

Buchbesprechungen im Hospizbrief



Hospizarbeit
REGION WOLFSBURG

*Dem Sterben
ein Zuhause geben*

Hospizbrief	Buchbesprechung
2019-1	Albom, Mitch: Dienstags bei Morrie
2017-2	Barber, Elke und Alex Barber: Kommt Papa gleich wieder?
2016-2	Bauer, ClaudiaJohanna und Thea Weiß: Es tut so gut mit dir zu sprechen
2022-1	Brown, Louise: Was bleibt, wenn wir sterben
2023-1	Caspers, Ralph: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?
2025-1	Funck, Anna: Mama ist tot. Und jetzt?
2024-2	Kempkes, Christine: Abschied gestalten
2022-2	Klug, Johanna: Mehr vom Leben
2020-1	Kübler-Ross, Elizabeth: Über den Tod und das Leben danach
2020-2	Pachl-Eberhart, Barbara: Warum gerade du?
2018-1	Pásztor, Susann: Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster
2023-2	Powelz, Mike: Die Flockenleserin
2021-1	Roth, Fritz: Einmal Jenseits und zurück
2017-1	Schipper, Dörte: Den Tagen mehr Leben geben
2026-1	Schmid, Wilhelm: Den Tod überleben
2018-2	Schmitt, Eric-Emmanuel: Oskar und die Dame in Rosa
2025-2	Schroeter-Rupieper, Mechthild: In deiner Trauer getragen
2024-1	Szymura, Silke: Zwischen den Welten
2021-2	Varley, Susan: Leb wohl, lieber Dachs
2019-3	Zander-Schneider, Gabriela: Sind Sie meine Tochter?

Buchbesprechung

Albom, Mitch: Dienstags bei Morrie: Die Lehre eines Lebens
Taschenbuch, 220 Seiten 10€, ISBN: 978-3-442-45175-3

Als er erfährt, dass sein ehemaliger Professor Morrie Schwartz schwer erkrankt ist und bald sterben wird, beginnt Journalist Mitch Albom seinen Lehrer regelmäßig jede Woche zu besuchen. Und er, der meinte, dem Sterbenden Kraft und Trost spenden zu müssen, lernt stattdessen dienstags bei Morrie das Leben neu zu betrachten und zu verstehen.

Es gibt Menschen, die begleiten uns in einer wichtigen Lebensphase, sie sind uns sehr nah und doch verlieren wir im Laufe der Jahre den Kontakt zu ihnen. So ist es auch dem Autor Mitch Albom ergangen, der während seines Studiums eine sehr intensive Beziehung zu seinem Soziologieprofessor aufgebaut hat. Von ihm hat er viel über den Sinn des Lebens gelernt, aber nach seinem Abschluss verlieren sich die beiden aus den Augen. Erst 16 Jahre später sieht Mitch zufällig einen Fernsehbeitrag über seinen ehemaligen Lieblingslehrer, und erfährt dass der an der unheilbaren Nervenerkrankung ALS erkrankt ist und nicht mehr lange zu leben hat. Der vielbeschäftigte Journalist beschließt den Menschen, der ihm einst so viel bedeutet hat, wiederzusehen, zumal er fühlt, dass sein eigenes Leben sich weit von seinen früheren Werten ein wirklicher Mensch zu sein und dem Leben Sinn und Bedeutung zu verleihen, entfernt hat.

Bei ihrem Wiedersehen fühlen beide schon bald die gleiche Verbundenheit wie Jahre zuvor. Der inzwischen 78jährige Morrie ist wie damals bereit seine Erfahrungen und Einsichten an andere weiterzugeben. „Ich bin auf der letzten großen Reise – und die Leute möchten, dass ich ihnen sage, was man dafür einpacken soll.“

Über 3 Monate lang besucht Mitch dienstags den weit entfernt lebenden Freund und schreibt auf, was der immer schwächer werdende über das Leben und Sterben denkt und fühlt.

Morrie beschreibt: „Es ist schrecklich zu beobachten, wie mein Körper zu einem Nichts zusammenschrumpft. Aber es ist auch

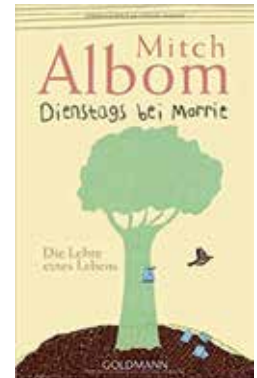
wunderbar, wegen der vielen Zeit, die mir gewährt wird, um mich zu verabschieden“. Immer wieder weist Morrie darauf hin, dass wir uns allzu sehr mit materialistischen Dingen beschäftigen, die uns nicht befriedigen. Die Beziehungen zu unseren Mitmenschen sind es, die aus seiner Sicht zählen. „Wir sind mit Millionen von kleinen Dingen beschäftigt, nur, um weiterzuleben. Deshalb sind wir es nicht gewöhnt, einen Schritt zurückzutreten, uns unser Leben anzuschauen und zu fragen: Ist das alles, was ich will? Oder fehlt irgendwas?“

Weitere Gesprächsthemen sind Liebe, Mitgefühl, aber auch das Altern. „Älterwerden bedeutet nicht bloß Verfall. Es bedeutet Wachstum (...) Ich habe all diese Altersstufen durchlebt, und ich weiß, wie das ist. Ich bin in jedem Alter zugleich, einschließlich meines eigenen.“

Morrie bleibt Lehrer bis zum letzten Augenblick.

Mitch bedankt sich durch die Veröffentlichung der Gespräche und kann durch den Erlös des Buchverkaufs einen Großteil der Arztrechnungen bezahlen. Das 1997 veröffentlichte Buch zählt mit über 14 Millionen Exemplaren zu den meistverkauften Memoiren aller Zeiten, wurde in 45 Sprachen übersetzt und mit Jack Lemmon in der Hauptrolle verfilmt.

Gudrun Fehlow-Mielke



Obwohl ich sehr viel lese, besitze ich nicht viele Bücher selber. Normalerweise lese ich Texte ungern ein zweites Mal. Deswegen leihe ich mir Bücher aus oder verschenke sie weiter. „Dienstags bei Morrie“ ist eine der wenigen Ausnahmen, die einen Platz in meinem Bücherschrank gefunden haben.

Buchbesprechung



Barber, Elke und Alex Barber: Kommt Papa gleich wieder?

Ein für Kindergarten- und Grundschulkinder verständliches Buch über den plötzlichen Tod eines geliebten Menschen.

40 Seiten 6,99 € ISBN: 978-0-9574745-2-9

Wer bereits danach auf der Suche war, kann bestätigen: Ein Buch, das Kindern den Tod eines geliebten Menschen erklärt, ist kaum zu finden. Denn es ist nicht einfach, das Thema Sterben so aufzugreifen, dass auch kleine Menschen es verstehen und keine unnötigen Ängste entwickeln.

Elke Barber kann, als ihr Mann plötzlich verstirbt, kein Bilderbuch finden, um ihren Kleinkindern in der Trauerphase zu helfen. Deshalb hat sie die Erlebnisse ihrer Familie aufgeschrieben und veröffentlicht.

Die Geschichte wird aus der Sicht des knapp vierjährigen Alex erzählt, der miterlebt hat, wie sein Vater einen schweren Herzinfarkt bekommen hat. Alex hat die Situation nicht wirklich verstanden und fragt „Kommt Papa gleich wieder?“. Er hofft, dass der Vater nur „Bitte, bitte, ich muss zu meinem Jungen“ zu sagen braucht, um wieder zu kommen. Auf sehr einfühlsame Art erklärt die Mutter dem kleinen Jungen, was es bedeutet, dass sein Vater gestorben ist. Die Fragen des Sohnes und die liebevollen, kindgerechten Antworten der Mutter führen durch das wunderschön illustrierte Bilderbuch.

Wenn sich Kinder gemeinsam mit Erwachsenen die Seiten ansehen, gibt es viele Möglich-

keiten miteinander ins Gespräch zu kommen. Das Buch hilft aber nicht nur zu erklären, was Sterben bedeutet. Es macht auch Hoffnung und zeigt, dass das Leben trotz aller schweren Momente weitergeht. Obwohl der geliebte Vater allen sehr fehlt, gibt es wieder schöne Tage, wie die Feier einer Monster-Party an Alex' Geburtstag. „Es ist in Ordnung traurig zu sein, aber es ist auch in Ordnung fröhlich zu sein.“, erklärt die Mutter Alex.

Zu Recht wird das Buch von Kindertrauerbegleitern, Familien und Pädagogen weiterempfohlen und zwar nicht nur für unmittelbar betroffene Kindergarten- und Grundschulkinder, sondern für alle, die Fragen über den Tod stellen und Trost suchen.

Ein Interview mit der Autorin in der Talkshow „Unter Uns“ vom 20.5.2016 ist im Internet auf YouTube zu sehen: „Kommt Papa gleich wieder? – Elke Barber“

Gudrun Fehlow-Mielke

Abschied

Der Weg, den ich noch schreite,
geht freilich in die Weite
und auch – um Gott zu loben! –
er führt vielleicht nach oben!
Doch hier, im Erdenleben,
ist keine Wahl gegeben:
hier heißt es abwärts steigen
und in das große Schweigen.

Gerhart Hauptmann



Buchbesprechung

Bauer, Claudia Johanna und Thea Weis, Es tut so gut, mit dir zu sprechen.- Begegnungen mit Sterbenden.-Taschenbuch, 176 S. 9,95 €

In diesem Buch berichten Ehrenamtliche des Malteser Hospizdienstes, die schwer kranke und sterbende Menschen begleiten, von ihren Erfahrungen. Diese Begegnungen sind sehr unterschiedlich, einige dauern nur wenige Stunden, andere Monate oder sogar Jahre. Geprägt sind sie von der Nachdenklichkeit über das Vergangene und über das Sterben. Es gibt aber auch das befreiende Lachen, die tief empfundene Freude und den Trost, den man gibt und empfängt. 50 Geschichten machen Mut, den Tod nicht zu negieren, sondern ihn als Teil des Lebenskreislaufes anzunehmen.

„Es tut so gut, mit dir zu sprechen“ - ein sehr passender Titel. Das Buch enthält wahre Geschichten, erzählt von den unterschiedlichsten Personen, die andere Menschen auf ihrem Weg bis zum Tod begleitet haben. Gesammelt und aufgeschrieben von der Autorin Claudia Johanna Bauer. Es gibt einen guten Einblick in die Atmosphäre in einem Hospiz.

Manchmal ist es zum Verzweifeln traurig, vielfach überraschend heiter. Einfühlsam wird erzählt, wie die Begleitung sterbenskranker Menschen aussehen kann. Es zeigt sich aber auch, wie ausfüllend, schön und lebensbereichernd die Begegnungen sein können.

Verschiedene Möglichkeiten, im Hospizumfeld zu unterstützen, werden beschrieben: Begleitung im Hospizhaus oder bei den Sterbenden zu Hause. Die Ehrenamtlichen berichten von besonderen Erlebnissen, die sie bei der Betreuung erlebt haben. Gespräche, Aus-

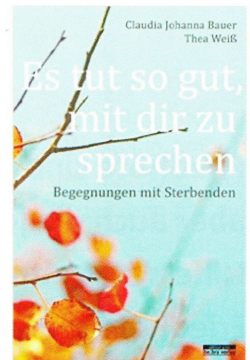
flüge, unerwartete Situationen: Das Begleiten der Familienangehörigen in der Abschiedsphase, zum Beispiel beim Bemalen des Sarges, das Schreiben der Trauerrede. Die Betreuung von Kindern sterbender Menschen, um denen ein wenig Normalität zu bieten.

Das Buch zeigt, wie würdevoll und angstfrei man mit dem Thema Sterben umgehen kann.

Fazit:

Das Buch bietet einen realistischen Einblick in den Hospizalltag. Lesenswert ist es ebenso für Menschen, die noch wenig Berührung mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer haben, wie auch für jene, die gerade einen Verlust erleiden oder hinter sich haben. Für Menschen, die im Hospiz tätig sind, ist es interessant zu erfahren, was andere bei der Betreuung Schwerkranker erleben und welche Gedanken sie sich machen.

Gudrun Fehlow-Mielke



*„Was die Raupe
das Ende der Welt nennt,
nennt der Rest
der Welt
Schmetterling“*

Laotse, chinesischer Philosoph

Buchbesprechung:

Louise Brown: Was bleibt, wenn wir sterben

Nach dem Tod ihrer Eltern versucht die Journalistin Louise Brown der Endlichkeit des Lebens etwas Sinnstiftendes abzugewinnen. Sie wird Trauerrednerin und Zeugin dessen, was von uns bleibt. Dies verändert nicht nur ihre Einstellung zum Tod, sondern auch ihre Haltung zum Leben.



Brown, Louise: Was bleibt, wenn wir sterben: Erfahrungen einer Trauerrednerin, 256 Seiten 22 Euro, ISBN 978-3257071764

Der Untertitel des Buches macht neugierig: Welche Erfahrungen macht eine Trauerrednerin? Was treibt sie an, die schwere Aufgabe zu übernehmen, auf einer Trauerfeier über das Leben des Verstorbenen zu sprechen, ohne den oder diejenige persönlich gekannt zu haben?

Louise Brown beantwortet diese Fragen, indem sie über Gespräche, Gedanken und eigene Trauererfahrungen berichtet. Sie gibt den Lesenden Einblick, wie sie als Außenstehende Angehörigen in der schweren Zeit vor der Trauerfeier begegnet und sie unterstützt. „Oft ist das Trauergespräch das erste und letzte Mal, dass ein Leben in seiner Gesamtheit betrachtet wird“, schreibt Louise Brown. Dabei ist ihr aufgefallen, dass sich die Einmaligkeit einer Person weniger in großen Taten als in kleinen Details entdecken lässt. Die schönsten Erinnerungen der Hinterbliebenen sind meist besondere Begebenheiten und Anekdoten aus fröhlichen, aber auch aus beschwerlichen Zeiten, nicht aber die daran, was die Verstorbenen geleistet und erreicht haben. „Am Ende eines Lebensfilms bleiben in unseren Erinnerungen oft die weniger perfekten Momente präsent. Die Momente, in denen wir uns von der unpolierten, menschlichen Seite zeigen (...) die uns aber später mit so viel Wärme erfüllen können.“

Ihre Aufgabe sieht die Trauerrednerin darin, die Puzzleteilchen des Lebens der Verstorbenen so zusammenzufügen, dass ein Rückblick entsteht, der der verstorbenen Person gerecht wird und die trauernden Familienangehörigen und Freunde beim Abschiednehmen unterstützt.

Louise Brown erlebt häufig, wie schwer es den Hinterbliebenen fällt, zu entscheiden, welche Worte bei der Trauerfeier gesprochen werden sollen und welche Erinnerungen für die Trauergemeinde tröstlich sein können. Deswegen regt die Autorin dazu an, dass sich jeder schon zu Lebzeiten mit dem Tod und dem Sterben beschäftigt und seine Vorstellungen mit seinen Vertrauenspersonen besprechen soll. Wenn die Wünsche bekannt sind oder nachgelesen werden kann, wie der Betroffene bestattet werden möchte, werden die Hinterbliebenen in einer Phase, die so schon schwierig genug ist, entlastet.

Die Themen Sterben und Tod werden oft vermieden. Louise Brown möchte mit ihrem Buch dazu beitragen, dass sich das ändert. Sie meint, dass der Tod weniger groß und unheimlich ist, wenn man über ihn spricht. „Der Tod gehört zu unserem Leben und in unseren Alltag. (...) Wenn wir von unserem Verlust erzählen und darüber berichten, wie wir gelernt haben, mit ihm zu leben, dann können wir anderen eine Idee davon mitgeben, wie auch sie mit dem Tod und der Trauer leben können.“

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung:

Ralph Caspers: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?

Der Tod gehört zum Leben dazu - wir wissen, dass wir den Tod akzeptieren müssen. Und doch können wir es kaum fassen, wenn ein geliebter Mensch von uns geht. Und wie erst müssen sich Kinder fühlen, die diese Erfahrung zum ersten Mal machen? Sei es der geliebte Hamster, der morgens im Käfig liegt, die Oma, die ein stolzes Alter erreicht hat oder sogar ein Elternteil, das viel zu früh gehen musste.



Caspers, Ralph: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben? – Wie wir Kindern in Trauer helfen können.

224 Seiten, 20€, ISBN 978-3785726327

Viele kennen die Situation: Man möchte jemanden trösten und sucht nach den richtigen Worten, erst recht, wenn es sich um Kinder handelt. Ralph Caspers ist es aus der „Sendung mit der Maus“ und „Wissen macht Ah!“ gewohnt, schwierige Themen mit einfachen Worten zu erklären. In seiner sachlichen und unkomplizierten Art möchte Caspers mit diesem Buch all jenen konkrete Hilfestellung geben, die trauernde Kindern und deren Familien unterstützen und begleiten.

Das Buch ist dreigeteilt: Im ersten Teil geht es um menschliche und organisatorische Soforthilfe bei einem Todesfall und der Begleitung der Betroffenen in der Zeit danach. Da bei Kindern und Jugendlichen Gefühle oft ganz anders zum Ausdruck kommen, als bei Erwachsenen werden im zweiten Teil des Buches übersichtlich gegliedert Punkte zusammengestellt, auf die im Umgang in den Altersstufen Baby, Kindergartenkind, Schulkind, Teenager oder junger Erwachsener zu achten ist, wenn diese um einen Familienmitglied, eine befreundete Person oder ein geliebtes Haustier trauern. In Teil drei des Buches werden häufige Fragen und generelle Informationen besprochen, die viele sich stellen, wenn sie mit dem Tod konfrontiert werden. Was passiert beispielsweise nach dem Tod mit dem Körper? Gibt es eine Seele? Tut Sterben weh?

Caspers wichtigste Empfehlung: Fragen sollen altersgemäß und ehrlich beantwortet werden - alles ist besser als Schweigen und Distanz. Wichtig sei es, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen, sie nicht mit zu vielen Details über den Todesfall zu überfordern, die Situation so gut wie es einem selber möglich ist zu erklären und abzuwarten, ob weitere Fragen

auftauchen. „Kinder und Jugendliche haben ein gutes Gespür dafür, wie viel sie gerade verarbeiten können. Möchten sie mehr wissen, werden sie (später) nachfragen“.

In Gesprächen mit Kindern sollte man keinesfalls häufig verwandte Redensarten nutzen. Ein Kind, dem gesagt wird, der Opa sei eingeschlafen, könnte erwarten, dass der Großvater wieder aufwacht oder aber selber Ängste beim Einschlafen entwickeln. Kindern erscheint es verwirrend, wenn über den verstorbenen Mensch nicht mehr gesprochen wird, hilfreicher ist es immer wieder Gelegenheit zu bieten, über den Verlust zu sprechen. Da alle Menschen unterschiedlich trauern, ist es genauso richtig, wenn ein Kind sich ablenkt, wie wenn es weint. Trauer jeglicher Art sollte zugelassen und nicht verschleut werden.

Caspers erläutert: „Kinder wechseln von Trauer zu Freude zu Neugier zu Spiel zu Trauer zu Wut zu Heiterkeit zu... Das ist ein gesunder Umgang mit Emotionen. Man nennt dies „Pfützentrauern“, weil die Kinder in die Trauer hinein- und wieder herausspringen wie in Pfützen bei einem Spaziergang.“ Deswegen sei es wichtig, dass sie Orte und Personen aufsuchen können, die von der Trauer nicht so stark belastet sind, wo sie ein wenig Normalität erleben können.

Die Texte sind leicht verständlich geschrieben, damit es einfacher ist, mit betroffenen Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Dennoch handelt es sich nicht um ein Kinderbuch, sondern um einen wirklich lesenswerten Leitfaden und eine Praxishilfe für Erwachsene.

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung:

Anna Funck: Mama ist tot. Und jetzt?

Dieses Buch tröstet, hilft, heilt vielleicht ein bisschen und gibt auch noch eine Fülle pragmatischer Tipps, die jeder braucht. Ein Buch für trauernde Menschen, die nicht spirituell sind, die kein Yoga machen und die keinen Bock auf Gott haben, die aber wissen: Da ist noch etwas anderes. Und für alle, die sich davor fürchten, wenn einer der wichtigsten Menschen in ihrem Leben für immer geht. Denn wer kann schon mit dem Tod? Ein außergewöhnliches Memoire*.

Erweiterte Neuauflage mit neuen Zusatzkapiteln – 5 Jahre später.



Funck, Anna: Mama ist tot. Und jetzt?

2. Auflage. 248 Seiten.
12.99 €,
ISBN 978-3755705666

Der Tod ihrer 74-jährigen Mutter an Knochenkrebs ist in Anna Funcks Leben ein großer Einschnitt. Sie fühlte sich engverbunden mit ihrer Mutter, oft sprachen sie mehrmals täglich miteinander. „Der Griff zum Smartphone oder der Befehl im Auto „Mama anrufen!“ verläuft jetzt ins Leere: (...) ich kann sie nicht mehr anrufen. Und das, wo ich doch mitten im Leben stehe und ihren Rat immer gebrauchen kann.“

Anna Funck, 35 Jahre alt, die selber Mutter einer Tochter im Kindergartenalter ist und als Journalistin und TV-Moderatorin arbeitet, lässt die Lesenden an ihren intensiven Gefühlen und persönlichen Gedanken teilhaben. Als Journalistin und TV-Moderatorin ist sie geübt darin, Informationen zu recherchieren und gut nachvollziehbar aufzubereiten. Traurig, wütend und doch auch mit Leichtigkeit und aufheiternd beschreibt sie, wie sie die Zeit des Abschieds erlebt, was sie bei den Beileidsbekundungen von Freunden und Bekannten empfindet. Und dabei gibt sie viele Hinweise, was für sie selber hilfreich und passend gewesen ist. Um ihre Trauer zu verarbeiten, spricht sie sowohl mit Bestatter und Pastor und besucht eine Selbsthilfegruppe und berichtet amüsant über ihre Erkenntnisse.

Die Autorin beschreibt das unplanbare Auf und Ab ihrer Gefühle. Durch die Anforderungen in ihrem Job und die Bedürfnisse ihrer kleinen Tochter versinkt sie nicht in ihrer tiefen Traurigkeit, sondern wird immer wieder von der Realität in ihrem Tagesablauf abgelenkt.

Die Theorien verschiedener Trauermodellen helfen ihr nicht weiter. Sie erkennt: „Ich trauere, wie ich will und lass mich nicht in Phasen pressen. Meine Seele gibt Weg und Tempo vor.“

In den zusätzlichen Kapiteln der zweiten Auflage reflektiert Anna Funck nach fünf Jahren, das Schreiben ihres Buches habe sie ein Stück weit gerettet und zu sich selber gelotst. „Mama und das Gefühl, was sie hinterlassen hat, lebt in mir weiter.“ Sie berichtet über hilfreiche Begegnungen und beschreibt SOS-Trauer-Strategien für Trauernde und Trauerbegleiter. Ihr Blickwinkel habe sich verändert, sie habe weitere Bücher geschrieben und noch zwei Töchter bekommen. Ihre eigene Trauer sei inzwischen erinnernder Liebe gewichen. Gerade dieser Rückblick nach fünf Jahren auf die intensive Trauerphase rundet das Buch gelungen ab.

Gudrun Fehlow-Mielke

*Memoire französisch: deutsch etwa Tagebuch, Denkschrift etc.

Buchbesprechung:

Christine Kempkes: Abschied gestalten

Dem Lebensende liebevoll begegnen, das Lebensende – ob altersbedingt oder durch eine lebensverkürzende Diagnose – stellt eine Ausnahmesituation dar: Wie gehen wir mit den vermeintlichen Tabuthemen Sterben und Tod um? Wie kommen wir ins Gespräch über das, was uns jetzt beschäftigt? Wie gestalten wir gemeinsam die letzte Lebensphase? Und wie können wir in dieser belastenden Zeit als Angehörige stabil bleiben? Diesen Fragen widmet sich die Autorin und greift dabei auf ihren reichen Erfahrungsschatz als (ehemalige) Bestatterin sowie in der Sterbe- und Trauerbegleitung zurück.



Die letzte Lebensstrecke bewusst erleben – Was am Ende wirklich zählt:

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige, um sich achtsam auf den Tod vorzubereiten

200 Seiten, 22,00 €, ISBN 978-3842642539

Christiane Kempkes hat einen Ratgeber voll mit konkreten Erfahrungen und hilfreichen Impulsen rund um herausfordernde Fragen am Lebensende zusammengetragen. Sie bestärkt darin, miteinander über Vorstellungen zur Gestaltung der letzten Lebensphase ins Gespräch zu kommen. Wichtig für Begleitende sei sich zuzutrauen, die Betreuung beim Sterbeprozess und beim Abschied von den geliebten Menschen selbst zu übernehmen und nicht vollständig an professionell Beschäftigte abzugeben.

Im Text werden verschiedene Themen übersichtlich behandelt: die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit, das offene Gespräch über den Abschied, das Einbeziehen von Kindern, die letzte Phase bewusst zu gestalten und gemeinsame Erinnerungen zu schaffen. Auch für die finale Lebensphase, die Zeit bis zur Beisetzung und die Gestaltung der Trauerfeier, gibt es viele Denkanstöße.

Beispielsweise rät die Autorin: „Halte die Hand deines geliebten Menschen nicht von oben mit deiner Hand fest. Lege stattdessen deine geöffnete Hand unter die Hand. Damit signalisierst du: ich trage dich, aber halte dich nicht fest.“ Manchmal können, sagt Christine Kempkes, solch kleine Puzzlestückchen zu einem friedlichen Sterbeprozess beitragen. Für die Planung der Beisetzung ermutigt Christine Kempkes dazu, so viel wie möglich aktiv selber zu entscheiden und eigene Vorstellungen umzusetzen. „Der Tod ist geschehen, ein unkontrollierbares Ereignis, auf das du keinen Einfluss nehmen konntest. Nun gilt

es, wieder selbst handlungsfähig zu werden, die Fäden in die Hand zu nehmen.“ Die so entstehende Erfahrung der Selbstwirksamkeit sei entscheidend für den späteren Trauerprozess.

Abgerundet wird der gelungene Leitfaden durch rechtliche Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament und digitalem Nachlass. Diese Schriftstücke sollten am besten zusammen mit weiteren wichtigen Dokumenten in einem deutlich gekennzeichneten Notfallordner abgelegt werden.

Wer sich weiter über die genannten Themen informieren möchte, findet im Anhang des Buches empfehlenswerte (Internet-) Adressen und Literaturtipps.

Dieses praxisnahe Buch unterstützt all jene, die sich Gedanken über die letzte Phase ihres Lebens machen oder das Sterben lieb gewonnener Menschen begleiten. Es ist zudem eine gute Ergänzung zu den Themen der Letzte-Hilfe-Kurse, die inzwischen an vielen Orten (auch im Hospiz Wolfsburg) angeboten werden.

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung:

Johanna Klug: Mehr vom Leben

Für Johanna Klug werden in der Begegnung mit Sterbenden die existenziellsten Themen des Lebens deutlich. Das Bedürfnis der jungen Autorin (Jg. 1994) nach direkten, aufrichtigen und echten Begegnungen mit Menschen, die ihr mehr über das wirkliche Leben nahebringen als viele für sie häufig oberflächlich empfundene Antworten der Gesellschaft, brachte sie dazu, Zeit mit Sterbenden zu verbringen.



Klug, Johanna: Mehr vom Leben – Wie mich die Begleitung Sterbender verändert

160 Seiten, 18 €, ISBN 978-3466372799

„Das könnte ich nicht“ denken viele Menschen spontan, wenn sie hören, dass Ehrenamtliche freiwillig eine Palliativstation oder ein Hospiz besuchen. Der Gedanke, Zeit mit unheilbar erkrankten Menschen zu verbringen, die man nicht oder kaum kennt, ist schwer vorstellbar. Altwerden, Krankheit und Sterben sind heutzutage leider Themen, die oft verdrängt werden.

Anders ist es bei Johanna Klug. Sie beschreibt, dass sie schon früh spürte, dass die Begegnung mit Sterbenden ihr eigenes Leben bereichern würden. Seit sie 20 ist besucht sie wöchentlich Menschen in ihrer letzten Lebensphase. „Wenn ich Sterbende begleite – mich quasi im Angesicht des Todes befinde, bekommt mein Leben eine andere Ausrichtung auf die wesentlichen Dinge – auf das, was wirklich wichtig ist im Leben.“

Inzwischen ist Johanna Klug ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleiterin und hat sich nach langjähriger Erfahrung im Hospiz- und Palliativbereich auf die Begleitung Sterbender auf Palliativstationen und die Betreuung von (Kinder-)Trauergruppen spezialisiert.

Wenn sie an die Türen der Palliativstation klopft, hat sie Blumen, Kekse oder etwas zum Basteln dabei, um mit den Bewohnenden ins Gespräch zu kommen. Meist wird sie freundlich oder neugierig empfangen.

„In all meinen Begleitungen bin ich als Mensch, als Resonanzpunkt für mein Gegenüber da“, beschreibt sie ihre Haltung, die sich durch aktives Zuhören, aber auch geduldiges Aushalten der Situation, beschreiben lässt. Sie versucht Sterbenden die Möglichkeit zu geben über ihr Leben, ihre Ängste oder das Sterben zu sprechen, manchmal ist es einfa-

cher mit jemand Außenstehendem Gedanken zu teilen als mit vertrauten Personen.

In ihrem Buch gibt Johanna Klug Einblicke in ihre Begegnungen, beschreibt ihre Folgen daraus und zieht Bilanz, welche Themen ihr bei ihren Gesprächen immer wieder begegnen. In den verschiedenen Kapiteln geht sie auf Veränderungen in der letzten Lebensphase ein. So zum Beispiel, ist es der natürliche Lauf der Dinge, kurz vor dem Sterben das Essen einzustellen. So wichtig es für einen Lebenden ist zu essen und zu trinken, so scheint es ab einem gewissen Zeitpunkt ein instinktives Wissen zu geben, dass der Körper, wenn er die lebenserhaltenden Funktionen einstellt, keine Nahrung mehr benötigt.

Auch zu den Themen Veränderung der Sinneswahrnehmungen, körperliche Schönheit, Selbstbestimmung und dem Umgang mit dem digitalen Erbe gibt es viele Beispiele und Informationen. Die Aufmerksamkeit der Lesenden wird auf viele kleine Verlust- und Trauerprozesse gelenkt.

Weiterhin wird sichtbar, dass Palliativstationen und Hospize Orte sind, an denen eine liebe- und würdevolle Atmosphäre herrscht, in der zahlreiche wertvolle und schöne Momente den Abschied erleichtern können.

Das Buch enthält viele Impulse und Anregungen für Menschen, die andere am Lebensende begleiten. Es hilft Ängste und Unsicherheit im Umgang mit Sterbenden zu verringern und zeigt, wie bereichernd es sein kann, wenn man auch diesen letzten Weg bewusst geht oder jemand dabei begleitet.

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung



Elisabeth Kübler-Ross: Über den Tod und das Leben danach
Gebundene Ausgabe, 128 Seiten 12,95 € , ISBN: 978-3-898-45365-3

Die berühmte Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross vermittelt in ihrem Bestseller ein klares Bild davon, was jeden von uns nach dem Ableben des irdischen Körpers erwartet. Das Buch gibt dem Bewusstsein der heutigen Menschheit viele neue Denkanstöße, beweist die Autorin doch überzeugend und einfühlsam, dass es ein Leben nach dem Tod tatsächlich gibt.

Was kommt nach dem Tod? Diese Frage beschäftigt viele Menschen, aber definitive Antworten darauf, ob wir nach dem Tod weiterleben, sind schwer zu finden.

Die Medizinerin Dr. Elisabeth Kübler-Ross (geboren 1926 – verstorben 2004) hat mit tausenden todkranken Menschen gesprochen und deren Verhalten und Aussagen wissenschaftlich ausgewertet. Ihr Ziel ist es, von den Sterbenden zu lernen, wie man mit ihnen umgehen sollte und welche Hilfe sie sich erhoffen.

Der Titel des Buches macht deutlich, dass Dr. Elisabeth Kübler-Ross aufgrund ihrer Erfahrungen zu dem Schluss gekommen ist, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Sie schreibt: „Ich glaube, es ist an der Zeit, dass die Leute wissen, dass der Tod gar nicht existiert, wenigstens nicht so, wie wir uns das vorstellen“.

Über 20.000 Fälle von Menschen, die klinisch bereits für tot erklärt und wieder ins Leben zurückgeholt worden sind, hat sie mit ihren Mitarbeitern analysiert. Die um 1980 in mehreren Vorträgen veröffentlichten Kernpunkte ihrer Studien sind in diesem Buch nachzulesen.

Dr. Elisabeth Kübler-Ross hat beobachtet, dass unabhängig von Herkunft, religiöser Zugehörigkeit oder sonstigen Einstellungen immer wieder über ähnliche Erlebnisse im Moment des Todes berichtet wird. In Anlehnung an die von ihr definierten fünf Phasen des Sterbens (Nicht-wahrhaben-Wollen/ Zorn/ Verhandeln / Depression / Annahme), beschreibt sie drei Stufen im Moment des Todes.

Sie vergleicht den körperlichen Tod eines Menschen mit dem Heraustreten eines Schmetterlings aus dem Kokon. Symbolisch gesprochen sei „Sterben nur ein Umziehen in ein schöneres Haus“.

Sie beschreibt unglaubliche Geschichten, die Menschen von dieser Extremsituation berichten. Viele sprechen davon, dass sie geliebten, bereits verstorbenen, Menschen wiederbegegnet seien. Andere können die genauen Umstände ihres Sterbens beschreiben, obwohl ihr klinischer Tod eindeutig festgestellt worden ist. Sogar blinde Personen können exakt berichten, wie Ort und Personen ausgesehen haben, als sie wiederbelebt worden sind.

Wie gesagt: Beweise für ein Leben nach dem Tod gibt es nicht, jeder ist frei zu glauben, was für ihn stimmig ist. Dieses verständlich geschriebene kleine Buch kann bei der Suche nach einer Antwort und in einer Trauerphase helfen, da es die Hoffnung stärkt, dass der Tod nicht das Ende, sondern der Übergang in eine andere Ebene ist.

Allen, die sich mit dem Tod auseinandersetzen wollen, kann dieses Buch empfohlen werden.

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung



Barbara Pacht-Eberhart: Warum gerade du?

Taschenbuch, 256 Seiten 9,99 €, ISBN: 978-34537033913

Warum musstest du sterben? Warum hört der Schmerz nicht auf? Werde ich jemals wieder glücklich sein? Nachdem Barbara Pacht-Eberhart ihren Mann und ihre beiden Kinder bei einem Verkehrsunfall verloren hatte, musste sie sich diesen existenziellen Fragen stellen – Fragen, mit denen sich jeder Betroffene konfrontiert, ob bewusst oder unbewusst. Ihre Antworten schenken Hoffnung im diffusen Gefühlschaos der Trauer und helfen, dem Leben mit neuem Mut zu begegnen.

Die gebürtige Wienerin Barbara Pacht-Eberhart begleitet neun Jahre als Rote-Nasen-Clowndoktor den Krankenhausalltag von Kindern. Im März 2008 ändert sich ihr Leben schlagartig durch den Tod ihres Mann und ihrer beiden kleinen Kinder. In ihrem ersten Buch „Vier minus drei“ beschreibt sie sehr offen, wie sie es geschafft hat weiterzuleben. „Warum gerade du“ ist sechs Jahre nach dem schrecklichen Wendepunkt in ihrem Leben entstanden. Barbara Pacht-Eberhart gibt darin Einblicke, wie sie mit ihrer Trauer umzugehen gelernt hat. Durch die Schilderung ihrer Gedanken, Erlebnisse und Träume vermittelt die Autorin, was ihr geholfen hat „sich neu zu orientieren und zu sortieren.“

Sehr bewegend beschreibt sie ihre Bemühungen, möglichst nichts von dem vergangenen gemeinsamen Leben zu vergessen. „Lange Zeit glaubte ich, dass es wichtig war, möglichst viele Erinnerungsscherben zusammen zu sammeln. Ich ging davon aus, dass sich das Mosaik schon zu einem schlüssigen Ganzen fügen würde, wenn ich nur genügend Teile gesammelt hatte.“ Aber das akribische Notieren des gemeinsam Erlebten hilft ihr nicht wirklich weiter, denn es sind nicht die reinen Fakten, sondern eher kleine Momente, wie ein Lied im Radio, der Duft einer Blume oder ein einst besuchter Ort, der sie begreifen lässt: „Die Erinnerung ist wie der Wind, sie kommt immer wieder, auch wenn wir sie nicht festhalten.“

Barbara Pacht-Eberhard scheint es gelungen zu sein, für sich ein anderes Leben aufzubauen. Ein Leben, in dem die geliebten Familienmitglieder weiter eine Rolle spielen, ohne es

zu beherrschen. Sie arbeitet inzwischen nicht mehr als Krankenhaus-Clown, sondern als Lebens- und Sozialberaterin und Seminarleiterin für kreatives Schreiben.

Wie schwierig es ist, als Außenstehender mit dem Trauernden in Kontakt zu kommen, wird immer wieder thematisiert. Die gut gemeinte Frage „Geht es dir schon ein bisschen besser“ kann in Abgründe führen, denn Trauer verläuft nicht linear, manchmal geht es schon richtig gut und im nächsten Moment ist die Verzweiflung zurück. „Meine Gefühle waren nicht berechenbar – nicht einmal für mich“, schreibt Pacht-Eberhart. „Trauern, das heißt vor allem: eine Zeitlang ausgesperrt zu sein aus der Welt der logischen Geschichten und Ereignisse. (...) Wo man sich selbst nicht auskennt, fällt es schwer Worte zu finden.“ Um so wichtiger sind Menschen, die zuhören und sich nicht verwirren lassen, wenn der Trauernde sich in Widersprüche verwickelt – Menschen, die sich um Verständnis bemühen, die die Welt durch die Augen des anderen zu sehen versuchen. Trösten ist nicht immer die beste Reaktion, oft helfe es, gelassen zu zuhören. Ebenso hilft es zu bestätigen, dass der Trauernde eine schmerzhaften Phase durchlebt.

Auf die vielfältigen Fragen, die im Kopf von Trauernden kreisen, gibt es keine einfachen Antworten. Vielleicht lassen sie sich gar nicht beantworten, vielleicht finden sich irgendwann, irgendwo doch Hinweise, die weiterhelfen. Einige davon könnten in diesem Buch zu entdecken sein.

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung



Pásztor, Susann: Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster
 288 Seiten 20,00 € ISBN: 978-3462048704

„Ich könnte das nicht...“ bekommen im Hospiz tätige Ehrenamtliche oft zu hören, wenn sie im Bekanntenkreis über ihre Erfahrungen berichten. Die Autorin Susann Pásztor hat selbst die Ausbildung zur Sterbebegleiterin abgeschlossen und ist seit mehreren Jahren ehrenamtlich tätig.

In ihrem Roman beschreibt sie das Zusammentreffen von Karla, einer Frau, die unheilbar an Krebs erkrankt ist, und Fred, einem etwas linkischen, alleinerziehenden Vater, der sie in ihren letzten Monaten begleiten will. Einfühlsam und humorvoll werden die Probleme beschrieben, die bei der Annäherung der beiden sehr unterschiedlichen Charaktere entstehen. Fred muss erst lernen, dass seine Rolle als Sterbebegleiter nicht bedeutet, sich in private Dinge einzumischen und Karla mit ihrer Vergangenheit zu versöhnen. Beim Versuch, ihr etwas Gutes zu tun, verscherzt er es sich mit Karla zunächst völlig. Durch einen Zufall, und weil sein 14-jähriger Sohn Phil Karla beim Digitalisieren ihrer Fotos hilft,

findet Fred wieder einen Zugang zu Karla. Es ist spannend zu verfolgen, wie unterschiedlich Fred, Phil, ein Hausmeister und eine Nachbarin mit der schwerkranken Karla umgehen und sie schließlich gemeinsam unterstützen. Letztendlich lernt Fred, dass es nicht darum geht theoretisches Wissen anzuwenden, sondern darum, einen Menschen am Ende seines Lebens so zu unterstützen, wie derjenige es wünscht.

Ein humorvoll geschriebenes, wirklich bereicherndes Buch, sehr lesenswert für alle, die über das Thema „würdevolles Sterben“ nachdenken.

Gudrun Fehlow-Mielke



Buchbesprechung:

Mike Powelz: Die Flockenleserin

Im Grunde ist ein Hospiz wie ein schönes Hotel – kein bisschen düster. Weiße Ärztekittel? Fehlangeize. Haustiere? Erlaubt. Feste Besuchszeiten? Nein. Vorzeitig auschecken? Auch das kommt vor ... Doch natürlich gibt es Unterschiede zu normalen Hotels. Schließlich sterben die Gäste im »Hotel Hospiz«.

Der Untertitel macht neugierig: Ein Hospiz. Zwölf Menschen. Ein Mörder. – Wie passt das zusammen? Es ist schon ein skurriler Gedanke, ein Hospiz als Schauplatz für einen Krimi zu nutzen, aber genau dieses Szenario hat der Journalist Mike Powelz für sein Buch gewählt.

Hauptperson ist die sympathische, etwa 80-jährige Minnie, die ihre letzte Lebensphase im Hospiz verbringt. Sie freundet sich mit anderen Gästen dort an, hat dann aber den Verdacht, dass ein Serienmörder für die mysteriösen Tode einiger ihrer elf Mitbewohner verantwortlich sein könnte. Entstanden ist ein Buch mit Geschichten rund um Sterben und Tod, aus Perspektive der Betroffenen, ihrer Angehörigen und der Pflegenden, in dem das Krimigeschehen allerdings eher Beiwerk ist.

Das Buch ist unterhaltsam, trotz der zuweilen klischeehaften Schilderung der aus allen gesellschaftlichen Schichten stammenden Gäste des Hospizes. Es liest sich flüssig und ist zugleich spannend und informativ.

Die Lesenden erhalten Einblick in den Alltag eines Hospizes und darin, wie unterschiedlich die Gäste und deren Angehörigen den letzten Teil ihrer Lebenszeit gestalten und

mit dem Wissen um das baldige Sterben umgehen.

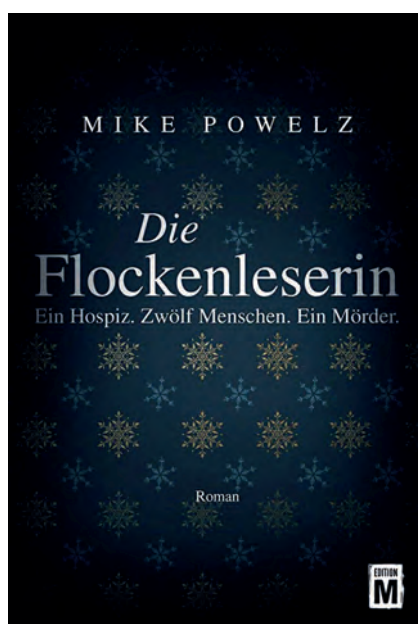
Powelz wurde inspiriert zum Schreiben des Krimis, als er die letzte Lebensphase seines

Vaters in einem Hamburger Hospiz begleitete. „Das Buch basiert auf Gesprächen, die ich mit Hospizgästen, Todkranken, Psychologen, Pflegepersonal und Angehörigen geführt habe“ schreibt Powelz im Vorwort. Auch weitere Fakten und Erkenntnisse, die er zum Thema Hospiz und Tod recherchierte, lässt er im Text einfließen. Die Quellen werden im Nachwort aufgeführt. So vermittelt das Buch den Lesenden viele Informationen ganz nebenbei, beispielsweise was aus medizinischer Sicht im Körper eines Sterbenden vorgeht oder dass Menschen in psychi-

schen Ausnahmesituationen abwechselnd Phasen wie Furcht, Zorn, Verleugnung, Verhandlungswillen und Akzeptanz durchlaufen.

Ein lesenswertes Buch, das aus einem unerwarteten Blickwinkel über die einfühlsame und zugewandte Atmosphäre in einem Hospiz berichtet und es erleichtert sich mit dem in manchen Kreisen tabuisierten Thema Sterben zu befassen.

Gudrun Fehlow-Mielke



Powelz, Mike: Die Flockenleserin – Ein Hospiz. Zwölf Menschen. Ein Mörder. 508 Seiten.- 9,99 €, ISBN 978-1477826447

Buchbesprechung

Fritz Roth: Einmal Jenseits und zurück – Ein Koffer für die letzte Reise
Broschiert, 224 Seiten 19,95 €, ISBN: 978-3579032511

Der bekannte Trauerbegleiter Fritz Roth (siehe Seite 12/13) hat 100 Menschen einen Koffer zugeschickt mit der Bitte, diesen für ihre letzte Reise zu packen. Ein Anliegen dieser Aktion war es, sich zu besinnen: auf die Endlichkeit jeden Lebens, auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod, auf das, was jedem/jeder Einzelnen wichtig ist.

Welch ein Denkanstoß: Begib dich gedanklich ans Ende deines Lebens und packe einen kleinen Koffer für die Reise, die vor dir liegt. In einem Buch dokumentiert Fritz Roth über 100 der an ihn zurückgesendeten Gepäckstücke. Jeweils auf der linken Buchseite ist ein Foto vom Kofferinhalt zu sehen, daneben sind persönliche Informationen und Gedanken des Menschen, der ihn gepackt hat, nachzulesen.

Kein Gepäckstück gleicht dem anderen, so wie das Leben jedes Menschen einzigartig ist. Das Spektrum der eingepackten Dinge ist breit, umfasst persönliche Erinnerungsstücke ebenso wie Symbole für ideelle Werte, die im Leben - und vielleicht darüber hinaus – wertvoll erscheinen.

In vielen Koffern sind kleine Gegenstände und Bilder von Menschen und Erlebnissen enthalten, die das Leben reicher gemacht haben. Einige haben ihre „Lebensschätze“ eingepackt, andere „Dinge, die mich im Leben nach dem Tode an mein Erdenleben, das erfüllt und glücklich war, erinnern sollen“. Neben religiösen Symbolen wie Kreuz oder Rosenkranz finden sich im Inneren mehrerer Koffer Herzen und Blüten. Auch philosophisch wurde über das Thema nachgedacht, das zeigen die eigenen Fußspuren in einem Koffer oder in einem anderen ein Spiegel, zu dem sich die Erläuterung findet: „im Tod erst blicken wir dem Leben ins Angesicht“. Ein weiteres Gepäckstück, enthält lediglich vier große Zettel, von Hand beschriftet mit den Worten: Liebe, Entschuldigung, Nein und Danke.

Manch einer möchte der ungewissen Situation gut vorbereitet begegnen mit Kompass

oder Atlas, Schutzbrille gegen zu grelles Licht oder eine kleine Lampe, um die Dunkelheit zu erhellen. Auch an den Proviant für die letzte Reise wird von dem ein oder anderen gedacht: Nüsse, Wein und Zigaretten gehören ebenso zu den Kofferinhalten, wie Dinge, um sich unterwegs die Zeit zu vertreiben: Bücher, Rätselhefte, Musik und Kuscheltiere wurden eingepackt.



Einige Gepäckstücke scheinen leer geblieben zu sein, bei einem ist allerdings im Begleittext zu lesen, er sei „voll mit gutem Gefühl“. Ein anderer Koffer wurde bewusst leer gelassen, als Zeichen für die Hoffnung am Ende der Reise „als Gast aufgenommen zu werden, dem alles Notwendige gegeben wird“.

Es gibt viel zu entdecken in diesem Buch und viele Anregungen zum Nachdenken über das, was uns im Leben nahe und wichtig ist.

Gudrun Fehlow-Mielke



Buchbesprechung

Schipper, Dörte

Den Tagen mehr Leben geben.- Der Starkoch vom Hospiz und seine Gäste.-

Taschenbuch, 252 S. 9,99 €

Mitten in St. Pauli, nahe der Reeperbahn, kocht Ruprecht Schmidt. Früher stand er in Sterne-Restaurants hinter dem Herd, heute ist sein Arbeitsplatz das „Leuchttfeuer“. Seine Gäste legen keinen Wert auf aufwendige Menüs – und trotzdem ist seine neue Arbeit für Schmidt erfüllender als alles, was er kannte. Schmidt kocht für Sterbende. In einem Hospiz. Für seine Gäste bedeutet Essen: Erinnerung. Trost. Leben. Ein über-
raschendes Buch über das Sterben – berührend schön

Sehr anschaulich werden die Erlebnisse des ehemaligen Nobelrestaurant-Küchenchefs bei seiner Arbeit in einem Hospiz beschrieben. Angefangen hat er dort mit dem Anspruch, möglichst gesund und vitaminreich für die Gäste des Hauses zu kochen. Schon bald stellt er fest, dass sich einige der Schwerkranken besonders über Hausmannskost freuen, da sie mit den vertrauten Gerichten schöne Erinnerungen verbinden. Gerne greift der Koch die Sonderwünsche auf und bereitet sie zusätzlich zu seinem oft exquisiten Wochen-
speiseplan zu.

Spannend ist es zu verfolgen, wie über die Frage nach dem gewünschten Essen Gespräche über wichtige Erlebnisse der Hospizgäste entstehen. So bemüht sich der Koch, den Geschmack des Pflaumenquarks nachzuahmen, der einen Sterbenskranken an sein erstes Rendezvous erinnert. In einem anderen Fall probiert er, das Steckerrübenmus auf genau die spezielle Art zu kochen, wie es eine Dame aus Kriegszeiten erinnert. Ruprecht Schmidt

ist erst zufrieden, wenn er die Gerichte genau so zubereitet hat, wie es die Schwerkranken wünschen. Über das Erfüllen der Essenswünsche wird er zu einem außergewöhnlichen Sterbebegleiter.

Dörte Schipper geht in ihrem Buch behutsam auf die Themen Tod und Sterben ein. Der Leser erhält einen Einblick in die Atmosphäre eines Hospizes und erfährt, wie professionell und einfühlsam dort auf die Wünsche der Gäste eingegangen wird.

Über das Einflechten von Lebensgeschichten, Anekdoten und Gedanken der Hospizbewohner gelingt es der Autorin, die Lesenden zum Nachdenken zu bringen. Wie kann ich über Alltagsthemen mehr über das Leben des anderen erfahren, wie einfachen Dingen wie dem Essen mehr Bedeutung beimessen und wie kann man „den Tagen mehr Leben geben“?

Gudrun Fehlow-Mielke



**Sie kochen in
ihre Menüs
Freude und
Liebe hinein.“**

Wilfried Lehmann,
ehemaliger 1.
Vorsitzender des
Hospizvereins
Wolfsburg

Buchbesprechung:

Wilhelm Schmid: Den Tod überleben

Den Tod überleben, wie geht das? Das ist die unmittelbare Herausforderung für den, der bis auf Weiteres am Leben bleibt und Phasen durchläuft, die zu kennen hilfreich sind. Eine beliebte Methode, den Tod zu überleben, besteht darin, nicht über ihn zu sprechen. Dem setzt Wilhelm Schmid sein neues Buch entgegen.

Wilhelm Schmid, der lange Zeit Philosophie an der Universität Erfurt lehrte, veröffentlichte bereits Bücher zu Themen wie Gelassenheit, Heimat, Selbstfreundschaft und sogar eins über das Schaukeln.

In diesem kleinen Band hat er, ausgehend von seinen eigenen Erfahrungen beim Sterben seiner Frau, vielfältige Perspektiven auf das Lebensende zusammengetragen.

Der 70-Jährige reflektiert philosophische, religiöse und naturwissenschaftliche Vorstellungen von Sterblichkeit. Dabei geht er der Frage nach, wie sich der Verlust eines geliebten Menschen „überleben“ lässt, und was es bedeutet, dem Ende eines gemeinsamen Lebens emotional und gedanklich zu begegnen. Eine eindeutige Antwort gibt Schmid nicht – tröstlicher erscheint ihm die Hoffnung auf ein mögliches „Danach“. Zugleich betont er, wie wichtig es ist, die Zeit „davor“ bewusst zu leben und nicht erst angesichts des nahenden Endes wahrzunehmen. Aus seiner Sicht könnte ein Sinn des Todes darin liegen, den Wert des Lebens überhaupt erst fühlbar zu machen, denn wertvoll erscheint dem Menschen vor allem, was begrenzt ist.

Trauer ist für Schmid kein linearer Prozess mit verschiedenen Phasen, sondern komme in unvorhersehbaren Wellen, die durchlebt und bewältigt werden müssen. Er beschreibt unter-



Schmid, Wilhelm:
Den Tod überleben:
Vom Umgang mit dem
Unfassbaren

141 Seiten.- 12 €,
ISBN 978-3458644231

schiedliche „Facetten des Überlebens“, wozu er neben Verzweiflung und Hadern, auch Dankbarkeit, das Erinnern im Gespräch sowie das Wahrnehmen beinahe magischer Momente zählt.

Dem Thema Trost ist ein eigenes Kapitel gewidmet, „denn mit dem Trost gewinnt er oder sie von Neuem Energie, fasst wieder Vertrauen zu sich und Anderen, zum Leben und zur Welt“. Trösten könne eine Umarmung, Gespräche, Musik, ein Duft oder jede Art von Bewegung sein. Menschen fühlen sich getröstet, wenn sie ihre Situation mit anderen teilen können, die Ähnliches durchlebt haben. Neben dem Reden können aber auch Lesen und Schreiben tröstlich wirken, da beides hilft, Gefühle einzuordnen und Erfahrungen zu verarbeiten. Wilhelm Schmid stellt sich die Frage, inwieweit Verstorbene weiterhin das Leben der Hinterbliebenen beeinflussen könnten. Er selbst hat den Eindruck, dass die Energie seiner verstorbenen Frau ihn weiterhin umgibt und verändert.

Empfehlenswert ist das kleine Büchlein für Menschen, die sich auf eine philosophische Weise mit Leben, Tod und Trauer auseinandersetzen möchten.

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung



Ein Buch über die Gefühle eines sterbenskranken Kindes. Ein Buch über fremde Menschen, die einem manchmal besser beistehen können, als die allerliebsten Angehörigen und Freunde.

Schmitt, Eric-Emmanuel : Oskar und die Dame in Rosa
112 Seiten 8,00 € ISBN: 978-3-596-50987-4

Oskar liegt sehr krank im Krankenhaus, und ahnt, dass die Behandlungen erfolglos sind. Ein Buch über ein Kind, aber kein Kinderbuch. Ein Buch über ein sterbenskranken Kind, aber kein trauriges Buch. Ein lesenswertes Buch, das aus der Perspektive des zehnjährigen Oskars erzählt, wie er sich damit fühlt, dass niemand ihm erklärt, was mit ihm los ist.

Sehr einfühlsam beschreibt Eric-Emmanuel Schmitt in seiner Erzählung wie verloren Oskar sich fühlt, als er feststellt, dass seine Eltern und das Krankenhauspersonal ihm und seinen Fragen ausweichen. Er gibt sich selber die Schuld an ihren mitleidigen Blicken „Ich habe verstanden, dass ich ein schlechter Kranker bin, ein Kranker, der einem den Glauben daran nimmt, dass die Medizin etwas Tolles ist.“.

Zum Glück gibt es im Krankenhaus in rosa Kittel gekleidete Damen, die sich Zeit für die Patienten nehmen. Zu einer von ihnen fasst Oskar Vertrauen, denn sie weicht seinen Fragen über das Sterben nicht aus. Aufgrund ihres Alters nennt er sie "Oma Rosa". Bei ihren Besuchen nimmt sich Oma Rosa viel Zeit für Oskar und ermutigt ihn, seine Gedanken Gott anzuvertrauen, denn „Gedanken, die man nicht ausspricht, machen schwer.“

Oskar ist sich zwar nicht sicher, ob es Gott tatsächlich gibt, aber er geht auf den Vorschlag ein. In seinen Briefen erzählt er Gott über die Erlebnisse im Krankenhaus, über seine Freunde, seine Gedanken und auch seine Ängste. Auf Oskars Wunsch hin, besucht Oma Rosa ihn täglich. Neben ihren tiefsinnigen Gesprächen, gelingt es ihr ihn mit spannenden und komischen Geschichten, die sie über ihre Vergangenheit als Catcherin erzählt, zu faszinieren. Von anderen Erwachsenen fühlt sich Oskar alleingelassen. „Sie fürchten sich vor mir. Sie trauen sich nicht, mit mir zu reden. (...) Warum jage ich ihnen solche Angst ein?“ Oma Rosa erklärt, dass sie Angst vor der Krankheit haben. „Meine Krankheit ist ein Teil von mir. Sie sollen sich nicht anders benehmen, bloß weil ich krank bin. Oder

können sie nur einen Oskar lieben, der gesund ist?“

Als abzusehen ist, dass Oskar nur noch wenige Tage zu leben hat, schlägt Oma Rosa vor, er solle jeden Tag so betrachten, als würde er an ihm 10 Jahre älter werden. Aus dieser spannenden Perspektive berichtet Oskar in seinen Briefen was ihn bewegt. In wenigen Tagen erlebt er auf phantastische Weise wie er erwachsen wird, bis er sich schließlich nach 10 Tagen im Alter von über 100 Jahren zu schwach zum Schreiben fühlt. Mit der Unterstützung von Oma Rosa gelingt es Oskar schließlich doch noch offen mit seinen Eltern und seinem Arzt über seine Gefühle, das Leben und den Tod zu sprechen.

Ein Buch über die Gefühle eines sterbenskranken Kindes. Ein Buch über fremde Menschen, die einem manchmal besser beistehen können, als die allerliebsten Angehörigen und Freunde. Und somit ein Buch, das bekräftigt, wie wichtig die Arbeit von ehrenamtlichen Begleitern im Hospizumfeld ist.

Wer nicht gern liest, kann Oskars Geschichte auch anders kennenlernen: Die Erzählung wurde vom Autor persönlich verfilmt. Auch wurde sie in Bremen als Figurentheater inszeniert und von Fabrice Bollon zu einer Familienoper umgearbeitet.

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung:

Mechthild Schroeter-Rupieper: In deiner Trauer getragen

Der Lebensbegleiter für die Zeit des Abschiednehmens – ein einfühlsamer Ratgeber für alle, die Sterbende und Trauernde begleiten oder selbst einen geliebten Menschen verloren haben und Trost suchen.

Mechthild Schroeter-Rupieper hat als Trauerbegleiterin jahrzehntelange Erfahrung und ist Begründerin der Familientrauerarbeit in Deutschland. In vielen Geschichten und Fallbeispielen beschreibt sie feinfühlig, welche Situationen in Trauersituationen typisch sind und wie man darauf reagieren kann.

Anfangsthema sind die Gefühle nach einer tödlichen Diagnose und in der darauffolgenden Abschiedsphase vom Leben. Die Autorin betont, dass es viel wert sei, offen mit diesem Thema umzugehen, sowohl für den Sterbenden, als auch für die Zurückbleibenden. Sie ermutigt, sich von geliebten Menschen bewusst zu verabschieden, auch wenn das Mut braucht und sehr emotional sein kann. Selbst wenn nicht sicher ist, ob der Sterbende die Anwesenheit von Besuchenden noch wahrnehmen kann, empfiehlt sie einen Besuch. Für die schwierige Situation des letzten Zusammenseins macht sie konkrete Vorschläge, wie der Abschied gestaltet werden kann und führt sogar Beispiele an, welche Worte gewählt werden könnten.

Informativ ist die detaillierte Schilderung, was zu tun ist, wenn jemand verstirbt und welche Rituale für diese Phase existieren. Eine Übersicht der möglichen Bestattungsarten und Vorschläge für die Gestaltung der Beerdigungsfeier helfen, wichtige Entscheidungen zu treffen. Die erfahrene Trauerbegleiterin rät unbedingt dazu, Kinder am Abschied teilnehmen zu lassen und plädiert dafür, Beileidsbekundungen am Grab nicht schon in der Traueranzeige auszuschließen. „Vielen ist nicht bewusst, dass Worte von Trauergästen am Grab Zuspruch bedeuten und sowohl den Gästen als auch ihnen (den Familienangehörigen) selber guttun können“.

Mehrfach betont die Autorin, wie wichtig es ist, die Trauer zuzulassen und zu durchleben.

Das könne dauern und sei nicht leicht. „Aber wenn wir traurig sind und diese Trauer nicht verdrängen, dann wird am Ende Heilung eintreten. Dann bleibt die liebevolle Erinnerung an den Gestorbenen zurück“, fasst Schroeter-Rupieper ihre Erfahrungen zusammen. Um die schwere Zeit besser zu überstehen, könne es sinnvoll sein, sich Hilfe zu holen. Über den Verlust könne man mit einem Seelsorger oder Trauerberater sprechen oder sich mit Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen durchleben, beispielsweise in Trauergruppen.

Für Betroffene ist auch hilfreich zu erkennen, dass die Zeit der Trauer nicht durchgehend traurig ist, sondern vielfältige Gefühle durchlebt werden. Das kann Dankbarkeit sein oder Wut, Hoffnung oder Freude ebenso wie Angst oder Schuldgefühle. Fassungslosigkeit und Leere können genauso gefühlt werden wie etwa Erleichterung, weil die Zeit des Sterbens endlich vorbei ist. All diesen und noch vielen anderen Emotionen, die zur Trauer gehören können, sollte Raum gegeben werden. Die Autorin schreibt: „Wir benötigen diese Vielfalt der Gefühle, um wieder in den Lebensfluss, in ein Gleichgewicht zu kommen“.

Das Buch wird komplettiert durch die Betrachtung wie Männer trauern, welche Besonderheiten der Trauer bei Tabuthemen (Suizid, Gewalt u.a.) auftreten und wie bedrückende Schuldgefühle verarbeitet werden können.

All diese Themen veranschaulicht Mechthild Schroeter-Rupieper durch Einblicke in ihre Erfahrungen mit trauernden Menschen, die sie begleitet hat. Entstanden ist ein umfassender, hilfreicher und gut lesbarer Ratgeber, der Orientierung und konkrete Handlungsmöglichkeiten in der Zeit der Trauer anbietet.

Gudrun Fehlow-Mielke



Schroeter-Rupieper, Mechthild: In deiner Trauer getragen: Trost finden in Zeiten des Abschieds

192 Seiten.- 18 €, ISBN 978-3963400643

Buchbesprechung:

Silke Szymura: Zwischen den Welten

Auf einmal ist nichts mehr wie es vorher war: Während ihres gemeinsamen Aufenthalts in Nepal kippt Silkes Lebenspartner Julian mitten auf der Straße um und stirbt wenig später im Krankenhaus. Er wurde nur 29, sie ist zu diesem Zeitpunkt 30 Jahre alt. Mit ihm stirbt ihre gemeinsame Zukunft und für Silke beginnt ein langer Weg durch die Trauer und über die Verarbeitung ihres Traumas zurück ins Leben. Ein ganz neues, so nicht gewolltes und doch wieder sehr lebens- und liebenswertes Leben.



Szymura, Silke:
Zwischen den Welten.-
Eine wahre Geschichte
über den Tod, die Liebe
und das Leben. 352
Seiten.- 15,90 €,

ISBN 978-3756885046
(überarbeitete
Neuaufgabe 2022)

Das Buch handelt von Julians Tod, dem ganz besonderen Umgang damit in Nepal, der nepalesischen Familie, die sie wie Angehörige behandelte, dem schmerzhaften Weg der Trauer, Silkes persönlichem Wandel, ihrer Verbundenheit in Liebe über den Tod hinaus und ihrer Suche nach einem neuen Sinn und ihrem Platz im Leben.

Zufällig wurde mir auf YouTube ein Interview mit Silke Szymura angezeigt, die sehr reflektiert und offen über ihre Erfahrungen nach dem Tod ihres Lebensgefährten berichtete. Ihre Erzählung hat mich sehr bewegt und neugierig auf ihr Buch gemacht und ich wurde nicht enttäuscht.

Wie es der Buchtitel ahnen lässt, fühlt die Autorin sich nach dem Schicksalsschlag „zwischen den Welten“. Ihr altes Leben kann sie nicht zurückbekommen, kann sich aber auch lange nicht vorstellen, wie ein Leben ohne ihren geliebten Partner aussehen könnte. Zwischen den Welten ist sie aber auch kulturell, denn in Nepal und Deutschland wird völlig unterschiedlich mit den Themen Tod und Trauer umgegangen. In Nepal erlebt sie, dass die Angehörigen selber zuständig sind, ihre Toten zu bestatten und dass die Familien in der Zeit des Abschieds eng zusammenrücken und füreinander sorgen. Körperliche Nähe spielt eine große Rolle, Gefühle werden offen gezeigt: Trauer ist ein akzeptierter Teil des Lebens.

In Deutschland gehen wir anders mit dem Tod um, am liebsten wollen wir gar nicht daran denken, dass wir sterben werden. Die

Beerdigung wird professionellen Bestattern übertragen. Die Angehörigen und Freunde versuchen für sich alleine zurechtzukommen und möglichst bald über den Verlust hinwegzukommen, oft bleibt wenig Raum zum Trauern.

Deswegen ist es umso berührender, dass Silke Szymura ihren persönliche Trauerweg mit den Lesenden teilt. Sie beschreibt sehr nachvollziehbar, wie verwirrt sie manchmal von sich selber ist, wenn sich etwas an einem Tag falsch und am nächsten genau richtig anfühlt. Manchmal kann sie die Nähe von Freunden kaum ertragen, dann sehnt sie sich wieder nach mehr Kontakt und zögert um Hilfe zu bitten, weil sie nicht weiß, wem sie sich in ihrer scheinbar ewig dauernden Trauer „zumuten“ kann.

Silke Szymura schiebt die Trauer nicht weg sondern ermutigt in ihrem Buch, die Trauer zuzulassen so lange sie eben dauert und die entstehenden Gefühle und Ängste wahrzunehmen und auszuhalten. Bevor ihr Lebensgefährte starb, arbeitete sie als Informatikerin. Während der mehrjährigen Trauerphase entscheidet sie sich zu einer Ausbildung als Trauerbegleiterin und ist inzwischen als Trauerrednerin und Bestatterin tätig.

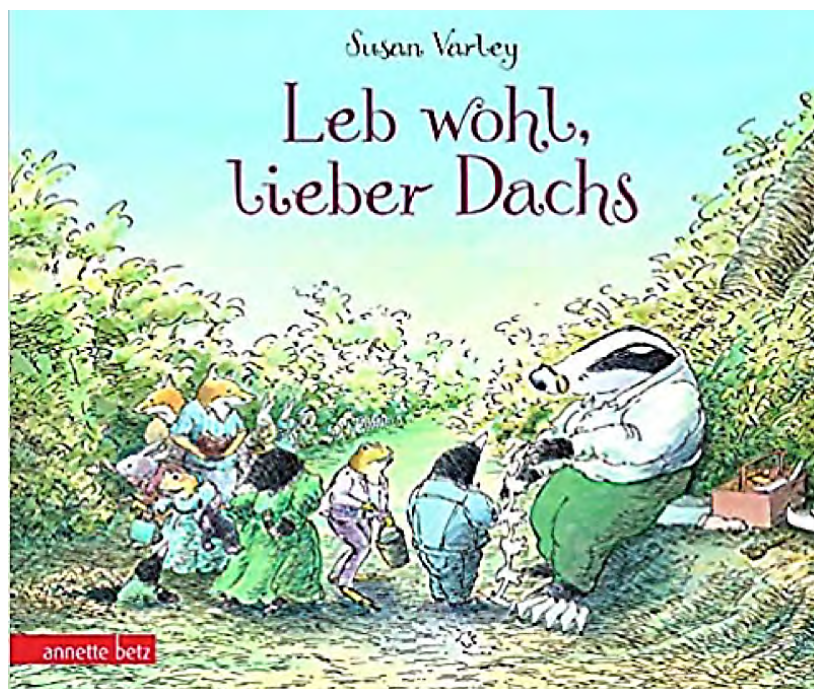
Ich kann das Buch jedem Trauernden und auch Freunden und Angehörigen von Trauernden sehr empfehlen ebenso wie Silke Szymuras Blog "In lauter Trauer" und dem YouTube-Kanal "Über den Tod reden".

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung:

Susan Varley: Leb wohl, lieber Dachs

Erinnerungen leben weiter. Ein einfühlsames Buch, das Kindern das Thema Tod näherbringt und bei der Trauerbewältigung hilft. Jedes Tier kannte und liebte den alten Dachs: Er war immer zur Stelle gewesen, wenn jemand ihn brauchte. Nun ist der Dachs nicht mehr da - doch die schönen Erinnerungen an die Zeit, als er noch lebte, helfen seinen Freunden, den Tod zu akzeptieren und die Traurigkeit zu überwinden. Jedes Tier tut das auf seine eigene Art - und die Erinnerungen bleiben für immer ...



Varley, Susan:
Leb wohl, lieber Dachs,
Hardcover, 32 Seiten
EUR 12,95
ISBN: 978-3219102833

Zurecht ist die Geschichte vom weisen alten Dachs inzwischen ein internationaler Bilderbuch-Klassiker. Sehr kindgerecht wird mit einfachen Worten und wunderschönen Zeichnungen vom Tod des Dachs und der Trauer seiner Freunde erzählt.

Es wird beschrieben, dass der Dachs sich alt und schwach fühlt und am Leben seiner Freunde immer weniger teilhaben kann. Eines Abends schreibt er einen Abschiedsbrief, setzt sich in seinen Schaukelstuhl und hat einen wundervollen Traum. „Dachs lief leicht und behende, schneller und immer schneller durch den langen Gang (...) Er fühlte sich frei. Es war als wäre er aus seinem Körper herausgefallen.“

Die Freunde des Dachs sind sehr traurig und fühlen sich alleine und verlassen. Diese schwere Zeit wird erst einfacher, als der Frühling beginnt und die Tiere miteinander darüber sprechen, wie sehr sie ihren alten Freund vermissen. Nach und nach erkennen sie, welche schönen Erlebnisse sie mit dem Dachs hatten. „Jedes der Tiere bewahrte eine besondere Erinnerung an den Dachs – irgendetwas, was er sie gelehrt hatte und was sie jetzt ausnehmend gut konnten.“

Ihnen wird klar, dass der Dachs ihnen viel beigebracht und ihnen damit ein großes Geschenk hinterlassen hat. Das hilft ihnen den Verlust nach und nach zu verarbeiten. Das Buch eignet sich sehr gut, um mit kleinen Kindern über die Themen Tod und Trauer zu reden. Aber auch für erwachsene Leser ist die Geschichte tröstlich und wird im Trauerfall gerne verschenkt.

Die Bilder des Buches wurden für eine Folge der Sendung mit der Maus animiert. Wer möchte kann die Geschichte im Internet als knapp sechsminütigen Film verfolgen.

<https://www.youtube.com/watch?v=qjq3fhyI3zU>

Gudrun Fehlow-Mielke

Buchbesprechung



Zander-Schneider, Gabriela: Sind Sie meine Tochter? Erinnerungen an das Leben mit meiner alzheimerkranken Mutter

Taschenbuch, 342 Seiten 12,95 € ISBN: 978-3000602597

Leben mit Alzheimer - ein eindringlicher Bericht

Zuerst war da nur eine gewisse Schusseligkeit. Dann ertappte Gabriela Zander-Schneider ihre Mutter dabei, dass sie das schmutzige Geschirr wieder in den Schrank zurückstellte, in Hausschuhen zum Einkaufen ging und anfang, wildfremde Menschen im Supermarkt zu umarmen. Sie wurde zänkischer, aggressiver, um im nächsten Augenblick wieder überzusprudeln vor Charme. Gabriela Zander-Schneider berichtet von der allmählichen Persönlichkeitsveränderung ihrer Mutter, von ihren Erfahrungen mit Ärzten, von den Problemen im Alltag, die die Pflege einer Angehörigen mit Alzheimer mit sich bringt.

Der Titel des Buches lässt aufhorchen: erkennt da jemand seine eigene Tochter nicht? Leider ist es wirklich so, Gabriela Zander-Schneider beschreibt sehr eindringlich was sie erlebt, als ihre Mutter zunehmend unselbständiger wird. Es dauert einige Zeit, bis die Diagnose Alzheimer gestellt wird. Die Tochter beschließt die Pflege so lange wie möglich selber zu übernehmen. Aber das Zusammenleben in einem Haus ist trotz getrennter Wohnungen eine Herausforderung und bringt die Tochter an die Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit. Zeitweilig gelingt es ihr über die Komik mancher bizarren Vorkommnisse zu lachen, aber gerade in der Öffentlichkeit ist es schwierig mit peinlichen Situationen umzugehen. „Als wir uns in der Abteilung für Tiefkühlkost nach einigen Fertigprodukten umsehen, unterhält Mutter sich mit den Gefrierhähnchen. Ich frage mich, ob mir jemand mit der versteckten Kamera einen Streich spielen will. Leider ist das, was ich sehe, Realität. Ich muss trotzdem lachen. Und spüre, dass Humor eine gute Möglichkeit ist, mit dieser Krankheit umzugehen.“

Gut nachvollziehbar benennt die Autorin ihre zwiespältigen Gedanken und Gefühle. Sie fühlt sich verpflichtet, liebevoll für die Mutter zu sorgen, wird von dieser aber oft zurückgewiesen oder gekränkt. Obwohl sie weiß, dass die Mutter aufgrund ihres Krankheitsverlaufes nicht bewusst handelt, ist sie verletzt. Als die Mutter sie tötlich angreift, muss sie schweren Herzens entscheiden, dass

die Pflege zuhause nicht mehr möglich ist. „Viel zu lange habe ich das Unumgängliche hinausgezögert. Aus Pflichtgefühl, aus Nichtwissen und aus Angst. Ich habe es viel zu lange nicht wahrhaben wollen, dass meine Mutter so schwer erkrankt ist. (...) Ich habe geglaubt, es wäre mein alleiniges und persönliches Scheitern, wenn ich die Pflege von Mutter nicht meistern könnte.“

Die Autorin macht durch ihre Beschreibung die Belastung, die die Pflege eines an Alzheimer erkrankten Familienmitglieds mit sich bringt, nachvollziehbar. Die alltäglichen Herausforderungen der pflegenden Angehörigen, deren Überforderung, Ängste und Hilflosigkeit werden deutlich. Da sie selber wenig Informationen und Hilfsangebote zum Thema Demenz und Alzheimer finden konnte, gründete sie die deutschlandweit tätige gemeinnützige Organisation Alzheimer-Selbsthilfe e.V., bei der Patienten und Angehörige Hilfe finden.

Gabriele Zander-Schneider erhielt 2010 das Bundesverdienstkreuz für ihr soziales Engagement im Themengebiet Alzheimer-Demenz.

Gudrun Fehlow-Mielke