



Lehrt Not beten?

Lehrt Krankheit
beten?

Von
Thomas Kammerer

Tagesangebot «Tandem»
– Praxisbericht
einer Hospizhelferin

Von
Uve Hirsch und Elfi Biedermann

Erinnerungen an das
Olympia-Attentat 1972

Von
Bernhard Gollan

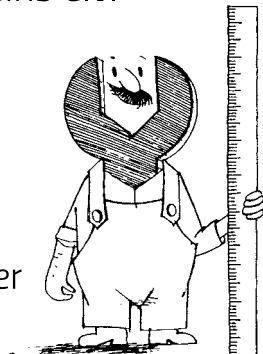
Aufzugsdienst München

"Seit vielen Jahren unterstützen wir die wertvolle Arbeit des Christophorus Hospiz Vereins e.V."

Als unabhängige Aufzugsspezialisten kümmern wir uns um Planung & Bau moderner Aufzugsanlagen sowie um Wartung & Reparatur aller gängigen Fabrikate in der Metropolregion München. Ob Service, Reparatur, Modernisierung oder Neubau Ihrer Aufzugsanlage:

Wir sind Ihre zuverlässigen und erfahrenen Partner!

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



AETAS
Lebens- und Trauerkultur

Trauerkultur ist Lebenskultur



BALDURSTRASSE 39 · 80638 MÜNCHEN · 089-15 92 76-0 · WWW.AETAS.DE

Editorial

Vom Anfang ans Ende des Lebens

Seit Juni dieses Jahres arbeite ich zusammen mit Leonhard Wagner und Sepp Raischl als Vorständin im CHV und möchte mich Ihnen vorstellen. Mein Name ist Nora Gaupp, ich bin gebürtige Münchnerin und gelernte Psychologin. Ich habe mich in meinem bisherigen Arbeitsleben eher mit dem Anfang des Lebens beschäftigt. Am Deutschen Jugendinstitut habe ich viele Jahre Jugendforschungsprojekte konzipiert, durchgeführt und begleitet. Es ging darin um die Frage, wie Jugendliche in unserer Gesellschaft aufwachsen, groß und erwachsen werden. Es ging auch immer um die gesellschaftliche Perspektive: Wie blickt unsere Gesellschaft auf junge Menschen – sieht sie in ihnen eine Quelle von Innovation und Zukunftsideen oder blickt sie kritisch auf „diese jungen Leute“? Wo erleben sich Jugendliche als ernst- und wahrgenommen und wo erleben sie, dass ihre altersspezifischen Wünsche und Themen zu wenig Berücksichtigung finden?

Mit meinem Wechsel zum CHV habe ich mich nun beruflich an das andere Ende des Lebens begeben. Auf den ersten Blick mag das nach einer recht unerwarteten Veränderung aussehen. Ich persönlich sehe aber durchaus Ähnlichkeiten und Bezüge. So geht es in der Hospiz- und Palliativarbeit, wie auch in der Jugendarbeit, um eine ganz besondere Lebensphase bzw. Lebenssituation. In der früheren Stelle ging es um konzeptionelle Fragen, wie Angebote der Jugendarbeit möglichst passend gestaltet werden können. Im CHV geht es nun darum, mit welchen Angeboten und Diensten wir Menschen in ihrer letzten Lebensphase gut beraten, betreuen und begleiten können.

Mit meinem Wechsel zum CHV habe ich zudem einen Wunsch von mir verwirklicht. Ich bin auf die Praxisseite gewechselt, wo soziale Realität unmittelbar und direkt gestaltet wird. In der Forschung und Wissenschaft war ich trotz vielfältiger Praxisbezüge doch immer auch ein Stück weg vom „wahren Leben“. Nun liegt mein Büro direkt im Christophorus-Haus, wo auch das stationäre Hospiz untergebracht ist.

Ich freue mich sehr auf meine Aufgaben im CHV. Meine neuen Kolleg*innen machen mir das Ankommen leicht, sie begegnen mir mit großer Offenheit. Immer wieder habe ich gerade in den ersten Wochen den Satz gehört, „es tut uns gut, dass jemand von außen kommt, mit einem frischen Blick“. Ich hoffe, dass ich diese Erwartung – zumindest in Teilen – erfüllen kann.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre des vorliegenden *CHV aktuell*. Das Thema „Lehrt Not beten?“ berührt die spirituelle Seite der Hospiz- und Palliativarbeit, die nicht selten den Kern unserer Arbeit ausmacht.

Ich freue mich auf viele, bereichernde Begegnungen, auch mit Ihnen, liebe Mitglieder des CHV!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Nora Gaupp
Vorstandsmitglied



Foto: privat

Beten um Frieden und Gesundheit – in Tagen von Krieg und Seuche ist das beinahe ein allgemeines und öffentliches Phänomen. In diesem Heft geht es natürlich mehr um die Not einer unheilbaren Erkrankung. Lassen Sie sich berühren von der so authentisch jüdischen Ausführung der Pflegedienstleitung unseres jüdischen Altenheims in München, begegnen Sie der Jahrhunderte alten Tradition des Ordens des Hl. Benedikt, der wunderbaren Kunst des Betens im Islam oder auch der Realität des Alltags in Kliniken und Hospizen. Nicht fehlen wird ein Blick in die fernöstlichen Traditionen.

Eine besonders berührende Geschichte, die das Olympia-Attentat von 1972 lebendig werden lässt, erzählt Bernhard Gollan.

Außerdem besprechen Julia Hagmeyer, Ingrid Pfuner und Angelika Westrich drei tiefgehende Bücher. Können wir vielleicht auch „gottlos beten“? Wie steht es um die Kultur, aufhören zu können? Und Zsuzsa Bánk bietet uns einen Leitfaden sich dem Sterben zu nähern, es besser zu verstehen, vielleicht sogar die Angst anzunehmen!

Wir wünschen Ihnen Freude und Zuversicht beim Lesen!

Foto: Inge Scheller



Liebe Leser*innen 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**

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine durchgängig geschlechterdifferenzierte Schreibweise. Dies soll keine Benachteiligung der jeweils anderen Geschlechter implizieren.

Korrektur zu Nr. 83, Seite 27: Leider ist uns an dieser Stelle ein Fehler unterlaufen. Das Gedicht „Wer Schmetterlinge lachen hört“ entstand 1973 aus der Feder von Carlo Karges (1951-2002), der zu dieser Zeit Mitglied der deutschen ROCKBAND NOVALIS war.

Inhalt

3

Editorial

6

„Aus den Tiefen ruf' ich dich, o Ewiger!“
(Psalm 130,1)
Von Dinah Zenker

8

Lebensatem
Von Dr. Johannes Eckert

9

Pflege deine Seele, so wie du deinen Körper pflegst
Von Marwan Al-Moneyyer,

11

In Stille üben – Anregungen aus hinduistischer Praxis
Von Albert Dennenwaldt

13

Lehrt Krankheit beten?
Von Thomas Kammerer

15

Segen begleite Dich
Von Ulrike Wälde

16

Sein dürfen wie ich bin
Von Gregor König

17

Tagesangebot «Tandem» – Praxisbericht einer Hospizhelferin
Von Uve Hirsch und Elfi Biedermann

19

Erinnerungen an das Olympia-Attentat 1972 – ein Kreis schließt sich
Von Bernhard Gollan

BUCHBESPRECHUNGEN

22

Brantschen, Niklaus:
Gottlos beten: Eine spirituelle Wegsuche

24

Harald Welzer:
Nachruf auf mich selbst.

26

Zsuzsa Bánk:
Sterben im Sommer

RUBRIKEN

28

Abschied und Neubeginn

30

Aus dem Verein

34

Spenden, Stiften und Fördern

36

Termine und Veranstaltungen

42

Impressum

„Aus den Tiefen ruf' ich dich, o Ewiger!“ (Psalm 130,1)

Von Dinah Zenker, Pflegedienstleitung im jüdischen Saul-Eisenberg-Seniorenheim der Arbeiterwohlfahrt München, mit dem der CHV seit vielen Jahren kooperiert. Sie ist seit Jahren eine herausragende Referentin insbesondere zu geriatrischen Themen.



Tefillah – das Gebet ist die Sprache der Seele im Gespräch mit *G'tt*. Jehuda HaLevi, der große Poet des 11. Jahrhunderts, sagte, dass das Gebet für die Seele dasselbe ist, wie Nahrung für den Körper. Zwar ist es möglich ohne *Tefillah* zu leben, so wie es möglich ist, ohne Musik, ohne Liebe oder Lachen zu leben, jedoch ist es ein vermindertes Dasein, in dem ganze Dimensionen des Erlebens fehlen. Wir benötigen in unserer Seele Raum, um unserer Freude am Sein, unserem Staunen über das Universum, unseren Hoffnungen, Ängsten, Sehnsüchten und unserem Scheitern Ausdruck zu verleihen.

Ein Jude betet nicht in erster Linie, um Dinge zu erbitten, noch um Erfahrungen zu haben, nicht einmal um *G'ttes* Gnade zu fühlen. Er betet, wie er seine anderen Aufgaben erfüllt. Das hebräische Wort *Tefillah* für Gebet hat wenig zu tun mit dem „beten“ oder „um etwas bitten“ oder „verlangen“ anderer Traditionen. Es ist kein Versuch das Universum zu überreden, seinen Lauf zu ändern, um unsere Wünsche zu erfüllen.

Juden beten dreimal täglich in einer vor tausenden Jahren nach der Zerstörung des Tem-

pels in Jerusalem festgelegten Form. Auch private Gebete werden innerhalb und außerhalb der Synagoge gesprochen. In einem alten jüdischen Witz läuft ein Jude im Angesicht einer drohenden Katastrophe voller Verzweiflung weg und schreit: »Wir können uns nicht mehr auf Wunder verlassen. Lasst uns deshalb beginnen, *Tehillim* (Psalmen) zu beten!«

Es ist ein altherwürdiger jüdischer Brauch, dass es in Zeiten von Gefahr und Unterdrückung, in Zeiten großer Not, ganz gleich ob für eine Einzelperson oder für das jüdische Volk als Ganzes, angebracht ist, *Tehillim* (Psalmen) zu lesen.

Juden betrachten das Sagen von *Tehillim* als natürliche Reaktion auf eine bedrohliche Situation und nicht nur als den Schrei nach Wundern. Dies wäre eher eine „heilige Unverschämtheit“. Glaube ist nicht die Konstruktion einer Welt, wie wir sie haben möchten, sondern ein Weg, um die Wirklichkeit, in die *G'tt* uns gestellt hat, zu erkennen und anzunehmen. Was also ist dieses hebräische Wort *Tefillah*, dessen Sinn sich nach innen wendet und Gebet bedeutet: Für manche ist sein ursprünglicher Sinn „an sich selbst arbeiten“. Ein Jude betet, damit er um *G'ttes* willen an sich selbst arbeiten und seinen Willen so ändern kann, dass er ein besseres Werkzeug für *G'tt* ist.

Die Psalmen sind ein wichtiger Teil unseres täglichen Gebets. *Tehillim* werden in der rituellen Praxis des Judentums bei jeder Gelegenheit und bei Trauungen und Beerdigungen gelesen. *Tehillim* sind freudvoll und erfüllt von

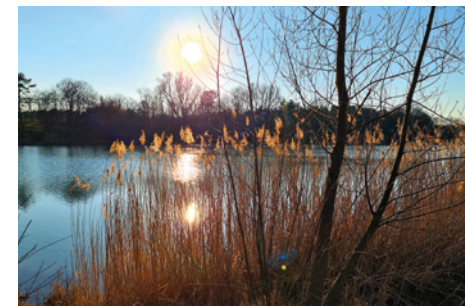
Liedern. Und sie sind nüchtern und realistisch. In unserer Stunde der Not kommen sie zu uns und trösten uns in unserem tiefsten Gefühl von Verlust, Schmerz und Trauer.

Die Psalmen sind mit uns unter dem Hochzeitsbaldachin und am Grab, bei uns zu Hause und in unserer Synagoge, im Krankenhaus und im Wartezimmer des Arztes. Sie sind das vielleicht allgegenwärtigste Buch in der jüdischen Bibliothek, denn es begleitet uns überall auf unserer Lebensreise. „Wir vertrauen auf *G'tt*“ ist stets unser jüdischer Wahlspruch gewesen und mit diesem Vertrauen gewinnen wir Kraft, Mut und Hoffnung.

Der beste Doktor

Ungefähr ein Jahr bevor der vorherige Rabbiner aus Bobov, Rav Shlomo Halberstamm, *zt'l* (seligen Andenkens) verstarb, wurde er so krank, dass bereits überall das Gerücht aufkam, er sei bereits verstorben. Der Arzt des Rabbis, der ein religiöser Jude war, verbrachte viele Stunden an seinem Krankenbett. Er versuchte alles medizinisch Mögliche, um den Rabbi zu heilen. Als er aus dem Krankenzimmer kam, zu den Anhängern des Rabbis ging, die ängstlich auf Neuigkeiten über den Zustand ihres Rabbis warteten, war er sehr entmutigt.

Der Arzt teilte ihnen sein tiefstes Bedauern mit, sie darüber informieren zu müssen, dass er alles versucht habe, den Rabbi zu heilen, er aber tragischerweise keine Chance der Besserung mehr sieht.



Die Anhänger verweigerten die Hoffnung aufzugeben, wie auch immer, sie beteten weiter außerhalb des Krankenzimmers und warteten auf neueste Nachrichten über den Zustand des Rabbins.

Spät am Abend kam aus dem Zimmer des Rabbins ein zweiter Arzt heraus, der ihn ebenso betreute und sagte zu den immer noch Wache haltenden Menschen: „Es ist nicht zu glauben, aber dem Rabbi geht es besser. Er wird die Krise überstehen und überleben.“

Unnötig zu erwähnen, wie groß die Erleichterung und Freude über diese wunderbare Entwicklung war.

Der erste Arzt war ebenso anwesend, als die Verbesserung des Zustandes bekannt gegeben wurde. Sofort wurde er von den Anhängern umringt und gefragt: „Wie kann es nur sein, dass sie uns heute früh sagten, es gibt keine Hoffnung mehr und nun wird er leben?“

Er antwortete: „Wie könnt ihr meinen Besuch mit dem Besuch des zweiten Arztes vergleichen? Ich habe den Rabbi am frühen Morgen versucht zu heilen, während der zweite Arzt viele Stunden später beim Rabbi war. Wisst ihr wie viele *Tefillot* (Gebete) und Kapitel von *Tehillim* (Psalmen) für die Genesung des Rabbis zwischen diesen beiden Visiten gesprochen wurden? Wäre ich der Doktor gewesen, der jetzt nach all den *Tefillot* (Gebeten) den Rabbi gesehen hat, hätte ich derjenige sein können, der die wunderbare Nachricht über die Besserung gebracht hätte.“

Wir alle wissen, dass die Kraft der Heilung von *Hashem* (Gott) kommt, und wir Ärzte nur seine Boten und Helfer sind. Aber wir versäumen es durchaus manchmal zu verstehen, dass wir mit unseren innigen *Tefillot* wundersame Heilungen bewirken können. 

Lebensatem

Von Dr. Johannes Eckert, OSB, Abt der Benediktinerabtei Andechs und St. Bonifaz in München. Der CHV ist viele Jahre mit der Abtei verbunden, nicht zuletzt dadurch, dass wir dort viele Veranstaltungen durchführen, insbesondere unsere Gedenkfeiern für die Verstorbenen.



„Da du alles schon weißt,
mag ich nicht beten.
Tief atme ich ein, lange atme ich aus.
Und siehe: Du lächelst.“

So lautet ein Gedicht des Schweizer Pfarrers Kurt Marti mit dem Titel „Ungebet“. „Will Gott, dass wir beten, braucht er unser Gebet?“ werde ich manchmal gefragt. Bestimmt braucht er es nicht, sonst wäre Gott nicht souverän und das Gedicht bringt es humorvoll mit einem großen Gottvertrauen auf den Punkt. Beten hat etwas mit der Sehnsucht von uns Menschen zu tun, dass wir unsere Freude und unsere Not, unseren Kummer und unser Glück, unsere Klage und unser Lob ins Wort bringen wollen. Beten ist die Sehnsucht danach, alles, was uns bewegt, mit Gott zu besprechen, alles ihm anzuempfehlen im Wissen, dass er ohnehin alles schon weiß. Freilich bringen wir im Gebet auch unseren Zweifel, unser Unverständnis und unseren Zorn vor Gott: „Warum musste das jetzt so kommen? Warum schweigst Du? Warum lässt Du Leid, Not und Tod zu? Wo bist Du, Gott?“ Im Beten artikulieren wir unsere Begrenztheit auf ein Du hin, das grenzenlos und geheimnisvoll ist, dessen Pläne wir oft nicht verstehen, aber dem wir in

unserer Aussichtslosigkeit dennoch vertrauen. Beten ist somit auch die Sehnsucht, trotz aller Verzweiflung an das Gute zu glauben. Ebenso kann sich im Gebet das tiefe Bedürfnis spiegeln, unseren Dank für alles Schöne und Gute vor Gott zu bringen.

Ich erinnere mich an einen Manager, der in seinem Berufsleben sehr erfolgreich war und sich bei mir im Gespräch als bekennender Atheist outete. Er verbrachte einige Tage in unserer Klostersgemeinschaft und nahm auch regelmäßig an unseren Gebetszeiten teil. Bei der Verabschiedung schließlich brach er in Tränen aus. „Wissen Sie“, sagte er, „ich war in meinem Leben sehr erfolgreich. Alles was ich bin, habe ich selbst aufgebaut. Aber ich bin arm, weil ich niemandem dafür danken kann!“ Mich berührt diese Begegnung heute noch. Beten ist die Sehnsucht, einer größeren Macht zu danken im Wissen, dass vieles, ja alles in unserem Leben, letztlich Geschenk ist. So spiegeln Gebete die ganze Bandbreite menschlichen Lebens und werden zu einem kostbaren Schatz, den wir immer wieder heben dürfen.

Daher finde ich es sehr anregend, die Psalmen oder auch Gebete von geistlichen Schriftstellern zu meditieren und in meine Sprache zu fassen. Dies mag anregen, sich seinen eigenen Gebetsschatz mit unterschiedlichen Texten anzusammeln, um so das eigene Leben mit Gott ins Gespräch zu bringen, stets im Wissen, dass Gott unser Gebet nicht braucht. Aber vielleicht hilft uns das Beten weiter, weil es der Lebensatem ist, der uns mit der Erfüllung aller unserer Sehnsüchte verbindet.

Fotos: Inge Scheller

Pflege deine Seele, so wie du deinen Körper pflegst

Von Marwan Al-Moneyyer, Imam im Islamischen Zentrum München, Vorsitzender von FEFa – Verein zur Förderung von Ehe und Familie, Religionspädagoge

In fast allen Religionen (so auch im Islam) hört man immer wieder, das Gebet sei Nahrung für die Seele. Doch was ist die Seele überhaupt? Genau kann das niemand sagen und der Koran bestätigt unser Unwissen im Vers 17:85 mit „...*Sprich: Die Seele ist eine Angelegenheit meines Herrn; und euch ist vom Wissen nur wenig gegeben.*“

Tragen wir zusammen, was wir wissen:

- Die Seele ist der Hauch Gottes in den Menschen.
- Symbolisch wird auch oft das Herz als „der Sitz der Seele“ genannt.
- Synonym zur Seele werden Geist, Psyche und auch Emotionen verwendet.

Damit wird der Seelenbegriff auch für Nicht-Religiöse wieder interessant, da man vielleicht den göttlichen Ursprung der Seele ablehnen mag, aber kaum jemand Gefühle oder Psyche an sich ablehnt.

Alle heiligen Schriften sagen uns auch, dass das spirituelle Herz erkranken, blind, taub, hart oder sogar tot sein kann, im Gegensatz dazu



aber auch stark, erleuchtet, sehend und ruhig. Diese Zustände hängen alle mit der Präsenz der Seele im Herzen zusammen: Wurde die Seele genährt, gepflegt und reingehalten, so erkennt man Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Güte und kann zwischen Wahrheit und Falschheit unterscheiden (Sure 7:29). Umgekehrt beginnt ein spiritueller Niedergang, wenn man seine Seele verkommen lässt (Sure 91:10), so dass man am Ende Gutes für falsch und Böses für richtig hält (Sure 35:19-24).

Mithilfe einer starken Seele und einem reinen Herzen erkennen, lieben und praktizieren wir Barmherzigkeit, Liebe, Wahrheit usw.

Für Nicht-Religiöse: Die Seele steht hier für unsere Liebe und unser Streben nach den ewiggültigen sittlichen Idealen, da jeder Mensch Barmherzigkeit, Großzügigkeit und Gerechtigkeit mag und zumindest äußerlich danach strebt und jeder sich selbst gerne von Grausamkeit, Geiz und Habgier freispricht.

Wenn dies nun eine Dimension des Menschen ist, dann braucht diese Pflege, Ausbildung und Nahrung, genau wie wir es beim Körper und dem Verstand gewohnt sind.

Und hier kommt nun das Gebet ins Spiel. Interessanterweise bedeutet es in allen monotheistischen Religionen im Ursprung „Verbindung“ oder „Kontakt“.

Mit einem Gebet nimmt man Verbindung zu Gott auf, dem Spender und Eigentümer meiner Seele und durch diese Rückkehr zum Ursprung nähre und stärke ich meine Seele.



zu Gott (zur Barmherzigkeit, zur Güte, zur Wahrheit usw.) füllen.

Der Islam selbst kennt zwei große Formen des Gebets, das sog. rituelle Gebet (Salah), welches alle Dimensionen des Menschen erfasst und vor Gott bringt und das Bittgebet (Dua), in dem man völlig frei, in jeder Sprache, in jeder Lage, zu jeder Zeit, an jedem Ort zu Gott sprechen kann.

Das rituelle Gebet wird normalerweise fünfmal am Tag verrichtet und man steht dabei und wirft sich nieder. Ist man körperlich eingeschränkt, kann man diese Bewegungen auch nur andeuten, und sei es auch nur mit den Augen.

Das Bittgebet ist völlig frei und besteht aus dem inneren Gespräch mit Gott (oft hebt man dabei die Hände).

Wenn Ihnen das Wort „Gott“ Probleme bereitet, dann nehmen Sie die 99 Namen Gottes aus der islamischen Tradition, die in vielen Punkten den oben beschriebenen Idealen ähnlich sind: So ist Gott der Barmherzigste, der Gnädigste, der Großzügigste, die Wahrheit, der Weise, der Friede, der Schönste und so weiter.

Wenden Sie sich in einem Gebet an die Wahrheit, an den Barmherzigsten, an den Frieden und erbitten Sie Kraft, im Namen der Wahrheit, der Barmherzigkeit und des Friedens (also im Namen Gottes) zu leben.

Das Gebet soll Ihrem Glauben und Ihrem Bewusstsein an Ihre Ideale neues Leben einhauchen und Sie erinnern, aufrufen, motivieren und Ihre Gier, Angst, Wut und Negativität in die Schranken weisen.

Die Menschheit kennt viele Formen des Gebets, wichtig ist jedoch, dass Sie diese Formen persönlich mit einer echten Verbindung

Die Glaubenstraditionen halten viele Gebete bereit, die Sie nun wie Gläser füllen können. Wenn Sie mit inneren Dämonen zu kämpfen haben, oder Widerstand gegen Ungerechtigkeit leisten und deshalb um sich selbst besorgt sind, so nutzen Sie das wunderschöne Gebet aus dem Psalm 23 als Glas, ihre Ängste zu kanalisieren und mit Gott neue Kraft für den Kampf zu schöpfen.

Wenn Sie Gott danken wollen und Ihren Bund mit Ihm (der Wahrheit, dem Versorgenden, dem Bewahrer) erneuern wollen, nutzen Sie die erste Sure des Korans, die Ihnen die Worte dafür bereitstellt.

Lassen Sie sich von prophetischen Lehrern und heiligen Schriften inspirieren und finden Sie auf dieser Reise Ihre eigenen Worte zu Gott und Ihre eigenen Gebete, auf dass Sie Frieden, Vergebung, Annahme und Kraft finden, Ihr Leben bestmöglich im Guten zu vollbringen. 

Fotos: Inge Scheller

In Stille üben – Anregungen aus hinduistischer Praxis

Von Albert Dennenwaldt, Yoga- und Meditationslehrer

„Stille ist die Muttersprache Gottes.“ An welchen Gott wir uns hier wenden, welchen Inhalt wir der Worthölse „Gott“ geben, ist einem jeden von uns freigestellt. Ob Jesus, heilige Jungfrau, Allah, Buddha, Natur, höchstes Selbst, Atman, Jehova oder an welche göttliche Kraft wir uns auch wenden mögen, entscheidend ist unsere innere Haltung.

Bhavana, das Durchdrungensein von einem höheren Inhalt, das unaufhörliche Verbundensein mit einer Vorstellung: dem Bild der gütigen Jungfrau Maria, dem schützenden Buddha, dem barmherzigen Christus, der absoluten Lebensenergie... auch hier gibt es wieder die vielfältigsten Bilder und Konzepte. Wichtig ist es im Herzen, mit unserer Vision oder Vorstellung zu verschmelzen, sie uns ganz zu eigen machen. Damit sie im Ernstfall, Notfall sofort in uns auftaucht, uns zur Verfügung steht in all ihrer Stärke, ihrem Trost, ihrem Mut und mit all ihrer Unterstützung. Das können Situationen sein, in denen wir als Kind unseren Schutzengel angerufen, gerufen haben. Mit dem Schutzengel ist ein Bild, ein Gedanke, ein Gebet gemeint, der still und von alleine auftaucht, wenn wir ihn rufen oder brauchen.

Ich lade Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ein, über folgende Frage nachzudenken: Was taucht in Ihnen auf, wenn Sie an einen Schutzengel denken? Spüren Sie in Ihr Herz! Was sagt Ihre Herzensstimme? Welches Bild erscheint? Worin finden Sie Unterstützung, Trost und Hilfe in genau diesem Moment? Mein Lehrer R. Sriram sagt: „Wissen, welches zu Weisheit gereift ist, ist ein solcher Schutz-

engel. Er taucht in unserem Bewusstsein auf, sobald es einen Engpass gibt. Das heißt, dass aus einer Formel, zu der sich die Weisheit verdichtet hat, ein Schutzengel wird, wenn wir diese innig und deutlich anerkennen und uns regelmäßig ins Bewusstsein rufen.“

Das ist genau die Idee hinter der Anwendung von Gebeten, von Mantrén, von Psalmen, also die für uns „heiligen“ Worte oder Bilder. Deshalb ist es auch so wichtig, beizeiten nach unserem inneren „Schatz“ zu suchen und ihn uns durch unsere Herzensstimme bestätigen zu lassen.

Jetzt sind wir wieder bei Eckhard Tolle, der sagt: „Stille ist die Muttersprache Gottes!“ In der Stille können wir uns leichter der Erfahrung von Einheit und Eins-Sein nähern, das Verbundensein mit dem Ganzen erfahren. Diese Erfahrung ist das Endziel von Yoga und heißt *Kawalya*, Freiheit. Es ist das erfahrene Gebet, in dem es keine Trennung, keine Zeit und keine Ängste und Not mehr gibt.

Bis wir diesen Zustand erreicht haben, dürfen wir (am besten) in Stille üben. So wie es in der





Stille einfacher ist, etwas zu lernen oder sich zu merken, so ist es auch leichter, in Stille in die Tiefe zu gehen, leichter der Stimme unseres Herzens, der Stimme unseres höheren Selbst zu lauschen. Dies bedarf der Geduld und der Übung.

Wir werden sozialisiert und geprägt durch unsere Eltern, Geschwister, Lehrer und durch viele Begegnungen mehr. All diese Begegnungen, diese Inputs gestalten unsere Glaubens- und Gefühlswelten. Deshalb ist es so wichtig hinzuspüren: Was könnte mein Schutzengel sein? Wir müssen nicht mit Gewalt nach etwas exotischem oder intellektuell Anspruchsvollerem suchen, wenn wir eine Antwort aus unserem Herzen bekommen. Vielleicht erscheint uns diese Antwort zu einfach, zu kindlich, oder entspricht nicht unserem momentanen Blick auf unseren Ursprung. Entscheidend ist, ob es uns wohl, warm ums Herz wird und ob wir uns gehalten, getragen und getröstet fühlen. Dann haben wir uns unserem Herzen und unserem „Schutzengel“ genähert. Wir sollten dabei bleiben und uns tiefer mit dem Thema beschäftigen, es studieren, bis es unser Herz ergreift und uns in Notsituationen sofort erreichen und erfüllen, stützen und trösten kann.

Ich selbst bin sehr liebevoll, katholisch erzogen worden. Meine ganze Familie war durchdrungen von der Güte und der Kraft der agierenden Hauptpersonen in dieser Religion. Trotz der starken Auseinandersetzung mit Yoga, Meditation und den östlichen Philosophien erschien mein Schutzengel zuerst als katho-

lisches Gebet, dann auch als hinduistisches Mantra. Beide erinnern mich daran, wer ich bin. Beide sind fester Bestandteil meines Lebens und verbinden mich schnell wieder mit meinem Sein, wenn ich es vor lauter Betriebsamkeit oder Unachtsamkeit vergessen habe. Stehen mir in unsicheren Situationen als Hilfe und Führung zur Seite und tragen mich in meine Mitte zurück.

Manchmal sind es auch die Worte eines Gebetes, die nicht mehr für uns passen mögen. Wir haben doch die Freiheit, die für uns passenden Wörter einzusetzen. Eine meiner Schülerinnen, Maria, hat das „Vaterunser“ umgeschrieben, so dass es zu ihrem Herzen passt. Ein Gebet, das mich sehr berührt:

*Lieber Gott, der du bist in allen Lebewesen.
Geheiligt werde dein Name in allen Sprachen und Religionen, der Erde und des Universums.
Erfülle mein Leben im Kreislauf allen Lebens.
Gib uns Nahrung für Körper und Seele.
Hilf mir loszulassen, mich in Nächsten- und Selbstliebe zu üben, mitfühlend zu sein.
Hilf mir, mich von Anhaftungen zu befreien und begleite meinen spirituellen Weg.
Denn durch dich sind wir die Liebe, das Mitgefühl und die Dankbarkeit.* ☺



Fotos: Inge Scheller

Lehrt Krankheit beten?

Von Thomas Kammerer, Theologe, Psychotraumatologe und freier Seelsorger, Betriebsseelsorger des Klinikums rechts der Isar der TU München, Dozent für Spiritual Care an der Fakultät für Medizin der TU München

Immer wieder habe ich mit Menschen gesprochen, die in der Kirche des Krankenhauses, in dem ich arbeite, Kerzen anzündeten oder etwas ins dort aufliegende Bittbuch schrieben, was sie bewegte.

Krankheit ist eine massive Störung in unserem Lebensplan und in unserer Identität. Das kennen viele schon in dem Moment, wo eine Grippe von uns verlangt, für einige Tage zu unterbrechen und unsere Termine abzusagen. Krank sein erinnert uns an unsere Endlichkeit, bringt die Erfahrung, dass unsere Kontrolle, unser Funktionieren Grenzen hat. Ohnmächtig stehen wir da. Und das ist eine für die meisten von uns nur schwer auszuhaltende Erkenntnis, die Gefühle der Angst, der Unsicherheit, aber auch der Wut und Aggression hervorrufen. Vor allem Krankheiten, die unsere Lebenserwartung begrenzen oder zumindest dieses Risiko in sich bergen, stellen unser Lebenskonzept massiv in Frage.

Da ist es nicht verwunderlich, dass wir nach Auswegen suchen. Zuerst wird es heute die moderne Medizin mit ihrem Garten der Möglichkeiten sein, auf die wir unsere Hoffnung setzen. Aber oft müssen wir erkennen, dass das menschliche Leben, der menschliche Organismus sehr komplex ist, und Heilung, Gesundheit nicht so einfach funktionieren wie das Reparieren eines Autos. Manchmal finden wir uns in der Einöde der medizinischen Grenzen wieder. Was nun? Ich habe so viel vor, möchte so vieles im wahrsten Sinne des Wortes *er-leben!* Woher kommt mir Hilfe?

Das sind Momente, wo viele Menschen sich fragen, ob das denn alles sei, ob es das gewesen

sein kann. Und es kommt eine Sehnsucht auf, die inmitten der Grenzerfahrung die Unendlichkeit und grenzenlose Existenz erahnt. Transzendenz nennt die Theologie diese Grunddimension und Fähigkeit des Menschen, Grenzen – zumindest in Gedanken, in seinem Bewusstsein – zu überschreiten (lateinisch: *transcendere*). Ein anderes Wort dafür ist Hoffnung, die bekanntlich zuletzt in uns stirbt. Es ist die Fähigkeit von uns Menschen, *trotzdem* zu den Grenzerfahrungen und Widrigkeiten des Lebens Ja zu sagen und daraus neuen Mut und Lebenskraft zu gewinnen. *Spiritualität* wird diese jedem Menschen eigene Fähigkeit genannt, lange vor jeder Zugehörigkeit zu einer Religion oder Weltanschauung.

Not lehrt beten sagt ein Sprichwort aus unserem deutschen Kulturschatz, der das Wort *beten* als Symbol und Chiffre nimmt für die Erfahrung und Sehnsucht, die uns ungeahnte Lebenskraft, vitalen Lebensatem (lateinisch: *respirare*) gibt, wo wir an Grenzen stoßen, leiden, sterben.

Dann heißt *beten* nicht einfach Gebete zu sprechen, vorgefertigte Worte der Religion oder heilige Rituale zu vollziehen. Es bezeichnet die Sehnsucht, die sich oft in der Klage über das unheile Schicksal ausdrückt, das wir in der Krankheit und im vielfältigen Schmerz erfahren. Und diese Sehnsucht, diese Klage will ausgesprochen und gehört werden. Transzendenz beginnt schon da, wo ich meinen Wegbegleiter*innen, meiner Familie, meinen Freund*innen meine Klage sage. Und wir bekommen Solidarität und Mitgefühl (Empathie) zurück, aber manchmal erleben wir auch, wie die eigenen Leiderfahrungen unsere Umge-



bung selbst hilflos und ohnmächtig sprachlos werden lassen.

Und dann suchen Menschen seit jeher ein hörendes Ohr jenseits der Grenzen des Daseins, jenseits des Horizonts. Dort irgendwo soll unsere Klage Resonanz haben. Eine höhere Macht soll zu Hilfe kommen oder zumindest den kranken, kraftlosen Menschen Lebendigkeit zurückgeben.

Seit Menschengedenken stemmen wir uns gegen die Grenzen des Machbaren, des Kontrollierbaren und gegen die Grenze des Todes. Weil wir in uns diese Fähigkeit der Transzendenz und Spiritualität erfahren.

In der Geschichte entstanden so die Religionen, die zuerst das Ziel verfolgten, Gottheiten gnädig zu stimmen und durch Rituale Kontakt und Kontrolle über das Leben zu gewinnen. Auch heute gibt es so manche Beter*in, die sich wünscht, eine Kerze, bestimmte Worte oder Rituale könnten die verlorene Gesundheit zurückbringen – mit der Macht Gottes, des Universums oder wie auch immer einzelne Menschen sich diese transzendente Wirklichkeit vorstellen.

Andere suchen den Kontakt zur transzendenten Wirklichkeit ausdrücklich mit dem Wunsch um Lebenskraft, die es möglich macht, die Zeit der Krankheit zu bestehen, das Leben neu zu erfüllen und inmitten der Krankheit aus der Hoffnung Halt zu bekommen.

Kontrolle und Halt. Das sind die beiden Ziele, die Menschen erfüllen, wenn sie in der Klinikkirche eine Kerze anzünden, eine Bitte ins Buch schreiben, beten oder einen Klagezettel in die Klagemauer stecken, die sich dort befindet. Es sind Menschen, die das in ihrem christlichen Glaubenskontext tun, aber ich habe hier auch Menschen getroffen, deren Sehnsucht keinen Namen, keinen kulturell-religiösen Kontext hat. „Es kann ja nicht schaden“, sagte mir ein Mann mittleren Alters einmal. Oder eine Frau, die ohne Religion aufgewachsen war, sagte mir, sie käme, „weil man hier durchatmen kann in dem ganzen Wahnsinn“. Ich habe Menschen getroffen, die voller Verzweiflung ihre Klage wortlos herausweinten oder mir sagten, sie stritten mit Gott „und das tut mir gut“.

Die Seefahrer der Antike kannten die Stürme, die eine Überfahrt über das Meer plötzlich zu einer existentiellen Bedrohung werden ließen. Sie banden sich am Mast des Schiffes fest, um nicht über Bord zu gehen und hoffentlich den Sturm zu überstehen. Diese Weisheit der Seefahrt, nämlich sich festzubinden (lateinisch: *religare*), ist die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs *religiös* und *Religion*. Auch der Anker als Zeichen der Hoffnung stammt aus dieser Weisheit, mitten in der Bedrohung überleben zu können.

Krankheit lehrt uns vielleicht nicht (mehr) so zu beten, wie es in unserer Kultur seit Jahrhunderten Menschen geholfen hat, sich in der Not festzubinden und Hoffnung zu schöpfen. Aber Studien zeigen, dass viele kranke Menschen dennoch die Weisheit des *religare* und *transcendere* als Sehnsucht und Ressource in ihrer Schwachheit und Begrenztheit sehen und sich auf ihre ganz persönliche Suche nach Ausdruck und erfülltem Leben ins *Trotzdem!* begeben. 🌈

Foto: Inge Scheller

Segen begleite Dich

Von Ulrike Wäde, ehrenamtliche geistliche Begleiterin im Hospiz

Seit September 2021 besuche ich als Seelsorgerin und geistliche Begleiterin die Menschen, die im stationären Christophorus Hospiz wohnen. Nach meiner Ausbildung zur Krankenschwester habe ich knapp 20 Jahre überwiegend auf onkologischen Stationen und zum Schluss auf einer Palliativstation gearbeitet. Nach Jahren der Kindererziehung war ich für eine neue Aufgabe bereit. Da Spiritualität mein Lebensschwerpunkt ist, besuchte ich einen einjährigen Kurs in geistlicher Begleitung und begleite nun mit großer Freude die Menschen im Hospiz.

In den meisten Fällen bin ich willkommen. Viele Menschen öffnen sich, erzählen aus ihrem Leben, von ihren Erfahrungen, Sorgen Ängsten. Da ist Zuhören gefragt, Schweigen, Aushalten, Dasein. Ich nehme wahr, was die Menschen bewegt, was sie trägt, was sie umgibt. Was liegt auf dem Nachttisch? Was hängt an der Wand? Manchmal fällt mir ein Gebetbuch, ein begleitender Kalender o.ä. ins Auge. Dann frage ich, ob ihnen das Gebet eine Hilfe ist, ob wir gemeinsam etwas beten wollen, oder ob ich etwas beten soll. Immer mal wieder kommt dann die Bitte nach dem *Vaterunser*. Ab und zu singe ich auch ein Lied oder bete einen Psalm. Dies alles passiert sehr selten. Was jedoch des öfteren gut ankommt, ist ein Segensspruch oder Segensgebet. Segen als Zusage, du bist nicht allein, ich denke an dich. 🌈

Fotos: privat, Inge Scheller



Segen hülle dich
Segen erfülle dich
Segen beschwinge dich
Segen durchdringe dich
Segen leite dich
Segen begleite dich
wo immer du bist.



Sein dürfen wie ich bin

Von Gregor König, katholischer Pfarrer, Seelsorger im stationären Christophorus Hospiz seit 2021

Mir geht das Wort Jesu durch den Kopf: „Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.“ (Matthäusevangelium 6,7)

Viele Worte können dem Gebet im Wege stehen. Jesus kritisiert hier die Vielredner und diejenigen, die ihre Frömmigkeit vor den Menschen zur Schau stellen.

Gebet heißt für mich Stille, Schweigen, Dasein, Spüren und auch Aushalten. Gerade das Fehlen von Worten kann tiefes Gebet sein. Wie sehr können Menschen miteinander in Verbindung treten, nur durch versunkenes miteinander Dasein. Die Hand zu halten, den Raum und die körperliche Nähe zu teilen, das ist nicht nur in schweren Stunden eine tiefe Erfahrung der Verbindung zweier Menschen. Hier im Hospiz erfahre ich dieses Miteinander so oft. Aber nicht nur in den hier oft schmerzlich durchgegangenen Stunden und Tagen! Die intime Nähe des miteinander Schweigens kann so wertvoll sein, wie schön die gemeinsame Stille auch in frohen Augenblicken der Liebe und der Intimität! So wie Beziehung Wort und Austausch braucht, so braucht sie auch Stille und Raum zur Entfaltung.

Gott wird manchmal in langen, formelhaften Gebeten geradezu zurechtgebogen nach den Vorstellungen der Menschen. Gott soll sich bitteschön so verhalten, wie ich es mir wünsche. Leider kämpfen viele noch bis ins hohe Alter mit dieser Idee.

Gebet als stilles Hören mit dem Herzen des Glaubens, vertrauensvolles Erspüren der Nähe

Gottes, der weiß, was ich brauche. „Dein Wille geschehe“ sagt Jesus. Viele Worte ersticken das Gebet und machen es unmöglich zu hören. Denn Gebet ist ja nicht nur die Verbindung von Mensch zu Gott, sondern auch die Verbindung von Gott zu Mensch.

Neben dem stillen Gebet gibt es die Gebete der großen religiösen Traditionen, für uns Christen beispielsweise die Psalmen. Nicht zu vergessen natürlich das *Vaterunser*, das nicht nur das Gebetsvermächtnis Jesu für uns bedeutet, sondern auch die enge Verbundenheit zwischen den christlichen Konfessionen zum Ausdruck bringt.

„Ich bin immer unandächtig beim Beten.“ Mit diesem Satz bringen Menschen eine innere Not ins Wort. Als Seelsorger begegnet mir dieser Satz häufig. Viele von uns erinnern sich dabei an ihre religiöse Erziehung. Was kann denn in diesem Zusammenhang mit dem Begriff „andächtig“ gemeint sein?

Andacht bedeutet die innere Offenheit und das vertrauensvolle Dasein vor Gott. Stille. Den eigenen Gedanken in der Gegenwart Gottes Raum geben zu können. Nicht gefangen zu sein in menschlichen Zwängen und Formen, sondern vor Gott sein zu dürfen wie ich bin, mit all meinen Sorgen und Nöten, mit meinem Erfolg und meinem Versagen. Bei einem Gott weinen und lachen zu können, der mich liebevoll an der Hand nimmt. Das ist gerade nicht unandächtig, sondern tiefes Vertrauen, dass Gott weiß, was ich brauche. Einfach da sein. Ohne viele Worte. Welch wichtige menschliche Geste. Welch tiefes, andächtiges Gebet! 🌈

Tagesangebot «Tandem» – Praxisbericht einer Hospizhelferin

Von Uve Hirsch, ehrenamtliches Redaktionsmitglied, Hospizhelfer und Elfi Biedermann, Hospizhelferin

Ein Ort des Lebens und des Sterbens soll nach englischem Vorbild das neue Christophorus Zentrum sein. Für Menschen in einem frühen Stadium tödlich verlaufender, vor allem nicht-onkologischer Erkrankungen gibt es bisher kaum Angebote zur Verbesserung ihrer Lebensqualität. Das Tagesangebot soll Herzstück des neuen Zentrums werden und Patient*innen, die lebensbegrenzend erkrankt sind, frühzeitig palliativ und psychosozial begleiten.

Als ersten Schritt hat der CHV im August 2020 im Christophorus-Haus das Tagesangebot *Tandem* gegründet. Hier sollen Betroffene und ihre Angehörigen in einem frühen Stadium der Krankheit Begleitung, Hilfestellung und Beratung erfahren, damit sie kompetenter mit der Erkrankung umgehen und so mehr Sicherheit gewinnen können. Die Betreuung erfolgt durch ehrenamtliche Hospizhelfer*innen und zwei hauptamtliche Palliativfachkräfte.

Elfi Biedermann, ehrenamtliche Hospizhelferin im *Tandem* ist von Anbeginn dabei. Ihr Bericht:

Statt Alltagstrott – Achtsamkeit für das Leben

Wie gut, dass es Hospize gibt – dieser Satz kommt tief aus meinem Herzen. 2011 ist mein damaliger Lebenspartner im Christophorus Hospiz an seinem Gehirntumor gestorben. Ich war damals sehr dankbar, wie uns die Pflegekräfte und die ehrenamtlichen Hospizhelfer*innen kompetent und würdevoll begleitet haben. Wir mögen das „Was“ nicht beeinflussen können, aber das „Wie“ bleibt immer in unserer Hand. Das ist mir seitdem



bewusst, und ich habe keine Angst mehr vor dem Sterben.

Ein paar Jahre später, 2016, reifte mein Wunsch, für andere Menschen in einer solchen Situation ebenfalls eine wertvolle Stütze sein zu können und so machte ich die Hospizhelferausbildung beim Christophorus Hospiz Verein. Nach der Ausbildung entschied ich mich für die ambulante Hospizbetreuung. Nach vier Jahren ambulanter Begleitung einzelner Menschen in ihrem häuslichen Umfeld wurde mir angeboten, im *Tandem*, der Tageseinrichtung des CHV, mitzuhelfen. Das *Tandem* setzt früher im Krankheitsverlauf an und möchte Betroffenen ermöglichen, sich mit dem Hospizgedanken auseinanderzusetzen. Die Gäste scheuen die räumliche Nähe zum Hospiz nicht, schätzen die Angebote und lassen Gespräche über den Tod zu.

Für mich ist es schön, zu erleben, wie gerne die Besucher*innen kommen. Es bedeutet für sie Abwechslung im Alltag, Austausch mit anderen Betroffenen und unbelastete Gespräche mit Helfern und den professionellen Kräften. Hier werden Erlebnisse mit der Erkrankung geteilt, Alltägliches berichtet und auch mal für kurze Zeit bei einem Spiel das große, unfassba-



re Schwere ausgeblendet und das kleine Leichte gesehen, das Kraft schenkt. Und für die Angehörigen bedeutet es eine wohltuende Pause von der Betreuung, in der sie ihre Liebsten gut aufgehoben wissen und so für eigene Bedürfnisse in Ruhe Raum finden können. Hätte es das Tagesangebot schon 2011 gegeben, hätten wir es sehr dankbar angenommen!

Es freut mich sehr, bei einem so wertvollen Angebot als Hospizhelferin unterstützen zu dürfen. Um das tun zu können, habe ich meinen Job auf 80 Prozent reduziert. Ich tausche damit sehr wohlüberlegt einen Tag Alltagsstress mit nicht selten Hektik und Stress gegen Achtsamkeit für das Leben. Achtsamkeit für das Leben, verbunden mit Hospiz? Paradox? Ist es aber nicht!

Wie sieht meine Tätigkeit im *Tandem* aus? Ich bin um 8.30 Uhr da und erfahre von den hauptamtlichen Koordinatorinnen, welche Tagesgäste sich angemeldet haben. Ich decke den Tisch, denn der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend gilt es

herauszufinden, worauf die Gäste sich einlassen möchten. Alles dient der Anregung, ob „Stadt-Land-Fluss“ spielen oder den eigenen Kraftstein bemalen. Sich über das Leben auszutauschen, über Reisen oder Menschen, die eine Rolle spiel(t)en oder die vielen Erinnerungen, die plötzlich wieder sehr präsent werden. Diese Gespräche erden, berühren und entschleunigen mich. Was im Leben wirklich wichtig ist, bekommt hier sehr scharfe Konturen. Auch für mich. Achtsamkeit für das Leben!! Die Zeit verfliegt und es gilt, das Mittagessen vorzubereiten, das ich gemeinsam mit den Gästen genieße. Noch schnell das Geschirr in die Spülmaschine, dann Abschied nehmen, meine Nachfolgerin für den Nachmittag ist schon da. Ich mache mich zufrieden auf den Weg und denke mir: Wie gut, dass es solche Angebote gibt, und ich ein Teil davon sein darf! 

Foto: Mario Fichtner

Erinnerungen an das Olympia-Attentat 1972 – ein Kreis schließt sich

Von Bernhard Gollan, ehrenamtlicher Hospizhelfer im Palliativ-Geriatriischen Dienst

Seit einigen Jahren besuche ich als ehrenamtlicher Hospizhelfer das Pflegeheim *Leonhard-Henninger-Haus* der Diakonie in München, meist besuche ich zwei bis drei Personen an einem Nachmittag.

Es ist November 2021, und ich werde gebeten, Dr. Peter Münch-Heubner zu besuchen, er war Dozent für Neue und Neueste Geschichte mit Schwerpunkt auf dem Gebiet von Israel bis Afghanistan, zuletzt an der Universität Augsburg. Er ist auch engagiert in der Dokumentation von jüdischem Leben im Raum Augsburg.

Dadurch kommen wir immer wieder ins Gespräch über Aspekte aus der jüngeren jüdischen Geschichte, auch weil ich selbst engen Bezug dazu habe.



Fotos: Inge Scheller

Anfang 2022 erwähnt er, dass er als kleiner Junge (aufgewachsen in München) sich von einem israelischen Sportler in den Tagen vor dem Attentat während der olympischen Spiele 1972 ein Autogramm hat geben lassen, das er bis heute aufbewahren konnte. (Er selbst hat 2020 einen schweren Schlaganfall erlitten und war monatelang dem Tod näher als dem Leben, ist heute weitgehend an den Rollstuhl gebunden, aber geistig wieder voll auf der Höhe; viele seiner persönlichen und beruflichen Dokumente sind aber verloren gegangen.) Er zeigt es mir als ein Dokument von einem Menschen, der wenige Tage danach bei dem Attentat umgekommen sei.



Dadurch sensibilisiert, schenke ich den Zeitungsartikeln besondere Aufmerksamkeit, die berichten, dass in München in jedem Monat des Jahres 2022 einem der Opfer des Attentats ein Porträt in Wort und Bild gewidmet ist, an wechselnden Orten, z.B. in Kirchenräumen. Ich will Herrn Münch-Heubner dabei helfen, mehr über „seinen“ Sportler zu erfahren, und suche über das Internet nach dem Ort und dem Monat der Dokumenta-



tion über Zeilig Shtroh. Zu meiner Überraschung lerne ich dabei, dass dieser Mann gar nicht unter den Todesopfern von 1972 war und eventuell aktuell noch am Leben ist.

Am 03. September 2022 erfahre ich von einer Nachbarin, dass am Folgetag eine große Gedenkveranstaltung und Fahrradtour vom Münchener Olympiazentrum nach Fürstentfeldbruck stattfindet. Spontan melden meine Frau und ich uns an, ohne jede Detailkenntnis über die Gedenkveranstaltung. Aber am Morgen des 04. September vor unserer Abfahrt Richtung Olympiazentrum stecke ich noch schnell einen Ausdruck meines Fotos von dem Autogramm in meinen Rucksack.

Bei Beginn der Veranstaltung realisieren wir, dass das Podium hochkarätig besetzt ist: Aus der Landesregierung, der Stadt München, dem Generalkonsulat Israels und weiteren Institutionen. Vor sich hat das Podium ca. 600 Teilnehmer mit ihren Fahrrädern. Als die Podiumsteilnehmer namentlich vor-

gestellt werden, ist auch ein überlebender Sportler von 1972 dabei; als ich seinen Namen höre, ist mir sofort klar: Es ist genau der, dessen 50 Jahre altes Autogramm ich in meiner Tasche mitführe!

Gegen Ende der Reden gehe ich nach vorn und halte mein DIN-A4-Blatt deutlich sichtbar vor meine Brust: Es dauert nicht lange und Herr Zeilig Shtroh erkennt aus circa zehn Metern Entfernung sein Autogramm. Nach dem letzten Beitrag kommt er von der Bühne zu mir und fragt mich danach, wie ich zu dem Autogramm gekommen bin. Ich erzähle ihm kurz die Geschichte, und er ist überwältigt von dieser „Begegnung mit sich selbst“ nach 50 Jahren. Ich selbst bin zutiefst berührt davon, dass ich ein „Zahnradchen“ in dieser langen Kette von „Zufällen“ sein durfte. Und freue mich auf die kommenden Tage, wenn ich im Pflegeheim dieses Erlebnis mit Herrn Münch-Heubner teilen kann. 🌈

Abbildung Autogramm: Bernhard Gollan

wußten sie schon
(Wilhelm Willms, 1930-2002)

wußten sie schon
daß die nähe eines menschen
gesund machen
krank machen
tot und lebendig machen kann
wußten sie schon
daß die nähe eines menschen gut machen
böse machen
traurig und froh machen kann
wußten sie schon
daß das wegbleiben eines menschen
sterben lassen kann
daß das kommen eines menschen
wieder leben läßt
wußten sie schon
daß die stimme eines menschen
einen anderen menschen
wieder aufhören läßt
der für alles taub war
wußten sie schon
daß das wort
oder das tun eines menschen
wieder sehend machen kann einen
der für alles blind war
der nichts mehr sah
der keinen sinn mehr sah in dieser welt
und in seinem leben
wußten sie schon
daß das zeithaben für einen menschen
mehr ist als geld
mehr als medikamente unter umständen
mehr als eine geniale operation
wußten sie schon
daß das anhören eines menschen
wunder wirkt
daß das wohlwollen zinsen trägt
daß ein vorschuß an vertrauen
hundertfach zurückkommt (...)
wussten sie das alles schon

Foto: Inge Scheller

Brantschen, Niklaus:

Gottlos beten: Eine spirituelle Wegsuche

„Religion ist für Menschen, die Angst vor der Hölle haben. Spiritualität ist für Menschen, die durch die Hölle gegangen sind.“ Vine Deloria (Jurist und Theologe)

Der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen lehnt seine „spirituelle Wegsuche“ an zwei Punkte an: Der Ausgangspunkt der Überlegungen ist die Bedeutung von Meditation für den Alltag, das Verhältnis von Beten und Meditieren, von Glaube und Spiritualität. Die Grundfrage lautet hier, ob es möglich ist, ein spiritueller Mensch zu sein, ohne zu glauben. Sein Text möchte ein Wegweiser für eine „weltoffene, interreligiöse Spiritualität“ sein und so ist der Titel Programm: „Suche“ – Fragen werden gestellt, Antworten werden versucht und vielleicht gefunden. Er möchte Denkweisen, Verhaltensmuster, Rituale und Lebensformen aus einer spirituellen Sicht betrachten. Brantschen zitiert umfassend bei Geistlichen, Denkern und Dichtern, um unterschiedliche Blickwinkel einzubeziehen und leistet damit eine *Tour de Force* durch spirituelle Literatur, unter anderem referiert er auf: Eugen Ruge, Rudyard Kipling, Thich Nhát Hanh, Rainer Maria Rilke, Yamanda Roshi, Meister Eckhart, Goethe, Ignatius von Loyola, René Descartes, André Comte-Sponville, Dietrich Bonhoeffer, Albert Camus, Dalai Lama, Erich Fromm und, natürlich, die Bibel.

Die Gliederung hingegen folgt einer theologischen Formel aus dem fünften Jahrhundert: „*Lex orandi, lex credendi*“ – „Gesetz des Betens, Gesetz des Glaubens“ – etwas weicher macht Brantschen daraus die „Kunst zu beten, zu glauben, zu leben, zu sterben und zu lieben“. Wie intuitiv nachföhlbar und verständlich diese Gliederung ist, hängt sicher

von persönlichen Kontext des Lesers ab. Die Rezensentin hätte die Reihenfolge leben, sterben, lieben, glauben, beten präferiert – zum Glück steht es jedem Leser frei, am Ende des Kapitels über das „Lieben“ noch einmal von vorn zu beginnen.

Der erste Teil widmet sich also dem „Beten“ – wobei er hier das christlich konnotierte Wort benutzt, die Interpretation jedoch eine deutlich breitere ist. Es gibt viele Methoden und Traditionen, die den Gedanken in sich tragen, vom Außen ins Innere zu gehen, von der Oberfläche in die Tiefe, von der Welt zur Mitte des Herzens. Stille, Abgeschiedenheit und Monotonie lassen eine besondere Form der Achtsamkeit entstehen, die das Glück, am Leben zu sein, fühlbar machen. Brantschen stellt auch selbst die Frage, wie nützlich bestimmte Etiketten sind – als Beispiele seien „Naturmystik“, „Sonnenanbetung“, „Pantheismus“ genannt – oder ob es nicht interessanter und wichtiger ist, den gemeinsamen Nenner, „Dazugehören, Einssein, in Verbindung leben“ und die Wege dorthin zu betrachten. Diese Aspekte sind sowohl in der christlich-abendländischen, als auch in östlicher Tradition überliefert und werden gepflegt. Die Innerlichkeit, die durch Stille und Rückzug erreicht wird, strebt jedoch nicht das Alleinsein als Selbstzweck an, sondern bei sich sein, der Welt geöffnet – Brantschen bedient sich an dieser Stelle bei Rilke. Dankbarkeit wiederum ist für ihn untrennbar mit Achtsamkeit verknüpft und im Anschluss daran überpersönlich – Dankbarkeit muss nicht auf ein Gegenüber und in der Konsequenz auf Gott gerichtet sein.

Zudem bewegt Brantschen die Frage, ob Bud-

dhisten beten können. Er erlebt, wie Buddhisten im Angesicht des Buddha in Kamakura, die „Gebetsgebärde“ machen – sie neigen den Kopf, falten die Hände. Es ist eine Erfahrung der Einkehr, der Anschauung, des Fühlens. Spätestens hier kann man auch grundlegend die Frage stellen, inwieweit die Benennung dieses Prozesses als „Beten“ der spirituellen Wegsuche dienlich ist oder ob dieser Begriff hätte breiter gewählt werden können.

Meister Eckhart dient als Beispiel für die Verbindung von Spiritualität und Alltag. Sein Ziel ist Gelassenheit, die erreicht wird, in dem man auch von sich selbst ablässt – in dem Sinn, dass man aufhört, um sich selbst zu kreisen – egozentrisch. Spiritualität und Gott sind in uns – nicht irgendwo über uns. Nach André Comte-Sponville ist damit Spiritualität auch ohne Gott möglich – Toleranz und Freiheit sind die Bedingungen, Freiheit des Glaubens und Freiheit des Unglaubens.

So schließt sich Teil II „Glauben“ an – bei allem Fortschritt bleibt ein tieferes Wissen, ein inneres Erfassen der Wirklichkeit als Ganzes für Menschen von Bedeutung. Brantschen sieht bei den „westlichen Wortreligionen“ den Fokus auf dem Glaubensinhalt, bei den östlichen auf dem „Glaubensakt“. Aktuell werden auch in der westlichen Welt die östlichen Elemente der spirituellen Praxis betont – „die Bedeutung des Atems, die Kultur der Stimme, die Meditation“. Laut Bonhoeffer ist Glauben auf Gemeinschaft angelegt und Gemeinschaft kann nur mit denjenigen entstehen, die auch allein sein können, die in der Gemeinschaft keine Einsamkeit betäuben möchten. „Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft.“ Hier befindet sich eine starke Verbindung zur Innerlichkeit des „Betens“. Rituale geben Menschen Halt und Sicherheit im Alltag. Spiritualität sollte entsprechend auch ritualisiert sein, da religiöse Rituale die Entstehung von Glaubensgemeinschaften fördern. Religionen überleben damit auch dank spiritueller Strömungen – die Lebendigkeit bieten.

Die Grundfrage von Teil III „Vom guten Leben“ ist, wie ein glückliches Leben gelingt. Der Ausgangspunkt hierfür ist eine weltoffene Spiritualität. Am Beispiel *Die Pest* von Albert Camus zeigt Brantschen den Wert der Freundschaft, der Verbindung zwischen Menschen, die gepflegt werden sollte. Anhand des Textes wird auch die Frage geäußert, ob man ohne an Gott zu glauben, ein guter Mensch sein kann. Brantschen referiert an dieser Stelle auf den Dalai Lama, dass man ohne Religion ein guter Mensch sein könne, nicht jedoch ohne Ethik: „Eine auf Spiritualität und Tugend gründende Ethik [...] ist umso nötiger, als Religionen ein hohes Gewaltpotential haben, oft intolerant sind und nicht selten für wirtschaftliche und politische Interessen missbraucht oder instrumentalisiert wurden oder werden.“ Damit sind Menschen wichtig, die Brantschen wie folgt beschreibt: „Menschen, klug und kritisch genug, das Rechte zu erkennen und es zu tun.“



Patmos Verlag, Ostfildern 2022
ISBN: 978-3-8436-1335-4
gebundene Ausgabe
Preis: 19,00 Euro

Zur Klugheit gehören damit theoretische und praktische Vernunft.

Spiritualität kann auch im Alter und im Sterben eine Hilfe sein, um hier aktiver zu gestalten. Brantschen wechselt in Teil IV „Vom guten Sterben“ in eine persönlichere Tonlage und gibt Ratschläge: „Bleiben Sie in Bewegung, pflegen Sie Freundschaften, nehmen Sie sich Zeit zum Staunen, seien Sie dankbar, verlieren Sie den Humor nicht“ – die Ratschläge sind gut fürs Alter, aber wahrscheinlich auch in jungen Jahren nicht verkehrt. Wer das Leben ernst nimmt, gibt ihm Bedeutung – auch durch das Bewusstsein des Todes. „Eine ernsthafte Aus-

einandersetzung mit dem Tod macht unser Leben nicht leichter, aber reicher. Es bekommt Tiefe und Würde.“ Ganz konkret gibt er Tipps, worauf man im Leben achten und worin sich üben sollte, um Möglichkeiten für das Sterben vorzubereiten: „Auf die Ernährung achten und zu Zeiten fasten“, „Sich rechtzeitig in Meditation üben“ und „Dem Leben dienen“.

Der letzte Teil schließlich handelt „Von der Liebe“ in der alle Überlegungen in der Geste zusammengeführt werden, die Hand aufs Herz zu legen, denn dann finden „wir wieder heim zu uns selbst, finden Ruhe und Kraft“, haben Geduld und Offenheit für die anderen. 

Buchbesprechung

Von Ingrid Pfuner, Hospizhelferin im ambulanten Bereich, ehrenamtliches Redaktionsmitglied

Harald Welzer:

Nachruf auf mich selbst.

Dem Untertitel *Die Kultur des Aufhörens*, den der Bestsellerautor und Wissenschaftsjournalist Harald Welzer hier wählt, begegnet der Mensch von heute erst einmal mit Skepsis. Für eine Gesellschaft, die höher, schneller, weiter zu ihrer Maxime erhoben hat, scheint das keine Option zu sein.

Der Sozialpsychologe Welzer geriet durch einen Herzinfarkt im April 2020 in eine Grenzsituation, durch die er – wie er sagt – seine Unsterblichkeitsillusion verlor und sich dadurch sein Welt- und Selbstverhältnis veränderte. Diese existentielle Erfahrung – die Möglichkeit des eigenen Todes, die Endlichkeit der physischen Existenz – führte bei ihm zu einer Umsortierung von Wertigkeiten. Nicht die Welt ändert sich, sondern man sieht sie anders, von einem neuen Ausgangspunkt. Die Einnahme einer anderen Perspektive erlaubt so auch einen anderen Zugang zu ihr und zeigt uns einen Weg heraus aus dem Gefängnis unse-

res Denkens. Und führt somit eigentlich auch pfeilgerade zum Titel dieses Buches, nämlich der Frage, die er damit stellt – und die wir uns alle vielleicht jetzt stellen sollten: **Wie will ich gelebt haben, wer will ich gewesen sein?**

Eine Frage in der Zeitform der sogenannten vollendeten Zukunft, eine Frage, die sich auf die noch zu lebende Zeit bezieht. Denken in *Futurzwei* heißt auch die von Harald Welzer gegründete Stiftung.

Ein ‚weiter wie bisher‘ wird da gleich zu Anfang des Buches als unmöglich empfunden, wenn man die erschreckende Bilanz liest, die sich 2020 ergab, dass nämlich die tote Masse, die Häuser, Maschinen, Autos, Plastik usw. umfasst, die Biomasse, die durch Entwaldung und Zerstörung von Böden und Meeren sowie dem Artensterben immer weiter sinkt, erstmals übertrifft. Totes schlägt Lebendiges! Da möchte man schon rufen „Aufhören!“.



Verlag S. Fischer
ISBN: 978-3-10-397103-3
gebundene Ausgabe
Preis: 22,00 Euro

Welzer schlägt einen großen Bogen von der in unserer Konsumgesellschaft so selbstverständlichen Verfügbarkeit aller Dinge zur Kultur und zählt das Prinzip des Wachstumskapitalismus zur Kategorie der irrtümlichen Kulturmodelle. Einer vielfältigen Gesellschaft, die sich in vielen Bereichen neu justieren muss, empfiehlt er den Nachruf auf sich selbst, in dem sie entwirft, wie sie sich entwickeln will.

Die Zukunft als Gestaltungsaufgabe.

Immer im Blick hat Welzer aber auch die Grenze – die Endlichkeit aller menschlichen Bemühungen. Endlichkeitsprobleme ignorieren wir systematisch, weil wir keine Methodik des Aufhörens haben. Um die meisten Umweltprobleme beispielsweise zu lösen, müsste man aufhören mit dem Erzeugen von Produkten und Dienstleistungen. Die moderne Gesellschaft hat kein Verhältnis zum Tod und der Endlichkeit und zeigt somit auch ein Un-

vermögen zum Aufhören, das unser Kulturmodell seit dem Aufstieg des Wachstumskapitalismus prägt.

Welzer führt durch unser alltägliches Leben, beschreibt, wie die Möglichkeiten des Einzelnen, über die Welt zu verfügen, durch wachsenden Wohlstand und technischen Fortschritt, immer weiter wachsen – von der Fahrt in die Antarktis bis zum Helicopter-Skiing.

Gesteigerter Weltverbrauch wird als erstrebenswert propagiert. Würde man statt Wachstum gesteigerter Verbrauch sagen, wäre die Problematik sichtbarer. Eine treffende Überschrift im Buch lautet: Man kann mit der Natur nicht verhandeln.

Der ehemalige französische Widerstandskämpfer und UN-Diplomat Stéphane Hessel veröffentlichte 2010 ein Essay mit dem Titel *Indignez-vous!* (Empört euch!). Hessel wollte diese Empörung politisch verstanden wissen und das beeinflusst eben alle unsere Denk- und Handlungsweisen und kann auf keinen Fall heißen ‚weiter so‘. Diese Empörung ist auch immer wieder als Unterton bei Welzer spürbar – und man kommt nicht umhin, diese Empörung zu teilen – wenn man sich die Zukunftsszenarien vorstellt, die mit diesem ‚weiter so‘ entstehen würden.

Immer wieder baut der Sozialpsychologe Harald Welzer in die Geschichten unserer Lebenswelten Erklärungen zu unseren Entscheidungen ein, bezieht Themen und Thesen aus Psychologie und Philosophie mit ein. Er weist auf die materiellen und kulturellen Gegebenheiten unserer Welt hin und die daraus entstandenen Prägungen. Das ist sehr erhellend, weil sie oft nicht Gegenstand einer bewussten Reflexion sind und man sich dabei ertappt, so manches Tun und Denken zu überprüfen. Er schreibt: **Um Krisenerscheinungen realistisch anzugehen, muss man mit vielen Dingen einfach aufhören.**

Die philosophische Tradition der Lebenskunst lebt auch von der Idee eines einfachen Lebens. Ein Leben, das sich eingebunden weiß und erkennen kann, dass der Mensch als Zeuge des Unendlichen kein letzter Tropfen auf einem heißen Stein ist, sondern ein Tropfen im Meer der schöpferischen Potentiale der geistigen und sozialen Entwicklung.

Zum Aufhören – zu dem auch immer der Abschied gehört – passen die Geschichten der Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen etwas beendet haben in ihrem Leben und etwas Neues angefangen haben – vom Verlagsmanager, der Galerist wird und der Medienunternehmerin, die Sterbebegleiterin wird. Von dem Freund, der dem Tod gefasst ins Gesicht blickt und der für sich die Zeit einfach anders rechnet. Von der Freundin, die sich entscheidet, ein Kind mit schwersten Behinderungen zur Welt zu bringen, das nur sehr kurze Zeit überleben wird und nach einiger Zeit darüber einen Film macht, der dieses Leben und Sterben innerhalb ihrer Familie, zu

der auch ihre drei Kinder zählen, mit großer Selbstverständlichkeit erzählt. Sie stellt hier ihre Lebenseinstellung, die durch ihre Entscheidung nicht den gesellschaftlichen Erwartungen entsprach, zur Diskussion. Es stellt sich die Frage, ob wir ein langes Leben für gelungener halten als ein kurzes?

Der Nachruf auf *mein zu lebendes Leben* bildet das Abschlusskapitel. Welzer wird sehr persönlich, wenn er schreibt, wie er in diesem Nachruf gezeichnet werden möchte. Er konstatiert immer wieder, dass man das Aufhören nicht einfach kann, sondern üben muss. Der Wunsch, die richtigen Fragen für wichtiger als die falschen Antworten gehalten zu haben, führt ihn zu dem existenziellen Gedanken, dass, nur wer vor dem Leben Angst hat, auch Angst vor dem Tod hat. Er gesteht, dass ihm das Schreiben dieses Buches geholfen habe, weniger Angst vor dem Tod zu haben. Folgerichtig wünscht er sich, dass als Abschluss in seinem Nachruf steht: **Er hatte gelernt, keine Angst vor dem Tod zu haben.** 

Buchbesprechung

Von Angelika Westrich, ehemalige Geschäftsführerin und ehrenamtliches Redaktionsmitglied

Zsuzsa Bánk: *Sterben im Sommer*

Eine letzte Reise zusammen mit dem kranken Vater in sein Herkunftsland Ungarn, den geliebten Balaton, den Plattensee, sollte es werden. Dort verbrachte der Vater der Autorin einen Großteil seines Lebens, hier war er glücklich, hier lebt noch die Tante, die Cousinen. Für die Autorin ist Ungarn „Vaters-Land“, Heimatland der Eltern, dem sie, unabhängig voneinander, 1956, im Jahr des Ungarischen Volksaufstands den Rücken gekehrt hatten.

Nun wollte der Vater zusammen mit seiner Tochter noch einmal einen großen Sommer, einen Ungarnsommer, den Walnussbaum-sommer dort spüren; noch einmal gemeinsam im Café am Strand ein gekühltes Soproni (ungarisches Bier) bestellen und ins weite Blau des Himmels schauen. Beide begleitet die Hoffnung auf vielleicht schmerz- und sorgenfreie Tage für den Vater. An Tage, in denen der Krebs ruht, sich nicht rührt.

Doch schon während der Reise dorthin, geht es ihm schlechter. Ein Helikopter fliegt ihn, nach einem ersten Zwischenaufenthalt in einer österreichischen Klinik, weiter; direkt zurück in seine Wahlheimat bei Frankfurt in ein Krankenhaus – er muss operiert werden.

Für Zsuzsa Bánk beginnt nun eine Zeit zwischen Fürchten und Hoffen, zwischen Erinnerungen und der Realität eines Krankenhausaufenthaltes: Untersuchungen, Entscheidungen, wie es medizinisch weitergehen soll. Weiter Chemo oder aber palliative Behandlung – Behandlung bis zum letzten Tag oder aber die Verlegung in ein Hospiz, in dem, so sagt die Mutter, „nur gestorben wird“?

Sterben sofort oder später? Keiner wagt es, auszusprechen, keiner wagt eine Empfehlung, keiner kann die Frage jetzt beantworten. In dieser Nacht stirbt der Vater.

Zsuzsa Bánk legt in ihrem Buch all ihre Gedanken, Gefühle, Erinnerungen quasi wie auf einen Seziertisch und schaut sie wie durch ein Vergrößerungsglas, ein Brennglas an. Alle Erinnerungen, die schönen, aber auch die weniger guten, die Ungarnsommer, ihre Wege bei Besuchen des Vaters im Krankenhaus, die Abläufe dort, das Ringen um Entscheidungen, die die Behandlung des Vaters betreffen, die Wahl eines Grabes für ihn, der Ablauf der Trauerfeier, die Reaktionen ihres Umfeldes, ihre Trauer und die Gefühle, die sie dabei überrollen.

Weitere Tode geschehen: Die Eltern von Freunden, eines Schulkameraden ihres Sohnes. Eine nächste Fahrt nach Ungarn ist notwendig. Das Haus muss ausgeräumt werden, Erinnerungen wabern durch den Kopf. Weiterleben – die Aufgabe der Hinterbliebenen.

Dieses Buch mit Achterbahngefühlen und deren genauer Schilderung ist fast ein Lehrbuch. Jeden von uns trifft es einmal, das Sterben



Verlag S. Fischer
ISBN: 978-3-10-397031-9
gebundene Ausgabe
Preis: 22,00 Euro

eines geliebten, nahestehenden Menschen zu erleben, jeder muss lernen, damit umzugehen, Entscheidungen zu treffen, die wir nicht gewohnt sind zu treffen.

Bei all der Schwierigkeit, sich einem solchen Thema zu nähern, kann Zsuzsa Bánks Buch für seine Leser quasi wie ein Leitfaden dienen. Mit ihrem genauen Blick auf Vieles, womit auch andere Menschen bei der Begleitung in das Sterben konfrontiert werden. Durch die detaillierte Schilderung unterschiedlicher und divergierend aufkommender Gefühle während eines solchen Geschehens hat sie eine Möglichkeit gefunden, die dem Leser helfen kann, sich dem Sterben anderer, aber vielleicht auch seinem eigenen Sterben, zu nähern. Es sich genauer anzuschauen, besser zu verstehen, die Angst anzunehmen. 

Dr. Kurt Fürnthaler

Herr Dr. Kurt Fürnthaler hat den Christophorus Hospiz Verein seit 2004 durch sein ehrenamtliches Engagement unterstützt. Er hat als stellvertretender Vorsitzender und als Aufsichtsrat klug und humorvoll Verantwortung für unseren gemeinnützigen Verein mit seinen haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden übernommen, die strategische Weiterentwicklung des CHV mitgestaltet und wichtige Impulse für neue und zukunftsweisende Projekte gesetzt. Dadurch hat er das Profil des Vereins entscheidend geformt.

Daneben hat Herr Dr. Fürnthaler den CHV auch im Stiftungsrat der Bayerischen Stiftung Hospiz vertreten und das Amt eines ehrenamtlichen Vorstands von vereinsnahen Treuhandstiftungen übernommen.

Im Mai 2022 ist er altersbedingt aus seinen Ämtern ausgeschieden. Wir danken Herrn Dr. Fürnthaler sehr für sein jahrelanges Engagement und wünschen ihm von ganzem Herzen alles Gute und vor allem Gesundheit.



Fotos: privat, Mario Fichtner

Kristin Doucha



Mein Name ist Kristin Doucha, ich bin verheiratet und habe eine Tochter. Seit dem 01. November 2021 arbeite ich als Altenpflegerin im Ambulanten Hospiz- und Palliative Care-Team. 18 Jahre war ich in zwei verschiedenen Altenheimen tätig, wo ich mich auch zur Gerontopsychiatrischen Fachkraft weiterbildete. In dieser Zeit kam ich immer wieder mit der palliativen Versorgung in Berührung. Deshalb entschloss ich mich, die Palliative Care-Weiterbildung zu absolvieren. Um weitere Erfahrung zu sammeln, wechselte ich auf die Palliativstation in die Klinik Wartenberg. Da es aber mein großer Traum war, in einem SAPV-Team zu arbeiten, wechselte ich nach drei Jahren und reichlich Erfahrung zum CHV und bin hier sehr glücklich.

Ich selbst charakterisiere mich als organisiert, strukturiert und herzlich.

Fotos: privat

Juliana Maiostre Megies



Ich komme aus Brasilien und lebe seit 2001 in München, wo ich auch mein Medizinstudium absolvierte. Seit Januar 2022 arbeite ich als Ärztin im SAPV-Team des CHV, und es gefällt mir sehr. Ich bin Neurologin und war bisher in unterschiedlichen Bereichen der Neurologie tätig, u.a. in der Versorgung von Schlaganfall-Patienten und von Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen, wie z.B. Morbus Parkinson, Demenz und ALS. Außerdem habe ich auch in der Akut- und Gerontopsychiatrie gearbeitet.

Ich würde mich als eine gut gelaunte Person bezeichnen, die wissensbegierig und gern in Kontakt mit ihren Mitmenschen ist.

Christian Obermaier

Seit Anfang November 2021 bin ich als Sozialpädagoge im ambulanten Hospiz- und Palliative Care-Team tätig. Nach meinem Sozialpädagogik-Studium arbeitete ich drei Jahre in der Kinder- und Jugendhilfe, speziell in der ambulanten Erziehungshilfe. Danach war ich ein halbes Jahr bei einem Alten- und Servicezentrum (offene Altenhilfe) beschäftigt.

Ich selbst würde mich als neugierig, gewissenhaft und humorvoll beschreiben.



Tobias Wismüller



Seit dem 01. April 2022 unterstütze ich die Kolleg*innen im CHV als Administrator EDV/TK, angesiedelt im Team Verwaltung.

Ausgebildet bin ich zum Molekularbiologen, heimisch geworden aber in der IT.

Während meiner bisherigen Laufbahn habe ich IT-Systeme unterschiedlichen Maßstabs betreut. Zu meinen Stationen zählen ein Storage-Hersteller, eine Großkanzlei und eine EDV-Beratung.

Aus dem Verein

Von Leonhard Wagner, Vorsitzender des Vorstands

Mitgliederversammlung

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung fand am 03. Mai 2022 in der Evangelisch-Lutherischen Nazarethkirche statt. Um unsere vulnerablen Bewohner*innen im stationären Hospiz zu schützen, hatten wir uns entschlossen, die Versammlung ausnahmsweise außerhalb des Christophorus-Hauses durchzuführen. Turnusgemäß fand in diesem Jahr die Wahl des Aufsichtsrats statt. Aus dem bisherigen Aufsichtsrat kandidierten wieder Sonja Hohmann, Prof. Dr. Johannes Kemser, Maria Knauer, Kornelie Rahnema, Renate Salzmann-Zöbele und Inge Scheller. Nur Dr. Kurt Fürnthaler stand aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Verfügung. Dafür kandidierte Dr. Thorsten Schmiede, der im Hauptamt Präsident der Bayerischen Landeszentrale für Neue Medien ist. Alle Kandidaten wurden gewählt und nahmen die Wahl an. Als Vorsitzende des Aufsichtsrats wurde Renate Salzmann-Zöbele bestimmt. Ihre Stellvertreterin ist Maria Knauer. Als Kassenprüfer wurden Wolfgang Lederer und Tina Neumann wieder- bzw. neugewählt, Emilie Springer trat aus Altersgründen nicht mehr zur Wahl an. Der Christophorus Hospiz Verein ist allen bisherigen und neuen Amtsträgern, insbesondere Dr. Fürnthaler und Emilie Springer, für die jahrelange ehrenamtliche Unterstützung des Christophorus Hospiz Vereins sehr dankbar.

Ehrenzeichen

Unser Christophorus Hospiz Verein verleiht regelmäßig Personen mit besonderen Verdiensten für den Verein ein Ehrenzeichen. 2022 wurde das Ehrenzeichen Prälat Peter Neuhauser im Rahmen der Mitgliederversammlung überreicht. Unsere langjährige Vorsitzende und Ehrenvorsitzende

des Vereins Dr. Gustava Everding hielt die Laudatio auf ihn.



Prälat Peter Neuhauser und Dr. Gustava Everding

Von 1986 bis 2003 war Prälat Neuhauser Caritasdirektor der Erzdiözese München-Freising und setzte sich in dieser Zeit sehr für den CHV ein, u.a. mit der Bereitstellung des ersten „Büros“ bzw. der ersten Adresse des CHV in der Hirtenstraße. Er hat die Entwicklungsschritte des CHV mit begleitet und gefördert, insbesondere auch die Beziehung zwischen Verein und Erzdiözese unterstützt. Der Caritasverband hat einige Jahre die Kosten für eine halbe Stelle einer „Hospizschwester“ übernommen, um die ambulante Arbeit in der Pionierphase unseres Hospizvereins voranzubringen. Die enge Verbindung und das Vertrauensverhältnis zwischen Caritas, Innerer Mission und CHV trugen damals entscheidend zur Stabilisierung und dem weiteren Ausbau der ambulanten Hospizarbeit bei.

„Gemeinsam unterwegs“

Der Zusammenhalt und die tägliche Zusammenarbeit unserer Mitarbeitenden – den ehren- wie den hauptamtlichen – sind wichtige Voraussetzungen, damit wir die Begleitung



der uns anvertrauten schwerkranken Menschen mit der erforderlichen Qualität leisten können. Gerade unter den Einschränkungen der Pandemie ist es uns wichtig, das zu erhalten und zu fördern. Deshalb haben wir unter dem Motto „Gemeinsam unterwegs“ verschiedene Angebote entwickelt, um miteinander im Gespräch zu bleiben und in Austausch zu kommen.



Wir bieten z.B. regelmäßig unseren Ehren- und Hauptamtlichen gemeinsame Spaziergänge an, die uns schon an der Isar entlang oder durch den Englischen Garten führten. Es tat und tut allen gut, Kontakte auf diese Art und Weise nach längeren Pandemie-Zwangspausen wieder zu intensivieren.

Hospizhelfer-Tag

Auch unser Hospizhelfer-Tag mit dem Thema „Kommunikation am Lebensende – Schuld und Scham“ Ende April im Schloß Fürsten-

ried war gut besucht. Am Lebensende werden manche Lebensthemen virulent. Viele Menschen ziehen in der letzten Lebensphase bewusst Bilanz und bewerten ihr Leben ethisch oder/und moralisch. Dabei spielen Gefühle eine große Rolle. Der Referent Thomas Kammerer (Beitrag siehe Seite 13) brachte die Teilnehmenden dem Thema näher. Wenn wir anderen am Lebensende hilfreich zur Seite stehen wollen, zwingt uns das auch in die persönliche Auseinandersetzung mit unserem eigenen Leben.



Neue CHV-Webseite

Die neue CHV-Webseite ist Anfang Juni online gegangen. Sie hat ein neues Design und einen neuen Aufbau bekommen und wirkt damit insgesamt luftiger und übersichtlicher. Wir wünschen viel Freude beim Surfen und Entdecken auf: www.chv.org





Betriebsausflug

Wir freuten uns sehr, dass Ende Juni wieder ein Betriebsausflug stattfinden konnte. Unser langjähriges Aufsichtsratsmitglied Inge Scheller hat dankenswerterweise wieder das Tagesprogramm ausgearbeitet. Eine 7km lange Wanderung führte uns am Kirchsee entlang bis zum Kloster Reutberg, wo es Mittagessen gab. Am Nachmittag war für Kaffee und Kuchen am Deininger Weiher gesorgt. Vorher konnte man diesen umrunden oder einfach seine Seele auf einer Bank baumeln lassen.

Gemeinsam unterwegs – ein besonderes Hospizfest

Ein „berührender Abend“ mit abwechslungsreichem Programm, das das Thema von vielen Seiten beleuchtete. Nach der langen Zeit der Pandemie und der verhinderten Möglichkeiten sich zu begegnen, tat es sichtlich gut, dass Ehren- und Hauptamtliche des CHV am Vorabend des Welthospiztages miteinander feiern konnten. Der Gemeindesaal von St. Bonifaz war voll: ein erster Höhepunkt der weithin bekannte Zeit-Philosoph Prof. Dr. Karlheinz Geißler. Sein Thema *Time is Honey* traf sicherlich den Nerv unserer Hospizarbeit,

nämlich sich Zeit für die Menschen zu nehmen. Geißler betonte, dass jeder Mensch seinen Rhythmus hätte; ohne den Rhythmus nicht in der Zeit sein könnte. Wer könnte uns dabei mehr helfen als die Natur? Ina Helm – Hospizhelferin seit 2018 – bemerkte im Interview wie ihr Engagement als Hospizhelferin ihr erlaube, ganz zu sich selbst zurückzukommen, sich selbst zu finden, indem sie anderen



Fotos: Inge Scheller, Mario Fichtner



Fotos: Mario Fichtner

helfe. Jeder Einsatz biete ihr die Möglichkeit, eine Art Reset-Knopf zu drücken und damit zu ihrer eigenen Kraft zurückzukehren.

Ein kultureller Höhepunkt des Festes war schließlich die Dichtkunst der Münchnerin

Anneliese Vitense und die Musik von Johann Sebastian Bach, interpretiert vom BachKantatenChor München. Einen besonderen Eindruck der japanischen Kultur mit Sterben und Tod umzugehen, bekamen alle Gäste durch die wunderbare Geigerin Yuki Kuwano. Die großartige Pianistin Mirjam von Kirschten rundete den Abend mit der Kantate „Schafe können sicher weiden“ für alle sehr besinnlich ab.

Der Christophorus Hospiz Verein ist allen Künstlerinnen und Künstlern, aber besonders dem Ehepaar Hermi und Jürgen Seeger von Herzen dankbar für einen zauberhaften Abend.



Spenden, Stiften und Fördern

Zusammengefasst von Cornelia Kurth, Assistentin des Vorstands



Wir sagen Danke

Ihre Hilfe kommt an!

„Bürgerschaftliches Engagement ist sehr wichtig für den gesellschaftlichen Zusammenhalt“, so Bundesfamilienministerin Lisa Paus. Gerade in diesen eher unsicheren Zeiten sind wir für das Engagement der Zivilgesellschaft, das auch der Christophorus Hospiz Verein e.V. (CHV) München immer wieder – auf ganz unterschiedliche Weise – erfahren darf, sehr dankbar.

So konnten wir uns in den vergangenen Monaten Jahr über finanzielle Unterstützung durch Stiftungen und Privatpersonen freuen.

Von Stiftungen aus dem Stifterkreis des CHV erhielten wir Unterstützung für:

- Förderung der ambulanten palliativ-pflegerischen Beratung
- Förderung der Fachstelle Palliativversorgung in der stationären Altenhilfe in Stadt und Landkreis München
- Förderung der Aromatherapie im stationären Bereich
- Förderung des Einsatzes junger Menschen im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ)
- Finanzierung des Blumenschmucks im stationären Hospiz
- Förderung von zwei Hospizhelfertagen
- Förderung des Christophorus Hospiz Instituts für Bildung und Begegnung
- Förderung des Tagesangebots „Tandem“

Explizit danken wir an dieser Stelle der Barbara und Christof Lehner Stiftung und der Elfriede Niedermeier-Roland Krimmer-Stiftung.

Die **Charlotte und Carl Georg Meier-Stiftung** förderte den Verein mit insgesamt 20.000,- Euro: 6.000,- Euro für die ambulante palliativ-pflegerische Beratung und 5.000,- Euro für unser Tagesangebot *Tandem*. Wie bereits in vergangenen Jahren übernahm die Stiftung außerdem den Eigenanteil eines Hospizzimmer für 2022, der sonst aus Eigenmitteln des Vereins hätte aufgebracht werden müssen.



Auch von unserem langjährigen Aufsichtsratsmitglied **Inge Scheller** durften wir wieder 17.250,- Euro für den Eigenanteil zweier Hospizzimmer entgegennehmen. Diese regelmäßigen Zuwendungen geben uns Planungssicherheit, die unsere Arbeit mit sterbenden Menschen sehr erleichtert.



Fotos: Mario Fichtner, iStockphoto.com (kiefepix)

Von Herzen danken wir der **Dr. Peter und Irmgard Schmucker Stiftung**, die uns 25.000,- Euro für die Begleitung der uns anvertrauten schwerkranken Menschen zur Verfügung stellte.

Seit vielen Jahren besteht eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der **Stiftung der SZ-Leser**, die im Rahmen des „Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V.“ auch dem CHV Mittel für bedürftige Menschen und Projekte zur Verfügung stellt. Für 2022 erhielten wir 21.000,- Euro für Einzelfallhilfen, Trauerbegleitung und ambulante Atemtherapie.



Ein großer Dank gilt darüber hinaus allen, die den Verein in der Vergangenheit immer wieder nach ihren Möglichkeiten unterstützt haben.

Termine & Veranstaltungen

Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen lassen uns nach wie vor vorsichtig sein, was die Planung der Veranstaltungen im Christophorus-Haus angeht. Die notwendigen Hygiene-Vorschriften im Christophorus-Haus richten sich nach der jeweils in Bayern geltenden Infektionsschutzverordnung für stationäre Pflegeeinrichtungen. Informieren Sie sich bitte online oder auch telefonisch zeitnah, ob und in welcher Form das, was für Sie interessant ist, tatsächlich stattfindet.

! Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und ebenso über Ihre Unterstützung, unsere Veranstaltungen publik zu machen.

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.

Online-Termine:

Dienstag, 07.03.2023, 16.30 – 17.30 Uhr

Zoom-Link:

<https://zoom.us/j/3833365028?pwd=eGR3VX-kxZjUzQnRBQjFpR3hzQVVoZz09>

Präsenz-Termine im:

Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

Montag, 23.01.2023, 17 – 18.30 Uhr

Montag, 24.04.2023, 17 – 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

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 auch auf Facebook unter **www.facebook.com/chv.org**

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Veranstaltungen mit anderen teilen.

Weitere Informationen finden Sie unter: **www.chv-ibb.org**

Einführungsseminare

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

Ort:

Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

Teilnahmegebühr:

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

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Bitte informieren Sie sich auch zu den Teilnahmebedingungen.

Nachmittagsseminare:

4 Montagnachmittage

Montag, 30.01.2023, bis

Montag, 20.02.2023, jeweils 14 – 17 Uhr

Seminar Freitag/Samstag:

Freitag, 24.03.2023, 10 – 18 Uhr bis

Samstag, 25.03.2023, 10 – 17 Uhr

Jugend, Arbeit und Gesellschaft

Information und Beratung

Hausführungen:

Die Führungen im Christophorus-Haus vermitteln Interessierten einen Einblick in unser Haus und alle Arbeitsbereiche, ambulant und stationär.

Mittwoch, 11.01.2023, 16 – 17.30 Uhr

Freitag, 10.02.2023, 17 – 18.30 Uhr

(mehrsprachig)

Montag, 13.03.2023, 10 – 11.30 Uhr

Montag, 22.05.2023, 10 – 11.30 Uhr

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Zudem finden Sie eine virtuelle Hausführung (Dauer circa 17 Min.) 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 sicher zu stellen. Am letzten Mittwoch eines Monats laden wir Sie zu aktuellen Informationen zu diesen Themen ein.

Gebühr: 7,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Ort: Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

Mittwoch, 25.01.2023, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 22.02.2023, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 29.03.2023, 10 – 12 Uhr

Mittwoch, 26.04.2023, 10 – 12 Uhr

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Wie regle ich mein Erbe?

Beim Abschied stellen sich immer die Fragen: 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 Vortrages umfassen die gesetzliche Erbfolge, die gewillkürte Erb-

folge (u. a. Formerfordernisse, Ehegattentestament, häufige Probleme beim Testament), den Pflichtteil, die Erbschaftssteuer, die Testamentsvollstreckung sowie weitere praktische Hinweise zur Verwahrung des Testaments (Probleme beim „Testament in der Schublade“, Möglichkeit der Testamentshinterlegung beim Nachlassgericht).

Termine:

Donnerstag, 24.11.2022, 18 – 20 Uhr

Donnerstag, 16.03.2023, 18 – 20 Uhr

Ort: Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

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

Gebühr: 7,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Filmabend zu den Anfängen der Hospizbewegung (online)

„Todeskampf auf der Mattscheibe?“ titelte damals die tz und empörte Leser*innen schrieben von Leichenschändung und Sensationsgier, die vor nichts mehr halt mache. Aus heutiger Sicht ist kaum mehr nachzuvollziehen, mit welchen Widerständen die Hospizbewegung in Deutschland zu Beginn konfrontiert war.

Gezeigt werden die Filme:

„Noch 16 Tage – eine Sterbeklinik in London“ und „Die letzte Station“

Online-Termine:

Dienstag, 13.12.2022, 18 – 20 Uhr

Donnerstag, 02.03.2023, 18 – 20 Uhr

Referentin: Elisabeth Stoll (Gesundheits- und Krankenpflegerin, Palliative Care-Fachkraft)

Gebühr: 7,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)
Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

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?

Montag, 12.12.2022, 17 – 20.30 Uhr

Ort: Hilfe im Alter,
Landshuter Allee 38b, 80637 München

Mittwoch, 25.01.2023, 17.30 – 21 Uhr

Freitag, 17.02.2023, 17.30 – 21 Uhr

Mittwoch, 05.04.2023, 17.30 – 21 Uhr

Ort: Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

Donnerstag, 11.05.2023, 16.30 – 20 Uhr

Ort: AETAS, Baldurstr. 39, 80638 München

Abschied und Trauer

Migration, Verlust und Trauer

In der letzten Lebensphase gibt es viele potenziell trauma-reaktierende Situationen. Kultursensible Trauerfeiern können den verborgenen Gefühlen Ausdruck verleihen und einen heilsamen Weg anstoßen.

Freitag, 09.12.2022, 9.30 – 17.30 Uhr

Ort: Christophorus Hospiz Verein,
Englschalkinger Straße 14 / 1. Stock, München

Referentinnen:

Gunda Stegen (Fachbereich kultursensible Begleitung, Bildung und Vernetzung)

Gebühr: 20,- Euro (ohne Mittagessen)

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

TrauerFarbe:

Meine Trauer hat viele Farben

Farben helfen, Gefühle auszudrücken:

Referentin: Elisabeth Stoll (Gesundheits- und Krankenpflegerin, Palliative Care-Fachkraft)

Gebühr: 18,- Euro

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Gute Gespräche über das Lebensende

Wie können wir mit unseren Angehörigen und Freunden über Sterben und Tod ins Gespräch kommen? Welche konstruktiven und hilfreichen Ansätze gibt es? In einem offenen Erfahrungsaustausch können wir voneinander lernen.

Freitag, 31.03.2023, 10 – 12 Uhr

Ort: Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

Referent: Michael Clausing (Sytem. Berater, Supervisor & Mediator, IBB Bildungsreferent)

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Ängste, Zweifel, Wut, Liebe. Es geht nicht darum, schöne Bilder zu malen, vielmehr zu entdecken, wie Sie mit der Trauer weiterleben können.

Freitag, 28.04.2023, 13.30 – 17 Uhr

Ort: Alten- und Servicezentrum Bogenhausen,
Rosenkavalierplatz 9, 81925 München

Referentinnen:

Susanne Cullmann (Kunsttherapeutin und Trauerbegleiterin) und Cornelia Rommé (Palliativfachkraft und Trauerbegleiterin)

Gebühr: 35,- Euro (inkl. Material)

12,- Euro Ehrenamtliche des CHV

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Sie finden weitere Veranstaltungen unter:
www.chv-ibb.org/angebote/abschied-und-trauer

Kultursensible Begleitung

Ausstellung „So lebten wir in den 70er Jahren.“ mit Begleitprogramm

6. März – 29. Mai 2023

Die Porträts von sechzehn ausgewählten Familien aus verschiedenen Ländern bilden den Kern der Ausstellung, die von Peter Menzel (Projekt *So lebt der Mensch*, Bern 2001, veröffentl. im Verlag an der Ruhr) fotografiert worden war.



Begleitprogramm:

jeweils im Christophorus-Haus bzw. online

„Für die Familie ... hat sie sich abgerackert!“

Reihe Sorgende Kulturen im Austausch

Familiensysteme und Geschlechterverhältnisse in der palliativen Begleitung – ein Resümee zum Internationalen Frauentag

Online-Termin:

Mittwoch, 08.03.2023, 18.30 – 20 Uhr

Führung durch Haus und Ausstellung

Donnerstag, 09.03.2023, 16 – 18 Uhr

Donnerstag, 25.03.2023, 16 – 18 Uhr

Mittwoch, 26.04.2023, 11 – 13 Uhr

Donnerstag, 25.05.2023, 11 – 13 Uhr

Ein Schatzkästchen für die Trauer (Seminar)

Der Umgang mit dem Tod ist wesentlich eine kulturelle Frage. Unsere Kultur neigt dazu den Tod auszugrenzen. Aber was kann ein schwerkranker Mensch hinterlassen?

Donnerstag, 16.03.2023, 13 – 17 Uhr

Diskriminierungsfreie Sprache in Pflege und palliativer Begleitung

Reihe Sorgende Kulturen im Austausch

anlässlich der Internationalen Wochen gegen Rassismus. Gerade in der palliativen Pflegesituation, in wechselseitiger Abhängigkeit, wo Menschen Kontrolle verlieren, rufen sich Diskriminierung und Verletzungen

in Erinnerung – oder erzeugen gar neue. Wie werden Menschen wahrgenommen?

Online-Termin:

Dienstag, 21.03.2023, 17.30 – 19.30 Uhr

Geschichten aus aller Welt

Erzählcafé für Kinder und Erwachsene zum Thema Übergänge: Gesundheit und Krankheit, Leben und Sterben in Familie und Freundeskreis. Auch für Gehörlose geeignet.

Ostermontag, 10.04.2023, 15 – 17 Uhr

Pfingstmontag, 29.05.2023, 15 – 17 Uhr

Würdezentrierter Dialog in der Biographie-Arbeit

Reihe Interkulturelles Forum

Sterbende wie auch ihre Zugehörigen leiden nicht nur unter körperlicher Belastungen, sondern haben auch Gefühle von Würdeverlust, Isolation und Unsicherheit. Die vorgeschlagenen Übungen im „Dignity Talk“ sollen Gefühle des Verlustes mindern und Verbundenheit stärken.

Online-Termin:

Dienstag, 18.04.2023, 16 – 18 Uhr

Leben und Wohnen in einer Palliativsituation

Wie werden die ambulanten und stationären Dienste in der palliativen Begleitung den Menschen mit diversen Bedürfnissen gerecht? (Seminar)

Mittwoch, 27.04.2023, 13 – 17 Uhr

Gutes Essen in guter Gesellschaft war sein ganzes Leben!

Reihe Sorgende Kulturen im Austausch

Wir möchten mit den Teilnehmer*innen die Ernährung bei fortschreitender schwerer Erkrankung und am Lebensende anhand von Fallbesprechungen diskutieren.

Online-Termin:

Mittwoch, 10.05.2023, 18.30 – 20 Uhr

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Der Zuversicht auf der Spur – Anregungen und Impulse aus dem kreativen Schreiben

Zuversicht ist elementar in uns Menschen angelegt, ist Potential und Ressource. Wie nähere ich mich meiner Zuversicht und wie nähre ich sie? Das kreative-biografische Schreiben bietet vielfältige Möglichkeiten, sich der eigenen Zuversicht zu vergewissern und sich mit ihrer Kraft zu verbinden.

Online-Termine:

Dienstag, 17.01.2023, 18 – 20 Uhr

Dienstag, 24.01.2023, 18 – 20 Uhr

Dienstag, 31.01.2023, 18 – 20 Uhr

Referent*innen:

Petra Rechenberg-Winter (Dipl. Pädagogin, Psychologin und Familientherapeutin) und Michael Clausing (Sytem. Berater, Supervisor & Mediator, IBB Bildungsreferent)

Gebühr:

60,- Euro

20,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Philosophieren im Hospiz: Mensch sein – in Würde leben und sterben

Die eigene Würde und die der anderen wahren? Was macht unsere Würde aus?

Freitag, 24.02.2023, 16 – 18 Uhr

Ort:

Christophorus Hospiz Verein, Engschalkinger Str. 14 / 1. Stock, München

Referent*innen: Dr. Judith Tech und Dr. Bernd Groth / Moderation: Sepp Raischl

Gebühr:

8,- Euro / 5,- Euro (CHV-Mitglieder)

Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei

13,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Bedürfnisse erkennen und ausdrücken als Grundlage der gewaltfreien Kommunikation

In diesem Workshop bekommen Sie Einsicht in die Welt der Bedürfnisse. Sie lernen die Unterscheidung von Bedürfnis, Bedürftigkeit und einer Strategie kennen. Sie erfahren, wie wir Bedürfnisse erkennen und wie es durch ihre Akzeptanz zu Verbundenheit und Heilung im Herzen kommt.

Samstag, 25.02.2023, 16 – 19 Uhr

Ort: Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

Referent*innen:

Günther Herold (Zertifizierter Trainer in Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg)

Gebühr:

40,- Euro

13,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Schuld und Scham - Kommunikation am Lebensende

Nicht nur in der letzten Lebensphase können sich ungelöste Schuldgefühle drückend auf die Lebensqualität auswirken. Denn über Fehler und Schuld spricht man nicht gern. Man schämt sich. Vielleicht will man das eine oder andere noch „gut machen“, „in Ordnung bringen“ oder versöhnen. Geht das noch direkt oder nur symbolisch, weil der Adressat der „Ent-Schuldigung“ nicht mehr da ist? Ein großes Thema, das uns in die persönliche Auseinandersetzung führt.

Freitag, 10.03.2023, 9 – 17.30 Uhr

Ort:

Christophorus Hospiz Verein, Engschalkinger Str. 14 / 1. Stock, München

Referent:

Thomas Kammerer (Theologe, Psychotraumatologe, Betriebsseelsorger des Klinikums rechts der

Isar, Lehrbeauftragter „Spiritual Care – Palliativmedizin“ an der med. Fakultät der TUM)

Gebühr: 90,- Euro

30,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

„Die Seele berühren“ – 2-teilige Schulung für die palliative Begleitung (4 ganze Tage)

Um sterbende Menschen ohne Worte zu erreichen, sie „sprachlos“ zu begleiten, braucht es Zugänge. Diese liegen neben der körperlichen absichtslosen Berührung, meditativen Präsenz und liebevollen Verbundenheit darin, sich auf das pure Sein einzulassen. Im Begleitenden braucht es die Fähigkeit, innerlich tief zu entspannen, sich „leer“ zu machen, gleichsam sich einem gemeinsamen Resonanzfeld zu öffnen. Grundlage einer solchen Resonanz ist die Gewissheit, dass jeder Mensch eine Seele oder ein „höheres Selbst“ in sich hat.

Freitag, 24.03.2023 bis

Samstag, 25.03.2023, 9 – 17.30 Uhr

Ort:

Christophorus Hospiz Verein, Engschalkinger Str. 14 / 1. Stock, München

Freitag, 14.04.2023 bis

Samstag, 15.04.2023, 9 – 17.30 Uhr

Ort:

Marianne-Meier-Saal, Christophorus-Haus

Referentin:

Jutta Schriever (psychosoziale Palliativfachkraft)

Gebühr: 240,- Euro (ohne Mittagessen)

72,- Euro für Hospizhelfer*innen

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Die Kraft des Lebensrades entdecken

Die Konfrontation mit der Vergänglichkeit des Lebens fordert existentiell heraus. In der Natur jedoch ist uns das Werden und Vergehen im Zyklus der Jahreszeiten vertraut. An diesem Nachmittag wollen wir Sie einladen, draußen diesem Lebens- oder auch Medizinrad nachzuspüren. Im Seminar wird das

Lebensrad als Werkzeug vorgestellt, um Lernprozesse, Kreisläufe und Zyklen des menschlichen Lebens sichtbar zu machen.

Freitag, 21.04.2023, 15 – 18 Uhr

Treffpunkt: Englischer Garten, nördl. Teil (Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

Referentin:

Bernadette Raischl (Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Tanztherapeutin, Systemische Supervisorin)

Gebühr:

20,- Euro

5,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Zuhören lernen

Basis- und Vertiefungsseminar

Die Aussagekraft von Zwischentönen und Stimmqualitäten erkennen und einsetzen lernen, das Erinnerungsvermögen an Gehörtes zu aktivieren, das eigene innere und äußere Gehör schärfen und stimmen zu lernen, den Umgang mit eigener und fremder Harmonie und Dissonanz zu fördern und dem feinen Empfinden und den leisen Tönen Raum zu geben: darum geht es in dem Seminar. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin Basisseminar:

Mittwoch, 29.03.2023, 10 – 17.30 Uhr

Termin Vertiefungsseminar:

Mittwoch, 26.04.2023, 10 – 17.30 Uhr

Ort:

Atelier, Seestr. 8, 80802 München

Referentin:

Ruth Rohse (Dipl. Musikerin, Konzertpianistin, zert. Feldenkrais Ausbildung; Fortbildungen in Ideokinese)

Gebühr:

90,- Euro pro Tag

30,- Euro für Ehren- und Hauptamtliche des CHV

Anmeldung erforderlich! Siehe S. 36

Impressum

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

Redaktion:

Julia Hagmeyer, Uve Hirsch, Andreas Knüpfner, Cornelia Kurth, Ingrid Pfuner, Sepp Raischl, Inge Scheller (v.i.S.d.P.) und Angelika Westrich

Layout und Herstellung:

Heike Henig Kommunikationsdesign

Druck:

Kreiter Druckservice GmbH,
Wolftrathausen

Klimaneutraler Druck:

100% Emissionsausgleich über das Projekt
Instandsetzung von Brunnensystemen, Ostafrika
(Gold Standard zertifiziert) www.klima-druck.de

Anzeigenleitung:

Cornelia Kurth

Die nächste Ausgabe von *CHV aktuell* ist für Mai 2023 vorgesehen.

Redaktionsschluss:

01. März 2023

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



Anzeige



Bewusste Auseinandersetzung
mit dem Tod erfordert
Verständnis und Offenheit.

Denkbar persönlich.

Karl Albert Denk,
Bestattermeister

Mit uns können Sie ganz
offen über den Tod sprechen.
Ihre Wünsche stehen im
Mittelpunkt.

- Genaue Umsetzung getroffener Vereinbarungen
- Kreative und liebevolle Gestaltungsmöglichkeiten
- Begleitung der Angehörigen
- Hilfe vor, während und nach der Beisetzung

München, St.-Bonifatius-Str. 8 **Telefon 089 – 64 24 86 80**

Grünwald, Marktplatz 9 (Infostelle) **Telefon 089 – 64 91 13 70**

Erding, Kirchgasse 2a **Telefon 08122 – 22 70 60**

Freising, Prinz-Ludwig-Str. 5 **Telefon 08161 – 4 96 53 17**

Neufahrn, Echinger Str. 17 **Telefon 08165 – 79 96 24**



www.karlalbertdenk.de

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



**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

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE71 7002 0500 0009 8555 00

BIC BFSWDE33MUE

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

MVV Anbindungen

- ab Herkomerplatz (Tram 16 & 17), mit Bus 188 oder 189 bis Haltestelle Odinstraße, Fußweg ca. 5 Min.
- ab Effnerplatz (Tram 16 & 17), Fußweg ca. 12 Min.
- ab Arabellapark (U4), Fußweg ca. 15 Min. oder mit Bus 187 bis Haltestelle Odinpark

Parkmöglichkeiten in der Effnerstraße