenden mehr Sicherheit und Schutz.



RAUCH

In Deutschland gilt seit 2013 eine flächendeckende Rauchwarnmelderpflicht für Wohnungen und Wohnhäuser. Wie der Deutsche Feuerwehrverband berichtet, hat diese Pflicht zu einer Reduzierung der Todesfälle in Folge von Bränden geführt. Auch Sachschäden können durch eine frühe Brandbekämpfung kleiner ausfallen. Natürlich warnt der Multisensor Plus auch vor Rauch.



LUFTFEUCHTIGKEIT

Nasse Wäsche, kochen oder ein heißes Bad – all das lässt die Luftfeuchtigkeit steigen. Wenn sie länger zu hoch ist, kann das zu Schimmelbildung führen und bei Bewohnenden Gesundheitsprobleme wie Allergien, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Bronchitis auslösen. Der Multisensor Plus gibt Lüftungshinweise und hilft so, vor Schimmel und Milben zu schützen.



KOHLENMONOXID

Kohlenmonoxid ist eine Gefahr, die häufig unterschätzt wird. In Deutschland erleiden jedes Jahr rund 5.000 Menschen eine Kohlenmonoxid-Vergiftung. Dabei können Kohlenmonoxid-Melder wie der Multisensor Plus Leben retten – und ganz nebenbei auch Hinweise auf defekte Geräte oder Leitungen liefern.



HITZE

In der Küche lassen sich herkömmliche Rauchwarnmelder nicht anbringen, schließlich kann schon etwas zu viel Dampf beim Kochen der Nudeln zu einem Fehlalarm führen. Zum Glück misst der Multisensor Plus auch die Hitzeentwicklung und kann so problemlos in der Küche eingesetzt werden.



Erfahren Sie jetzt noch mehr über den Multisensor Plus von Techem und lassen Sie sich gleich persönlich und unverbindlich beraten! techem.de/multisensorplus

MULTISENSOR PLUS

FÜR NACHHALTIGEN WERTERHALT
IHRER IMMOBILIE



Damit das Gedenken lebendig bleibt: Englische Kriegsgräber auf dem Nordfriedhof in Kiel.

Kriegsgräberfürsorge

Die Toten sollen nicht schweigen

➔ In Deutschland gibt es rund 1.200 Kriegsgräberstätten. Mehr als 1,8 Millionen Tote der beiden Weltkriege haben dort ihre letzte Ruhe gefunden. „Weil die Toten schweigen, beginnt alles immer wieder von vorne“, sagte der französische Philosoph Gabriel Marcel.

Der deutsche Volksbund Kriegsgräberfürsorge (VDK) hat es sich

zur Aufgabe gemacht, dieses Schweigen zu brechen, die Gräber der Gefallenen zu erhalten und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Vor allem für die nachwachsenden Generationen. Es soll nicht in Vergessenheit geraten, was Krieg bedeutet, dass das Töten und Sterben auf dem Schlachtfeld kein Spiel ist, sondern bitterer Ernst.

Um die Erhaltung der Gedenkstätten zu finanzieren, sind im November bundesweit Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr unterwegs, um Geld zu sammeln. Gerade bei jungen Menschen und vor allem auch Migranten, die selbst aus Kriegsgebieten stammen, ist die Spendenbereitschaft hoch, wissen Beteiligte zu berichten.



**Gerüstbau
Vogel**

KIEL 64 98 40

... mit uns sicher nach oben!

Kein Gesabbel, *nur* Fakten.



Ihr 5in5 Newsletter – 5 Themen in 5 Minuten.

Ihr tägliches Newsupdate mit
den wichtigsten aktuellen Themen.

Jetzt kostenlos anmelden.



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

In Würde gehen ...

... wir begleiten Sie dabei in allen rechtlichen Fragen.

› Vorsorgevollmacht

› Testament

› Erbvertrag

› Übergabevertrag

DR. WOLF STÄHR
Notar a. D.

DR. GEORG WEGNER (bis 2017)
Notar a. D.

KARL W. LANGEN
Notar a. D., Rechtsanwalt i. R.

DR. STEFAN THOLUND
Notar | Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

ARNO WITT
Fachanwalt für Verwaltungsrecht | Mediator

ROLF HANSEN
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

GABY KRÄMMER

DR. MISCHA FÄRBER
Fachanwalt für Verwaltungsrecht

DR. STEPHAN GEISLER
Notar | Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

DR. ALEXANDER WILCKEN
Notar | Fachanwalt für Versicherungsrecht | Fachanwalt für Verkehrsrecht

DR. CHRISTIAN FEDDERS
Notar | Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

DR. JAN PETERS
Notar | Fachanwalt für Arbeitsrecht | Fachanwalt für Familienrecht

PROF. DR. TOBIAS BREITLING
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht | Fachanwalt für gewerblichen Rechtsschutz

MAREI KIEWALD
Fachanwältin für Verkehrsrecht

ANDREAS KREUTNER
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

JONA DOHRENBUSCH



wegner stähr & partner

Rechtsanwälte
Notare

Hauptsitz:

Sophienblatt 100
24114 Kiel

Postfach 2767
24026 Kiel

Telefon
(0431) 66 40 90

Telefax
(0431) 66 40 950

www.wsp-recht.de

info@wsp-recht.de

Büro Preetz:

Markt 16
24211 Preetz

Telefon
(04342) 90 34 16 0