

schöner leben ... bis zuletzt

4/2026

THEMA

Humor am Lebensende

Risiken und
Nebenwirkungen

Mit Unterstützung der DGP



**DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR PALLIATIVMEDIZIN**

Foto: Martina Dach

**DEUTSCHER
PALLIATIV
VERLAG**

Sammelband 2023, 2024, 2025 und 2026

schöner leben ... Ein gut verständliches, lebensnahes Quartalsmagazin mit den verschiedensten Informationen rund um das Leben.

Die Inhalte sind größtenteils zeitlos. Da weiterhin Interesse an den „alten“ und inzwischen vergriffenen Heften besteht, bieten wir alle Jahrgänge als Sammelbände an. Die einzelnen Hefte wurden meist so überarbeitet, dass die Artikel mit rein aktuellem Bezug inhaltlich zeitlos angepasst wurden.

schöner leben ... Sammelband 2023

Heft 1 „Ein Koffer für die letzte Reise“

Heft 2 „Der beste Freund“

Heft 3 „Werbung fürs Sterben?“

Heft 4 „Mein Wille geschehe!“

20 €

schöner leben ... Sammelband 2024

Heft 1 „Loslassen. Sterben zulassen.“

Heft 2 „Kleine Patienten.“

Heft 3 „Pflege im Alter“

Heft 4 „Bestattungen“

30 €

schöner leben ... Sammelband 2025

Heft 1 „Hospiz und Palliativ“

Heft 2 „Ernährung.“

Heft 3 „Leiden lindern“

Heft 4 „Lebenshilfe. Sterbehilfe. Tötungshilfe.“

35 €

schöner leben ... Sammelband 2026

Heft 1 „An Seelsorge denken“

Heft 2 „Ehrenamt“

Heft 3 „Heilige Stätten und Kraftorte“

Heft 4 „Humor am Lebensende“

35 €

**Im Viererpack kosten Sammelband 2023, 2024,
2025 und 2026 zusammen statt 120 € nur 50 €!**

Preise inklusive Versandkosten



Inhalt



Foto: Celina Pratter



Foto: Munderking



- 5** — Editorial
- 6** — **Kommentar**
Gestorben wird ja immer
- 8** — **Interview**
Im Gespräch mit Hannes Ringlstetter
- 18** — **Die gute Tat**
Pilgerroute mit dem Fahrrad
- 20** — **Im Hospiz**
Erlebnisse einer Nachtschicht
- 24** — **DGP**
Kurzzeitige Notfall-Palliativversorgung
- 26** — **Fritz-Wepper-Stiftung**
Sepsisprävention im Fokus
- 28** — **Deutsches Stiftungswerk gGmbH**
Forschungspreis verliehen
- 30** — **Lebensgeschichten**
Gudrun und Inge als Team im Hospiz
- 34** — **Gute Clowns**
Humor am Lebensende
- 38** — **Theater**
Improvisation mit den Tabutanten
- 40** — **Todesanzeigen**
Kuriose Beispiele
- 44** — **Buchtipp**
Kleiner Angehörigenbegleiter
- 46** — **Medientipp**
- 47** — **Humor**
- 48** — **Rätsel**
- 49** — **Helmfrieds Lyrikseite**
- 50** — **Fokus Gesundheit**
Humor im professionellen Umfeld
- 51** — **Gaumenschmaus**
- 52** — **Tagen bei der DPS**
- 53** — **Grabgemeinschaft**
- 54** — **Lesermeinung / Impressum**
- 56** — **Wichtige Informationen**

DIE VORSORGEN! MAPPE

Sorgen Sie vor für Ihre Zukunft.

Haben Sie schon an eine Vorsorgevollmacht gedacht? Die meisten Menschen schieben dieses so wichtige Thema auf. Doch wer trifft Entscheidungen für Sie, wenn Sie es z. B. nach einem Unfall plötzlich nicht mehr können?

Wie möchten Sie bei schwerer Krankheit behandelt werden? Mit unserer VORSORGEN!-Mappe dokumentieren Sie diese wichtigen Fragen selbst – für Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen.

Sie ist zertifiziert von der Stiftung Gesundheit. Wir lesen es fast täglich: „Die VORSORGEN! Mappe der PalliativStiftung ist die beste, die ich im Netz gefunden habe.“

Jetzt informieren und vorsorgen!



**(Vorsorge)Vollmacht,
Patientenverfügung,
Wertvorstellungen,
Bestattungsverfügung
„Die Palliativ-Ampel“
Die wichtigsten Vorlagen
in einer Sammlung.**

**Kostenlos bestellen unter
buero@palliativstiftung.com**

Telefon: 0661 4804 9797

www.palliativstiftung.com



Editorial

„Geht auch alles in die Binsen,
immer sollst du fröhlich grinsen.“

So wurde es mir vor gut 50 Jahren aus einem Glückskeks geraten. Das wäre mir aus heutiger Sicht etwas platt. Aber es ist vielfach wissenschaftlich belegt, dass mit der richtigen Dosis von Humor selbst sehr belastende Situationen entspannt werden können. Mancher kann das intuitiv, hat es von Kindesbeinen an angewendet, wie es zum Beispiel traurig schön in Harpe Kerkelings Autobiografie „Der Junge muss an die frische Luft“ dargestellt wurde.

Gerade habe ich eine Mail der Tochter einer hochaltrig verstorbenen Dame erhalten „Ich möchte für ihren respektvollen, aber auch humorvollen Umgang mit meiner Mutter danken, und ich weiß, dass sie ihnen ebenfalls vertraute.“

Schöner kann man die Wirkung von Humor nicht rückmelden!

Folgende kleine Episode habe ich selbst tatsächlich und exakt so erlebt: Mit Ingrid K., 74 Jahre, leicht dement, und deren Familie führe ich ein intensives Erstgespräch. Sie hat einen schweren Blutkrebs. Volles Programm oder einfach abwarten, was passiert und dann lindern. Beides steht zunächst gleichermaßen zur Diskussion!

Die Patientin entscheidet sich ganz klar und auch gegen ärztlichen Rat. Alle gemeinsam wollen nun ihren Wunsch für reines Lindern unterstützen. Ich frage Frau K., was wir jetzt für sie tun können.

Da kommt ihre Antwort wie aus der Pistole geschossen: „Zusammen ein Glas Rotwein trinken!“ Die Angehörigen und ich sind vollkommen überrascht. Frau K. steht auf und holt Gläser und eine gute Flasche ...

Wer kann da schon „Nein“ sagen, es wird eine lustige Runde!

Humor bringt Normalität in scheinbar ausweglose Situationen. Auch Karneval hat durchaus sehr viel mit Tod und Sterben zu tun. So gibt es den Aschermittwoch seit dem Jahr 601 als den Beginn der Fastenzeit und das Ende des Karnevals (carne vale = Fleisch ade).

Mit der PalliativStiftung haben wir nun einige Male am Weiberfasching für unsere regionalen Karnevalsvereine einen Empfang angeboten und werden dies auch 2027 wieder tun. Das ist immer eine sehr launige Veranstaltung mit guter Stimmung und auch sehr ernsten und tiefgehenden Gesprächen.

Drum möchte ich meinen kleinen Beitrag schließen mit einem dreifach kräftigen:

„Das Leben ist ...
zum Sterben schön!“

Dr. Ingrid K.



Foto: selfie :-)

„Gestorben wird ja immer ...“



Daniel Schreiner
Dipl.-Ing.,
seit 2015 Stadtbaurat
der Stadt Fulda

70. Brunnenherr der
Florenzgäbner
Brunnenzeche 2018
46. Stiftskämmerer
der Kämmerzeller
Mattebidel 2024

Als Spross einer Steinmetz-Familie ist mir der Tod ein lebenslanger Begleiter gewesen. Grableuchten, Laternen, Kreuze aus Gusseisen, Buchstaben für Grabsteine, Natursteine, Pflanzschalen, Gruftplatten und viele Dinge mehr säumten meine täglichen Wege von zu Hause zur Schule und wieder zurück. Grabsteine oder Urnenstelen wurden bestellt, standen mit Namen fertig auf dem Hof und wurden am Friedhof aufgebaut. Alte Steine wurden gerichtet oder gar abgeräumt. Täglich buntes Treiben.

Wenn Zeit war, bin ich als kleiner Junge immer mit den Arbeitern zum Friedhof gefahren und habe das Prozedere verfolgt: Schaufel, Schubkarre, Beton, Sackkarre und eine Schachtel Kippen. Bei uns hieß es: „Gestorben wird ja immer ...“

Am liebsten habe ich meinem Opa beim Arbeiten in der Halle zugesehen. Er war Steinmetzmeister und ließ außer ihm fast niemanden die kunstvoll aus dem Stein gearbeiteten Inschriften vergolden. Blatt für Blatt echtes Gold verschwanden magisch in den Gravuren, die mit Leim versehen auf ihre Bestimmung warteten. Genauso faszinierend war das Sandstrahlen, das wiederum ein anderer Meister perfektioniert hatte und mit dieser Technik nicht nur Grabplatten, sondern anderes mehr zierte.

Ja, ich huldige hier dem stilvollen Gedenken, das der Tod zwangsläufig nach sich zieht. Es lohnt, sich tiefer mit der Materie des Gedenkens zu befassen. Mir leuchtete durch die damalige beiläufige Befassung früh ein, dass der Mensch keineswegs machtlos ist, das Gedenken zu beeinflussen, ohne dass hiermit gesagt sein soll,

dass in fürstlich barocker Manier ein Zerrbild als Gedenken produziert werden müsse. Nein, es lohnt, sich im Leben längstmöglich aufrichtig zu engagieren und hierdurch das Ableben positiv zu gestalten. Es bleibt etwas von uns trotz unfassbarer und beängstigender Weite der vor uns liegenden Ewigkeit. Manchmal prägen auch Zufälle das Gedenken.

Als wir kurz vor der Geburt unserer Tochter zwischen verschiedenen Namen zu entscheiden hatten, liefen wir über einen Friedhof in Frankfurt. Der lag praktisch direkt neben der Klinik. Nun sind Geburten mitunter durchaus nah am Tod platziert, aber es ging uns eher um Empfehlungen aus der Namensvielfalt auf den Grabsteinen.

So, wie ich die Steine in meiner Kindheit neugierig betrachtete, so wollte ich mir hier einen Reim auf unser Namensdilemma machen. Tatsächlich setzten die Wehen meiner Frau vor einem Grabstein ein, der im Prinzip die Vorzugsvariante des Namens darstellte. Sehr bizarr und lustig, aber somit war entschieden, dass wir fluchtartig den Friedhof verlassen mussten und welche Namensvariante von uns nun weiterverfolgt werden würde.

Hätte die mir nicht bekannte Dame aus Frankfurt ahnen können, dass sie als Verstorbene noch mein Leben und das meiner Tochter beeinflussen würde?

Noch heute liebe ich Friedhöfe. Sie sind ein Ort der Ruhe und der Zivilisation. Hier gibt es Ordnung und Benehmen gleichermaßen wie Schönheit und Anmut. Nicht Trauer überlagert diese Orte, sondern Größe und Tiefe. Über kunstvoll gefertigte Grabsteine und heterogene alte Namen habe ich bereits berichtet. Gebäude auf Friedhöfen sind ebenso faszinierend und teilweise ehrfurchteinflößend. Manche Perle der Architektur lässt sich nur auf einem Friedhof finden. Trotz dieser Gravität lassen die gebauten Wände aber auch Raum für ungeahnte Komik. Auf einer für Osthessen sehr untypischen Beerdigung erläuterte die Pietät zu Beginn der Zeremonie, dass der Verbliebene ausdrücklich verlangt habe, dass für Gejammer kein Platz sein möge und alle Anwesenden aufzufordern seien, einen Schnaps zu trinken. Dieser wurde umgehend gereicht. Es wurde ein gelöster, stimmungsvoller Tag.

Unweit dieser Stelle soll nun eine Palliativ-Begräbnisstätte errichtet werden, auf der man, begleitet bis zum Schluss, einen zuvor gestalteten und somit ersichtlichen finalen Ort auswählen darf, um das Gedenken beginnen zu können. Mir scheint das sehr logisch und angemessen zu sein, denn wir sollten Wert auf unseren Begräbnisort legen. Schließlich kommen später andere dorthin und brauchen eventuell unsere Hilfe.

Auch wir Schreiners haben längst unser Grab und unseren Grabstein definiert. Denn: Gestorben wird ja immer ...

„Am besten lacht man gemeinsam mit dem Tod“

Der Autor, Kabarettist und Musiker
Hannes Ringlstetter über Steinpilze und Abschiede

”

„Hockt euch ans Bett und erzählt einen schlechten Witz“

Als klar war, dass sein Vater sterben würde, fuhr Hannes Ringlstetter in den Wald – und suchte einen Steinpilz. Warum diese scheinbar unsinnige Geste genau richtig war, weshalb Verzeihen die Voraussetzung für Humor ist und was er sich von Ärzten und Pflegenden wünscht, erzählt uns Ringlstetter im Interview

In Deinem Buch „Ein Steinpilz für die Ewigkeit“ beschreibst Du die letzten Wochen mit Deinem sterbenden Vater. Als die Nachricht kam, dass sein Leben zu Ende geht, hast Du Dich auf die Suche nach einem Steinpilz gemacht, den Du ihm mit auf seine letzte Reise geben wolltest. Warum war das damals genau das Richtige – und wann hast du gemerkt, dass es dabei um etwas ganz anderes ging als um einen Pilz?

In erster Linie war da diese Hilflosigkeit. Wenn so eine Nachricht kommt, weißt du nicht, wohin mit dir, wie du innerlich reagieren sollst – ich zumindest wusste es nicht. Und es war eben Steinpilzzeit. Die Pilzsuche war das, was meinen Vater und mich am meisten verbunden hat, unser einziges gemeinsames Hobby. Also bin ich in den Wald gefahren – und das war tatsächlich ein schöner Moment: Ich steige aus dem Auto, und drei Meter weiter steht ein ganz frischer, kleiner Steinpilz. Da war über Nacht etwas Neues entstanden, etwas, das ins Leben drängt – während ich gerade erfahren hatte, dass einer der wichtigsten Menschen meines Lebens stirbt. In diesem Moment wurde mir der ganze Kreislauf

des Lebens bewusst. Mein Vater war Historiker, sein ganzes Leben lang hat er mir von alter Geschichte und von Grabbeigaben erzählt. Da haben wir gedacht: Das ist eigentlich auch ein guter Gag – ihm das, was uns verbindet, als Grabbeigabe mitzugeben. Das hat zu ihm gepasst und zu uns. Im besten Sinne organisch.

Aus rationaler Sicht war der Steinpilz „sinnlos“ – und trotzdem richtig. Brauchen wir am Lebensende solche Gesten, gerade weil die Vernunft dort manchmal nichts mehr ausrichten kann?

Die krassen Momente, in denen wir verstummen, in denen Sprache und Intellekt uns nicht mehr weiterhelfen, sind wahrscheinlich die, die uns am stärksten zu unserer wirklichen Natur zurückbringen. Das scheinbar Unsinnige führt in Wahrheit zu den Lerneffekten im Leben. Und da ist der Humor das allerbeste Mittel, weil er die Leichtigkeit in sich trägt, die uns in dem Moment fehlt. Mir fällt nach eingehender Betrachtung des Lebens kein besseres Mittel ein, als allem mit Humor zu begegnen. Das heißt nicht, dass man alles weglächeln oder wegalbern muss. Es ist eher eine tief in einem sitzende Erkenntnis: dass das Leben endlich ist – und dass wir es füllen dürfen mit wirklich gefühlten Emotionen, die wir mal aushalten müssen, weil sie nicht schön sind, und die wir auch mal genießen dürfen, weil sie wunderschön sind.

”

„Ein Steinpilz als Grabbeigabe? Ein guter Gag!“



Foto: Susie Knoll

Foto: Wikimedia commons

”

„Bitte stirb nicht jetzt – es passt gerade gar nicht!“

Beruflich bringst du Menschen zum Lachen. War das Lachen, das du am Sterbebett Deines Vaters gesucht hast, dasselbe Handwerk oder ein anderes?

Es ist anders. Bei mir funktioniert das nicht über eine Technik, sondern übers Herz: Wenn ich mit mir gut bin, bin ich auch gut auf der Bühne. Und natürlich suchst du in so einer Abschiedssituation die finale Herzverbindung zu jemandem. Mein Vater und ich hatten, wie wohl die meisten Väter und Söhne dieser Generation, über viele Jahre ein sehr schwieriges Verhältnis. Also suchst du den Nucleus, den Kern deiner Beziehung – und bei uns war das tatsächlich der Humor. Der Humor, mit dem ich durch den Tag gehe und den ich auf der Bühne zeige, ist sehr geprägt davon, wie mein Vater Dinge gesagt hat, erzählt hat, wie er die Welt beurteilt hat. Da war immer eine ordentliche Portion Humor dabei.

Das Bild deines Vaters zeichnest du im Buch als das eines Patriarchen – mit Ecken, Widersprüchen, auch dunkleren Facetten. Warum war es dir wichtig, ihn nicht nachträglich zu glätten?

Ich hatte gar nicht auf dem Schirm, dieses Buch überhaupt zu schreiben. Meinem Vater wäre es, glaube ich, richtig peinlich gewesen, wenn der Sohn so ein gefühliges Promi-Buch gemacht hätte. Tatsächlich saß ich mit einer Freundin am Gardasee, der Vater war kurz vorher gestorben – und irgendwann sagte sie zu mir: „Hannes, du hast für all das, was ich fühle, Worte. Viele Menschen haben diese Worte nicht. Es ist fast eine kleine Verpflichtung, sie anderen zur Verfügung zu stellen.“ Das war der Grund. Und so war es dann auch: Auf den Lesereisen haben ganz viele Menschen gesagt, sie seien dankbar für dieses Buch – weil es kein Lebensratgeber in Sachen Tod ist, sondern eine erlebte Geschichte, humorvoll und trotzdem authentisch. Ich

konnte die Geschichte dieses Mannes nicht anders erzählen, als er war. Der war halt so – und der wollte auch so sein, der war Patriarch aus Überzeugung. Mein Vater war ein großer Verfechter der Wahrhaftigkeit. Also war ich es ihm schuldig, dass auch das Buch über ihn wahrhaftig ist.

Du schreibst offen über Gewalt, die es in eurer Beziehung gegeben hat. Wann war neben Schmerz und Enttäuschung wieder Platz für Zuneigung – und für Humor?

Ich bin meinem Vater unfassbar dankbar, und ich bin stolz auf ihn – weil er sich nach den dunklen Dingen tatsächlich bei mir entschuldigt hat. Ich glaube nicht, dass es viele Männer aus dieser Generation gibt, die sich vor ihren erwachsenen Sohn hinstellen und sagen: Das tut mir leid, da habe ich einen großen Fehler gemacht. Das hat mich versöhnt und heilen lassen. Ich habe mir gedacht: Wenn es jemandem, der 1929 geboren ist, gelingt, sich so von seiner dunklen Seite abzukoppeln, dass er sich bei einem Kind der Achtziger entschuldigen kann, dann ist es meine Aufgabe, zu verzeihen. So schwierig unser Verhältnis vorher war, so gut war es danach. Und das ist interessant, weil Du nach dem Humor fragst: Ich glaube, der Humor kommt genau dann zurück, wenn du

verzeihst. Alle Menschen, die ich als verbittert oder humorbefreit wahrnehme – wenn du länger nachfragst, kommst du in ihrer Biografie fast immer an einen Punkt, an dem sie jemandem etwas nicht verzeihen haben. Da kam diese Härte ins Leben, diese Verhärtung der Seele. Und aus der kommt die Humorlosigkeit.



Foto: Celina Pratter

”

„Wir standen
am Sterbebett
– und mussten
lachen“

Dein Buch lebt von kleinen, überraschend leichten Momenten. Gab es am Sterbebett deines Vaters eine Situation, in der du plötzlich lachen musstest?

Bei uns war der Pfarrer so oft da, weil wir immer dachten, jetzt ist es so weit – und dann ging es doch wieder weiter. In den letzten Tagen konnte mein Vater gar nicht mehr sprechen, er war schon in dieser Übergangswelt. Drei, vier Tage kein Wort mehr, nur noch dieses schwere Atmen, das man von Sterbenden kennt. Dann kam wieder der Pfarrer und setzte das Vaterunser an – und mein Vater hat das komplette Vaterunser mitgebetet, laut. Das ist echt krass, wo das im Gehirn abgespeichert ist: Er konnte nicht mehr sprechen, und er hat danach auch nie wieder gesprochen – das Gebet war das Letzte, was er gesagt hat. Aber es war so tief in seinem System verankert, dass es einfach von selbst herausgesprudelt ist. Meine Frau und ich standen daneben und mussten wirklich lachen: Das gibt's doch nicht! Wie tief sich der Katholizismus in einen Menschen einbrennt – das ist schon total faszinierend.

Wie würdest du einem Norddeutschen die typisch bayerische Art beschreiben, mit dem Tod umzugehen – Stichwort „a schöne Leich“?

Erst mal muss ich gestehen, dass ich kein großer Freund der Grobschlächtigkeit bin, die das haben kann. Aber „a schöne Leich“ bedeutet eigentlich etwas Schönes: dass die Menschen, die zu dieser Beerdigung kommen, einen guten Tag haben und Geschichten erzählt werden. Es geht nicht um die Leiche – das verstehen die Leute im Norden gern falsch –, es geht um den Leichenschmaus. Eine schöne Leich ist es, wenn man bis in den Abend sitzt, viel trinkt und sich Anekdoten erzählt. Denn das heißt: Der Verstorbene war ein Mensch, den man gern um sich hatte. Das Schlimmste sind Beerdigungen, bei denen zehn Leute herumstehen, die da hinmüssen – danach gehen

alle heim, und der Mensch ist vergessen. Das ist für mich übrigens die Hölle: wenn du stirbst und in dem Moment vergessen bist. Und Himmel ist, in der Erinnerung anderer am Leben zu bleiben und Glück weiter zu transportieren.

Der Titel des Heftes, in dem dieses Interview erscheint, lautet: „Humor am Lebensende – Risiken und Nebenwirkungen“ Woher kommt die Vorstellung, beim Sterben müssten Ernst, Würde und Stille herrschen?

Ich glaube, das ist eine historische Sache, weil unser Umgang mit dem Tod von der Kirche geprägt ist. Und die hat über Jahrhunderte, wie jede Religion, mit der Angst gearbeitet: Du musst anständig leben, damit du in den Himmel kommst – sonst wird es am Schluss, ganz lapidar gesagt, ein bisschen eng. Dazu kommt eine europäische Tradition von Spiritualität, die klösterlich ist: Stille, Rückzug, Gebet, Kontemplation. Nicht Feiern, Singen, durch die Stadt ziehen. Ich muss aber ehrlich sagen: Bei mir kam die Stille erst viel später. Nach dem Tod meines Vaters war ich froh, etwas zu tun zu haben. Die ganze Organisation der Beerdigung hat mir gutgetan, weil ich mich mit diesem Trauergefühl erst einmal anfreunden musste. Stille war irgendwann möglich – aber erst nach einem halben Jahr. Sofort in stille Trauer verfallen zu sollen, hätte ich nicht ausgehalten.



Foto: Lisa Kutzelnig



Foto: Celina Pratter

”

„Mir fällt kein besseres Mittel ein, als allem mit Humor zu begegnen“

Viele Menschen haben Angst vor dem letzten Besuch am Krankenbett, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen. Hast du erlebt, dass ein gemeinsames Lachen mehr verbindet als die richtigen Worte?

Ich erlebe es gerade. Meine Mutter ist inzwischen schwer dement, auch bei ihr geht es dem Ende zu. Wenn ich bei ihr bin, versuche ich, sie in ein leichtes Gefühl zu bringen. Denn Demenz führt zu sehr viel Schwere, zu Verwirrung und Angst. Das kann man am besten mit zwei Dingen lösen: Das eine ist Körperkontakt – nimm ihre Hand und halte sie. Das andere ist, sie zu einem Lächeln zu bringen, dazu, dass sie gern da ist, in genau dem Moment, der gerade stattfindet. Diese ganze Quatscherei gegen Ende des Lebens dagegen – man erkennt doch permanent, dass man sich nicht mehr versteht, weil der

eine schon in einer anderen Welt ist. Es gibt nichts mehr zu erklären. Es gibt nur noch zu sein. Und das kann man miteinander total gut machen. Diese letzte Strecke bewusst miteinander zu gehen, ist in Wahrheit ein Geschenk – eine Frage der Perspektive. Wie das ganze Leben. Warum soll es ausgerechnet beim Sterben anders sein?

Klaus Maria Brandauer sagte mir einmal über seine Rolle im ARD-Film „Die Auslöschung“, es gebe im Verlauf der Demenz einen gnädigen Punkt: den Moment, in dem man vergisst, dass man vergisst. Wie nimmst du das bei deiner Mutter wahr?

Es gibt kaum eine neurologische Krankheit, die so kompliziert und so unterschiedlich ist wie Demenz. Bei meiner Mutter ist es extrem kompliziert, weil sie es merkt: Ihr fehlen etwa siebenzig Jahre ihres Lebens. Sie hat richtig gute Phasen, in denen sie zwar nichts mehr weiß, aber den Moment mit dir sehr genießen kann – und du denkst: Doch, es ist gut, dass sie lebt. Und dann bekommt sie Angst, eine Panik, Wahnvorstellungen: Den Kindern ist etwas passiert, sie wird bestohlen. Sie merkt, dass irgendetwas mit ihr nicht stimmt, und kriegt einfach nicht mehr zusammen, was das alles soll. Da tut sie mir wirklich leid.

Und da kannst du ihr helfen – mit Nähe, mit Berührung?

Gerade gestern: Ich saß abends mit meinem Manager im Biergarten, da rief eine Schwester an: Ob ich bitte kurz mit meiner Mutter sprechen könne, sie habe solche Panik, dass mir und meinen Geschwistern etwas passiert sei. Dann habe ich zehn Minuten mit ihr telefoniert und immer wieder wiederholt: Alles ist gut, alle sind gesund, übermorgen komme ich. Was bei Demenzkranken immer hilft: etwas Schönes in Aussicht stellen. Sie weiß zwar nicht mehr, dass ich übermorgen komme – aber in dem Moment, in dem ich es sage, ist sie beruhigt. Und darum geht es: ein gutes Gefühl zu geben. Früher hat mich das total angestrengt, heute mache ich es richtig gern. Einen Menschen in zehn Minuten aus totaler Panik in Beruhigung zu bringen – wann gelingt einem das schon mal?

”

„Pfleger sind unsere Partner in Crime“

Hat die Begleitung deines Vaters deinen Blick auf das Sterben verändert – und vielleicht auch auf deine eigene Angst davor?

Das wünscht man sich, wenn man sich so intensiv mit etwas beschäftigt. Aber wenn ich ehrlich bin: Ich habe gesehen, wie mein Vater gegen den Tod gekämpft hat. Der wollte nicht gehen. Das hatte damit zu tun – und das meine ich gar nicht böse –, dass er sich für nicht unbedeutend hielt. Und da merke ich bei mir: Ich habe noch viel Arbeit vor mir, mit mir selbst. Die beste Vorbereitung auf den Tod ist vermutlich, würden spirituelle Denker sagen, sich zu Lebzeiten Stück für Stück vom Ego zu verabschieden. Dann löst du dich am Schluss einfach nur noch auf. Das wäre mein Wunsch: mit dem Älterwerden bedürfnisloser zu werden, liebevoll zu sein – und sich dann einfach aufzulösen.

Was wünschst du dir von Ärztinnen und Ärzten, von Pflegenden, von Begleitenden? Trauen die sich genug, auch mal zu lachen?

Dazu habe ich Eindrücke, die man bitte nicht als absolut verstehen soll. Ich habe das Gefühl, dass die Schulmedizin oft merkt, dass sie an ihre Grenzen kommt – und es nicht zugibt. Irgendwann ist mit der Medikamentiererei auch mal Schluss, und dann geht es um etwas anderes: vielleicht um all die Themen, über die wir hier sprechen. Es tut sich ja etwas – allein, dass es heute Palliativmedizin gibt, ist ein unfassbares Geschenk. Trotzdem: Die Tabletten haben ihre Grenzen, die Wissenschaft hat ihre Grenzen, wenn es um Humanität geht. Hockt euch stattdessen mal zehn Minuten ans Bett und erzählt einen schlechten Witz. Das ist wahrscheinlich gescheiter. Bei den Pflegenden empfinde ich es fast umgekehrt: Viele beginnen ihre Arbeit mit einer unglaublichen Leichtigkeit – und verlieren sie über den Tag durch unsere Reaktionen, die der Angehörigen und der Gepflegten. Ich bewundere, dass sie am nächsten Morgen wieder mit derselben Motivation hineingehen. Gera-

de jetzt, bei meiner Mutter, lerne ich ganz viele tolle Menschen mit super Humor kennen – der ist natürlich ein bisschen schwarz, den Situationen geschuldet, aber das schützt sie ja auch. Und uns allen täte mehr davon gut: Die meisten, die jemanden im Heim besuchen, gehen ins Schwesternbüro, wenn ihnen etwas nicht passt. Statt sich einfach mal dazu zu hocken und zu sagen: Danke, dass Sie für meine Mutter da sind. Wir müssen als Gesellschaft checken, wie wichtig dieser Beruf ist – das sind unsere Partner in Crime.

Unser Magazin liegt auch in Hospizen und auf Palliativstationen aus. Was würdest du Menschen sagen, die gerade selbst eine lebensverkürzende Diagnose bekommen haben und glauben, dass sie nie wieder lachen können?

Dazu kann ich nichts sagen. Ich fände das anmaßend. Vor einem Jahr habe ich in einem Hospiz einen sterbenden Mann besucht, einen großen Fan von mir. Die Pflegenden hatten das organisiert, weil ich gerade einen Auftritt in der Stadt hatte – eine Woche später ist er gestorben. Es war klar, dass das die letzte Begegnung von außen sein würde. Mir war es klar, ihm war es klar. Aber zu der Situation, in der er war, habe ich nichts zu sagen. Ich habe sie zu akzeptieren – und jede Form zu bewundern, wie jemand damit umgeht. Weil ich null Komma null Ahnung habe, wie ich selbst damit umgehen würde. Ich hoffe nur, dass man dem Leben gegenüber trotzdem freundlich bleibt.

Ich habe eine Freundin mit einer schweren Krebsdiagnose. Ich werde den Teufel tun und ihr sagen, wie sie damit umzugehen hat. Ich kann nur sagen: Wenn du möchtest, hocke ich mich zum Essen zu dir dazu, und wir plaudern. Das kann ich machen.



**Ein Steinpilz für die Ewigkeit
Mein Abschied vom Vater**
dtv, 2026, 160 Seiten,
12,00 €



Foto: Lisa Kutzelnig

Stelle dir bitte mal vor, dein Vater hätte diesem Interview beiwohnen können. Bei welcher Antwort wäre er dir wohl als Erstes ins Wort gefallen?

Wahrscheinlich bei der kulturellen Tradition, wie wir mit dem Tod umgehen. Er hätte das historisch viel besser begründen können als ich. In der Sache wären wir uns vermutlich einig gewesen – aber er hätte es fundierter ausgesprochen.

Wenn dein Vater noch mal für zehn Minuten zurückkommen könnte – würdest du ihm etwas Wichtiges sagen? Oder eher Blödsinn mit ihm machen und lachen?

Da sage ich etwas, das vermutlich krass klingt: Es ist okay, so wie es ist. Ich bräuchte diese zehn Minuten nicht mehr. Es ist alles getan, wir sind in Frieden. Was für ein Geschenk, wenn Menschen in Frieden voneinander gehen! Mein Vater hatte gestern Geburtstag, er wäre 97 geworden. Natürlich habe ich an ihn gedacht – und irgendwann gedacht: Es ist total in Ordnung. Es ist in Ordnung, dass ich an ihn denke – und es ist genauso in Ordnung, dass er nicht mehr da ist. Weil er eh da ist, wenn ich an ihn denke.

Schlussfrage: Du hast deinen Vater auf seinem letzten Weg begleitet. Wen hast du dabei eigentlich besser kennengelernt – ihn oder dich selbst?

Beide. Ich hatte mein ganzes Leben lang eine Vermutung, die sich beim Sterben bestätigt hat: dass mein Vater bei all seiner Souveränität im Grunde jemand war, der Angst hatte – vor Nähe, vor Ungewissheit, vor ungelerten Formen von Liebe. Und über mich habe ich gelernt, dass man im Leben viel weniger kontrollieren kann, als man glaubt. Das Leben passiert, und du hast dich anzupassen. Es gibt diesen blöden und trotzdem sehr schönen Spruch: Der Mensch macht die Pläne, und der liebe Gott reibt sich die Hände und lacht. Ich habe meinen Vater – still, für mich – immer wieder gebeten: Bitte stirb nicht jetzt, das passt bei mir gerade gar nicht. Irgendwann habe ich gedacht: Moment. Es passt nie.

Nicht nur der liebe Gott lacht über unsere Pläne – der Tod lacht auch darüber. Vielleicht kann man deshalb am besten gemeinsam mit dem Tod lachen.

Genau. So sehe ich das auch.



Foto: Privat

Mike Powelz,

54, ist ein deutscher Journalist und Schriftsteller. Er arbeitet für mehrere Magazine und hat Persönlichkeiten wie Altbundeskanzler Helmut Schmidt u. v. a. interviewt. Sein bekanntester Roman ist der Hospizkrimi „Die Flockenleserin“.

Mike Powelz ist seit 2025 Stiftungsrat der Deutschen Palliativ-Stiftung, erarbeitet und führt für uns die Interviews.

Auf Pilgerroute für den guten Zweck

Das Ehepaar Hildegard und Ansgar Schreiner aus Limburgerhof verbindet seit vielen Jahren Radsport mit sozialem Engagement.

2008 und 2009 sammelten sie auf ihrer ersten Fahrradpilgertour nach Santiago de Compostela Spenden für das Hospiz Elias in Ludwigshafen.

Ab 2017 radelten sie mit Unterbrechungen ans Mittelmeer: von Limburgerhof rheinaufwärts bis zum Bodensee, vorbei am Zuger und Vierwaldstätter See, über den Furkapass, am Genfer See entlang und rhoneabwärts bis Saintes-Maries-de-la-Mer. 2023 erreichten sie Barcelona, und im vergangenen Jahr ging es über Valencia und Alicante nach Santa Pola.

„Ein besonders eindruckliches Erlebnis war für uns der Besuch der Sagrada Familia in Barcelona sowie eine Tages tour zum Kloster Montserrat, dem bedeutenden Nationalheiligtum der Katalanen“, berichtet Hildegard Schreiner.

Für die inzwischen siebte Benefiztour hat sich das Ehepaar bewusst neu orientiert: „Am Mittelmeer ist es uns zu touristisch geworden, daher haben wir für dieses Jahr die Pilger route von Madrid nach Lissabon mit den Pilgerstätten Avila und Fatima ausgewählt“, sagt Ansgar Schreiner. Die Strecke führte über die kastilische Hochebene, die iberische Meseta, die spanische sowie portugiesische Extremadura und schließlich durch Zentralportugal bis zum Atlantik. Auf der rund zweiwöchigen Tour legten die beiden 896 km und mehr als 7.300 Höhenmeter zurück. Unterwegs besuchten sie unter anderem Avila, die Wirkungsstätte der heiligen Teresa, sowie den Wallfahrtsort Fatima der drei Seherkinder Jacinta, Lúcia und Francisco-Marto, wo Hildegard und Ansgar Schreiner die Pfingstfeierlichkeiten mit internationaler Messe und Prozession miterleben durften.

Vor dem eigentlichen Start der Reise hatte die Radler eine Vortour nach Speyer zur Pilgerstatue geführt, begleitet von den Messdienerinnen und Messdienern der beiden Gemeinden.

Die Reise verlangte den beiden einiges ab. In seinen Berichten schildert Ansgar Schreiner die schwierigen Bedingungen mit einer Portion Humor. „Bereits am dritten Tag ging es ohne Frühstück direkt in eine elfprozentige Steigung. Als Ausgleich dafür gab es auf der Passhöhe eine ‚Almhütte‘ mit einem Superfrühstücksangebot. Mehr als einmal haben uns die LKW-Wellen und der Wind fast vom Rad geholt. Immer wieder machten endlose Serpentin und starke Hitze die Tour zur Herausforderung. Im Gegenzug erfreuten uns erholsame Abfahrten in traumhaften Naturlandschaften.“

Gerne erinnern sich die Sportler auch an die Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft, die sie unterwegs erfuhren, wie z. B. eine Trinkwasserspenderin oder die spontane „Anschubhilfe“ eines freundlichen Spaniers mit dem Zuruf „buen camino“. Auch kulinarisch und preislich haben Spanien und Portugal Eindruck hinterlassen: Für zwei Bier, eine Flasche Wein, drei Tapas und ein komplettes mediterranes Menü nur 35 Euro.



Foto: privat



Foto: privat

Bis Redaktionsschluss waren für das sportlich-soziale Projekt über 3.200 Euro an Spenden zusammengekommen, und man kann auf weitere Spenden hoffen, da das Ehepaar Schreiner auf öffentlichen Veranstaltungen in der Region über die Reise berichtet.

Der Erlös geht an zwei Projekte ihrer Heimatregion:

- an den Förderverein Hospiz und Palliativ für Ludwigshafen/Rhein und den Rhein-Pfalz-Kreis e. V. sowie
- an den St. Elisabethenverein Hl. Christophorus, Trägerverein der Sozialstation Rhein-Pfalz Ost.

Konkret unterstützen beide Vereine den für Maxdorf geplanten Hospizneubau sowie die Kinder-, Jugend- und Altenpflege in den Gemeinden Limburgerhof und Otterstadt.

Ihre persönliche Motivation beschreiben Hildegard und Ansgar Schreiner so: „Uns liegt das Engagement der beiden Vereine für Pflegebedürftige und Schwerst kranke am Herzen, da wir selbst bei der Begleitung unserer Eltern in ihren letzten Lebenstagen erfahren durften, wie wertvoll gerade in dieser Zeit eine fachkundige empathische karitative und palliative Unterstützung ist.“

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Benefiz-Radpilgertour überlegen die Schreiners eine Fortsetzung der Reise: eine Option könnte der portugiesische Jakobsweg nach Santiago de Compostela sein.

Wer das Engagement des Ehepaares unterstützen möchte – hier das Spendenkonto:
Spendenkonto:
Hildegard und Ansgar Schreiner, Sparda-Bank Südwest eG
IBAN: DE52 5509 0500 0100 4810 76
Verwendungszweck:
Radspende

Kakao um drei, Stille am Bett

Eine Nachtschicht im Braunschweiger Hospiz

Alle zwei Stunden geht Brit Günther durch die Flure des Braunschweiger Hospizes, öffnet Türen, schaut, ob jemand etwas braucht.

Rosalie hat Hunger und bekommt Obstsalat, Fritz wünscht sich Kakao – und schläft bereits, als Günther ihn bringt. Zwölf Menschen leben hier. Im Schnitt sechs Wochen lang.

Eigentlich, sagt Brit Günther, sei sie gar kein Nachtmensch. Für ihren Bio-rhythmus jedenfalls sei die Nachtschicht nicht ideal. Trotzdem beginnt für die 47-jährige Pflegefachkraft drei- bis viermal im Monat um 21.30 Uhr der Dienst im Braunschweiger Hospiz. Zwölf Menschen können hier aufgenommen werden. Bewohner, würde man draußen vielleicht sagen. Im Hospiz heißen sie Gäste. In dieser Nacht ist kein Zimmer frei.

Alle zwei Stunden machen Günther und ihre Kollegin Silke Schmieder ihre Runde. Sie gehen von Zimmer zu Zimmer und schauen, ob einer der Gäste etwas braucht. In der ersten Runde klopfen sie bei Hans*. „Ich muss erst mal eine paffen“, sagt er. Er wirkt älter, als er ist. Sein Gesicht ist eingefallen, sein Körper kraftlos. Das Sprechen klingt angestrengt. Hans hat Speiseröhrenkrebs.

Das Abendessen hätte er gern gegessen, Kartoffelsalat mit Würstchen, aber das Schlucken klappt nicht mehr. Manchmal, sagt Günther, habe er Essen noch in den Mund genommen und wieder ausgespuckt, nur um den

Geschmack zu haben. Auch beim Rauchen draußen im Garten-Pavillon braucht er inzwischen Begleitung. Zwar nutzt er einen Rollator, doch schon die wenigen Schritte kosten ihn sichtbar Mühe.

Später geht es wieder um Schmerzen. Günther fragt, ob er noch zusätzliche Schmerzmittel braucht. Hans antwortet: „Alles, was ich kriegen kann.“

Draußen ist es längst dunkel. In den Fluren des Hospizes merkt man davon wenig. Das Licht ist hell, aber nicht grell. An den Wänden hängen großformatige Fotos aus aller Welt. Ein Schlangenbeschwörer in Indien, Mönche in Kambodscha. Draußen gibt es diese weite Welt tatsächlich. Hier dagegen ist der Radius klein geworden.

Wenn Günther die Türen öffnet, läuft in fast allen Zimmern der Fernseher. In einem Zimmer eine Talkshow, in einem anderen eine Tierdoku, in der ein Tier mit Irokesenschnitt eine Schlange frisst. Auf einem Bildschirm steht ein Moderator vor blauem Hintergrund und redet weiter. In einem der Betten liegt eine Frau mit langen grauen Haaren. Sie hat sich eine bunte Decke um die Schultern gelegt. Die Fernbedienung liegt auf ihren Beinen.

Die Gäste bleiben hier im Schnitt sechs Wochen. Von dem Tag, an dem sie einziehen, bis zu dem Tag, an dem sie sterben. „Manche sind nur wenige Tage hier“, sagt Günther. „Andere mehrere Monate. Selten auch fast ein Jahr.“

Es ist die letzte Station. Ein großer Satz, der in den Zimmern auf kleine Dinge trifft. Wassergläser auf Nachttischen. Laufende Fernseher.



Das Wort „Hospiz“ bringt eine Erwartung mit, noch bevor die Eingangstür aufgeht. Letzte Sätze. Verdichtung. In dieser Nacht aber ist auch im Hospiz ein Abend erst einmal ein Abend. Mit Menschen, die wachliegen, dösen, Schmerzen haben oder sich berieseln lassen. Und mit einer Tierdoku, in der ein Tier mit Irokesenschnitt eine Schlange frisst.

Kurz nach 23 Uhr beginnt Günther mit dem, was hier „Tabletten stellen“ heißt. Die Betäubungsmittel liegen in einem abschließbaren Tresor, der in ei-

nem abschließbaren Schrank steht. Im Wandschrank hat jeder Gast eine eigene Medikamentenbox. Darin liegen die Packungen, Tropfen, Spritzen, Tabletten. Auf den ersten Blick scheint hier kaum jemand mit weniger als zehn Medikamenten auszukommen.

Günther stellt das Nachttablett für diese Nacht und das Tagedablett für den nächsten Tag. Morgens, mittags, abends – die Fächer haben unterschiedliche Farben. Manche Tabletten bleiben ganz, andere müssen geteilt werden.

„
Die Gäste
bleiben hier im
Schnitt sechs
Wochen.“



„*Er hat gesagt:
Jetzt mache
ich Ihnen so
viel Mühe.*“

Man hört das Rascheln, wenn sie die Verpackungen öffnet. Das Knacken, wenn sie Medikamente aus dem Blister drückt. Schränke öffnen sich, Schubladen werden aufgezo- gen, ein Kugelschreiber kratzt über Papier. Immer wieder desinfiziert Günther die Arbeitsfläche.

Hans klingelt. Er findet nicht in den Schlaf. Die Schmerzen. Schmieder geht zu ihm, Günther sortiert weiter Tabletten. Zurück im Dienstzimmer sagt Schmieder: „Er hat gesagt: Jetzt mache ich Ihnen so viel Mühe.“

Eine halbe Stunde später piept wieder das Diensttelefon. Wieder Hans. Schmieder schaut aufs Display. „Ich rufe jetzt die Ärztin an“, sagt sie. Die Dosis kann noch einmal erhöht werden. Es ist 0.45 Uhr.

Plötzlich rumpst es. „Wenn wir Geräusche hören, die wir nicht zuordnen können, schauen wir in jedes Zimmer“, sagt Günther. Es könne ja sein, dass einer der Gäste gestürzt sei. Sie gehen den Flur entlang, öffnen Türen, schauen hinein. Nichts Auffälliges. „Puh“, sagt Günther, lacht kurz und wischt sich mit einer Hand über die Stirn.

Zurück im Dienstzimmer sind die Medikamentenpläne dran. „Grün angestrichen heißt, es wurde gestern abgesetzt“, sagt sie. Günther sitzt vor dem PC, tippt, drückt, locht. Hinter ihr liegt im Fenster die dunkle Nacht. Dann piept es wieder. Hans.

Seine Aussprache ist mittlerweile verwaschen. Er liegt auf der Seite, die Hände vor dem Gesicht. „Sollen wir einen Moment bei Ihnen sitzen bleiben?“, fragt Günther. Das Geräusch, das er macht, ist als „Ja“ zu deuten. Er hat immer noch Schmerzen. Aber er ist nicht allein. Seine Augen sind geschlossen, sein Atem wird ruhiger.

Neben ihm zu sitzen, fühlt sich gleichzeitig sinnvoll und langweilig an. Man tut etwas, indem man fast nichts tut. Und während Hans daliegt, schwer krank, kaum verständlich, mit den Händen vor dem Gesicht, schiebt sich für einen Moment etwas anderes vor das Bild: dass auch dieser Mann einmal ein Kind war. Vielleicht ein junger Vater. Jemand, der verliebt war, irgendwo zu spät kam, irgendwem wichtig war. Jetzt liegt er in einem Hospizbett, und Günther sitzt neben ihm und ihre Präsenz scheint ihn zu trösten, bis sein Atem ruhiger wird und er schließlich einschläft.

Bei der nächsten Zweistundenrunde ist Hospizgästin Rosalie wach. Schlaftrunken und ein wenig ratlos ob dieser langen Nacht sagt sie, sie habe Hunger. Etwas Obstsalat vielleicht. In der Küche schneidet Günther eine Banane und einen Apfel klein und bringt ihr die Schale. Die Tür zu Rosalies Zimmer lässt sie dabei geschlossen. „Ihre Krebserkrankung ist nach außen durchgebrochen“, erklärt Günther später. „Das kann sehr speziell riechen“

In einem anderen Zimmer möchte Fritz Kakao. „Da hätte ich jetzt echt Appetit drauf“, sagt er. Günther gibt in der Küche einen Teelöffel Kakaopulver in die heiße Milch der Schnabeltasse. Dann zögert sie kurz und gibt schließlich noch einen zweiten dazu. „Wenn jemand nachts Kakao wünscht, dann soll der auch nach was schmecken“, sagt sie und lacht. Als sie Fritz den Kakao bringt, schläft er schon wieder.

Dann, gegen 3.30 Uhr, kommt Günther dazu, ihr Käsebrot auszupacken. Das Schönste an der Nachtschicht sei eigentlich der Morgen. „Ganz früh, wenn die Sonne aufgeht, ist das Licht so schön“, sagt sie. Oder das Brummen der Eingangstür, wenn der Frühdienst kommt. Nach ihrem Dienst fährt sie dann mit dem Fahrrad nach Hause. Manchmal, sagt sie, schaue sie dann bewusst nach links und rechts. Um die Schicksale, die ihr hier begegnen, ein wenig abzuschütteln.

Wie ist das, wenn ein Mensch hier stirbt? Friedlich? Qualvoll? „Wir setzen hier sehr auf Symptomkontrolle“, sagt sie. „Wir wollen Krisen verhindern.“ Es gehe darum, Schmerzen in den Griff zu bekommen, Luftnot zu lindern, bei Bedarf Sauerstoff zu geben. Das Sterben selbst aber lasse sich nicht vereinheitlichen. „Das ist ein sehr individueller Prozess“, sagt Günther. Manchmal ist sie dabei, wenn ein Gast stirbt. Dann sitzt sie direkt am Bett. Jemanden in so einem intimen Moment zu begleiten, das sei eine Ehre.

Dann geht die Nacht weiter. Die 4-Uhr-Runde. „Nicht erschrecken“, sagt Günther, bevor sie eines der Zimmer betritt. Die Frau mit den langen grauen Haa-

ren liegt in ihrem Bett, den Kopf weit nach hinten gerissen, den Mund weit offen. Für einen Moment sieht es nicht nach Schlaf aus. „Sie schläft häufig so“, sagt Günther. Auch wenn es ungewöhnlich aussehe.

Um 4.42 Uhr fallen draußen zum ersten Mal die Vögel auf. Die Nacht beginnt, ihre harten Konturen zu verlieren.

Was sie in ihrer Zeit im Hospiz gelernt habe, sagt Günther, sei: „Man sollte die Feste so feiern, wie sie fallen.“ Sie erinnert sich dabei an ein Zwillingsspärrchen, bei dem eine der beiden Schwestern lange Zeit Gast im Hospiz war. Die Schwestern lagen häufig zusammen im Bett, kuschelten oder feierten Aperol-Partys. Als die erkrankte Schwester starb, sei das natürlich ein Schlag für die andere gewesen. Aber es schien für sie einen Unterschied zu machen, dass sie auf ein gemeinsam wirklich gelebtes Leben zurückblicken konnte.

Nun muss noch der Betäubungsmittelschrank kontrolliert werden. Ist das in jeder Schicht so? Günther nickt. Ihre Kollegin holt Packung für Packung hervor, öffnet sie, und zählt die einzelnen Tabletten. Günther steht mit Zettel und Stift daneben, hakt ab und nickt dazu. Es ist alles so, wie es sein soll.

Draußen haben die Bäume ihre Farbe zurück. Das Grün ist wiederzuerkennen, das Einheits-Schwarz der Nacht ist verschwunden. Das Brummen der Eingangstür ist zu hören. 6 Uhr. Der Frühdienst kommt.

* Namen und einzelne Details, die Rückschlüsse auf die Identität zulassen könnten, wurden von der Redaktion verändert. Die im Text genannten Gäste wurden vor dem Betreten ihrer Zimmer gefragt, ob die Redakteurin sie während der Nachtschicht begleiten darf.

Text und Fotos Mandy Falke

Wir danken der Braunschweiger Zeitung für die freundliche Genehmigung zum Abdruck.



„*Wir wollen
Krisen
verhindern.*“

Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin:

Kurzzeitige Notfall-Palliativversorgung

Aufsuchende Krisenintervention in palliativen Notfallsituationen

Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin begrüßt die Diskussion zu einer Reform der Notfallversorgung und der damit verbundenen Schonung von Ressourcen in der Akut- und Notfallmedizin.

Präklinische Notfalleinsätze bei Menschen in einer Palliativsituation sind mit 3 - 10 % der Notarzteinsätze häufig (1). Handlungsempfehlungen der an der Behandlung beteiligten Fachgesellschaften fordern eine stärkere Integration von Palliativversorgung in die Notfallmedizin (2). Eine aktuelle Erhebung belegt einen hohen Anteil von Notfalleinsätzen bei Menschen mit Demenzerkrankungen und chronischem Organversagen von Herz oder Lunge (3). Diese Einsätze führen zu ungeplanten, fraglich indizierten und häufig nicht gewünschten Krankenhauseinweisungen am Lebensende. Diese gehen nicht selten mit (intensivmedizinischer) Übertherapie und einem zeitnahen Versterben im Krankenhaus einher (4, 5). Die Behandlung ambulanter Krisensituationen am Lebensende durch den Rettungsdienst bedeutet einen hohen Ressourcenaufwand, der häufig nicht durch medizinische Sinnhaftigkeit, sondern durch fehlende Versorgungsalternativen und forensische Ängste begründet ist (6).

Diese oft nicht indizierten Rettungsdiensteinsätze führen zu einer deutlichen Zunahme der Versorgungskosten am Lebensende (3, 7). Diese Kostenexplosion ist

gerade in Anbetracht knapper Ressourcen im Gesundheitssystem so nicht mehr hinnehmbar, insbesondere da sie durch eine adäquate ambulante kurzzeitige Notfall-Palliativversorgung in vielen Fällen vermeidbar wäre. So wird z.B. im aktuellen Gutachten des Sachverständigenrates Gesundheit und Pflege eine Reduktion vermeidbarer Krankenhausaufenthalte als ein Schlüsselement im Umgang mit Fachkräftemangel im stationären Bereich empfohlen (7).

Die etablierten Strukturen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) sind für diese Problemstellung keine Lösung: die SAPV adressiert nur einen sehr kleinen Teil der hier beschriebenen Patient:innen, nämlich die Gruppe der Menschen mit nicht heilbaren, fortschreitenden und weit fortgeschrittenen Erkrankungen bei einer zugleich begrenzten Lebenserwartung, die eine besonders aufwändige Versorgung benötigen. Für Patient:innen, die bereits durch ein SAPV-Team versorgt sind, stellt die SAPV eine Erreichbarkeit in Krisensituationen sicher. Für die weitaus größere und wachsende Gruppe der Hochaltrigen oder der Menschen mit chronischem Organversagen ohne vorherige konkrete palliativmedizinische Behandlungsindikation fehlt im Falle einer krisenhaften Verschlechterung oder Überforderung der Angehörigen am Lebensende eine schnell verfügbare, qualifizierte ambulante Versorgungsalternative, die ungewünschte und nicht indizierte

Krankenhauseinweisungen verhindern könnte. Die Implementierung sektorenübergreifender Konzepte zur Verbesserung der ambulanten Notfallversorgung am Lebensende ist dringend erforderlich, damit Menschen in Ruhe zuhause oder im Pflegeheim sterben können und unnötige Krankenhauseinweisungen vermieden werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. fordert daher für Menschen, die nicht schon durch ein spezialisiertes ambulantes Palliativteam versorgt sind, die Etablierung einer kurzzeitigen Notfall-Palliativversorgung im Sinne einer aufsuchenden Krisenintervention in palliativen Notfallsituationen:

Stand: 11.08.2026. Die Literatur dazu kann angefordert werden.

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V., Zimmerstr. 26/27, 10969 Berlin

Telefon: 030 - 30 10 100 0,
E-Mail: dgp@palliativmedizin.de

Anforderungen an die kurzzeitige Notfall-Palliativversorgung:

- 1)** Die kurzzeitige Notfall-Palliativversorgung muss als Leistungsanspruch im Sozialgesetzbuch V geregelt werden.
- 2)** Die kurzzeitige Notfall-Palliativversorgung wird durch palliativqualifizierte Versorger:innen erbracht, mindestens unter Beteiligung von Ärzt:innen und Pflegefachpersonen.
- 3)** Durch die gesetzliche Regelung der kurzzeitigen Notfall-Palliativversorgung sollen keine neuen Versorgungsstrukturen geschaffen werden.
- 4)** Die kurzzeitige Notfall-Palliativversorgung ist nicht Leistungsbestandteil der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung gemäß § 37b SGB V



Ein kleiner Kratzer, der beinahe ein Leben kostete

Foto Susanne Kellermann

Warum ich die Fritz-Wepper-Stiftung für Sepsisprävention gegründet habe

”

*Wenn Fritz in
dieser Nacht
nicht in die
Klinik
gekommen
wäre, hätte er
sie nicht
überlebt.*

Manchmal sind es die scheinbar kleinen Dinge, die ein Leben für immer verändern. Bei meinem Mann Fritz war es ein Kratzer am Arm. Eine winzige Verletzung, der zunächst niemand große Bedeutung beimaß – und die ihn beinahe das Leben gekostet hätte.

Es war im Mai 2011. Fritz war mit unserem Hund Aron im Auto unterwegs. An einer roten Ampel streckte Aron ihm die Pfote entgegen. Fritz erschrak, zog den Arm zurück und Aron erwischte ihn mit einer Krallen am Unterarm. Es blutete ein wenig. Fritz tupfte die Stelle mit einem Taschentuch ab und dachte nicht weiter darüber nach.

In der Nacht vor seinem ersten Drehtag für eine neue Staffel von „Um Himmels Willen“ begann die Stelle plötzlich zu schmerzen. Fritz bekam Fieber. Am nächsten Morgen ließ er sich un-

tersuchen, wollte aber unbedingt drehen. Nach Drehschluss fuhr er noch in eine chirurgische Klinik, bekam Antibiotika und wurde nach Hause geschickt.

Aber als Fritz nach Hause kam, gefiel er mir überhaupt nicht. Ich sah ihn an und wusste: Da stimmt etwas nicht.

Fritz wollte nur noch ins Bett und schlafen. Doch meine Alarmglocken schrillten. Ich sagte zu ihm: „Fritz, ich kann nicht die Verantwortung dafür tragen, dass du ohne weitere Untersuchung heute Nacht hier bist.“ Schließlich rief ich einen befreundeten Arzt. Er untersuchte Fritz und ließ ihn wegen des Verdachts auf eine Blutvergiftung sofort ins Krankenhaus einweisen.

Am nächsten Morgen sagte ein Arzt zu mir einen Satz, den ich nie vergessen werde: Wenn Fritz in dieser Nacht nicht in die Klinik gekommen wäre, hätte er sie nicht überlebt.

Fritz hatte eine schwere Sepsis. Vierzehn Tage kämpften die Ärzte um sein Leben. Teile seines Arms waren bereits nekrotisch, Gewebe war abgestorben. Nur durch eine Operation konnte der Arm gerettet werden.

Wir hatten großes Glück. Fritz, weil rechtzeitig gehandelt wurde. Und ich, weil ich den Menschen, den ich liebte, nicht verloren habe.

Es sollte leider nicht Fritz' einzige Erfahrung mit dieser lebensbedrohlichen Erkrankung bleiben. Viele Jahre später erkrankte er erneut an einer Sepsis, nachdem sich postoperativ seine künstliche Herzklappe infiziert hatte. Fritz hat in seinem Leben zweimal eine Sepsis überlebt.

Nach Fritz' Tod habe ich mich gefragt, wie sein Name weiterleben kann – nicht nur in seinen Filmen und in der Erinnerung der Menschen, sondern verbunden mit etwas, das anderen hilft und vielleicht sogar Leben rettet. Daraus entstand die Fritz-Wepper-Stiftung für Sepsisprävention.

Unser Ziel ist ebenso einfach wie groß: Sepsiswissen soll Allgemeinwissen werden.

Fast jeder weiß heute, was ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall ist. Viele kennen Warnzeichen und wissen: Jetzt muss ich handeln. Bei einer Sepsis ist das anders. Noch immer wissen viel zu wenige Menschen, was sie ist, welche Symptome auf sie hindeuten können und dass im Ernstfall jede Stunde zählt.

Das möchten wir ändern.

Wir wollen die Bevölkerung breit aufklären – Kinder und Jugendliche ebenso wie Erwachsene und ältere Menschen. Wir wollen Sepsiswissen in Schulen bringen, aber auch in Unternehmen und Betriebe, Vereine und Pflegeeinrichtungen. Aufklärungskampagnen sollen dafür sorgen, dass Menschen Warnzeichen wahrnehmen und im entscheidenden Moment konsequent handeln.

Dabei geht es uns nicht darum, Angst zu machen. Es geht darum, Handlungssicherheit zu schaffen.



Foto: privat

„Könnte es Sepsis sein?“

Wenn sich der Zustand eines Menschen im Zusammenhang mit einer Infektion plötzlich stark verschlechtert und er ungewöhnlich schwer krank wirkt, muss Sepsis mitgedacht werden. Dann heißt es: nicht abwarten, sondern medizinische Hilfe suchen und den möglichen Verdacht ausdrücklich ansprechen.

Fritz' Geschichte zeigt mir bis heute, welchen Unterschied Aufmerksamkeit, Wissen und schnelles Handeln machen können.

Dafür brauchen wir Unterstützung. Mit Spenden können wir Aufklärungskampagnen entwickeln, Präventionsprojekte aufbauen und Sepsiswissen dorthin bringen, wo es gebraucht wird – mitten in die Gesellschaft.

Jede Spende hilft uns, Wissen weiterzugeben. Und dieses Wissen kann Leben retten.

Wenn Fritz' Geschichte dazu beiträgt, dass ein anderer Mensch die Warnzeichen rechtzeitig erkennt, sich die entscheidende Frage stellt – „Könnte es Sepsis sein?“ – und handelt, dann wird aus unserer persönlichen Geschichte etwas, das anderen eine zweite Chance geben kann.

Ich glaube, das wäre ganz in Fritz' Sinne gewesen.

Fritz-Wepper-Stiftung
Sepsis erkennen.
Leben retten.

Die Fritz Wepper Stiftung wird verwaltet vom Deutschen StiftungsWerk

Spendenkonto
DE44 5066 1639 9902
0851 00

Was haben ...

- ... HOCH HINAUS! Klettern als Therapie in Köln,
- ... eine Alpenüberquerung mit dem Mountainbike Wittener Jugendlicher,
- ... die Amyloidoseforschung der Universität Heidelberg,
- ... die Animal Welfare Foundation e.V.,
- ... die ehrenamtliche Sternenkindfotografie,
- ... das neu entstehende Hospizzentrum in Alsfeld,
- ... die Historisch-Archäologische Gesellschaft Frankfurt,
- ... das Auto für den Kinderschutzdienst im Westerwaldkreis,
- ... das palli-aktive Magazin schöner leben
- ... ein neues Auto für den Hospizdienst im Raum Gummersbach,
- ... die Ferienfreizeit für eine Wohngruppe von Kindern im Ruhrgebiet,
- ... das Friedensdorf international,
- ... die Promotionspreise für Zahnmedizin der Universität Würzburg,
- ... der neue Konzertsaal für junge Talente in Rügen,
- ... die Flutopfer im Ahrtal,
- ... der Lebensgarten der Hoch-Taunus-Kliniken,

... gemeinsam? Ganz einfach, es ist eine kleine Auswahl der vielen Projekte, die mit bislang weit über 300T EUR von rund 50 verschiedenen Treuhandstiftungen mit Hilfe der Deutsches StiftungsWerk gGmbH gefördert worden sind.

Die Deutsche PalliativStiftung hat 2016 für alle Fragen rund ums Stiften und Vererben eine Tochtergesellschaft gegründet. Mit Hilfe des DSW können nicht nur hospizlich-palliative Zwecke unterstützt werden, sondern alle Anliegen, die nach der Abgabenordnung als gemeinnützig anerkannt sind.

Das DSW hat sich zum Ziel gesetzt, zukünftige Stifterinnen und Stifter für deren persönliche Anliegen so zu unterstützen, wie sie persönlich es wollen und können. Gleich, ob es um die Gründung einer Treuhandstiftung geht, um eine Zustiftung, einen Stiftungsfonds oder auch eine eigenständige, rechtsfähige Stiftung. Bei den ausgewiesenen Experten der DSW sind sie in guten Händen.

Außerdem fördert oder entwickelt die Deutsches StiftungsWerk gGmbH in Kooperation mit Partnern Projekte und Angebote, die Privatpersonen, Unternehmen, Non-Profits und Förderer beim Start oder bei der Umsetzung ihres gesellschaftlichen Engagements effektiv unterstützen.

DSW solide und auf „ewig“ – 100%-Tochter der PalliativStiftung

Ursprünglich gegründet wurde DSW quasi neben der PalliativStiftung mit privatem Kapital und dem Engagement von drei persönlich haftenden Gesellschaftern als Start Up. Seit 2024 ist das StiftungsWerk als Firma gut konsolidiert. Nun konnte es in die gemeinnützigen Hände der Deutschen PalliativStiftung kostenfrei übertragen werden.

Die Deutsches StiftungsWerk gGmbH ist somit seit dem 1. Juli 2025 eine 100%ige Tochter der Deutschen PalliativStiftung. Sie ist damit unabhängig von Personen „auf Ewigkeit“ angelegt.

Aktuell verwaltet das DSW rund 50 Stiftungen mit einem Grundstockvermögen von bald 30Mio Euro.

Als Treuhänder hat das Deutsche StiftungsWerk ein besonderes Alleinstellungsmerkmal. Alle Erträge aus der Deutsches StiftungsWerk gGmbH kommen gemeinnützigen Aufgaben der Hospizarbeit und Palliativversorgung bundesweit zugute.



Foto: Mike Auerbach / DGAI e.V.

Vlnr: Denis Klaner, Dr. Sebastian Pantke, Mira Philipp, Frank Schmid

Hans-Dieter Meisberger neuer Ko-Geschäftsführer

Da mit der steigenden Nachfrage auch die Arbeit deutlich zugenommen hat, wird der bisher alleinige Geschäftsführer Dr. Thomas Sitte seit dem 1. September unterstützt von Hans-Dieter Meisberger als weiterem Geschäftsführer. Meisberger ist nicht nur zertifizierter Stiftungsmanager und Nachlassverwalter, sondern auch Diplom-Betriebswirt und Bankkaufmann. In den letzten 30 Jahren hat er sich eine ausgewiesene Expertise im Stiftungswesen erarbeitet.



Foto: privat

Wilfried und Mira Philipp Forschungspreis

Die Wilfried und Mira Philipp Stiftung im DSW vergibt jetzt zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Anästhesie und Intensivmedizin den mit 50.000,00 EUR dotierten Wilfried und Mira Philipp Forschungspreis. Preisträger 2026 ist Dr. med. Sebastian Pantke, Assistenzarzt, Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) mit seiner Arbeit „Microbiome-dependent modulation of nociceptive ion channel activity in murine dorsal root ganglia“.

Ein sperriger Titel, den Sie nicht verstehen müssen. Der Preisträger wird im nächsten Heft von „schöner leben ...“ die Bedeutung seiner Arbeit für die Schmerztherapie der Zukunft verständlich erklären.

„Gestorben wird demnächst
-aber bis dahin haben wir's lustig miteinander!“



„
Ich bin mit dem
festen Willen
ins Heim
gezogen, bald
in Ruhe zu
sterben.“

Inge: Ich bin 1931 geboren und habe in Halle Lehramt studiert. Meine Freundin Helga überzeugte mich irgendwann, in den Schachclub einzutreten, mit dem Argument, dass wir dort interessante Menschen kennenlernen würden. Sie hatte recht, denn ich habe dort meinen Mann kennengelernt. Er war ein sehr guter Schachspieler, immer in der Oberliga, während ich in der Damenmannschaft spielte. Nach schwierigen Zeiten schafften wir es Mitte der 1950er Jahre endlich, aus der DDR zu fliehen. Im Schwarzwald fing schließlich unser „normales“ Leben an: Mein Mann war selbstständiger Steuerberater, ich arbeitete als Lehrerin.

1993 erkrankte mein Mann, im Laufe der Zeit kamen immer mehr Erkrankungen dazu. Ich kümmerte mich um ihn, bis er 2011 starb. Unterstützt wurden wir die ganze Zeit von einer wunderbaren Frau von der Sozialstation – ihr Spitzname ist „Sonnenscheinchen“. Mit ihrer Hilfe konnte ich mich selbst auch noch eine Weile zuhause versorgen. Nach und nach kamen neue Diagnosen, Operationen, ein Rollator, schließlich der Rollstuhl und es wurde klar, dass eine selbstständige Versorgung nicht mehr möglich war.

Ich bin eigentlich mit dem festen Willen ins Seniorenheim gezogen, möglichst bald und in Ruhe zu sterben. Ich wollte einfach nicht mehr leben. Alles war „gelebt“. Wozu noch weiter da sein? Und dann kam irgendwann Gudrun in mein Leben.

Gudrun: Ich bin 44 Jahre alt, Wirtschaftspsychologin und Geschäftsführerin. An den Wochenenden helfe ich ehrenamtlich im Pflegeheim mit und denke mir für die Freizeitgestaltung gerne neue und kreative Aktionen aus. Das Hausgemeinschaftskonzept im Pflegeheim (BeneVit) gibt es her, dass wir alles Mögliche ausprobieren können und von den Pflegefachkräften wie auch Präsenzkraften dabei unterstützt werden. Ich arbeite gerne mit, weil es ein starker Kontrast zu meinem Berufsalltag ist und weil ich trotzdem viele meiner Kompetenzen hier gut einbringen kann.

Inge ist eine beeindruckende Frau. Sie ist 95 und glasklar im Kopf. Als ich sie kennenlernte, war ich gerade in der Entscheidungsphase, ein weiteres Unternehmen zu gründen. Sie hat sich in das Thema mit mir hineingedacht, mir Fragen gestellt und mich ermutigt, es einfach zu machen. Sie sagt vieles, was mir guttut („wenn das jemand schafft, bist doch Du das!“) und hilft mir, auf die wesentlichen Dinge zu schauen, wenn mein anspruchsvoller Arbeitsalltag mich überrollt. Ich lerne viel von ihr, weil ich denke: Jedes Problem, das ich in meinem Kopf herumschleppe, hat sie im Prinzip schon einmal gehabt, begrübelt und irgendwie für sich gelöst.



Schach

Gudrun: Seit ich erfahren habe, dass Inge früher Schach gespielt hat, gehört das zu unseren gemeinsamen Leidenschaften. Wir haben festgestellt, dass wir ungefähr gleich gut sind und so gewinnen wir abwechselnd. Wenn ich einen besonders blöden Zug mache, lässt sich Inge schon mal im Rollstuhl nach hinten sinken (immer ein kurzer Schockmoment für mich) und sagt: „Gudrun, wie kann man nur so dämlich sein?“. Nach unbedachten Zügen murmelt sie mit hochgezogenen Brauen gelegentlich auch: „Also eine routinierte Spielerin würde jetzt aufgeben!“

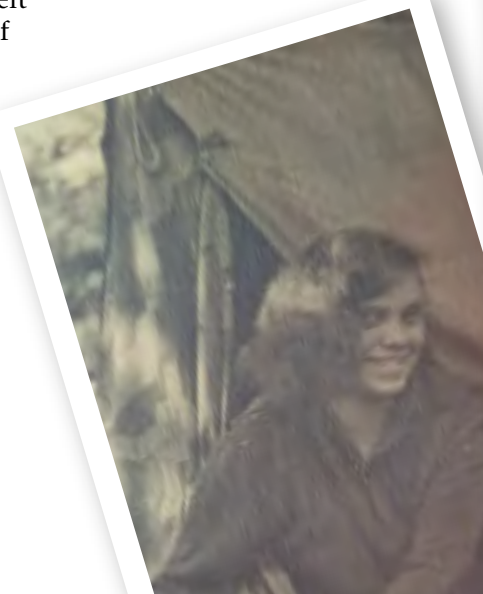
„
Jedes Problem
hat sie im
Prinzip schon
einmal gehabt“



Unterwegs

Inge: Gudrun hat ein altes Cabrio. Es ist ein sehr mondäner Wagen, violett, mit lila Ledersitzen. Ich habe zwar einige Mühe, aus dem Rollstuhl dort hineinzukommen. Aber es ist gelungen und so bin ich mit 93 das erste Mal Cabrio gefahren. Wir haben laut Musik gehört (Beethoven!) und sind durch den Schwarzwald gebrast. Irgendwann hat Gudrun mir erzählt, dass sie den Wagen von einer Prostituierten abgekauft hat, deren „Dienstwagen“ das Auto war.

Gudrun: Inge hat die Geschichte meines Cabrios anscheinend schwer beeindruckt. Auf unserer Schwarzwaldtour haben wir an einem Stand an der Straße einen Blumenstrauß gekauft. Den hielt sich Inge neckisch an den Kopf wie Haarschmuck und sagte: „Weißt Du, wer wir sind? Zwei Nutten auf Männerfang!“ Ich musste rechts ranfahren vor lauter Lachen und genau danach ist dieses Foto entstanden.



Neue alte Fotos

Gudrun: Inge hatte einen furchtbaren Krankenhausaufenthalt hinter sich: Sie hatte Alpträume, fühlte sich nicht gut betreut und kam niedergeschlagen zurück ins Pflegeheim. Eines nachmittags wühlten wir in alten Fotos: Diese kleinen, unscharfen Schwarz-weiß-Fotos, die Inge auch mit Brille und Lupe kaum noch erkennen konnte. Ich kam auf die Idee, ein paar mit KI zu bearbeiten und Inge so ein Stück ihrer Vergangenheit wieder vor Augen zu führen. Das hat sie irgendwie wieder aus ihrem Tief herausgeholt und wir sprechen bis heute immer wieder über die frühere Zeit, die wir uns nun in Farbe und aller Deutlichkeit anschauen können.

Inge: Es ist für mich schwer zu erklären, warum diese Fotos mich wieder aus meinem seelischen Tier herausgeholt haben, aber so war es. Mittlerweile hat Gudrun noch für andere Bewohnerinnen alte Fotos in Farbe hergestellt und wir hängten Plakate davon an den Wänden des Heimes auf, damit alle sehen können, wie schön wir mal gewesen sind.



48 Stunden Kühltisch

Inge: In den heißen Juni-Wochen 2026 ging es mir furchtbar. Ich habe wegen COPD kaum Luft bekommen, die Hitze hat mich fertig gemacht. Gudrun hat sich darum gekümmert, dass wir einen klimatisierten Aufenthaltsraum als Nachtlager einrichten konnten. Wir haben zwei Tage und Nächte dort in diesem klimatisierten Raum verbracht, ich im Bett, Gudrun schlief auf einer Matratze am Boden. Ich glaube, damit hat sie mir das Leben gerettet und sie ist nicht von meiner Seite gewichen, bis die Hitze vorbei war. Seitdem gibt es in meinem Zimmer aber auch einen Ventilator, wenn es mal wieder heiß wird.

Gudrun: Ich komme selbst mit Hitze nicht gut zurecht und kann deshalb sagen, dass wir beide die zwei Tage in der kühlen „Ruheinsel“ genießen konnten. Sehnsüchtig haben wir alle paar Stunden auf den Wetterbericht geschaut, um mitzubekommen, wann es endlich regnen würde. Am dritten Tag im Morgengrauen war es

dann so weit und wir sind um 7 Uhr, im Schlafanzug und barfuß im Garten im sanften Sommerregen herumspaziert und haben auf Inges Vorschlag hin brüllend laut „Freude schöner Götterfunken“ gehört und laut mitgesungen.

Modenschau

Gudrun: Immer mal wieder, wenn Inge neue Kleider braucht, bestelle ich online eine große Auswahl und wir probieren uns durch. Ein Tag, an dem wir eine Hose anprobieren, gehört zu den lustigsten Erinnerungen mit Inge: Inge stand und hielt sich mit einer Hand am Tisch fest. Ich habe gefragt, wie wir das machen können, dass das Anprobieren möglichst schnell und wenig anstrengend vor sich geht. Ihre trockene Antwort: „Wir müssen uns jetzt einigen, wer die Brüste hochhält und wer die Hose hochzieht“.



Gerade macht es so viel Spaß mit Dir, am Leben zu sein

Komplimente

Gudrun: Kürzlich hat Inge mir das vermutlich schönste Kompliment gemacht, das man jemandem überhaupt machen kann. Sie sagte: „Eigentlich wollte ich ja unbedingt sterben. Ich habe mir alle Mühe gegeben, aber gerade macht es so viel Spaß mit Dir, am Leben zu sein. Da kann das auch noch ein bisschen warten“. Seitdem haben wir uns darauf geeinigt, dass demnächst irgendwann „gestorben wird“ – aber „bis dahin haben wir's lustig miteinander“.

Inge: Meine erste Erinnerung an unser Kennenlernen ist, dass sie mich eingeladen hat, mich mit ihr und einigen anderen Bewohnerinnen auf die Terrasse zu setzen. Ich habe gleich Sympathie gespürt und mir tut es gut, wenn wir Zeit zusammen verbringen. Gudrun ist ein freundlicher, zugewandter und humorvoller Mensch und wenn sie in den Raum kommt, geht die Sonne auf. Sie ist hilfsbereit allen gegenüber – einfach ein Prachtmensch, der mein Leben bereichert. Wir haben so viel Spaß beim Schachspielen, da hat es sich gelohnt, 95 geworden zu sein. Gudrun ist eine ganz besondere Frau und unsere Freundschaft ist von einer außergewöhnlichen Offenheit und Ehrlichkeit miteinander geprägt, die – das darf ich in meinem Alter bestimmt sagen – äußerst selten zu finden ist.

Text und Fotos von
Dr. Gudrun Töpfer
www.epinoia.ai



Foto Nik Schölzel

Humor am Lebensende

Wie Palliativclowns den letzten Weg erleichtern

In den Ausstellungsräumen des Fuldaer Künstlers Walter Steinbeck fand ein besonderer Abend statt. Unter dem Motto "Gute Clowns in der Palliativversorgung. Humor und Sterben, passt das überhaupt?!" erzählten die beiden Begegnungscloowns Hanna Münch und Katrin Jantz von ihrer Arbeit auf Demenzstationen, Hospizen, Palliativstationen und Wachkoma-Stationen.

"Die rote Nase hat einen direkten Draht zum Herzen", erzählt uns Hanna Münch vom Duo "Gute Clowns". Ihre Arbeit wird auf den Stationen von Pflegern, Ärzten, Angehörigen und natürlich den Patienten selbst sehr gut aufgenommen. Man dürfe sich keinen McDonalds-Clown vorstellen, die Begegnungscloowns sind stilvoll und schlicht gekleidet. Gearbeitet wird viel mit Musik, alles ist spontan, in jedem Zimmer wird geschaut, was gerade angebracht ist.

Clown als Ausbildung

Clown wird man nicht über Nacht. Tatsächlich steckt eine Ausbildung dahinter, beide machen es nicht ehrenamtlich. Und bei Katrin Jantz steckt eine sehr persönliche Geschichte dahinter. Ihr damals 2-jähriger Sohn war in einer Klinik und gerade im MRT. "Ich saß im Flur auf dem Krankenhausboden, habe gewartet. Plötzlich kam ein Clown. Er hat sich neben mich gesetzt, mir aus einer Serviette eine Rose gemacht, sie mir gegeben, hat meine Hand gedrückt, ist aufgestanden und ist gegangen. Hat kein Wort gesprochen. In dem Moment wusste ich: Alles wird gut. Und ich wusste: Das will ich auch machen", verrät Katrin.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort das Richtige tun, das ist es, was Hanna und Katrin sich vorgenommen haben. Als Palliativclowns leisten sie Pionierarbeit, so Katrin Jantz, da viele noch ein falsches Bild von einem Clown haben. "Wenn ein Pfleger fragt, ob ein Clown reinkommen darf, dann sagen die meisten erstmal nein." Das wird leider noch etwas dauern. Deshalb klopfen wir selbst an. Ein Clown ist für alle Emotionen da. Lachen, Trauer, Freude, Wut – in jeder Situation kann ein Clown die richtige Person sein.

Das Schlimmste, was man tun könnte, wäre, über Patienten im Zimmer zu sprechen, als wären sie gar nicht da. Oder würden nichts mehr mitbekommen. So etwas brechen Clowns auf, denn die dürfen das. Es geht nicht um Mitleid, sondern um Wertschätzung, Respekt und Demut. "Manchmal müssen wir zu weit gehen, um zu wissen, wie weit wir gehen dürfen."

Wünsche an die Politik

Dass der Abend überhaupt stattfinden konnte, war eine Idee von Caritas-Präsidentin und Deutschen PalliativStiftung, erzählt Vorstandsvorsitzender Thomas Sitte. "Wir haben kurz überlegt und gedacht, da machen wir etwas ganz Außergewöhnliches, weil das Thema Humor und Sterben, Unsinn und Sterben ganz viel Sinn macht. Das ist etwas, wo man ja eigentlich mit ganz spitzen Fingern rangeht. Aber was viel entspannen kann, wenn man weiß, dass da mehr erlaubt ist, als man eigentlich glaubt."

Auch die Präsidentin des Deutschen Caritasverbandes, Eva M. Welskop-Deffaa, ist froh, dass der Deutsche Caritasverband an dem Abend mitwirken darf. "Der Tod ist viel zu ernst, als dass man nicht über ihn lachen sollte. Wir freuen uns heute Abend hier zusammenzukommen, wollen aber auch politische Themen ins Gespräch bringen", so Welskop-Deffaa gegenüber OIN. "Die Rahmenbedingungen müssen passen. Wenn ein Suizidpräventionsgesetz geplant wird, dann sollte man nicht nur schauen, was in der Beratung getan werden kann, sondern auch solche Angebote wie Humor in die Hospizarbeit hineinragen."

Ebenfalls vor Ort war Michael Brand (CDU), Bundestagsabgeordneter und Parlamentarischer Staatssekretär. Als Politiker in der ersten Reihe wurde er natürlich direkt in den Vortrag der beiden Clowns eingebunden. Und wenn es nur darum ging, dass Katrin ihm zügig den Weg zum stillen Örtchen zeigt.



Foto Martina Dach

Im Anschluss an den Vortrag der beiden Clowns, die auch ihr Buch präsentierten, kam es noch zu vielen Gesprächen. Der Austausch ist wichtig, mehr Menschen sollen wissen, dass Tod und Humor nicht im Widerspruch stehen. Ganz im Gegenteil. Denn gerade dort, wo das Leben leiser wird, kann ein kleiner Moment des Humors plötzlich ganz viel bedeuten – und zeigen, dass Lachen und Abschied sehr wohl nebeneinander Platz haben. (fw)

Wir danken osthessennews.de für die Erlaubnis zum Abdruck



Foto Martina Dach

Was wir tun...

Lebensfreude für alte und kranke Menschen

„Betritt ein Clown einen Raum, so verändert er die ganze Atmosphäre und keiner kann sich dem entziehen, vor allem nicht Menschen mit Demenz.“

So könnte man unsere Erfahrung bei der Arbeit in Pflegeeinrichtungen zusammenfassen.

Wo wir arbeiten

Clownvisiten in (teil-) stationären Einrichtungen als Präventionsleistung

Wir gehen als Clowns dahin, wo im Alltag wenig Grund zur Heiterkeit gegeben ist, etwa in Altenpflegeheimen, in Palliativstationen und Hospizen, auf Kinderintensivpflegestationen, Einrichtungen für Menschen mit geistigen und oder körperlichen Beeinträchtigungen, auf Wachkomastationen und Kliniken.

Clown Ziele

„Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn Leute sterben, so wenig wie es aufhört, ernst zu sein, wenn Leute lachen.“
G. B. Shaw

Wenn sich im Leben das „Ja“ und das „Nein“ Todernst gegenüberstehen, so bietet der Clown das Spiel an, also jene dritte Kraft, die Lösung schafft.

Jeder Mensch hat in seinem Berufsleben diesen einen Gänsehautmoment, wenn er den für sich richtigen Platz im Leben erkennt.

Den Menschen in schwierigen Situationen mit einer kleinen Geste, mit Achtung und Aufmerksamkeit Zuwendung und Zuversicht geben, das ist das Ziel unser Clownvisiten.

Clown Studien

Es gibt mittlerweile verschiedene Studien, die belegen, dass regelmäßige Besuche von Clowns positive Emotionen auslösen und so ein Gefühl der Wertschätzung und der Stärke fördern.

Nimmt man diese Beobachtungen ernst, sieht man deutlich, dass spielerische Interventionen (auch und besonders) von speziell ausgebildeten Clowns insbesondere gegenüber Pflegebedürftigen im stationären und teilstationären Bereich als Maßnahme geeignet sind, die Resilienz, die kognitiven Fähigkeiten und die psychosoziale Gesundheit zu stärken.

Hierzu leisten die spielerischen Interventionen von Clowns einen erfolgsorientierten und umfassenden Beitrag.

Durch ein humorvolles Miteinander nehmen die Bewohnerinnen und Bewohner verstärkt ihr näheres und weiteres Umfeld wahr, „lächeln“ einander zu und nehmen Kontakt zu anderen Menschen auf. Speziell für demenziell erkrankte Menschen ist dies immer wieder eine echte Leistung. Unabhängig von Geschlecht, Herkunft, sozialem Status oder aktuellem Gesundheitszustand können alle Bewohnerinnen und Bewohner an einer sozial anerkannten Aktivität teilnehmen und sich so immer neu verständigen: Nämlich über das Lachen.



Foto Martina Dach

Hanna Münch

Hanna Münch alias Lotti

Hat schon immer gern getanzt, gesungen, gespielt und Quatsch gemacht.

Bis sie endlich den Clown gefunden hat, spielte sie in Theatern, im Kabarett und in Tanzperformances.

Jetzt liebt sie es, als „Lotti“ durch die Seniorenheime zu tanzen. Lotti ist immer gemeinsam mit ihrer Ukulele (Uki) anzutreffen, die wahlweise auch als Geige, Klavier oder Schlagzeug eingesetzt wird, je nachdem was gerade gebraucht wird.

Lotti kann aber auch ganz leise sein und einfach mal eine Hand streicheln, kuscheln oder ein Liedchen summen.

Katrin Jantz

Katrin Jantz alias „Liesel Soda“ oder „Lullu“

„Wie bin ich glücklich, nur ein Clown zu sein“ so sagte es schon der berühmte Grock. So geht es auch mir, von der Vollblutgastronomin zur Floristin über Kinderkunst Projektleiterin zum Clown.

Seit über sechs Jahren arbeite ich jeden Tag als Gesundheits-Clown und möchte nie wieder etwas anders machen. Vor allem haben es „Liesel“ die Senioren und Seniorittas angetan.

Hinter der kleinsten Maske der Welt steckt eine Frau die voll und mit viel Freude gern im Leben steht.

Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen

Hanna Münch, Katrin Jantz

Unsere Begegnungen mit Senioren und Señoritas zwischen Lachfalten und Lebenslast

„Wie schön, dass ich glücklich sein darf“, es sind Bemerkungen wie diese oder Begegnungen wie die mit der 91-Jährigen, die sie mit dem Satz empfängt: „Wenn ich euch sehe, brauche ich keine Medizin mehr“, die Katrin Jantz und Hanna Münch immer wieder selbst staunen lassen und ihnen zeigen, wie wertvoll und bereichernd ihre Arbeit auch für sie selbst ist.

Als Gesundheitsclowns Liesel und Lotti besuchen sie vor allem alte Menschen in Einrichtungen und Heimen, um auf den Stationen dort der Einsamkeit und Tristesse ein Schnippchen zu schlagen.



*Taschenbuch,
176 Seiten, 21,5x13,5 cm
ISBN 978-3-98790-043-3
18,00 €*

Ein kurzes Video zur Arbeit auf der Palliativstation
<https://www.youtube.com/watch?v=OFnSoUx5yN8>



Dem Tod mit Humor begegnen?

Eine Möglichkeit für Resilienz

Von Simone Schmitt

DIE TABUTANTEN, Christine Holzer und Simone Schmitt, die beide mehr als 25 Jahre im psychologischen Bereich und im Hospiz-Palliativkontext als Beraterinnen und Supervisorinnen arbeiten, haben 2017 das improvisierte Theaterstück „Sie werden lachen, es geht um den Tod“ entwickelt.

„Wir lieben es, beide Professionen zu verbinden!“

Seit über achtzehn Jahren stehen DIE TABUTANTEN als ausgebildete Improvisationstheaterschauspielerinnen und Theaterpädagoginnen auf der Bühne. Ihre Schwerpunkte waren von Anfang an gesellschaftlich relevante Tabus. Sie sahen darin die Chance, mit Humor ein breites Publikum auch für schwierige Themen zu begeistern. Das fachliche Fundament dafür liefert stets ihre Erfahrung aus den Berufen als Diplom-Psychologin und Diplom-Sozialpädagogin.

Vor allem in den Feldern Hospiz und Palliativ erleben sie immer wieder, wie wichtig Humor und Lachen ist, sowohl für die Patienten*innen und Angehörigen als auch für pflegerisches und medizinisches Personal.

In zahlreichen Studien ist Humor als sehr großer Resilienzfaktor nachgewiesen, d. h. er erhöht die Widerstandskraft von Menschen. Lachen verringert nachweislich Angst- und Stressempfinden. Außerdem kann man mit Humor leichter Veränderungen annehmen und Neues lernen.

Eine ideale Voraussetzung also, um auch dem Thema Tod, Endlichkeit und Sterben zu begegnen und somit gesellschaftlich zur Enttabuisierung dieser Themen beizutragen.

Das Besondere an improvisiertem Theater

Improvisationstheater und Spontanes Schauspiel sind Kunstformen ohne geschriebenes Stück, ohne festgelegte Rollen oder Szenen. Alles, was auf der Bühne geschieht, entsteht jedes Mal neu, aus dem Moment heraus und wird live vor den Augen des Publikums entwickelt. Somit entspricht diese Form des Schauspiels in Gänze dem menschlichen Leben. Unvorhersehbar, täglich anders, überraschend.

DIE TABUTANTEN greifen Inspirationen auf und setzen diese spontan in Szenen um. Impulse ergeben sich aus Workshopthemen eines Kongresses, Exponaten einer Ausstellung, Reden einer Veranstaltung oder direkt aus dem Publikum. Hierfür stellen die beiden Schauspielerinnen den Zuschauern gezielte Fragen zum Thema des Abends. Die Gäste können sich dabei vollständig entspannen, niemand kommt auf die Bühne. Jedes Publikum gibt verschiedene Inspirationen, somit sieht jede Aufführung anders aus.

Wie es zu den Formaten rund um das Thema Tod und Sterben kam

Nachdem DIE TABUTANTEN schon einige Jahre lang zu Tabuthemen wie Demenz, Sucht, Frauengesundheit und Depression auf der Bühne gestanden hatten, wurden sie im Jahr 2014 von der damaligen Vor-

sitzenden des Vereins Verwaiste Eltern gefragt, ob sie auf deren Jahrestagung auftreten könnten. Mutig sagten DIE TABUTANTEN damals zu und seitdem sind sie mit ihrem Format „Sie werden lachen, es geht um den Tod!“ und „Ewig & 3 Tage“ im gesamten deutschsprachigen Raum auf Kongressen, Tagungen, Hospizwochen, Schulen, Akademien und Jubiläen von Hospizen und Hospizvereinen unterwegs.

Wer im Publikum sitzt

Zu den Aufführungen kommen Zuschauer/-innen aller Altersgruppen. Fachleute und Ehrenamtliche aus der Palliativarbeit und Hospizbewegung treffen auf Menschen, die vorwiegend durch das Improvisationstheater angelockt worden sind und sich vielleicht das erste Mal intensiv mit dem Thema Tod auseinandersetzen.

Besondere Momente

Zum Beispiel als eine ca. 50jährige Frau nach der Vorstellung an die Bühne herantrat und berichtete, an diesem Abend das erste Mal seit dem Tod ihres Mannes wieder auf eine öffentliche Veranstaltung gegangen zu sein. Und dass es gutgetan habe.

Oder als eine Zuschauerin sich dafür bedankte, dass am Theaterabend zufällig ein Teil ihrer persönlichen Geschichte gespielt worden sei. Sie habe sich stark mit den Charakteren der Szenen identifizieren können. Magisch!

Improvisationstheater berührt auf eine besondere Weise: echt und nah.

Shows und Seminare

Neben den Shows geben die beiden Expertinnen auch die Essenz des Improvisierens gerne in Seminaren und Workshops weiter. Hier kann man lernen, spontaner zu sein, den inneren Kritiker ab und zu mal in die Hängematte zu legen, loszulassen und mit neuen Situationen spielerisch leichter zurecht zu kommen.

Diese Seminare sind offen für alle interessierten Menschen und werden spezifisch auch für Kliniken und Palliativ- und Hospizakademien angeboten.

www.dietabutanten.de
www.improfy-your-life.de
FaceBook tabutanten
Instagram tabutanten
Youtube DIE TABUTANTEN



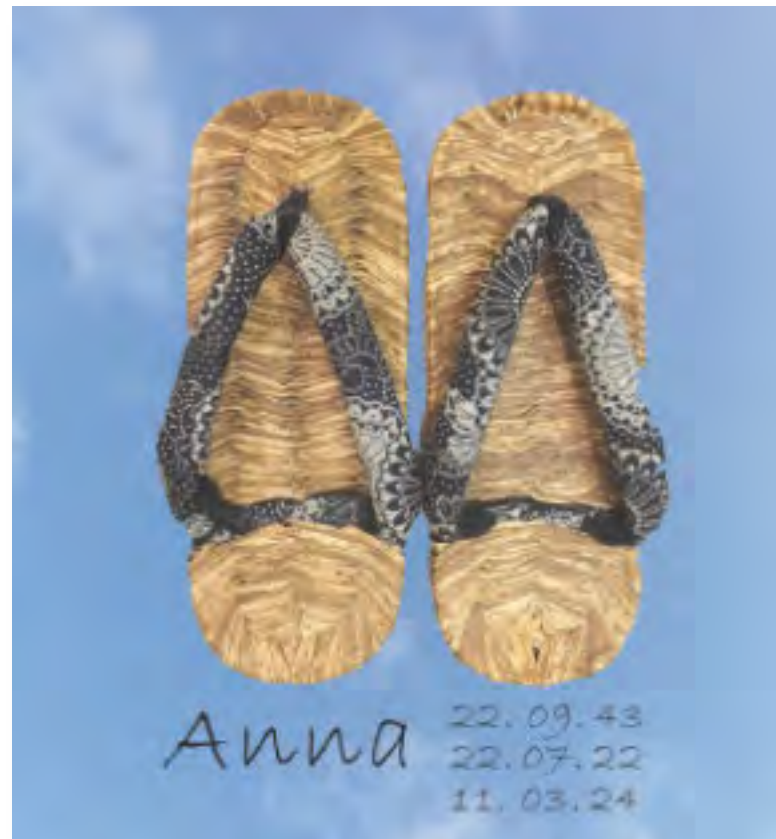
„La vie est dure sans confiture“

„Kuriose“ Todesanzeigen

Von Margit Schröer &
Susanne Hirsmüller

Unter den vielen Hundert Todesanzeigen, die die Autorin (M.S.) seit vielen Jahren täglich online durchsucht, zeigen sich zunehmend außergewöhnliche. Sie fallen auf, machen mit ihren Texten oder auch Bildern Leser:innen aufmerksam auf die Verstorbenen und ihre Hinterbliebenen, überraschen und manches Mal irritieren sie auch oder eine missglückte Wortwahl führt zum Schmunzeln. Auch wenn sich nicht immer ein Sinn für die Leser:innen erschließt, ist dieser für „Insider“ wohl erkennbar. – von „Un-Sinn“ kann also nicht die Rede sein. Gelegentlich wundern sich jedoch selbst Familienangehörige, warum ausgerechnet dieser Spruch oder dieses Bild für die verstorbene Person gewählt wurde.

Todesanzeigen sind immer ein Versuch der Hinterbliebenen, Sterben und Tod ihres geliebten Menschen - das letztlich Unbeschreibliche und Unvorstellbare - doch noch in Worte zu fassen. Und dafür nutzen sie manchmal auch absurde und schräge Formulierungen oder Bilder. Sie beschreiben dann auf eine ungewöhnliche Art Verstorbene mit ihren Eigenheiten und auch Schwächen. Insider wissen, dass liebevolle Wortspiele oder Bilder die Persönlichkeit eines Menschen häufig besser treffen als konventionelle Texte und Symbole. Sie schaffen Distanz zur harten Realität und können in der Trauer helfen, da sie das Schwere dieser Situation relativieren, ohne die Tragik zu leugnen. Wichtig ist hier die dahinterstehende Haltung der Angehörigen oder Freunde: Wird die Anzeige so formuliert



oder gestaltet, dass sie dem/der Verstorbenen - verbunden mit einer Würdigung der Person - gerecht wird, oder dient sie der Effekthascherei und will lediglich provozieren und die Aufmerksamkeit auf sich lenken?

Zitate der Verstorbenen

Zunächst eine Selbstanzeige und weitere Zitate: „Hurra – ich hab’s geschafft. In Dankbarkeit und Freude gebe ich meinen Tod bekannt.“ „Was Sie von mir sehen mein Freund, ist der lebenslange Genuss von Schokolade.“ „Der gerade Weg geht immer die Wand hoch!“ „Die Brennesseln brennen diesen Monat nicht.“ Oder ein Familienbrauch: „Ein letzter Schlachtruf: Ketschebukuhama Mau Mau Mau ... Wie macht die Kuh, wie macht die Kuh? Muh Muh Muh! Ibi Tscha, Ibi Tscha ... Ibi Tscha-tscha-tscha ... UUUHHH-HH.“ Den Hintergrund kennen natürlich nur Vertraute der Verstorbenen. Aber ihnen war es wichtig, den Leser:innen mitzugeben, dass der tote Mensch auch diese Seite hatte.

Liebeserklärungen

Es gibt auch ungewöhnliche Liebeserklärungen für Verstorbene, manchmal sogar in gereimter Form: „Du liegst ne-

ben mir, laut schnarchend. Seltsam! Es gibt mir das Gefühl von Geborgenheit, ein Gefühl des Nichtalleinseins. Es nimmt mir die dunklen Gedanken von der Einmaligkeit, von der Vergänglichkeit des Lebens. Ich liebe Dich!“ (für eine Frau).

„Du warst ... das Lachen im Leben die Liebe in der Sekunde die Freiheit des Geistes die Begeisterung für das Kleine die Nähe in der Begegnung mein Bubu – unser Priel im Wattenmeer des Lebens.“

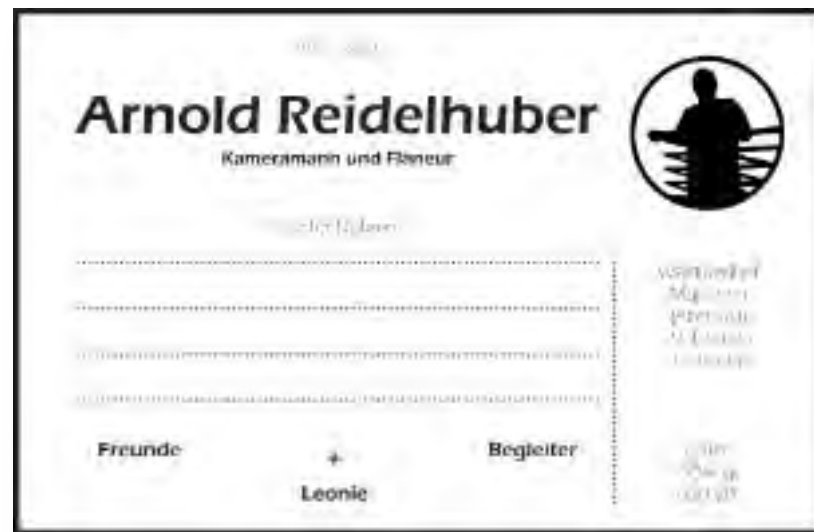
„Die 1,51m große Lücke, die Du in unserer Mitte hinterlässt, ist unerträglich groß.“

„Wie der Strand ohne Meer, wie ein Teddy ohne Bär, wie ein Dusch ohne das, wie ein Kontra ohne Bass, wie eine Sonne ohne Stich, so ist ein Leben ohne Dich“ (für eine Frau).

„Ich liebe Dich wie Apfelmus, so zärtlich wie Spinat, mein Herz schlägt wie ein Pferdefuß, wenn ich Dich seh, Du Aas.“

“
Hurra –
ich hab’s
geschafft. In
Dankbarkeit
und Freude
gebe ich
meinen Tod
bekannt

Todesanzeigen



Schimpfwörter

In Todesanzeigen tauchen auch immer wieder Ausdrücke auf wie „Ach ja, alles scheiße.“ „Zur Erinnerung an ...“, dem lebenswertesten Schweinehund der Welt.“ „Einer hätte immer die Aaschaat.“ „Das ist ziemlicher Mist. Du hast leider recht.“ Eine Verstorbene bezeichnet die Tumorerkrankung als „Schweinepriesterscheisswixxxxer“. Es gibt sogar eine Anzeige mit folgendem Zitat des Verstorbenen: „Verkackt!“ Hoffentlich war das nicht das Resümee seines Lebens, ebenso wie bei „Scheibenhonig“.

Verleugnung

In etlichen Anzeigen wird der Tod nicht akzeptiert: „...ihn für immer verloren und möchten es am liebsten nicht wissen.“ „Deinen Tod werden wir eines Tages akzeptieren, dass Du sterben musstest aber nie.“ „Sterben war für ihn keine Option.“ Und dann wird eine Rückkehr der Verstorbenen angesprochen: „Wenn ich komme, bin ich wieder da!“ „Ich werde wiederkommen, denn ich liebe mich, wenn ich bei euch bin ...“ „Wir warten sehnlichst auf Deine Rückkehr.“ „Ich werde nicht ganz sterben, ein großer Teil wird dem Tode entgehen.“

Gute Wünsche

Angehörige, Freund:innen, Kolleg:innen wollen den Verstorbenen auch gute Wünsche auf der letzten Reise und für das Jenseits mitgeben, z.T. auch sehr ausgefallene bzw. solche, die wir in Todesanzeigen nicht erwarten: „Das könnte doch ganz vernünftig sein.“ Stefan wird mitgegeben: „Alles Gute, auch privat.“ Oder „Don't worry, be happy.“ „Bleib anständig!“ bzw. „Bleib sauber.“ Oder „Benimm dich anständig!“

Das ausgefallene Zitat eines Achtzigjährigen: „Eigentlich wollte ich erst mit 98 Jahren in einer Eifersuchtsszene erschossen werden.“

Unerwartet und kurios

Und zunehmend mehr findet man völlig Unerwartetes, das Leser:innen in Todesanzeigen zuvor nie gelesen bzw. ge-



Todesanzeigen



sehen haben – Texte und Bilder, die unglaublich sind: als Bilder z.B. zwei gezeichnete Grillwürstchen, ein tanzender rosa Elefant mit Röckchen für einen alten Mann, Reifenspuren mit dem Kommentar „Du hast Spuren hinterlassen“, Fotos von Holzstapeln, alten Zaunstücken, einem alten Betonmischer, der Kopf des Verstorbenen mit photoshop auf die Christusstatue von Rio gesetzt, ein Paar nackte Füße in roten Sandalen. Aber es gibt auch Texte, die auffallen wegen ihrer Kuriosität:

„Im jungen Alter von 66 Jahren“, „Wer unter Deiner Fuchtel zu leiden hat, kann sich weiß Gott nicht beklagen.“, „Teigwaren hält man warm, wenn man sie in einem Sieb über kochendes Wasser hängt. (Aus den Tipps für die Hausfrau von einem Abreißkalender, den die Verstorbene aufbewahrt hat)“, „Manchmal ist das Licht am anderen Ende des Tunnels der Scheinwerfer einer Lokomotive“, „In jeder Blüte, die im Frühling wächst, in jeder Möhre und jeder Kartoffel in unserem Garten ..., ist ein Teil von Dir“ (Gedenkanzeige für eine Frau), „Vadda, Du bist der Geilste!“ (für 79 Jahre alten Vater und Großvater). Dazu kommen ganz besondere Titel, die Männer auf ihren Anzeigen als Auszeichnung tragen: „Erfinder des Selbsthammers“, „Deutschlands schnellster Kleingärtner“, „Europameister im Softeis-Figurenschlecken“.

Zum Schluss noch eine besonders kuriose Anzeige, auf der ein Hund mit Namen Chica mit seiner Pfote als Hinterbliebene steht mit folgendem Text: „Mein Frauchen E. Nach schwerer Krankheit ... bist Du friedlich eingeschlafen. Merkst Du, wie meine Pfoten mit aller Zärtlichkeit rumwühlen in der schönen Vergangenheit? Merkst Du, wie ich belle beim Gedanken daran, dass wir uns wiedersehen, irgendwann?“

Manche Anzeigen wirken irritierend auf die Zeitungsleser:innen, weil sie so gar nicht den Erwartungen an eine Todesnachricht entsprechen, von der eine gewisse Seriosität erwartet wird. Manchmal wird wohl bewusst auch die Grenze des guten Geschmacks überschritten, um auf sich aufmerksam zu machen.

Da für Menschen, die die Verstorbenen und Hinterbliebenen nicht kannten – und das sind ja immer die Mehrzahl der Lesenden – oft nicht zu unterscheiden ist, wie „ernst“ die gewählten Bilder, Symbole oder Ausdrücke gemeint sind, bleibt es deren Interpretation überlassen, ob sie die Anzeige interessant, lustig, kurios, unsinnig oder gar geschmacklos finden.

„Vadda, Du bist der Geilste!“



Wenn einer krank ist, sind viele betroffen

Warum Angehörige so viel tragen –
und trotzdem leicht übersehen werden

”

*Liebe schützt
nicht vor
Erschöpfung*

Im Behandlungszimmer sitzt selten nur ein Mensch. Da ist der Patient. Vielleicht daneben die Partnerin, die alle Termine kennt. Der Sohn, der später noch mit dem Arzt sprechen möchte. Die Tochter, die Medikamente organisiert und nebenbei versucht, Beruf und Familie zusammenzuhalten. Gefragt wird selbstverständlich zuerst: „Wie geht es Ihnen?“ (dem Patienten) Aber wie geht es eigentlich den Menschen daneben?

Eine schwere Erkrankung trifft nicht alle auf dieselbe Weise. Doch sie verändert häufig das Leben eines ganzen Umfelds. Plötzlich müssen Rollen neu verteilt, Termine organisiert und Entscheidungen getroffen werden. Hinzu kommen Sorge, Unsicherheit und manchmal die Angst vor einem Abschied, über den noch niemand sprechen möchte.

Angehörige werden dabei schnell zu einer Art stiller Infrastruktur der Versorgung: Wer fährt?

Wer kümmert sich? Wer ist nachts erreichbar? Wer spricht mit der Ärztin? Dass diese Menschen selbst Unterstützung brauchen könnten, gerät leicht aus dem Blick.

*Gerade wer gut funktioniert,
wird leicht übersehen*

Das hat einen paradoxen Grund: Viele Angehörige funktionieren lange erstaunlich gut. Sie organisieren, trösten, recherchieren und antworten auf die Frage nach dem eigenen Befinden: „Es geht schon.“ Doch „funktionieren“ und „es geht mir gut“ sind nicht dasselbe. Dauerhafte Verantwortung kostet Kraft. Schlaf kann schlechter werden, die eigene Freizeit schrumpft, Gedanken kreisen ständig um den erkrankten

Buchtipp

Menschen. Hinzu kommen Gefühle, über die Angehörige selten gern sprechen: Ärger. Ungeduld. Erschöpfung. Der Wunsch, einmal einen Tag nicht zuständig zu sein. Und sofort meldet sich häufig das schlechte Gewissen: Wie kann ich an mich denken, wenn ein Mensch, den ich liebe, schwer krank ist? Psychologisch liegt genau darin eine Falle. Denn Selbstfürsorge steht nicht im Gegensatz zur Fürsorge. Sie macht langfristige Fürsorge häufig erst möglich.

Liebe schützt nicht vor Erschöpfung

Wir haben eine romantische Vorstellung davon, was es bedeutet, füreinander da zu sein. Wer liebt, schafft das irgendwie. Nur funktioniert der menschliche Organismus so nicht. Man kann einen Menschen von Herzen lieben und trotzdem keine Kraft mehr haben. Man kann dankbar für gemeinsame Zeit sein und sich gleichzeitig nach zwei Stunden allein sehnen. Man kann helfen wollen und manchmal denken: Ich kann nicht mehr.

Diese Ambivalenz ist keine Charakterchwäche. Sie gehört zu außergewöhnlichen Belastungssituationen. Umso weniger hilfreich ist der oft gut gemeinte Ratschlag: „Sie müssen auch mal auf sich achten.“ Die meisten Angehörigen wissen das. Was ihnen häufig fehlt, ist nicht Wissen, sondern die Erlaubnis.

Was wirklich helfen kann

Manchmal beginnt Unterstützung mit einer einzigen zusätzlichen Frage: „Und wie geht es Ihnen mit der Situation?“ Oder: „Was ist für Sie gerade am schwierigsten?“ „Wer unterstützt eigentlich Sie?“ „Was könnten andere / kann ich Ihnen abnehmen?“

Auch innerhalb einer Familie lohnt mehr Offenheit. Der erkrankte Mensch darf sagen: „Heute brauche ich jemanden bei mir.“ Aber genauso: „Du musst heute nicht kommen.“ Angehörige wiederum dürfen sagen: „Ich mache das gern – aber ich brauche morgen eine Pause.“ Beides ist Fürsorge.

Ebenso wichtig ist es, nicht jede gemeinsame Zeit in „wertvolle Zeit“ verwandeln zu wollen. Krankheit führt manchmal zu einem enormen emotionalen Anspruch: Jetzt müsse man besonders innig miteinander sein, jedes Gespräch nutzen, nichts mehr vertagen. Das kann zusätzlichen Druck erzeugen. Manchmal ist ein guter gemeinsamer Nachmittag einfach einer, an dem über Fußball, Nachbarn oder einen misslungenen Kuchen gesprochen wird. Normalität darf dazugehören.

Angehörige sind keine unbegrenzte Ressource

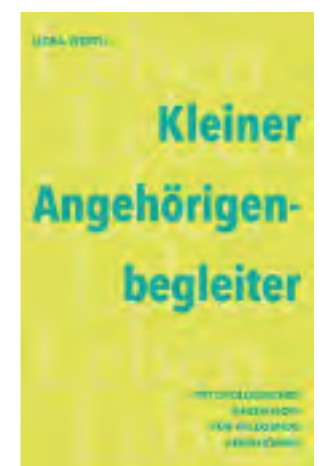
Unser Gesundheitswesen braucht Angehörige. Ohne sie wäre vieles kaum zu leisten. Gerade deshalb sollten wir aufhören, sie lediglich als verfügbare Helfer zu betrachten. Sie sind Mitbetroffene – mit eigenen Ängsten, Bedürfnissen und Grenzen. Wer sie früh wahrnimmt, stärkt nicht nur diese Menschen. Er unterstützt auch den Erkrankten und das gesamte Umfeld. Vielleicht ist deshalb eine kleine Veränderung besonders wichtig. Wenn wir künftig fragen: „Wie geht es dem Patienten?“, sollten wir eine zweite Frage nicht vergessen: „Und wie geht es den Menschen, die ihn begleiten?“



Foto: privat

Prof. Dr. Lioba Werth ist Psychologin, Autorin und Keynote-Speakerin. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der oft übersehenen Perspektive von Angehörigen. Botschafterin des ASB-Wünschewagens.

<https://liobawerth.de>



*„Der kleine Angehörigenbegleiter“
BoD – Books on Demand
19,95 EUR*

ISBN-13: 9783759754127

Dignity in Care – Würdebewahrende Sorgeskultur

Die menschliche Seite der Gesundheitsversorgung

Patienten sind nicht ihre Diagnose. Sie sind Menschen mit Gefühlen, Hoffnungen, Ängsten und einer unveräußerlichen Würde. Sie sind Menschen mit Empfindungen – und das zählt!

Wer ist der Mensch hinter der Diagnose? Entlang eindrücklicher Fallgeschichten beschreibt der Autor, wie eine würdebewahrende Haltung im Berufsalltag gelebt werden kann: Das Buch vermittelt Menschlichkeit und den richtigen Umgangston in der Gesundheitsversorgung. Es beschreibt konkret die „ABCDs der Sorgeskultur“ mit den nötigen Kernkompetenzen sowie das einzigartige „Modell der optimalen therapeutischen Kommunikation“.

Dieses Buch ist eine Ermunterung für alle im Gesundheitswesen Tätigen und gleichzeitig ein Aufruf für einen Perspektivwechsel: Zuwendung, Freundlichkeit und Mitgefühl sind entscheidend, ja sogar grundlegend für den Erfolg der Arbeit mit Patienten und deren Familien.

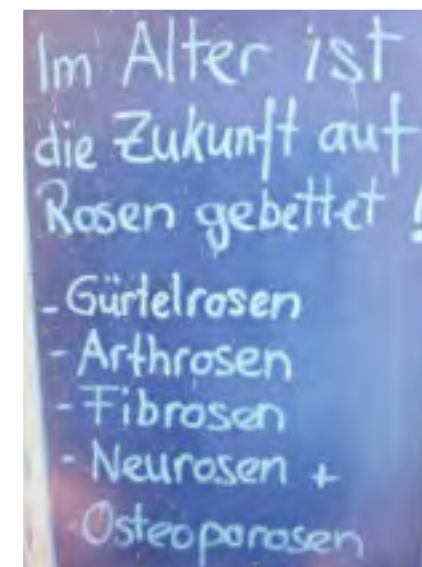


Zum Autor:

In SL 2-2026 erschien bereits ein Artikel von Dr. Harvey Max Chochinov, in dem er vom Leben mit seiner Schwester berichtet, die eine angeborene Spastik hat. Harvey ist Distinguished Professor für Psychiatrie an der University of

Manitoba, Kanada und Ehrendoktor der Universität Porto, Portugal. Er ist Begründer der Würdezentrierten Therapie und hat damit internationale Standards für die Begleitung von Menschen am Lebensende gesetzt und für die Haltung von Ärzten und Pflegekräften.

2026. 184 Seiten. Kartonierte.
€ 36,- Kohlhammer Verlag



So stirbt man standesgemäß:

1. Der Beamte entschläft sanft.
2. Der Religiöse muss dran glauben.
3. Der Zahnarzt hinterlässt eine schmerzliche Lücke.
4. Der Gemüsehändler schaut sich die Radieschen von unten an.
5. Der Fechter springt über die Klinge.
6. Die Putzfrau kehrt nie wieder.
7. Der Anwalt steht vor dem jüngsten Gericht.
8. Der Autohändler kommt unter die Räder.

Das Wartezimmer beim Arzt ist rammelvoll, die Zeit vergeht mühsam. Da steht ein Patient auf, nimmt seine Jacke und murmelt dabei:
„Ich geh' nach Hause und sterbe eines natürlichen Todes ...“

Kneipp-sche Anwendung	lat.: Vaterland	Hauptstadt Norwegens	Fluss in Italien (136 km lang)	Internet-adresse: Libyen	akzen-tuieren	Mutter Jesu	Untergat-tungen	Rechnung
halb-runde Nische (Kirche)			Grips, Verstand	Pächter im MA.				
Kapverd. Insel		1	Dach-winkel		Buch der Bibel	Dauer-bezug (Kw.)	2	
Rück-buchung				österr. Titel	4			
		Farb-löse-mittel				Kose-form von Irene		
ind. Gewicht		US-Ac-tion-Dar-steller (Chuck ...)	Lärm-gerät		Staats-rat im antiken Rom			nach Luft schnap-pen
Benzin-behälter im Auto				Haar-trockner		Kfz-Zeichen Kenia	Männer-name	
trop. Pflanze	Kristall-form		Flugh. Catania (IATA-Bez.)	3		Ham-burger Witz-figur		
				kauka-sischer Stein-bock	bevor	Wind am Garda-see		Abk.: Elektro-enzepha-logramm
Druck-maß			Sohn des Ödipus	5				
Araber-fürst			dt. Kaba-rettist (Dieter ...)			Zauber-wesen im Märchen		
Sinnes-organe zum Riechen	6			engl.: lesen			Initial. v. Nachtigal	

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Sollte man nicht verlernen ...

Wenn Sie gewinnen möchten, dann mailen Sie uns bitte das Lösungswort aus dem Rätsel per E-Mail an: Mail@schoener-leben.info

- Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir je:
- zwei Hospizkochbücher
 - zwei Doppel-Sets Mutmachkarten
 - zwei CD-Sets.
 - und zwei VORSORGEN!-Ordner der Deutschen PalliativStiftung

Hauptgewinn
Als Hauptgewinn wird unter allen Einsendern noch eine Zuwendung von 500,00 EUR für eine gemeinnützige hospizlich-palliative Einrichtung/Team/Projekt nach Wahl des Hauptgewinners verlost! Also ordentlich Werbung für Ihr Projekt machen, damit reichlich Lose dafür zusammenkommen ;-)

Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt.
Der Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2026 um 24:00

In meinem neuen Soloprogramm „Weil's raus muss“, in dem ich mich unter anderem auch mit meinem Alter(n) und dem Tod beschäftige, stelle ich mir gemeinsam mit dem Publikum die Frage, ob es nicht ein absolutes Lebensziel wäre, diese Welt heiter und gelassen zu verlassen? Wohl wissend, dass ich mich damit gedanklich sehr weit vorwage. Und beantworte mir – und dem Publikum – diese Frage mit einem Gedicht von Robert Gernhardt.

Das Gedicht lässt sich auf einer Bühne nicht nur wunderbar rezitieren, sondern auch quasi szenisch vorspielen. Allein dieses Spiel, dieses komödiantische sich hineinversetzen in die Situation des eigenen Ablebens empfinde ich als tröstlich. Die Vorstellung, dass mir in dieser Situation vielleicht ein (komisches) Gedicht oder etwas ähnliches einfällt und ich mit einem Lächeln ...



Foto: Gerald von Foris



Ach

Ach, noch in der letzten Stunde
werde ich verbindlich sein.
Klopft der Tod an meine Türe,
rufe ich geschwind: Herein!

Woran soll es gehn? Ans Sterben?
Hab' ich zwar noch nie gemacht,
doch wir werd'n das Kind schon schaukeln –
na, das wäre ja gelacht!

Interessant so eine Sanduhr!
Ja, die halt ich gern mal fest.
Ach – und das ist Ihre Sense?
Und die gibt mir dann den Rest?

Wohin soll ich mich jetzt wenden?
Links? Von Ihnen aus gesehen?
Ach, von mir aus! Bis zur Grube?
Und wie soll es weitergehn?

Ja, die Uhr ist abgelaufen.
Wollen Sie die jetzt zurück?
Gibt's die irgendwo zu kaufen?
Ein so ausgefall'nes Stück

Findet man nicht alle Tage,
womit ich nur sagen will
– ach! Ich soll hier nichts mehr sagen?
Geht in Ordnung! Bin schon

Robert Gernhardt

Mehr Humor im professionellen Umfeld

Prof. Dr. med.
Daniel Jaspersen



Foto: Privat

Wir lachen viel zu wenig; ich nehme mich ausdrücklich nicht aus. Dabei ist die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens wissenschaftlich gut belegt; nicht umsonst kursieren zahlreiche Aphorismen wie „Lachen ist gesund“ oder „Lachen ist die beste Medizin“. Bereits im antiken Griechenland erkannte der Gelehrte Demokrit die heilende Wirkung des Lachens und wurde als „der lachende Philosoph“ bekannt. Und heute gibt es sogar eine eigene Forschungsdisziplin, nämlich die Lachforschung (kein Scherz!) oder Gelotologie (Gelos = Lachen), und der Weltlachtag ist am 5. Mai.

Und auch vor den Krankenhausportalen und Arztpraxen sollte der Humor nicht halt machen. So ist in vielen europäischen Ländern die Humorthérapie mittlerweile etabliert und wird zum Teil sogar von den Krankenkassen übernommen. Und bei uns wollen Vereine wie „Humor hilft heilen“, gegründet vom Arzt und Comedian Eckhart von Hirschhausen, für mehr Humor in den Kliniken sorgen. „Clowns ohne Grenzen e.V.“ schickt seine humorvollen Helfer unter anderem in Krisengebiete, um dort ein Lächeln auf die Gesichter kranker und verletzter Kinder zu zaubern.

Die Gesundheitswissenschaftlerin Professor Dr. Silvia Säger findet sogar, dass Möglichkeiten des humorvollen Umgangs mit Patienten in das Medizinstudium gehören. Sie selbst gibt als Humorberaterin Vorträge und Seminare zur Resilienzstärkung durch Humor, wie im Dezember im Deutschen Ärzteblatt kommuniziert wurde. Sie sagt zum Thema, dass Humor entscheidend zu unserem Wohlbefinden beitragen kann und die Lebensfreude steigert. Das wird in der Medizin auch angewandt in Form von Lachinterventionen durch lustige Videos oder simuliertes Lachen beim Lachyoga. Angst und Depression sprechen positiv darauf an, wie Forschende der Universität Jena feststellten. Als Begründung führte Frau Säger an, dass die Muskulatur beim Lachen stärker durchblutet und die Schlaffähigkeit gefördert wird. Zudem werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut.

Ausgiebiges Lachen bewegt allein im Gesicht 17 verschiedene Muskeln. Im gesamten Körper werden sogar bis zu 300 Muskeln in Bewegung versetzt. Während man lacht, hüpf das Zwerchfell auf und ab, die Atmung vertieft sich und der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Die Muskelbewegungen während des Lachens helfen, Verspannungen zu lösen und regen die Verdauung an. Regelmäßiges Lachen weitet zudem das Gefäßsystem und senkt dadurch den Blutdruck.

Das Schmerzempfinden sinkt, darüber hinaus stärkt häufiges Lachen die Abwehrkräfte und das Immunsystem.

Um mehr Witz an den Arbeitsplatz bringen, hat eine Schweizer Firma einen Lachdetektor für Büros entwickelt. Der „Chief LOL Officer“ erkennt, ob Menschen bei der Arbeit genug lachen oder nicht. Der Firma zufolge sind weniger als vier Lacher pro Stunde zu wenig und der Detektor sendet dann eine E-Mail mit lustigen Inhalten.

Der biologische Nutzen des Lachens scheint im Wesentlichen die Erlösung vom Stress zielgerichteter Tätigkeiten zu sein und folgerichtig sprach der Literat Arthur Koestler von einem „Luxusreflex“, der nur dem Menschen zu eigen ist. Aber viel mehr als Luxus und lebenswichtig, sollte Lachen eigentlich die beste Medizin sein.



schöner leben ... 4|26

Erbsensuppe mit Minze

Hülsenfrüchte mal mit einem erfrischenden Akzent

Zubereitung

1 Zwiebeln (1) schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso den Lauch (0,5 Stange) in kleine Stücke schneiden und waschen.

2 Das Öl (4 Esslöffel) in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Lauch darin farblos anschwitzen. Knoblauch (0,5 Zehe) und Lorbeerblätter (2) zugeben und mit anschwitzen.

3 Die Butter (30 Gramm) hinzufügen und schmelzen lassen. Dann mit dem Mehl (2 Esslöffel) bestäuben und verrühren. Sofort mit der Brühe (750 Milliliter) angießen, damit das Mehl nicht anbrennen kann. Circa 10 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder mit einem Schneebesen im Topf rühren.

4 Die Lorbeerblätter herausnehmen und die gefrorenen Erbsen (500 Gramm) und die Sahne (250 Milliliter) dazugeben und kurz köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

5 Nun die abgezapften Minzblätter (0,5 Bund) zugeben. Alles pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz durch ein Sieb streichen oder direkt in einen Topf geben.

6 Mit Gewürzen und Zitronensaft (0,5 Zitrone) abschmecken. Zum Servieren mit Minzblättern verzieren.

Tipp

Dazu passen Croutons, Räucherlachs oder Würstchen.

Zutaten

1 Zwiebel
0,5 Stange Lauch
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
0,5 Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter
30 Gramm Butter
2 Esslöffel Mehl
circa 750 Milliliter Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
500 Gramm Tiefkühl-Erbsen
250 Milliliter Sahne
0,5 Bund frische Minze (plus Minzblätter zum Garnieren)
Saft von 0,5 Zitrone
Salz und Pfeffer
Zucker



Das Rezept von Hospizkoch Ruprecht Schmidt, ist dem „Hamburg Leuchtturm Kochbuch – Rezepte und Geschichten aus dem Hospiz“ entnommen. Darin finden Sie neben diesem noch viele andere wunderbare Kochideen in einfacher Sprache und gut lesbarer Schrift.

Es ist erschienen im Deutschen PalliativVerlag 2023 und erhältlich für 25 EUR bei der PalliativStiftung.



Foto DPS

Tagen bei der Deutschen PallativStiftung

Öffentlichkeitsarbeit für ein Leben bis zuletzt kann auch ganz anders stattfinden. Zum Beispiel, indem Menschen für Meetings und Veranstaltungen unsere Räume nutzen und dabei niederschwellig über Hospizarbeit und Palliativversorgung informiert werden.

Es gibt wohl kaum einen Platz in Deutschland, der per Bahn, Auto oder wie auch immer so gut erreichbar ist, wie unsere Büroräume ...

Und wir haben **Räume von 20 bis 105 qm**, die wir gerne für große und kleine Treffen, Sitzungen, Konferenzen und Vorträge zur Verfügung stellen. Sie sind mit bestem Internet, Whiteboards, Pinnwänden, Flipcharts, Moderationsmaterial und je nach Wunsch reichlich Technik ausgestattet. Was immer Sie brauchen, erhalten Sie bei uns.

Hybridsitzungen, Livestreams, Podcasts, YouTube-Videos können wir natürlich auch möglich machen.

Die zum Teil voll klimatisierten Konferenzräume für 1 bis etwa 50 Personen liegen sehr zentral in der Fuldaer Innenstadt direkt am Bahnhof. Sie gelangen trockenen Fußes vom Gleis in unsere Räumlichkeiten. Egal aus welcher Himmelsrichtung Sie anreisen – Fulda ist bundesweit in rund drei Stunden mit dem ICE zu erreichen. Bei uns finden Sie den perfekten Raum für Ihre Tagung, Seminare,

Meetings in kleiner und großer Runde. Durch die zentrale Lage stehen Ihnen zudem zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten und Restaurants in der Nähe sowie Catering-Angebote zur Verfügung.

Unsere Konferenzräume sind lichtdurchflutet, können jedoch auch abgedunkelt werden. Im Haus selbst gibt es ein Parkhaus. Vor dem Gebäude gibt es finden Sie Taxistand, Busbahnhof und Hauptbahnhof. Die Räume werden je nach Nutzungszeit gebucht und abgerechnet.

Wir bieten eine **(Raum)Pauschale pro 30 min Raumnutzung 20 EUR netto** dies gilt auch für unseren großen Veranstaltungsraum, der mit 105 qm angenehm geräumig und flexibel zu gestalten ist.

(Kopf)Pauschale von 15 EUR pro Kalendertag-Nutzung und Person. Diese beinhaltet

- warme und kalte Getränke,
- Süßigkeiten und auch „alles andere“,

weshalb wir für Moderationsmaterial, Pinnwände, Whiteboard, Flatscreen, schnelles WLAN, Reinigung usw. nichts gesondert berechnen.

In Etage E+2 steht im großen



<https://www.palliativstiftung.com/de/palliativstiftung/vermietung-von-tagungsraeumen>

Raum mit 105 qm klimatisierter Fläche ein Podium von 3 x 7 m Größe und mit einer Höhe von 30 cm, was Frontalvorträge deutlich besser möglich macht.

Hier haben wir je nach Vereinbarung ein reichliches Angebot für (fast) jeden Zweck:

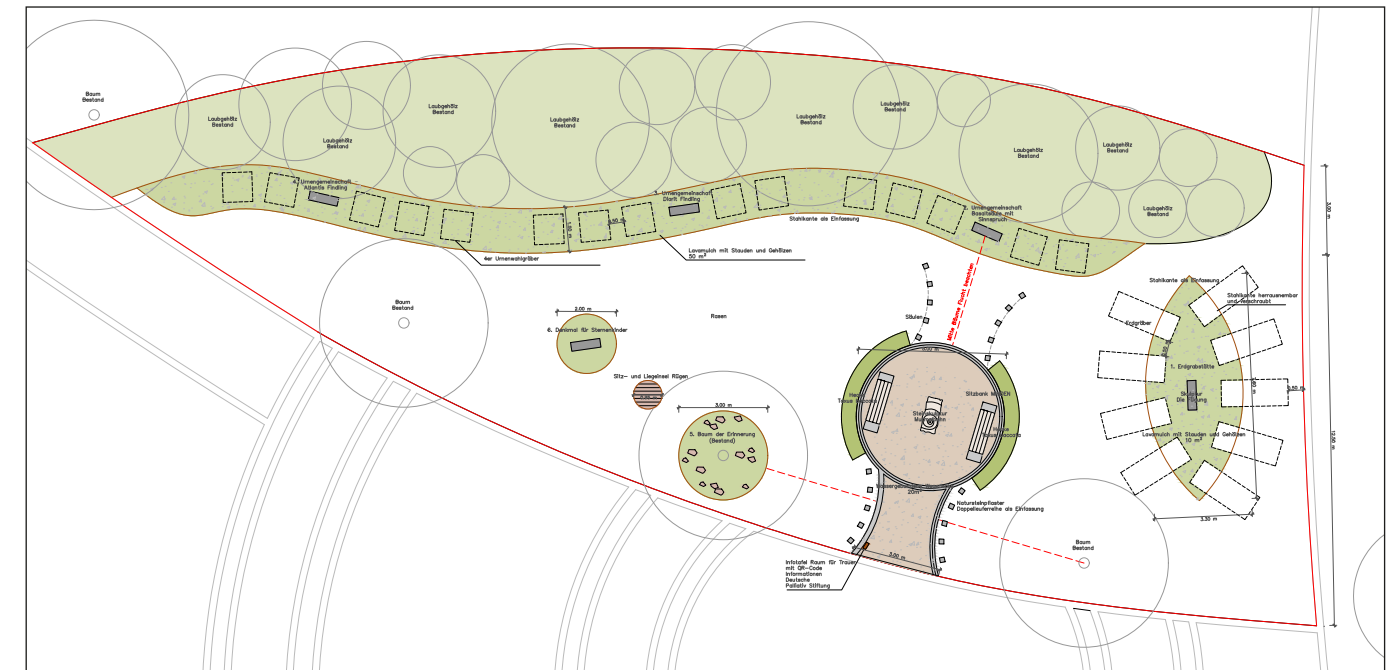
- Flatscreen diagonal 163 cm
- Flatscreen diagonal 215 cm
- 2 Whiteboards/Pinnwände auf Rollen
- 20 Pinnwände
- 4 Flipcharts
- Diverse Moderationskoffer
- Film- und Tonanlage, Online-Streaming inklusive Techniker

In Etage E+4 haben wir gut Platz für acht Personen, dort finden Sie eine Neuland®-Moderationswand, Flipcharts und Beamer. Dazu haben Sie eine beeindruckende Aussicht.

Je nach Wunsch und je nach Absprache können gegen Aufpreis weitere Technik, belegte Brötchen, Eintopf, Obst und so weiter bestellt werden.

Storno: Bis 14 Tage vor dem Termin ist die Stornierung komplett kostenfrei. Danach berechnen wir 50 % der Raumnutzung. Bei einer Stornierung weniger als drei Tage vor dem gebuchten Termin würden dazu 50 % der weiteren Kosten (Catering) fällig.

Grabgemeinschaft



Ganz verschieden gelebt. Und dann gemeinsam umsorgt Ruhe finden.

Palliativ! Das kann schon früh im Leben oder Krankheitsverlauf beginnen. Da werden palliativ Versorgende immer wieder auch angesprochen, dass nach dem Tod sich niemand mehr um ein Grab kümmern kann. Entweder weil keiner mehr da ist, oder weil die Verwandten viel zu weit weg wohnen. Die PallativStiftung denkt deshalb auch über das Leben hinaus. Anders als im Friedwald oder bei einer Seebestattung sind sowohl individuelle Trauerhandlungen als auch Gedenken am Bestattungsort möglich.

In Fulda gibt es – auch für Menschen aus anderen Regionen oder sogar Staaten – die Möglichkeit, sich durch die PallativStiftung in deren Grabanlage beerdigen zu lassen. Niemand muss sich später darum sorgen. Die PallativStiftung übernimmt die Grabpflege für die nächsten 30 Jahre.

Die PallativStiftung bietet damit eine preiswerte Option für immer mehr Menschen, die nicht sicher sind, wer sich würdig um sie kümmert, wenn sie schon (lange) gestorben sind. Da die erste, kleine Anlage fast komplett ist, plant die PallativStiftung gerade eine zweite wesentlich größere Grabanlage.

Für die Gestaltung der neuen Anlage sind wir noch auf der Suche nach Sponsoren!

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro der PallativStiftung.

Hier ist der Link zu einem kleinen Video der ersten Grabanlage: <https://youtu.be/i3KGZe-Jolww>



Foto DPS



*Einige Rückmeldungen die uns per Mail
erreichten, möchten wir gerne hier abdrucken.*

Vor acht Wochen verstarb meine Mutter nach einem Unfall und hinterließ ihren vier Kindern ein Durcheinander von Unterlagen, Wünschen und Verfügungen.

Jede Schwester hatte eine andere Wahrheit für die anderen parat. Entsprechend schwer gestaltete sich die Kommunikation.

Mir fiel die Zeitschrift schöner leben ... in die Hände und nun möchte ich Sie gerne bitten, mir die Vorsorgen!-Mappe und den Sammelband 2023, 2024 und 2025 für mich und meine drei Schwestern – also jeweils viermal – zu zusenden.

Ich hoffe, dass kann uns allen helfen, es besser zu machen und darüber vielleicht wieder ins Gespräch zu kommen.

Gabriela Fiedler, Untergriesbach

Ich habe ein tolles Foto gemacht: Blick aufs Meer im letzten Urlaub. Es war nachts, als ich diese Aussicht genießen konnte.

Ich schaue es jetzt häufig an und denke:
Das Schöne am Alter (ich werde 74) ist, dass sich das Leben auf das Wesentliche reduziert und ich mich darauf konzentrieren kann.

Tagsüber zeigt sich das Meer hell und laut, aufgewühlt oder sanft vor sich her plätschernd und jetzt ist es einfach nur schwarz. Der Himmel, sonst ständig in Bewegung, mal blau, mal weiß und viele Farben mehr – ebenfalls pechschwarz.

Und dann dieser knallrote, durchgehende rote Streifen. Überwältigend!

Falls Sie das Foto benutzen wollen, bitte ich darum, die Spende an das Hospiz am Israelitischen Krankenhaus in Hamburg zu schicken.

*Vielen Dank und herzliche Grüße
Christiane Wrage*

*(Anmerkung der Redaktion: Die
Überweisung erfolgt umgehend
und gerne)*

**Leserzuschriften bitte an
mail@schoener-leben.info**

*Gerne können auch Sie uns und allen
Lesern schreiben, was Sie denken!*



Impressum

Herausgeber

Dr. med. Thomas Sitte
Deutsche PalliativStiftung
Am Bahnhof 2
36037 Fulda
Telefon 0661 48049 797
www.palliativstiftung.com

Email-Kontakt zum Herausgeber

mail@schoener-leben.info
info@doc-sitte.de

Gestaltung

Dipl. Des. Hans Peter Janisch
pressdesign.de

Druck

Druckhaus Waitkewitsch GmbH,
Alsfeld
Auflage 40.000 Exemplare
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Copyright:

Deutscher PalliativVerlag 2026
Verlag der
Deutschen PalliativStiftung

Wir verwenden das grammatikalische Geschlecht. Bei Verwendung einer männlichen Form sind selbstverständlich alle Geschlechter gemeint.

Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln die Meinung des Verfassers und nicht unbedingt der Redaktion wider.

Anzeigenpreisliste beim Verlag
erhältlich

© Deutscher Palliativverlag, 2026

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Wichtige Informationen



Der VORSORGEN! Ordner

Ihr strukturierter Ordner mit übersichtlichem Register sowie vier Begleitheften mit Zusatzinformationen für alle Fragen rund um Ihre persönliche Vorsorge!

Plus Vorlagen für: Betreuungsverfügung, Vertreterverfügung, Untervollmacht und vieles andere mehr.

Dritte Auflage: 40 EUR inkl. Versand

Vorsorgeunterlagen online erstellen

Die Deutsche PalliativStiftung hat exzellente VORSORGEN!-Vorlagen als Papierversion und PDF. Diese Unterlagen aus Die VORSORGEN!-Mappe so zu digitalisieren, dass sie online sauber und übersichtlich ausgefüllt, gespeichert und ausgedruckt werden können, ist wesentlich aufwändiger, als man denkt. Wir haben dies mit der Vertreterverfügung ausprobiert, die Sie jetzt online ausfüllen, speichern, ändern, ausdrucken können.

AFILIO ist ein Dienstleister mit einer eigenen, hervorragend umgesetzten digitalen Version für Vollmacht und Verfügung, die zwar nicht genau unseren Vorstellungen entspricht, aber sehr empfehlenswert ist.



Schauen Sie gerne auf unserer Website www.VorsorgenMappe.de (mit dem „n“ vor der Mappe) vorbei, die stetig weiterentwickelt wird. Dort finden Sie unsere Vertreterverfügung und einen Link zu AFILIO mit dem Sie 30 Tage lang Ihre Vorsorgedokumente dort kostenlos erstellen und bearbeiten können.

Wichtige Informationen

Beim Deutschen PalliativVerlag der Deutschen PalliativStiftung sind zahlreiche Bücher, Flyer, Ratgeber u.v.m. teils kostenfrei, teils preisgünstig erhältlich.



Die PFLEGETIPPS – Palliative Care

Das leicht verständliche Buch wendet sich sowohl an professionell Pflegende als auch an Menschen, die sich um einen Angehörigen zu Hause in seinem gewohnten Umfeld kümmern oder in einem Heim begleiten. Es bietet praktische Hilfe in schwerer Zeit.

Download und gedruckt in 22 Sprachen, kostenfrei



Demenz und Schmerz

70 Seiten, 5 EUR



Forum Kinderhospiz

104 Seiten, kostenfrei



Handreichung PiPiP 2020

Die Essenz aus dem Pilotprojekt Palliativversorgung in Pflegeeinrichtungen. Anleitung und Unterlagen zur grundlegenden PalliativSchulung in Pflegeeinrichtungen

48 Seiten, 20 EUR, kostenfrei in Hessen



Gerontopsychiatrie und Palliativversorgung

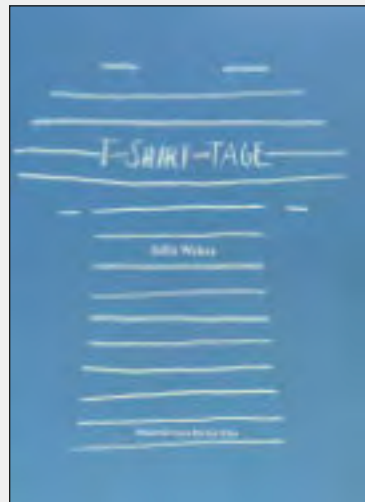
137 Seiten, 10 EUR



Komplementäre und alternative Methoden in der Palliativversorgung

112 Seiten, 5 EUR

Wichtige Informationen



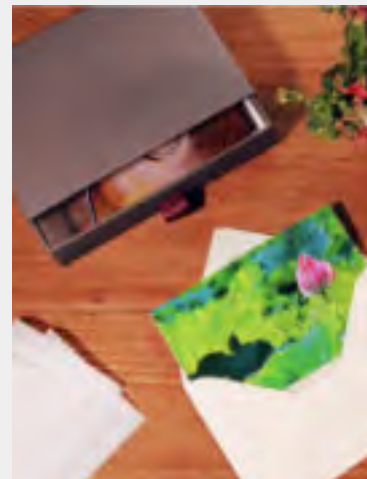
T-SHIRT-TAGE

Der Gedichtband verfasst von Dr. med. Julia Weber, illustriert von Esther Kim.

„Als ich das erste Gedicht las, musste ich zunächst einmal tief durchatmen. Und ich dachte, das ist die Art von Text, wie wir Palli-Aktiven sie dringend für eine effektive Öffentlichkeitsarbeit brauchen.“

Dr. med. Thomas Sitte – Palliativmediziner

64 Seiten
12,- Euro



Die Mutmach-Karten

Die Mutmach-Karten sollen Menschen unterstützen die sich in einer schweren Lebenssituation befinden. Ein Mutmach-Karten Set besteht aus einer hochwertigen Schubladenbox, sechs Karten, Umschlägen sowie Einlegern aus Pergamentpapier mit Zitaten und Gedanken und sechs blanko Einlegern.

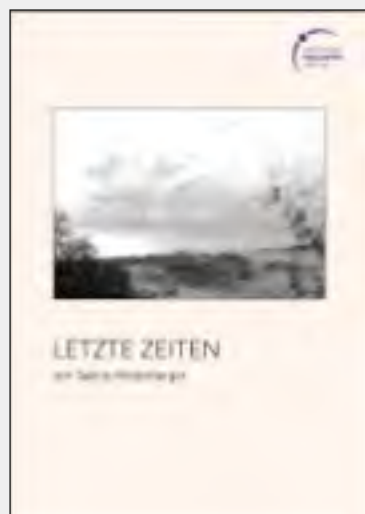
Jetzt beide Sets zusammen
nur 18,50 EUR



Am Start das Ziel im Blick haben

Unterrichtsmaterial zum Themenkomplex Sterben, „Sterbehilfe“, Hospizarbeit und Palliativversorgung. Vielfältige Anregungen für den Unterricht speziell in der Sekundarstufe 2.

230 Seiten, DIN A 4 mit Kopier-
vorlagen. 20 EUR,
kostenfrei in Hessen



Letzte Zeiten

von Sabine Mildnerberger

Man möchte sich nicht damit beschäftigen. Trotzdem trifft es jeden. Irgendwann haben wir mit Sterben und Tod zu tun. Fast immer erst mit dem Sterben anderer. Dann auch mit dem eigenen Tod. Die Autorin hat es in besonderer Weise getroffen. Frau Mildnerberger verlor Ehemann, Vater und Sohn binnen kurzer Zeit an Krebs. Kann man mit so einer Erfahrung überhaupt fertig werden?

Was geschieht unter solchen Erfahrungen mit uns, die wir zurückbleiben müssen?

Frau Mildnerberger lässt uns an ihren sehr persönlichen Erfahrungen teilhaben. Als Leser werden Sie vieles für sich mitnehmen können, dass Ihnen einen anderen, vielleicht leichteren Umgang mit ähnlichen Situationen ermöglichen wird.

132 Seiten, Hardcover, 15,00 €



Gutes Tun. Leichter als man denkt.

Deutsches StiftungsWerk gGmbH

Stiftungsberatung & Management

Gutes Tun durch Engagement ist eine wichtige Grundsäule unserer Demokratie. Vielleicht bewegt auch Sie die Idee eine Stiftung zu gründen? Wir blicken auf eine mehr als 15jährige Stiftungsexpertise zurück. Mit kompetenter Unterstützung gelingt die Gründung leichter als man denkt.

Die Deutsches StiftungsWerk gGmbH unterstützt Stifterinnen und Stifter von der Idee zur Realisierung bis hin zur Nachlassverwaltung. Wir übernehmen auch Ihre Testamentsverwaltung. Die Vergütung hierfür kommt gemeinnützigen Aufgaben zu Gute.

Gemeinsam mit unseren Partnern fördern und entwickeln wir Projekte und Angebote für Privatpersonen, Unternehmen, Non-Profits und andere beim Start oder der Umsetzung ihres Engagements.

Unser exzellentes Netzwerk bietet eine hohe Qualität und Antworten auch auf ungewöhnliche Fragen.

Wir sind Ihr Partner für ...

... Ihre Stiftungsidee:

Entwicklung und Präzisierung
Anerkennung der Gemeinnützigkeit

... Ihre Stiftungsverwaltung:

Organisation
Kontoführung
Spendenverwaltung
Projektentwicklung
Jahresabschluss
Rechenschaftsbericht

Unsere Besonderheit: Wir sind eine 100%ige Non-Profit-Organisation.

Alle Erträge der Deutschen StiftungsWerk gGmbH kommen gemeinnützigen Aufgaben der bundesweiten Hospizarbeit und Palliativversorgung zugute.

Wir (i)leben als Ihr Dienstleister schlanke und kreative Lösungen.

Geschäftsführer: Hans-Dieter Meisberger & Dr. Thomas Sitte
info@stiftungswerk.org
0661 4802 7595

Postanschrift:
Deutsches StiftungsWerk gGmbH
Am Bahnhof 2
36037 Fulda

schöner leben ... 4|26

Das StiftungsWerk ist
eine 100%ige Tochter
der PalliativStiftung

Die nächsten Hefte

Sie als Leserin und Leser können gerne am Magazin mitwirken, sich einbringen mit Fragen, Ideen, Texten, Fotos, Buchtipps, relevanten Terminvorschlägen. Das kann zum Schwerpunkt passen oder auch „einfach so“.

Die nächsten Hefte haben die Schwerpunkte

Band 17 Zuviel Therapie am Lebensende.

Wie weit gehen, wann lieber lindern?

Band 18 Was passiert beim Sterben?

Fiktion und Fakten

Aussagekräftige Fotos suchen wir immer. Gerne können Sie uns diese zusenden. Für jedes abgedruckte Bild überweisen wir 100 € an eine hospizlich-palliative Einrichtung Ihrer Wahl.

Wir freuen uns über alle Zuschriften unter

mail@schoener-leben.info

Wenn Ihnen unser Magazin gefällt, wenn Ihnen das Thema wichtig ist, dann bitten wir Sie konkret, diese Arbeit mit einer Spende zu unterstützen. Damit wir auch künftig diese Informationen in die Gesellschaft tragen können. Die inhaltliche Arbeit wird komplett ehrenamtlich geleistet. Aber Druck und Verteilung kosten Geld!

Dafür ist wirklich jeder Beitrag wichtig und willkommen. Von der 1-Euro-Spende bis zur großen Erbschaft. Ohne Ihre Spenden können wir die Auflage des palli-aktiven Magazins nicht halten und weiter erhöhen wie es notwendig ist.

Deutsche PalliativStiftung
www.palliativstiftung.com

Spendenkonto
VR Bank Fulda

IBAN DE65 5306 0180 0200 0610 00

VK 10,00 € (D)

