

schöner leben ...

bis zuletzt 2/2026

THEMA

Ehrenamt

Berufung oder
Bürgerpflicht?



Mit Unterstützung der DGP



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR PALLIATIVMEDIZIN



Sammelband 2023, 2024 und 2025

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

Band 1 „Ein Koffer für die letzte Reise“
Band 2 „Der beste Freund“
Band 3 „Werbung fürs Sterben?“
Band 4 „Mein Wille geschehe!“

140 Seiten 20 EUR

schöner leben ... Sammelband 2024

Band 5 „Loslassen. Sterben zulassen. Wie geht das in der Praxis?“
Band 6 „Kleine Patienten. Kinderhospiz und Kinderpalliativ.“
Band 7 „Pflege im Alter – Daheim oder im Heim?“
Band 8 „Bestattungen – Ein aussterbendes Kulturgut“

286 Seiten 30 EUR

schöner leben ... Sammelband 2025

Band 9 „Hospiz und Palliativ. Viele Wege führen zum Ziel“
Band 10 „Ernährung. Hohe Kunst oder nur Nährstoffaufnahme“
Band 11 „Leiden lindern. Möglichkeiten und Grenzen.“
Band 12 „Lebenshilfe. Sterbehilfe. Tötungshilfe. Aktueller Stand, Rückblick und Ausblick.“

260 Seiten 35 EUR

Im Dreierpack kosten Sammelband 2023, 2024 und 2025 zusammen statt 85 EUR nur 40 EUR!

Preise inklusive Versandkosten



Inhalt



Foto privat



Foto Anna Lischner



Foto Joshua Kehr und Noah Leonard Bizzer

- 5 — **Editorial**
- 6 — **Kommentar**
Ehrenamt und Fußball
- 8 — **Interview**
Landtagspräsidentin Astrid Wallmann
- 14 — **Erfahrungen**
Was ich von meiner Schwester lernte
- 18 — **Interview**
Teresa Weißbach
- 22 — **Pfadfinder**
Auf dem Weg zum Ehrenamt
- 26 — **In der JVA**
Schulausflug in den Knast
- 28 — **Engagement**
Warum ein Ehrenamt glücklich macht
- 34 — **Todesanzeigen**
Von Menschen die sich engagierten
- 38 — **Museum für Sepulkralkultur**
Kinder auf dem Friedhof
- 42 — **ICMA Award**
Auszeichnung für schöner leben...
- 44 — **Medientipp**
- 46 — **Humor**
- 47 — **Helmfrieds Lyrikseite**
- 48 — **Fokus Gesundheit**
Länger arbeiten beugt vor
- 50 — **Gaugenschmaus**
- 51 — **Rätsel**
- 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

Ehrenamt bleibt lebendig!

Vor etlichen Jahren erschien in einer renommierten wissenschaftlichen Zeitschrift ein Artikel über ein interessantes Experiment: Bei einem gefakten Umzug bat man Passanten, beim Tragen schwerer Möbel mit anzufassen. Die Helfer wurden zufällig in drei Gruppen eingeteilt. Einem Drittel wurde ein gutes Honorar angeboten, das zweite Drittel erhielt ein kleines Trinkgeld und das dritte Drittel nur einen freundlichen Dank. Was glauben Sie, liebe Leser, wer mit dem meisten Engagement dabei war?

Wenig überraschend: Die Helfer, die sich für Gotteslohn ins Zeug legten.

Ich selbst komme aus der Jugendarbeit beim Bund der Pfadfinder*innen. Dort waren wir schon im recht zarten Alter von 13, 14 Jahren selbstverwaltet und selbstverantwortlich aktiv. Heute

in der Ära der Helikoptereltern ist das wohl kaum vorstellbar. Für mich und alle anderen war es eine ausgesprochen prägende Erfahrung, dass Probleme in einer Gruppe von Gleichaltrigen selbst gelöst werden können. Wir waren schlicht ohne Telefon, Internet gab es noch nicht und oft auch keine Straßenverbindung, in vertretbarer Nähe und Erreichbarkeit waren keine Erwachsenen um zu helfen.

Den wenigen Erwachsenen, die hier und da im Hintergrund mit unterstützten, wäre es nie eingefallen, dafür irgendetwas zu erwarten, außer einem Dankeschön.

Auch heute lebt die Zivilgesellschaft in vielen Bereichen weitgehend vom Engagement Ehrenamtlicher. Sei es bei den Tafeln, Sportvereinen, Musikvereinen, Chören, Sanitätsdienst, Hospizarbeit, Feuerwehr, Naturschutz, ... 2024/2025 sollen es in Deutschland 26.970.000 Freiwillige gewesen sein. Eine gewaltige Zahl? Nun, 2019 lag die Anzahl mit 32 Mio Menschen um fast ein Fünftel höher. Bei Frauen gibt es übrigens Nachholbedarf. Bei ehrenamtlich Engagierten stehen 60 Männer nur 40 Frauen gegenüber, was vielerlei Gründe haben mag.

Ach ja. Was glauben Sie, welche Gruppe im Experiment oben am wenigsten begeistert war zu helfen und recht schnell keine Lust mehr hatte?

Auch wenig überraschend: Jene mit dem Minilohn.

Das sollte uns allen zu denken geben.

Die Kinder und Jugendlichen beim Bundeslager der Pfadfinder sind heute wie vor 50 Jahren mit dem gleichen, glücklichen Sinn und Unsinn bei der Sache. Nur wird heute etwas mehr Aufwand drumherum notwendig. So gibt es z. B. einen hochprofessionellen Sanitätsbereich auf „der grünen Wiese“, wo alles erstversorgt werden kann vom Käfer im Gehörgang bis zum Polytrauma.

Das Foto der Ärzte Brummi und Thommy entstand beim Bula 2009 in Buhlenberg.



Foto BdP

Ehrenamt in unserer Gesellschaft? Einfach machen!



Tobias Wrzesinski

ist hauptberuflich geschäftsführendes Vorstandsmitglied der DFB-Stiftungen Egidius Braun und Sepp Herberger und im Ehrenamt Vorsitzender des Fördervereins Hospiz und Palliativ für die Stadt Ludwigshafen am Rhein und den Rhein-Pfalz-Kreis. Er beschreibt, warum Ehrenamt nicht nur im Fußball so wichtig ist.

Von Tobias Wrzesinski

In diesem Jahr feiert das deutsche Grundgesetz seinen 77. Geburtstag. Zu diesem Anlass findet am 23. Mai erstmals der „Ehrentag“ statt, den die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) im Auftrag des Bundespräsidenten ausgerichtet. Rund 27 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland nach aktuellen Zahlen ehrenamtlich. Das entspricht knapp 40 Prozent der Bevölkerung ab 14 Jahren. Wir Deutsche sind weltweit als „Vereinsmeister“ bekannt und geachtet. Mit der Einführung des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) im Jahre 1900 wurde die Rechtsform des eingetragenen Vereins (e. V.) ebenso geschaffen wie die Stiftung bürgerlichen Rechts. Das Zusammenwirken in Vereinen und Stiftungen entspricht unserem Staatswesen und ist lebendiger Ausdruck unserer Demokratie. „Alle Deutschen haben das Recht, Vereine und Gesellschaften zu bilden“ heißt es in Artikel 9 Absatz 1 des Grundgesetzes.

Statistiken zufolge gibt es in Deutschland derzeit rund 600.000 eingetragene Vereine, darunter rund 90.000 Sportvereine. Davon aktuell 23.868 Fußballvereine mit 140.161 Mannschaften und etwas mehr als 8 Millionen Mitgliedschaften. Hinzu kommen bundesweit mehr als 26.000 rechtsfähige Stiftungen bürgerlichen Rechts.

Mehr als die Hälfte der Vereine ist eher klein, umfasst bis zu 100 Mitglieder. Die Betätigungsfelder sind breit. Sie reichen von Bildung über Sport und Kultur bis hin zur Trauerbegleitung. Aufgezählt ist der Katalog der gemeinnützigen Zwecke in 27 Nummern in Paragraph 52 der Abgabenordnung (AO).

Ehrenamt und Fußball – das gehört untrennbar zusammen.

Ehrenamt ist nicht immer präsent und sichtbar. So richtet sich im Fußball der (mediale) Blick jedes Wochenende auf die 18 Partien der beiden Fußball-Bundesligen. Das ist die berühmte Spitze des Eisbergs. Denn: an der oft zitierten Basis werden zwischen Nord und Süd, Ost und West bundesweit über 60.000 Fußballspiele ausgetragen. Ermöglicht durch Ehrenamtliche, die pfeifen, fahren, backen, aufräumen oder den Platz abkreiden. Ohne Ehrenamt würde der Ball nicht rollen. „Der Sport ist in Deutschland der größte Träger bürgerschaftlichen Engagements. Das Ehrenamt ist das Rückgrat des Fußballs“, unterstreicht DFB-Präsident Bernd Neuendorf. „Einer Gesellschaft geht es gut, wenn sich viele Menschen für die Gemeinschaft engagieren“, so Neuendorf weiter.

Die Anerkennung von ehrenamtlichem Engagement ist richtig und wichtig. Es geht um Wertschätzung, um Aufmerksamkeit und darum, einfach Danke zu sagen für das, was geleistet wird. Auf DFB-Ebene gibt es beispielsweise Formate wie den Club100, die Fußballhelden-Bildungsreise, die Fußball-Ferien-Freizeiten, die Sepp-Herberger-Awards sowie vielfältige Aktivitäten in den 21 DFB-Landesverbänden.

Den Sepp-Herberger-Award in der Kategorie „Sozialwerk“ erhält im Jahr 2026 die „Vereinigung Alter Rasensportler“ aus Berlin. Mit derzeit 500 Mitgliedern ist es eine besondere „Ehrenamtsgeschichte“: Den Aktiven geht es vor allem um die Pflege von Solidarität und Zusammenhalt. Füreinander da sein, Freundschaften pflegen. Sie unternehmen Ausflüge, Besichtigungen und besuchen regelmäßig diejenigen, die ihre Wohnung aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr verlassen können. Die Aktion „Plätzchenteller“ in der Vorweihnachtszeit ist ein besonders schönes Beispiel für dieses wertvolle Wirken.

Ehrenamt zeigt die Vielfalt der Themen und unserer Gesellschaft

Ehrenamt gibt es aber wahrlich nicht nur im Fußball. Die Feuerwehr, deren Mitglieder im Ernstfall in Schutzanzügen und mit Blaulicht angefahren kommen, besteht in Deutschland zu über 95 Prozent aus Ehrenamtlichen; über eine Million Menschen in der ganzen Republik. In Schulen gibt es Lesepatrouillen, bei den Tafeln und in Kleiderkammern werden Bedürftige versorgt, in Hospizen und auf Palliativstationen gibt es Trauerbegleiter. Das Ehrenamt prägt unsere Gesellschaft an so vielen Stellen und hat gleichzeitig auch Herausforderungen.

Ich finde, wir tun alle gut daran, die Dinge nicht als selbstverständlich zu nehmen. Wenn es kein Ehrenamt mehr gibt, kann man zwar die 112 wählen, aber es kommt dann keine Feuerwehr mehr. Es ist unerlässlich, Ehrenamt und Ehrenamtliche vorzustellen, dafür zu werben und das Engagement in jeder Weise wertzuschätzen. Der durch den Bundespräsidenten ausgelobte „Ehrentag“ ist eine großartige Initiative, um das Ehrenamt sichtbarer zu ma-

chen. „Wer etwas für andere tut, der tut damit auch etwas für sich selbst. Er erlebt, dass man etwas bewegen kann. Er lernt Menschen kennen, die er sonst vielleicht niemals getroffen hätte. Er erlebt manchmal wunderbare Überraschungen und lernt etwas. Und deshalb sage ich immer: Eigentlich ist das Ehrenamt ein Geschenk – für beide Seiten“, sagt Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier.

Nicht fragen, was man davon hat – einfach machen

„Ehrenamtsgeschichten“ wie die zuvor erwähnte aus Berlin begeistern mich seit vielen Jahren. Ich bin immer neugierig zu erfahren, was Menschen zum Ehrenamt bringt. Sport ist Bewegung, Gemeinschaft, Spaß. Dementsprechend macht das Ehrenamt in diesem Bereich in der Regel große Freude. Das gilt nicht für jedes Ehrenamt. Meinen besonderen Respekt haben diejenigen, die sich ehrenamtlich im hospizlichen oder palliativen Kontext engagieren, beispielsweise Kindern und deren Familien in den letzten Lebenstagen beistehen. Meine Erfahrung ist, dass dieses Wirken oft in eigener Betroffenheit gründet. Man hat beim Verlust eines geliebten Menschen Hilfe und Beistand erfahren und gibt nun selbst etwas an Betroffene zurück. Trauerbegleiter und Hospizhelfer sind da, wenn sie gebraucht werden. Manchmal auch ganz ohne Worte. Manchmal mit Walkingstöcken bei Bewegungsangeboten in der Natur. Manchmal mit einer Tasse Kaffee oder Tee. Manchmal mit dem Kochlöffel bei Kochtreffs für trauernde Ehemänner, manchmal mit Klangschalen oder anderen Instrumenten im musikalischen Kontext. Trauerbegleitung kann im wahrsten Sinne des Wortes bewegen und verbinden.

So viel Liebgewonnenes und von vielen als selbstverständlich Betrachtetes könnte in unserem Land ohne Ehrenamtliche nicht stattfinden. Diese Vielfalt im Ehrenamt, die unvorstellbar groß ist, lebt davon, dass sich auch immer wieder neue Menschen für ein Engagement entscheiden. Meine Erfahrung ist, dass das Ehrenamt einem viel mehr gibt, als es abverlangt. Es ist – wie der Bundespräsident sagt – ein Geschenk für beide Seiten. Schon deshalb würde ich all denen, die bisher noch nicht engagiert sind, empfehlen, sich zu engagieren. Jede und jeder wird gebraucht.

Trainerlegende Otto Rehhagel hat einmal gesagt „Geld schießt keine Tore“. Ich finde, das Zitat passt im übertragenen Sinne auch im Ehrenamtskontext. Man muss nicht immer direkt fragen „Was bekomme ich dafür?“. Geld spielt im Ehrenamt, wenn überhaupt, nur eine untergeordnete Rolle. Etwa zehn Prozent der Ehrenamtlichen profitieren von einer Aufwandsentschädigung, zum Beispiel der Ehrenamts- oder bei pädagogisch betreuerischen Angeboten der Übungsleiterpauschale. Die Motive für ein Engagement sind häufig andere. Im Vordergrund stehen vor allem Spaß und Freude, die Möglichkeit, Wirkung zu entfalten, das Kennenlernen spannender Menschen und die Geselligkeit.

Es gibt eben Dinge, die sind (viel) wichtiger als Geld oder Klicks auf Social Media. Beispielsweise ein Händedruck, eine Umarmung eines trauernden Menschen oder die strahlenden Augen eines Kindes auf dem Sportplatz. So kommt zum Ausdruck, dass es gut ist, dass man da ist. Einfach so.

„Das Ehrenamt ist für mich der soziale Kitt der Gesellschaft“

Interview mit der Präsidentin des hessischen Landtags Astrid Wallmann

Astrid Wallmann, wenn Sie einen einzigen Tag vollkommen anonym ehrenamtlich arbeiten könnten – wo würden Sie hingehen: Kinder-Hospiz, Altenheim, Notaufnahme – oder ganz woanders hin? Und warum?

Ich würde in jedem Fall gerne etwas machen wollen, das mit Kindern zu tun hat. Sie liegen mir ganz besonders am Herzen, denn Kinder sind die Zukunft unserer Gesellschaft. Leider hat nicht jedes Kind das Glück, mit den besten Startbedingungen aufzuwachsen und deshalb würde ich mich in jedem Fall gerne in diesem Bereich engagieren.

Eine Arbeit, die ich bereits kennenlernen durfte und die mich sehr beeindruckt, ist die Arbeit mit Geschwisterkindern im Kinderhospizbereich.

Geschwisterbeziehungen sind ungemein wichtig für die kindliche Beziehung. In einer Situation, in der innerhalb einer Familie ein Kind schwer erkrankt, während das andere gesund ist, entstehen in vielerlei Hinsicht ganz besondere Herausforderungen und Dynamiken. Mit Geschwisterkindern einen unbeschwerten Nachmittag bei einem schönen Ausflug zu verbringen und diese untereinander in Kontakt zu bringen, wäre mir ein Anliegen. Da sie das gleiche Schicksal teilen, kann es für sie sehr hilfreich sein, sich mit jemanden auszutauschen, der ihre Gedanken und Gefühle versteht.

Wann haben Sie zum ersten Mal erlebt, welche Kraft ehrenamtliches Engagement entfalten kann – und was hat dieser Moment mit Ihnen gemacht?

In ganz besonderer Weise habe ich das zu Beginn meines politischen Engagements in der Kommunalpolitik erlebt, die hauptsächlich von Ehrenamtlichen getragen wird. Dort habe ich erfahren, wie viel man bewegen kann, wenn man sich gemeinsam für etwas einsetzt. Das hat mich begeistert und deshalb bin ich immer engagiert geblieben. Heute versuche ich das Ehrenamt durch die Übernahme von Schirmherrschaften und die Anerkennung von Ehrenamtlichen weiter zu stärken.

Sie unterstützen das Ehrenamt, laden engagierte Menschen auch zu einem großen Fest ein. Was bekommen Sie dort für Rückmeldungen?

Wann immer es darum geht, Ehrenamtliche zu würdigen und zu unterstützen, ist mir das ein besonderes Anliegen, und die Menschen freuen sich ungemein, wenn sie Wertschätzung erfahren. In den vergangenen Jahren habe ich das etwa bei unserem Ehrenamtsfest erleben dürfen, bei dem wir rund 300 ehrenamtlich engagierte Menschen aus Hessen stellvertretend für die vielen ehrenamtlich Aktiven eingeladen hatten. Die persönlichen Begegnungen und Gespräche haben deutlich gemacht, wie dankbar diejenigen sind, die einen wichtigen Teil des Fundamentes unserer Gesellschaft bilden, wenn sie das Gefühl haben, gese-



Foto: Hessischer Landtag/Benjamin Holler

hen zu werden und erfahren, dass ihr Einsatz anerkannt wird. Ehrenamtliche leisten nicht nur einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft, sie verzichten im Gegenzug auch oft im privaten Bereich auf Dinge – dessen sollten wir uns immer bewusst sein.

Sie haben einmal gesagt, dass Ehrenamtliche unsere Gesellschaft „zusammenhalten“.

Was genau meinen Sie damit?

Das Ehrenamt ist für mich der soziale Kitt unserer Gesellschaft – sie wäre ohne Ehrenamtler schlichtweg nicht funktionsfähig. Ob das beim Fußballtraining, bei den Tafeln, im Bereich der Obdachlosenhilfe, der Büchereien, im Altenheim oder im Hospiz ist – um nur einige Bereiche beispielhaft zu nennen.

Wir profitieren an so vielen Stellen von Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, das könnten wir auf andere Art schlichtweg nicht leisten. Ich bin sehr dankbar, dass wir in Hessen so viele Menschen haben, die neben ihrem Job, neben ihrer Familie und dem eigenen vollen Alltag einem Ehrenamt nachgehen. Ein Ehrenamt bedeutet „Mir ist das wichtig!“ Es ist ein Handeln aus purer Überzeugung, allein für die gute Sache. So entstehen Zusammenhalt, Verlässlichkeit und Mitmenschlichkeit in einer Gesellschaft, die mitunter sehr individualistisch geprägt ist.

„
So entsteht Zusammenhalt und Mitmenschlichkeit in einer Gesellschaft

“

Ein Ehrenamt bedeutet: „Mir ist das wichtig!“



Foto: Hessischer Landtag

Sie haben im Podcast einen Moment geschildert, der Sie im Kinderhospiz emotional überwältigt hat. Was hat Sie damals so getroffen?

”
Dass die Hospizarbeit mehr mit dem Leben als mit dem Tod zu tun hat, ist vielen Menschen gar nicht bewusst.

Ich habe von dem Moment erzählt, als ich in einen Raum geführt wurde, in dem ganz viele bunt bemalte Steine von Kindern waren, die mal in diesem Hospiz aufgenommen wurden und die auch ihre Namen darauf geschrieben hatten. Dieser Eindruck hat mich in dem Moment einfach überwältigt. Kinder sollten nicht vor ihren Eltern sterben. Das ist einfach nicht der „normale“ Lauf der Dinge. Natürlich war mir das auch vorher bewusst, aber diese Steine haben das in der Situation so sehr veranschaulicht, dass mich das emotional einfach sehr berührt hat.

Was braucht es konkret – politisch und gesellschaftlich –, damit sich mehr Menschen für ein Ehrenamt gerade im sensiblen Bereich der Hospizbegleitung entscheiden?

Ich denke, dafür ist es insbesondere notwendig, mehr über die vielfältige und vor allem von Lebensfreude erfüllte Arbeit der Hospize zu kommunizieren. Hospiz wird von den meisten Menschen nur mit dem Begriff „Tod“ verbunden. Tod und Sterben sind in unserer Gesellschaft ohnehin weitgehend tabuisierte Themen, mit denen sich keiner näher auseinandersetzen möchte. Dass die Hospizarbeit aber vielmehr mit dem Leben als mit dem Tod zu tun hat, ist vielen Menschen, denke ich, gar nicht bewusst. Es gibt im Alltag keine Berührungspunkte zur Hospizarbeit, solange man nicht durch das nähere Umfeld mit Betroffenen zu tun hat. Und das ist sehr schade. Denn ich erlebe Hospize als sehr lebensbejahende Orte. Als Orte, an denen gelebt und gelacht und mitunter auch gefeiert

wird. Es sind Orte, an denen man in ganz besonderer Weise Liebe, Empathie und Zuneigung erleben kann und genau das müssen mehr Menschen erfahren – durch Podcasts, mediale Berichte und Berührungspunkte im Alltag. Ich bin sicher, wer einmal auf ein Sommerfest eines Hospizes geht, sagt am Ende „Das habe ich mir ja ganz anders vorgestellt.“ Und ich bin sicher, dass sich sehr viele Menschen nach einer solchen persönlichen Begegnung mit einem Hospiz auch eine ehrenamtliche Tätigkeit dort vorstellen könnten.

Experten betonen, dass der größte Bedarf nicht im Ausbau stationärer Einrichtungen liegt, sondern in der Stärkung ambulanter Begleitung und ehrenamtlicher Strukturen. Wie wichtig ist es aus Ihrer Sicht, gerade diese wohnortnahe Unterstützung auszubauen?

Es ist sehr wichtig, weil es einfach viele Menschen gibt, die in dieser letzten Phase des Lebens ihre gewohnte Umgebung nicht mehr verlassen wollen oder können. Der ambulante Hospizdienst kann eine besonders wertvolle Unterstützung für die Patienten selbst, aber auch Entlastung und Begleitung für die Angehörigen leisten. Daher wäre es wünschenswert, dieses Angebot auszuweiten.

Wenn Sie priorisieren müssten: ein neues stationäres Hospiz – oder mehr Menschen, die Familien zu Hause begleiten können?

Es braucht ganz klar beides. Es gibt sehr viele Menschen, die ihr Zuhause nicht verlassen möchten und für die diese gewohnte Umgebung ganz besonders wichtig ist. Gleichzeitig ist es vielen Menschen ein Anliegen, ihr familiäres Umfeld möglichst wenig zu belasten, und manchmal sind auch die Gegebenheiten vor Ort einfach ungeeignet für eine solche Pflegesituation, da ist es wichtig, dass es die stationären Hospize gibt.



Foto: Hessischer Landtag/Benjamin Holler

Was haben Sie persönlich durch die Begegnung mit schwerkranken Menschen über das Leben gelernt?

Im Angesicht von schwerer Krankheit wird der Wert des Lebens in ganz besonderer Weise sichtbar. Während wir allzu oft um unsere Alltagsprobleme kreisen, habe ich es häufig so erlebt, dass die schwerkranken Menschen einen viel klareren Blick dafür haben, was wirklich wichtig ist und nicht selten eine größere Zufriedenheit ausstrahlen als die gesunden Menschen, die sie besuchen. Insofern würde ich sagen, dass die Begegnung mit schwerkranken Menschen unseren Blick auf das Leben ein Stück weit gerade rücken kann, denn wir nehmen vieles als nur allzu selbstverständlich gegeben an.

”
Es sind Orte, an denen man in ganz besonderer Weise Liebe, Empathie und Zuneigung erleben kann



Ich habe den Eindruck, dass das Leben an der Schwelle zum Tod ganz besonders intensiv erlebt und wahrgenommen wird.

Glauben Sie, dass die Auseinandersetzung mit Sterben uns helfen kann, bewusster zu leben?

Ich bin fest davon überzeugt. Das Sterben ist ein Teil des Lebens – der Tod gehört zum Leben. Auch wenn wir uns instinktiv lieber den freudigeren Seiten zuwenden möchten. Ich bin sicher, dass wir persönlich daran wachsen können, wenn wir uns genau diesen im ersten Moment unangenehmen Themen widmen. Das Leben wird ja gerade durch seine Vergänglichkeit erst so unermesslich wertvoll. Schon in der Bibel heißt es „Mensch bedenke, dass Du sterben musst.“ Wenn wir uns unsere eigene Vergänglichkeit immer mal wieder bewusst machen, wirft das ein anderes Licht darauf, wie wir leben möchten, womit wir unsere Zeit verbringen möchten, oder welche Entscheidung, die gerade ansteht, für uns die richtige sein könnte. Unser Leben ist wahnsinnig schnell geworden, der Alltag oft hektisch und vollgepackt – da zieht die Zeit schnell an uns vorbei. Jeder, der Kinder hat, wird das in besonderer Weise merken: „Was denn, schon wieder ein Jahr um?“ Niemand von uns weiß, wie lange er oder sie auf dieser Erde leben darf. Insofern halte ich es für ganz besonders wichtig, sich mit dem Thema Sterben auseinanderzusetzen, um dieses Leben im Hier und Jetzt bewusster gestalten zu können.

Was bedeutet für Sie persönlich ein „gutes Lebensende“?

Wenn ich an Begegnungen mit Menschen denke, die am Ende ihres Lebens standen, dann hatte ich immer den Eindruck, dass es in aller erster Linie darum geht, in Frieden gehen zu können. Das Gefühl zu haben: „Ich habe mein Leben gelebt.“ Und bei allen Höhen und Tiefen, verpassten Chancen oder Fehlritten, die in jedem Leben vorkommen, am Ende das Gefühl zu haben, es war alles gut so, wie es war.

Haben Sie für sich schon etwas geregelt – Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Bestattungswünsche? Oder vertragen Sie lieber diese Fragen noch etwas?

Ich empfinde es als einen wesentlichen Teil der Eigenverantwortung, sich mit diesen Themen zu befassen und alles Wichtige selbst zu regeln. Es passiert natürlich häufig, dass sich Menschen aus verständlichen Gründen nicht mit diesen Aspekten, die das Ende unseres Lebens betreffen, beschäftigen möchten, doch damit wird die Verantwortung den Angehörigen übertragen und das empfinde ich nicht als fair. Niemand weiß, wie lange er leben wird, deshalb ist es umso wichtiger, sich rechtzeitig mit diesen Themen zu befassen und das zu regeln, was man regeln kann.

Kopf oder Herz – sind Sie eher Bauch- oder Kopfmensch?

Beides würde ich sagen. Mir ist es gerade auch im beruflichen Kontext sehr wichtig, Sachverhalte gründlich zu durchdenken und Argumente abzuwägen. Gleichzeitig ist es aber schon so, dass ich ein klares Bauchgefühl habe und dem zumindest nachgehe.

Könnten Sie sich selbst vorstellen, eines Tages ehrenamtlich Menschen am Lebensende zu begleiten?

Das könnte ich mir sehr gut vorstellen. Ich empfinde es einerseits als eine ganz besonders wichtige Aufgabe, gleichzeitig bin ich überzeugt, dass nicht nur die Sterbenden davon etwas mitnehmen. In meinen Gesprächen mit Ehrenamtlern habe ich immer wieder erleben dürfen, wie sehr auch sie von diesem Miteinander geprägt und innerlich beschenkt werden. Man lernt einen Menschen in so einer Situation



Foto Hessischer Landtag/Stefan Krutsch

ganz anders kennen und wird Zeuge eines gelebten Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen. Ich habe den Eindruck, dass das Leben an der Schwelle zum Tod ganz besonders intensiv erlebt und wahrgenommen wird. Davon können wir alle lernen.

Was ist Ihr Lebensmotto – und hat sich das durch die Erfahrungen mit Menschen am Lebensende schon einmal verändert?

Es gibt für mich nicht den einen Satz, der über meinem Leben steht. Was ich aber habe, ist ein klares Wertekorsett, an dem ich mich orientiere und das mich bis hierher gut geleitet hat. So sind mir beispielsweise Loyalität und Hilfsbereitschaft sehr wichtig. Die Begegnungen mit Menschen am Lebensende haben das weniger verändert, als immer wieder neu den Blick dafür schärft.

Dürfen wir erfahren, wie Sie gern eines Tages sterben möchten?

Wir wissen nicht, wie wir sterben werden, aber wir wissen, dass wir sterben werden. Mir persönlich wäre es wichtig, auf ein erfülltes Leben zurückblicken zu können. Und damit bin ich sicherlich nicht alleine.

Was möchten Sie den Menschen sagen, die sich Tag für Tag ehrenamtlich engagieren?

Ich möchte ihnen von Herzen ein großes Dankeschön aussprechen. Ehrenamtliche sind Möglichmacher in unserer Mitte. Während es immer leicht ist zu sagen, was nicht geht, sind ehrenamtlich engagierte Menschen diejenigen, die zeigen, dass sehr vieles möglich ist, wenn man bereit ist, Energie, Zeit und Leidenschaft einzusetzen. Unsere Gesellschaft wäre, so wie sie ist, ohne Ehrenamt gar nicht denkbar, deswegen kann ich allen Menschen, die sich engagieren, meinen größten Respekt und Anerkennung aussprechen. Es kommt auf jeden einzelnen von ihnen an.



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.

Was meine Schwester Ellen mir über Würde und die Bedeutung, gesehen zu werden, beigebracht hat

Von Harvey Max Chochinov

Einige Jahre vor ihrem Tod im Alter von 55 Jahren lag meine Schwester Ellen aufgrund von Komplikationen ihrer Zerebralparese erneut im Krankenhaus, diesmal auf der Intensivstation und kurz vor einem Atemversagen. Dass die Zerebralparese ihr Leben geprägt hätte, wäre eine Untertreibung, denn sie formte nahezu jede Facette ihres Seins, von den Konturen ihres Körpers bis hin zu ihrem Blick und ihrer Erfahrung der Welt.

Man könnte meinen, dass ihr Leben von Leiden geprägt war, aber die einzigen, die litten, wenn sie auf der Tanzfläche stand, waren jene, deren Zehen sie unter dem mächtigen Gewicht ihres Elektrorollstuhls zerquetschte.

Mit der Zeit wurde ihr Körper immer verkrümmter, was sie beeinträchtigte, tief zu atmen oder Infektionen der oberen Atemwege zu überstehen. Soweit ich mich erinnern kann, war es ihr unmöglich Geburtstagskerzen auszublasen ohne die Hilfe ihrer Nichten, Nefen, Freunde oder Verwandten. Die Zeit im Familienferienhaus in Winnipeg Beach, Eiscreme an einem Sommertag, Schokoladenmilch oder von meinen Eltern zubereitete Mahlzeiten gehörten zu ihren größten Freuden.

Aber gesundheitliche Herausforderungen durchkreuzten oft ihre verschiedenen Pläne und Wünsche, dass sie eines Tages tatsächlich die ganze Welt mit eigenen Augen sehen könnte.

Obwohl es für mich nichts Ungewöhnliches war, mit Ellen im Krankenhaus zu sein, fühlte es sich dieses Mal anders an, weil die Grenze zwischen Leben und Tod gefährlich nahe war. Ihr behandelnder Arzt, den ich von gelegentlichen kollegialen Begegnungen kannte, studierte gründlich ihre Krankenakte, erwog ihre Vitalparameter und überlegte, ob ihr sich verschlechternder Zustand bald das Einführen eines Beatmungsschlauchs erforderlich machen würde.

Irgendwann wandte sich ihr Arzt an mich und fragte: „Liest sie Zeitschriften?“ Es war eine anscheinend harmlose Frage. Und es war die einzige Frage, die mir zu ihren Lebensumständen gestellt wurde.

Der Unterton war erschreckend, denn dies war kein Versuch, Ellen als Menschen kennenzulernen oder zu erfahren, wie sie ihre Tage verbrachte, sondern vielmehr eine verschlüsselte Art und Weise, um zu entscheiden, ob ihr Leben es wert war, gerettet zu werden.

Obwohl es nie ausgesprochen wurde, erkannte ich deren Hintergrund mit der distanzierten, kalten Abwägung: „Ihr Körper sieht aus wie ein Zugunglück.“ „Wer würde so leben wollen?“ „Vielleicht sollten wir einfach der Natur ihren Lauf lassen.“ Mit anderen Worten: Er sah nur ihren verkrüppelten Körper und die sinkenden Blutgaswerte, aber was er nicht sehen konnte, war Ellen.

“
Die Zerebralparese hat ihr Leben geprägt, sie formte nahezu jede Facette ihres Seins



Foto: privat

„Wenn ich dieser Patient wäre, was würde ich mir für mich selbst wünschen?“

Um es ganz klar zu sagen: Dieser Arzt war kein schlechter Mensch und galt als hochqualifizierter Kliniker. Aber die Sichtweise, durch die er meine Schwester betrachtet hatte, war von Faktoren geprägt, die diesem Arzt völlig unbekannt waren.

Von klein auf werden uns bestimmte Bilder und Werte über die anderen beigebracht, darunter Jugend, Schönheit, Reichtum und Macht. Wir lernen, diese vergängliche Perfektion zu verehren, während alles andere als weniger wertvoll, weniger nützlich und weniger wichtig angesehen wird.

Die Folgen sind tückisch, angefangen bei der Art und Weise, wie wir Körper wahrnehmen, unseren eigenen und den anderer, bis hin zu den sozialen Folgen, die wir unterstützen oder ablehnen.

So ist es kein Zufall, dass beispielsweise ältere Menschen besonders heftig von der COVID-19-Pandemie betroffen waren, da wir es immer wieder versäumt haben, in die notwendigen Maßnahmen zu investieren, um deren Wohlergehen und Vitalität zu schützen. Wir finanzieren das, was wir schätzen. Manche Leben werden mehr geschätzt als andere.

Aber an diesem Tag geschah noch etwas anderes am Bett meiner Schwester, das drohte die Pflege, die sie so dringend wollte und brauchte, zu untergraben.

Behandlungsentscheidungen basieren oft auf Überlegungen der gegenseitigen Abwägung und der Goldenen Regel. „Wenn ich dieser Patient wäre, was würde ich mir für mich selbst wünschen?“ – den Anderen so zu behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten. Das bedeutet, dass medizini-



Foto: privat

sches Fachpersonal oft die eigenen Werte, Wünsche und Bedürfnisse heranzieht, um die ihrer Patienten abzuschätzen.

Aber was passiert, wenn diese Werte nicht übereinstimmen?

Es ist schwer vorstellbar, dass es eine größere Kluft zwischen den Lebenserfahrungen und Ansichten meiner Schwester und denen ihres Intensivmediziners geben könnte. Bei einer derart starken Diskrepanz ist es leicht vorhersehbar, dass medizinische Empfehlungen auf der Überzeugung basieren: „So würde ich nicht leben wollen.“ „Ich würde nicht so behindert, abhängig, entstellt oder entrechtet sein wollen.“ „Warum sollte ich Behandlungen anbieten, um eine Existenz aufrechtzuerhalten, die ich persönlich für unvorstellbar und unerträglich halten würde?“

Ich habe meine gesamte berufliche Zeit als Psychiater in der Palliativmedizin verbracht. Dazu gehörte auch die Leitung eines großen Forschungsprogramms, in dem die meisten Aspekte der Sterbeerfahrung von Patienten kurz vor dem Tod untersucht wurden. Vor kurzem habe ich die Goldene Regel für medizinisches Fachpersonal neu formuliert und daran erinnert, dass wir nach einem höheren Standard streben

müssen. Ich habe dafür die Platinregel geprägt: „Behandle Andere so, wie Du selbst behandelt werden möchtest.“

Das bedeutet, dass medizinisches Fachpersonal nicht davon ausgehen kann, zu wissen, was im besten Interesse des Patienten ist, basierend auf dem, was sie selbst in dieser Situation wollen würden. Mit anderen Worten: Sie müssen sich die Zeit nehmen, die Ziele, Hoffnungen und Wünsche dieses Patienten zu berücksichtigen.

Auch wenn nicht jeder Wunsch eines Patienten erfüllt werden kann, liefert die Platinregel Einblicke, die Vorurteile und Mutmaßungen beseitigen und uns, die wir Patienten betreuen, helfen, sie als Menschen zu sehen, wodurch die Qualität für eine personenzentrierte Pflege deutlich verbessert wird.

Wenn dies nicht geschieht, wird die Menschenwürde untergraben und höhlt die Persönlichkeit aus, Erfahrungen die entscheidend menschliches Leiden verursachen.

Als Ellens Arzt mich fragte, ob sie Zeitschriften lese, suchte ich verzweifelt nach einer Antwort, die ihm helfen könnte, über die Form ihres Körpers und ihre schnell versagenden Lungen hinauszusehen. Es blieb nicht genug Zeit, um über ihre Freude auf der Tanzfläche, den magischen Reiz von Winnipeg Beach oder die vielen Geburtstagsfeiern zu sprechen.

Ich wollte, dass Ellen nicht nur als Patientin gesehen wurde, sondern als geliebte Schwester, Tochter, Tante, Nichte, Cousine, Aktivistin für Behindertenrechte und Freundin. Ich wollte, dass alle verstanden, dass sie ein reiches Gefühlsleben hatte und eine Fantasie, die sie an Orte entführen konnte, die sie aufgrund ihres Schicksals niemals sehen würde.

Und so antwortete ich nach ein paar Sekunden: „Ja, sie liest Zeitschriften. Aber nur, wenn sie gerade keine Romane liest.“



Dieser Auszug wurde gekürzt und adaptiert aus dem neu erschienenen Buch „In Search of Dignity: A Lifetime of Reflections“ von Harvey Max Chochinov, erschienen bei Oxford University Press (November 2025).

Dr. Harvey Max Chochinov ist ein sehr bekannter Professor für Psychiatrie an der University of Manitoba und leitender Wissenschaftler am CancerCare Manitoba Research Institute. Seine Forschungen haben weltweit zur Entwicklung der Palliativmedizin beigetragen.

Er ist Offizier des Order of Canada und Mitglied der Canadian Medical Hall of Fame.



„Mir sind so viele gute Engel begegnet“

Teresa Weißbach im blick-Interview über ihre Arbeit im Hospizdienst und den Glauben

Ihre erste große Filmrolle hatte Teresa Weißbach bereits als 17-Jährige in der legendären Komödie „Sonnallee“. Seitdem war sie im „Tatort“ ebenso zu sehen wie in „Polizeiruf 110“ und seit 2019 im „Erzgebirgskrimi“, aber auch auf vielen renommierten Theaterbühnen, etwa im Wiener Burgtheater. Weißbach ist ehrenamtlich sehr aktiv. Darüber und über ihren Glauben spricht sie im Interview.

Sie machen ganz viel: Film, Fernsehen, Theater, Liederabende, Lesungen. Gibt es für Sie so etwas wie Alltag?

Teresa Weißbach: Ja, natürlich: Meinen Alltag als Mama und der wird natürlich sehr stark vom Programm meiner Kinder bestimmt. Wenn ich nicht außerhalb von Berlin arbeite, dann gehört es auch zu meinem Alltag, dienstags auf die Palliativstation zu fahren.

Dort sind sie regelmäßig aktiv. Wie bekommen Sie das unter einen Hut?

Weißbach: Das ist eine Entscheidung. Ich möchte das eben gerne. Und wenn man Dinge möchte, finden sich immer Wege. Ich bin immerhin schon seit 2012 als Sterbebegleiterin tätig. Inzwischen habe ich das Ehrenamt meinem Alltag angepasst.

Wenn ich nicht in Berlin bin, kann ich da natürlich nicht hingehen. Aber dann gebe ich eben Interviews oder mache ähnliches zum Thema. Deshalb habe ich auch in diesem Jahr die Schirmherrschaft über den Stephanus-Hospizdienst übernommen. Jedoch gehe ich am liebsten dienstags auf die Palliativstation.

Warum haben Sie sich gerade die Sterbebegleitung ausgesucht?

Weißbach: Ausschlaggebend war ein persönliches Erlebnis: Ich habe vor 20 Jahren meinen Opa zusammen mit meiner Familie in den letzten Lebenstagen begleitet und habe es als sehr, sehr hilfreich empfunden, dass er nicht alleine sterben musste. Er wurde liebevoll in der Familie begleitet mit all den Ritualen, die es gibt. Ich finde, das ist etwas sehr Schönes.

Dabei habe ich gemerkt, dass ich wenig Berührungsängste mit Sterben und Tod habe. Da ich mich gerne ehrenamtlich engagieren wollte, habe ich mir gedacht: Ja, das wär's vielleicht.

Nehmen Sie es so wahr, dass Tod und Sterben noch tabuisiert sind?

Weißbach: Auf jeden Fall. Deshalb gehört es wohl jetzt zu meinen Aufgaben, das ein bisschen aus der Tabuzone zu holen. Ich merke, wenn ich zum Beispiel Interviews gebe, dass der Umgang mit Sterben und Tod für Journalisten immer interessant ist.

Jedoch stelle ich mir immer wieder die Frage: Warum ist das eigentlich ein Tabuthema? Woher kommt diese Angst? Ich möchte diese Ängste hinterfragen und dazu ermutigen, über die eigene Sterblichkeit nachzudenken. Für mich gehört dieses Nachdenken total zum Leben dazu, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es mein Leben so viel intensiver macht.

”

Es gehört wohl jetzt zu meinen Aufgaben, den Tod ein bisschen aus der Tabuzone zu holen

Wenn ich auf der Palliativstation bin, denke ich auch sehr oft über meine Endlichkeit nach. Wie es wohl wäre, wenn ich da liegen würde, viele Dinge nicht mehr könnte und vieles loslassen müsste.

Was bewirkt das bei Ihnen?

Weißbach: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich in meinem Alltag viel besser auch Dinge einfach mal sein lassen kann. Ich bin nicht mehr so perfektionistisch, wie ich es früher einmal war. Inzwischen habe ich eine gewisse Gelassenheit und dafür bin ich sehr dankbar.

Außerdem bin ich es als Schauspielerin gewöhnt, intensive Emotionen auszuhalten. Ich habe auch keine Bedenken, Gefühle zu zeigen. Für mich ist es ganz natürlich und selbstverständlich, wenn ich mit Angehörigen und Patienten mitweine oder wütend bin. Davor scheue ich mich nicht.

Sie haben öffentlich von Ihrem Glauben erzählt. Welche Rolle spielt er in der Auseinandersetzung mit dem Tod?

Weißbach: Ich bin dankbar, dass ich an ein Leben nach dem Tod glaube. Das ist für mich wirklich tröstlich. Im Gespräch mit Sterbenden frage ich manchmal, ob sie an ein Leben nach dem Tod oder eine Wiedergeburt glauben und manche sagen: Nee, das ist dann zu Ende. Natürlich will ich das niemandem absprechen, aber ich bin jedes Mal froh, dass ich diese Hoffnung und diesen Glauben habe, der mich trägt.

Sie stammen aus dem Erzgebirge, eine als fromm geltende Region. Hat Sie das geprägt?

Weißbach: In gewisser Weise schon. Meine Eltern und meine Großeltern sind gläubig. Als Kind

habe ich viel Zeit bei meiner Oma verbracht. Und wenn ich abends neben ihr so eingekuschelt im Bett lag, dann hat sie das Vaterunser gebetet. Mit diesem Säuseln und Wispern bin ich eingeschlafen. Das fand ich sehr, sehr beruhigend.

Wir als Familie waren keine strengen Kirchgänger. Allerdings habe ich als Kind oft gebetet und Gott um Unterstützung gebeten. Erst mit zwölf Jahren wurde ich getauft und später auch konfirmiert. Das war meine Entscheidung. Meinen Glauben habe ich nie verloren, aber als junge Erwachsene trat er immer mehr in den Hintergrund. Erst so mit 30 Jahren kam er wieder stärker in mein Leben zurück. Der Grund war damals eine Lebenskrise, in der ich sehr viel Trost im Glauben gefunden habe. Mir sind in dieser Zeit so viele gute Engel begegnet, dass es verrückt wäre, nicht an eine höhere Macht zu glauben. Das hat mich bestärkt, mich auch wieder intensiver mit dem Glauben auseinanderzusetzen.

Ich möchte auf das Ehrenamt zurückkommen. Glauben Sie, dass so ein Einsatz für den guten Zweck hilft, die Gesellschaft zusammenzuhalten?

Weißbach: Auf jeden Fall stärkt es das Miteinander. Es holt mich aus meiner Blase, in der ich mich oft nur um mich selbst drehe. Gehe ich aber auf andere zu und nehme mir bewusst Zeit für sie, stärkt es das Miteinander. Dabei treffe ich oft auf unterschiedliche Lebens Einstellungen. Das erweitert auch meinen Horizont.

Wenn man anderen Menschen helfen kann und sie unterstützt, öffnet das einem das Herz. Dann ist man mitfühlend und empathisch, man freut sich, bangt und hofft gemeinsam. Und es hilft auch gegen Vereinsamung, gerade in so großen Städten wie hier in Berlin.

Ich erlebe immer wieder, dass die Menschen sehr dankbar sind, wenn sie in so einer schweren Lebenssituation nicht alleine sind. Das verbindet, egal ob man alt oder jung, Mann oder Frau ist oder welcher Religion zugehörig: Ich als Mensch setze mich an ein Bett und bin einfach da. Die Angehörigen und die Patienten spüren, dass ich mich auf sie einlasse, ohne dass ich sie von etwas überzeugen oder Werbung machen will. Ich bin einfach da und höre zu. Die dabei oft entstehende Schwingung von Mensch zu Mensch ergreift mich jedes Mal.

Es ist ungewöhnlich für Prominente, dass sie wirklich so konkret und regelmäßig etwas tun und nicht nur eine Stiftung mit ihrem Namen haben.

Weißbach: Ich schaue da wenig auf andere, sondern finde es spannender zu gucken: Was will ich? Wer bin ich? Was brauche ich? Neben der Schirmherrschaft für den Hospizdienst ist mir ganz wichtig, dass ich nicht nur mein Gesicht hergebe, sondern real regelmäßig Sterbende und deren Zugehörige begleiten kann. Das ist ein Punkt, der mich glücklich macht.

Eine große Frage zum Schluss: Was gibt Ihnen Hoffnung?

Weißbach: Sie ist einfach da. Die Hoffnung ist unerschütterlich, sie ist in mir und sie will nach draußen. Aber ich tue auch etwas für meine Hoffnung. Es mag naiv klingen, aber ich gucke mir zum Beispiel nur in Maßen Nachrichten an, weil ich merke: Das schädigt mein „zartes Pflänzchen Hoffnung“. Wenn sich etwas in der aktuellen Berichterstattung ändern würde und das Augenmerk auch darauf gerichtet würde, was alles an guten Dingen erreicht wird, dann könnte mich das wiederum inspirieren.

Auf die Frage, was mir von außen Hoffnung gibt, dann sind das eher so die kleinen Momente. Wenn ich zum Beispiel Menschen sehe, die unterstützend, tolerant und wertschätzend miteinander umgehen. Oder wenn ich meine Kinder beobachte, wie sie mitfühlen, sich freuen, begeistert sind; wie sie Ziele, Wünsche und Träume haben, macht mir das Hoffnung.

Oder wenn ich andere Menschen höre, die sich nicht von schlechter Stimmung runterziehen lassen, die keine Angst haben, die mutig, voller Freude und Dankbarkeit durchs Leben gehen, macht mich das hoffnungsfroh.

(Fragen: Olaf Dellit)

Zur Person

Teresa Weißbach (45) ist im Erzgebirge aufgewachsen, wo ihre Eltern eine Bäckerei hatten. Schon als Kind spielte sie Theater und studierte später in Rostock Schauspiel. Als Miriam Sommer in Leaners Haßmanns „Sonnenallee“ wurde sie einem breiten Publikum bekannt. Seitdem ist sie in Film, Fernsehen und auf der Theaterbühne aktiv. Seit 2019 hat sie die Rolle der Försterin Saskia Bergelt im „Erzgebirgskrimi“, der regelmäßig Einschaltquoten von sechs bis acht Millionen erreicht. Sie wurde von ihrer Heimatregion zur Botschafterin des Erzgebirges ernannt. Weißbach hat auch viele große Theaterrollen gespielt, ob in „Hedda Gabler“, der „Rocky Horror Picture Show“, im „Ring der Nibelungen“ oder „Antigone“. Als Sängerin ist sie mit Liedern der 20er- und 30er-Jahre unter dem Titel „In der Bar zum Crocodil“ aufgetreten. Teresa Weißbach lebt mit ihren drei Kindern und ihrem Mann in Berlin. (ode) www.teresa-weissbach.com



Ehrenamt –

warum Engagement mein Leben reicher macht

Von Karin Dittrich-Brauner

**Die ersten Schritte:
Pfadfinderzeit als prägende Erfahrung**

Als ich am 31. Mai 1974 zum Pfingstlager aufbrach, ahnte ich nicht, wie sehr diese Erfahrung mein Leben prägen würde. Meine Pfadfindergruppe, der Stamm Greif aus Wetzlar, veranstaltete das Lager in Arborn im Westerwald. Wir bauten unsere Kohten und Jurten auf – die typischen schwarzen Zelte der Pfadfinder. Wir kochten einfache Mahlzeiten über dem Feuer, zogen zu Geländespielen los und saßen abends am Lagerfeuer, sangen und lachten. Obwohl ich eigentlich gar nicht singen kann, war die Atmosphäre unvergleichlich. Es war dieses Gefühl von Gemeinschaft, von Freiheit und davon, einfach dazuzugehören.

Diese frühen Erlebnisse haben etwas in mir geweckt, das mich bis heute begleitet. Die Pfadfindergruppe in Wetzlar wurde immer größer, und mit ihr wuchs auch mein Engagement. Viele Freundinnen und Freunde in meinem Alter waren dabei, wir verbrachten unzählige Stunden miteinander. Irgendwann übernahm ich Verantwortung: zuerst für eine kleine Gruppe, später für größere und schließlich in der Stammesführung.

Verantwortung übernehmen und gemeinsam wachsen

„Arbeit“ war das für uns nie. Es war vielmehr ein gemeinsames Gestalten. Wir organisierten Fahrten und Lager, planten wöchentliche Gruppenstunden, moderierten die Gruppenleiterunden und hielten den Stamm zusammen. Und wir standen immer wieder vor ganz praktischen Fragen: Wie reisen wir mit 50 Jugendlichen nach England? Wie halten wir bei strömendem Regen die Motivation hoch? Wer kümmert sich um die verstopfte Toilette? Wer organisiert das Weihnachtslager in Hohensolms? Wie gestalten wir einen gelungenen Elternabend? Und wo treffen wir uns danach noch auf ein Getränk?

Gerade diese Mischung aus Verantwortung und Improvisation hat uns geprägt. Wir mussten Lösungen finden, Entscheidungen treffen, uns aufeinander verlassen. Es ging nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, gemeinsam dranzubleiben. Wer erlebt, wie junge Menschen an solchen Aufgaben wachsen, erkennt schnell, wie wertvoll diese Arbeit ist. Pfadfinden bedeutet weit mehr als Abenteuer und La-

gerfeuerromantik. Es vermittelt Fähigkeiten, die ein Leben lang tragen: Teamgeist, Selbstständigkeit, Mut, Durchhaltevermögen und Verantwortungsbewusstsein.

Bis heute fühle ich mich dem Stamm eng verbunden. Mehr als 50 Jahre bin ich inzwischen dabei, und in diesem Sommer feiern wir das 100-jährige Jubiläum. Es ist ein besonderes Gefühl zu sehen, wie sich Generationen abwechseln und doch vieles gleich bleibt: die Begeisterung, die Gemeinschaft und der Wille, etwas Sinnvolles zu tun.

Weichen gestellt: Wie das Ehrenamt meinen Berufsweg prägt

Mein ehrenamtliches Engagement hat auch meine berufliche Laufbahn stark beeinflusst. Ich entschied mich für ein Studium der Psychologie mit den Schwerpunkten Gruppendynamik, pädagogische Psychologie sowie Aus- und Weiterbildung. Rückblickend war das nur folgerichtig, denn vieles, was mich interessierte, hatte ich bereits in der Praxis erlebt. Nach dem Studium arbeitete ich in der chemischen Industrie in der Ausbildung – mit Schülerinnen und Schülern ebenso wie mit Auszubildenden.



Foto Karin Dittrich-Brauner



Foto Karin Dittrich-Brauner



Gerade diese Mischung aus Verantwortung und Improvisation hat uns geprägt

Pfadfinder



Karin Dittrich-Brauner 1974
und rund 50 Jahre später



Die Erfahrungen aus meiner Pfadfinderzeit halfen mir enorm. Ich konnte mich gut auf unterschiedliche Menschen einstellen, auch auf Jugendliche, die es nicht immer leicht hatten. Ich hatte gelernt zuzuhören, Konflikte auszuhalten und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Besonders wichtig war mir dabei immer die Arbeit im Team. Als Teamleiterin hat es mir große Freude gemacht, gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen neue Wege zu gehen und Herausforderungen anzunehmen.

Die Idee wird Realität: Gründung der Stiftung Pfadfinden

Viele Jahre später ergab sich die Möglichkeit, die pfadfinderischen Werte aus einer neuen Perspektive weiterzutragen. Gemeinsam mit anderen Älteren und Ehemaligen entwickelten wir eine Idee: Wir wollten das Pfadfinden finanziell auf sichere Beine stellen. Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter sollten Unterstützung erhalten, und Projekte sollten möglich werden, für die sonst die Mittel fehlen.

So entstand die Vision einer Stiftung Pfadfinden. Nach einer intensiven Planungsphase gelang 1998 der entscheidende Schritt: 144 Gründungstifterinnen und -stifter brachten die nötigen Mittel auf, um die Stiftung ins Leben zu rufen. Doch damit begann erst die eigentliche Arbeit. Es galt, Menschen für Vorstand und Kuratorium zu gewinnen, eine funktionierende Organisation aufzubauen, neue Stifterinnen und Stifter zu begeistern, Spenden einzuwerben, Förderkriterien zu entwickeln und geeignete Projekte zu finden.

Wirkung entfalten: Was die Stiftung heute leistet

Das Ziel der Stiftung ist dabei bis heute klar geblieben: Sie unterstützt innovative, nachhaltige und pädagogisch wertvolle Projekte aus der Pfadfinderarbeit.

Gefördert werden zum Beispiel Projekte zur Integration von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund, Umwelt- und Klimaschutzprojekte, kulturelle und musische Aktivitäten, internationale Begegnungen und Verständigung sowie die Gründung neuer Pfadfindergruppen. Ein besonderer Fokus liegt auch auf der Förderung junger Führungskräfte. Denn wer Verantwortung in einer Gruppe übernimmt, entwickelt wichtige Kompetenzen für das ganze Leben – genau das, was ich selbst so prägend erlebt habe.

Die Stiftung unterstützt sowohl große, zukunftsweisende Projekte als auch ganz praktische Vorhaben im Alltag der Gruppen. Manchmal reichen schon kleine Beträge, um viel zu bewegen: ein Ausflug, ein kreatives Projekt oder ein besonderes Gruppenerlebnis. Gleichzeitig gibt es Programme, die langfristiger wirken – etwa zur Jahresplanung von Gruppen oder zur Unterstützung bei Fahrten, damit kein Kind aus finanziellen Gründen ausgeschlossen wird.

Ein wichtiger Grundsatz dabei: Das Stiftungskapital selbst bleibt erhalten, und gefördert wird aus den Erträgen und Spenden. So entsteht eine langfristige, verlässliche Unterstützung für die Pfadfinderarbeit – nicht nur für heute, sondern auch für kommende Generationen.

Pfadfinder

Aus der ursprünglichen Idee ist über die Jahre ein starkes Netzwerk geworden. Viele Menschen bringen sich ein – mit Zeit, Geld, Erfahrung und Überzeugung. Inzwischen konnten bereits Hunderte von Projekten unterstützt werden, und die Wirkung reicht weit über einzelne Aktionen hinaus.

Rückblickend zeigt mir die Arbeit der Stiftung sehr deutlich, was Ehrenamt bewirken kann: Aus einer Idee wird Realität, wenn Menschen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und dranzubleiben. Es ist tatsächlich ein Marathon – aber einer, der sich lohnt.

Ehrenamt im Alltag: Engagement vor Ort

Ist man einmal Teil dieser „Welt“, begegnet einem Ehrenamt überall. Auch in meiner Heimatgemeinde Hüttenberg engagiere ich mich – unter anderem in der Flüchtlingshilfe. Gemeinsam mit vielen anderen erleben wir, wie viel schon kleine Gesten bewirken können: ein Gespräch, ein gemeinsamer Ausflug, eine Einladung zum Kaffee, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder einfach das Gefühl, willkommen zu sein.

Gerade hier wird deutlich, was Ehrenamt leisten kann. Es baut Brücken – zwischen Generationen, zwischen Kulturen und zwischen Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten. Besonders in den letzten Jahren, als viele Geflüchtete nach Deutschland kamen, wurde diese Arbeit noch wichtiger. Wer in einem neuen Land ankommt, steht vor großen Herausforderungen: eine fremde Sprache, neue Strukturen, Unsi-



Foto Karin Dittrich-Brauner

cherheit. In solchen Situationen kann ehrenamtliche Unterstützung entscheidend sein – nicht nur praktisch, sondern auch menschlich.

Ein Blick auf die Zahlen: Engagement in Deutschland

Meine persönliche Erfahrung ist: Es engagieren sich viel mehr Menschen, als man oft denkt. Diese Wahrnehmung wird durch Zahlen bestätigt. Der Freiwilligensurvey von 2024 zeigt, dass sich 36,7 % der Bevölkerung ab 14 Jahren in Deutschland engagieren – das sind rund 27 Millionen Menschen. Besonders viele sind im Bereich Sport aktiv, aber auch im sozialen Bereich, in Kultur und Musik sowie in Schulen und Kindergärten. Auffällig ist, dass Menschen in ländlichen Regionen häufiger engagiert sind als in städtischen, dass jüngere Menschen stärker aktiv sind und dass Frauen und Männer sich etwa gleich häufig einbringen.

Diese Zahlen machen deutlich, wie groß die Bedeutung des Ehrenamts für unsere Gesellschaft ist. Engagement trägt dazu bei, dass Gemeinschaft funktioniert. Es stärkt den Zusammenhalt und schafft Räume, in denen Menschen sich begegnen, einbringen und Verantwortung übernehmen können.

Fazit: Das größte Geschenk des Ehrenamts

In einer Zeit, in der viele den Eindruck haben, dass gesellschaftlicher Zusammenhalt brüchiger wird, gewinnt das Ehrenamt noch einmal an Bedeutung. Es zeigt, dass Verantwortung nicht allein bei staatlichen Institutionen liegt, sondern bei uns allen. Jeder Beitrag zählt – ob groß oder klein.

Und es zeigt noch etwas anderes: Engagement verändert nicht nur die Welt ein kleines Stück. Es verändert auch uns selbst. Vielleicht ist genau das das größte Geschenk des Ehrenamts.

In der JVA

In der JVA

Schulausflug in den Knast

Die etwas andere Aufklärung ...

Kinder- und Jugendschutz dank junger Häftlinge

Glück und Unglück, Leben und Tod liegen manchmal sehr eng, sehr nahe beieinander. Das gilt auch für die Freiheit und das Gefängnis. Insbesondere für Jugendliche, die Grenzen ausloten. Die sie dabei, ob bewusst oder auch unbewusst, auch immer wieder überschreiten. Dummheit, Einsamkeit, Leichtsinns, Mutprobe, dazu gehören wollen, pure Abenteuerlust, die Gründe sind vielschichtig. Die sozialen Medien haben daran einen erheblichen Anteil.

Mobbing, Drogenmissbrauch, Erpressung, Gewaltausbrüche, Raub bis hin zur Zerstörungswut sind die Folgen. Blinder Vandalismus. Selbst vor Folter, Vergewaltigung, ja Mord und Totschlag schrecken Kinder und Jugendliche, Mädchen und Jungen, immer weniger zurück. Die Straftaten werden nicht „nur“ brutaler, die Straftäter und -innen werden auch immer jünger. Weshalb die Forderungen, Kinder ab zwölf Jahren vor Gerichte zu stellen, nach einer Verurteilung in den Knast zu stecken, wieder lauter werden. Was jedoch heiß debattiert, diskutiert wird, da es hart umstritten ist. Aktuell liegt die Strafmündigkeit bei 14 Jahren aufwärts.

Die Folgen müssen klarer werden

Aufklärung an den Schulen, Jugendhäusern, Vereinen und anderen Orten, an denen Kinder und Jugendliche zusammenkommen, tut Not. Prävention ist der Schlüssel zum Schloss – in etlichen Fällen die Lösung. Besonders bei den Mädchen und Jungs, die „krumme Dinger“ drehen und somit bereits auf der schiefen Bahn sind, müssen die Folgen ihres Handelns klar werden. Die Konsequenz, wenn sie erwischt oder verpöffelt werden, hinter „Schwedischen Gardinen“ zu landen.

Die Statistiken und die Wiederholungstaten zeigen, Haftstrafe ist in vielen Fällen nicht die Lösung. Das gesamtgesellschaftliche Problem muss bei der Wurzel gepackt werden. Die Schülerinnen und Schüler, besonders die Schulabbrecher und -innen, brauchen Perspektiven für ihre aktuelle Lage und nahe Zukunft. Wissen ist Macht. Es kann auch vor dem Gefängnis bewahren. Vor allem sollten sie wissen, dass „keine und keiner durch eine oder nach einer Haft Heldenstatus besitzt“, meinen die Häftlinge im Jugendknast.

Die Lösung: Prävention statt Knast

Das haben auch junge Häftlinge erkannt. Sie sind sich sicher, hätten sie in ihrer Schule erfahren, was Knast bedeutet, wie sie ihre Freiheit, ihr Leben aus der Hand geben, wären einige von ihnen wohl nicht straffällig geworden. Um Mädchen und Jungen spätestens in ihrem Alter – sie selbst, die „Verbrecher im Jugendknast“, sind 14 bis 21 Jahre –, das vor Augen zu führen, stellten sie eigens ein Präventionsmodell zusammen. Ehrenamtlich zum Schutz von Kindern und Jugendlichen.

24/7: Ihr Alltag, ihr jetzt völlig durchgetaktetes Leben hinter Gittern – vom Aufstehen, Zähne putzen, ihrer Arbeit in den Werkstätten bis hin zu den Strafen bei Ungehorsam und Gewalt innerhalb der hohen Mauern, die mit Stacheldraht gekrönt sind. Alles unter Mithilfe des Journalisten Werner Herkert, der sie projektbezogen in der Untersuchungshaft in einer Justizvollzugsanstalt (JVA) in Baden-Württemberg einmal die Woche besuchte, und sie sich „die Dinge von der Seele schreiben ließ“. Wie er sagt, ohne auf ihre Themenauswahl, ihre Berichte, ihre Texte Einfluss zu nehmen. Außer auf Wunsch beratend.

Der Titel ihrer authentischen, jungen, frischen, etwas anderen Aufklärung ist Programm: „Schulausflug in den Knast“. Durch ihre Erzählungen, Geschichten, Schicksale führen sie Kinder

ab der Klasse 6 oder 7 akustisch und virtuell durch „ihre JVA“ bis in ihre Zellen und ihr Gedanken- und Seelenleben. Fakten, Emotionen, Bilder, Worte – ein bemerkenswertes Kopfkino. Selbst für Erwachsene. Denn das Leben hinter Gittern ist ein hartes.

„Die JVA goes Schule“ – nicht umgekehrt

Da der Titel allerdings immer wieder missverstanden wurde und wird, haben sie ihn konkretisiert: „Die JVA goes Schule“ bis in die Jugendabteilungen der Vereine. Live bei ihnen vor Ort. Es geht nicht, wie einige annehmen, mit Schulbus ins Gefängnis, sondern die Häftlinge kommen mittels ihres „Knastfilm“ & Co. virtuell an und in die Bildungs- und Jugendeinrichtungen.

Um genau zu sein, geht Werner Herkert in ihrem Auftrag, auf ihren Wunsch dorthin – seit Februar 2024 lokal, regional, landes- und bundesweit. Auf Einladung auch nach Österreich und in die Schweiz. Anfragen aus Wien und Zürich liegen vor.

90 bis 120 Minuten die glasklare Botschaft und Mission – das Ziel: #NiemaalsKnast.

*Weitere Informationen: nejako.de.
Autor: Gustav Paul
Fotos: nejako.de / WeHe*



Warum Ehrenamt glücklich macht!

Soziales Engagement: Darum ist ehrenamtliche Arbeit so wichtig

Unbezahlte, ehrenamtliche Arbeit zu leisten, klingt auf den ersten Blick wenig verlockend. Doch wenn man ein wenig genauer hinschaut, lohnt sich soziales Engagement gleich mehrfach.

Mit ehrenamtlichen Tätigkeiten können Sie anderen Menschen, der Natur oder Tieren helfen und neue Kontakte knüpfen. Und Ihre Gesundheit profitiert obendrein gleich noch mit, das zeigen wissenschaftliche Studien aus Australien, Deutschland und den USA. Mehr als genug gute Gründe, sich eingehender mit ehrenamtlichen Tätigkeiten zu befassen, oder?

Ehrenamt im Überblick

Soziales Engagement liegt uns Menschen im wahrsten Sinne des Wortes im Blut. Anderen zu helfen, sicherte den Fortbestand der eigenen Gruppe und damit der Art. Und das ist auch heute noch so. Ehrenamtliche Arbeit ist ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft, denn ohne Menschen, die sich freiwillig engagieren, gäbe es die meisten gemeinnützigen Organisationen gar nicht.

Vier von zehn Menschen in Deutschland engagieren sich freiwillig, so der 2021 veröffentlichte Freiwilligensurvey des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Daten aus 2019. Vor allem die Jüngeren und die Älteren sind aktiv - zum Beispiel in Sportvereinen, bei kirchlichen Einrichtungen, in Hilfsorganisationen oder im Naturschutz.

Wo kann man ehrenamtlich arbeiten?

Die Palette an möglichen ehrenamtlichen Tätigkeiten ist breit gefächert. Das beginnt bei freiwilligem Engagement für alte Menschen, Kinder oder chronisch Kranke, reicht über die Unterstützung von Obdachlosen oder Geflüchteten bis hin zum Umweltschutz oder der Versorgung von Tieren in Not. Als erste Orientierung finden Sie hier zehn Möglichkeiten, freiwillig aktiv zu werden:



Im Rettungsdienst arbeiten

Ganz oben auf der Liste landet das Paradebeispiel der ehrenamtlichen Tätigkeit. Als Rettungssanitäter erhalten Sie eine umfassende Ausbildung, begleiten Krankentransporte oder sind bei Notfällen im Einsatz. Dieses Ehrenamt ist zweifellos eines der anspruchsvollsten, aber auch wichtigsten, denn ohne Freiwillige ließe sich das Rettungssystem, wie wir es kennen, nicht aufrechterhalten.



Zur Freiwilligen Feuerwehr gehen

Ganz Ähnliches gilt für die Freiwillige Feuerwehr. Die ehrenamtlichen Feuerwehrleute stellen den Großteil aller Feuerwehren in Deutschland. Ohne Freiwillige Feuerwehren wären, gerade in ländlichen Regionen, die Menschen beispielsweise bei Bränden, Unfällen oder Unwettern auf sich allein gestellt. Zu diesem Ehrenamt gehören ebenfalls eine umfassende Ausbildung sowie regelmäßige Übungen, damit im Ernstfall alles reibungslos funktioniert. Als Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr sind Sie immer in Bereitschaft. Feste Dienste gibt es hier nur sehr bedingt.



Soziales Engagement im Sportverein

Besser planbar ist das soziale Engagement in einem Sportverein. Dort trainieren Sie unentgeltlich Kinder oder Erwachsene, fahren mit ihnen auf Veranstaltungen oder Wettkämpfe und kümmern sich um die Instandhaltung der Anlage oder die organisatorischen Dinge des Vereins. Für die Tätigkeit als Übungsleiterin oder -leiter gibt es manchmal eine geringe Aufwandsentschädigung. Meist ist es jedoch die Begeisterung für den Sport und die Weitergabe von Kenntnissen, die zur freiwilligen Mitarbeit in einem Sportverein motivieren.



Arbeit für die Kinder- und Jugendhilfe

in diesem Ehrenamt können Sie die Zukunft junger Menschen positiv beeinflussen. Klingt übertrieben, ist es aber nicht. Vorleseabende, Nachhilfe geben, Kinder bei den Hausaufgaben und dem Lernen betreuen, Ausflüge organisieren und ihnen mit Rat und Tat zu Seite stehen, wenn sie Probleme haben, das alles sind Aufgaben, die Sie übernehmen können.



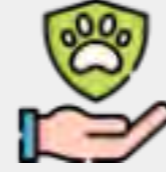
Bei der städtischen Tafel helfen

In beinahe jeder größeren Stadt gibt es eine Tafel-Organisation, die sich über freiwillige Helfende freut. Sie sortieren zum Beispiel Lebensmittelspenden, kochen Mahlzeiten und geben Essen aus. Es gibt immer mehr Menschen, die auf solche Angebote angewiesen sind, weil ihnen schlicht das Geld fehlt, sich die zum Leben notwendigen Dinge wie Lebensmittel und Kleider zu leisten.



Katastrophen-/ Entwicklungshilfe

Die Arbeit für Katastrophen- und Entwicklungshilfe-Organisationen ist eine emotional, körperlich und zeitlich ziemlich fordernde ehrenamtliche Tätigkeit. Dennoch können solche Projekte sehr erfüllend sein und Ihnen helfen, Ihre Sicht auf die Welt zu verändern. Sei es im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahres oder in Ihrem Urlaub. Informieren Sie sich bei Hilfsorganisationen oder speziellen Agenturen, welche Möglichkeiten es gibt.



Im Tierschutz arbeiten

Soziales Engagement im Tierschutz ist eine alles andere als spektakuläre, medienwirksame Aktion. Streunerkatzen versorgen, Haustiere vorübergehend pflegen und an gute neue Plätze vermitteln, wenn Frauen oder Herrchen sie nicht mehr behalten können, sowie Tierheimen bei der Betreuung ihrer Schützlinge helfen sind alles Dinge, die Sie ehrenamtlich übernehmen können.



Beim Umweltschutz mitmachen

Klimaschutz ist eine unserer größten Aufgaben. Wenn Sie mithelfen wollen, überlegen Sie, ob Sie politisch aktiv werden wollen - zum Beispiel bei Fridays for Future. Oder engagieren Sie sich bei konkreten Aktionen und Aufgaben vor Ort, zum Beispiel bei den regionalen Organisationen des Bundes für Umwelt- und Naturschutz, dem BUND. Oder erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde, ob eine Umweltaktion geplant ist. Zum Beispiel Aktionen zum Müllsammeln, Bäume pflanzen oder dem Anlegen bienenfreundlicher Naturgärten.



Bei der Obdachlosenhilfe arbeiten

Organisationen für Obdachlosenhilfe sind speziell im Winter oder Hochsommer stark gefordert, also immer dann, wenn das Leben auf der Straße besonders hart ist. Wollen Sie hier helfen, erkundigen Sie sich beispielsweise nach Notschlafstellen oder Einrichtungen, die Kleidung sammeln und kostenlos an Bedürftige verteilen. Oder Sie beteiligen sich an Projekten, die den Wiedereinstieg in ein geregeltes Leben möglich machen sollen.



Seniorinnen und Senioren unterstützen

Wenn ältere Menschen gesundheitliche Einschränkungen haben und nicht mehr so mobil sind, sind sie oft für Unterstützung dankbar. Ihnen beim Einkaufen helfen, sie zur Ärztin oder zum Arzt begleiten, einen monatlichen Besuch im Altersheim oder Amtswege übernehmen: Es gibt einiges, was Sie ehrenamtlich tun können.

Viele Hilfsorganisationen, egal, ob für Mensch, Tier oder Umwelt, sind schon dankbar dafür, dass Sie ihre Anliegen in den sozialen Medien teilen und dadurch ihren Bekanntheitsgrad steigern.

So finden Sie das richtige Ehrenamt:

Um die passende ehrenamtliche Arbeit für sich zu finden, sollten Sie sich über ein paar Punkte im Klaren sein:

Wo liegen Ihre Stärken? Sind Sie sportlich, gut in Mathe oder ein Organisationstalent? Vielleicht handwerklich geschickt, können Sie gut mit Menschen umgehen oder kochen? Wählen Sie ein Ehrenamt, das zu Ihren Fähigkeiten passt, sonst ist Frust vorprogrammiert.

Wofür können Sie sich begeistern? Machen Sie sich das klar - denn ohne Enthusiasmus für die Sache werden Sie wahrscheinlich schnell aufgeben.

Wie viel Zeit haben Sie für ein Ehrenamt übrig? Ist es nur ein Nachmittag im Monat, dann macht es wenig Sinn, sich bei der Freiwilligen Feuerwehr zu bewerben. Haben Sie nur in den Ferien oder im Urlaub Zeit, suchen Sie sich ein Projekt, das über einen klar begrenzten Zeitraum läuft. Je realistischer Ihre Einschätzung ist, desto besser. Die Organisation, die Sie unterstützen, muss sich auf Sie verlassen können.

Informieren Sie sich über die Organisation, für die Sie aktiv werden wollen. Welche Ziele und Anliegen verfolgt sie? Handelt es sich um einen eingetragenen Verein

oder ist sie sonst irgendwo anerkannt? Wer steckt dahinter? Das gilt natürlich nicht, wenn es sich um Ihren Sportverein, das Tierheim um die Ecke oder den Jungendtreff im Ort handelt, den Sie selbst früher besucht haben. Auch große Organisationen wie die Freiwillige Feuerwehr, das Rote Kreuz oder die Caritas garantieren für Seriosität.

Vom Engagement-Finder zum Helf-o-mat

Wer auf der Suche nach einem Ehrenamt ist, wird mittlerweile nicht nur auf regionalen Freiwilligenbörsen oder in den örtlichen Vereinen fündig. Online-Plattformen ermöglichen es, auch

von zu Hause aus zu prüfen, welches Ehrenamt das richtige sein könnte. Zum Beispiel der "Engagement-Finder" der Aktion Mensch, die Online-Community GoVolunteer oder der "Helf-o-mat" von www.Helfenkannjeder.de, dem Freiwilligenportal großer Hilfsorganisationen in Deutsch-

land. Hilfe für die ehrenamtliche Arbeit gibt es von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.

Sie ist bundesweit die zentrale Anlaufstelle zur Unterstützung des Ehrenamts.

Wie Sie von ehrenamtlicher Arbeit profitieren können

Sich sozial zu engagieren, macht nicht reich. Ganz im Gegenteil, Sie zahlen manchmal sogar drauf, wenn Material angeschafft oder ein Raum gemietet werden muss. Umsonst ist ehrenamtliche Arbeit allerdings ganz sicher nicht. Soziales Engagement ermöglicht es Ihnen, etwas zu tun, das Ihnen wichtig ist, was Sie aber nicht beruflich machen können oder wollen. Ein Ehrenamt kann der Ausgleich zu einem Routinejob sein und Ihrem Leben Sinn geben.

Warum Gutes tun glücklich macht

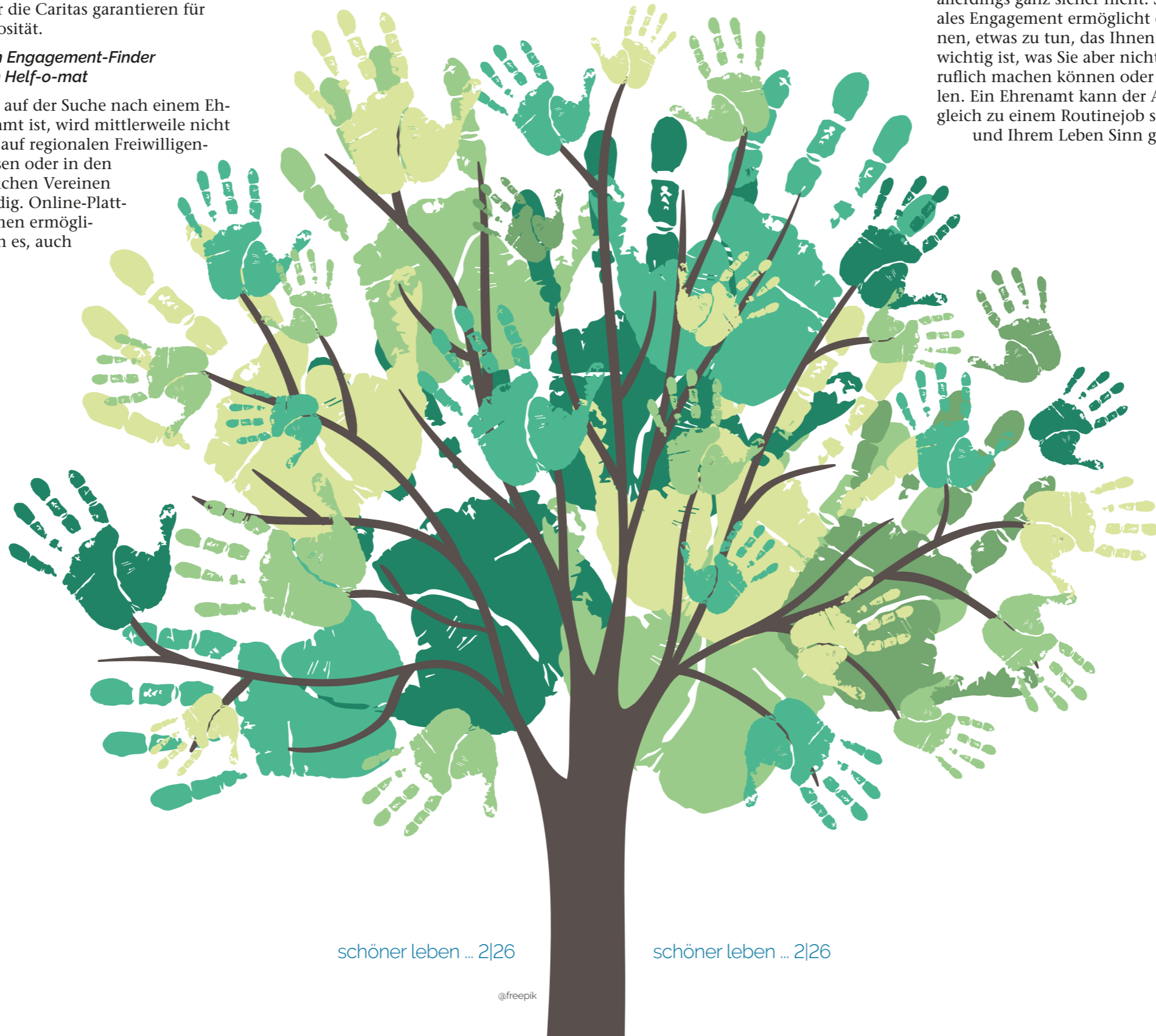
Zusätzlich können Sie Ihre Fertigkeiten vertiefen, vielleicht sogar ganz neue Dinge lernen. Außerdem treffen Sie dabei auf Menschen, die zumindest teilweise ähnliche Interessen haben. Damit ist es ein Leichtes, neue Kontakte zu knüpfen und eventuell Freunde zu gewinnen, auch wenn Sie sonst eher schüchtern sind.

Warum soziales Engagement?

Die Gründe, warum sich Menschen ehrenamtlich einbringen, sind unterschiedlich: Die einen wollen den Mitmenschen oder der Gesellschaft etwas Gutes tun und nutzen dazu die sinnstiftende Tätigkeit eines Ehrenamtes, die anderen wollen Dinge wie Zeit, Wissen und Know-how zurückgeben, um so einen Beitrag zur offenen Gesellschaft zu leisten. Mit einem ehrenamtlichen Engagement schenkt man nicht nur Zeit, sondern vor allem Aufmerksamkeit, praktische Hilfe und Wertschätzung gegenüber den Gruppen, für die man sich einsetzt.

Freundlich sein macht zufriedener

Spricht man mit ehrenamtlichen Helfenden darüber, warum sie sich engagieren, fällt oft das Wort "Dankbarkeit". Menschen, denen Sie helfen, sind dankbar für Ihren Einsatz. Die leuchtenden Augen eines Kindes, nachdem es eine schwierige Aufgabe bewältigt hat, die Freude eines Obdachlosen, wenn Sie ihm im Winter einen dick gefütterten Mantel überreichen - das alles tut der Psyche gut und wirkt sich damit auch positiv auf Sie aus.



„Da müssen wir doch helfen!“

Zitat eines ehrenamtlichen Helfers auf seiner Todesanzeige

Margit Schröer und Susanne Hirmüller

Todesanzeigen teilen den Tod eines verstorbenen Menschen mit und oft nicht nur das – sie beschreiben ihr Leben, ihre Persönlichkeit und ihre besonderen Verdienste, all das, was die Leser:innen in Erinnerung behalten sollen. Und da spielt das ehrenamtliche Engagement eine zunehmend große Rolle.

In Deutschland engagieren sich etwa 28 Millionen Menschen ehrenamtlich in Bereichen wie Rettungs-, sozialen- und caritativen Diensten, Sport, Kultur, Tier- und Umweltschutz. Dies entspricht etwa 38% der Bevölkerung. Die Zahlen sind in den letzten Jahren leicht zurückgegangen, aber die vorhandenen Ehrenamtlichen nehmen sich mehr Zeit.

In Anzeigen der Hinterbliebenen sind diese Angaben über das Ehrenamt nicht nur als Ergänzung, die Eindruck machen soll, gedacht, sondern sie zeigen eine Form gesellschaftlicher Teilhabe mit wichtigen sozialen Bindungen, die oft viele Jahre ein Leben prägten. Dieser freiwillige und unentgeltliche Einsatz geht einher mit Verlässlichkeit sowie der Übernahme von Verantwortung und erfährt große Anerkennung in der Gesellschaft. Die gemeinnützigen Organisationen wie Vereine, Kirchen, Dorfgemeinschaften usw. geben in ihren Anzeigen kund, dass mit dem Tod dieser Menschen eine wesentliche Stütze weggebrochen ist – egal, in welchem Bereich sie tätig waren. Die Aufgabe, die sie im Sinne des bürgerschaftlichen Einsatzes übernehmen, das „Zeit schenken“ für eine soziale Aufgabe (Caring Community) wird als sinn- und identitätsstiftend von ihnen selbst und auch vom sozialen Umfeld erlebt. Das Ehrenamt gab ihnen Sinn, ein Gefühl der Zugehörigkeit und „gebraucht zu werden“.

„One day Baby, we'll be old.
Oh baby, we'll be old
and think of all the stories that we could have told.“
Asaf Avidan, the Mojós – One Day.

Die Jugendgruppe des Vereins
Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt e. V.
trauert um seine langjährige Leiterin

Christine Hauser
10.08.1963 – 20.03.2021

Wir werden all' unsere Geschichten mit Dir
immer weiter erzählen und Dich so bei uns behalten.
Wir danken Dir für die Liebe und Deine verrückte Art,
mit der Du uns immer beigestanden hast.
Wer sucht denn jetzt Deine Brillen und Dein Handy,
wenn Du es verlierst?

In großer Liebe
Deine Jugendgruppe

Frankfurt, im März 2021

Traurig nehmen wir Abschied von unserem lieben Rüdiger,
der jahrelang mit den Wämpis zugunsten krebskranker Kinder getanzt hat!
Niemand kann uns die schönen Momente nehmen, die wir gemeinsam erlebt haben!
Liebe, Wärme, liebe Familie unsere Gedanken sind bei Euch.

Rüdiger Grummert
26.12.1952 – 2.8.2021

Seine Männerbundsstützgruppe "DIE WÄMPIS"
Bismarck und Appels, Heiner und Angelika,
Gunter und Dore, Iris und Susann,
Harry und Barbara, Lisa und Gabi,
Helmut und Martina.

Friedrich Thein
geb. 18.3.1952 gest. 6.11.2019

„Die Palliativmedizin
ist meine
Herzensangelegenheit“
Friedrich Thein

Ein unermüdlicher Kämpfer und vehementer Verfechter der
Palliativmedizin in Bremen ist gestorben. 12 Jahre hat er als
1. Vorsitzender des Fördervereins Palliativstation am Klinikum
Links der Weser e.V. die Geschicke des Vereins mit ganz großem
Engagement vorangetrieben.

Das Wohlergehen der Mitarbeiter und der Ehrenamtlichen der
Palliativstation am Klinikum Links der Weser lag ihm sehr am Herzen.
Wir alle trauern um einen großartigen und warmherzigen Menschen.

Die Mitarbeiter und
Ehrenamtlichen der
Palliativstation am Klinikum
Links der Weser, Bremen.

Jahrzehntelang engagiert

In solchen Todesanzeigen wird hervorgehoben, wie viele Jahre, oft sogar Jahrzehnte sich die Verstorbenen für die Sache engagiert haben:

„Wir trauern um unseren St. Martin und Nikolaus. Er spielte 50 Jahre mit großer Leidenschaft unseren St. Martin und führte mit seinem Schimmel den Martinszug bei Wind und Wetter an. So zauberte er vielen Kindern ein Lächeln ins Gesicht.“

„Wir trauern um K.S. in tiefer Dankbarkeit für 60 Jahre großes ehrenamtliches Engagement. Ihre tiefe religiöse Grundhaltung war die Kraftquelle für ihr beispielloses Engagement im Seniorenzentrum. ... ganz besonders die Schwerkranken und Sterbenden lagen ihr am Herzen.“

„Mit großer Leidenschaft und viel Herzblut hat sie sich unermüdlich für die Bildung der Dalits in Indien einge-

setzt. Ihr ist es zu verdanken, dass über 30 Schulen dort gebaut wurden.“

„Er trat 1943 in die Feuerwehr ein und war mit 80 Dienstjahren das dienstälteste Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr. Er war sehr aktiv und immer hilfsbereit.“

Diese Ausschnitte heben hervor, dass die Kontinuität für viele Menschen im Ehrenamt eine große Rolle spielt. Der Tod solcher engagierter Mitglieder ist nicht nur ein individueller Verlust, er hat auch soziale Folgen für diese Gruppen, da gerade sie Vorbildfunktion für jüngere Menschen hatten. Solche Lücken sind nicht leicht zu schließen.

In den Todesanzeigen wird außerdem betont, dass ihr Leben sich nicht nur um sich selbst gedreht hat: „Sie wollte nie die eigene Person in den Mittelpunkt stellen. In jahrzehntelanger Arbeit hat sie durch eigenes tatkräftiges Handeln krebskranken Kindern und Erwachsenen ... einfühlsame Unterstützung, existentielle Hilfe und Halt geboten.“

„
Er trat 1943 in die Feuerwehr ein und war mit 80 Dienstjahren das dienstälteste Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr



Wir trauern um
Harald Barzen
* 21.7.1962 † 31.5.2021

Unser Weggefährte und Mitstreiter Harald Barzen ist für immer eingeschlafen. Auch wenn er seit einigen Jahren sein Schlafmobil bewohnen konnte, nahm ihm das harte Leben als Obdachloser und manche Krankheit schließlich die Lebenskraft.

Wir verlieren mit ihm einen selbstbewussten, klugen und freundlichen Mann, der sich engagiert für die Nöte und Belange wohnungsloser Menschen weit über Bremen hinaus eingesetzt hat. Er gab uns viele Impulse für Aktionen auf dem Marktplatz, in der Kirche Unser Lieben Frauen und der City.

Viele Menschen kennen ihn an seinem Stammplatz an der Sforzkasse am Hillmannplatz, fast immer mit einem Buch in der Hand. Dankbar für sein Engagement und traurig über seinen Tod verabschieden wir uns von Harald. In unserem Engagement für bezahlbaren Wohnraum und für Würde für wohnungslose Menschen bleibt er in unserer Erinnerung lebendig.

Bremer Aktionsbündnis Menschenrecht auf Wohnen
Zu einer Gedenkfeier laden wir später ein.

Wertevermittlung

Mit einem Ehrenamt untrennbar verbunden sind gemeinsam gelebte Werte:

„... Mitbegründerin und Seele der Freiburger Friedensbewegung: fordernd an sich selbst, das Eigene immer gebend, mit Leidenschaft für eine bessere Welt.“

„Stets offen, beharrlich und selbstbewusst hat sie viele Aktivitäten angestoßen und beraten, unzählige Begegnungen ermöglicht und viel bürgerschaftliches Engagement in der Stadt zum Blühen gebracht.“

„... engagierte sich ihr Leben lang für benachteiligte Menschen in unserer Gesellschaft. Mutig, unerschrocken und unermüdlich trat sie für die Rechte der Menschen ein, die aufgrund ihrer besonderen Verletzlichkeit und Empfindsamkeit leiden – die oft gemeinsam mit ihren Familien – von Stigmatisierung, Ausgrenzung und Marginalisierung betroffen sind.“

„Birgit engagierte sich, war da, warmherzig, klug und zugewandt. ... Der Kompass ihres Handelns war stets die Bewahrung der Menschenwürde und der Schutz der Menschenrechte.“

Hospiz- und Palliativarbeit

In Deutschland gibt es rund 1.500 ambulante Hospizdienste, ca. 290 stationäre Hospize und ca. 330 Palliativstationen, in denen sich mehr als 140.000 Menschen (DHPV) ehrenamtlich engagieren.

„Margret war fast 20 Jahre lang mit ihrem fröhlichen Engagement, ihrer zupackenden Art, ihrer Klarheit, ihrem riesengroßen Herzen und ihrer Wärme Vorbild und Ansporn für uns. Für andere Menschen da zu sein und zu helfen, war ihr Lebensinhalt.“

„Viele Jahre war er eine große Stütze in unserer Gruppe. ... Mit seiner „Quetsche“ hat er manchem Patienten den Abschied erleichtert.“

Du bist nicht was du bist, wo du wohnt, aber Du bist überall, wo wir sind.

In tiefer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Jutta Vincent
* 8.11.1948 † 11.12.2017

Frau Vincent war ein Vorbild an Leidenschaft und Beharrlichkeit für die gesellschaftliche Anerkennung, das Sterben ein Teil des Lebens ist.

Sie hat sich über viele Jahre als eine einzigartige Vorbildperson für die palliative Versorgung im Landkreis Lüneburg engagiert.

Ohne sie gäbe es das Hospiz am Beck in Lüneburg nicht.

Das ihr verbundene Sommerferienkloster spiegelt die gesellschaftliche Anerkennung ihrer Leistung wider.

Sie war ein herzlichster Mensch. Sie hat sich gekümmert.

Herausforderungen hat sie angenommen.

Frau Vincent lebte die letzten Tage ihres Lebens im Haus am Beck und damit an dem Ort, wo sie sich so Hause fühlte.

Es war uns eine Ehre und wir sind sehr dankbar, dass wir ihr sein, was sie uns gegeben hat, ein wenig zurückgeben konnten.

Der Familie und Angehörigen gilt unsere herzlichste Anteilnahme und tiefe Verbundenheit.

Klaus Peter Huck Hilfskreis Hospiz am Beck e.V.	Claudia Drechsel Hospiz am Beck	Renate Jachnich Hospizleitung Lüneburg
Christoph Dierdoh St. Juchthaus Herles	Gudrun Schmel Caritasverband für den Landkreis Lüneburg e.V.	Michael Schmitt-Mittrenseier Diakonisches Werk im Landkreis Lüneburg

„Wenn Staat und Behörden ihre verdammte Pflicht und Schuldigkeit nicht mehr tun, fällt den Bürgerinnen und Bürgern die Aufgabe zu, die Einhaltung der Menschenrechte mit allem Nachdruck einzufordern. Dies ist kein privates Hobby, dies ist eine öffentliche Aufgabe.“
Herbert Leuninger



Ein Leben für die Menschenrechte – PRO ASYL trauert um
Herbert Leuninger

Herbert Leuninger, Mitbegründer von PRO ASYL, starb am 28. Juli 2020 im Alter von 87 Jahren in Lüneburg.

Herbert Leuninger widmete sein Leben der Verteidigung der Flüchtlings- und Menschenrechte. Er kämpfte leidenschaftlich gegen Rassismus und rechte Gewalt.

Als charismatischer Sprecher von PRO ASYL war er eine bewegende Stimme des zivilgesellschaftlichen Protestes gegen die Aushöhlung des Asylrechts, Flüchtlingschutz in Europa – diese Aufgabe war ihm ein tiefes menschlich-rechtliches Anliegen.

Wir trauern um einen großen Menschen und unersetzbaren Mitstreiter.
PRO ASYL - Bundesweite Arbeitsgemeinschaft für Flüchtlinge e.V.

Die Nachwelt findet sich unter www.proasyl.de

Fazit

Todesanzeigen für Menschen, die – oft viele Jahre - ein Ehrenamt ausgeübt haben, sind ein öffentliches Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung für ihre Arbeit. Sie haben ihre Zeit, ihre Fähigkeiten und ihre Tatkraft geschenkt und dafür auf Freizeitvergnügungen verzichtet. Sie können als Ermutigung für Leser:innen wirken, sich selbst auch ehrenamtlich einzubringen. Außerdem wird in ihnen häufig um Spenden für die Institution, in der das Ehrenamt ausgeübt wurde, gebeten.

Die Hervorhebung des Engagements unterstreicht dessen nachhaltige Bedeutung für das gesellschaftliche Zusammenleben und stellt neben einem Ausdruck persönlicher Trauer auch ein deutliches Zeichen sozialer Wert(e)setzung dar.

„Ohne Dein Engagement und Dein ‚Du sein‘ wären wir heute nicht da, wo wir alle stehen. Deine Hingabe für die schwerstkranken und sterbenden Menschen, Deine klaren Positionen für das Notwendige und Richtige in der Hospizarbeit, besonders den Respekt gegenüber den Wünschen der Betroffenen, hast Du uns gelehrt und vorgelebt.“

„Sie war bei allen Mitarbeitenden und den Bewohner:innen sehr beliebt und hat die Hospizarbeit mit ihrer selbstlosen Art bereichert ... wir werden sie und die bei unseren Bewohner:innen heißgeliebten Blaubeer-Pfannkuchen sehr vermissen.“

Als Retter gekommen und als Engel gegangen.

Tief betroffen nehmen wir Abschied von unserem Feuerwehrkameraden

Hauptfeuerwehrmann
Dirk Flügge
* 26.11.1969 † 21.10.2021



Er war für uns alle ein Kamerad und vor allem ein Freund. Seine allzeit gute Stimmung werden wir ebenso vermissen wie ihn selbst. Wir danken ihm für seine Kameradschaft und werden ihm ein ehrenvolles Andenken bewahren.

Unserer aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie.

In stiller Trauer.
Die Kamerad:innen und Kameraden der Freiwilligen Feuerwehr Carinertand

Schatzsuche im Grabstein-Dschungel

Wie man Kinder an den Ort Friedhof heranführen kann

Von Anna Lischper

Kreuze, Grabsteine, Friedhofsordnung – ist der Friedhof ein Ort für Kinder? Wer den Ort gezielt mit Kindern erkundet, der kann damit Türen öffnen, wissen die Landschaftsplanerin Dagmar Kuhle und der Museumspädagoge und gelernte Steinmetz Gerold Eppler. Beide sind für die Arbeitsgemeinschaft Friedhof und Denkmal tätig und bieten zu dem Thema seit Neustem auch ein Online-Seminar an. Aber: Wie erkläre ich Kindern einen Friedhof? Etwa anhand von Grabsteinen!

Der Friedhof ist längst nicht mehr nur ein Ort, an dem Verstorbene beigesetzt werden und an dem ihrer gedacht wird. Längst ist er auch zu einem Ort geworden, der Erholung verspricht, an dem Menschen gern spazieren gehen – sei es, um in sich zu kehren und die Ruhe zu genießen. Doch ist ein Friedhof auch kindgerecht? „In Begleitung eines Erwachsenen ist kein Kind zu jung für einen Friedhofsspaziergang“, sagt Gerold Eppler. Aber: „Der Friedhof ist ein besonderer Ort, der sich anhand verschiedener Dinge vom Umfeld unterscheidet. Es ist zum Beispiel ein leiser Ort, da auf die Trauernden mit ihren Bedürfnissen Rücksicht genommen wird. Aber natürlich ist der Friedhof auch ein Ort für die Toten und das ist für Kinder sehr abstrakt“, ergänzt Kuhle. Deshalb brauche es jemanden, der ihnen Dinge erklärt und sie so heranführt.

Wie passt die Ordnung eines Friedhofs zum eher wilden und lebendigen Kindsein? Erst einmal gar nicht, sagen Eppler und Kuhle. Genau vor diesem Hintergrund sei es spannend, diesen Ort zu erkunden. „Es ist ein öffentlicher Ort, der aber wie ein Schulhof oder Schwimmbad geprägt ist von einer ganz eigenen Ordnung und damit zusammenhängenden, speziellen Verhalten. Da gibt es zum Beispiel Spaziergänger, die sich etwas seltsam verhalten, eher ruhig und langsam sind und vielleicht weinen. Wo kann ich laufen? Wo sind hier Grenzen? Wo darf ich drauf treten und wo nicht? Das kann man lernen“, ist Dagmar Kuhle sicher. In der Ordnung sieht die Landschaftsplanerin, die regelmäßig Gruppen, darunter auch Familien über Friedhöfe führt, einen Vorteil: „Mit der Ordnung des Friedhofs bekommt man auch Sicherheit an die Hand. Gibt es klare Regeln, weiß man, wie man sich verhalten muss. Das gibt Sicherheit. Die Grenzen an diesem Ort sind gesteckt: Man weiß genau, bis wohin man gehen darf und wo klare Grenzen gezogen sind.“

Die Aspekte, über die man mit Kindern auf dem Friedhof ins Gespräch kommen kann, sind vielfältig. So würden etwa Scheintüren einen guten Anlass bieten, über Grenzen zu sprechen. „Manche Grabstätten darf man betreten, andere sind einfach private kleine Gärtchen. Dann gibt es da etwa Scheintüren. Die Lebenden können nur bis zur Tür gehen

und dahinter beginnt etwas Neues. Das bietet Anlass, zu fragen, was denn dahinter ist. Die verstorbene Person? Es ist etwas hinter einer Tür verschwunden, wo man selbst nicht hingehen kann, aber da geht etwas weiter.“

Auf vielen Gräbern stehen Figuren, die besonders kleinere Kinder zum Anfassen einladen. „Ohne diese Figuren anfasen zu müssen, könnten diese aber ein Anlass sein, über das zu sprechen, was mitgebracht werden kann auf den Friedhof. Warum stellen die Menschen Engel auf das Grab? Wieso legen sie Blumen ab?“ So wäre es etwa denkbar, gemeinsam schon am Eingang zu besprechen: Zwar wolle man heute kein konkretes Grab besuchen. Aber man werde gemeinsam eine Blume ablegen. „Da würde ich direkt in die Gruppe fragen, wer das denn gern machen möchte“, sagt Kuhle. Über diese sinnliche Erfahrung, die etwas mit Anfassen zu tun hat, könnten Berührungsgänge abgebaut werden.

Und schließlich sind es vor allem die älteren Kinder, mit denen man auch über Symbolik sprechen kann. Scheintüren, Kreuze, Engel, all das sind Symbole, über die man ins Gespräch kommen kann. Je nach Alter können Kinder auch schon etwas mit Symbolen anfangen und selbst etwas erzählen. „Da steht man zum Beispiel vor einem Grabstein, auf dem ein Bauer zu sehen ist, der Samenkörner auf einem Feld auswirft. Das wäre ein guter Anlass, um über die Bedeutung zu sprechen. Über das Korn, das tot ist und aus dem heraus aber wieder Leben entsteht.“ Kuhle weist auch darauf hin, dass der Friedhof kein Ort ist, an dem man nichts anfassen darf. Grabsteine oder Blumen könne man durchaus anfassen und so eine Verbindung schaffen.

Der Friedhof sei ein außerschulischer Lernort, betont Eppler. „Religion, Geschichte, Kunst und Biologie – der Friedhof hat viel Unterrichtsmaterial zu bieten.“ So könne man den Fokus einer Entdeckungsreise etwa auf historische Grabstätten und Kriegsgräberstätten richten. Architektonische, bild-



hauerische und volkskundliche Aspekte machen Friedhöfe hingegen für den Kunstunterricht interessant. Ein Stichwort, das gerade jüngere Kinder anspricht, sind Pflanzen und Tiere. „Die Biodiversität der Bestattungsplätze ist ein großes Thema und wer genau hinschaut, sieht, dass das Spektrum an Entdeckungen nahezu unendlich ist“, sagt Eppler. Stichwort: Natur im Stadtraum. Besonders spannend seien vor diesem Hintergrund die Parkfriedhöfe wie Hamburg Ohlsdorf oder Grabanlagen, die nicht mehr der ständigen Pflege durch Friedhofsgärtnereien unterliegen. Sondern wo sich Wildnis ausbreitet. „Da ist es nicht übertrieben, Kinder zu Forschern einer Art Dschungelexpedition zu machen – ohne die Bedeutung des Ortes als Begräbnisplatz aus den Augen zu verlieren, versteht sich.“ Dagmar Kuhle führt das Beispiel an, dass es nicht zuletzt die Geschichten sind, die für den Friedhof als Ort begeistern können. Etwa die der Fürstin Gertrude von Hanau und zu Hořowitz, deren Grab auf dem Kasseler Hauptfriedhof zu entdecken ist. „Wenn es um Prinzessinnen oder berühmte Menschen geht, dann wird aus einem Grab direkt etwas Lebendiges.“

Neues Online-Seminar zum Thema

In einem dreistündigen Online-Seminar können Friedhofsführer*innen und Pädagog*innen, aber auch andere Berufsgruppen jetzt lernen, wie man Kinder an den Friedhof als Ort heranführt. Dabei nehmen die Teilnehmenden eine Doppelrolle ein. Zum einen die des entdeckenden Kindes und zum anderen die Rolle des Vermittlers.

Kontakt:

Ines Niedermeyer,
niedermeyer@sepulkralmuseum.de

Link zum Seminar:
<https://www.sepulkralmuseum.de/verein/fortbildung-beratung/online-seminar-wie-erkläre-ich-kindern-einen-friedhof-friedhofs-fuehrungen-fuer-kinder>



Die Fotografie ohne Titel von Miron Zownir ist neu in der Sammlung des Museums für Sepulkralkultur. Foto: Miron Zownir

Neu in der Sammlung

Die Sammlung des Museums für Sepulkralkultur besteht aus rund 25.000 Objekten. Nicht alle sind in der Dauerausstellung zu sehen – und stetig kommen neue Objekte hinzu. Hier stellen wir Ihnen in loser Reihenfolge einige davon vor. Heute: Die Fotografie (Griffelkunst), o.T. von Miron Zownir (1978). Die Schwarz-Weiß-Fotografie zeigt einen Mann im Anzug liegend und schlafend auf einer Bank, vermutlich auf einem Friedhof, denn im Hintergrund sind mehrere Gräber bzw. Grabkreuze, zu sehen. Zownir, Sohn eines Ukrainers und einer Deutschen, widmet sich in seinen Fotografien Menschen, insbesondere Nicht-Wahrgenommene, Stigmatisierte und Außenseiter der Gesellschaft, und gibt ihnen eine Bühne für Körperlichkeit. Seine Arbeiten wurden etwa im Fotomuseum Winterthur, den Hamburger Deichtorhallen, dem Museum für Fotografie in Berlin und dem Centro Internazionale di Fotografia in Palermo gezeigt. Darüber hinaus tritt er als Filmemacher und Autor in Erscheinung. Er lebt und arbeitet in Berlin.

„besser endlich“

Wohin gehen die Toten?

Stirbt ein Mensch, entweicht das Leben aus seinem Körper. Aus einer lebendigen Person wird ein Leichnam. Schon immer konnten sich Hinterbliebene fragen, wo denn nun der Mensch ist, den man kannte, schätzte oder liebte. Wo ist das Lebendige in ihm, wo ist seine Seele? Der Körper ist noch anwesend, aber das, was den Menschen ausgemacht hat, ist nicht mehr da. Ist es für immer verloren? Oder lediglich an einem anderen Ort außerhalb unserer irdischen Zeitrechnung? Es handelt sich dabei um existenzielle Fragen sowie nicht erfahrbare Gründe und Zusammenhänge unseres Seins. Das Metaphysische und vermeintlich Irrationale führt bei vielen Menschen ins Religiöse. „Wohin gehen die Toten?“, ist eine zentrale Frage, die in fast allen Kulturen und Religionen Antworten gefunden hat.

Doch auch wenn ich persönlich nicht an ein wie auch immer geartetes Weiterleben glaube, kann ich doch täglich die Erfahrung machen, dass ‚meine‘ Toten sehr präsent sein können. Die, die mich geprägt haben, sind immer noch da. Da macht es keinen Unterschied, ob sie vor drei oder dreißig Jahren verstorben sind. Ich bin in Gedanken, Träumen, aber auch durch Dinge emotional mit ihnen verbunden. Ich ‚höre‘ sie in mir sprechen. Ich sehne mich nach ihnen. Ich kann ihr Grab besuchen. Ich trage sie in mir. Die Menschen an meiner Seite können das nicht unmittelbar erfahren. Für sie sind meine Toten nicht gegenwärtig. Doch sie können erleben, dass ich emotional reagiere, weil ich die Toten spüre und sie für Momente in mir anwesend sind.



Foto: Anja Koehne

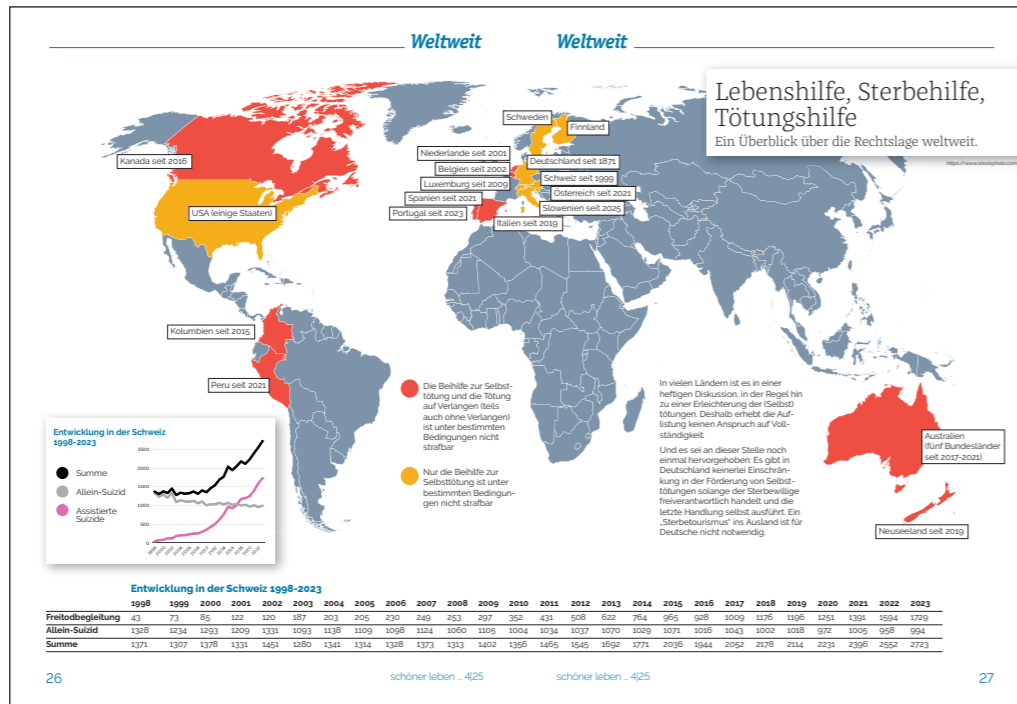
Und das ist meine Antwort auf die Frage: Wohin gehen die Toten? Sie bleiben dort, wo sie schon vor ihrem Ableben waren: in den Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen ihrer Mitmenschen, die dann zu Hinterbliebenen werden. Sie bleiben in uns. Jeder kann von seinen Toten erzählen, doch wirklich lebendig werden sie für andere dadurch nicht. Es entsteht aber ein Interesse an ihnen. Wenn geliebte Menschen traurig sind und um jemanden weinen, den ich persönlich selbst nie kennenlernen durfte, entsteht eine Sehnsucht danach, dieser Person auch begegnet zu sein. In gewisser Weise sind wir stets durch eine andere und nicht gemeinsame Vergangenheit ausgeschlossen. Es gibt kein Zurück in der Zeit, und dadurch können wir einen Teil des trauernden Menschen nie kennenlernen, denn prägende Erfahrungen können rückwirkend nicht mehr geteilt werden.

Solange sich Menschen an ihre Toten erinnern, sind auch diese noch in unserer Welt. Doch auch wir, die wir uns erinnern, werden sterben. Die Toten sind nur so lange da, wie wir uns in einer lebendigen, einer emotionalen Weise an sie erinnern.

Dr. Dirk Pörschmann ist seit 2018 Direktor des Museums und Zentralinstituts für Sepulkralkultur und Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Friedhof und Denkmal. Er studierte Kunstwissenschaften, Geschichte, Soziologie und Philosophie in Heidelberg und Bochum und promovierte an der Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe zur Nachkriegskunst.

Auszeichnung für Palliativmagazin „schöner leben...“

„Dass wir die Silbermedaille errungen haben, ist wirklich eine große Ehre für die Palliativ-Stiftung.“



Große Auszeichnung für die Deutsche PalliativStiftung: Zum dritten Mal nach 2023 und 2024 ist das bundesweit agierende Netzwerk mit Sitz in Fulda für das Magazin „schöner Leben“ mit dem International Creative Media Award (ICMA) ausgezeichnet worden. Vorstandsvorsitzender Thomas Sitte (Fulda) sieht darin „eine Bestätigung unserer nachhaltigen und konsequenten Aufklärungsarbeit“.

Den „Silver Award Outstanding Design and Concept“ erhielt die Deutsche PalliativStiftung (DPS) für die Ausgabe 1/2025 „Hospiz und Palliativ. Wer macht was?“ Belohnt wurde die Stiftung auch für eine akribisch recherchierte und aufgearbeitete Infografik in der Ausgabe 4/2025, die einen anschaulichen Überblick über Lebenshilfe, Sterbehilfe und Tötungshilfe welt-

weit vermittelt. Der Palliativmediziner Thomas Sitte: „Die Zahlen und Fakten habe ich selbst über etliche Jahre recherchiert.“ Es freue ihn sehr, dass diese Aufklärungsarbeit mit dem Preis eine weltweite Beachtung in Fachkreisen und innerhalb der Bevölkerung finde. Das sieht auch der renommierte Zeitungs- und Zeitschriftendesigner Hans Peter Janisch so, der für die Gestaltung von „schöner Leben“ und für die Infografik verantwortlich ist – und für den die Mitarbeit bei der PalliativStiftung Herzensangelegenheit ist. Janisch: „Letztlich muss eine Infografik immer so gut sein, dass jeder sie auf Anhieb versteht.“ Somit freut sich der Designer, der schon viele internationale Preise gewinnen konnte, über diesen „Award of Excellence“ besonders.



Foto DPS

Vorstandsvorsitzender Sitte sieht in der neuerlichen Auszeichnung eine Bestätigung dafür, „dass wir mit ‚schöner Leben‘ ein zeitgemäß ansprechendes Magazin anbieten, das die gesamte Problematik der Begleitung Sterbender und des Suizids immer wieder auf vielfältige Art und Weise beleuchtet.“ Inhalt und Optik würden hervorragend zusammenpassen.

Wie begehrt der ICMA Award ist, das machen zwei Zahlen deutlich: Es gab 362 Einreichungen aus 23 Ländern. Sitte und Janisch: „Dass wir da die Silbermedaille errungen haben, ist wirklich eine große Ehre für die PalliativStiftung.“

Das Magazin „Schöner Leben“ erscheint viermal jährlich in einer Auflage von etwa 25.000 Exemplaren. Es kann über die Deutsche PalliativStiftung zum Preis von 10 Euro erworben werden. Fördermitglieder erhalten es kostenlos. Ein Download der E-Paper-Ausgabe ist zudem unentgeltlich möglich. Inhalte aus den Heften dürfen von Dritten kostenfrei weitergenutzt werden.



Die Achterbahn im Himmel

Von Olaf Dellit

Wenn eine Diagnose die heile Familienwelt zerstört: Wie erlebt eine Familie Hoffen und Bangen? Wie ist es, wenn die Mutter und Ehefrau stirbt? Wie geht es weiter für die verbliebene Familie?

Wer Sterbe- und Todesbegegnungen zu vermeiden und zu verdrängen sucht, der muss auch alle Liebesbeziehungen meiden und verdrängen.

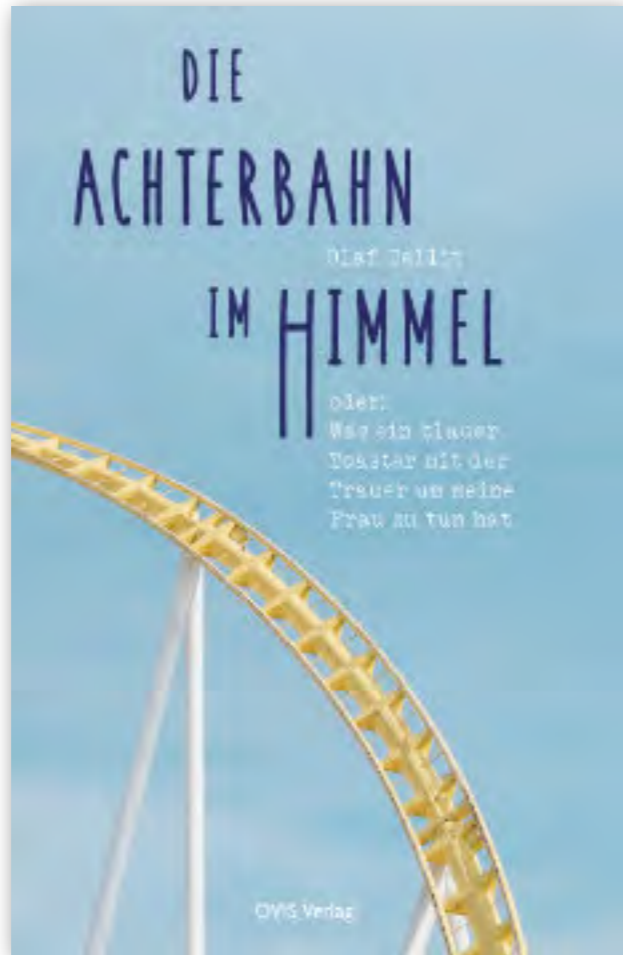
Auszug aus dem Vorwort von Anne und Nikolaus Schneider:

Wir Menschen sind „... wie Gras, das am Morgen noch blüht und sprosst und des Abends welkt und verdorrt“ (Psalm 90, 6).

... Auch wir werden sterben. Und der Tod fragt nicht danach, ob Menschen alt und lebenssatt sind. ...

Olaf Dellit, der Autor dieses Buches, hat das schmerzlich erlitten. Seine Frau Aneka starb nach menschlichem Ermessen viel zu früh an einer Krebserkrankung. Mit seinen beiden Kindern – sie waren beim Tod der Mutter erst sieben und zehn Jahre alt – musste er sich dem vorzeitigen Sterben seiner Frau und damit dem gewaltsamen Abbruch einer glücklichen Paar- und Familienbeziehung stellen. „Wir waren füreinander bestimmt“, konstatiert Olaf Dellit in diesem Erinnerungs- und Trauerbuch. Und dass er es nie bereut hat, „sie geheiratet zu haben. Bis heute nicht“, trotz und inmitten all seiner Trauer und Verlustschmerzen in den vergangenen Jahren.

Trauern ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir den Mut haben, andere zu lieben.



Gibt es „Sterbeglück?“

Wer Sterbe- und Todesbegegnungen zu vermeiden und zu verdrängen sucht, der muss letztendlich auch alle nachhaltigen Liebesbeziehungen meiden und verdrängen. Er banalisiert sein Leben, verfehlt die Fülle des Lebens und verpasst, was unserem Leben Erfüllung und Tiefe gibt. Olaf Dellit hatte und hat den Mut, zu lieben. Das zeigt er mit seinem Buch „Die Achterbahn im Himmel“.

Es gibt so etwas wie ein „Sterbeglück“ in und durch Beziehungen, in denen wir es wagen, auch Ängste, Trauer, Tränen und Verzweiflung angesichts des Sterbens geliebter Menschen zu teilen.

Für uns Leserinnen und Lesern wird dieses Trauerbuch so zugleich zu einem Hoffnungsbuch.

Die Achterbahn im Himmel.

Von Olaf Dellit.

Ovis Verlag. 152 Seiten.
18 €, ISBN 978-3-910552-18-0

Intim in der Medizin

Zwischen öffentlicher Debatte und gelebter Realität
Der etwas andere Podcast von Maja und Mena

Personalmangel, fehlende Finanzierung, demografischer Wandel, etc. prägen oft die Diskussion über unser Gesundheitssystem. Dieser Podcasts ist anders:

Was passiert konkret im Alltag?

Wir geben Einblick in wirkliche Situationen, ins echte Leben, anstelle von nur Zahlen & Politik!

Gesundheit anders erzählen!

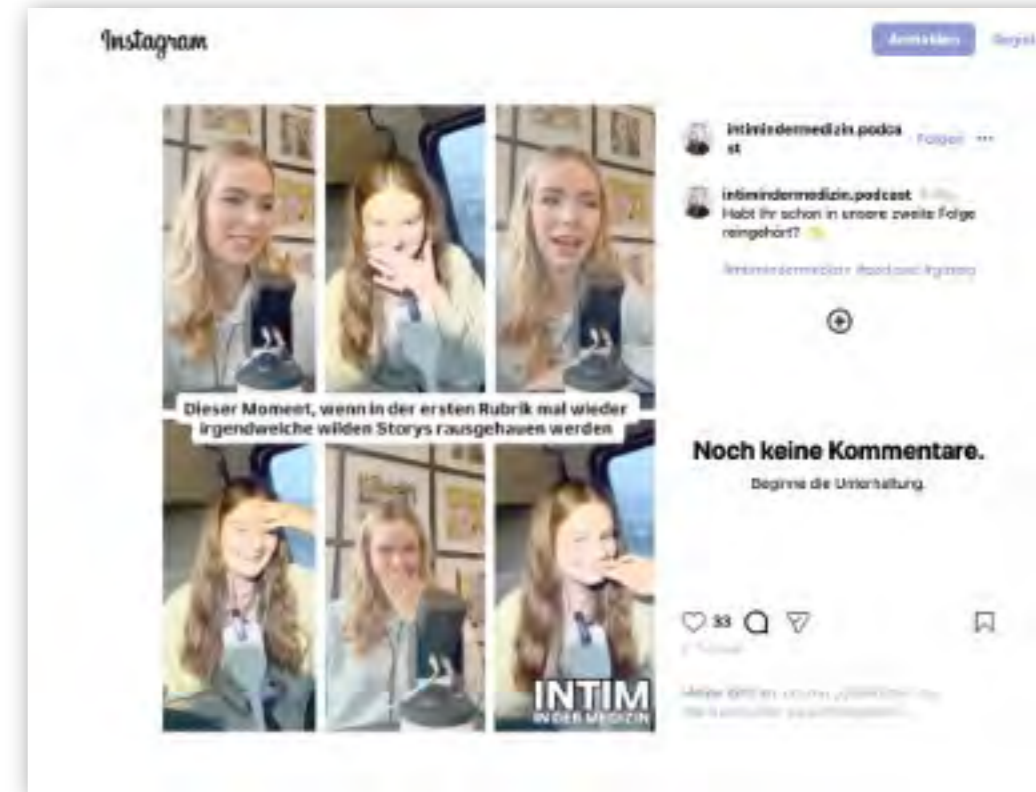
- Informationsvermittlung ist abstrakt, zu belehrend, weit weg vom echten Leben – Wir bieten neue, emotionale, moderne Zugänge!

- Wir erzählen, was fehlt: Wahre, Geschichten aus der Praxis, oft tabuisiert. Einblicke hinter die Kulissen durch Experten.

- Storytelling als Mittel um Zuhörer zu ergreifen. Dabei wird über strukturelle Defizite aufgeklärt sowie Betroffenen eine Plattform geboten.

- Humor und kuriose Geschichten, auch Provokation sind eine bewusste Strategie.

Wir erzählen dabei die Geschichten hinter den Zahlen, reale Fälle machen sichtbar, was Studien belegen – und was im Alltag oft übersehen wird. True Story trifft auf Wissenschaft. Wir verbinden persönliche Erfahrungen mit fundierter Wissenschaft. Dabei ist es unser Ziel sichtbar zu machen, was als „Einzelfall“ abgetan wird und zugleich aufzuzeigen, dass dahinter oft systematische Muster stehen.



Die Podcasts gibt es auf Spotify

<https://open.spotify.com/show/oeqWdOihutoesdxoX6L4O>



und apple

<https://podcasts.apple.com/de/podcast/intim-in-der-medizin/id1871059174>





Humor

Nur kein Ehrenamt

*Willst Du froh und glücklich leben,
laß kein Ehrenamt dir geben!
Willst du nicht zu früh ins Grab
lehne jedes Amt gleich ab!*

*Wieviel Mühen, Sorgen, Plagen
wieviel Ärger mußt Du tragen;
gibst viel Geld aus, opferst Zeit -
und der Lohn? Undankbarkeit!*

*Ohne Amt lebst Du so friedlich
und so ruhig und so gemütlich,
Du sparst Kraft und Geld und Zeit,
wirst geachtet weit und breit.*

*So ein Amt bringt niemals Ehre,
denn der Klatschsucht scharfe Schere
schneidet boshaft Dir, schnipp-schnapp,
Deine Ehre vielfach ab.*

*Willst du froh und glücklich leben,
laß kein Ehrenamt dir geben!
Willst du nicht zu früh ins Grab
lehne jedes Amt gleich ab!*

*Selbst Dein Ruf geht Dir verloren,
wirst beschmutzt vor Tür und Toren,
und es macht ihn oberfaul
jedes ungewaschne Maul!*

*Drum, so rat ich Dir im Treuen:
willst Du Weib (Mann) und Kind erfreuen,
soll Dein Kopf Dir nicht mehr brummen,
laß das Amt doch and'ren Dummen*

Verfasser: Wird Wilhelm Busch oder Joachim Ringelnatz zugeschrieben, aber letztlich ist er unbekannt. Wahrscheinlich war er Betriebsrat ...

**Für einen Betriebsrat gilt:
Lobt dich der Gegner, ist das bedenklich.
Schimpft er, dann bist du in der Regel
auf dem richtigen Weg.
(August Bebel)**

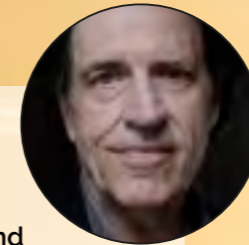


Foto: Gerald von Forst

Erich Fried war ein österreichischer Lyriker, Übersetzer und Essayist, der ab 1938 in London im Exil lebte.

Ich durfte ihn noch erleben, den Mann mit den zwei Krücken. Wie er etwas mühsam die Bühne erklomm. Über einen Arm gehängt trug er einen bunten Kinderschwimmring. Der ihm dann als Sitzkissen diente. Denn nicht nur das Gehen, auch das Sitzen bereitete ihm Mühe.

Auf einer eher improvisierten Bühne, nachmittags auf einem Straßenfest in Frankfurt im Stadtteil Sachsenhausen las er seine Gedichte. Und plötzlich war es mucksmäuschenstill.

Man konnte sich dieser Aura, dieser Stimme, die soviel Menschlichkeit, Empathie und Wärme ausdrückte, einen gleichzeitig durch unglaubliche Klarheit und Leichtigkeit an seinen Gedanken und Empfindungen fast mühelos teilhaben lies, nicht entziehen. Kein Wort, keine Silbe schien da zu viel. Und doch steckte in diesen oft wenigen Worten soviel Klugheit und Erkenntnis.

Und soviel Trost.

Bevor ich sterbe

Erich Fried

*Noch einmal sprechen
von der Wärme des Lebens
damit doch einige wissen:
Es ist nicht warm
aber es könnte warm sein.*

*Bevor ich sterbe
noch einmal sprechen
von Liebe
damit doch einige
sagen:*

*Das gab es
das muss es geben.*

*Noch einmal sprechen
vom Glück der Hoffnung auf Glück
damit doch einige fragen:
Was war das
wann kommt es wieder?*



Prof. Dr. med.
Daniel Jaspersen

Ich erlebe immer wieder, dass Bekannte freudestrahlend berichten, in relativ jungem Alter nicht mehr arbeiten zu müssen. So gibt es zahlreiche Unternehmen, die ihre Beschäftigten lange vor dem normalen Rentenbeginn in den Ruhestand versetzen. Besonders extrem ist das bei militärischen Jetpiloten. So erinnere ich einen Klassenkameraden, der bei der Bundeswehr als Starfighterpilot tätig war und dann mit Anfang 40 berentet wurde, um sich aber noch anderen Aufgaben zu widmen.

Unbestritten nimmt die Gedächtnisleistung im Alter ab, wobei das Gehirn schon etwa vom 25. Lebensjahr an altert. So haben viele ältere Menschen das Gefühl, dass das Gedächtnis besonders im hohen Alter nachlässt. Man wird vergesslicher, Dinge lassen sich nicht mehr so schnell erlernen und viele Erinnerungen scheinen verschwommen. Tatsächlich haben wir aber mehr als nur ein Gedächtnis. Da ist zum einen das semantische Gedächtnis, auch Langzeitgedächtnis genannt, das im Alter wegen seiner enormen Speicherkapazität besser und ausgeprägter wird. Dazu sagt der Hirnforscher Professor Martin Korte von der TU Braunschweig in einem Artikel der FAZ, dass das Gehirn eines 50-, 60- oder 70-jährigen einen ungleich größeren Datenspeicher und ein größeres Gedächtnisvolumen als ein junges Gehirn hat.

Länger arbeiten gegen vorzeitiges Altern?

Grund dafür sind die vielfältigen Lebenserfahrungen, die unzähligen zwischenmenschlichen Kontakte und das gespeicherte Wissen, so dass Herr Korte zu der Schlussfolgerung kommt, ältere Menschen haben das beste Gedächtnis auf diesem Planeten.

Im Alter liegt das Problem dagegen vor allem im Arbeitsgedächtnis (früher Kurzzeitgedächtnis genannt), wo ein Großteil unseres Denkens stattfindet. Und das Arbeitsgedächtnis funktioniert im Alter auch nur, wenn es im Laufe des Lebens regelmäßig trainiert und gebraucht wurde. Das schlechte Gedächtnis im Alter ist somit unter anderem auf einen Mangel an Training zurückzuführen.

Was sagt nun die Hirnforschung zur Berufstätigkeit und zu den Herausforderungen im Alter? Herr Korte merkt an, dass Ältere in der Flexibilität des Denkens etwas schlechter sind und seltener das Risiko suchen. Eindeutig falsch sei aber der Mythos, ältere Menschen seien nicht mehr kreativ. So können Ältere durch die große Menge des abgespeicherten Wissens intuitiv viele Situationen schnell und korrekt einschätzen und wichtige von unwichtigen Informationen besser voneinander trennen als jüngere Menschen. Dadurch sind ältere Berufstätige besser in der Lage, komplexe Situationen einzuschätzen als Jüngere. Im normalen Arbeitsleben seien sie leistungsfähiger als die Jüngeren, weil

sie eben über diesen riesigen Wissensschatz verfügen. Ein weiterer positiver Aspekt im Alter; das Sprach- und Wortgedächtnis wird besser sowie die Fähigkeit der präzisen Beschreibung eines Sachverhaltes.

Und was die Emotionalität betrifft, sind die Älteren auch besser. Sie haben ungleich mehr soziale Interaktionen erlebt, analysiert und bewertet als Jüngere und können so eher einschätzen, was andere denken und fühlen.

Ein großer Nachteil unserer Kultur ist nach Professor Korte die negative Bewertung von Fehlern, weshalb viele Ältere im Beruf nichts Neues mehr lernen wollen.

Was empfiehlt der Hirnforscher für die Fitness im Kopf im Alter? Dazu gehört die eigene Inventur und Selbstkritik und die Bewusstmachung der Defizite und Fähigkeiten. Und der wichtigste Faktor ist der Sport im Alter. Die regelmäßige körperliche Bewegung und das Muskeltraining trainieren das Gehirn und sind neben dem Lernen die einzigen Faktoren, die die Neubildung von Nervenzellen im Gehirnteil des Hippocampus fördern. Dafür sollte man drei- bis viermal die Woche mindestens 40 Minuten mit erhöhtem Puls veranschlagen. Außerdem ist genügend Schlaf wichtig.

Und der richtige Zeitpunkt, sich in den Ruhestand zu verabschieden? Dabei muss vor allem bedacht werden, welche gesundheitlichen Konsequenzen ein Arbeitsende mit 67 oder früher für das Gehirn hat. Viele Menschen fallen dann in die Depression. Der regelmäßige Arbeitsalltag fehlt, und Einsamkeit ist ebenfalls ein großes Problem. Einsamkeit bedeutet chronischen Stress für das Gehirn und geht mit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit und dem Verlust von Nervenzellen einher.

Insofern sollte, sofern mit Freude verbunden, so lange wie möglich gearbeitet werden und nach dem endgültigen Arbeitsende ein Ehrenamt oder eine Vereinsaktivität begonnen werden.



Insofern sollte, sofern mit Freude verbunden, so lange wie möglich gearbeitet werden.

Grießmousse mit Kirschkompott

Eine dieser Süßspeisen, von denen man kaum lassen kann

Zutaten

Mousse

250 Milliliter Milch
Abgeriebene Schale von jeweils 0,5 Zitrone und Orange (unbehandelt)
Mark von 1 Vanilleschote
40 Gramm Weichweizengrieß
60 Gramm Zucker
250 Milliliter Sahne

Kompott

1 Glas Kirschen (720 Milliliter, am besten Schattenmorellen)
300 Milliliter Orangensaft
2 Esslöffel Puderzucker
1 Prise gemahlener Zimt
1 Esslöffel Stärke

Zubereitung

1 Für die Mousse Milch (250 Milliliter) mit Zitronen- und Orangenschale (jeweils 0,5) sowie dem Mark einer Vanilleschote aufkochen. Weichweizengrieß (40 Gramm) und Zucker (60 Gramm) zufügen und unter Rühren kochen.

2 Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Sahne (250 Milliliter) steif schlagen.

3 Ist der Grieß etwas abgekühlt, 1/3 der Sahne mit dem Schneebeßen in die Mousse einrühren. Die Grießmousse auskühlen lassen und dann den Rest der geschlagenen Sahne unterheben.

4 Für das Kompott Kirschen (1 Glas) abgießen. 200 Milliliter Orangensaft mit Puderzucker (2 Esslöffel) und Zimt (1 Prise) aufkochen.

5 Die Stärke (1 Esslöffel) mit dem restlichen kalten Saft (100 Milliliter) vermengen und einrühren. Einmal aufkochen lassen.

6 Vom Herd ziehen, die Kirschen unterheben und abkühlen lassen. Statt des Orangensafts kann der Kirschsud verwendet werden.



Das Rezept von Hospizkoch Ruprecht Schmidt, ist dem "Hamburg Leuchtfleur 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.

Tülle an der Regenrinne			Menschenfreund	Teil der Orchesterbesetzung		US-Serienpferd: Mister ...	Vorn. d. Filmtänzers Kelly	Schiffstau		kurz: um das		dt. Nordseehafen	unverfälscht, sauber
				Strumpf ohne Füßling (engl.)									
franz. Stadt			mit dem Schicksal böse sein							Kfz-Zeichen Surinam			
Kfz-Zeichen Slowenien				Einhufer		Kfz-Zeichen Papua Neuguinea		nimmer		Vorname des Popstars Clapton	englisch: hoch		
frei herabhängende Fäden			Laubbaum, Zitterpappel (Mz.)						Paarbund/Mz.			3	
	2						Lehre v. Frieden		japan. Kleinmünze				Harmonie
			ertragreich									Monatsname	1
4													
engl.: gebrauchen			Skalenstrich		Vorn. d. Schauspielers Ventura	Internet: Indien		Gemeinschaft, Gruppe					
Abk.: Elektrozephalogramm				nett					6	lat.: sei begrüßt!	Kfz-Z. Westliche Altmark	der 4. Kalif	
Verrücktheit								Turktatar					
kurz: Alfred		Stammvater				dienstunfähig							
				5	Goblin d. Teufels (bei Tolkien)			Vorn. v. Zola					

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

Hat man oft bei den kleinsten Dingen....

Wenn Sie gewinnen wollen, so schicken Sie uns das Lösungswort aus dem Rätsel per eMail an

Mail@schoener-leben.info

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei **VORSORGEN!-Ordner der Deutschen PalliativStiftung**

Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt.

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2026

Den Rätsel-Sonderpreis in Höhe von 500,00 EUR hat Sybille Sauerbrey gewonnen. Sie gibt es weiter an die Hospiz-Initiative Fichtelgebirge e. V.





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:

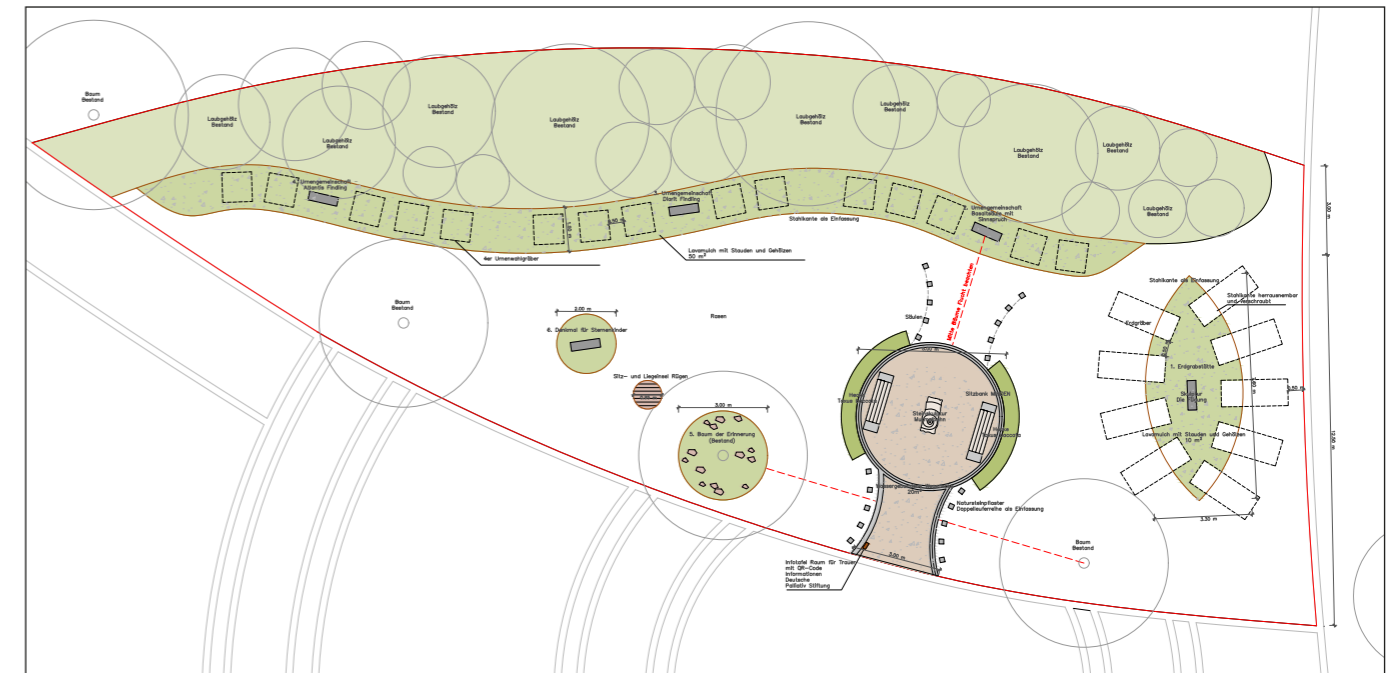
- Flatscreen diagonal 163 cm
- Flatscreen diagonal 215 cm
- 2 Whiteboards/Pinnwände auf Rollen
- 20 Pinnwände
- 4 Flipcharts
- Diverse Moderationskoffer
- Film- und Tonanlage, Online-Streaming inklusive Techniker

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 umsonst 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 PalliativStiftung 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 PalliativStiftung in deren Grabanlage beerdigen zu lassen. Niemand muss sich später darum sorgen. Die PalliativStiftung übernimmt die Grabpflege für die nächsten 30 Jahre.

Die PalliativStiftung 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 PalliativStiftung 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 PalliativStiftung.

Hier ist der Link zu einem kleinen Video der ersten Grabanlage: <https://youtu.be/i3KGZeJolww>



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

Guten Tag, schöner leben,

zum Thema Ehrenamt – Eine aussterbende Bürgerpflicht kann ich von mir erzählen. Seit ca. 18 Jahren bin ich in der Hospizarbeit tätig.

Eine Krankheit gab den Anstoß umzudenken.

Seither bin ich mit Begeisterung dabei. Man bekommt so viel zurück!! Vor fünf Jahren hatte ich einen Schlaganfall und es half mir in Seminaren und Begleitungen „Gelerntes“ an mir selbst anzuwenden!! Mir selbst Mut zu machen; mich aufzurichten; und meinen momentanen Zustand „anzunehmen“!!

Und gleichzeitig schon während der Reha für andere da zu sein. Es gab berührende, tränenreiche Begegnungen in dieser Zeit.

Wo einige heute noch aufrecht gehalten werden.

Ja, ich mußte meinen geliebten Beruf aufgeben, bin aber bald seit vier Jahren jeden Donnerstag im örtlichen Seniorenheim mit meinem Nostalgieplattenspieler. Mit einer Kollegin gestalten wir eine Stunde für die Bewohner. Zuerst gibt es eine kurze Andacht, und dann legen wir Platten auf und lesen den Bewohnern Geschichten oder Gedichte vor.

Ja, und seit einem Jahr bin ich auch in der Pflegeheimseelsorge tätig.

Eine sehr bereichernde Tätigkeit!

Am liebsten bin ich an den Sterbebett. Das hat etwas ganz Eigenes. Ja, ich bin da einfach immer tiefer in die Materie „hineingerutscht“, wo ich keine Minute, keinen Moment missen möchte!

Für mich ist es einerseits „Berufung“ andererseits will ich dem Leben damit ‚Danke‘ sagen. Weil ich schon zweimal kurz vor dem Abgrund stand und weiterleben durfte!

Und mittlerweile möchte ich es auch als Bürgerpflicht bezeichnen, sich für andere einzusetzen.

*Liebe Grüße
Peter Auer
Oberzeiring*



Fotos privat

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

Seit 26 Jahren begleite ich als Hospizbegleiterin des ASB ehrenamtlich Sterbende ...

Ich möchte mich bei Ihnen für ihre Offenheit über persönliche Betroffenheit und Gefühle zum Thema Suizid bedanken. Nachdem ich ihren Artikel gelesen habe, habe ich den Mut gefunden, auch einen möglichen Suizid meines Bruders zu akzeptieren und so auch zu benennen.

Mein Bruder Michael ist im Juli 1968 beim Versuch an der Autobahn per Anhalter zu fahren, vom Sog eines LKW erfasst worden. Er wurde dadurch weggeschleudert und erlitt einen doppelten Schädelbasisbruch. So dachten wir.

Der LKW-Fahrer hat aber bei der Polizei ausgesagt, mein Bruder sei ihm vor den LKW gesprungen.

Ich war zwölf Jahre alt, mein Bruder 16, die Todesnachricht war ein Schock und manches Mal begleitet mich auch noch die Trauer.

Bevor mein Bruder verstarb, war ich schon mehrfach mit dem Tod konfrontiert, da wir gemeinsam mit den Eltern unserer Eltern in einem Haus wohnten.

Über den Tod wurde in unserer Familie immer gesprochen. Ich wurde auch christlich erzogen.

Mein Vater erkrankte dann an Demenz. Meine Mutter und ich haben ihn bis zu seinem Tod zu Hause begleitet. In klaren Momenten konnte ich vieles mit ihm klären. Er sagte: „Ich bin mit allem im Reinen. Ich kann gehen.“

Er ist friedlich eingeschlafen.

Nochmals danke für ihr Engagement auch kontroverse Themen zu beleuchten und ihre kritische Haltung gegenüber der Schulmedizin und den Medien, die nicht den Mensch als Mensch sehen und ihn so lieben, wie er ist.

Name der Redaktion bekannt

Seelsorge für Nicht-Gläubige klingt für viele wie ein Widerspruch.

Dabei beschreibt es nur eine Kompetenz, die wir als Gesellschaft systematisch verlernt haben: die Fähigkeit, bei jemandem zu bleiben, ohne eine Lösung anzubieten. Zugewandte Unverbundenheit, wenn man so will. Dass Sie dafür die EKD-Ratsvorsitzende zum Gespräch gewinnen konnten, zeigt, wie ernst dieses Thema inzwischen auch dort genommen wird, wo man es am wenigsten erwartet hätte.

Stefan Mannes, Berlin

*Haben Sie suizidale Gedanken oder haben Sie diese bei einem Angehörigen/Bekanntem festgestellt? Hilfe bietet die Telefonseelsorge:
0800/111 0 111 und
0800/111 0 222.
telefonseelsorge.de*

Leserzuschriften bitte an mail@schoener-leben.info

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
pressedesign.de

Druck

Rindt-Druck, Fulda
Auflage 25.000 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.



Der VORSORGEN! Ordner

Ihr strukturierter Ordner mit übersichtlichem Register sowie vier Begleitheften mit Zusatzinformationen für Ihre Vorsorge. Plus Vorlagen für: Betreuungsverfügung, Vertreterverfügung und Untervollmacht. **Einführungspreis 35 EUR solange der erste Vorrat reicht ...**

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.



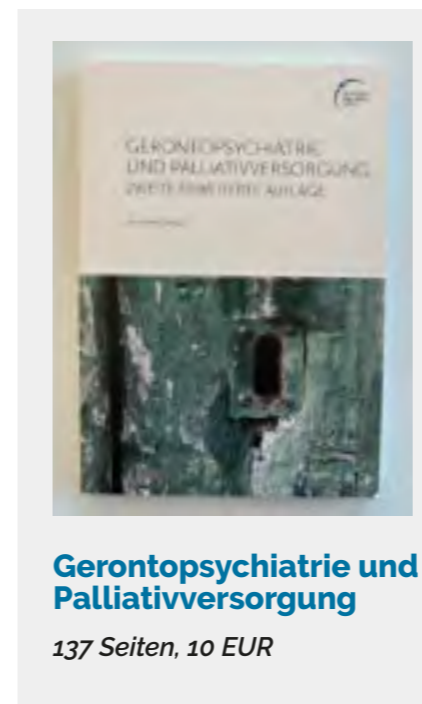
Schauen Sie gerne auf unserer Website www.VorsorgenMappe.de (mit dem „n“ vor der Mappe) vorbei, die stetig weiterentwickelt wird. Dort finden Sie unsere Vertreterverfügung und einen Link zu AFILIO mit dem Sie 30 Tage lang Ihre Vorsorgedokumente dort kostenlos erstellen und bearbeiten können.

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



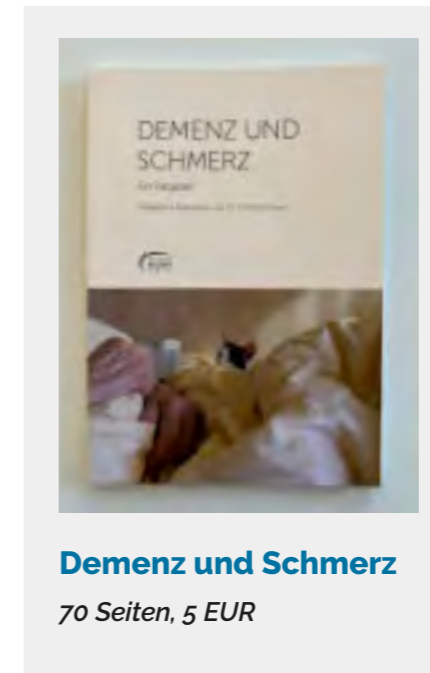
Die PFEGETIPPS – Palliative Care

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**



Gerontopsychiatrie und Palliativversorgung

137 Seiten, 10 EUR



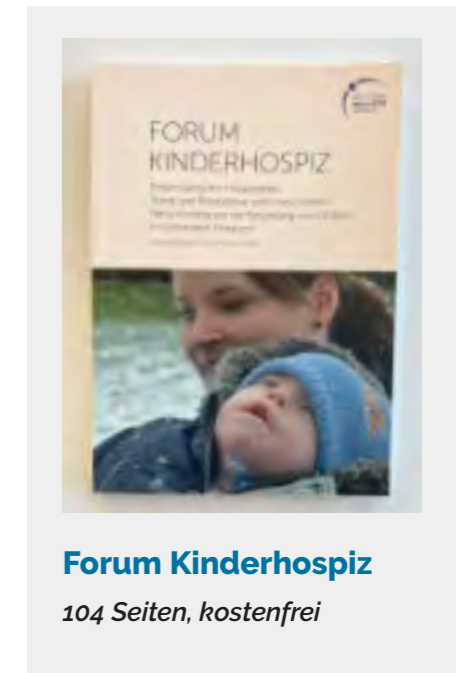
Demenz und Schmerz

70 Seiten, 5 EUR



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**



Forum Kinderhospiz

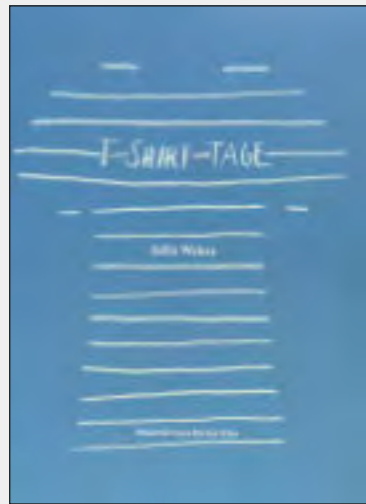
104 Seiten, kostenfrei



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
Kaufpreis: 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.

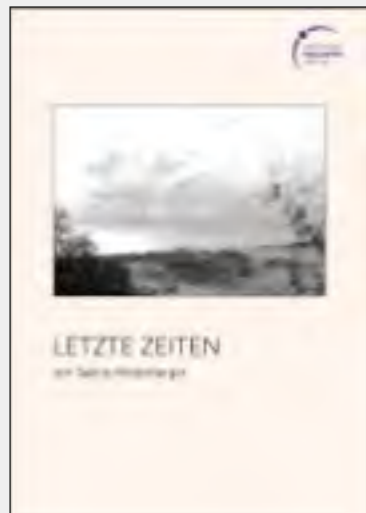
18,50 Euro



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 Mildenerger

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 Mildenerger 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 Mildenerger 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 l(i)eben als Ihr Dienstleister schlanke und kreative Lösungen.

Geschäftsführer: Dr. Thomas Sitte
info@stiftungswerk.org
0661 4802 7595

Postanschrift:
Deutsches StiftungsWerk gGmbH
Am Bahnhof 2
36037 Fulda

schöner leben ... 2|26

Die
Deutsches StiftungsWerk gGmbH
ist eine „Tochter“ der
Deutschen 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 15 Heilige Orte und Kraftorte
Gibt es so etwas?

Band 16 Unsinn am Lebensende
Klinikclowns und
letzte Worte

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!

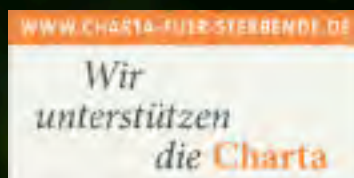
Dafür ist wirklich jeder Beitrag wichtig und willkommen. Von der 1-Euro-Spende bis zur großen Erbschaft. Ohne Ihre Spenden können wir die Auflage des palli-aktiven Magazins nicht halten.

Deutsche PalliativStiftung
www.palliativstiftung.com

Spendenkonto
VR Bank Fulda

IBAN DE65 5306 0180 0200 0610 00

VK 10,00 € (D)



ISBN 978-3-944530-73-4

lutz-stallknecht-@unsplash

