

Rundbrief 02/2019



Ambulanter Hospizdienst
Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Leben bis zuletzt



25 Jahre
Ambulanter Hospizdienst

Inhaltsverzeichnis

Editorial	03	2 Buchempfehlungen zum Thema	19
Grußwort mission:lebenshaus	03	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	20
Tag der offenen Tür	04	Das wäre schön	22
Patient ohne Verfügung – Vortrag	06	Die Plattdütsch-Ecke	23
Vor der Theateraufführung	07	Der kleine Schweinehund	25
Bis zum letzten Augenblick	08	Das Letzte	26
Benefizkonzert female affairs – a capella	10		
Psychologisch-soziale Patientenverfügung	13		
Zitate	15		
Über die Geduld und andere Weisheiten	16		
3 Filmempfehlungen zum Thema	17		

Fotos Titel- und Rückseite: G. Mahlitz.

Etliche Fotos hat uns die WZ zur Verfügung gestellt, dafür herzlichen Dank!



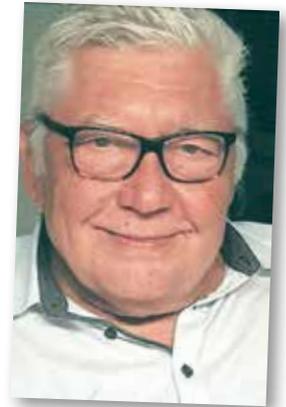
Editorial

25 Jahre Ambulanter Hospizdienst WHV-FRI e.V. Geschafft!

Wir haben die Veranstaltungen des Jubiläumsjahres erfolgreich hinter uns gebracht. Einige Beiträge unseres Rundbriefes werden darüber berichten. Unsere Aktivisten sind auch geschafft. Allen Dank und Anerkennung. Darüber wird nicht zuletzt bei unserer Weihnachtsfeier zu sprechen sein. Aber das war nur ein Schritt. Weitere werden folgen. Ideen haben wir genug. Ihr auch? Dann teilt sie uns bitte mit. Auch sonst sind wir für Lob und Tadel empfänglich. Eine Frage zum Schluss: Hättet Ihr Freude daran, auf Ton- und / oder Bilddateien zugreifen zu können? Beispielsweise auf einen kleinen Mitschnitt des

Theaterstückes oder den Originalton von LWAY? Wir könnten über Barcodes mit unserer Homepage verbinden und dann die Dateien über den Computer zu Hause abspielen.

Nun wünschen wir eine entspannte Vorweihnachtszeit und ein Frohes Fest sowie ein gutes Jahr 2020.
Herzlichst Ihr / Euer



Dr. Klaus Raab

Grußwort!

Sehr geehrter Herr Dr. Raab, sehr geehrte Koordinatorinnen, sehr geehrte Ehrenamtliche

Seit nunmehr einem Vierteljahrhundert begleiten Sie Schwerstkranke, Sterbende und ihre Zugehörigen.

Sie machen Tag für Tag in vorbildlicher Weise vielen Schwerstkranken und Sterbenden, aber auch Zuge-

hörigen die letzten Tage und Wochen leichter. Sie gehen auf Wünsche und Bedürfnisse der Menschen ein und bringen Zeit mit. Menschen in den letzten Tagen ihres Lebens zur Seite zu stehen ist eine Aufgabe, die viel Kraft und Empathie erfordert. Sie als ehrenamtliche Lebens- und Sterbebegleiter*innen sind dabei die Säulen, auf denen der ambulante Hospizdienst ruht.

Das Sterben ist ein Teil des Lebens. Trotzdem ist der Umgang mit den Themen Sterben und Trauer in unserer Gesellschaft noch lange nicht selbstverständlich. Nach unserer persönlichen Erfahrung befinden sich diese Themen allerdings nicht mehr in einer absoluten Tabuzone, wie es noch vor Jahren der Fall war. Sterbe- und Trauerkultur sind im Wandel begriffen. Die Menschen beschäftigen sich zusehends mit ihnen. Gefördert wurde diese gesellschaftliche Entwicklung auch durch die Hospizarbeit. Und auch dafür gebührt Ihnen unser aller Dank und Respekt!

Wir vom Friedel-Orth-Hospiz wünschen Ihnen allen, die im ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland tätig sind, dass sie über die jetzt vollendeten 25 Jahre hinaus weiterhin die Kraft finden, um sterbende Menschen und deren Zugehörige auf dem letzten Stück ihres Weges hingebungsvoll zu begleiten und danken Ihnen für das vertrauensvolle Miteinander in den letzten Jahren.

Herzlichst

i. A. Manfred Eckhoff
Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

Tag der offenen Tür – 31. August 2019

Die eindringlichste Erinnerung an diesen „Tag der offenen Tür“ ist: es war unerträglich heiß! Trotz allem gab es weitere große Ereignisse an diesem Sonnabend in Wilhelmshaven und das bedeutete, der Massenandrang blieb aus.

Besucht haben uns etliche Repräsentanten unserer Netzwerkpartner (sie kamen als Gratulanten), Mitglieder, die sich teilweise vor vielen Jahren auch ehrenamtlich eingesetzt hatten, auch Menschen, die unsere Dienste schon mal für sich und ihre Angehörigen in Anspruch genommen hatten. Es kamen aber auch Menschen, die ganz konkrete Fragen an unsere Mitarbeitenden hatten, das ging bis zur Frage nach Sterbehilfe. Manche Gespräche haben ziemlich lang gedauert.

Die drei Stunden mit den „Hot Dixi PEPPERS“ auf dem Parkplatz waren natürlich die beste Möglichkeit,



die lähmende Hitze nicht so sehr wahrzunehmen. An dieser Stelle herzlichen Dank an Dr. Günther Lotz, der ja eigentlich inklusive der Vorlaufzeit schon 27 Jahre für die ursprüngliche Hospiz-Initiative und jetzigen Ambulanten Hospizdienst engagiert ist.

Er und seine Truppe älterer Herren, die haben den Dixi-Jazz wahrhaftig im Blut und eine bewundernswerte Ausdauer, zumal sie auch am nächsten Tag beim Sommerfest des Friedel-Orth-Hospizes auf der Bühne standen.



Kuchen hatten wir reichlich, da ist auch noch was übrig geblieben, aber die Kartoffelsuppe mit oder ohne Würstchen, die ist alle geworden. Hier danken wir den lieben ehrenamtlichen Mitarbeitern des DRK Wilhelmshaven-Friesland. Gut angenommen wurde die Lesung von Sybille Hellmann, sie las aus dem Buch „Hallo Mr. Gott hier spricht Anna“. Das war recht erbaulich und herzlich, wenn man das selbst liest, ist es natürlich längst nicht so spannend. Die Zuhörer waren begeistert. Vielen Dank liebe Sybille Hellmann, es war ja nicht das erste Mal, dass sie bei uns gelesen hat. Ein ganz großes Dankeschön haben alle Helfer verdient. Sie haben die Bänke und Tische und Stühle und Getränke und Geschirr und Sonstiges nach draußen geschleppt und am Schluss auch wieder alles aufgeräumt. Das haben unsere Koordinatorinnen auch beim letzten Gruppenabend besonders hervor-



gehoben. Einen nächsten Tag der offenen Tür sollten wir besser im Herbst stattfinden lassen.

Ortrud Seyfarth

(beiläufige Anmerkung: zu Hause habe ich das Buch „Hallo Mr. Gott hier spricht Anna“ ganz schnell aus dem Kasten ausrangierter Bücher geholt und wieder in mein Bücherregal sichtbar eingeräumt.)



„Patient ohne Verfügung – Das Geschäft mit dem Lebensende“

Vortrag Dr. Matthias Thöns

Anlässlich seines Jubiläums lud der Ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V. in Kooperation mit der Volkshochschule am 12. September 2019 zum Vortrag „Patient ohne Verfügung- Das Geschäft mit dem Lebensende“ von Dr. Matthias Thöns ins Hans-Beutz-Haus ein.

Herr Dr. Thöns ist praktizierender Palliativmediziner in Witten, Buchautor des Spiegelbestsellers mit gleichem Namen des Vortrags und war zum Thema bereits zweimal zu Gast bei Markus Lanz im ZDF. Sowohl seine Prominenz als auch das brisante und hochinteressante Thema sorgte dafür, dass alle ca. 100 Stühle bis auf den letzten Platz besetzt waren, was uns natürlich besonders freute, da wir bei vielen Vortragsveranstaltungen in der Vergangenheit längst nicht diese große Resonanz hatten.

Und enttäuscht wurde in diesen 90 Minuten niemand. Nach einer kurzen Begrüßung unseres Vorstandsmitgliedes Peter Hillje, referierte Dr. Thöns anhand von oft selbsterlebten und erschütternden Praxisbeispielen über die Missstände im Gesundheitssystem, fehlgeleitete Honorar- und Anreizsysteme und überflüssige Übertherapien bei Sterbenskranken.

Ob es der kleine Junge ist, der aufgrund einer völlig überflüssigen aber für das Krankenhaus ertragreichen Operation an den Folgen völlig sinnlos verstarb. Ob es Beatmungszeiträume sind, die je länger sie dauern, um so mehr Geld in die Taschen der Ärzte spülen, dem Patienten aber überhaupt nicht helfen. Ob es der unheilbar an Krebs erkrankte Mensch ist, der

durch teure Medizintechnik oder Chemotherapien in vorhersehbar aussichtsloser Situation übertherapiert wird, nicht um das Leben des Patienten zu verlängern, geschweige denn zu verbessern, sondern nur um das Gesundheitssystem als Gelddruckmaschine auszunutzen, Herr Dr. Thöns versteht es, manchmal sehr provokant, manchmal auch ein wenig zu plakativ aber immer anschaulich, auf all diese Missstände aufmerksam zu machen und hinterlässt an der einen oder anderen Stelle große Betroffenheit und Fassungslosigkeit im aufmerksam zuhörenden Publikum. Zum Abschluss seines Vortrages appelliert er an alle Angehörigen Sterbenskranker, an alle ihren Beruf ernst nehmenden Ärzte und an alle in der Palliativarbeit tätigen Mitarbeiter, sehr aufmerksam zu sein und mit aller Macht all diesen Missständen entgegenzuwirken, um würdevolles Sterben zu ermöglichen und das Geschäft mit dem Lebensende zu verhindern. Viel zu kurz kam der Einfluss, den unsere Ehrenamtlichen in ihren Begleitungen haben und wie wichtig unsere Arbeit ist, um von außen genau beobachten zu können, ob wirklich im Sinne des Menschen gehandelt wird oder ob es nur um den Profit geht. Denn unsere Sterbebegleiter sind weder emotional so befangen in ihrer Meinungsbildung wie jeder Angehörige noch müssen sie wie alle anderen betriebswirtschaftlich denken. Ich finde, man kann nicht oft genug erwähnen, dass Hospizarbeit gerade was dieses Thema betrifft, die neutralste Position von allen einnehmen kann und deshalb auch der beste Beobachter und Aufpasser sein kann...

Dr. Thöns hat diesen Aspekt meines Erachtens vernachlässigt, deshalb ist es mir wichtig, genau das zu ergänzen und herauszustellen, dass auch bei diesem Thema Hospizarbeit eine riesengroße und wertvolle Aufgabe erfüllt.

Nach dem Vortrag gab es eine noch sehr angeregte Diskussions- und Fragerunde mit dem Referen-

ten, die auch nochmal gezeigt hat, wie brisant und hochaktuell die Thematik ist und dass wir mit diesen Vortrag genau ins Schwarze getroffen haben. Für die Auswahl, Vorbereitung und Durchführung danke ich deshalb abschließend unseren beiden Koordinatorinnen Frau Gründler und Frau Richter.

Ihr Peter Hillje

Vor der Theateraufführung

Der Ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V. richtete zu Ehren seines 25 jährigen Bestehens in diesem Jahr viele Veranstaltungen aus. Ein Höhepunkt dieser Feierlichkeiten fand im TheOs statt, wo das mitreißende/tiefsinnige Solotheaterstück „Bis zum letzten Augenblick“ alle Anwesenden in seinen Bann zog und anschließend als Grundlage vieler Gespräche diente.



Vertreter/In des öffentlichen Lebens Bürgermeisterin Ursula Glaser, Stadtrat Armin Schönfelder aus Wilhelmshaven sowie die stellvertretende Landrätin Marianne Kaiser-Fuchs für den Landkreis Friesland wurden vom 1. Vorsitzenden Dr. Klaus Raab und dem Vorstandsmitglied Karin Wipperfeld, die charmant alle Anwesenden durch den Abend führte, begrüßt. Ein ganz besonderes Jubiläumsgeschenk wurde durch den Vorstandsvorsitzenden Dr. Klaus – F. Ebe-

ling und den Vorstandsbeirat Arno Wiemers, beide von der OLB-Treuhandstiftung Oldenburg, in Form einer sehr großzügigen Spende, überbracht. Diese finanzielle Zuwendung fließt in die Ausbildung weiterer ehrenamtlich Tätiger, die dringend benötigt werden.

Unser Verein ist auf Mitglieder, Partnerorganisationen, Institutionen, Sponsoren, Vertreter des öffentlichen Lebens etc. angewiesen, danke für ihre Unterstützung.

Aber was wäre ein Verein ohne seine ehrenamtlich tätigen Mitglieder? Diese aktiv tätigen Mitglieder sind das Lebenselixier unseres Vereins, danke an alle Ehrenamtlichen.

Eine ganz besondere Ehrung hat unser langjähriges,



in vielen Bereichen des Vereins aktives Mitglied, Ortrud Seyfarth erfahren, deren Vereinsarbeit im Zuge dieser Veranstaltung besonders gewürdigt wurde. Ein wunderschöner Blumenstrauß wurde ihr als Dank und Anerkennung ihrer herausragenden Leistungen übergeben, danke Ortrud.

Gudrun Weber

Bis zum letzten Augenblick

EIN SOLO-THEATERSTÜCK VOM LEBEN UND VOM STERBEN

So lautete der Titel und der Untertitel des Theaterstückes von Marion Witt (Text und Spiel) und Hans König (Text Regie und Musik). Dieses Schauspiel haben sich im Vorfeld unsere Mitarbeiter Silvia und Werner Rettmer in Bremen angeschaut und dem Vorstand darüber berichtet. Die Aufführung dieses Theaterstücks, sollte unsere Festveranstaltung anlässlich des 25 jährigen Jubiläums krönen. Es fügte sich glücklich, dass als Aufführungsort das „TheOs“ mit der übersichtlichen Anzahl an Sitzplätzen gewonnen werden konnte – *Dank an den Intendanten Olaf Strieb* – und das auch noch an dem denkwürdigen

5. Oktober, dem Gründungstag der **Hospiz-Initiative WHV-FRI e.V.** und jetzigem **Ambulanten Hospizdienst.**

Als wir das Theater betraten, sahen wir die Bühne dezent beleuchtet. Mittig stand ein ca. 2 m langes Aquarium auf einem schwarzen Sockel, zur Hälfte mit Wasser gefüllt. Es war sozusagen der zentrale Handlungsort, das Wasser ertrug alle Emotionen, von der Entspannung, über Aggression bis zur Wut. Das Stück begann mit dem Abschied von Elisabeth Eversen, die 1967 in Mannheim geboren war – also mit der Trauerfeier. Nun folgte in Erzählform der

Rückblick auf ihr „normales“ Leben in einer „normalen“ Familie mit Vater, Mutter, dem 10 Jahre älteren Bruder und der 3 Jahre älteren Schwester. Angesprochen wurde ihre Leidenschaft für Hüte und den Karneval. Die Person Elisabeth hatte jedem Mitglied der Familie einen Hut zugeordnet, die mittels Schwimmhilfe ins Becken gesetzt wurden. Als plötzlich der Helm des Bruders auf den Grund des Beckens fiel, konnte man die Bedeutung schon ahnen: **„Das Gefühl der Sinnlosigkeit veränderte alles. Selbst in meiner Hutfamilie. Nach dem tödlichen Motorradunfall, der kein Unfall war, hörten Papa und Mama auf, miteinander zu reden“** Der Papa-Hut verschwand aus dem Becken. Auch der Schwester-Hut verschwand, sie hatte Trost außerhalb der Familie. Aber die Mutterdas jüngste Mitglied der Familie kümmerte sich um sie und dieses Kümmern dauerte letztlich so lange die Mutter lebte. **„Ich war das bravste Mädchen der Welt“** und setzte sich den roten Hut bis über die Ohren auf.

Elisabeth machte die Ausbildung zur Krankenschwester und danach zur Fachschwester für Anästhesie- und Intensivpflege, entscheidet sich später für einen Ortswechsel nach Hannover. Lernt dort beim Karneval ihren späteren Ehemann kennen, 1992 wird die Tochter geboren, 1997 der Sohn.

„In dem Jahr, in dem Simon in die Schule kommt, trennen sich Günter und ich“

Das wird alles ziemlich am Anfang erzählt und durch unglaublich passend gewählten Musikeinspielungen jeden Genres wirkungsvoll untermalt und durch die Bewegung im Wasserbecken betont. Während sie erzählt, mit wieviel Disziplin sie ihr Berufsleben und

das Privatleben immer hochkonzentriert und gegenwärtig führt, stets auch die Fürsorge für die Mutter im Auge behält, fängt Elisabeth an, sich zwischen durch die Schläfen zu reiben und Schmerzen werden durch einen hohen, schrillen Ton angedeutet.

Auch eine Szene, die ihren Berufsalltag als Ausbilderin in der Intensivpflege, Apparatemedizin und Notfallmedizin darstellt (teils als stummes Spiel) wird durch diesen schrillen Ton, der Kopfschmerzen andeutet, unterbrochen. Die Frage kommt auf, wie viele Patienten auf einen plötzlichen Tod bzw. auf das Sterben vorbereitet sind (7,3 %). Kann man sich das überhaupt vorstellen? **„Ich persönlich will hören wie es klingt zu sterben, es wissen, es sogar mitgestalten“**. Sie stellt sich Möglichkeiten ihrer Trauerfeier vor – begleitet von den unterschiedlichsten Musiken, Karnevalslieder fehlen nicht, auch nicht Cha-Cha-Cha („Wir sind doch nicht in Mexico“) Daraufhin folgte „Karneval der Tiere – der Schwan“.

Eine lange Szene beschäftigte sich nun mit dem Lebensende ihrer Mutter, hierzu nutzte sie als Requisit ein Skelett, setzt ihm den Mama-Hut auf, ist ihm liebevoll zugewandt, tanzt, streichelt und setzt es ins Wasserbecken, nimmt es wieder heraus, trocknet es ab. Derweil zählt sie auf, was ihre Mutter alles erdulden musste – um dann endlich zu sterben. (Das klassische Beispiel der Übertherapie.) **„Das ging lange, zu lange. Und wenn ich es unterbunden hätte? Sterben, normales Sterben, einfaches Sterben, Sterben nur so, ohne Zutun seitens der Medizin, meine Damen und Herren, wie läuft das ab?“** Nun führt sie in ruhiger Tonart alle Fakten und Merkmale des Sterbeprozesses auf und zwar sehr ausführlich.

Dass Elisabeth selbst eine schlechte Prognose hat, erfährt man zunächst beiläufig. Eigenartige Träume werden stichwortartig erzählt. Fragen, die vor einer MRT-Untersuchung gestellt werden, aufgeregte Anrufe der Tochter, die irgendwo im Ausland tätig ist, und des Sohnes, der auch nicht ganz gesund ist, werden eingeblendet. Auch ihre Schwester meldet sich mit esoterischen Ratschlägen.

Nach der 1. Bestrahlung wollte sie sich etwas Gutes tun und verliebte sich in einen tollen Hut. **„... riss mich der Hut aus dieser dumpf und taub machenden Verwirrung, in die mich die Diagnose geworfen hatte, heraus.“** Den wollte sie tragen, wenn alles vorbei ist, dem Tod trotzen! **„Doch seit der letzten Untersuchung ist eines gewiss. Ich werde diesen Hut nie tragen.“**

Nach einem szenischen Spiel mit Musik, Tanz und Hüten, am und im Becken geht sie zu Boden, krümmt sich. Wieder kommen Träume mit Räumen und großen Türen, doch die letzte Tür ist jetzt auf, sie kann nun eintreten. **„Nichts treibt mich mehr voran, keine Aufgaben, keine Erwartungen, keine Schuldgefühle. Ich muss nichts und niemandem etwas beweisen. Meinen Körper durch-**

strömen Ruhe und Zuversicht. Das erste Mal in meinem Leben habe ich alle Zeit der Welt.“ Mit der passenden Musik stellt sie sich auf den Hocker und besteigt das Becken, sehr langsam streckt sie sich aus, nimmt den Kindheitshut ab und legt sich ins Wasser. ENDE! GÄNSEHAUT!

Es gab lang anhaltenden Beifall. Und die klitschnass-tropfende Akteurin strahlte und freute sich.

Nach dem Theater ...

... ging es locker weiter. Zunächst mussten sich die meisten Zuschauer die Betroffenheit und die aufgekommene Fragen erstmal abschütteln. Das Publikum bestand aus Mitgliedern, Freunden, Ehrenamtlichen, Netzwerkpartnern und sonstigen Gästen. In dem verhältnismäßig kleinen „Foyer“ wurde es eng – aber man traf sich und es entstand eine muntere Geräuschkulisse. Es wurden alkoholische und nicht-alkoholische Getränke gereicht und dazwischen wanderten die Platten mit den „fingerfood“-Leckereien – ganz locker eben und doch ein wenig bescheiden. So sind wir es gewohnt zu arbeiten und unsere Aufgabe zu erfüllen.

Ortrud Seyfarth

female affairs – a capella

Benefizkonzert

Im Zuge der Feierlichkeiten für unser **25 jähriges Bestehen** hatten unsere Koordinatorinnen am 11. Oktober ab 19 Uhr in der Lutherkirche Brommystr. 75, 26384 Wilhelmshaven ein Benefizkonzert zu-

gunsten des Ambulanten Hospizdienstes Wilhelmshaven-Friesland e.V. arrangiert. Wir danken der Luthergemeinde, die uns für diesen musikalischen Ohren- und Augenschmaus ihre Kirche als Veranstaltungsort zur Verfügung gestellt hat. Die Begrü-

Bungsrede und Einstimmung für diesen unvergesslich schönen Abend hielt unser Vorstandsmitglied Erdmute Fuhrmann.

Die A-Cappella-Gruppe begann in bunter, farbenfroher Sommer- und Herbstbekleidung ihren leidenschaftlichen Mixtape 2.0 aus Serienhits und vielseitigen

Arrangements vorzutragen. Sehr schnell sprang der Funke zum Publikum über, da die Gesangsgruppe ihre Lieblingslieder sehr witzig, berührend, charmant und auch nachdenklich mit viel Parodie zelebrierte. Ohrwürmer und garantierte „Gesangsgranaten“, im Original oder mit viel Wortwitz und Selbstironie intel-



liger neu betextet, sowie ein riesiges Repertoire aus Rock, Pop, Soul und Jazz erfüllten die Zuhörer*Innen und das Kirchenschiff.

In der Pause sorgten unsere beiden Koordinatorinnen Stefanie Gründler und Beate Richter mit einigen ehrenamtlich Tätigen für unser aller leibliches Wohl. Im zweiten Teil der Veranstaltung trat die A-Cappella-Gruppe im eleganten Outfit auf, der „Mann an der Technik“ ließ wie zuvor das Kircheninnere mit entsprechenden Lichteffekten erstrahlen. Anleihen bei Glenn Miller über Stevie Wonder bis David Bowie bildeten die Höhepunkte des Konzertes.

Die Gruppe „female affairs“, formierte sich im Herbst 2016 neu mit der Sängerin und Arrangeurin Britta Dinkelbach und dem Vocalpercussionisten, Soundimitator allererster Klasse Peter Wehrmann alias „Pete the Beat“. Gemeinsam geben Renate Schindlers Basslinien und Peter Wehrmanns präzise Rhythmen die Basis, auf der sich die charmanten Sängerinnen Ute Winkelmann, Jördies Treude und Almut Treude bis in höchste Töne stimmlich entfalten konnten. Ihre Stimmbänder bildeten ein klassisches Streichquartett, eine strahlende Trompete, eine E-Gitarre mit betörender Klangfülle und voluminösem Zupfbass. Im Gruppengesang, wie auch in jedem Solo begeisterten die Gruppenmitglieder ihr Publikum.

Das „Schlagzeug-Solo“ von „Pete the Beat“ war ein weiterer Höhepunkt dieses Abends. Der Wunsch, den Peter Wehrmann bei der Verabschiedung dem Publikum gegenüber äußerte: „sie würden so gerne im Pumpwerk spielen“ ... findet sicherlich bald Gehör; da die Bühne vor dem Altarbereich aufgebaut war und das Konzert unter und vor der sehr schön gestalteten schwebenden Jesusplastik statt-

fand, die je nach Farbgebung in mystisches Licht getaucht wurde. Bleibt zu hoffen, dass der Wunsch der Künstler*Innen „erhört“ wird; schön wär`s ja.

Ein gelungener Abend, der viel Freude, Begeisterung, Leichtigkeit, Mitsingen und viel Besinnliches bereithielt; ich freue mich auf das nächste Konzert. Für all die Leser*Innen, die neugierig geworden sind und einige musikalische Hör- und Sehproben nach erleben möchten, klicken bitte www.female-affairs-online.de an. Danke für diesen unvergesslich schönen Abend.

Ihre Gudrun Weber



female affairs a cappella:
info@femaleaffairs und
www.female-affairs-online.de

Für die Fotoaufnahmen
sorgte Stefanie Gründlers Ehemann Ingo Mai

Psychologisch-soziale Patientenverfügung

Bei der psychologisch-sozialen Verfügung geht es vor allem um Ergänzungen und Vertiefungen der eher medizinisch orientierten Patientenverfügung. Es geht darum, sich gedanklich und gefühlsmäßig mit dem Sterben auseinanderzusetzen und darüber nachzudenken, was persönlich am Lebensende wichtig sein könnte. Ängste und Befürchtungen, Erfahrungen und auch Wünsche können dort Eingang finden. Zum Beispiel:

- welche Begleitung wünsche ich mir und welche nicht
- welche Rituale, Symbole oder Bilder sind mir wichtig
- wie soll an mein Leben erinnert werden
- wie und wo möchte ich bestattet werden
- was will ich anderen hinterlassen
- mit welchem Blick schaue ich auf mein bisheriges Leben zurück
- was möchte ich auf jeden Fall noch erleben

Nachstehend finden Sie den ausführlichen Fragenkatalog nach dem Entwurf von Prof. Dr. Franco Rest, Dortmund, der als Anregung dienen soll und selbstverständlich individuell angepasst werden kann.

A. Belastendes und Anstrengendes

- Wenn ich meinem bisherigen Leben Schwieriges, vielleicht sogar Zerstörerisches erlebt habe, wie bin ich damit umgegangen, so dass ich mein Leben heute durchaus lebe?
- Was (welche Erwartungen) würden mich in meinem Sterbeprozess besonders belasten und anstrengen? Welche „unerledigten Angelegenheiten“ möchte ich

noch erledigen, bevor ich sterbe? Wenn ... nicht wäre, würde es mir gut gehen beim Sterben!

- Wenn ... nicht wäre, würde es euch sicher besser gehen bei meinem Sterben!
- Bei unheilbarer Krankheit und Erwartung stark eingeschränkter Lebensqualität wünsche ich ...
- Wie bin ich mit den anderen Menschen bislang umgegangen? Wie bin ich mit Schuldgefühlen umgegangen gegenüber Menschen, die ich nicht mochte? Habe ich gelernt, dass ich nicht alle Menschen mögen muss?
- Wie waren meine Beziehungen zu anderen Menschen bislang gestaltet? Waren mir andere Menschen – und wenn – welche eine Hilfe oder eine Plage?
- Fühlte ich mich in schweren Stunden – und wenn – von wem „verstanden“?
- Ich möchte solange leben wie möglich, wenn...
- Ich wäre bereit Leid und Schmerzen zu ertragen, wenn...
- Ich könnte auch Schmerzen ertragen, wenn...
- Wenn ich sterbe, möchte ich ...

B. „Wiedersehen“, Vergebung, Grüße

- Wem möchte ich noch „Lebe wohl!“ sagen? Und wem nicht?
- Wie möchte ich „Auf Wiedersehen!“ sagen?
- Wen wollte ich unbedingt noch anrufen?
- Wie bereite ich meine geliebten und befreundeten Menschen für ihre Trauer-Arbeit in der Zeit vor, wenn ich gegangen bin?
- Habe ich Jemanden bestimmt, der alles regelt?

- Wem möchte ich noch und zwar was vergeben? Welche Vergebungsmöglichkeit möchte ich verweigern?
- Welche Segenswünsche möchte ich noch geben? Welche Segenswünsche möchte ich vermeiden / verweigern?

C. „Endliche“ Augenblicke

- Wie betrachte ich das hinter mir liegende Leben?
- Was vermute / erwarte ich, wird sich mit mir ereignen während meiner letzten „endlichen“ Augenblicke?
- Wen möchte ich bei mir haben, wenn ich sterbe? Wen möchte ich keinesfalls bei mir haben, wenn ich sterbe? Wo möchte ich sein, wenn ich sterbe?
- Welche „Riten für den Hinübergang“ würde ich mir wünschen während meines Sterbens?
- Ich habe schon manchen Abschied, manche Trennung erlebt. Wie bin ich damit umgegangen?
- Vor mir liegt noch Leben, liegt noch Zeit. Welche Pläne, welche Wünsche habe ich? Was wollte ich immer mal machen, habe es aber nie getan / gekonnt?
- Habe ich Ordnung in meinen Schubladen und Schränken? Sind die notwendigen Vorsorgepapiere leicht erreichbar bzw. wo befinden sich meine wichtigen Dokumente?
- Wem soll mein Tod mitgeteilt werden? Wer soll auf keinen Fall eine Anzeige erhalten?
- Habe ich eine Liste für meine Hinterbliebenen erstellt, damit ihnen alles leichter wird?
- Wie soll die Todesanzeige oder andere Form von Mitteilung aussehen, die ich gerne den Menschen zukommen lassen möchte?
- Hab ich meine Anzeige / Mitteilung mit meinen

Verwandten und Freunden besprochen?

- Gibt es ein besonderes „Outfit“ (Kleidung, Aussehen), in dem ich bestattet werden möchte?
- Wie sollen sich die Menschen kleiden, die meinen letzten Weg begleiten?
- Gibt es Briefe, Texte o .a., die nach meinem Tode versandt, bzw. bei Texten (wenn möglich) öffentlich gemacht werden sollen?
- Möchte ich etwas in meinem Sarg mitnehmen, das man mir hineinlegen soll?
- Wie möchte ich, dass mein Leben erinnert (und zelebriert) werden soll?

D. Anderes:

- Wenn Menschen mir zur Ehre eine Spende leisten wollen, wohin soll diese Spende gehen?
- Welche sonstigen finanziellen Aktionen und Transaktionen sollen mein Begräbnis begleiten?

E. Totenwache / Besucher

- Möchte ich noch Besucher oder eine Totenwache? Wen würde ich gerne jetzt schon dazu einladen?
- Möchte ich einen offenen oder geschlossenen Sarg?
- Welche Form von Gottesdienst oder Begräbnisfeier möchte ich für mich bei der Totenwache gestaltet wissen?

F. Bestattung und Gedächtnis

- Wo soll meine Bestattung stattfinden?
- Welche Blumen oder anderen Symbole / Dekorationen möchte ich?
- Welche Musik möchte ich beim Begräbnis? Was sollte gelesen werden?
- Soll jemand / und wenn wer, meine Grabrede / Nachruf halten?

Zitate

Eines Tages wirst du aufwachen
und keine Zeit mehr haben für die Dinge,
die du immer wolltest.

Tu sie jetzt.
Paulo Coelho

Lebe so, als müsstest du sofort Abschied
vom Leben nehmen,
als sei die Zeit, die dir geblieben ist,
ein unerwartetes Geschenk.

Mark Aurel

Verschiebe nicht auf morgen,
was auch bis übermorgen Zeit hat.

Mark Twain

Am Ende sind es nicht die Jahre im Leben,
die zählen,
es ist das Leben in den Jahren.

Abraham Lincoln

Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckhart

Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.

Henry Ford

Die Welt ist in zwei Klassen geteilt:
in die, die das Unglaubliche glauben,
und die, die das Unwahrscheinliche tun.

Oscar Wilde

Müsste? Sollte? Könnte? Würde? Hätte? Machen!

Der Winter ist die Zeit, in der es zu kalt ist,
das zu tun, wofür es im Sommer zu heiß war.

Unbekannt

Prokrastination
(lateinisch procrastinare „vertagen“;
(Zusammensetzung aus pro „für“
und crastinum „Morgen“).

Wikipedia

- Ich hab eine eigene Rede vorbereitet. Sie liegt ...
- Möchte ich jemanden als meinen „Prediger“ /
Priester etc. benennen?
- Soll meine Bestattung individuell gestaltet wer-
den? Wie persönlich möchte ich das
- Begräbnis? Wer soll Sargträger werden?
- Welche Form von Gottesdienst oder Gedächtnisfei-
er /Trauerfeier möchte ich?

G. Gedanken zum „Weiterleben“

- Was denke ich, geschieht mir „Mir“ im Augenblick
meines Todes?
- Wohin werde ich gehen, wird mein „Ich“ gehen
nach meinem irdischen Leben?
- Teile ich meinen Glauben bezüglich des Nachtodli-
chen und meines „Endlichen Aufenthalts“ mit den
geliebten Menschen meines Lebens?
- Wie werde ich mich „fühlen“, wenn ich verstorben
bin? Wie schmeckt der Tod? Und welche Farbe hat
er?
- Ist der Tod männlich oder weiblich?
- Habe ich irgendetwas als Information oder Mit-
teilung über meine Gedanken zum Tod und zum
„Sein danach“? Habe ich irgendwelche Gedanken
zum „Jüngsten Gericht“?
- Mit wem habe ich über all diese Dinge eingehend
gesprochen, so dass er / sie meine Vorstellungen
interpretieren könnte, wenn ich es selbst nicht
mehr vermag?
- Ich möchte diese „Spirituelle Verfügung“ im Ab-
stand von ... Jahren wieder durchsehen und ggf.
korrigieren/ergänzen.

Birgit Holtz

Wer verzeiht, erlöst vor allem sich selbst!

(gefunden)

Über die Geduld

(von Rainer Maria Rilke)

Man muss den Dingen die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt werden oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und dann gebären

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind,
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos, still und weit

Man muss Geduld haben:

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben, und wie die Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken – eines fremden Tages –
in die Antworten hinein.

Anmerkung:

Diese Zeilen stammen aus einem Brief von Rainer Maria Rilke „an einen jungen Dichter“ (Franz Xaver Kappus), in dem sie eingestreut sind.

Wer die hier vorliegende Fassung formuliert hat ist unbekannt.

Der Titel „Über die Geduld“ stammt jedenfalls nicht von Rilke selbst!

Zum Brief: www.rilke.de/briefe/230403.htm

Helfen

„Wenn wir jemandem helfen wollen, müssen wir zunächst herausfinden, wo er steht.

Das ist das Geheimnis der Fürsorge.

Wenn wir das nicht tun können, ist es eine Illusion zu denken, wir könnten anderen Menschen helfen.

Jemanden zu helfen impliziert, dass wir mehr verstehen als er, aber wir müssen zunächst verstehen, was er versteht.“

(Sören Kierkegaard)



Die Seele ...

die seele nimmt weit
mehr schaden
durch nicht gelebtes leben
als das leben selbst
ihr jemals zufügen könnte

Andreas Gauger

Filmempfehlungen

„Das Beste kommt zum Schluss“

Wer kennt diese Filmszene nicht ... ein Berggrat ... stahlblauer Himmel, eiskalter Wind, leichtes Schneegestöber ... eine in Bergsteigerkleidung vermummte Person kämpft sich nach oben zum Berggipfel ... und die Rückschau beginnt.

Morgan Freeman alias „Cater“ liegt im Zweibettzimmer im Krankenhaus ... noch sehr relaxed. Ein smarter Mitvierziger kommt ins Zimmer klappt einen kleinen Stehkoffer auf ein exklusives Kaffeegeschirr incl. Kaffeekocher ist in den beiden Innenseiten des „Koffers“ zu sehen, damit wird der teuerste Kaffee der Welt (Kopi Luwak) zubereitet. Dann erscheint der zweite Patient, der gleich loswettert und nach einem Einzelzimmer verlangt. Sein Assistent macht ihn darauf aufmerksam, das er als Eigentümer dieses Krankenhauses selbst bestimmt hat, das es nur Zweibettzimmer geben sollte.

Die anfängliche spürbare Distanz der beiden Männer wird schnell überwunden und die beiden Krebspatienten im Endstadium mit 3-6 monatiger verbleibender Restlebenszeit stellen eine „Löffel-Liste“ zusammen, mit all den Dingen, die sie noch tun wollen, bevor sie den „Löffel“ abgeben. Jack Nicholson alias „Edward Cole“ Milliardär der Cole-Group, lädt den gebildeten Automechaniker zu einer gemeinsamen Reise rund um die Welt ein.

Die beiden Männer stürzen sich auf dieser Reise in das Abenteuer ihres Lebens. Unter der Regie von Rob Reiner investieren die beiden charismatischen

Weltstars Herz und Seele in diese inspirierende Ode an das Leben, die beweist, **dass es keine bessere Zeit geben kann als das Hier und Jetzt.**

Familiäre Verhältnisse werden geklärt, man findet wieder zueinander. Die Trauerrede von Edward Cole für Cater beinhaltet die Aussage: **vor drei Monaten waren wir noch Fremde ... die letzten Monate seines Lebens, waren die besten Monate von meinem Leben.**

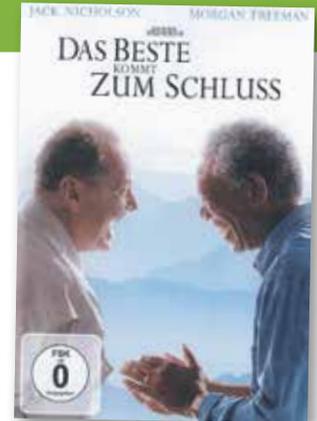
Das Filmende ... der Assistent von Cole bringt „Kaffeedose mit Asche“ über den Grat auf den höchsten Berg des Himalajas und stellt die „Dosenurne“ zu der von Cater ... der zu Cole gesagt hatte:

„Nachts auf dem Himalaja ... die Sterne sehen aus wie Löcher ... die in die Unendlichkeit blicken lassen ... die Gott spüren lassen.“

Der Film wurde 2007 herausgebracht, ich habe ihn nun wieder miterlebt, gelacht und geweint, und bin der Meinung, dass er nach wie vor einer der besten Filme zu diesem Thema ist. **Er ist eine Ode an das Leben.** Ein wunderbarer Film.

Ihre Gudrun Weber

DVD: Das Beste kommt zum Schluss, FSK ab 0 freigegeben, Z5 Y29444 ein Rob Reiner Film, Best.-Nr.1000054536



Kirschblüten / Hamami – das Symbol der Vergänglichkeit –

Es ist 11 Jahre her als ich dieses filmische Meisterwerk das erste Mal gesehen habe... es mag an der verflossenen Zeit und an meiner veränderten Sichtweise liegen, dass ich diesen Film nun als eine Offenbarung „neu erlebe“.

Die unvergessene Hannelore Elsner(+) brilliert als Ehefrau Trudi. Im Gespräch mit zwei Ärzten, die ihr mitteilen, dass ihr Ehemann Rudi unheilbar erkrankt ist und nur noch eine sehr geringe Lebensspanne vor sich hat, entschließt sie sich ihrem Mann diese Diagnose vorzuenthalten. Die beiden Ärzte empfehlen ihr noch gemeinsame Aktivitäten mit ihrem Mann durchzuführen; daraufhin Trudi „ihr Mann mag keine Abenteuer...ihm ist am liebsten, wenn sich nichts verändert ... gar nichts!“

Kohlroulade mit Kartoffelpüree; „Tischfliege“; Butoh-Tanz (Schattentanz), Kimono, Kirschblüten in Tokio und „Mister Fudschi“ ziehen sich als Leitfaden durch dieses Meisterwerk und man hält vor Schönheit den Atem an.

Bayerische urige überalterte Dorfidylle ... in der Wohnung befinden sich viele Fujijama-Motive, eine Leidenschaft von Trudi. Sie schlägt ihrem Mann eine Reise nach Tokio zu ihrem Sohn vor, er lehnt ab. Daraufhin fahren sie zu ihren Kindern nach Berlin, er willigt nur widerwillig ein. Die Regisseurin zeigt in beeindruckender Weise die Entfremdung und die Sprachlosigkeit zwischen den erwachsenen Kindern und deren Eltern, sowie dem Ehepaar.

So beschließen Trudi und Rudi an die Ostsee zu fahren wo Trudi plötzlich verstirbt. Die Kinder sind mit

dem trauernden Vater überfordert und können nichts mit ihm anfangen. Rudi macht sich Vorwürfe auf die Wünsche seiner Frau bei Lebzeiten nicht eingegangen zu sein und beschließt als Wiedergutmachung gegenüber seiner verstorbenen Frau „einmal den Fudschi für sie zu sehen“.

Er fliegt zu seinem Sohn nach Tokio, den seine Arbeitswelt im „Griff hat“ und der ebenfalls mit seinem Vater nichts anzufangen weiß. Rudi ist tagsüber auf sich allein gestellt und beginnt Tokio bei Tag und Nacht zu erkunden. Er begegnet in einem Park einer jungen obdachlosen Butoh Tänzerin „Yu“ und gemeinsam mit ihr, die ihn durch die fremde japanische Welt führt, setzt er den Traum seiner Frau „einmal den Fudschi sehen“ um.

Ein zutiefst bewegender menschlicher, ergreifender Liebesfilm zweier Mittsechziger, die durch den Tod getrennt werden und erst dadurch wirklich zueinanderfinden.

Dieser Kultfilm ist vielen bekannt, doch Immer wieder ein „neues „Filmerlebnis.“

Ihre Gudrun Weber

DVD, Majestic Collection, FSK ab 12, 3982908, 2008 Rudi: Elmar Wepper, Trudi: Hannelore Elsner (+) , Ju: Aya Iri-zuki Ein Film von Doris Dörrie, mehrfach preisgekrönt.



Edie – Für Träume ist es nie zu spät

Eine anrührende Selbstfindungsreise, die in den schottischen Highlands gedreht wurde, in atemberaubenden Bildern fängt der Film die Schönheit der Highlands ein und offenbart, wie beiläufig, die Einmaligkeit des Lebens.

Edie hat sich ihr Leben lang nach den Bedürfnissen Anderer gerichtet. Nun beschließt die 83-Jährige, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Der beglückende Publikumsliebbling erzählt von Edies verpassten Chancen, der Erfüllung lang gehegter Träume und vom Mut, sich einen fast vergessenen Traum zu erfüllen, den Berg Suilven in den schottischen Highlands zu besteigen.

Der junge Jonny wird von Edie engagiert und bereitet sie auf den herausfordernden Aufstieg vor, und Beide stolpern unverhofft in eine Freundschaft, die ihr Leben wunderbar auf den Kopf stellt.

Ein Filmvergnügen für Alle, die die schottischen Highlands lieben und selbst noch Wünsche offen haben.

Gudrun Weber

DVD, Weltkino – Leipzig- 2019, FSK ab 0.



Bücher zum Thema

100 Dinge die man einmal im Leben getan haben sollte

Empfiehlt die Autorin Eva Heilmann in ihrem kleinen Handbuch, das im GROH Verlag erschienen ist. Jede der 100 durchnummerierten Seiten enthalten sehr schöne graphisch dargestellte Bild-Arrangements mit entsprechenden Thementexten.

z.B. Seite 1:

Schreibe einem wichtigen Menschen in deinem Leben einen Dankesbrief!

Einfach so, aus keinem speziellen Anlass. Einfach nur, weil dieser Mensch dir **viel bedeutet** und du ihm das gerne zeigen möchtest. Ein **selbstge-**

schriebener Brief ist heutzutage etwas **ganz Besonderes** und der Empfänger wird sich mit Sicherheit riesig darüber freuen.

Auf den nachfolgenden Seiten geht es aufmunternd, erheiternd und anregend mit phantastischen Dingen (Tipps) weiter; sehr kurzweilig, inspirierend und begeisternd für Kopf und Herz. Der Text auf Seite 99 gefällt mir besonders gut, wie auch viele Seiten davor: z.B. Seite 99:



Sei glücklich!

Es gibt so viel Schönes auf der Welt.

Manchmal hilft es schon, den kleinen Wundern mit etwas offeneren Augen zu begegnen und das heißt: ab und zu innehalten, **staunen, freuen, glücklich sein**. Und sei es nur für einen winzig kleinen Moment.

99 Dinge, die du unbedingt einmal tun solltest, weil das Leben zu kurz ist für später

Der Inhalt bietet 99 Dinge (Tipps) für mehr Spaß im Leben! Ein junger Mensch ist im Schattenbild auf dem türkisfarbenen Einbanddeckel, mit vielsagender Hand-Fin-



ger-Gestik-Haltung auf einem Bein stehend, abgebildet. Als ältere Leserin war es interessant zu erfahren, wie jüngere Autoren/Innen mit diesen Themen umgehen. Ebenfalls ein inspirierendes, aufmunterndes Buch, bei dem die Leserin viel von den Wünschen/Dingen jüngerer Generationen erfahren hat.

Diese- und weitere Buchempfehlungen hatte mir **Frau Liane Oelrichs**, Inhaberin der Buchhandlung Prien, in ihrem Buchladen in der Posener Straße 61 vorgestellt, danke dafür. Hier in Heppens befindet sich die Buchhandlung Prien in der Gökerstraße 37. Liebe Leser/Innen freuen sie sich auf die 100/99 Dinge, einige davon haben sie/ich sicherlich schon gelebt und könnten neu hinzufügen werden. (*erlebt und könnten neu hinzugefügt werden.*)?

Ihre Gudrun Weber

100 Dinge: ISBN 978-3-8485-1029-0 / GROH Verlag 2013

99 Dinge: ISBN 978-3-86882-936-5/ mvg-Verlag 2018

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht ...

... das wollte ich doch unbedingt noch erledigen!

Die Broschüre des **Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz** ist aktualisiert. Sie ist im DIN A5-Format gestaltet und hat 44 Seiten. Es lässt sich gut und verständlich lesen, allerdings der Umfang – schon allein des Vorwortes – ist für den Normalbürger sicher nicht so leicht zu bewältigen.

Erleichtert wird die Erstellung der Patientenverfügung durch die angebotenen Textbausteine. Man kann die Broschüre downloaden, man kann sie allerdings auch „in den Warenkorb“ legen und bekommt sie kostenlos zugeschickt.



Bundesministerium der Justiz und Verbraucherschutz: Formulare mit Textbausteinen für Patientenverfügung; Vorsorgevollmacht usw.
https://www.bmjuv.de/de/service/formulare/formulare_node.html

Bei der Zentralstelle Patientenverfügung kann man sich

- a) kostenlos Formulare zur Patientenverfügung, zur Vorsorgevollmacht in medizinischen und in finanziellen/rechtlichen Angelegenheiten herunterladen
- b) gegen eine Gebühr telefonisch beraten lassen
- c) gegen eine Gebühr die eigenen Überlegungen in eine Textformulierung fassen lassen
<https://www.patientenverfuegung.de/>

Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter

durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung; herausgegeben vom Bayerischen Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Verlag C. H. Beck: alle erforderlichen Formulare sind doppelt vorhanden, mit den entsprechenden Informationen. *Diese Broschüre ist aktualisiert, sie hat sich seit Jahren bestens bewährt!*



Ebenso verfügbar ein Formular zum Ausdrucken oder Online ausfüllen: <https://patientenverfuegung.beck.de/patientenverfuegung>

Anmerkung: für das Online-Formular meldet sich ein anderes Institut, es ist nicht empfehlenswert, eine so wichtige Angelegenheit „online“ zu erledigen. Man hat immer nur drei bis fünf Möglichkeiten, Antworten in Kästchen anzukreuzen. Es geht auch um Versicherungsschutz etc. „Holzauge, sei wachsam“. Hinterher habe ich mehrmals E-Mails erhalten. Nicht Empfehlenswert!

Ratgeber Niedersächsisches

Justizministerium:

Vorsorgevollmacht für Unfall, Krankheit und Alter –
<https://www.mj.niedersachsen.de>

Dieser Ratgeber enthält keine Patientenverfügung. Sehr praktisch, die eine Hälfte des Heftes ist in leichter Sprache verfasst.

Patientenverfügung in leichter Sprache:
https://www.saarland.de/dokumente/thema_soziales/patientenverfuegung_ls_end.pdf

Vorsorgevollmacht in leichter Sprache:
<https://www.skm-freiburg.de/unsere-angebote/vorsorge-vollmacht-in-leichter-sprache/>

A. Tapken-Gutjahr, K. Lappe, O. Seyfarth

Das wäre schön ...

Bei Menschen, die sich schwer äußern können, ist es manchmal für Begleitende eine Detektivarbeit; Was kann dem Menschen gut tun? Aus diesen Erfahrungen heraus habe ich schon mal meine Wünsche aufgeschrieben. Dass die sich noch ändern können, ist klar.

Probieren Sie mal spielerisch aus, was für Sie passen könnte! Gute Ideen und zunehmende Klarheit wünscht Ihnen dabei

Konrad Lappe



In meinem letzten Lebensabschnitt zu erleben –

Atmosphäre – Ausflug:	Sonnenuntergang Meeresrauschen	
Zum Schmecken:	Blaubeeren auch als Marmelade	
Geruch für die Nase:	Fichtennadel-Öl, Limette-Orange, Thymian	Achtung: Pflegende, die rauchen, bitte vor Handreichungen an mir Händewaschen!
Erfreuliches für die Augen:	Blüten-Nahaufnahmen, Wasserfontänen	z. B. Schweriner Pfaffenteich, Binnenalster HH, Maschsee
Wohlklang für die Ohren:	Sanfte Stücke aus meiner Oldie-CD- Sammlung; das 3. Stück auf der Ent- spannungs-CD von Arne Stein; Gregorianische Musik; melancholische russ. Männerchöre; CD Schöne Musik Gr. Werdum 2007;	z.B. alte Leonhard Cohen Lieder Offizium Garbarek Hillard En- semble 1; Miriam Makeba/Harry Belafonte; H. van Veen: Hey kleiner Fratz; Cat Stevens: Tea für the Tillerman
Gefühle für die Haut	Deine Hand unter meiner Hand; Fußmassage; Bauchnabel-Sonnenge- flecht streichen	gucken wie ich reagiere;
	Bitte nicht die ganze Zeit in meiner Anwesenheit reden.	Drückt euch mit Anderen außer- halb des Zimmers aus!

Die Plattdütsch-Ecke ...

Mottosong des 6. Ostfriesischen Kirchentags – Oktober 2012 in Aurich

Du büst bi mi

Bün ik heel daal un is mien Seel so möje
wenn't mall kummt un mien Hart find bold kein Rüst
Denn koom'k to Rooh un wach hier in de Stillte
bit dat du kummst un weer dann bi mi büst.

Chorus:

**Du büst bi mi, gah ik up hooge Bargaen
du büst bi mi, mutt ik dör wille See
Ik föhl mi stark, wenn du steihst an mien Siede
du büst bi mi, maakst mi för alltied blied.**

Dat giff't kein Leven – kein Leven sünner Hunger
elk unrüst Hart sleiht dann so verdreit.
Man wen du kummst, föhl ik denn weer dat Wunner
dat ik bold denk, ik seh de Ewigheid.

Chorus: Du büst bi mi ...

m.: irish trad./ w.: Gerd Brandt (nach „Danny Boy“
und „You raise me up“)

Gerd Brandt – LAWAY

Du bist bei mir (hochdeutsche Fassung)

Fühl' ich mich leer und finde keinen Frieden
wenn Herz und Seele nur in Aufruhr sind
Komm ich zur Ruh und warte in der Stille
bis das du kommst und wir zusammen sind.

Chorus:

**Du bist bei mir, erklimm ich hohe Berge
Du bist bei mir in stürmische See
Du machst mich stark, stehst du an meiner Seite
Du bist bei mir für nun und alle Zeit.**

Es gibt kein Leben, kein Leben ohne Hunger
und spielt mein Herz auch wieder mal verrückt
Doch bist du da, dann spüre ich das Wunder
das du mir schenkst für alle Ewigkeit.



Der folgende Text hat mich sehr berührt. Er stammt aus dem Abschiedsbuch 2013 des Friedel-Orth-Hospizes in Jever für eine Frau, die dort im Alter von 75 Jahren gestorben ist und von mir begleitet wurde. Sie war glücklich, mit mir zusammen ein Tässchen Tee zu trinken. Ungefähr 1 Stunde nach meinem letzten Besuch ist sie gestorben. Als ich mich dann von ihr verabschiedete, erlebte ich etwas ganz Besonderes: ihre blauen Augen waren **geöffnet** und gen Himmel gerichtet!

US LÜTT ERNA

NU IS VÖRBI DIEN LEVENSTIED
DE KINNERDAGEN SÜND SO WIET;
WARST DE LÜTTSTE VAN US ACHT -
HEBB OFT ALL DRÖVEER NAHGEDACHT.
WU GAU ISS DOCH DE TIED VERGAHN,
IK SEH US ACHT NOCH VÖR MI STAHN
EEN GROOT FAMILLE WURD US GEVEN
BLOT TWEE DAARVAN SÜND NOCH AM LEVEN
DE LETZTE PADD WIE MIT DI GAHN
UN HOOPEN UP EEN UPERSTAHN
BIT DAARHEN SCHALLT'S VOM WATER RÖVER
FÄHRMANN; FÄHRMANN HAAL MAAL ÖVER!
DIEN BRÖR W ...



Der kleine Schweinehund

Mein Haustier lebt jahrein, jahraus
ganz treu bei mir in meinem Haus.
Meist hält er sich im Hintergrund:
Mein kleiner bunter Schweinehund.

Er läuft bei mir an langer Leine
und sagt mir gerne, was ich meine.
Er rät mir zu, gibt auf mich acht,
so fühle ich mich gut bewacht.

Schon morgens brummt er in dem Bett:
„Komm, bleib doch noch, es ist so nett“.
Und sag ich dann: „Nein, ich muss raus!“
Dann schmolzt er stundenlang vor'm Haus.

Oft hab ich ziemlich viel zu tun,
die Arbeit lässt mich selten ruhn.
Da kommt er nach dem Mittagsmahl
und spricht zu mir ganz kollegial:

„Entspann dich, Junge, ruh dich aus,
ein bisschen Ruhe hilft durchaus.
So bleibst du fit und bist gesund,
das rät dir jetzt dein Schweinehund“.

Ich weiß nicht aus, ich weiß nicht ein,
ich sollte überall jetzt sein,
und schimpfe auf den Schweinehund,
da meint er treu und brav und bunt:

*Wir danken Thomas Knodel für die Abdruckerlaubnis.
Weitere Infos zu seinen Teten, Grafiken und Liedern von ihm und seiner Frau Rotraut Knodel finden sich bei www.dieknodels.de*



„Was du nicht heute kannst besorgen,
das mach doch locker einfach morgen.
Die Arbeit hüpf't dir nicht davon,
sie ist kein Frosch, nun glaub das schon!“

So geht's bei mir tagaus, tagein,
der kleine Kerl bewacht mich fein.
Hab ich mal keine Lust? Na und!
Dann schieb ich's auf den Schweinehund.

Thomas Knodel

Das Letzte



(Zeichnung Möhring, Text/Montage Lappe)

... und das Allerletzte

Eigentlich sollte an dieser Stelle noch ein Beitrag über ein Schreibseminar zum Thema „Raffe dich auf!“ erscheinen. Aber ich bekenne: Ich konnte bis Redaktionsschluss meinen inneren Schweinehund nicht überwinden. Und so ist nichts daraus geworden.

Konrad Lappe

Impressum

Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Parkstraße 19, 26382 Wilhelmshaven

Telefon: 04421 745258, Telefax: 04421 500978

Homepage: www.hospiz-whv-fri.de

E-Mail: info@hospiz-whv-fri.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Dr. Klaus Raab

Redaktionsteam dieser Ausgabe

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

Spendenkonten

Sparkasse Wilhelmshaven

IBAN: DE58 2825 0110 0002 1980 00

BIC: BRLADE21WHV

Volksbank Wilhelmshaven

IBAN: DE05 2829 0063 0000 5030 60

BIC: GENODEF1WHV

Fotos

F. Fuhrmann, G. Brandt, G. Mahlitz, I. Mai, B. Richter,
K. Raab, O. Seyfarth, G. Weber, WZ-Bilddienst

Gesamtherstellung

Brune-Mettcker Druck- und Verlagsgesellschaft mbH

Parkstraße 8, 26382 Wilhelmshaven



Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.



Deutsches
Kreuz



Migranten
erwachsen

Mo, Mi, Sa 10:00 - 18:00 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Drücken