



Unversöhnt leben? Und sterben?

Die befreiende Kraft
der Vergebung

*Sepp Raischl im Gespräch mit
Dr. Daniela Tausch*

Versöhnung als
Vermächtnis

*Karina Jais im Gespräch mit
Dr. Carola Riedner*

Vergebung und
Versöhnung in der
Trauer

*Von
Freya von Stülpnagel*

Aufzugsdienst München

AufzugsBau München



Mit Jahrzehnte langer Erfahrung planen und bauen wir moderne Aufzugsanlagen.

Unsere Aufzugsspezialisten warten und reparieren alle gängigen Fabrikate unserer Kunden in der Metropolregion München.

Wir sind konzernunabhängig und Ausbildungsbetrieb für Mechatronik.



www.aufzugsdienst.de ☎ 089/317 84 00 www.aufzugsbau-muenchen.de

Ein geliebter Mensch ist gestorben?

AETAS – Trauerkultur ist Lebenskultur

Ihr Wegbegleiter seit 25 Jahren!

www.aetas.de



- Bestattungen
- Trauerbegleitung
- Vorsorge

☎ 089-159276-0

Baldurstr. 39 • 80638 München



AETAS
Lebens- und Trauerkultur

Editorial

Sehr geehrte Mitglieder,

Sie werden in diesem Heft unserer Mitgliederzeitschrift *CHV aktuell* immer wieder auf „große Worte“ stoßen – *verzeihen, vergeben, versöhnen*. Diese Begriffe tragen eine Sehnsucht in sich, eine Veränderung und einen Wandel, von etwas Hartem, Unbeweglichem hin zu größerer Offenheit und Weichheit, vielleicht sogar eine Anmutung eines kleinen Neubeginns.

Wir alle haben in unserem Leben ganz unterschiedliche Erfahrungen mit diesem Thema gemacht. Wir haben erlebt, dass Versöhnung und Vergebung möglich waren – aber auch, dass sie es nicht waren. So sehr wir uns oft nach Aussöhnung mit einem uns wichtigen Menschen sehnen, so erleben wir doch oft auch das Unversöhnte, Unversöhnliche. Auch das gehört zu uns Menschen. Wie wir damit umgehen können, dazu lesen Sie in einigen Texten dieses Hefts ganz unterschiedliche Erfahrungen, Gedanken und Möglichkeiten. Es gibt keine Pflicht zur Versöhnung, keinen moralischen Imperativ, aber immer eine Chance, bis zuletzt.

Manchmal ist die letzte Lebensphase eine besondere Zeit für Versöhnung und Vergebung – manchmal werden erst in dieser existentiellen Lebenssituation Gedanken, Gefühle und Worte möglich, die vorher undenkbar, unfühlbar oder unsagbar waren. In solchen Momenten kann sich der Zauber und die heilende Kraft der Versöhnung zeigen.

In diesem Heft wollen wir Sie einladen, beim Lesen in sich hinein zu hören: Was macht das Thema *Versöhnung* mit mir? Was klingt in mir an? Wo finde ich Bezüge zu meinem Leben? Was bleibt mir aber auch fremd, unverständlich oder fern?

Neben diesem übergeordneten Thema finden Sie in der aktuellen Ausgabe unsere bewährten Rubriken und viele weitere interessante Texte: Neue Mitarbeitende stellen sich vor, unsere FSJ-lerin Annalena erzählt, wie sie die Arbeit im Hospiz erlebt, und Hospizhelfer*innen geben Einblicke in ihre Tätigkeit im Krankenhaus.

Und nicht zuletzt verabschieden wir uns von Maria Knauer, die den CHV über viele Jahre als Mitglied des Aufsichtsrats begleitet und unterstützt hat. Sie starb im Januar dieses Jahres.

Ich wünsche Ihnen eine anregende, nachdenklich-machende, aber auch ermutigende Lektüre. Das Thema *Versöhnung* spricht einen Kern der Hospizarbeit an, die unmittelbare Begegnung zwischen Menschen und den Versuch, diese – wenn möglich – versöhnlich zu gestalten.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Nora Gaupp

Vorsitzende des Vorstands

Foto: Maria Austen



Mit dieser Ausgabe wagen wir uns an ein großes Thema der Menschheit, das jedoch in der letzten Lebensphase eine besondere Dynamik erfahren kann. Immer wieder haben wir das Thema Versöhnung in der Redaktion diskutiert. Würden wir nicht am liebsten alles Belastende vergessen oder verdrängen? Was ist überhaupt Vergebung, was Versöhnung?

Wir präsentieren Ihnen nun zum Frühjahr einen bunten Blumenstrauß, nicht mit einem erhobenen Zeigefinger („Jetzt wird es aber Zeit!“), sondern mit einem großen Ausrufezeichen: Es lohnt sich, darüber nachzudenken! Aus der Perspektive der Psychotherapie, der Seelsorge, der Trauerbegleitung, der ehrenamtlichen Begleitung haben wir erfahrene Stimmen eingeholt. Aber auch bewegende Erfahrungen

„Betroffener“. Daneben werfen wir einen besonderen Blick auf einen Brennpunkt der Palliativversorgung in Deutschland, nämlich auf die Krankenhäuser. Wie engagieren sich unsere Hospizhelfer*innen dort?

Eine Lektüre, die Ihr Leben bereichert, wünscht Ihnen das gesamte Redaktionsteam, von dem wir sehr Erfreuliches zu berichten haben: Ein herzliches Willkommen Sabine Storm und Robert Jurowski, die sich schon als Autoren eingebracht haben.

Und denken Sie natürlich daran: Sie sind auch weiterhin wichtig! Der CHV ist unterwegs in seinem fünften Jahrzehnt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Foto: Inge Scheller



Liebe Leserinnen und Leser des CHV aktuell,

wir bieten Ihnen auch die Möglichkeit, unsere Mitgliederzeitschrift, statt der Printversion, **online** zu lesen. Sollten Sie Interesse haben, *CHV aktuell* künftig online zu beziehen, schicken Sie uns bitte eine Mail an info@chv.org oder rufen Sie einfach an unter: **089 / 13 07 87-31**

Dem CHV ist eine wertschätzende und inklusive Sprache wichtig, d. h. eine Sprache, die sich an alle Menschen wendet. Der CHV lehnt jeden Sprachgebrauch ab, der Menschen beispielsweise aufgrund ihres Alters, ihrer Behinderung, ihrer Herkunft, ihrer Religion, ihrer Weltanschauung, ihres sozialen Status, ihrer geschlechtlichen Identität, ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer individuellen Lebensrealitäten diskriminiert. Die Wahl der sprachlichen Mittel liegt zunächst bei den Autorinnen und Autoren.

Inhalt

3

Editorial

6

Die befreiende Kraft der Vergebung
Sepp Raischl im Gespräch mit Dr. Daniela Tausch

9

„Vergeben heißt nicht vergessen“
Von Ingrid Pfuner

12

Woran denkst Du beim Wort Versöhnung?
Von Robert Jurowski

13

Wie auch wir vergeben unsern Schuldigern?!
Von Bernhard Grom

15

Versöhnung als Vermächtnis
Karina Jais im Gespräch mit Dr. Carola Riedner

17

Versöhnung über Generationen: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben
Sepp Raischl im Gespräch mit Stefan Dippold

23

Vergebung und Versöhnung in der Trauer
Von Freya von Stülpnagel

25

Kultursensible Trauerbegleitung
Von Gunda Stegen

26

Die Frau auf dem Flur
Von Sabine Storm

27

„Ich kann sofort mein Herz aufmachen“ –
Schwerkranke und Sterbende im Krankenhaus begleiten
*Jenny-Maria von Nolcken im Gespräch mit
Bernhard Meisel, Ina Stöhr, Gabi Suchantke-Rackner
und Anton Thoma*

BUCHBESPRECHUNGEN

31

Georgi Gospodinov:
Der Gärtner und der Tod

32

Stephan Schäfer:
Jetzt gerade ist alles gut

RUBRIKEN

34

Nachruf

35

Mein FSJ im Hospiz

36

Neubeginn

38

Aus dem Verein

40

Spenden, Stiften und Fördern

44

Termine und Veranstaltungen

50

Impressum

Die befreiende Kraft der Vergebung

Von Sepp Raischl, ehrenamtliche Redaktionsleitung, Mitglied des Aufsichtsrats, im Gespräch mit Dr. Daniela Tausch, Psychotherapeutin/Würzburg

Daniela Tausch, Psychologin und Psychotherapeutin, Gründerin des Hospizes in Stuttgart, begleitete ihre Mutter bis 1983 im Sterben und schließlich Ende der Achtzigerjahre viele Menschen ambulant und stationär. Als sie entdeckt, dass Leitungsaufgaben ihre ganze Kraft rauben, nimmt sie Abschied von der Hospizarbeit und widmet sich nur noch der Psychotherapie und der Psychoonkologie. Dankbar erinnert sie sich an viele Begegnungen, an viele Menschen, die alle ganz einzigartig „ihren eigenen Tod“ starben. Sie warnt davor, die Ideale der Begleitenden über die Geschichte und Erfahrung des betroffenen Menschen zu stülpen, auch und gerade in Sachen Versöhnung!



Sepp Raischl: Ist Versöhnung für Sie ein Begriff von Bedeutung?

Dr. Daniela Tausch: Ja, aber für mich ist eher Vergebung sehr wichtig. Ich begleitete im ambulanten Hospiz eine junge Frau. Etwa sieben, acht Stunden vor ihrem Tod fragte ich sie, ob sie Angst hätte. „Nein, Daniela, ich habe keine Angst“, überraschte sie mich. „Ich werde einatmen und werde ausatmen und dann ist Nichts!“ Dass das Nichts auch gut sein kann, hat mich tief berührt. Die junge Frau hat das wirklich aus tiefstem Herzen so gefühlt. Das Nichts als Geborgenheit! Wir urteilen so schnell: Das

macht die falsch, das macht der richtig! Darum geht es im Sterben nicht. Es geht nicht um ein ideales, gutes Sterben. Wichtig ist sozusagen, daneben zu stehen und zu denken: Aha, so macht sie/er das! Für diesen Menschen mag das genau der richtige Weg sein! Ich gehe hier ja nicht wirklich auf ihre Frage ein....

Hospizlicher Idealismus, der zu schnell zur Versöhnung hinstrebt, könnte also gefährlich sein?

Ich erinnere mich an einen Hausbesuch bei einem todkranken Mann im Rahmen der ambulanten Arbeit. Er erzählte mir, wie er seine Tochter nie annehmen konnte, weil sie so ganz anders war. Im Nachhinein tat es ihm so leid. Er weinte bitterlich. Da haben wir beschlossen, ein Familiengespräch mit seiner Frau und Tochter zu machen. Der Sterbenskranke konnte sein Verhalten erklären und seine Tochter um Verzeihung bitten. Weil seine Frau auch unendlich darunter gelitten hatte, musste sie ebenfalls weinen. Sie war immer in diesem Zwiespalt zwischen Ehemann und Tochter gestanden, hilflos. Die Tochter wehrte zunächst ebenso heftig ab: „Das geht nicht! Ich weiß nicht, was das soll!“ Es gelang mir eine Verabredung zu vereinbaren, das so offen stehen zu lassen und die Tochter auch nicht zu bedrängen.

Eine Woche später rief mich der Patient wieder zu sich: „Sie können es sich nicht vorstellen, aber nach drei Tagen kam meine Tochter und wir konnten uns wunderbar aussprechen.“ Ich hatte ihm vorher noch gesagt: „Vielleicht kommt Ihre Tochter in zwei Wochen oder vielleicht passiert es erst nach Ihrem Tod! Das ist egal! Sie haben einen Samen gesetzt, der aufgehen wird.“

Foto: Inge Scheller

Was war Ihr eindrücklichstes Erlebnis von Versöhnung?

Also, Versöhnung ist schon dual, d.h. es ist die andere Person unmittelbar an dem Prozess beteiligt. Ich habe eher Zugang zur Vergebung. Die halte ich wirklich für sehr wichtig. Weniger Kriege, weniger Leid und Gewalt, v.a. in Familien! Wenn ich nicht vergebe, trage ich die Verletzung immer weiter. Vergeben heißt frei werden, selber zu mehr Lebensqualität zu kommen. Ich schreibe derzeit an meiner Biographie und komme dadurch in einen ganz tiefen Prozess der Versöhnung mit mir selber. Als sich meine Schwester im Jugendalter das Leben nahm, verdrängte ich es damals. Meine Seele erwies sich als sehr klug, denn ich hätte mitten in meinem Studium nicht damit umgehen können. Jetzt konnte ich mich jedoch dem Schmerz und meinen lang gehegten Schuldgefühlen zuwenden, v.a. wie sehr ich sie vermisste: All dem konnte ich mich jetzt öffnen, auch viel weinen. Erst das tiefe Spüren öffnet einen Weg zur Liebe. Sie war von meiner Liebe all die Zeit abgeschnitten gewesen. Vergeben und Versöhnen werden real, wenn ich mich diesen Gefühlen nochmal stellen kann, mich gar überrollen lasse von ihnen: Wir müssen den Schmerz spüren. Mir scheint es vor allem anderen wichtig, mit mir selbst in diese Prozesse zu gelangen und damit Leichtigkeit und Freiraum zu gewinnen. Deshalb ist Vergeben oftmals so schwierig. Wir haben Angst vor dem Schmerz!

Was macht unversöhntes Leben mit Menschen? Muss es Menschen zwangsweise krank machen?

Ich halte hier nicht viel von Kausalitäten. Wir wissen aber, dass jemand, der nicht vergibt, innerlich ein Stück verbittert und hart wird. Es kommt zu einem inneren Stau. Die Bitterkeit führt dazu, dass Menschen sich nicht mehr so öffnen und es nicht wagen, sich einem Nächsten anzuvertrauen. Es wird viel Kraft verbraucht. Wenn wir älter werden haben wir dann weniger Kraft zum Verdrängen, d.h. alte

Themen kommen hoch. Die Kriegsgeneration hat sehr viel verdrängt und verdrängen müssen. Die transgenerative Weitergabe des „Stockens“ und der Verbitterung spielt eine sehr große Rolle! Wie viele Ehepaare, die sich trennen und scheiden, tragen einander sehr viel nach. Kein Fest, kein Hochzeitstag, keine Konfirmation wird mehr gemeinsam gefeiert. Wie schrecklich vor allem für die Kinder und Enkel! Die seelische Qualität des Miteinanders kann enorm gewinnen, wenn wir diese Prozesse in uns in Gang bringen.

Wenn Sie merken, dass jemand schwer belastet ist, jemand nicht vergeben kann oder sich selbst nicht vergeben kann: Was könnte hilfreich sein, heilsam? Wie geht Versöhnung?

Ich meine, es ist sehr wichtig, niemand zu bedrängen. Wenn ich merke, dass ich einem anderen viel nachtrage und nicht vergeben kann, macht mich das unfrei. Wie soll denn eine junge Frau, die von ihrem Vater mehrere Jahre missbraucht worden ist, diesem vergeben? Eine Weile mag es zu verdrängen sein: Hat das alles überhaupt mit mir etwas zu tun? Ein erster Schritt kann sein, den Schmerz und die Gefühle wirklich zuzulassen. Ein zweiter Schritt wäre dann sicherlich der Versuch, den anderen verstehen zu wollen, dabei aber die eigene Verletzung, den Schmerz nicht wegzudrücken. Beides nebeneinander stehenlassen können, wäre der Weg. Zunächst braucht es jedoch überhaupt die Bereitschaft zu verzeihen – wider die inneren Sätze: Das ist so gruselig, so furchtbar, das kann ich nicht! Aber Vergeben bedeutet, den Täter zu entmachten.

Muss man versöhnt sterben?

Ich erinnere mich an einen Mann im stationären Hospiz, der seine Tochter nicht mehr sehen wollte. Wer sind wir, als Danebenstehende zu sagen: Der muss sich aber versöhnen! Vielleicht ist diese Abgrenzung für ihn jetzt wichtig, lebenswichtig!? Und wer sind wir, uns darüber ein Urteil zu erlauben? Im

Einzelfall kann es bedeuten, den Schrei eher zur Geltung zu bringen, als ihn zu verbieten oder zu betäuben.

Sie meinen also: Vergeben tue ich nicht für den anderen, sondern es ist wichtig für mich selbst!

Ich vergebe für mich! Mein Vater sprach immer von einer doppelten Wohltat. Vergebung ist eine Wohltat natürlich für den Täter, aber vor allem auch für uns selbst. Es befreit uns von der Bindung an den Täter. Wenn wir verletzt sind, der Täter auch gar nicht einsieht, was er getan hat und auch nicht dazu stehen kann, machen wir uns abhängig von ihm und geben ihm Macht über uns. Wir verlieren unsere Selbstwirksamkeit. Allzu oft haben wir das in unserer Kindheit gelernt. Runterschlucken und nochmal schlucken! Bis der Kloß größer und dicker im Hals stecken bleibt! Die Vergebung liegt ganz in unserer Hand. Es geht um mich und nicht um die Beziehung zum Täter. Ich entscheide mich für eine andere Lebensqualität.

Können Rituale hilfreich sein?

Ja, ich glaube für diesen Prozess ist es hilfreich, einen Weg des Ausdrucks zu finden. Ich schreibe eher und andere Menschen drücken ihre Gefühle vielleicht in Bildern oder im Tanz aus. Zum Beispiel Briefe schreiben und sie müssen nicht abgeschickt werden! Auch wenn der Täter schon verstorben sein sollte. Also für mich ist das Schreiben besonders wichtig. Schreiben, wie die Situation ist und wie ich mir die Situation wünsche. Es kann unwahrscheinlich wohltuend sein, wenn jemand seine Gefühle rausbringen kann. Das ist ein erster Schritt der Distanzierung!

Es geht aber nicht nur um Verletzungen. Man könnte auch anfangen damit, allen Menschen den Dank auszudrücken für alles Gute, was ich durch sie erleben durfte. Ich brauche die Ermutigung, dass ich für jemand gut bin.

Vergeben lernen kann also damit beginnen, dankbar zu sein, freundlich zu sein, in den vielen Kleinigkeiten des alltäglichen Lebens. 🌈



„Vergeben heißt nicht vergessen“

Von Ingrid Pfuner, Hospizhelferin im ambulanten Bereich, ehrenamtliches Redaktionsmitglied

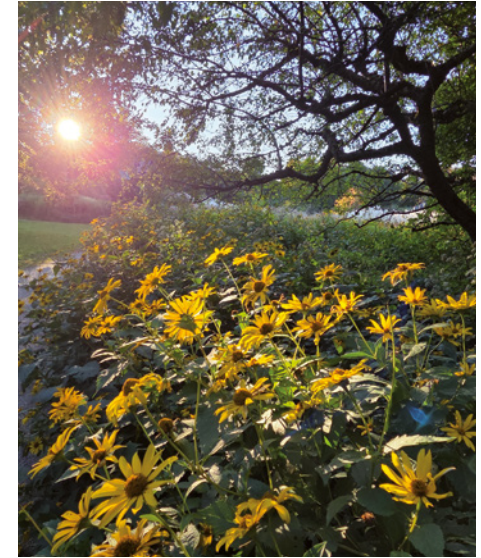
Dieses Zitat des 2021 verstorbenen Friedensnobelpreisträgers Erzbischof Desmond Tutu aus Südafrika war geprägt durch seine Arbeit als Vorsitzender der Wahrheits- und Versöhnungskommission in Südafrika nach dem Ende der Apartheid.

Wenn man an die gebräuchlichen Begriffe *Vergeben* und *Vergessen* denkt, spürt man intuitiv, dass hier etwas Größeres gemeint ist, dass Vergebung letztlich auch Aussöhnung bedeutet und das beinhaltet immer das Nicht-Vergessen.

Die Amerikanerin Diane Foley ist eine Mutter von fünf Kindern. Eines dieser Kinder, ihr Sohn James Wright Foley, wurde 2012 von der islamistischen Terrorgruppe IS gekidnappt und zwei Jahre später vor laufender Kamera ermordet.

Es heißt, um ein Trauma zu überleben, muss man in der Lage sein, eine Geschichte zu erzählen. Der irische Schriftsteller Colum McCann sah ein Foto von James Foley beim Lesen eines seiner Romane und fand so eine Geschichte von – wie es im Untertitel heißt – Hass und Vergebung. Er ließ Diane Foley seine Stimme und zusammen schrieben sie das erschütternde Buch *American Mother*. Es ist auch ein Buch des Glaubens. Daran, dass Unmenschlichkeit das Menschliche nicht auszulöschen vermag. Diane Foley erinnert sich daran, dass ihr Sohn als Kriegsberichterstatter „das Menschliche in den unmenschlichsten Situationen zum Vorschein bringen wollte“.

Wir sehen in diesem Buch mit Diane Foleys Augen ihren Sohn mit diesem Leitsatz seinen Weg finden und die daraus folgende Beschäftigung mit moralischem Mut und gutem Jour-



nalismus. Sie beschreibt ihren Sohn als Pazifisten, aber eben auch als einen Pragmatiker, als Journalisten, der von den *Killing Fields* dieser Welt berichtete. Der versuchte, die Alltagsrealität der Menschen in Kriegs- und Krisengebieten festzuhalten, den Namenlosen, über die nicht ständig gesprochen wird, eine Stimme, ein Gesicht zu geben. In seinem Artikel *Der Preis des Lebens* zeigt er die Verzweiflung einer irakischen Mutter, deren Sohn vom US-Militär bezahlt wurde, einen Checkpoint in den Problemgebieten nordwestlich von Bagdad zu bewachen und dabei getötet wurde. Sie fordert von den USA Schadensersatz für das verlorene Leben ihres Sohnes und ihr werden tausend Dollar ausgezahlt. Diane Foley sagte über diese Geschichte: „Manchmal glaube ich, Jim nahm mit dem Artikel seine eigene Geschichte vorweg.“

Hannah Arendt, eine deutsch-amerikanische politische Denkerin und Publizistin, sagte in ihrer Rede *Von der Menschlichkeit in finsternen*



Diane Foley und ihre Familie wollten in dieser Zeit den Glauben, dass Jim noch lebte, bewahren. Familienfeste wurden verschoben bis zu seiner Rückkehr und gleichzeitig war da immer die Frage: Wo sollen wir Trost finden? Sie findet für sich, dass Gebete Nahrung für die Seele seien. Daran hält sie auch beim Tod ihres Sohnes fest.

Es ist 2021, als sie einem der Angeklagten im Gerichtsgebäude gegenüber sitzt. Vor dieser ersten Begegnung betet sie um Kraft und Barmherzigkeit. Teil der Verständigung im Strafverfahren war, dass der Angeklagte mit den Familien der Opfer sprechen würde. Diane Foley war sicher, dass ihr Sohn das gewollt hätte und entschloss sich, dem Mörder ihres Sohnes ins Gesicht zu sehen. Er hatte sich in allen Anklagepunkten schuldig bekannt. Sie weint. Der Angeklagte zeigt ihr auf einem Foto seine zwei kleinen Töchter, die jetzt in einem syrischen Flüchtlingslager leben. Der zweite Angeklagte wollte sich gegen die Vorwürfe wehren, es gab also einen Prozess. Am Jahrestag der Ermordung ihres Sohnes wurde das Urteil gesprochen. Schuldig. Lebenslänglich.

Was macht ein Leben aus, fragt sich Diane Foley. Und sie weiß, irgendwo gibt es auch eine Mutter, die jetzt in Kummer versinkt. Sie versucht immer wieder zu verstehen. Steht vor dem Vergeben das Bemühen, zu verstehen?

Ein Jahr später. Drei Briefe, zwei davon direkt an sie adressiert, liegen im Anhang einer E-Mail der Staatsanwaltschaft. Sie sind von dem Angeklagten, mit dem sie gesprochen hat, eigenhändig geschrieben.

Im Tagebuch des römischen Kaisers Marc Aurel *Selbstbetrachtungen* heißt es: „Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht“. Was denkt Diane Foley, wenn sie in dem ersten Brief liest, dass er nach ihrem ers-

ten Gespräch beschlossen habe, ihrer Bitte nachzukommen und für ihren Sohn und den Rest der Familie zu beten? Wenn er sie um aufrichtige Entschuldigung für alles bittet? Wenn er sich im zweiten Brief erklärt, Gründe für die Grausamkeit findet und noch einmal um Verzeihung bittet. Wie soll sie damit umgehen? Sie entschließt sich zu einem erneuten Treffen. Es ist ein seltsames Gespräch.

Das Thema Vergebung sorgt für Spannung im Raum und Diane Foley schweigt, spricht wieder stumm ein Gebet *Gott gib mir Kraft. Gib mir Barmherzigkeit*. Sie denkt, es ist ein Fehler, interpretiert seinen leeren Gesichtsausdruck so, dass er keinerlei Zweifel an sich hegt, wenn er sagt: „Letztlich vergibt nur mein Gott. Und er wird mir vergeben. Daran glaube ich.“ Bevor sie geht, reicht sie ihm die Hand – erst jetzt fällt ihr ein, dass ein Muslim nur Frauen berühren darf, mit denen er verheiratet oder verwandt ist – und er nimmt sie. „Friede sei mit Ihnen“, sagt sie zum Abschied.

Der über 2000 Jahre alte hebräische Begriff *Tikkun Olam* bedeutet die *Reparatur der Welt* – ein zutiefst humanistischer Auftrag, ein ethisches Prinzip.

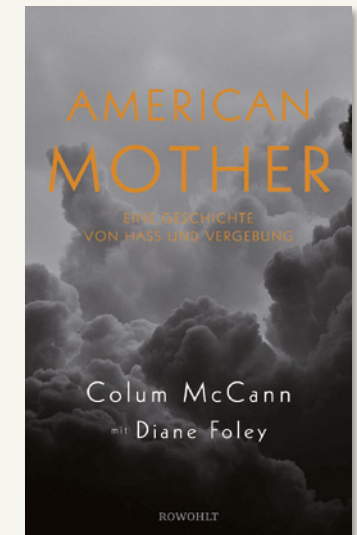
Das Buch endet mit Diane Foleys Gedanken: „Aber sie hat ihm die Hand gegeben. Ein Zeichen gesetzt. Alles Gute, was einmal begonnen hat, bleibt.“

Es gibt eine gemeinnützige Organisation, den *James Foley Fund*. Es gibt einen Dokumentarfilm *The James Foley Story*. Es gibt eine Oper – das Libretto schrieb Colum McCann – *American Mother*.

Wenn man angesichts dieses Schicksals, angesichts der Welt dem Pessimismus des Intellekts den Optimismus des Willens zur Menschlichkeit entgegensetzt, was Mut erfordert und eine Herausforderung ist, dann zeigt diese Geschichte, was Menschlichkeit vermag. 🌈

Zum Weiterlesen:

American Mother
Colum McCann mit Diane Foley



Rowohlt Verlag, 2024
ISBN: 978-3-498-00386-9
Preis gebundene Ausgabe: 26,00 Euro

Woran denkst Du beim Wort Versöhnung?

Robert Jurowski, Hospizhelfer, ehrenamtliches Redaktionsmitglied, stellte diese Frage und präsentiert Ihnen hier einige Antworten:

Bei unserer Tätigkeit im CHV, insbesondere bei den Begleitungen, ist das Thema Versöhnung oft präsent. Ich persönlich habe das bei meinen Begleitungen bereits mehrfach erlebt.

Versöhnung ist ein Geschenk, das wir empfangen und weitergeben.

Manchmal sind wir Teil der Versöhnung – Impulsgeber, ausgleichender Pol, mitragender Begleiter. Meiner Erfahrung nach ist es jedoch nicht unsere Aufgabe und steht auch nicht in unserer Macht für Versöhnung „zu sorgen“. Eine gewisse Neutralität hat mir dabei sehr geholfen.

Wo Versöhnung gelingt, darf die Seele ruhen.

Wenn Versöhnung am Ende des Lebens gelingt, ist das wunderbar und ich habe persönlich erlebt, wie sich das auf dem friedlichen Gesicht des Verstorbenen abzeichnet.

Manchmal ist Versöhnung kein Wort mehr, sondern ein Gefühl des Angenommenseins.

Wer vergibt, ändert nicht die Vergangenheit – aber er verändert die Zukunft. Versöhnung bedeutet, Brücken zu bauen, wo zuvor Mauern standen.

Manchmal geht Versöhnung bis zuletzt einfach nicht, weil der Schmerz zu tief sitzt. Auch das ist aus meiner persönlichen Sicht völlig in Ordnung und ist zu akzeptieren.

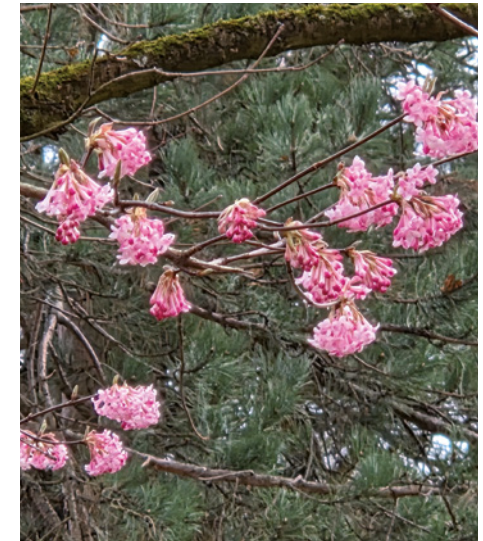
In einer Welt voller Missverständnisse ist Versöhnung ein stiller Akt der Menschlichkeit. Sie fordert Mut, Ehrlichkeit und die Bereitschaft, einander wirklich zuzuhören.

Versöhnung mit sich selbst, Familien, Freunden – mit dem Leben – dem gelebten und oftmals auch mit dem nicht gelebten, der Krankheit, dem Sterben und zuletzt dem Tod.

Wie auch wir vergeben unsern Schuldigern?!

Von Bernhard Grom SJ, langjähriger Seelsorger im Christophorus Hospiz, em. Professor für Religionspädagogik und Religionspsychologie an der Hochschule für Philosophie in München

Immer wieder klagte der Schwerkranke im Hospiz, dass sich seine Ex-Frau nicht zu der Aussprache bereit findet, die er ihr vorgeschlagen hat. Er wollte doch versöhnt sterben. Ob bei Paaren, Familienangehörigen, Freunden, Kollegen oder Nachbarn – unfaires, kränken- des Verhalten kann Beziehungen beschädigen und Betroffene nachhaltig belasten. Es verletzt unser Selbstwertgefühl und ruft in uns Ärger, Wut, Verbitterung oder auch Vergeltungswünsche hervor. Eine Frau, die von einer Bekannten, der sie sehr nahestand, grob belogen wurde und von ihr nie eine Entschuldigung hörte, litt jahrelang unter dem Groll, den sie hegte und nicht loswurde, obwohl sie verzeihen wollte. War ihr Bemühen um Vergebung vielleicht nicht tiefgreifend genug?



Würde sich die verletzende Person aufrichtig entschuldigen, könnte sie der Betroffenen das Vergeben, das Weggeben des Schuldvorwurfs erleichtern. Sie würde sie wieder Gerechtigkeit und Wertschätzung erfahren lassen und Versöhnung ermöglichen. Was aber, wenn dies nicht geschieht? Die seelische Last, die unversöhnte Verletzte „nachtragen“, drückt mitunter schwer, wenn sich Menschen von ihren Eltern, ihren erwachsenen Kindern, vom schwierigen Partner, von Vorgesetzten oder anderen ungerecht behandelt fühlen oder gar Missbrauch erlitten haben. Oft können sie keinen inneren Frieden finden. Darum haben Psychotherapeuten seit den 1990er Jahren intensiv nach Wegen gesucht, wie sie bei betroffenen Klienten die Bereitschaft zum Vergeben (*Forgiveness*) fördern können. Dabei verstehen sie diese nicht als Akzeptieren oder Verharmlosen von Unrecht und Unterdrückung, sondern als freiwilligen Verzicht auf Zorn und Vergeltung – als Befreiungsprozess.

Den ersten Schritt – darin sind sich die Fachleute einig – sollte der Betroffene dadurch gehen, dass er sich die negativen Gefühle, die ihn umtreiben, ehrlich bewusst macht und ohne Beschönigung über den Anlass der Kränkung und seine Verwicklung in den Vorfall nachdenkt. Diese Selbsterforschung ist für den Verletzten zumeist schmerzhaft, kann ihm aber eine erste emotionale Distanz zum Geschehen verschaffen und neue Sichtweisen und Gefühle ermöglichen.

So vermag er in einem zweiten Schritt die kränkende Person vielleicht nicht nur aus der eigenen Verletztheit heraus zu sehen, sondern auch zu fragen, aus welchen Beweggründen oder unter welchem Druck sie u. U. gehandelt hat. Er muss diese Motive nicht gutheißen, aber verstehen. Vielleicht kann er dem Täter mildernde Umstände zubilligen, wichtig ist aber, dass er ihn in einer weiteren Perspektive sehen lernt: Dieser Mensch ist mehr als ein Täter und



lich-neutralem „Sicherheitsabstand“ mit ihr verkehrt oder Bereitschaft zu einer Wiederannäherung signalisiert, die zu einer Versöhnung, einem Neubeginn führen kann.

Diese vier Schritte beschreiben keine Phasen, die mechanisch ablaufen; sie skizzieren eher innere Aufgaben, die sich u. U. mehrmals stellen und neu zu bewältigen sind. Der Betroffene braucht dazu meistens viel Zeit und muss behutsam dazu angeregt und unterstützt werden, ohne moralischen Druck. Vertraute, Familienangehörige und ein Bekanntenkreis können ihn zum Vergeben ermutigen oder aber darin eine Schwäche sehen und eine Wiederherstellung der verletzten „Ehre“ durch Vergeltung erwarten. Hier kommt auch die kulturelle Prägung des Betroffenen ins Spiel. Wer in einem Milieu mit ausgeprägter Vergeltungskultur aufgewachsen ist, wird im Vergeben schwerlich ein erstrebenswertes Ziel erkennen. Die jüdische, christliche und islamische Religion betrachtet Vergebungsbereitschaft hingegen als hohen Wert. Für den Koran ist sie eine Tugend, die Gott besonders liebt, für die Bibel ein Gebot und ein Zeichen für Großzügigkeit, Barmherzigkeit und Stärke nach dem Vorbild dessen, der „seine Sonne aufgehen lässt über Guten und Bösen“. Petrus hat gefragt: „Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er gegen mich sündigt? Bis zu siebenmal?“ Jesus sagte zu ihm: „Ich sage dir nicht: Bis zu siebenmal, sondern bis zu siebenzigmal siebenmal.“ *Matthäusevangelium 18,21f.*

Wer leicht kränkbar ist, wird sich damit schwertun. Es fällt uns leichter, Mitmenschen aktiv zu unterstützen als ihnen zu vergeben. Versöhnung ist eine der schwierigsten Aufgaben des Zusammenlebens.

Und dennoch: „Der Siege göttlicher ist das Vergeben.“ *Friedrich Schiller, Die Braut von Messina* 

Gegner. Damit kann der Gekränkte noch mehr innere Distanz zur verletzenden Person gewinnen und auch sich selbst anders wahrnehmen: Er kann sich aus der Opferrolle befreien.

Allerdings stellt sich nun Vergebung nicht automatisch ein. Vielmehr muss der Verletzte in einem weiteren Schritt bestimmen, wie er in Zukunft mit der erfahrenen Kränkung umgehen will. Ob er seine Wut, seine Anschuldigungen und Vergeltungswünsche loslassen, hinter sich lassen, d. h. vergeben will oder nicht. Ja, Vergebung erfordert zunächst einen Willensakt, eine Entscheidung. Diese kann die Einsicht erleichtern, dass ein weiteres Grübeln und Grollen die eigene Aufmerksamkeit und Energie unnötig binden würde, während ein Akzeptieren des Schmerzes die Chance bietet, die Verletzung sozusagen vernarben zu lassen und Kräfte für eine selbstbestimmte Zukunft zu gewinnen. Wer sich um Mitgefühl für die verletzende Person und für sich selbst bemüht, befreit sich eher von seiner Wut, kann auf positive Weise trauern und das Geschehen hinnehmen. Er erfährt auch, dass er großzügig sein und über der Sache stehen kann. Allerdings soll das Vergeben nicht – etwa bei Paaren – zur Fortsetzung des verletzenden Verhaltens ermutigen.

Schließlich muss der Gekränkte seine Beziehung zur verletzenden Person neu definieren, sei es, dass er sie meidet, in Zukunft mit höf-

Versöhnung als Vermächtnis

Karina Jais, Hospizhelferin, ehrenamtliches Redaktionsmitglied, im Gespräch mit Dr. Carola Riedner, Ärztin und Psychotherapeutin

Dr. Carola Riedner arbeitete mehr als drei Jahrzehnte als niedergelassene Psychoonkologin in München. Neben ihrer eigenen Praxis leitete Riedner von 2010 bis 2022 die Krebsberatungsstelle des *Tumorzentrums München am CCC München*. Sie gründete zudem einen ambulanten Hospizdienst in Gauting, für den sie auch im Ruhestand aktiv ist.



Karina Jais: Frau Dr. Riedner, als Psychoonkologin haben Sie zahllose Menschen mit Krebsdiagnose therapeutisch begleitet. Welche Rolle spielt das Thema Versöhnung bei einer Krebserkrankung?
Dr. Carola Riedner: Eine zentrale Rolle. Die ersten Fragen nach der Diagnose heißen häufig: Was habe ich falsch gemacht? Warum habe ich nicht mehr Sport gemacht, gesünder gegessen, weniger geraucht? Das sind Fragen, die sich kaum beantworten lassen.

Man bekommt Krebs nicht, weil man etwas falsch gemacht hat. Ein paar Dinge, wie etwa das Rauchen, erhöhen die Krebswahrscheinlichkeit. Aber die meisten Krebsdiagnosen haben wenige kausale Ursachen. Es geht darum, sich damit zu versöhnen, dass es einem passiert ist. In der Krankheitsverarbeitung ist

es ein wichtiger Teil, die Diagnose zu akzeptieren und sich selbst aus dieser Schuldfrage zu befreien.

Wer sich selbst befreit, sucht die Schuld bei anderen?

Das passiert immer wieder. Nachdem eine Patientin verstorben war, rannte ihr Mann zu mir in die Praxis und schrie mich an: Es sei nicht seine Schuld, dass seine Frau Krebs hatte. Ich fragte erschüttert: „Wie kommen Sie darauf?“ Seine Frau hatte ihn für ihren Krebs verantwortlich gemacht. Sie sei krank geworden, weil sie so viel gestritten hätten. Natürlich bekommt man davon keinen Krebs, und ich konnte das zum Glück auflösen für diesen Mann. Krebs hat nichts mit Schuld zu tun, doch er erzeugt viele Schuldgedanken, die da nicht hingehören.

Wenn man nach einer Krebsdiagnose mit der eigenen Endlichkeit konfrontiert wird, ändert sich der Blick auf das eigene Leben?

Ich bezeichne so eine Diagnose als Lupe, durch die man genau hinschaut. Was ist gut für mich? Was lasse ich los? Was will ich versöhnen, um Frieden zu finden? Der Wunsch nach Heilung beinhaltet mehr, als kreisfrei zu sein.

Er setzt die notwendige Kraft frei, an schwierige Themen zu gehen?

Der Heilungswunsch kann wie ein Motor wirken, selbst schlimme Traumatisierungen wie etwa sexuellen Missbrauch zu versöhnen. Das ist Schwerstarbeit für die Patienten und kostet auch die Therapeuten viel Kraft.

Wenn jemand aus meiner Familie eine Diagnose bekommt, und ich weiß, er hat

neben dem Krebs ein weiteres Päckchen zu tragen. Kann ich ihn ermuntern, das aufzulösen?

Therapeutisches Heilen gelingt nur, wenn der Wunsch vom Patienten ausgeht, das kann niemand sonst anstoßen. Man kann lediglich in einer Begleitung neutralen Boden schaffen. Die Motivation muss alleine von dem Patienten ausgehen, und sie ist im Angesicht des Todes am größten.

Bleibt da noch Zeit für therapeutische Arbeit?

Es geht dann nicht mehr ums Arbeiten. Es geht um den passenden Rahmen, etwas aufzulösen. Erst kürzlich habe ich eine 85-jährige Patientin begleitet, die vor 60 Jahren den Kontakt zu ihrer Primärfamilie abgebrochen hatte. Sie war vom Vater geschlagen worden und hatte sich vom Rest der Familie alleingelassen gefühlt. Sie thematisierte das nie, doch ihre Kinder litten unter dieser Blockade. Es gab keinen Kontakt zu den Großeltern, zu Tanten, Cousins ... Als die Dame auf die Palliativstation verlegt wurde, erzählte sie spontan einer Ordensschwester ihre ganze Geschichte. Und damit löste sie die Blockade auf. Überglücklich erzählte sie mir und auch ihrer Familie von diesem Gespräch. So eine riesige Erleichterung zu spüren, ist sehr berührend.

Die Dame hat das versöhnt, was ihr angetan wurde. Wie sieht es aus, wenn ich jemandem etwas angetan habe?



Ich wurde einmal ins Hospiz gerufen, um einen Mann zu besuchen. Ihm blieben nur wenige Stunden, aber er hatte noch einmal viel Lebenskraft bekommen. Diese Kraft nutzte er dafür, mir alles zu erzählen, was er falsch gemacht hatte. Er wollte das loswerden, ohne mir einen Auftrag zu erteilen, irgendjemanden um Verzeihung zu bitten. Kurz darauf ist er ganz ruhig eingeschlafen.

Sowohl „Opfer“ als auch „Täter“ können Versöhnung erfahren ohne das jeweilige Gegenüber?

Ja, um ein Gegenüber geht es fast nie. Es geht immer um das innere Selbst, das eine große Verletzung erfahren oder zugefügt hat. Wenn man sich diesem Thema angesichts des Todes stellt und es beim Namen nennt, löst sich ganz viel auf.

Warum passiert ein solches Versöhnen erst im letzten Moment?

Krebs im Endstadium bringt große Schmerzen mit sich. Ich denke, wenn körperlicher Schmerz schon da ist, lässt man den psychischen Schmerz einfacher zu. So habe ich es oft erlebt. Zudem entwickeln viele auf dem Sterbebett eine große Klarheit und Kraft. Sie können sich Dingen stellen, die sie jahrzehntelang verdrängt haben und sich damit Heilung verschaffen.

Geschehen solche Versöhnungen am Lebensende für den Patienten selbst, oder macht er das für diejenigen, die zurückbleiben?

Viele tun es für sich. Trotzdem hilft so eine Versöhnung auch den Zugehörigen. Unversöhnte Traumata wie etwa Missbrauch können sich über Generationen weiter übertragen. Wenn der Indexpatient – so heißt das in der Fachsprache – etwas auflösen kann, wird eine Kette durchbrochen.

Ich habe eine fast unglaubliche Geschichte erlebt. Ich betreute eine junge Mutter mit me-

tastasierendem Krebs. Sie hatte drei Kinder, so zwischen fünf und neun Jahren alt, und eine schreckliche Scheidung hinter sich. Die Kinder lebten bei ihr; sie hatte ihnen noch nichts von ihrer Krankheit erzählt. Sie sagte, sie würde das alleine nicht schaffen; ich sollte sie unterstützen. Der Krebs war allerdings so aggressiv, dass es kein gemeinsames Gespräch mehr gab. Die Frau war ins Koma gefallen und lag auf einer Intensivstation. Ich wollte unbedingt in ihrer Anwesenheit mit den Kindern sprechen. So traf ich mich mit den Kindern und dem Vater an ihrem Krankenbett. Obwohl die Frau ihren Ex-Mann abgrundtief hasste, war klar, er werde sich um die Kinder kümmern. Während ich nun versuchte, kind-

gerecht vom Sterben der Mutter zu sprechen, wachte die Patientin aus dem Koma auf. Sie hob den Oberkörper und sagte zu den Kindern: „Ich habe euch doch immer gesagt, ihr habt den besten Vater der Welt.“ Dann zuckte sie zurück und fiel wieder ins Koma.

Sie hat für ihre Kinder Versöhnung hergestellt?

Ja, es war völlig verrückt, was da passiert ist. Die Kinder hatten unter dem schlimmen Rosenkrieg gelitten, die Mutter hatte sie nach der Trennung vom Vater ferngehalten. Aber mit diesem einen Satz hat sie für ihre Kinder alles aufgelöst und die Versöhnung als Vermächtnis verschenkt. 

Versöhnung über Generationen: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben

Sepp Raischl, ehrenamtliche Redaktionsleitung, Mitglied des Aufsichtsrats, im Gespräch mit Stefan Dippold, Dipl. Psych., systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut, Mitbegründer des *iskom - Institut für Systemische Kompetenz München*

Systemische Kompetenz umfasst drei Ebenen: theoretisches Wissen, methodisches Know-how und eine systemische Haltung, die von Wertschätzung, Ressourcenorientierung, Gleichrangigkeit und Offenheit geprägt ist. In der systemischen Therapie werden Symptome als Lösungsversuche zur Bewältigung einer bestimmten Situation in einer ganz bestimmten Umwelt verstanden. Die „Störung“ kann also als Versuch verstanden werden, mit einer Herausforderung in dieser Umgebung umzugehen.

Sepp Raischl: Wie bist Du zu dieser Arbeit gekommen, Stefan?

Stefan Dippold: Ich arbeite seit etwa 30 Jahren als Psychotherapeut und war neben der praktischen Arbeit mit den Klienten auch immer schon an Konzepten und Theorien inte-

ressiert. Ein Praktikum in der Psychiatrie, an deren Praxis ich mich damals sehr rieb, führte mich schließlich zum systemischen Ansatz.

Welche Rolle spielt Versöhnung in Deiner Arbeit?

Ich arbeite sehr viel mit Paaren. Einerseits geht es darum zu verstehen, warum und wie Paare streiten. Aber genauso wichtig ist es, welche Fähigkeiten Paare haben, sich zu vergeben und sich versöhnen zu können. Denn solange wir uns nicht versöhnen können, sind wir letztlich mit der Vergangenheit beschäftigt. Wenn es einem Paar nicht gelingt zu vergeben, geht es nur schwer weiter. Das heißt aber nicht, dass es eine Verpflichtung zur Versöhnung gibt! Manchmal gibt es etwas, was ein Partner nicht verzeihen kann. Ich betone dann, dass Nicht-Vergeben einen Preis hat, weil es häufig zur



es sich um schwere psychische oder physische Verletzungen handelt. Da geht es in den therapeutischen Prozessen um das richtige Tempo, so dass kein Druck ausgeübt wird und die Klienten für sich entscheiden können, was sie verzeihen möchten und was – im Moment – nicht.

Was kann dann helfen?

Eine Intervention kann sein, den Klienten einzuladen, einen Brief zu schreiben. Dieser Brief besteht aus mehreren Teilen:

1. „Ich werde vermissen, wie du ...“,
2. „Ich nehme gerne Abschied davon, dass du ...“,
3. „Ich übernehme die Verantwortung für ...“,
4. „Ich lasse dir die Verantwortung für ...“,
5. „Ich verzeihe dir, dass du ...“,
6. „Ich verzeihe dir nicht, dass du ...“.

Diese Struktur ermöglicht dem Klienten bei allem Schmerz einen differenzierten Umgang mit der Trennung. Diese Differenzierung ist aus meiner Sicht für einen „Heilungsprozess“ nach einer Trennung ganz entscheidend. Wichtig ist allerdings, den Brief nicht abzuschicken! Was man mit dem Brief macht, ist dann eine zweite Sache: In die Schublade und nach einem Jahr wieder durchlesen, rituelles Verbrennen oder im Wald vergraben usw. Es geht dabei auch um einen Akt, sich selbst aus der Opferrolle zu entlassen. Ich werde zum Handelnden, indem ich entscheide, was ich verzeihe und was nicht. Wenn jemand nicht aus der Opferrolle gehen will, ist damit oft auch unbewusst die Idee verbunden, den anderen nicht aus seiner Täterrolle entlassen zu wollen.

Warum macht Ihr sogenannte Familienrekonstruktionen? Was hat das mit unserem Leben heute zu tun? Könnt Ihr „alte Geschichten“ aus der Eltern- oder Großelterngeneration noch verändern? Ist es überhaupt sinnvoll, das zu versuchen? Provokant: Kann es z.B. sinnvoll sein, eine Versöhnung mit einem alten

Foto: Inge Scheller

und immer noch überzeugten Nazi anzustreben?

Man muss bei der Frage aus meiner Sicht zwischen zwei Beziehungskonstellationen unterscheiden. Wenn sich zwei Erwachsene in einer Paarbeziehung aufeinander einlassen, entscheiden sie sich im Normalfall frei füreinander und können deshalb entscheiden, den anderen wieder zu verlassen. Ein Kind kann das aber nicht. Das Kind ist in einer letztlich ohnmächtigen Position gegenüber den Eltern. Das bedeutet, es kann den gewalttätigen Vater in der Regel nicht verlassen und wird dadurch zum Opfer dieser Gewalt. Wenn dieses Kind dann erwachsen wird, hat es unter Umständen gelernt, dass von nahen Menschen, denen man sich anvertraut, Gefahr ausgeht. Dann zu fordern, sich doch mit dem gewalttätigen Vater zu versöhnen, halte ich für anmaßend. Erwachsene, die so etwas als Kind erlebt haben, brauchen zunächst mal eine Bestätigung, dass das Geschehene einfach Unrecht war. Das ist deshalb wichtig, da sich Kinder häufig selbst die Schuld dafür geben, wenn sie Gewalt erfahren, etwa in dem Sinne: *Ich muss besonders schlimm sein, wenn mein Vater mir gegenüber so wütend wird.* Der Therapeut wird dann zum Zeugen des Unrechts, bezieht also eindeutig Position an der Seite des misshandelten Kindes. Als Erwachsener kann dann der Klient sich damit auseinandersetzen: *Was im Leben meines Vaters hat dazu geführt, dass er so gefühllos oder brutal sein konnte?* Dadurch kann der Klient lernen zu verstehen, dass nicht er als Kind die Gewalt ausgelöst hat. Das kann helfen, Gefühle von Scham und Schuld, die oft mit dem Erleben von Gewalt einhergehen, abzubauen zu können.

Dabei ist wichtig zu betonen, dass das nicht bedeutet, den Vater aus der Verantwortung für seine Handlungen zu entlassen. Solche Versöhnungsprozesse sind auch kein einmaliger Akt, sondern vollziehen sich wellenartig und dauern oftmals sehr lange.

Können hier sog. Familienaufstellungen hilfreich sein – und warum?

Wir machen Familienaufstellungen z.B. im Rahmen von Familienrekonstruktionen. Ich bilde seit vielen Jahren Therapeut*innen und Berater*innen aus. Virginia Satir, die die Methode der Familienrekonstruktion maßgeblich entwickelt hat, ging davon aus, dass das Bild, das wir als Erwachsene von unseren Eltern in uns tragen, stark geprägt ist von der Sicht, die wir mit ca. fünf Jahren auf sie hatten. Das hat unter anderem oft zur Folge, dass uns nicht alle Ressourcen, die wir als Erwachsene entwickelt haben, für die Auseinandersetzung mit den eigenen Eltern zur Verfügung stehen. Und dann übrigens auch nicht bei anderen Personen, die ähnliche Verhaltensweisen zeigen wie die Eltern, z. B. ein Chef.

Eine Methode in der Familienrekonstruktion ist es, diese alten Bilder, die wir von unseren Eltern in uns tragen, mit Hilfe von Stellvertretern aufzustellen, um sich so bewusst zu werden, wie dieses alte Beziehungsbild unser Verständnis von Beziehungen und auch unser Selbstbild prägen. Dieses Bewusstsein kann dann dabei helfen, einen freieren, ressourcenvolleren und altersgemäßen Blick auf mich selbst und mein Verhalten in Beziehungen zu entwickeln. Wichtig ist dabei, dass Familienaufstellung keine eigenständige Therapieform ist, sondern eine Methode, die im Rahmen einer längeren Therapie ihren Platz haben kann.

Welchen Unterschied kann es machen, wenn jemand seinen Ahnen vergeben kann? Gerade unsere Eltern und Großeltern waren Teil einer furchtbaren Erfahrung in der Nazizeit.

Das ist eine sehr komplexe Frage, und da gibt es nicht die eine Antwort darauf. Unsere Eltern und Großeltern waren zum Teil selbst Täter während des *Dritten Reichs* oder eben Opfer, und häufig auch beides. Das macht die Auseinandersetzung für die nachfolgen-

Folge hat, dass die Person, die nicht verzeihen kann, dann auch die gemeinsame Zeit und damit einen mehr oder weniger langen Abschnitt des eigenen Lebens abwertet und sich dadurch letztlich auch selbst schadet.

Wenn es den Partnern gelingt, sich trotz der Trennung gegenseitig wertzuschätzen, ermöglichen sie ihren Kindern, weiterhin zu beiden Elternteilen einen freien, liebevollen Kontakt zu haben. Und das ist, wie verschiedene Studien belegen, eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Kinder die Trennung der Eltern ohne längerfristige Beeinträchtigungen bewältigen können.

Wenn das nicht gelingt, an welche Folgen müssen wir dann denken?

Für mich als Therapeut ist es zunächst wichtig, das Unversöhntsein anzuerkennen. Gleichzeitig weise ich darauf hin, dass dies, wie gesagt, einen – manchmal sehr hohen – Preis hat. Denn nicht nur Liebe bindet an den (Ex-)Partner, sondern auch Gefühle wie Hass, Zorn, Wut oder Rachegefühle.

Bei einer Trennung können Dinge bleiben, die nicht verziehen werden können, etwa wenn

den Generationen oft so schwierig und verwirrend.

Ein Aspekt dieser Frage ist, dass viele Menschen, die den Krieg miterlebt haben, durch diese Erfahrungen schwer traumatisiert wurden. Heute weiß man, dass Traumata direkten Einfluss auf die Gene nehmen können. Wie das genau passiert, damit beschäftigt sich der Forschungszweig der Epigenetik. Und die Traumata werden auch auf der Beziehungsebene an die nachfolgenden Generationen weitergegeben und wirken somit transgenerational. Wenn etwa ein Mann im Krieg war und traumatisiert zurückkehrte, konnte das z.B. dazu führen, dass er zuhause zu einem „Geist“ wurde, das heißt er war in seiner Familie emotional nicht präsent, reagierte aber in manchen Situationen unvorhersehbar aggressiv und vielleicht sogar gewalttätig. Viele Menschen sind nach dem Krieg mit solchen Vätern aufgewachsen oder ganz ohne Väter. Kinder lernen in so einer Umgebung etwas über den Umgang mit Nähe und mit Emotionen, z.B. dass Nähe gefährlich sein kann oder dass Emo-

tionen am besten nicht gezeigt werden sollten. Dadurch entwickelt dann auch diese Generation einen dysfunktionalen Umgang mit Nähe und Gefühlen und gibt das dann wieder an die eigenen Kinder weiter.

Manchmal ist es sehr hilfreich, diese Prozesse nachzuvollziehen und zu verstehen, was in den vorangegangenen Generationen passiert ist. Denn nur was bewusst ist, kann auch aktiv gestaltet und bearbeitet werden. Hier gilt Freuds Wort „*Wo Es war, soll Ich werden*“.

Ein wichtiger Aspekt dabei: Als Systemiker sind wir Konstruktivisten. Das bedeutet in diesem Zusammenhang, wir können nicht sagen, das war damals so und so. Wir haben nur die Erzählungen. Dieses Narrativ ist stark geprägt davon, welche Geschichten in einer Familie weitergegeben wurden. Aus konstruktivistischer Perspektive könnte man also sagen, nicht das, was damals tatsächlich geschehen ist, ist maßgeblich dafür, wie jemand heute auf sich selbst blickt, sondern die Narrative über dieses Geschehen sind dafür



Foto: Inge Scheller

entscheidend. Wir können zwar die konkrete Vergangenheit nicht verändern, aber sehr wohl die Narrative, die über diese Vergangenheit bestehen. Und dadurch können wir auch die Wirkung dieser Vergangenheit auf unsere Gegenwart beeinflussen.

Für unsere psychische Gesundheit ist also entscheidend, offen und empfindsam zu werden. Kann ein unversöhntes Sterben sinnvoll sein? Oder anders gefragt: Ist es vernünftig, angesichts des Sterbens alte Dinge aufzuwärmen und dem Sterbenden das um die Ohren zu schlagen?

Ich halte Wahlfreiheit immer für entscheidend. Manche Menschen ertragen es nicht, unversöhnt zu sein und sind daher oft sehr schnell bereit, sich versöhnlich zu zeigen, auch wenn sie innerlich vielleicht noch gar nicht wirklich so weit sind. Dann wäre es wichtig, sein Unversöhntsein anzuerkennen. Wichtig ist, dass ich bewusst sagen kann, das will ich vergeben, das will ich nicht vergeben. Alles hat seinen Preis. Unversöhntsein muss nicht falsch sein, Versöhntsein muss nicht richtig sein!

Das bedeutet auch, wenn ein Mensch stirbt, ist es gut, sich diese Wahlfreiheit bewusst zu machen und einen möglichst bewussten Umgang damit zu entwickeln.

Für Angehörige von Sterbenden, die Vorwürfe oder Gefühle wie Zorn oder gar Hass gegenüber dem Sterbenden haben, kann es z.B. sehr hilfreich sein, sich diese Gefühle in einer Therapie zunächst überhaupt ein- und zuzugestehen. In einem zweiten Schritt können diese Gefühle dann gegenüber einem Stellvertreter-Symbol, etwa einem leeren Stuhl, ausgedrückt werden, indem der Klient eingeladen wird, gegenüber dem Stuhl stellvertretend auszusprechen, was gegenüber der realen Person nicht ausgesprochen werden konnte. Das kann unter Umständen der heilsamere Weg sein als es der realen Person am Sterbebett selbst zu



sagen, da der Sterbende in seiner Situation mit einer derartigen Konfrontation wahrscheinlich nicht umgehen kann. Es gäbe dann auch das Risiko, dass der Angehörige mit dieser eventuell hilflosen und damit für den Angehörigen beschämenden Reaktion weiterleben muss. Daher ist eine wichtige Frage an die Angehörigen: „Welche Erinnerung wollen Sie in diesem Moment am Sterbebett haben? Und was können oder wollen Sie dafür tun?“

Im Übrigen endet die Möglichkeit zur Versöhnung nicht mit dem Tod eines Menschen. Die Versöhnungsarbeit kann auch mit jemandem gemacht werden, der bereits gestorben ist. So erinnere ich mich beispielsweise an einen Mann, der nicht bei der Beerdigung seiner Mutter sein konnte und ihr auch im Vorfeld nicht mehr sagen konnte, was er ihr gerne gesagt hätte. Wir haben dann in der Therapie diese Situation nachgestellt, und so konnte er sich mit diesem Abschied versöhnen. Die dann gemachte Erfahrung, auch wenn sie „nur“ im Therapieraum stattgefunden hat, kann dann zu einer wirkmächtigen Erinnerung werden! 



Versöhnung
Wünsche ich dir
Im Anschauen deiner Verwundungen
Im Annehmen deiner Wut

Versöhnung
Wünsche ich dir
Dein Ja zum unverstellten Leben
Das immer bruchstückhaft sein wird

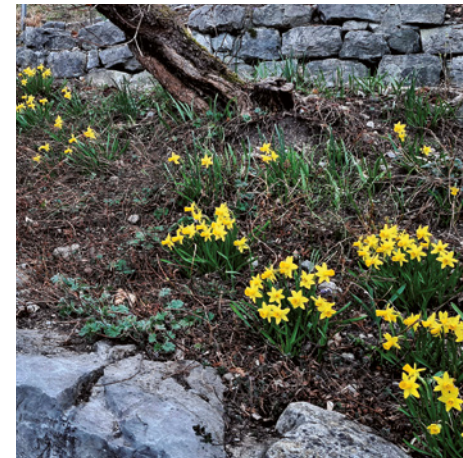
Versöhnung
Wünsche ich dir
Das Vertrauen in die Friedenskraft Gottes
Die unerwartet heilend wirkt.

Pierre Stutz

Vergebung und Versöhnung in der Trauer

Von Freya von Stülpnagel, Trauerbegleiterin

Seit sechsundzwanzig Jahren begleite ich Trauernde nach dem Tod eines nahen Angehörigen. Es gibt fast keine Trauer, in der die Frage nach Schuld an der einen oder anderen Stelle nicht eine Rolle spielt.



Dabei gibt es drei verschiedene Aspekte beim Hinterbliebenen:

Ist mir der Verstorbene etwas schuldig geblieben?

Meist geht es darum, dass ich mir von dem Verstorbenen etwas gewünscht habe, was er mir nicht oder nicht mehr geben konnte. Als schwieriges, schweres Beispiel denke ich da an die Weitergabe sog. transgenerationaler Traumata, die die vorherige Generation ihren Nachkommen (unbewusst) weitergegeben hat. Es sind Belastungen, die die späteren Generationen in sich tragen, ohne dass sie die Möglichkeit fanden, diese zu Lebzeiten ihrer Angehörigen anzusprechen. War es Angst von beiden Seiten, "Hunde zu wecken, die schlafen"? Warum sollen wir unsere Eltern im Alter noch mit diesen für sie schwierigen Themen belasten? Warum sollen wir unseren Kindern etwas erzählen, was doch längst vorbei ist, mit dem wir gelernt haben zu leben?

Alles, was unterdrückt wird, keine Sprache gefunden hat, „unter den Teppich gekehrt“ wurde, sucht sich den Weg ans Licht. Nach dem Suizid meines damals achtzehn Jahre alten Sohnes vor nunmehr achtundzwanzig Jahren hatte ich einen großen Zorn auf meinen Vater, der nie über die Suizide in seiner Familie gesprochen hatte. „Wenn er mir davon erzählt hätte, hätte ich (so bildete ich es mir ein) bei meinem Sohn erkennen können, dass er eine akute schwerste Depression hatte, die ich, ohne mich jemals mit diesem Thema beschäftigt zu haben, vielleicht erkannt hätte und so meinem Sohn hätte helfen können.“ Nach seinem Tod machte ich eine Familienaufstellung und konnte erkennen, dass erst Frieden im System war, als mein Sohn bei den Verstorbenen lag, die am Suizid gestorben sind. Für mich löste sich damit der Schuldvorwurf gegen meinen Vater, der als Vierzehnjähriger Anfang des letzten Jahrhunderts Vollwaise war, als seine Eltern starben. Und er niemanden hatte, mit dem er dieses schwere Schicksal hätte aufarbeiten können. Ich konnte mich in seine traumatische Erfahrung einfühlen, ihm dadurch verzeihen und mich mit ihm versöhnen. Gott sei Dank.

Habe ich Schuldvorwürfe gegen Dritte im Zusammenhang mit dem Sterben meines geliebten Verstorbenen?

Schuldvorwürfe gegen Dritte sind am Anfang der Trauer nachvollziehbar und verständlich. Ärzte und Pflegepersonal, auch Pfleger*innen in Alten- und Pflegeheimen werden sicher immer wieder einmal damit konfrontiert werden. Als Trauerbegleiterin höre ich zu, versuche zu verstehen, ermutige die Hinterbliebenen, mit den entsprechenden Menschen ins Gespräch zu kommen, und wenn sie möchten, begleite ich sie. Dafür muss der richtige Zeitpunkt gefunden werden. Es lohnt sich, etwas Zeit vergehen zu lassen, um genügend Kraft zu haben,

dieses Gespräch so ruhig wie möglich führen zu können. Meine Erfahrung sagt mir, dass rechtliche Schritte gegen medizinisches Personal meist nicht zum Erfolg bzw. zur inneren Befriedung führen. Der Partner, das Kind ist gestorben, die Trauer bleibt. Keine gerichtliche Auseinandersetzung bringt mir den Verstorbenen lebendig zurück. Wenn ich in der Begleitung so weit komme, diese Sicht, diesen seelischen Schritt dem Angehörigen zu vermitteln, und er diesen annehmen kann, kann er zu einem inneren Frieden kommen und den Blick nach vorne wenden. Dieser große Schritt macht mich innerlich frei, ich bin nicht mehr gebunden und kann die Sehnsucht, die Trauer, die Wehmut und die Liebe zu dem Verstorbenen hinfließen lassen.

Gleiches gilt, wenn die Schuldvorwürfe sich gegen andere Personen richten: den Unfallversacher, den Partner, der den Verstorbenen verlassen hat, den Arbeitgeber, der gekündigt hat. Diese Schuldvorwürfe können immer wieder beim Suizid eine Rolle spielen. Auch da ist eine behutsame Begleitung notwendig, die den Hinterbliebenen diese Zuschreibung zunächst lässt. Am Anfang des Trauerprozesses bietet sie nämlich in dieser existentiellen traumatischen Situation „einen Anker“, überhaupt weiter leben zu können. Im weiteren Verlauf des Trauerprozesses – und der kann lange dauern – kommen die Angehörigen meist an

den Punkt, wo sie erkennen können, dass diese Schuldzuschreibung sie nicht weiterbringt, um langsam wieder Boden unter den Füßen spüren zu können.

Das gewünschte Ziel einer wirksamen Trauerbegleitung nach Suizid ist, dass sich die Hinterbliebenen mit dem Suizid versöhnen, d.h. dem Verstorbenen in Liebe einen Platz in ihrem Leben geben können, auch wenn die Trauer sie ein Leben lang begleitet.

Und als letztes Schuldvorwürfe gegen mich selbst.

Das Schwierigste an dem Thema *Schuld* sind die Schuldvorwürfe gegen sich selbst. „Habe ich genug getan?“ „Warum habe ich die Mama nicht noch einmal besucht, bevor ich in den Urlaub gefahren bin?“ „Warum habe ich nicht eine andere Klinik gefunden, die den Hirntumor unserer Tochter vielleicht früher erkannt hätte?“ „Warum habe ich meinen Sohn allein gelassen, obwohl ich doch wusste, dass er schwer depressiv war?“

Die Schuldgefühle und Schuldvorwürfe gegen uns selbst können am schwersten losgelassen werden. Sie können uns zermartern. Sie quälen uns unendlich. Es braucht oft Monate oder Jahre, bis wir zu der inneren Bereitschaft kommen zuzulassen, dass wir nicht allmächtig sind. Wir haben versucht das Beste, was uns möglich war, zu geben. Und dennoch konnten wir den Tod unseres Angehörigen nicht verhindern. Wir sind Menschen mit unseren Grenzen, mit unserem Unvermögen. Wir müssen anerkennen, dass wir nicht allmächtig sind, dass wir unvollkommen sind. Wir können unseren Verstorbenen um Verzeihung bitten für das, was wir vielleicht versäumt haben, nicht erkannt haben, und dürfen trotzdem weiterleben und uns weiter mögen.

Allen Trauernden wünsche ich, dass sie eines Tages sich mit ihren Grenzen versöhnen und zu einem inneren Frieden kommen. 



Fotos: Inge Scheller

Kultursensible Trauerbegleitung

Von Gunda Stegen, Kultursensible Begleitung, Bildung und Vernetzung

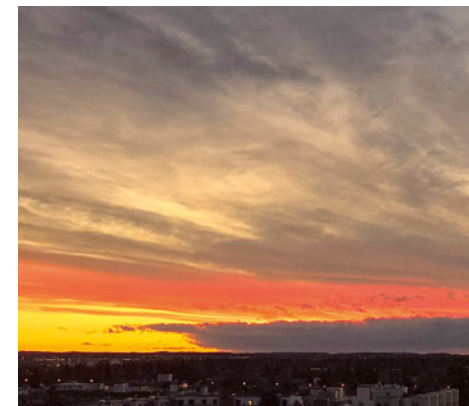
Yasemin, 34 Jahre, schreibt an die verstorbene Freundin in Syrien:

„Es ist früher Morgen, noch habe ich kein Auge zugetan. Ich liege neben Ahmed, meinem schlafenden Ehemann, im Bett. Wir bewohnen zusammen seit sieben Monaten ein 18m² Zimmer in einer Gemeinschaftsunterkunft für Geflüchtete, in München/Deutschland. Du, meine beste Freundin, warst es, die mich ermutigte: ‚Geh! Gehe! Du musst gehen! Die Gefahr für Dich hier als Frau, als geschändete Frau, ist zu groß.‘

Nein, ich kann es – das Geschehene – immer noch nicht aussprechen. Ausgeschlossen, dass ich einmal Kinder haben werde. Mein Unterleib verkrampft sich. Ich habe Schmerzen, ich zittere am ganzen Körper, eine gynäkologische Untersuchung ohne Vollnarkose undenkbar. Diese Erinnerung, diese Bilder werde ich nicht mehr los. Werden sie je aus meinem Kopf verschwinden? Werde ich meinen Peinigern vergeben können? Ahmed ist an meiner Seite; er zeigt großes Verständnis und doch habe ich das Gefühl, ihm Unrecht zu tun.

Und dann kam die plötzliche Nachricht über Deinen Tod. Pankreaskrebs. Du warst der Fels in der Brandung. Wie konnte ich Dich verlassen? Hättest Du mir nur gesagt, dass Du so krank bist. Du und ich unzertrennliche Freundinnen. Du hättest es mir sagen müssen. An Deinem Krankenbett hätte ich sitzen müssen, Deine Hand gehalten bei Tage und bei Nacht. Wie konnte ich die Flucht ergreifen? So egoistisch sein und Dich allein lassen. Das werde ich mir niemals verzeihen.“

Die Sozialarbeiterin der Gemeinschaftsunterkunft für Geflüchtete wendete sich an den Christophorus Hospiz Verein (CHV). Ich als



Mitarbeiterin des Fachbereichs *Kultursensible Begleitung, Bildung und Vernetzung* kann mich um Anfragen zur fremdsprachigen Trauerbegleitung kümmern. Alarmierend war die Tatsache, dass die Trauernde seit Wochen ihre Wohnung nicht mehr verlassen hatte; die von ihr gern besuchten Deutsch-Integrationskurse absagte.

Bei meinem ersten Besuch waren die Vorhänge zugezogen, ihre Gesichtshaut bleich und eingefallen. Ich lernte eine junge Frau kennen, die von ihren mehrfachen Verlusten – fern der Herkunftsfamilie, der Heimat, ihrer ‚Unbeflecktheit‘, ihrer ‚Unschuld‘, ihrer familiären und beruflichen Perspektiven – überwältigt war. In ihrer tiefen Trauer machte sie sich große Vorwürfe, ihre Freundin ohne Abschied zurückgelassen zu haben. Unverzeihlich!

Zusammen mit einer Brückenbauerin und Dolmetscherin wird Yasemin in ihrem Trauerprozess von uns begleitet. In den folgenden Treffen gab es verschiedene Formen, die Trauer zu bearbeiten:

- » Sie erhielt wunderschönes handgefertigtes Briefpapier und begann zu schreiben.
- » An einem gemeinsamen Nachmittag fädelten wir Perlen von glücklichen Momenten

auf, einem muslimischen Gebetskettchen ähnlich, und schenkten der Verstorbenen Raum und Zeit.

» Während der trauma-orientierten Körperarbeit und dem *Power Response Training* nach Gabriele Eder begann sich Yasemin zu entspannen. Sie lernte sich anzunehmen; sie übte sich selbst zu verzeihen, sich mit ihrer verstorbenen Freundin zu versöhnen.

Für die Versöhnung angesichts des Missbrauchs ist die Zeit noch lange nicht reif

und vergessen wird sie es wohl nie. Jemandem ein zugefügtes Unrecht zu verzeihen, ist nicht einfach. Doch die bisher erreichte Zuversicht gibt Yasemin und uns Hoffnung: Sie besucht nach fünf Monaten kultursensibler Trauerbegleitung eine deutsch-arabische Frauengruppe und eine Schreibwerkstatt. Die fast fertige kleine Novelle will sie ihrer Freundin, Wegbereiterin und Lehrerin widmen. Sie hat entschieden, sich von ihren Verlusten nicht mehr ausschließlich bestimmen zu lassen. 

Die Frau auf dem Flur

Von Sabine Storm, Hospizhelferin, ehrenamtliches Redaktionsmitglied

„Ich hab es einfach nicht mehr geschafft“. Der Frau, die mir gegenübersteht, steigen Tränen in die Augen. Sie senkt ihren Blick, ringt um Worte. „Ich fühle mich schuldig, es nicht gepackt zu haben. Aber die Pflege zu Hause hat mich einfach komplett überfordert“.

So oder so ähnlich geht es vielen Angehörigen von Menschen in unserem Hospiz. Schuld. Selbstvorwürfe. Scham. All das sind Gefühle, die sie begleiten. Und ich kann das gut verstehen. Sie wollen für ihre Angehörigen da sein, wollen Stärke zeigen, obwohl sie selbst kaum noch Kraft haben. Die Pflege eines geliebten Menschen erfordert nicht nur viel Zeit, sondern auch unendlich viel Kraft.

Manchmal zieht sich eine solche Betreuung über mehrere Jahre, manchmal trifft es die Angehörigen wie ein Schlag, und sie sind von jetzt auf gleich mit einer für sie komplett neuen Situation konfrontiert. So wie die Frau, mit der ich auf dem Flur vor dem Zimmer ihres sterbenden Ehemanns spreche. Vor einem halben Jahr gab es noch keine Anzeichen für eine Erkrankung, und jetzt ist er hier. Er ist etwa 50

Jahre alt. Das muss man erstmal begreifen und für sich verarbeiten. Alles ist neu, der Mensch, den man so viele Jahre kannte, verändert sich, ist schwer krank. Und plötzlich wird das eigene Zuhause zur Pflegeeinrichtung. Viele kommen da an ihre Grenzen, und das ist vollkommen verständlich.

Begegne ich in meiner Arbeit Menschen, die mir gegenüber Schuldgefühle äußern, ist es mir wichtig, sie ihnen nicht abzusprechen. Ich lasse dieses Gefühl erstmal „da sein“. Denn nur, weil ich vielleicht sage „Sie sind nicht schuld“ geht dieses Gefühl nicht einfach weg.



Foto: Inge Scheller

Wie schnell sagen wir diesen Satz, weil wir unserem Gegenüber Erleichterung verschaffen, ihm die Last von den Schultern nehmen wollen? Eigentlich ist das ja ein guter Gedanke, leider geht das aber nicht immer. Ich möchte keine Gefühle klein reden, denn Gefühle sind wichtig. Sie dürfen – ganz ohne eine Bewertung – da sein!

Zuhören, verstehen, das ist es oft, was Angehörige im Hospiz brauchen. Und vielleicht ein Gespräch über eine Perspektive, die sie gerade nicht so klar sehen können. Also lenke ich im Gespräch mit der Frau auf dem Flur den Blick darauf, was jetzt gerade „gut“ ist. Sie weiß ihren Mann im Hospiz gut versorgt. Ich bestärke sie darin, selbst Kraft zu sammeln, um für ihren Mann da sein zu können. Denn nur, wenn wir uns auch um uns selbst kümmern, können wir gut für andere da sein.

Ich versuche außerdem, Angehörige daran zu erinnern, was sie bereits „geleistet“ haben. Denn Schuldgefühle machen Menschen klein. Sie lenken den Blick auf das, was vermeintlich nicht geklappt hat, was man „nicht geschafft“ hat. Dabei erlebe ich oft Angehörige, die auch bei der Begleitung im Hospiz sehr viel aushalten, die liebevoll mit ihren Nächsten umgehen, sie mit Essen und Wärme umsorgen und für sie da sind. Und oft ist es so, dass Angehörige bei der Pflege zu Hause alles Menschenmögliche getan haben und dabei weit über ihre eigenen Grenzen gegangen sind.

So war es bei der Frau auf dem Flur auch. Und sie hatte letztlich den Mut, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und den Weg für ihren Mann ins Hospiz zu ebnen. 

„Ich kann sofort mein Herz aufmachen“ – Schwerkranke und Sterbende im Krankenhaus begleiten

Jenny-Maria von Nolcken, ehrenamtliches Redaktionsmitglied, im Gespräch mit den Hospizhelfern Bernhard Meisel, Ina Stöhr, Gabi Suchantke-Rackner und Anton Thoma

Vor meinen Gesprächen mit den Hospizhelfern schienen mir die Hürden besonders hoch, die es beim Einsatz im Krankenhaus zu nehmen gilt. Und dann steckte mich die Begeisterung meiner Gesprächspartner an: Sie empfinden ihre Aufgabe nicht als schwierig, sondern erleben vermeintliche Hürden als große Chance und Bereicherung.

„Hinter jeder Tür gibt es gute Begegnungen und Kommunikationsmöglichkeiten“, sagt Gabi Suchantke-Rackner. Und Ina Stöhr formuliert es so: „Ich weiß nie, was auf mich zukommt und stelle mich auf viele Möglichkei-

ten ein. Ich muss schnell erfassen und einen Draht finden. Manche Menschen erzählen mir ihr Leben, manchmal sind es die Angehörigen, die ein Gespräch brauchen oder mehr Information.“ Bernhard Meisel erlebt seinen Einsatz jedes Mal als große Freude. Wenn sich etwas entwickle, sei das wunderbar, aber auch Schweigen, das bloße Dasein habe eine Qualität und vermittele dem Patienten „Da ist ein Mensch“.

Anton Thoma fasst es in den wunderbaren Satz: „Ich durfte lernen, in kurzer Zeit eine Beziehung aufzubauen, lernen, dass das geht.

Damit hat sich meine Einstellung verändert: Ich kann sofort mein Herz aufmachen.“

Der Christophorus Hospiz Verein e.V. (CHV) kooperiert mit verschiedenen Krankenhäusern in München, die eine Palliativstation oder einen palliativmedizinischen Dienst haben und ermöglicht damit auch dort hospizliche Begleitung. Das Angebot umfasst den Besuch von Hospizhelfern am Krankenbett, Sitzwachen, um in der Klinik mitmenschlichen Beistand zu leisten wie auch die weitere Begleitung des Patienten bei einer eventuellen Entlassung nach Hause, ins Pflegeheim oder ins stationäre Hospiz. In diesem Fall kann die Einsatzleitung schon in der Klinik den Erstbesuch machen, die Ehrenamtlichen in der Klinik sind Multiplikatoren, die ehrenamtliche Begleitung wird weitergereicht an Hospizhelfer im ambulanten Dienst.

In der ambulanten Einzelbegleitung kann der Hospizhelfer sich auf einen Menschen, eine Situation einstellen, eine Beziehung kann sich entwickeln, oft über längere Zeit. Im Regelfall endet die Begleitung erst mit dem Tod des Patienten: Der Hospizhelfer geht das letzte Stück Weges mit und kann damit eine Begleitung auch gut für sich selbst abschließen.



Der Einsatz im Krankenhaus läuft ganz anders ab und bringt eigene Herausforderungen mit sich. Meist erlebt der Hospizhelfer einen Patienten nur einmal, so ist er bei jedem Betreten eines Krankenzimmers neu gefordert, in wenigen Sekunden die Situation zu erfassen, mit Einfühlungsvermögen die Bedürfnisse dieses Menschen zu erspüren, sich zurückzuziehen, wenn es nicht passt oder zu bleiben, um dem Patienten etwas Gutes zu tun – für ein paar Minuten, für eine halbe Stunde, manchmal auch länger, durch Gespräch, durch Schweigen oder durch kleine Handreichungen.

Was macht diese Aufgabe reizvoll, was ist besonders daran oder auch besonders schwierig? Kann man sich das zutrauen?

Alle Hospizhelfer im Krankenhauseinsatz haben einen festen Ansprechpartner beim CHV und einen Ansprechpartner in den Kliniken. Sie sind in Supervisionsgruppen beim CHV, können im Rahmen des palliativmedizinischen Dienstes einer Klinik aber auch an der Supervision im Krankenhaus teilnehmen. Für den derzeit noch kleinen Kreis an Hospizhelfern im Krankenhaus gibt es darüber hinaus die Praxisbegleitung. Das alles schafft ein gutes Gerüst für ihre Entsendung in die Klinik, wobei sich die jeweiligen Einsatzformen – Palliativstation oder palliativmedizinischer Dienst – unterscheiden.

Die Palliativstation im *Klinikum Rechts der Isar* ist mit zehn Einzelzimmern ein räumlich überschaubarer Bereich mit einem multiprofessionellen Team. Mit dem Alltagskoordinator auf der Station bespricht der Hospizhelfer, welche Patienten besucht werden sollen und bekommt medizinische Hintergrundinformation – drei bis fünf Namen werden ihm auf den Weg gegeben. Vielleicht ist an diesem Tag der eine Mensch zu erschöpft und winkt ab, der nächste schläft fest, aber mehrere unterschiedliche Begegnungen kurz hintereinander bleiben eine Herausforderung. Anton Thoma

empfindet es als wertvollstes Lernen, unvoreingenommen und offen auf einen Menschen zuzugehen. Das sei eine Qualität, die auch sein tägliches Leben bereichere. Eigentlich strebte er eine Aufgabe mit längeren Begleitungen an, musste auf Grund seiner zeitlichen Verfügbarkeit umplanen und sei jetzt am für ihn genau richtigen Platz.

Die Begegnung mit einer alten Dame, die er – eher außergewöhnlich – mehrfach besuchte, prägte sich ihm besonders ein. Die Patientin strahlte Kraft und Präsenz aus, hatte Vorsorge getroffen, das Erbe verteilt und wirkte eigentlich aufgeräumt. Nur die Angst vor einem Erstickungstod aufgrund ihrer Erkrankung trieb sie um. Das Thema *Sterbehilfe* beschäftigte sie, als Anton Thoma sie das erste Mal auf der Palliativstation besuchte. Im Gespräch konnte Anton Thoma ihr die Zuversicht vermitteln, dass die Palliativärzte ihr diese Angst nehmen könnten. Beim zweiten Besuch war von Sterbehilfe nicht mehr die Rede. Kurz darauf starb sie.

Andere Rahmenbedingungen haben die Einsätze von Hospizhelfern beim palliativmedizinischen Dienst in der *München Klinik Bogenhausen*, der stationäre Palliativpatienten auf den verschiedensten Stationen mitbetreut und die behandelnden Fach-Teams in Fragen der palliativmedizinischen Versorgung unterstützt.

Der Hospizhelfer gehört als Ehrenamtlicher zum Konsiliarteam des palliativmedizinischen Dienstes, das sich aus Mitarbeitern der verschiedensten Fachbereiche zusammensetzt. Der wöchentliche Einsatz startet mit der Teamsitzung, in der entschieden wird, zu welchen Patienten der Hospizhelfer geht. „Die Ärztinnen kennen uns gut und teilen uns so ein, dass es für jeden passt“, sagt Bernhard Meisel und Gabi Suchantke-Rackner ergänzt, dass sie den offenen Austausch in diesem Gremium und das Vertrauen der Ärzte in die Hospizhelfer sehr zu schätzen weiß. „Wir sind



gerne gesehen.“ Besondere Feinfühligkeit des Teams sei gefordert bei kulturellen Unterschieden, das Fehlen von Dolmetschern erschwere die Arbeit nicht selten. Bernhard Meisel empfindet das Team als eine positive Zelle inmitten von vielen Problemen und manchen Unzulänglichkeiten, mit denen Krankenhäuser zu kämpfen haben.

Die Team-Ärzte erfragen vorab bei den Patienten, ob Besuch erwünscht ist. Nach der Teamsitzung macht der Hospizhelfer sich mit den Namen mehrerer Patienten und entsprechenden Informationen auf den Weg durch die Klinik.

Die ausgewählten Patienten sind auf Stationen im ganzen Haus verteilt. Nun ist die *München Klinik Bogenhausen* nicht gerade übersichtlich angelegt, ein Gewirr, in dem der Patient sich zurechtfinden soll, der durch die Erkrankung aus seinem Alltag gerissen ist und unter Umständen erst hier mit deren Unheilbarkeit konfrontiert wird. Der Hospizhelfer kommt ebenfalls von außen und muss sich zurechtfinden, ein guter Einstieg für den ersten Kontakt, findet Bernhard Meisel.

Schon die Vorstellung des Hospizhelfers als ehrenamtlicher Mitarbeiter des Hauses er-

Georgi Gospodinov: *Der Gärtner und der Tod*

Der Gärtner und der Tod wird auf dem Titel als „Roman“ bezeichnet, man spürt aber beim Lesen, dass Georgi Gospodinov sich in unterschiedlichen Genres, in Erzählungen, Dramen und Lyrik auszudrücken vermag und die unterschiedlichen Textarten gewinnbringend mischt. Kurze Kapitel, meist lediglich ein bis zwei Seiten lang und der lockere Satz stützen die assoziative Struktur und verlocken zu eigenen Gedanken, zum Innehalten beim Lesen. Gospodinov verdichtet meisterhaft, beispielsweise das Bild des Vaters: „Eine Lederjacke und ein Gehstock, den er eigenhändig geschnitzt hatte, das beschrieb ihn vollständig.“ Reflexionen über Krankheit, Schmerz und Tod, über Geschichte und

Zeitgeschehen verbinden sich mit Gedanken über Lebensgestaltung, Loslassen, Sprache und die Kunst des Erzählens: „Und hier beginnt der schwierige Teil der Geschichte. Lasst uns Atem holen und ihn gemeinsam durchstehen. Für den Notfall habe ich auch noch ein paar kurzweilige Geschichten vorbereitet. Halb so wild.“ Die Metaebene wird direkt mitgeliefert.

Der Text beginnt, als der Vater bereits gestorben ist. Man erfährt in einem Epilog, dass das Schreiben damit begann, dass der Erzähler den Vater, der bereits starke Schmerzen hatte, nach seiner Kindheit und seinem Leben fragte und alles mit notierte, um nichts zu vergessen. Beendet wird der Text am 6. Mai, dem Georgstag, den der Vater so gerne noch erleben wollte und es nicht mehr schaffte. Leben und Jahreszeiten vergehen in Zyklen, Rituale geben dem Leben Struktur und Bedeutung. Die Arbeit im Garten gliedert das Leben des Vaters, wie es auch bereits das seines Vaters geprägt hatte: „Solange es Arbeit im Garten gibt, befindest du dich in einer geschützten Zone, du genießt eine Art saisonale Unsterblichkeit. [...] Man muss im Winter sterben, wenn die Arbeit getan ist. Mein Vater und mein Großvater starben im Winter – der eine im Dezember, der andere im Januar.“

Kommunikation zwischen Eltern und Kindern wird gezeigt. Wenn Eltern älter werden, ändert sich die Bedeutung ihrer Worte: „Komm ein wenig nach Hause, um dich zu erholen“ wird zwar gesagt, es steht aber dahinter „Komm ein wenig nach Hause, um bei mir zu sein“. Kritisch reflektiert der Au-

fordert Fingerspitzengefühl. „Ich gehöre zum Haus, war beim Gespräch mit der Ärztin dabei, die meinte, Sie würden sich über einen Besuch freuen. Ich habe keine Funktion im Haus, bin ehrenamtlich hier“, so macht sich zum Beispiel Ina Stöhr bekannt. Gabi Suchantke-Rackner stellt sich als „Frau Gabi“ vor, sagt, sie komme vom Palliativ-Team. Wenn der Patient mehr wissen will oder wenn bereits vorab um weitere Informationen über den CHV oder *Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)* gebeten wurde, können die Ehrenamtlichen in ihrer Funktion als Hospizhelfer auf die Unterstützungsangebote des CHV nach einer Klinikentlassung vorbereiten. Sie übergeben den Patienten und deren Zugehörigen Flyer des CHV zum Nachlesen und zeigen auf, wie beispielsweise ein Patient im Rahmen einer ambulanten Begleitung zu Hause von hauptamtlichen Kräften und von einem anderen ehrenamtlichen Hospizhelfer aufgefangen werden kann.

Bernhard Meisel sieht sich als Verbindung nach außen, er bringe als Ehrenamtlicher Zeit mit, schaue, was er beitragen kann. Beim ersten Kontakt könne allerdings auch mal etwas schief laufen. Er erzählt lachend folgende lustige Geschichte: Er traf einen Patienten im Zwei-Bett-Zimmer an, wollte beim Hineinkommen nicht erst am Bett aufs Namensschild schauen, sondern gleich Augenkontakt aufnehmen – und sprach den Falschen an!

„Kann ich Ihnen etwas Gutes tun?“ Mit dieser Frage nimmt Gabi Suchantke-Rackner den Kontakt auf. Der größte Wunsch einer Patientin war zum Beispiel eine Tasse heißer Kaffee. „Ich schaue, ob der Patient angenehm gebettet ist, ob etwas frische Luft gut täte oder Mundpflege oder ob ich beim Essen Eingeben behilflich sein kann.“

Man müsse lernen auszusprechen, dass ein Mensch „sich auf den Weg gemacht hat“, sagt Gabi Suchantke-Rackner. Nicht selten seien

Angehörige in dieser Situation hilflos und dann sehr dankbar dafür, dass der Hospizhelfer ihnen manches erklärt und die Angst vor Symptomen im Sterbeprozess nimmt. Als Hospizhelferin habe sie das Aushalten gelernt, könne Ruhe ausstrahlen und damit Angehörigen Vertrauen vermitteln, den sich abzeichnenden Weg mitzugehen.

Sehr aufgeregte Angehörige am Krankenbett forderten ihn als Hospizhelfer, sagt Bernhard Meisel, es sei nicht einfach, eine oft aus dem Familiensystem resultierende Situation zu entspannen. Nachempfinden kann er, wenn ein Mensch hadert und ein anderer Blickwinkel ihm nicht möglich sei. Diese Situationen seien besonders, aber als Hürden für den Hospizhelfer würde er sie nicht bezeichnen.

Richtig schwierig war bisher kein Einsatz, sagt Ina Stöhr, die Bandbreite zwischen wohlwollender Reaktion des Patienten und wortkarger Ablehnung sei verständlich. Aber es sei doch belastend, dass meist offenbliebe, wie es für den Patienten weitergegangen ist, eine Empfindung, die die anderen Gesprächspartner teilen.

Ein besonderes Erlebnis von Ina Stöhr zum Schluss: Eine Dame quält sich Tag und Nacht mit der Frage, ob sie nach Hause geht, wozu es in der Familie unterschiedliche Meinungen gibt, oder ob sie im Krankenhaus bleiben soll. Ihre Zweifel und Nöte sind groß. Der Tod scheint noch nicht vor der Tür zu stehen. Ina Stöhr sitzt eine Stunde an ihrem Bett, hört zu und bespricht mit ihr, dass sie sich am nächsten Tag noch einmal mit dem Arzt beraten solle. Ina Stöhr gibt ihr das Gefühl, dass sie das alles nicht allein schaffen muss. Noch in derselben Nacht stirbt die Patientin ganz ruhig. 



Aufbau Verlage, 2025
ISBN: 9783351042615
Preis: 24,00 Euro

tor sich selbst. Er hört die Botschaft hinter dem gesprochenen Wort sehr wohl, entscheidet sich aber manches Mal, sie nicht verstehen zu wollen. Der Vater berichtet dem Sohn vom Garten, was gerade blüht, und daran zeigt sich, wie Zeit vergeht. Der Vater führte ein Notizbuch, wann er schnitt, goss, spritzte und düngte. An den immer kürzer werdenden Notizen erkennt der Sohn im Nachhinein, wann und wie die Kräfte des Vaters schwanden. Aber erst wurden die Notizen weniger, dann erst die Gartenpflege. Nach dem Tod des Vaters tauschen sich die Brüder über den Zustand der Grabblumen aus – familiäre Themen leben so weiter.

Der Text macht die Gleichzeitigkeit der Dinge spürbar. Der Autor erzählt aus dem Leben seines Vaters, aus seinem und dem seiner Tochter, er erzählt vom Garten, vom Wachsen und Vergehen: „Ja, mein Vater war Gärtner. Jetzt ist er ein Garten.“ Egal, wie oft die Familie umziehen musste, stets gestaltet der Vater ein Heim, gestaltet einen Garten, in den auch die Lieblingstulpen umziehen. Der Garten ist der Stolz des Vaters, ihn zeigt er mehr als das eigene Innere.

Buchbesprechung

Von Renate Eggenreich, ehrenamtliches Redaktionsmitglied

Stephan Schäfer: *Jetzt gerade ist alles gut*

Nach seinem erfolgreichen Debütroman *25 letzte Sommer* erzählt Stephan Schäfer in *Jetzt gerade ist alles gut* die Geschichte eines Familienvaters, dessen Leben von einem Moment auf den anderen am seidenen Faden hängt. Eine kleine, nicht weiter beachtete

Auch die Erkrankung des Vaters spielt eine Rolle in dem Text. Von Arztbesuchen und Gesprächen wird berichtet. Die Rollen von Kümmern und Bekümmertwerden vertauscht. Die Vergangenheit und das Leben im Sozialismus werden mit Beispielen und Anekdoten erinnert und so exemplarisch für viele Leben in einer Zeit und einer Welt, die es nicht mehr gibt. Dem Vater gelang es stets, der Kundgebung zur kommunistischen Machtergreifung von 1944 fern zu bleiben, in dem er sich wegen Zahnschmerzen krankschreiben ließ. Statt zu demonstrieren, grillt er am 9. September Paprika. Auch noch, als die Kundgebung lange abgeschafft ist. Tradition aus der Not bleibt Tugend.

Der Vater, der nicht nur Gärtner, sondern auch ein großer Erzähler von Geschichten war, stirbt. Sein Garten und seine Geschichte bleiben; und sein Sohn – der Erzähler. 

Schnittwunde am rechten Mittelfinger entzündet sich und führt zu einer lebensbedrohlichen Sepsis. Er wird gerade noch rechtzeitig mitten in der Nacht notoperiert – seine Genesung dauert allerdings über ein halbes Jahr. In einem Literaturcafé trifft er zufällig die

Krankenschwester, die ihn in der Nacht so liebevoll betreut hatte. Sie erzählt ihm von Patienten, die nach so einer Grenzerfahrung eine neue Perspektive auf das Leben entwickelt haben und schenkt ihm zum Abschied einen Gedichtband von Rainer Maria Rilke.

Während der Ich-Erzähler noch immer jeden Tag ins Krankenhaus zur Nachsorge fährt, beginnt er zunächst unscheinbare Situationen viel deutlicher und klarer wahrzunehmen, zu genießen und aufzuschreiben. So wird der Protagonist zu einem staunenden und zufriedenen „Momente-Sammler“ von 21 kleinen Glückserfahrungen.

Er erzählt z.B. von seiner Freude über das glucksende Lachen seiner Tochter, die Verliebtheit seines Patensohnes oder über die ungewöhnliche und bisher so seltene Nähe zu seiner Schwiegermutter bei einem gemeinsamen Radausflug ans Meer. Er besucht spontan seinen Nachbarn, den Bäcker auf eine frühmorgendliche Tasse Kaffee in seiner Backstube oder Freunde, die in eine andere Stadt gezogen sind. Er begegnet während einer Zugfahrt einem Glücksforscher oder lauscht begeistert der Lebensgeschichte des 83jährigen Kellners in seinem Lieblingslokal und erhält dabei das Rezept seiner Lieblingspeise, einer gelungenen Bolognese.

Über den Autor:

Stephan Schäfer war langjähriger Journalist und Chefredakteur der Zeitschriften „Brigitte“ und „Schöner Wohnen“. Er war CEO des Verlags Gruner + Jahr und Co-CEO an der Spitze von RTL. 2022 zog er sich aus diesen Positionen zurück und schrieb den Roman „25 letzte Sommer“, der über 30 Wochen auf der Spiegel Bestsellerliste stand und in mehrere Sprachen übersetzt wurde.



park x ullstein Verlag, 2025
ISBN: 9783988160188
Preis: 22,00 Euro

Stephan Schäfer beschreibt in ruhigen, warmen und kraftvollen Bildern, dass es sich lohnt, öfter einmal innezuhalten und die Magie des Alltags zu genießen.

Es ist ein tröstliches und ermutigendes Buch. Er trifft damit augenscheinlich den Zeitgeist vom „Rückzug ins Private und versuchen, den Alltag zu genießen, während die Welt im Außen sich immer schneller dreht“.

Erschienen Ende Oktober 2025 ist das Buch *Jetzt gerade ist alles gut* Ende Februar 2026 bereits 14 Wochen auf der Spiegel Bestsellerliste und zudem als Hörbuch mit Götz Otto verfügbar. 

Nachruf

Von Renate Salzmann-Zöbele, Vorsitzende des Aufsichtsrats
und Sepp Raischl, Mitglied des Aufsichtsrats

Das letzte Ma(h)l –

Zum Tod von Maria Knauer, stellvertretende Vorsitzende des Aufsichtsrats

Der Christophorus Hospiz Verein (CHV) verabschiedet sich dankbar von Maria Knauer. Gerade und ehrlich war sie; fachkundig, entschlossen und durchsetzungsstark vertrat sie ihre Meinung. Sie war all das – und noch viel mehr. Die Juristin war dem Verein über viele Jahre treu verbunden. Bereits in den 90er Jahren war sie Mitglied geworden. Schon vor der Jahrtausendwende hatte sie sich im Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt für eine bessere Versorgung der Sterbenden engagiert. Später setzte sie im CHV zunächst als Beirätin, dann seit 2014 als Mitglied des ehrenamtlichen Vorstands und ab 2019 als Aufsichtsrätin ihr profundes juristisches Wissen, ihre Leitungserfahrung und auch ihre großartigen Backkünste ein. Menschen standen für sie stets im Vordergrund. Es ging ihr um zielführendes Handeln – für Betroffene und Mitarbeitende.

Viele Jahre bestritt sie zusammen mit Kolleg*innen aus dem ambulanten Team die monatliche Informationsveranstaltung zum Thema *Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht* für interessierte Münchner. Ein Highlight für die Gäste des stationären Hospizes war ihre wöchentliche Lieferung leckerster Kuchen und anderer Backwaren. Jahrelang hegte sie die Idee, noch ein Kochbuch für das Hospiz herauszubringen.

Obwohl es ihr zunehmend schlechter ging, hielt sie an ihrem Engagement fest: Trotz großer körperlicher Schwäche kandidierte sie im Mai 2025 erneut für den Aufsichtsrat und stellte sich wieder als Stellvertreterin zur Verfügung.

Renate Salzmann-Zöbele erinnert sich: „Ich kannte Maria seit Mitte der 80er Jahre. Damals habe ich sie bei einer Veranstaltung als eine der seltenen Juristen erlebt, die komplizierte juristische Sachverhalte einfach und für Laien verständlich darlegen können. Für diese Fähigkeit habe ich sie sehr bewundert. Im Verlauf der Jahre ist aus dieser Begegnung eine Freundschaft erwachsen. Ich habe immer in ihr eine sachkundige, kritische Ratgeberin gefunden, die mir auch in schwierigen Situationen mit Rat und Tat zur Seite stand. Sie fehlt mir schmerzlich. Im Jahr 2007 hatte mich Maria Knauer als Chefin der Gewofag mit dem Aufbau einer Fachstelle ‚Wohnen im Alter‘ beauftragt. Ihre Idee war es, das Bielefelder Modell nach München zu holen. Für das Münchner Selbstverständnis eine arge Zumutung, denn Bielefeld gibt es ja eigentlich gar nicht! Aus dieser Idee ist das erfolgreiche Projekt ‚Wohnen im Viertel‘ entstanden. Maria Knauer hat auch mit dieser Entscheidung Weitblick und Mut bewiesen und damit der Stadt München und ihren pflegebedürftigen Bürgern innovative Impulse hinterlassen.“

Der CHV dankt Maria Knauer von ganzem Herzen und wünscht ihr die auf ihrer Gedenk- karte angesprochene und ersehnte Leichtigkeit. Als alte Fußballexpertin merkte sie hin und wieder mit dem Schalk im Nacken an: „Man muss nicht da sein, wo der Ball ist, sondern dort, wo er sein wird!“

Mein FSJ im Hospiz

Sabine Storm, Hospizhelferin, ehrenamtliches Redaktionsmitglied im
Gespräch mit Annalena Vollrath, 19 Jahre alt, die ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)
im Christophorus Hospiz verbringt



Sabine Storm: Wie bist Du dazu gekommen, Dein FSJ im Hospiz zu machen?

Annalena Vollrath: Die Mutter meiner besten Freundin arbeitet hier, ich habe dann einen Probetag gemacht, und es hat gleich gepasst.

Was macht Dir besonders Spaß?

Ich betreue das Nachmittagscafé, und es ist wirklich toll, da mit den Bewohnern zusammen zu sein. Gemeinsam Kuchen essen, vor allem sind es aber die Gespräche, die wir führen, die mir Spaß machen. Eigentlich bin ich eher schüchtern, der Austausch mit den Bewohnern hat mir aber geholfen, mich zu öffnen und selbstbewusster zu werden. Das ist eine positive Erfahrung.

Und was fordert Dich besonders heraus?

Am Anfang hat es mich schon ziemlich herausgefordert, zu den verstorbenen Bewohnern ins Zimmer zu gehen. Ich finde es sehr

wertschätzend, dass darauf immer Rücksicht genommen wurde. Meine Grenzen werden immer geachtet und mein Tempo wird respektiert. Es war vollkommen okay, dass ich am Anfang damit noch überfordert war, und ich wurde zu nichts gezwungen. Nach und nach habe ich auch den Umgang mit Verstorbenen kennengelernt und dabei Berührungsängste abgebaut.

Was ist Dein Rat an andere, die sich überlegen, ein FSJ im Hospiz zu machen?

Einen Probetag machen! Einfach erstmal reinschnuppern und die Situation auf sich wirken lassen. Mir hat die Arbeit im Hospiz sehr gut getan, mir hat es geholfen, mich zu finden und mich zu öffnen. Ein FSJ im Hospiz kann eine wirklich wertvolle Erfahrung sein.



Claire Chauvet

Ich bin seit September 2025 als Pflegefachfrau im CHV, in der stationären Pflege, tätig. Ich bin 22 Jahre alt (jung), habe letztes Jahr meine Ausbildung beendet und mich nach meinem Praktikum im Hospiz für die Begleitung von Menschen und ihren Zugehörigen im palliativen Setting entschieden.

Ich bin sehr dankbar für die herzliche Aufnahme innerhalb des Hauses und im Team. Mit großer Freude schaue ich auf die Begleitungen zurück, an denen ich teilnehmen durfte und freue mich auf viele weitere Begegnungen mit besonderen Menschen.

Ich würde mich als empathisch, hilfsbereit und schlagfertig beschreiben.



Jasmin Dörwald

Seit Juli 2025 habe ich im CHV die Stelle der Qualitätsmanagementbeauftragten inne.

Im Ursprung bin ich examinierte Ergotherapeutin, habe jedoch nach einigen Jahren Berufserfahrung ein Weiterbildungsstudium zur Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen absolviert. Zuletzt war ich in der Eingliederungshilfe tätig. Ich hatte bereits seit frühester Kindheit Berührungspunkte mit mehrfachbehinderten Kindern und Erwachsenen. Ich bin sehr glücklich und dankbar dafür, dass ich nun im CHV angesiedelt bin, denn bereits bei meiner vorherigen Arbeitsstelle hatte ich mit Kolleg*innen des ambulanten Teams zu tun und konnte somit die andere Seite der Arbeit des Hospizvereins in Teilen kennenlernen und vollumfänglich wertschätzen.

Ich würde mich als empathisch, strukturiert und wissbegierig beschreiben.



Anja Nölken-Kreuzer

Seit Januar 2025 gehöre ich zum Team der stationären Pflege. Ich bin stolz, ein Teil dieses engagierten und wertschätzenden Teams zu sein. Meine Ausbildung zur Krankenschwester habe ich Mitte der Achtzigerjahre am *Kreiskrankenhaus Starnberg* begonnen, wo ich dann auch längere Zeit auf verschiedenen Stationen tätig war.



Aus familiären Gründen habe ich danach fast 30 Jahre in einer internistischen Arztpraxis gearbeitet. Auf der Suche nach einer beruflichen Erfüllung in den letzten Berufsjahren habe ich einige Erfahrungen gesammelt, u.a. in der Urologie und im Kinderwunschzentrum. Den Weg zur Sterbebegleitung habe ich durch den Verlust meines Vaters gefunden – eine besondere, emotionale und herausfordernde Aufgabe, die mir sehr am Herzen liegt. Ich fühle mich in meinem neuen Arbeitsumfeld sehr wohl und hoffe, noch viel von meinen Kolleg*innen lernen zu dürfen, die viel Wissen und Erfahrung mitbringen.

Ich reise sehr gerne, besonders in sehr stille, abgelegene Regionen und bin auch ehrenamtlich als Schöffin tätig.

Ich selbst sehe mich als pflichtbewusste, zuverlässige und empathische Person, die sehr, sehr gerne im Team arbeitet.

Katrin Jaeger

Ich bin Katrin Jaeger, seit Juni 2025 als Sozialarbeiterin im ambulanten Team tätig. Zuvor habe ich viele Jahre im *Hospizkreis Ottobrunn e.V.* gearbeitet. Dort habe ich neben der Beratung von Patienten und Zugehörigen die Hospizbegleiter*innen geschult und in den Einsätzen begleitet. Ich war für Trauerarbeit und Schulprojekte Ansprechpartnerin, Durchführerin und mit viel Freude engagiert. Meine Motivation, nach über zehn Jahren einen Stellenwechsel zu vollziehen, wurde durch den Kontakt mit Kolleg*innen des CHV in einem Projekt gestärkt.

In meiner Freizeit bin ich mit meinem Hund Oskar gerne in der Natur, mache Radtouren oder Wanderungen mit meinem Partner oder verbringe Zeit mit meinen Kindern.

Mir sagt man Klarheit, Offenheit, Humor und Lebensfreude nach.



Anca Walter

Nach meiner Ausbildung zur Pflegefachkraft habe ich direkt im CHV angefangen und bin seit September 2025 Teil des Pflegeteams. Auf den Wunsch, im Hospiz zu arbeiten, bin ich durch meine Mutter gekommen, die als Hospizhelferin im ambulanten Bereich tätig ist.

Neben der Arbeit bin ich mit Herz Pfadfinderin, Bücherwurm und Konzertsängerin. Außerdem halte ich mir die Haare so bunt, wie ich das Leben gern hätte.



Aus dem Verein

Von Dr. Nora Gaupp, Vorsitzende des Vorstands

Mit der Rubrik *Aus dem Verein* möchten wir Ihnen einen Einblick in das Innere des CHV geben, was uns beschäftigt, an welchen Veranstaltungen wir uns beteiligen, was es zu feiern gibt, zu welchen Anlässen sich unsere Kolleginnen und Kollegen jenseits der alltäglichen Arbeit begegnen.



Bereits im letzten Herbst fanden unter dem Titel *ENDlich Leben* die *Hospiz- und Palliativwochen im Landkreis München* statt. Der CHV war mit verschiedenen Formaten wie Vorträgen, Hausführungen und Informationsveranstaltungen dabei. Einen Höhepunkt bildete die Vorführung des Films *RÖBI GEHT* im *Rio Filmpalast* mit einem anschließenden Podiumsgespräch mit Gregor Sattelberger aus dem CHV und E. Katharina Rizzi vom *Hospizdienst DaSein*. Indem die Hospizvereine sich

auch an ungewöhnlichen Orten wie in einem Kino zeigen, tragen sie dazu bei, Themen rund um das Lebensende in die Gesellschaft zu tragen.



Ein für die Zukunft des Vereins wegweisender Tag war der 17. Oktober letzten Jahres. An diesem Tag fand die Jury-Sitzung des Architekturwettbewerbs zu unserem geplanten Bauvorhaben für einen zweiten CHV-Standort statt. Der Verein plant, in den kommenden Jahren in Neuperlach ein offenes Haus der Hospizarbeit zu eröffnen, das sich an Menschen mit schweren, lebensbegrenzenden Erkrankungen und deren An- und Zugehörige wendet. Neben unseren ambulanten Hospizdiensten und unserem Tagesangebot sollen dort vielfältige Bildungs-, Austausch- und Begegnungsmöglichkeiten entstehen. Für diese besondere architektonische Aufgabe hatten 14 Architekturbüros ihre Arbeiten und Entwürfe eingesandt. Nach einem langen und aufregenden Tag hatte die Jury, in der der CHV als künftiger Bauherr selbstverständlich mitvertreten war, den Siegerentwurf gefunden. Wir dürfen uns, auch wenn es noch einiges an Geduld brauchen wird, auf ein neues, zweites Zuhause für den CHV freuen. Wir werden weiter berichten.

Fotos: Mario Fichtner, Inge Scheller

Genauso entscheidend wie die äußeren Rahmenbedingungen – wie eben ein Gebäude – sind die inneren Leitlinien. Gerade angesichts von anstehenden Veränderungen ist es wichtig, sich auf die eigenen Wurzeln zu besinnen. Wir haben daher mit einer internen Fortbildungsreihe zu unserem Leitbild begonnen. Unser Leitbild beschreibt unser Selbstverständnis, unseren Auftrag und unsere Haltung in der Begleitung von schwerkranken Menschen in ihrer letzten Lebenszeit. Unter der Überschrift *Gelebtes Leitbild* setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie wir unsere Grundsätze Tag für Tag in unserer Arbeit fachlich wie menschlich leben und umsetzen können.



Neben fachlichen Besprechungen und Austauschformaten zu inhaltlichen Fragen unserer Arbeit dürfen auch die informellen Gelegenheiten im Jahreslauf nicht fehlen. Während es im Sommer der Betriebsausflug und das Sommerfest sind, ist es im Winter das Jahresessen. Im CHV verzichten wir auf eine klassische Weihnachtsfeier. Der Grund dafür ist, dass die Advents- und Weihnachtszeit für die von uns begleiteten Menschen und ihre Zugehörigen

eine emotional besonders herausfordernde Zeit ist. Sie erleben Weihnachten mit dem Wissen, dass es das letzte für sie sein wird. Damit ist diese Zeit auch für uns in unserer beruflichen Rolle eine besondere. Wir müssen uns vielleicht noch mehr als in anderen Zeiten des Jahres dem Kummer, den Fragen und Sorgen unserer Patient*innen und ihrer Angehörigen widmen. Daher gibt es im CHV schon seit vielen Jahren das traditionelle Jahresessen im Januar. Fast 60 Kolleginnen und Kollegen, so viele wie noch nie, waren diesmal ins *Haus am See*, ein asiatisch-bayerisches Wirtshaus, gekommen, um zusammen zu essen, zu lachen und zu feiern. In meinem Empfinden war es eine ganz besondere Stimmung. Unter anderem werden mir die „Standing Ovation“ in Erinnerung bleiben, mit denen Kolleginnen und Kollegen die Mitarbeitenden beklatschten und bejubelten, die für ihr 10- oder 15-jähriges Engagement im CHV geehrt wurden.



Vielleicht empfinden Sie die Themen dieser Ausgabe von *Aus dem Verein* als nicht besonders konsistent und etwas wild zusammengewürfelt. Dieser Eindruck trägt sie nicht. Die Themen zeigen vielmehr, mit welchen unterschiedlichen Aufgaben unser Verein im Inneren wie Äußeren beschäftigt ist. Letztendlich dienen alle diese Aktivitäten dazu, dass der CHV in eine gute Zukunft geht, um weiterhin unseren Auftrag menschlich und fachlich so gut zu erfüllen wie möglich – im Dienste derer, die unserer Unterstützung und Begleitung bedürfen.

Spenden, Stiften und Fördern

Zusammengefasst von Cornelia Kurth, Leitung Bildung und Öffentlichkeitsarbeit

In den vergangenen Monaten durften wir wieder zahlreiche Spenden von Unternehmen, Stiftungen und engagierten privaten Unterstützerinnen und Unterstützern entgegennehmen.

Firmenspenden

ermöglichen es uns, unsere Projekte nachhaltig umzusetzen und Menschen dort zu helfen, wo Unterstützung dringend gebraucht wird. Jede Spende – ob Geld, Sachmittel oder langfristige Partnerschaft – hat direkten Effekt, stärkt unsere Arbeit und zeigt gesellschaftliche Verantwortung.

Im Dezember 2025 freuten wir uns über eine Gesamtspendensumme von rund 56.300 Euro von der *BMW Group* und ihren Mitarbeitenden. Wir danken für die Unterstützung und das damit zum Ausdruck gebrachte gesellschaftliche Engagement.



von rechts nach links:

Ilka Horstmeier (Mitglied des Vorstands der BMW AG, Personal und Immobilien), Dr. Nora Gaupp (Vorsitzende des Vorstands, CHV) und Dr. Martin Kimmich (Gesamtbetriebsratsvorsitzender der BMW AG)

Ambulantes Hospiz- und Palliative Care-Team

Die *Stiftung Altenhilfe der Stadtparkasse München* bezuschusste unseren ambulanten Hospizdienst mit 17.000 Euro für die allgemeine ambulante palliativ-pflegerische Beratung im häuslichen Bereich. Viele der von uns begleiteten Menschen sind hochbetagt und werden zu Hause von ebenfalls älteren Angehörigen betreut. Unsere Beratung informiert, entlastet und hilft, die Versorgung zu Hause zu sichern. Da dieses Angebot nicht von den Krankenkassen finanziert wird, sind wir auf Spenden angewiesen. Für die wertvolle Unterstützung danken wir der Stiftung sehr herzlich.



Kundenstiftung der
Stadtparkasse München
Gemeinsam Gutes tun.

Stationäres Hospiz

Dank der Förderung der *Charlotte und Carl Georg Maier-Stiftung* in Höhe von 10.000 Euro konnten wir Wasserhähne mit Verbrühschutz für unsere 16 Bewohnerzimmer einbauen lassen. Der Austausch der Wasserhähne ermöglicht es, die Lebensqualität und den Schutz der uns anvertrauten Menschen nachhaltig zu verbessern. Auch Beiträge für praktische und funktionelle Projekte sind für den CHV und seinen reibungslosen Betrieb von großer Bedeutung.



Charlotte und Carl Georg
Maier-Stiftung

Unser stationärer Bereich durfte sich erneut über die Unterstützung der *Clarissa und Michael Käfer Stiftung* freuen, die den Eigenanteil für 2026 für zwei Bewohnerzimmer in Höhe von 20.000 Euro übernimmt.

Aktuell bereichern Landschaftsaquarelle des Architekten und Malers Gerd Ehrenhuber unser Treppenhaus im Christophorus-Haus. Wir freuen uns sehr, dass seine Tochter, Clarissa Käfer, Stiftungsvorständin der *Clarissa und Michael Käfer Stiftung*, uns diese besonderen Arbeiten bis Ende Juni zur Verfügung stellt. Die Stiftung unterstützt unser stationäres Hospiz seit vielen Jahren auf vielfältige Weise.

Clarissa und Michael
Käfer Stiftung



Bildung und Öffentlichkeitsarbeit

Besonders freuen wir uns über die Förderung unserer Bildungsarbeit, die neben der Begleitung von schwerkranken Menschen

und deren An- und Zugehörigen zum Auftrag des CHV gehört.

Basiskurse und die ergänzenden Aufbaumodule werden auch im Jahr 2026 von der *St. Antonius-Stiftung der Erzdiözese München und Freising* gefördert.



Unsere Öffentlichkeitsarbeit unterstützte die *Bayerische Stiftung Hospiz* mit 9.000 Euro, indem sie die Kosten für die Gestaltung und den Druck des Jahresberichts sowie der zwei Ausgaben unserer Mitgliederzeitschrift übernahm.

Außerdem konnten wir unsere Webseiten www.chv.org und www.chv-ibb.org barrierefrei gestalten lassen, damit alle Besucherinnen und Besucher – unabhängig von körperlichen Einschränkungen oder technischen Hilfsmitteln – Inhalte und Angebote problemlos nutzen können. So verbessern wir die Zugänglichkeit unserer Informationen, erleichtern die Navigation und machen unsere Angebote für alle Menschen gleichermaßen erfahrbar.



Anschaffungen im Christophorus-Haus

Der *Rotary Club München-Bogenhausen* ermöglichte uns mit 9.000 Euro, neue Stühle im großen Saal im dritten Obergeschoss anzuschaffen, in dem verschiedenste Veranstaltungen stattfinden, beispielsweise Fortbildungen für Ehren- und Hauptamtliche, Bildungsveranstaltungen für die allgemeine Bevölkerung sowie unsere Mitgliederversammlungen.



Wir danken Ernst Hafner für seine Spende über 1.200 Euro für einen neuen Kaffeevollautomaten für unser Wohnzimmer, der allen Menschen im Haus zugutekommt. Die Kaffeemaschine ist mehr als nur ein Gerät zur Kaffeezubereitung: Sie wird oft zu einem Ort der Begegnung im Haus und lädt Mitarbeitende, Angehörige oder Gäste zum kurzen Verweilen und zum Austausch ein.



Es weihnachtete sehr ...

Großzügige Förderbeträge erhielten wir zum Jahresende zudem von verschiedenen Stiftungen:

2.000 Euro
DV-Ratio Stiftung

25.000 Euro
Anneliese Schinkinger-Stiftung

46.045 Euro
Maria Lederle-Stiftung

80.000 Euro
Sippl-Woermann-Stiftung



Unter anderem konnten folgende Projekte mit Unterstützung durch die *Stiftungen im Stifterkreis* umgesetzt werden:

- Pflegebett für schwergewichtige Menschen
- Zuschuss zur ambulanten palliativ-pflegerischen Beratung
- Austausch undichter Fenster im Christophorus-Haus
- Blumenwiese mit Bewässerungssystem
- Bodensanierung im Veranstaltungssaal
- Förderung der Bildungs- und Seminararbeit
- Förderung interner Fortbildungen



Wir danken allen, die den CHV und seine Dienste und Angebote in der Vergangenheit unterstützt haben. Somit ermöglichen Sie uns, schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie ihre Angehörigen zuverlässig, einfühlsam und mit der notwendigen Qualität zu begleiten sowie die Münchner Stadtgesellschaft fundiert über die Themen *Sterben, Tod und Trauer* zu informieren und so zu einem offenen, reflektierten Umgang damit beizutragen. Dieses Engagement trägt maßgeblich dazu bei, dass wir uns kontinuierlich weiterentwickeln, neue Projekte umsetzen und die Lebensqualität der uns anvertrauten Menschen verbessern können. Dafür sind wir Ihnen von Herzen dankbar.

Fotos: Mario Fichtner, Inge Scheller



Du legst dein Licht in allen Farben
um meine weiße Einsamkeit.
Ich fühle sie an meinen Narben
wie Balsam einer leichten Zeit.

Die Rosen starben meinem Leben,
das sich verschloss vor jeder Hand.
Da kommt dein reines, reiches Geben
in mein verschollnes Trauerland.

Du krönst mein Leid mit Sterndemanten,
und Sonnen deiner jungen Glut
entzünden wieder rot mein Blut.

So ist vielleicht das Blühen entstanden:
von Gott geküsst, im Ding entbrannt,
und von den Engeln Licht genannt.

Rose Ausländer

Termine & Veranstaltungen

Mitte Mai 2026 bis Mitte November 2026

Der *Christophorus Hospiz Verein (CHV)* möchte mit seinen vielfältigen, praxisnahen Angeboten im Bildungsbereich seine eigenen Erfahrungen weitergeben – nicht bloß theoretisches Wissen.

Im Mittelpunkt stehen dabei Werte und Haltungen, ebenso wie kulturelle und gesellschaftliche Fragen im Umgang mit schwerstkranken und sterbenden Menschen. Ein besonderes Anliegen ist zudem die Pflege und Weiterentwicklung der Abschiedskultur in unserer Gesellschaft.

Wir freuen uns über Ihr Interesse & Ihre Teilnahme!

Herzliche Einladung zum Vortrag

Biographischer Schmerz – Neue Perspektiven auf Total Pain im hohen Alter

mit Prof. Dr. Katharina Heimerl und Dr. Gert Dressel

in der *Evangelischen Stadtakademie*, Herzog-Wilhelm-Str. 24, München

Montag, 11.05.2026, 19.00 Uhr

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem CHV.

Weitere Informationen unter: www.stadtakademie-muenchen.de/veranstaltung/biografischer-schmerz

Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt

Information zur ehrenamtlichen

Mitarbeit: „Sie fragen, wir antworten.“

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und stellen Sie Ihre Fragen zum Hospizhelfer*innen-Ehrenamt direkt an die Koordinator*innen.

Termine:

Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Montag, 20.07.2026, 17 – 18.30 Uhr

Montag, 12.10.2026, 17 – 18.30 Uhr

Online-Termine:

Dienstag, 16.06.2026, 16.30 – 17.30 Uhr

Dienstag, 17.11.2026, 16.30 – 17.30 Uhr

Anmeldung erforderlich! Siehe oben

Zoom Link:



Für Ihre **Anmeldung** und Ihre Fragen erreichen Sie uns

telefonisch unter: **089 / 13 07 87-40**
oder per Mail an: bildung@chv.org

Sie finden uns auf **Youtube** unter:
@christophorus hospizverein

Aktuelle Informationen unter:

www.chv-ibb.org



Einführungsseminare

Die Hospizidee und der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Das Seminar steht allen Interessierten offen.

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Teilnahmegebühr:

75,- Euro (40,- Euro für *CHV*-Mitglieder)

Anmeldung erforderlich! Siehe oben

Bitte informieren Sie sich auch zu den Teilnahmebedingungen.

Seminare Freitag/Samstag:

Freitag und Samstag, jeweils 10 – 17 Uhr

03.07. und 04.07.2026

13.11. und 14.11.2026

Abendseminar:

6 Montagabende, jeweils 18.30 – 21 Uhr

09.11. bis 14.12.2026

Jugend, Arbeit und Gesellschaft

Information und Beratung

Hausführungen und Vorstellung des palliativen Tagesangebots **Tandem:**

Die Führungen im Christophorus-Haus vermitteln Interessierten einen Einblick in unser Haus, in den ambulanten und stationären Bereich sowie in unser palliatives Tagesangebot.

Dienstag, 28.07.2026, 16 – 17.30 Uhr

Montag, 09.11.2026, 10 – 11.30 Uhr

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Termin! Siehe S. 44

Hospiz für Anfänger: Führung und Austausch im Christophorus Hospiz, in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie

Sie dürfen sich auf eine lebendige Führung durch das Haus mit seinen vielfältigen Angeboten freuen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gespräch, bei dem Sie gerne auch Ihre Fragen einbringen können.

Montag, 29.06.2025, 16 – 18 Uhr

Anmeldung über:

www.stadtakademie.de

Zudem finden Sie eine virtuelle Hausführung auf Deutsch und Englisch auf: www.chv.org

Information und Beratung zu Patientenverfügung und Vollmacht:

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht stellen wichtige Hilfsmittel dar, die Beachtung des eigenen Willens sicherzustellen. Am letzten Mittwoch eines Monats laden wir Sie zu aktuellen Informationen zu diesen Themen ein.

Gebühr: 10,- Euro / 5,- Euro (*CHV*-Mitglieder)

Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Mittwoch, 27.05.2026, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 24.06.2026, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 29.07.2026, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 26.08.2026, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 30.09.2026, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 28.10.2026, 10 – 12 Uhr

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Termin! Siehe S. 44

Wie regle ich mein Erbe?

Beim Abschied stellt sich immer die Frage: Was lasse ich zurück? Wie kann ich dafür Sorge tragen, dass mein Vermächtnis so wirksam wird, wie ich mir das vorgestellt habe? Die Themenbereiche des Vortrags umfassen die gesetzliche Erbfolge, die gewillkürte Erbfolge (u.a. Formerfordernisse, Ehegattentestament, häufige Probleme beim Testament), den Pflichtteil, die Erbschaftsteuer, die Testamentsvollstreckung sowie weitere praktische Hinweise zur Verwahrung des Testaments.

Donnerstag, 08.10.2026, 18 – 20 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referent: Dr. jur. Robert Wallenberger (Fachanwalt für Erbrecht)

Gebühr: 10,- Euro / 5,- Euro (*CHV*-Mitglieder)

Ehren- und Hauptamtliche des *CHV* frei

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Termin! Siehe S. 44

Vortragsreihe Sterbewelten

„Das Leben ist vielfältig. Ebenso verhält es sich mit dem Sterben. Lebens- und Sterbewelten liegen nah beieinander.“ Im Jahr 2026 bieten wir wieder mit verschiedenen Themen und Referent*innen i.d.R. am ersten Mittwoch im Monat um 16 Uhr eine Vortragsreihe im Christophorus-Haus an und wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mittwoch, 03.06.2026, 16 – 18 Uhr

**Trauer verstehen – Kinder,
Jugendliche und junge Erwachsene
in ihrer Trauer begleiten**

Barbara Herbst (Dipl.Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, Hospizbegleiterin)

Mittwoch, 01.07.2026, 16 – 18 Uhr
Demenz bei Menschen mit Migrationsbiografie
Semra Altınışık (Gerontologin, Alzheimer Gesellschaft München e.V.)

Mittwoch, 05.08.2026, 16 – 18 Uhr
Wegbegleiter*in sein – Seele berühren
Johannes Seibold (Hospizseelsorger und Liedermacher)

Mittwoch, 09.09.2026, 16 – 18 Uhr
Patientenverfügung mit Esprit – Spiritualität als Ressource für die Patientenverfügung

Sr. Dr. med. Ulla Mariam Hoffmann (OSB, MAS (Palliative Care), Oberärztin d. Palliativstation, Benedictus Krankenhaus Tutzing)

Mittwoch, 07.10.2026, 16 – 18 Uhr
Körperbilder verstehen – Sich in der Krankheit dem Schönen zuwenden
Gunda Stegen (M.A. Erziehungswissenschaft, Konflikt- und Krisenintervention CAS)

Mittwoch, 04.11.2026, 16 – 18 Uhr
Wie geht trauern?
Heidrun Oberleitner-Reitinger (Seelsorgerin und Trauerbegleiterin)

Gebühr: 10,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Termin! Siehe S. 44

Weitere Infos unter:

www.chv-ibb.org/angebote/jugend-arbeit-und-gesellschaft/vortragsreihe-sterbewelten



Bestattungsvorsorge

bedeutet, die eigene Bestattung frühzeitig und selbstbestimmt zu regeln. Sie entlastet emotional und finanziell. Jetzt vorsorgen heißt, später in Frieden gehen.

Donnerstag, 12.11.2026, 16 – 18 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referent: Karl Albert Denk (Bestatter)

Gebühr: 10,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Termin! Siehe S. 44

EIN GUTES ENDE –

Basiskurs Sterbebegleitung

Sterben erkennen: Wie kann ich erkennen, dass ein Mensch im Sterben liegt?

Sterben begleiten: Was kann ich für einen sterbenden Menschen tun?

Zuhause sterben: Was braucht es an Vorbereitung und wer hilft?

Donnerstag, 21.05.2026, 16.30 – 20 Uhr

Ort: AETAS, Baldurstr. 39, München

Freitag, 31.07.2026, 10 – 13.30 Uhr

Freitag, 30.10.2026, 10 – 13.30 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referentin: Elisabeth Scheib (Palliativfachkraft im CHV, Kursleitung Palliative Care)

Gebühr: 10,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Termin! Siehe S. 44

EIN GUTES ENDE – Aufbauomodul 1

Pflegen ganz praktisch

Zuhause sind Sie nicht selten mit pflegerischen Hilfestellungen konfrontiert. Wie können Sie jemanden gut lagern? Wie reichen Sie am besten das Essen an? Wie bringen Sie jemand vom Bett auf einen Stuhl? Praktische Übungen sollen Ihnen Sicherheit vermitteln.

Freitag, 06.11.2026, 10 – 13 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Gebühr: 10,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Referentin: Elisabeth Scheib (Palliativfachkraft im CHV, Kursleitung Palliative Care)

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Termin! Siehe S. 44

Abschied und Trauer

TrauerPoesie:

Der Trauer Ausdruck verleihen durch Schreiben

Schreiben hat eine heilsame Wirkung. Wer das, was im Herzen und auf der Seele lastet, aufschreibt, gibt seinen Gefühlen damit einen Ausdruck. Gedanken sortieren sich und in das innere Chaos kommt eine gewisse Ordnung. All das entlastet das schwere Herz und die Seele. Dieser Schreibworkshop lädt Sie ein, mit verschiedenen Schreibmethoden die Welt des Schreibens kennen zu lernen und damit zu experimentieren.

Freitag, 18.09.2026, 13.30 – 17 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referentin: Martina Kasper (Dipl. Soz. päd. (FH), Koordinationsfachkraft §39a SGB V)

Gebühr: 20,- Euro / 10,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Anmeldung erforderlich bis 02.09.2026! Siehe S. 44

TrauerFarbe:

Meine Trauer hat viele Farben

Der Tod einer lieben Person überwältigt uns und wir finden vor Schmerz oft keine Worte. Die Farben helfen Ihnen, Ihre Gefühle auszudrücken: Ihre Ängste, Ihre Zweifel, Ihre Wut, Ihre Liebe. Es geht nicht darum, schöne oder nette Bilder zu malen. Sie müssen ebenso kein Künstler, keine Künstlerin sein. Es geht um Ihr Inneres, um das Verborgene, vielleicht schon längst Gesuchte. Es geht darum zu entdecken, wie Sie mit der Trauer weiterleben können. Wir arbeiten kreativ.

Freitag, 09.10.2026 13.30 – 17 Uhr

Ort: ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9, München

Referentinnen: Susanne Cullmann (Kunsttherapeutin und Trauerbegleiterin) und Cornelia Rommé (Palliativfachkraft, Trauerbegleiterin)

Gebühr: 35,- Euro / 25,- Euro für Mitglieder / 15,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV (inkl. Material, ohne Verpflegung)

Anmeldung erforderlich bis 23.09.2026! Siehe S. 44

TrauerBuch:

„Den Schmerz umarmen. Wegbegleitung in Sterben, Tod und Trauer“ – Lesung & Gespräch

Früher oder später geraten wir alle in die Situation, einen geliebten Menschen zu verlieren. Dann befinden sich Familienangehörige, Freundinnen und Freunde in einer Ausnahmesituation. Zwar ist jeder Verlust anders, und auch jeder Mensch trauert anders. Und doch ergeben sich Fragen und Bedürfnisse, die Trauernde verbinden. Die meisten Betroffenen erleben Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe. Manche sehnen sich nach Vergebung oder nach Ritualen, mit denen sie die Trauer in ihren Alltag hineinnehmen können.

Die Autorin liest aus allen drei Teilen des Buches kleine Passagen vor. Da geht es zuerst um die Arten des Sterbens, die Sichtweise von Sterbenden und die Sichtweise von Trauernden. Im Anhang macht das Buch Vorschläge, gibt Hinweise und Anregungen, wie man etwa mit der Sehnsucht nach Selbstversöhnung und Vergebung umgehen oder wie Angst und Scham in der Trauer begegnet werden könnte. Die vorgeschlagenen Rituale für die Trauerzeit sollen Entlastung und Erleichterung bringen.

Darüber kommen wir ins Gespräch und tauschen uns aus.

Donnerstag, 12.11.2026, 18 – 20 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referentin: Dr. Iris Geyer (Pfarrerin, geistliche Begleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Gebühr: 10,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Anmeldung erforderlich bis 28.10.2026! Siehe S. 44

TrauerCafé im Hospiz

Hier finden Trauernde, deren Angehörige in unserem stationären Hospiz begleitet wurden, ein offenes Ohr für ihre Gedanken und Gefühle in der Trauer. Ein Ort, um sich zu begegnen und mit anderen Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Donnerstag, 21.05.2026, 17 – 19 Uhr

Donnerstag, 25.06.2026, 17 – 19 Uhr

Kultursensible Begleitung

Zum Tag der kulturellen Vielfalt:

„Jede Person will alt werden, aber nicht jede will alt sein.“

Altersbilder im kulturellen Vergleich

In allen Gesellschaften stehen verschiedene Bilder vom Alter und Älterwerden nebeneinander. Auch ein Individuum verfügt über unterschiedliche Altersbilder. Mit den Ergebnissen aus dem 9. Altersbericht (2025) unter dem Titel *Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen* möchten wir unsere Vorstellungen und die Wünsche schwerkranker und palliativer Menschen in den verschiedenen Lebenssituationen genauer betrachten.

Interaktiver Vortrag, d.h. Präsentation, die Teilnehmer*innen einbezieht.

Donnerstag, 21.05.2026, 15 – 17 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referentin: Gunda Stegen (M.A. Erziehungswissenschaft, Konflikt- und Krisenintervention CAS)

Gebühr: frei

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 44

REIHE –

Erzählcafé – Märchen, die das Leben deuten

Heiter und leicht, tiefgründig und verspielt, so sind sie – die Märchen und Erzählungen. Sie können für Sterbende und Trauernde eine große Hilfe, heilsam sein. Sie sind eine wundersame Bildsprache unserer

Donnerstag, 23.07.2026, 17 – 19 Uhr

Donnerstag, 24.09.2026, 17 – 19 Uhr

Donnerstag, 22.10.2026, 17 – 19 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referent: Johannes Seibold (Hospizseelsorger und Liedermacher)

Gebühr: frei

Anmeldung erwünscht! Siehe S. 44

persönlichen, mehr noch unserer kollektiven Seele. Sie bringen zum Ausdruck, was uns auf dem Herzen liegt und in der Seele brennt.

Bitte beachten Sie als Gebärdensprachler*in und Fremdsprachler*in den frühen Anmeldeschluss!

Verwunschene Gärten und magische Orte im Märchen

Freitag, 12.06.2026, 16 – 18 Uhr

» Anmeldung bis 28.05.2026!

Alter und Weisheit im Märchen

Freitag, 02.10.2026, 16 – 18 Uhr

» Anmeldung bis 17.09.2026!

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referentin: Gunda Stegen (M.A. Erziehungswissenschaft, Konflikt- und Krisenintervention CAS)

Gebühr: frei

Anmeldung über: bildung@chv.org
oder Voice/Video Call: +49 160 8982 142

Was passiert in der kultursensiblen Trauerbegleitung?

Verlust und Trauer in einem fremden Land sind oft still und verborgen. Viele Menschen sehen oder verstehen es nicht. Wenn die Nachricht kommt, dass ein Familienmitglied gestorben ist, fühlt sich das Leben kaputt an. In der Trauer fehlen oft die Worte. Der Schmerz bleibt unsichtbar und unverstanden.

Bitte beachten Sie als Gebärdensprachler*in und Fremdsprachler*in den frühen Anmeldeschluss!

Online-Termine:

Dienstag, 21.07.2026, 15 – 17 Uhr

» Anmeldung bis 13.07.2026!

Samstag, 07.11.2026, 14 – 15.30 Uhr

» Anmeldung bis 23.10.2026!

Referentin: Gunda Stegen (M.A. Erziehungswissenschaft, Konflikt- und Krisenintervention CAS)

Gebühr: frei

Anmeldung über: bildung@chv.org
oder Voice/Video Call: +49 160 8982 142

AUSSTELLUNG: 21.09.2026 – 15.01.2027

Auf und unter der Haut:

Ausdruck und Kreativität in Körper

Die Ausstellung befindet sich vom 21.09.2026 bis 15.01.2027 in unterschiedlicher Gewichtung in den Räumlichkeiten des CHV in der Effnerstraße 93. Ein abwechslungsreiches Begleitprogramm ist in Planung. Offen für alle Interessierten ab 12 Jahren.

Ausstellungseröffnung:

Montag, 28.09.2026, 15 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Palliative Kompetenz, Kommunikation, Spiritualität

Philosophieren im Hospiz

Von der Kunst zu leben und zu sterben (Zyklus 2)

3-teilige philosophische Gesprächsreihe in Kooperation mit der *Evangelischen Stadtakademie München*

Philosophie als Lebenskunst zu verstehen bedeutet, philosophische Gedanken und Konzepte nicht nur als theoretische Überlegungen anzusehen, sondern sie aktiv in das eigene Leben zu integrieren. Diese Sichtweise kann ermutigen, über die eigenen Werte, Überzeugungen und Lebensziele nachzudenken

Die Ausstellung vereint zwei Themenbereiche:

BEHIND THE SMILE repräsentiert einen selbstgewählten Umgang der jungen Münchnerin Nana Stäcker während ihrer onkologischen Behandlung. Ihre Porträtaufnahmen zwischen lebensbejahendem Augenblick und tiefer Traurigkeit hat viele Menschen ermutigt, ihrem Vorbild zu folgen. Es entstanden Fotografien im Krankheitsverlauf. Über Nanas Tod hinaus (2012) haben sich Eltern und Freund*innen der Familie dem jungen Erbe Nana Stäckers verpflichtet. Wir freuen uns auf eine Auswahl von Bildern in Kooperation mit dem Verein *Recover your Smile e.V. München*.

Zeitgleich zeigt das Christophorus-Haus vielfältige, bunte und bewegende Tattoos aus den Münchner Studios in Kooperation mit **Abschied und Trauer im Tattoo**. Viele kleine Einstiche auf der Haut sind bleibende ästhetische Körperbilder von trauernden Zugehörigen.

Anfragen zu Ausstellungsführungen und Begleitprogramm richten Sie bitte an:

stegen@chv.org

Tel: 089 13 07 87-342

Mobil: +49 160 8982 142

und Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit diesen stehen.

Freitag, 09.10.2026, 10 – 12 Uhr

Freitag, 16.10.2026, 10 – 12 Uhr

Freitag, 23.10.2026, 10 – 12 Uhr

Ort: Christophorus-Haus, Effnerstraße 93

Referent*innen: Dr. Judith Tech, Dr. Bernd Groth, Sepp Raischl

Gebühr: 45,- Euro / 15,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV (für die gesamte Reihe)

Anmeldung erforderlich bis 25.09.2026!
Siehe S. 44

Impressum

CHV aktuell erscheint zweimal jährlich und wird herausgegeben vom Christophorus Hospiz Verein e.V., München.

Redaktion:

Renate Eggenreich, Julia Hagmeyer, Karina Jais, Robert Jurowski, Cornelia Kurth, Jenny-Maria von Nolcken, Ingrid Pfuner, Sepp Raischl, Inge Scheller (v.i.S.d.P.), Sabine Storm

Layout und Herstellung:

Heike Henig Kommunikationsdesign

Druck:

Kreiter Druckservice GmbH,
Wolfratshausen

Anzeigenleitung:

Cornelia Kurth

Die nächste Ausgabe von CHV aktuell ist für November 2026 vorgesehen.

Redaktionsschluss: 01. September 2026

Christophorus Hospiz Verein e. V.

Effnerstraße 93, 81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-0

Fax: 089 / 13 07 87-13

info@chv.org

www.chv.org

Klimaneutraler Druck

Für den Emissionsausgleich werden CO₂-Minderungszertifikate aus folgendem, nach dem Gold Standard zertifizierten Projekt stillgelegt: *Kochöfen, Ghana*

www.klima-druck.de



Druckprodukt
CO₂ kompensiert

klima-druck.de
ID-Nr. 26227013

VDM⁺

Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik, zur Kompensation und dem gewählten Goldstandard-Klimaschutzprojekt finden Sie unter klima-druck.de/ID.

Anzeige



STÄDTISCHE BESTATTUNG



Trauerfall – was nun?

*Hilfe in schweren Stunden.
Tag und Nacht erreichbar.*

Palais Lerchenfeld · Damenstiftstr. 8 · 80331 München
www.städtische-bestattung.de

Tel. 2 31 99 02

Gemeinsam heute an morgen denken.



**Jetzt
unverbindlich
beraten
lassen!**

Bestattungsvorsorge mit Herz & Verstand

Bei Bestattungen Karl Albert Denk nehmen wir uns Zeit für Sie. Im persönlichen Gespräch klären wir alle offenen Fragen, besprechen Ihre Wünsche und erarbeiten gemeinsam Ihre individuelle Vorsorgelösung.

„Wir sind ein gewachsener Familienbetrieb, so fühlen und arbeiten wir.“

Ihr Karl Albert Denk
mit Familie und Team



**KARL ALBERT DENK
BESTATTUNGEN**

München
St.-Bonifatius-Str. 8
Tel: 089 - 64 24 86 80

Erding
Kirchgasse 2a
Tel: 08122 - 22 70 60

Freising
Prinz-Ludwig-Str. 5
Tel: 08161 - 49 65 31 7

Neufahrn
Echinger Str. 17
Tel: 08165 - 79 96 24

Eichenau
Hauptstr. 26
Tel: 08141 - 50 92 922

Grünwald
Emil-Geis-Str. 3
Tel: 089 - 64 24 86 80

www.karlalbertdenk.de



Anzeige



**CHRISTOPHORUS HOSPIZ VEREIN
MÜNCHEN**

Effnerstraße 93
81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-0

Fax: 089 / 13 07 87-13

info@chv.org

www.chv.org



**Wir freuen uns über Spenden
auf unser Spendenkonto:**

Christophorus Hospiz Verein e.V.

SozialBank AG

IBAN DE23 3702 0500 0009 8555 00

BIC BFSWDE33XXX

Für Ihre Spende an unseren gemeinnützigen Verein stellen wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus. Bitte geben Sie dazu Ihre vollständige Adresse an.