

365

DAS MAGAZIN der
HospizHILFEMEPPEN.

Sept. 2024 / ZUM MITNEHMEN / GRATIS aber nicht umsonst



**ZUSAMMEN.
Wie wir mit
Trauer umgehen.**




HOSPIZHILFEMEPPEN
Gemeinsam gehen.



EIN KLEINES VORWORT: Zusammen zu sein ist oft ein so selbstverständliches und schönes Erlebnis, das wir im Alltag erfahren. Das Zusammensein mit lieben Menschen, mit Freunden, mit der Familie, mit Arbeitskollegen, mit denen, die wir gerne um uns haben, bereichert unser Leben. Und plötzlich kann dieses Zusammensein durch den Verlust eines Menschen aufgelöst und genommen werden. Das, was sonst selbstverständlich war, ist nicht mehr und reißt ein großes Loch, das schmerzt, einsam macht, neu gefüllt werden will. Auseinandersetzen, aushalten, fühlen - das ist Arbeit, Trauarbeit. Entdecken Sie viele neue Berichte, die vom Umgang mit Trauer erzählen: Dagmar ohne ihren Fritz, ein Polizist in seinem Alltag, ein Wissenschaftler mit seiner Forschung, ein Museum in Kassel mit seiner Ausstellung. Wie immer inzwischen: Viel Freude, beim Blättern, Lesen. Und Hören...

Ihre/eure Kathrin Schnieders

Vorsitzende des Vorstandes





**Renate G. verstarb im Alter
von 80 Jahren bei uns im
ZeitRaum in Meppen.**

Sie hatte immer sehr auf ihr Äußeres geachtet. Sie starb an einem Dienstag. Am Samstag zuvor musste unsere Hospiz-Begleiterin mit ihr noch zu Mode Böckmann gehen, da sie dringend neue T-Shirts für die letzten Tage brauchte. Sie ist in ihrem neuen T-Shirt mit Paillettenherz gestorben.

INHALT

Seite

02 Ein KLEINES Vorwort. Von *Kathrin Schnieders*.

05 Inhalt

06 PORTRAIT
Zum Greifen nah. Wie bei der Polizei mit Trauer umgehen? Gespräch mit *Gerd Rode* über seine Arbeit als Polizist.

08 AKTUELLE THEMEN
Über unseren Frühjahrsempfang im März. Wie man HospizbegleiterIn wird. Über *Silke Jank* - die Koordinatorin Hospiz- und Palliativnetzwerk Emsland. Und über den Trauerort Trauer-Café.

10 AKTUELLE THEMEN
Vom Umgang mit Tod und Toten. *Dr. Dirk Pörschmann*, Leiter des Museums für Sepulkralkultur in Kassel, mit einem sehr modernen Blick auf Trauer und Trauerrituale.

16 AKTUELLE THEMEN
Im Dialog mit Dagmar: Über ihren Trauerprozess um ihren Mann Fritz. Im Gespräch mit *Dagmar E.*

18 LESEN, SEHEN, HÖREN. MEDIENTIPPS
Wir stellen vor. Gutes zum Lesen, gute Links zu richtig guten Podcasts und Songs.

22 POESIE
Der Song von Dean Lewis: How do I say goodbye.

24 AUSBLICKE
Infos. Adressen. Und alle Angaben zu unserem Spendenkonto...



16

10



Zum Greifen nah. Wie bei der Polizei mit Trauer umgehen? Fragen an Gerd Rode.

Elke Kemper aus unserer Redaktion im Dialog mit dem ehemaligen Polizisten.

Herr Rode, haben Sie in Ihrem Dienst Todesnachrichten überbringen müssen?

Ich habe in meiner Tätigkeit im Einsatz- und Streifendienst überwiegend nach der Aufnahme von tödlichen Verkehrsunfällen die Familien der Opfer informieren müssen. Es gab neben Verkehrsunfällen auch immer wieder andere Unglücke mit getöteten oder sehr schwer verletzten Personen.

Gibt es für diese Gespräche einen vorgefertigten Ablauf?

Als junger Polizeibeamter habe ich damals von älteren und erfahrenen Kollegen gelernt und besondere Verfahrensweisen bei der Überbringung der Todesbenachrichtigung übernommen. Durch eigene Erfahrung habe ich im Laufe der Zeit ein persönliches Verhalten entwickelt. Ich muss dazu sagen, dass jede Situation anders ist und ganz unterschiedlich verläuft.

Ich habe meinen Dienst 1975 bei der Polizei begonnen. Damals wurden wir in unserer Ausbildung noch nicht umfassend auf derartige Situationen vorbereitet. Heute hat sich das - jetzt im Rahmen eines Studiums - deutlich verändert und auch erheblich verbessert.

Was hat Ihnen geholfen, diese Gespräche zu führen und die Situationen auszuhalten?

In der Regel wurden derartige Benachrichtigungen im Team durchgeführt. Ich habe mit meinem Kollegen die Situation vorbesprochen. Besonders die Nachbereitung hinterher, auch mit den Kollegen der Schicht, half mir persönlich, die Vorfälle zu verarbeiten. Abschalten kann man nach derartigen Sachverhalten nicht so einfach, man lernt aber, damit umzugehen. In vielen Fällen haben mir auch die anschließenden Gespräche mit meiner Ehefrau zu Hause geholfen.

Hatten Sie Möglichkeiten, die erlebten Situationen professionell aufzuarbeiten?

Auch hier hat sich die Polizei in den letzten Jahren deutlich besser aufgestellt. Es wurden speziell ausgebildete Polizeibeamte zu Teams zusammengestellt. Hier haben gerade die jüngeren Kolleginnen und Kollegen, aber auch vor Ort eingesetzte Feuerwehrleute sowie Rettungssanitäter die Möglichkeit, professionelle Hilfe zu bekommen. Ich kann mich an tödliche Verkehrsunfälle erinnern, nach denen wir uns unmittelbar mit den Beratern und dem eingesetzten Kollegenteam zusammengesetzt und die Vorfälle erörtert und aufbereitet haben.

Es ist natürlich unbestritten, dass gerade die Überbringung von Todesbenachrichtigungen eine schwere Belastung darstellt. Aber auch die Arbeiten vor Ort, an den Unfall- oder Unglücksstellen, sind außergewöhnlich belastend. Hier stoßen viele an ihre Grenzen.

Wie haben Sie sich selber in diesen Gesprächen gefühlt?

Für mich war die Anfahrt immer sehr belastend. Ich wusste ja zu diesem Zeitpunkt schon, was auf mich zukommt. Natürlich waren die Gespräche mit den Angehörigen ebenfalls sehr schwer. Hier musste ich irgendwie „funktionieren“ und letztlich hat man sich im Laufe der Dienstjahre ein Schema zurecht gelegt. Ich hatte in den letzten Jahren meiner dienstlichen Tätigkeit überwiegend mit der Bearbeitung schwerer Verkehrsunfälle mit tödlichem Ausgang und immer mit den Familien der Opfer zu tun. Informationen wurden im Rahmen der Ermittlungen und insbesondere nach dem Abschluss der Ermittlungen mit den Angehörigen besprochen. Ich habe daraus für mich die Erkenntnis gezogen, dass die Angehörigen gerade diese Gespräche zur Trauerbewältigung brauchten. Das war nicht einfach, aber schließlich war man selbst dankbar, sie geführt zu haben. Auch hier hat sich die Polizei in den vergangenen Jahren professioneller aufgestellt und bietet Angehörigen Hilfe bei vielen Fragen an, die sich zwangsläufig ergeben.

Gibt es Momente, die Sie besonders in Erinnerung behalten haben?

Man sollte versuchen, nach gewisser Zeit Abstand zu den einzelnen Fällen zu bekommen. Das ist einfach gesagt, tatsächlich ist es aber so, dass einem einige Momente, auch wenn sie schon Jahrzehnte zurückliegen, immer präsent bleiben. Bei mir sind es Sachverhalte, bei denen mir persönlich bekannte Personen verunglückt sind oder Personen an Unglücksstellen vor meinen Augen verstorben sind und man ihnen nicht mehr helfen konnte.

Herr Rode, ich danke Ihnen für dieses offene Gespräch!

Unser Frühjahrsempfang!

Am 23. März im Landhaus Eppe in Teglingen.

Beim diesjährigen Frühjahrsempfang durften wir gemeinsam mit vielen Ehrenamtlichen unseres Vereins die Zeit bei einem wunderbar vorbereiteten Frühstück bei Eppe genießen.

Der Frühjahrsempfang, inzwischen schon eine schöne Tradition, stand auch in diesem Jahr wieder ganz im Zeichen des Zusammenseins aller am Verein Beteiligter: Vorstand, Verwaltung, Koordination und Ehrenamt - eben alle jene, die sich in unserer Hospiz-Hilfe Meppen einbringen.

Beim Zusammensein wurde wieder gegessen, gelacht, gesprochen, man lernte sich näher kennen und wächst dadurch zusammen. Dabei war auch wieder unsere fleißige Handarbeitsgruppe, die Selbstgemachtes zum Verkauf anbot.

Schön ist es, zusammenzukommen und mit „alten“ und „neuen“ Ehrenamtlichen Zeit zu verbringen. Schön, dass ihr alle ein Teil des Vereins seid, uns mit euren Qualitäten bereichert und euch so vielfältig engagiert.
Ein großes Dankeschön!



HospizbegleiterIn werden? Das geht! So:

1. Was machen Sie da eigentlich?

Am Anfang steht oft diese Frage: „Was machen Sie nun mit meinem Mann?“ Die Antwort ist oft: „Ich schenke Zeit.“ Zuhören, miteinander sprechen und auch miteinander schweigen. Über Dinge reden, die man nicht mit der Familie besprechen kann, weil sie zu sehr weh tun könnten. Angst und Schmerzen rauslassen. Was man sonst nicht zeigt, was nicht mit IBU bekämpft werden kann. Aber auch spazieren gehen, Eis essen, angeln, Fußball gucken und „noch einmal Ebbe und Flut sehen“ gehören dazu, wenn die Menschen diesen Wunsch äußern. HospizbegleiterInnen bringen viel Menschlichkeit, Nähe und Ruhe mit. Sie stehen an der Seite, haben alle im Blick, halten schwere Zeiten mit aus und sind da - bis zum letzten Atemzug... HospizbegleiterInnen können den Tod nicht aufhalten und das Leben um keine Minute verlängern, aber die Zeit bis dahin mit den Menschen teilen, sie stärken und vorbereiten.



2. Wollen Sie das auch machen?

Dann lassen Sie sich als HospizbegleiterIn ausbilden. Ganz einfach:

- Ein Kennenlerngespräch bei Kaffee und Keks.
- Es folgen dann 7 Module an 7 Wochenenden im Ludwig-Windthorst-Haus in Lingen. Über 6 Monate verteilt. Jeweils freitags von 14-18 Uhr und samstags von 9-16 Uhr.

Einige Themen sind: Meine eigene Trauer, Aspekte des Sterbens, palliative Medizin und Pflege, Kommunikation, Selbstfürsorge, Spiritualität usw.

3. Wenn das was für Sie ist:

info@hospiz-meppen.de, T. 05931-845680

Wir freuen uns über jeden neuen Mit-Macher!

Silke Jank, Koordinatorin Hospiz- und Palliativnetzwerk Emsland.



Seit März 2024 arbeite ich als Netzwerkkoordinatorin für das emsländische Palliativ- und Hospiznetzwerk (EL-PaHo) im Ludwig-Windhorst-Haus (LWH).

Das Netzwerk hat die Aufgabe, die Akteure der Palliativ- und Hospizarbeit im Landkreis zu koordinieren und die Öffentlichkeit über die verschiedenen Angebote der Hospiz- und Palliativarbeit zu informieren.

Alle sollen sich angesprochen fühlen, nicht nur Hospizvereine und Einrichtungen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV), sondern beispielsweise auch Hausärzte, Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Vertreter der Kirchen. Die Koordinierungsstelle wird zu gleichen Teilen vom Landkreis Emsland sowie den Landesverbänden der Krankenkassen und der Ersatzkassen gefördert. Zudem arbeite ich mit einem geringen Stellenanteil für das Bildungszentrum Hospiz und Palliativversorgung im Landkreis Emsland (BHPV Emsland).

Trauerorte in der Hospiz-Hilfe. Unser Trauer-Café.



Das Telefon klingelt. Ich gehe kraftlos ran. „Ja?“ – „Kann ich bitte Ihren Mann sprechen?“. Mit letzter Kraft sage ich: „Mein Mann ist tot!“, bevor ich zitternd auflege und bitterlich anfangen zu weinen. Die Worte, sie sind gesagt. Das Unerwartbare ist passiert. Mein Partner ist tot. So oder so ähnlich geht es täglich Menschen, die um ihre Lieben trauern. Und mit wem über dieses erschütternde, alles verändernde, übermächtige Gefühl sprechen?

Es ist so wichtig, Trauer herauszulassen. Trauer will ausgedrückt werden. In Worten. In Tränen. In Gemeinschaft. Oft ziehen sich Trauernde zurück, wenn Verwandte, Freunde, Nachbarn wieder ihrem Leben nachgehen; weitergehen, wenn das eigene Leben schier still steht. Trauer braucht ein Gegenüber. Erzählen Sie von Ihrer Geschichte! Beschreiben Sie Ihr Gefühl! Hier dürfen Sie das Unsagbare „aussprechen üben“, immer wieder in Worte fassen, auch dieselben Worte, bis irgendwann einmal neue Worte, andere Worte hinzukommen und das Leben anfängt weiterzugehen. Hier dürfen Sie sein, verweilen, reden, schweigen - mit Ihren Tränen, mit Ihren Gefühlen, mit Ihren Erinnerungen, mit Ihrer Trauer.

Wenn Sie Ihrer Trauer Ausdruck verleihen möchten, wenden Sie sich gerne an die Trauerorte in der Hospiz-Hilfe. Das Trauer-Café ist eine erste Anlaufstelle für Trauernde, bei Kaffee, Tee und Kuchen über den persönlichen Verlust zu sprechen. Die Trauergruppe für verwaiste Eltern ist eine Gruppe für Eltern, die ihr Kind verloren haben - ganz gleich, ob im Mutterleib oder als Erwachsene. Wir sind für Sie da.



Der Autor:
Dr. Dirk Pörschmann
ist Direktor
des Museums
für Sepulkralkultur
in Kassel und
Geschäftsführer der
Arbeitsgemeinschaft
Friedhof und
Denkmal.

Wer den Tod nicht kennt, kann das Leben nicht verstehen. Wie der Anfang ist auch das Ende ein essenzieller Teil davon. Doch die Erkenntnisse, die sich durch die dialektischen Beziehungen von Geburt und Tod sowie Leben und Sterben vermitteln, sind uns stets nur annähernd zugänglich. Der Tod bleibt für jeden Menschen das letzte Rätsel. Er ist unvorstellbar. Die Religionen bieten Erklärungen an und haben die Phase des Übergangs vom Leben in den Tod rituell gestaltet, so dass Gläubige darin Halt finden können. Die Künste setzen der Unvorstellbarkeit des Todes konkrete Bilder entgegen. In der Medizin, der Anthropologie, der Ethnologie oder den Kulturwissenschaften lässt sich der Tod objektiv beschreiben und erklären, doch wie die Geburt entzieht er sich dem Betroffenen in seiner Kommunikationsfähigkeit. An meine Geburt kann ich mich nicht erinnern, und von meinem Tod werde ich nicht mehr erzählen können.

Die Kulturgeschichten des Sterbens und Bestattens sowie des Trauerns und Gedenkens bieten die Möglichkeit, sich dosiert mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Die Geschichte der Sepulkralkultur ist voller Todesmetaphern. So entwickelte sich hauptsächlich unter dem Eindruck der katastrophalen Pestepidemien im 14. Jahrhundert die Vorstellung des sogenannten Totentanzes. Der als Knochenmann dargestellte personifizierte Tod kann jeden Menschen, ohne soziale Unterschiede, zu jeder Zeit abholen und ihn dabei mitten aus dem Leben reißen. Jede und jeder kann zum Tanz aufgefordert werden, und niemand kann dieses Angebot ablehnen. Wer diesen Paartanz führt, ist offensichtlich. Der moralische Zweck dieser christlich-religiösen Vorstellungen liegt auf der Hand: Man soll bereit sein und stets gottgefällig leben. Doch was erinnert uns heute an einen plötzlichen Tod, wenn wir morgens das Haus verlassen?

Stirbt ein Mensch, verändert sich für die Hinterbliebenen alles. Die Person ist nicht mehr da und doch ist ihr toter Körper noch gegenwärtig. Der Kulturwissenschaftler Thomas Macho hat den Begriff des „Leichenparadoxes“ geprägt, also den Widerspruch „von Anwesenheit und Abwesenheit, Identität und Identitätslosigkeit“. Hinterbliebene schauen auf einen Leichnam, berühren und betrauern ihn. Der Tod markiert einen unumkehrbaren Abschied. Der Vater, der Freund, die Partnerin oder das Kind sind zu Toten geworden. Diese unheimliche Erfahrung prägt menschliche Zivilisationen seit ihren Anfängen, und die Wahrnehmung des Todes hat sich seitdem wahrscheinlich kaum verändert - wohl aber unser Umgang mit dem Tod und im Besonderen mit den Toten.

Vom Umgang mit Tod und Toten. Rund 10% der Menschen befinden sich in Trauer. Höchste Zeit, sich mit dem Sterben zu beschäftigen.

Statistisch betrachtet starb im Jahr 2022 in Deutschland alle 30 Sekunden ein Mensch. Im ganzen Jahr 2022 waren das rund 1.000.000 Mütter, Väter, Kinder, Partner, Freunde, Kollegen oder Bekannte. Die sogenannten Fehl- und Totgeburten zählen bei dieser jährlichen Statistik der Toten in Deutschland gar nicht mit. Diese kaum fassbare Zahl verweist zugleich auf all die Menschen, die um ihre Toten trauern. Schätzungen zufolge sind rund 10% unserer Gesellschaft von Trauer betroffen. Über die psychosoziale und spirituelle Situation von Sterbenden und ihren Angehörigen können diese jährlichen Sterbezahlen nichts aussagen. Dennoch machen sie rein numerisch deutlich, dass Sterben und Trauer keine Randphänomene in unserer Gesellschaft sind. Die letzte Lebensphase ist für das gelingende Leben eine bedeutsame. Menschen schauen zurück und bereiten sich auf einen Übergang vor. Gerade hier brauchen sie selbst - aber auch diejenigen, die sie begleiten - Unterstützung.

Trauer ist Liebe.

Das Lebensende ist Teil des Lebens. Als Gesellschaft sollte es unser ausgesprochenes Ziel sein, die letzte Phase unseres Lebens in all ihren Facetten wahrzunehmen und wertzuschätzen. Es handelt sich um eine anthropologische Konstante. Es macht uns zu Menschen. Mit dem Tod eines geliebten Menschen verändern sich die Leben der Überlebenden in existenzieller Weise. Trauer ist so wirksam wie die Liebe - sie erfasst den ganzen Menschen in seinem Sein. Trauer ist Liebe. Sie ist die Verbindung zu einer dauerhaft abwesenden Person. Mit dem Verlust läuft sie ins Leere, denn Worte, Blicke und Berührungen bleiben unbeantwortet. Es gibt keine Resonanz mehr. Die persönliche Erfahrbarkeit vom Sterben und Tod der anderen ist in den modernen Gesellschaften durch Rationalisierung, Effizienzwillen und Bürokratie deutlich erschwert worden. Nur noch Staatsbegräbnisse erregen öffentliche Aufmerksamkeit, und Todesanzeigen zeugen vom ursprünglichen Bedürfnis, den Tod eines Mitmenschen öffentlich zu betrauern. Heute erleben nur noch diejenigen, die direkt vom Tod Angehöriger oder Freunden betroffen sind und jene Menschen, die als Pflegekräfte, Ärzte, Sanitäter, Bestatter oder Seelsorger arbeiten, den Tod der anderen. Die große Mehrheit der Bevölkerung ist in die Lage versetzt, die rationale und emotionale Auseinandersetzung mit dem eigenen Ableben erfolgreich zu vermeiden. Solange wir in einer engmaschig vernetzten Konsum- und Medienwelt funktionieren und konsumieren, sind wir Teil der Gesellschaft und fühlen uns lebendig. Das Versprechen liegt in der Zukunft und die Zukunft soll möglichst lange währen.

Trauer im digitalen Raum.

Dagegen wird die mediale Verarbeitung des Todes immer intensiver betrieben. In der seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs weitgehend friedlichen westlichen Welt ist das gesellschaftliche Bedürfnis gewachsen, das reale Erleben von Gewalt und Sterben, das für Jahrtausende kulturprägend war, medial zu vermitteln. Das aus der direkten Erfahrungswelt Evakuierte kehrt in Kultur und Medien zurück in unsere Wahrnehmung. Selbst Wiedergänger wie Vampire und Zombies prägen seit langem Literatur und Film. Eine neue Sichtbarkeit des Todes wurde in den Kulturwissenschaften bereits proklamiert, doch erscheint sie eher wie der Ort hinter den Spiegeln. Vor dem Spiegel herrschen vor allem Jugendkult, Selbstoptimierung und Narzissmus. Realen Bedrohungen wie Terror oder Pandemien begegnet unsere Gesellschaft dagegen meist mit Hysterie. Dem Streben nach einem individuellen Leben in modernen Gesellschaften steht die deutliche Zunahme der Anonymisierung des Sterbens und der Bestattungsformen gegenüber. Sie können als weiterer Schritt einer Rationalisierung und der damit verbundenen Zurückdrängung des Individuellen im Tod gedeutet werden. In dem seit vielen Jahrzehnten ansteigenden Wunsch nach Feuerbestattungen (aktueller Anteil etwa 75%) mag sich zudem eine bis in den Tod reichende Körperfeindlichkeit postindustrieller Gesellschaften offenbaren. Der Körper darf nicht langsam verwesen, sondern soll sauber und effizient verbrannt werden, um ihn danach möglichst platz- und kostensparend - halb oder ganz anonym - beizusetzen. Oder die Urne mit den Überresten des geliebten Menschen steht im Regal, ohne öffentlichen Gedenkort, der Gemeinschaft entzogen, doch dafür stets mobil und anwesend. Die wichtige Funktion, die eine Bestattung im Prozess von Abschied und Trauer innehat, wird dabei ignoriert.

Alternativ zum konfessionellen oder kommunalen Friedhof bietet sich seit 2001 die Beisetzung im Wald an. Die Hinterbliebenen sollen möglichst keine Arbeit mit den Toten haben, was zu einem deutlichen Wandel der Dienstleistungen im Bereich der Bestattungskultur führte. Der deutsche Sehnachtsort Wald wird zur romantischen Metapher des beschleunigten Eingehens in den Kreislauf der Natur. Die rückstandslose Kompostierung findet also wieder „extra muros“, ja sogar weit außerhalb der bewohnten Zivilisation statt. Niemand muss dort ein Grab gestalten oder pflegen, und die langen Ruhezeiten beruhigen die Nachfahren zusätzlich, da sie sich die Frage nicht mehr stellen müssen, was nach ihrem Ablauf sein soll.





Diese Form der Entsorgung der sterblichen Überreste dient vor allem dazu, den Nachkommen oder Verwandten Sorgen zu nehmen.

Die Bedeutung des Verlusts eines Gedenkortes im sozialen Gefüge des Wohnorts wird meist nicht wahrgenommen, denn die Anforderungen an eine mobile Gesellschaft haben viele Familien längst in alle Himmelsrichtungen verteilt.

Trauer und Gedenken lösen sich zunehmend von einem Ort, wandern zum Teil in den digitalen Raum und werden virtuell in den sozialen Medien gelebt.

Zwischen Trauer und Freude.

Seit der Friedhof mit der Entstehung der Beisetzungswälder (November 2001) sein Monopol verloren hat, befassen sich immer mehr Menschen mit der Frage, wie und wo sie bestattet werden möchten. Die Formen und Möglichkeiten haben sich in den letzten 20 Jahren vervielfacht und diese Diversifikation bietet auch die Chance eines umfassenden Dialogs.

Der Umgang mit dem Tod umfasst zwei entscheidende Bereiche des Lebens und hieraus bezieht die Sepulkralkultur eine dauerhafte Aktualität: Zum einen das öffentliche, das soziale Miteinander, das sich in Bestattungs- und Trauerformen sowie in Ritualen des Gedenkens manifestiert. Zum anderen das persönliche Sterben, das jeden betrifft. In diesem Spannungsfeld zwischen Wir und Ich, zwischen Geburt und Sterben, zwischen Freude und Trauer findet sich das Leben.

© Mit freundlicher Genehmigung
des Autors Dr. Dirk Pörschmann
und der Rotary Verlags GmbH, Hamburg

Das Museum für Sepulkralkultur in Kassel

besteht als Kultureinrichtung von bundesweiter Bedeutung seit 1992. Als weltweit einzige, ausschließlich kulturellen und wissenschaftlichen Maßstäben verpflichtete Institution befasst es sich mit dem Tod in all seinen Facetten.

Der Begriff „Sepulkralkultur“ leitet sich vom lateinischen „sepulcrum“ ab und bedeutet Grab, Grabstätte. Er umfasst alle Erscheinungsformen, die sich im Zusammenhang mit Sterben, Tod, Bestatten, Trauern und Gedenken entwickelt haben: Bestattungs- und Trauerriten und -bräuche, aber auch künstlerische Sichtweisen auf Sterben und Tod.

Sterben, Bestatten, Trauern und Gedenken unterliegen seit zwei Jahrzehnten starken Veränderungen in der Praxis und ihrer öffentlichen Wahrnehmung. Um diese Prozesse zu erforschen, zu kontextualisieren und zu vermitteln, bietet das Museum besondere Möglichkeiten.



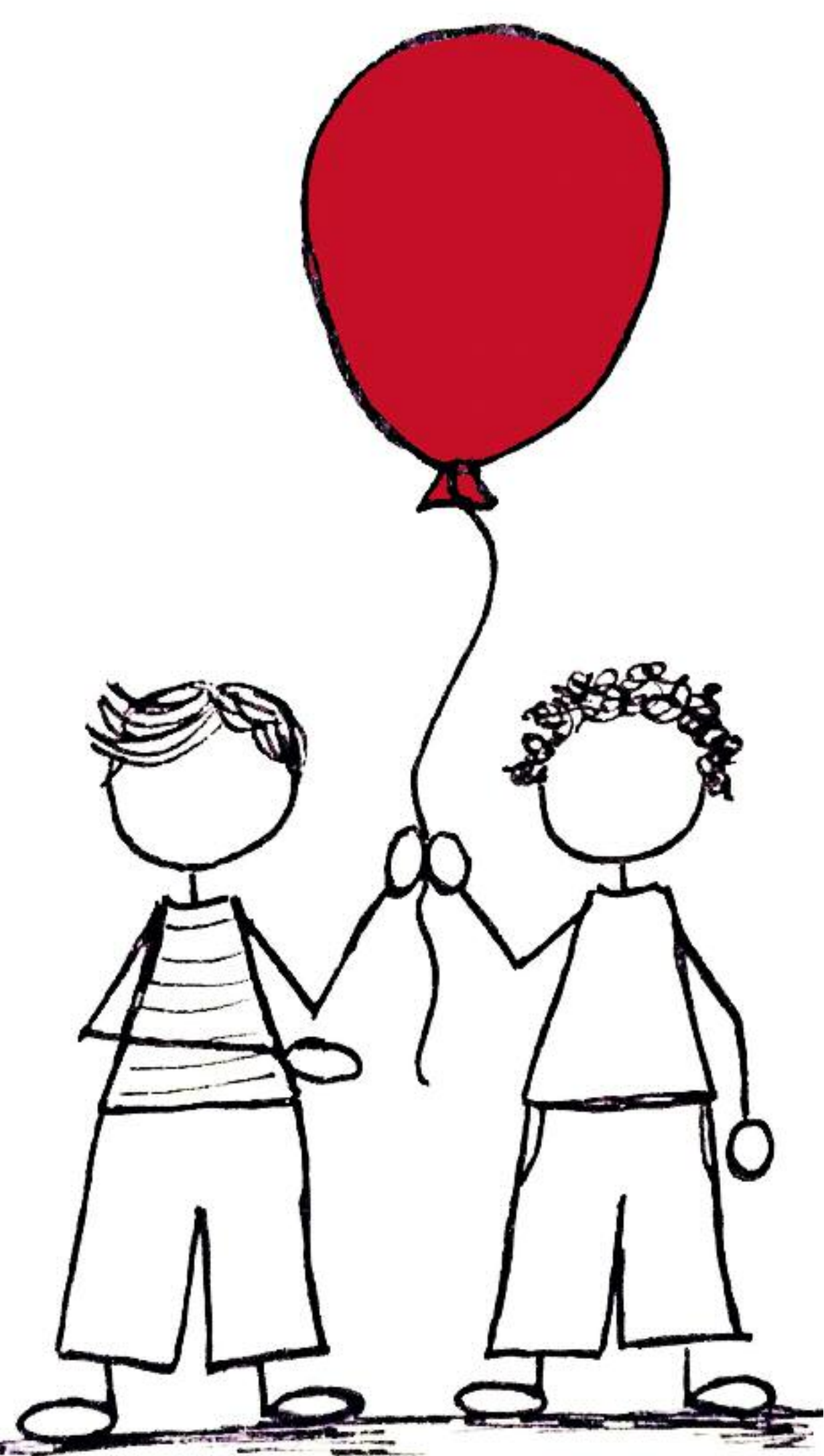
MUSEUM FÜR SEPULKRALKULTUR
WEINBERGSTRASSE 25-27 | 34117 KASSEL
www.sepulkralmuseum.de | T. +49 (0)561 91893 15

du

**Wo
Menschen
trauern,
trauere
mit!**

**Wo
Menschen
sich
freuen,
freue
dich
mit!**

aus Japan





Im Dialog mit Dagmar: Über ihren Trauerprozess um ihren Mann Fritz.

Andrea Hornung von unserer Redaktion über ihr Gespräch mit ihrer langjährigen Freundin Dagmar E.

Dagmar und ich kennen uns über 30 Jahre. Mit ihrem Mann Fritz und meinem Mann trafen wir uns regelmäßig und haben oft heiß diskutiert oder einfach nur ein Glas Wein zusammen getrunken oder beides. Es war eine schöne Zeit. Fritz starb vor fast 5 Jahren am plötzlichen Herztod. Er ging in die Sauna und kam nicht wieder. Für uns alle und besonders für Dagmar ein unbegreiflicher Verlust. Ich habe ihr zu ihrem Trauerprozess ein paar Fragen gestellt:

Wie hast du dich erlebt, als du die Nachricht von Fritz Tod erhalten hast?

Ich habe zuerst alles wie in einem Film erlebt, der mich zwar betraf, aber mit dem ich eigentlich nichts zu tun hatte. Im ersten halben Jahr war ich ständig unterwegs. Ich wusste nicht wohin mit mir und bin gependelt zwischen Familie und Freunden. Sie waren für mich wie ein Anker, der unglaublich wichtig war. Die Familie ist ja auch traumatisiert, sie trauert unendlich, man stützt sich gegenseitig. Freunde, auch wenn sie trauern, haben einen anderen Blick auf die Situation.

Es gibt aber zusätzlich Kraft, wenn man mit ihnen spricht.

Welche Trauerphasen konntest du bei dir selber beobachten?

Am Anfang war es doch eine Art Schockstarre, aber gelehnet habe ich seinen Tod nie. Dieses „nie wieder“ das war das Schreckliche. Mir war schon klar, dass er nie wiederkommt.

Ich bin ein sehr aktiver Mensch und habe in dieser Zeit fast alle Aktivitäten wie Lesekreis und Theaterspiel eingestellt, weil ich es einfach nicht ertragen konnte. Das hat fast zwei Jahre gedauert. Auch körperlich ging es mir nicht gut: Herzrasen, Panikattacken, Schlafstörungen.

Ich habe mir dann auch therapeutische und ärztliche Hilfe gesucht und eine Kur mit einer Therapie gemacht. Die Gespräche haben mir schon gutgetan, und als ich nach Hause kam, ging es mir etwas besser.

Mit der Zeit wird der Schmerz anders, man funktioniert einfach und versucht, sein Leben zu leben. Manchmal bin ich einfach in mein Auto gestiegen und losgefahren, für mich war das ein geschützter Raum, da fühlte ich mich für den

Moment sicher. Ich habe dann meinem Mann ein Jahr lang jeden Tag einen Brief geschrieben, was auch schmerzhaft war, weil dadurch eine große Nähe zu ihm entstand. Ich habe ihm von meinem Tag erzählt und ihm viele Fragen gestellt.

Ich rede ganz oft mit meinem Mann und habe dann das Gefühl, dass er mir antwortet. Und das ist ein schönes Gefühl, denn es sagt mir, da ist noch jemand, auf den ich mich verlassen kann. Er kommt zwar nicht wieder, aber er ist trotzdem da.

Was vermisst du heute am meisten?

Natürlich ihn! Er war fast 50 Jahre an meiner Seite. Das Gespräch, der Austausch, sich mitteilen... Das vermisse ich am meisten.

Wie gestaltest du dein Leben jetzt?

Ich mache alles wie vorher: Lesekreis, Theaterspielen. Ich hatte auch während unseres gemeinsamen Lebens Dinge, die ich alleine gemacht habe, und das hilft mir heute. Auch heute muss ich noch manchmal alleine sein, um das alles zu begreifen.

Zum Friedwald, wo mein Mann begraben liegt, gehe ich nur sehr selten, es tut mir nicht gut. Ich schaue sein Foto an, dann ist er da. Es gibt auch Situationen, da habe ich das Gefühl, er ist da und sitzt neben mir. Wir hatten so unglaublich viel gemeinsam.

Ich kann jetzt sagen, dass Trauer nichts anderes ist als eine unerfüllte Liebe, die man vermeintlich nicht mehr hat. Aber wenn man akzeptiert, dass man die Liebe trotzdem noch hat, auch wenn der Mensch nicht mehr greifbar ist, trotz fehlender Nähe, dann kann man wieder nach vorne schauen, dann kann man das Leben auch wieder genießen und schön finden.

Gut zu lesen, gut zu wissen,
gut gemacht. Klick.



Sterben. Der neue Film mit Lars Eidinger - im Kino und bald auch als DVD:

Ein berührendes Drama über die Intensität des Lebens angesichts der Unerschämtheit des Todes. Der Film ist zart und brutal, absurd lustig und todtraurig, furchtbar bitter und manchmal überraschend schön.



Lena Hedemann, Ich hab' dich überall gesucht. 2024.

Als ihr Verlobter unerwartet während eines Basketballtrainings an einem Herzinfarkt ver stirbt, bricht für Lena eine Welt zusammen. Der Verlust ihres Partners bedeutet das Ende all ihrer bisherigen Träume und Vorstellungen von Glück. Lenas Geschichte reflektiert ihren persönlichen Schmerz und zeigt, wie die intensive Konfrontation mit dem Tod sie beeinflusst und schließlich zu einer neuen Sichtweise auf das Leben führt. Diese Erzählung ist eine aufrichtige Darstellung von Trauer, Überleben und persönlicher Entwicklung nach einem schmerzhaften Verlust. Zugleich beschreibt Lena den Weg zurück ins Leben und wie dieser tiefgreifende Wendepunkt sie dazu bringt, sich selbst zu finden und zu hinterfragen, was für sie wirklich wichtig ist. Dieses Buch ist eine bewegende Geschichte über die Überwindung von Trauer, Selbstfindung und den Beginn eines völlig neuen Lebensweges.

Gebundenes Buch 18 €



Chris Paul, Ich lebe meine Trauer, 2021

Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Doch hier setzen sich Menschen mit intensiven Gefühlen auseinander: Schmerz, Sehnsucht und Ohnmacht, Dankbarkeit und Liebe. Die Trauernden gestalten ihren veränderten Alltag neu, suchen Antworten auf das »Warum?« eines Todes und beschäftigen sich mit dem Sinn des eigenen Weiterlebens. Chris Paul bietet ein lebensnahes, leicht verständliches Bild, in dem sich Trauernde auf ihren Trauerwegen erkennen können. Sie zeigt Gestaltungsmöglichkeiten eines Trauerweges, mit zahlreichen praktischen Übungen.

Paperback 20 €

Für Freunde und Angehörige:



LUNA, Tränenmeer

Der Song hat aktuell 3,4 Millionen Klicks bei youtube. Luna Schweiger (25) erinnert sich darin an ihren Freund, der mit 23 Jahren bei einem Autounfall starb.



THE END, die Podcast-Staffel von radioeins rbb

Auf Leben und Tod. Gastgeber Eric Wrede widmet sich mit seinen Gästen genau dem Thema Ende. Nachdenklich, traurig, lustig, zum Glück nie professionell. U.a. mit Anja Reich, Florian Schroeder, Eckart von Hirschhausen... https://www.radioeins.de/archiv/podcast/the_end.html



Seelensport gegen Trauer

Ari Katy aus Innsbruck hat als Antwort eine Sportart zur Trauerbewältigung erfunden: „Seelensport“. Das ist eine Kombination aus verschiedenen Sportarten, die ihr dabei geholfen haben, ihre Trauer in positive Bahnen zu lenken. Ein „bewegendes“ Video hier: <https://www.youtube.com/watch?v=lnLk8wqLPXw>



Nein damals gab es keine Einsamkeit
Nie auf Nummer sicher gehn
Tag für Tag Geschwister sehn
Jedes Alter hat auch seine Zeit
Wir haben viel erlebt
Ne Geschichte die uns ewig bleibt
Und haben viel gesehen
Dass es gut für hundert Leben reicht
Ohne unser gestern würd ich mich
heut nicht so auf morgen freuen
Ist es nicht das was zählt eine Zeit
Die gut für hundert Leben reicht

aus „Hundert Leben“ von Johannes Oerding







GOOO



H

Es war früh am Morgen.
Ich hatte eine Nachricht auf meinem Handy:
Meine Mutter:
Komm bitte nach Hause.

Ich gehe vom Schlimmsten aus.

Wie kannst du uns einfach alle so zurücklassen?
Es gibt noch so viel zu bereden, aber so wenig Zeit!

Wie verabschiedet man sich von jemandem,
der dein ganzes verdammtes Leben da gewesen ist?
Von dem du deinen Namen hast und deine Augenfarbe.
Wenn ich in dein Gesicht schaue, sehe ich mein eigenes.
Wie findet man die richtigen Worte für so jemanden?

Wenn ich es nicht konnte,
hast du immer das Beste in mir gesehen.
Ob ich recht hatte oder nicht,
du warst immer an meiner Seite.

W

Aber jetzt habe ich Angst davor,
wie das Leben ist, wenn du nicht mehr da bist.
Und ich habe gesehen, wie sie dir in die Augen geschaut hat.
Ich verspreche, wenn du gehen musst,
dann werde ich mich gut um sie kümmern.

Und keine Sorge,
du wirst mich nie mit irgendwas enttäuschen.
Man müsste ein bisschen Zeit stehlen und
noch einmal von vorne anfangen.
Du wirst immer mein bester Freund sein.
Und eines Tages werden wir alles verstehen.

Bitte gib die brennende Kerze nicht aus der Hand.
Halte sie am besten ganz hoch!

O

**Der Song von
Dean Lewis:
How do I say
goodbye, 2022**

Dean Lewis hat diesen Song für seinen Vater geschrieben. Vor drei Jahren bekam er eine Krebs-Diagnose - mit einer 25% Chance, das nächste Jahr zu überleben. Dean Lewis hat es das Herz zerrissen, denn sein Vater war immer sein bester Freund gewesen, zu ihm hat er aufgeschaut. Und das Beste: Er hat seinem Vater diesen Song dann sogar vorspielen können, als es ihm langsam wieder besser ging. Er gefiel ihm auch sehr gut, aber mehr als einmal könne er ihn nicht hören, hat er gescherzt.

do I say

DBYEBYE



zde

DAS MAGAZIN der
HospizHILFEMEPPEN.

Ihre Spende
macht uns
besser!

DE13 2666 0060 0145 2002 00

Fragen, Anregungen, Mitmachen:

Kathrin Schnieders
schnieders@hospiz-meppen.de



Tim Liese
liese@hospiz-meppen.de



Andreas Schütte
schuette@hospiz-meppen.de



Eugene Schulte
schulte@hospiz-meppen.de



Koordination, Verwaltung

Maria Borgmann
info@hospiz-meppen.de



Elke Kemper
kemper@hospiz-meppen.de



Ursula Rothkötter
rothkoetter@hospiz-meppen.de



Stephan Wendt
wendt@hospiz-meppen.de



Redaktion

Matthias David



Andrea Hornung



Kathrin Schnieders



Stephan Wendt



Hospiz-Hilfe Meppen e.V.
Ludmillenstraße 4-6
49716 Meppen
05931- 84 56 80

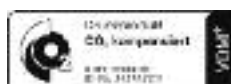


info@hospiz-meppen.de

Büro offen:

Montag,
Mittwoch,
Donnerstag
10-13 Uhr
und nach
Vereinbarung

Danke für die Unterstützung:



HOSPIZHILFEMEPPEN
Gemeinsam gehen.