

Kokon
Leben angesichts des Todes
Erfahrungsbericht von einem Praktikum im Elisabeth Hospiz in Lohmar-
Deesem
von Lisa Freund

DAS HOSPIZ

Mein Pflegedienst beginnt. Ich klinge an der Tür des Hospizes, einem Wohnhaus im Fachwerkstil mit rotbraunem Tonziegeldach am Dorfrand. Als sich die Tür öffnet, ist der Weg frei zu einem Wohnzimmer mit Couch und Sesseln, offenem Kamin, Essecke. Große Fenster geben den Blick frei auf ein Tal mit Laubbäumen und den weiten, heute blaßgrauen Himmel. In einer kleinen Küche, gegenüber dem Wohnzimmer wird den individuellen Wünschen der Hospizgäste entsprechend, mit Liebe gekocht. Im Rollstuhl sitzt ein Mann und schaut friedlich hinaus aus dem Fenster. Er kann nicht mehr reden, ist weitgehend bewegungsunfähig; ein Komapatient; doch große, wache blaue Augen nehmen irgendwie teil am Geschehen. Streicheln und ein Küßchen auf die Wange tun ihm gut.

Wohlig zurückgelehnt in behäbige Ohrensessel plaudern Hospizgäste, Besucher, freiwillige Helfer, die Brombachs, die das Hospiz gegründet haben, miteinander. Da wird gescherzt, viel gelacht, debattiert, manchmal ferngesehen, gelesen, miteinander geweint, es werden gemeinsam Lösungen für Probleme gesucht, es wird ausgeruht, auch geschwiegen, miteinander Kaffee getrunken und Kuchen gegessen, gesungen oder musiziert. Dieser Ort ist ein Treffpunkt.

Die Mahlzeiten werden liebevoll zubereitet und am Eßtisch, der mit Servietten und Blumen geschmückt ist, serviert. Alle, die hungrig sind, essen da mit, z.B. Schwestern und freiwillige Helfer oder Besucher. Es ist eine familiäre und anheimelnde Atmosphäre, voller Wärme und Frieden in diesen Räumen. Wer alleine nicht mehr laufen kann, aber noch transportfähig ist, wird im Rollstuhl am Nachmittag in das Wohnzimmer gefahren. Auch wenn etliche Gäste kaum noch reden oder sich mitteilen können, sind sie vollständig integriert ins Gemeinschaftsleben. Der Umgang miteinander ist liebevoll und zärtlich. Dieses Hospiz ist ein Zuhause, in dem man Freud und Leid humorvoll miteinander teilt.

Damit dies möglich ist, werden nicht mehr als maximal sechzehn pflegebedürftige Gäste aufgenommen. Fast alle sind in der finalen Phase einer Krankheit. Alte und junge Menschen. Leiden, Schmerzen, Folgen, zum Beispiel von Chemotherapien bei Krebspatienten, der Verlust der vertrauten Umgebung im eigenen Zuhause, die Nähe des Todes machen sehr empfindsam..

Wir werden dünnhäutig, besonders feinfühlig im Hinblick auf Stimmungen, Umgangsformen, hochsensibel für Schwingungen im Raum, wenn wir in dieser Lebenssituation sind. Bei einer überschaubaren Zahl von Hospizgästen können persönliche Intimität und Achtsamkeit im Miteinander noch bewahrt werden. So sind alle hier eine große Familie. Der Hospizhund Shanti gehört da genauso dazu wie die Schildkröten aus dem üppigen Wintergarten der Brombachs, der durch einen Durchbruch mit dem Hospiz verbunden ist.

Das Pflegepersonal wechselt mit den Schichten, doch die Brombachs sind stetig da, auch am Wochenende, schauen nach den Gästen, helfen, wo sie können, stehen mit Rat und Tat in den schweren Stunden zur Seite, sind der Fels in der Brandung. Sie verzichten auf einen guten Teil Privatleben, was nicht immer einfach ist.

Im oberen Geschoß ihres Wohnhauses gibt es einen wunderschönen Meditationsraum. Der Blick kann durch riesige Glasfenster über das Tal, Bäume und Wiesen schweifen oder sich in der Weite des Himmels verlieren. An diesem Ort finden auch Fortbildungsveranstaltungen für die Schwestern und freiwillige Helfer statt. Gebete und kleine Andachten, das Abschiednehmen von Verstorbenen haben hier einen würdigen Rahmen. Dieser Raum ist ein Kraftplatz, der auch Mitarbeitern und Gästen den individuellen Rückzug in die Stille ermöglicht.

In einem geheizten Schwimmbad mit Sauna können sowohl Hospizgäste als auch Mitarbeiter entspannen. Für Behinderte gibt es eine besondere Vorrichtung, mit deren Hilfe sie ins Wasser getaucht werden können. Eine Badewanne mit Vibrationen, die die Poren reinigen und dabei angenehm massieren, bietet sanften Waschkonfort. Neben den Räumen für die Hospizverwaltung und die Leiterin eines ambulanten Hausbetreuungsdienstes sind im Untergeschoß des Hauses Zimmer für ehrenamtliche PraktikantInnen untergebracht. Im Obergeschoß des großzügigen Fachwerkbaus gibt es einen Konferenzraum, der auch als Ort für stille Einkehr und Meditation gedacht ist. Ein kleines Gesprächszimmer mit weichem Sofa und Sessel ermöglicht persönlichen Rückzug.

Im Sommer 1995 war der Hospizneubau, finanziert aus Spenden und Geldern von Blüms Ministerium, fertiggestellt. Fast jeder Hospizgast bewohnt ein Einzelzimmer mit Zugang zu einem Balkon oder zum Garten mit einem kleinen Teich. Alle Räume haben große Fenster und eine eigene Toilette. Für Angehörige gibt es extra Zimmer mit Durchgangstür zum Lebensraum der betreuten Gäste.

Kiefernholzmöbel und -betten, die sehr komfortabel und für Schwerbehinderte geeignet sind, Holzregale, Vorhänge und Übergardinen sowie ein Waschbecken mit Spiegel gehören zur Grundausstattung der wohnlichen Zimmer.

Persönliche Einrichtungsgegenstände können mitgebracht werden. In einem Raum steht daher ein Jugendstilwohnzimmerschrank mit viel Platz für allerlei Dinge. In einem anderen Raum prägen kräftige Grünpflanzen in Tontöpfen, ein meergrüner Strohstuhl, fröhliche Flickenteppiche, originelle Photodrucke eine luftige und freundliche Atmosphäre, wohltuend für jede BesucherIn. Fernseher und Videorecorder, selbstgemalte Kinderbilder oder Familienfotos und Kassettenrecorder haben Gäste sich mitbringen lassen. Die Zimmer sind individuell gestaltet. Es sind echte Wohn- und Lebensräume. Das Interieur wandelt sich mit jeder neuen BewohnerIn.

Im Schwesternraum im Obergeschoß findet bei Schichtwechsel eine ausführliche Besprechung statt über Tagesereignisse, persönliche Wünsche, eventuelle Probleme von Hospizgästen. Jede, die den Dienst antritt, ist informiert und bemüht, individuelle Bedürfnisse der Gäste bei der Pflege miteinzubeziehen.

In einer kleinen Lichtmeditation an einem Vormittag, jede von uns hält eine Kerze in der Hand, bitten wir um die richtige Intuition für die Lösung eines Problems, formulieren ein kleines Gebet und schicken Licht und Kraft zu den einzelnen Hospizgästen. Diese kleine Andacht erweist sich als wirkungsvoll. Am Nachmittag ist in den Zimmern auf unterschiedliche Weise Heiterkeit oder Gelassenheit zu spüren.

Medizinisch werden die Gäste von einem praktischen Arzt betreut, der mehrmals in der Woche zu Visiten kommt und die nötigen Rezepte und Verordnungen bereitstellt. Für Spezialbehandlungen fährt man die Betroffenen im Krankenwagen oder Privatauto in die entsprechende Klinik oder Facharztpraxis. Daher ist es wichtig, daß Fachkliniken nicht allzu weit entfernt sind. Medikamente werden nach Anweisung der jeweiligen Ärzte gegeben, von den Schwestern in der vorgeschriebenen Dosis pro Tag zusammengestellt, und den Patienten gebracht.

PFLEGE

Die meisten Gäste sind bettlägerig und bedürfen intensiver Pflege. Wir waschen und trocknen sie sanft und achtsam, erneuern die Windeln, cremen und ölen die Haut, massieren ein wenig, wo es gebraucht wird, kleiden an und aus, heben Kranke von einer Seite zur anderen, geben ihnen zu essen und zu trinken - alles unter liebevoller und sachkundiger Anleitung des Pflegepersonals. Manchmal scherzen wir dabei miteinander, mit dem, den wir pflegen, und lachen. Für mich ist es sehr schön, einem kranken Menschen so nahe sein zu dürfen. Das Herz öffnet sich da füreinander voller Wärme. Das Zusammensein ist intensiv, hautnah.

Wenn Du ans Bett gefesselt bist, und Dich nicht mehr alleine drehen kannst, die Kontrolle verlierst über Deine Ausscheidungsfunktionen, Hilfe beim Essen und Trinken brauchst, dann heißt es, daß Du Dich anderen anvertrauen wirst. Du gibst Dich ihrer Fürsorge hin. Und das ist etwas sehr Intimes. Solche Intimität braucht einen Schutzraum. Du benötigst Hilfe, und zwar bei Verrichtungen, die für einen Gesunden so selbstverständlich sind, daß er sich oft gar nicht vorstellen kann, wie es ist, dafür um Unterstützung zu bitten. So bestimmen Gewahrsein und Einfühlungsvermögen der Pflegenden wesentlich mit über das Wohlbefinden des Kranken.

Ich habe gelernt von der Hingabe, die darin liegt, daß beim Pflegen ein Mensch sich mir zum Teil überläßt. Er läßt los, wo ich noch voller Angst bin. Diese Erfahrung ruft in mir Hochachtung hervor, erfüllt mich mit Liebe. Echtes Mitgefühl trägt in der Pflege und schafft eine würdevolle und annehmende Atmosphäre, eine Lichtheit, die die Schwestern im Hospiz in ihrer täglichen Arbeit wesentlich mitkreieren. Alle Schwestern und Pfleger, mit denen ich zu tun habe, sprechen respektvoll, mit viel Verständnis und offenem Herzen von denen, die sie pflegen, stets darum bemüht, die beste Lösung für Probleme zu finden. Dazu braucht es Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen.

Arbeiten wir nicht oft ein Leben lang daran, uns voll anvertrauen zu können oder ganz zu vertrauen? Wenn wir es auf der körperlichen Ebene tun, dann lernt davon der Geist. Wir sind einen kleinen Schritt weitergekommen. Vielleicht sind Krankheit oder Hilflosigkeit im Prozeß des Sterbens in diesem Sinne ein Lehrmeister ?

Gute und liebevolle Pflege mit viel Zeit und Rücksichtnahme auf persönliche Befindlichkeiten stehen in Lohmar mit im Vordergrund. Der Personalschlüssel sieht 16 Schwestern für 16 PatInnen vor.

VERGÄNGLICHKEIT

Den Verfall oder das Dahinwelken des Körpers, wenn wir alt werden oder sterben, ignorieren wir im Alltagsleben geflissentlich. Wir sehen nach der Geburt das Wachstum, wollen unsere Blüte konservieren mit Fitnesstraining und Naturkosmetik, auf der Flucht vor der Tatsache, daß wir jeden Tag auch ein wenig mehr sterben. Viele von uns haben da ein Leben lang Zeit, bei anderen geht es ein wenig schneller. Die Zeichen unseres Verfalls signalisieren die Auflösung unserer körperlichen Substanz. Der Körper nähert sich dem Nichtsein, der Substanzlosigkeit. Der Geist erhält dabei die Chance, über die sinnliche Wahrnehmung hinaus zu reifen. Ans Bett gefesselt, erscheint die alltägliche Gier nach materiellen Dingen absurd, das Streben nach körperlichen Schönheitsidealen albern. Es ist wichtig, daß wir dazu stehen, wer wir sind, wie es uns geht, daß wir Hilfe brauchen. Die Orientierung an dem, was hinter dem physischen Sein liegt, die Rückbesinnung auf unseren Kern, unsere wirkliche Natur ist es dann, die uns tröstet, in allem Leid, den Weg ins Licht weist. So gesehen, ist Krankheit eine Chance, das Sterben ein letzter, oft harter Lernprozeß, der uns helfen will auf dem Weg in eine andere Dimension. Das Annehmen des Leides läßt uns reifen.

Die Betreuung der Menschen im Hospiz enthält da essentielle Belehrungen. Werte und Muster, Normen und Klischees, alles woran wir festhalten und klammern, löst sich in Todesnähe auf. Die Kranken und Sterbenden sind im Brennpunkt dieser turbulenten Erfahrungen und spiegeln uns unsere Anhaftungen und Abneigungen, die Hohlheit und Gierbetontheit des alltäglichen banalen Seins. Die Welt der Illusionen enthüllt sich mit unerbittlicher Nüchternheit.

AUGENBLICKE

Ein Mensch krümmt sich vor Schmerzen, erbrochenes Blut, Erschöpfung, abgrundtiefe Verzweiflung und Anklage oder Zähnezusammenbeißen und Durchhalten. Das zu erleben, bricht mir fast das Herz. Ich bin hilflos, will etwas tun, will, daß das Leiden ein Ende hat, bin angespannt im Körper, besonders im Punkt zwischen den Augenbrauen. Manchmal hilft Ablenkung vom körperlichen Schmerz. Das Bewußtsein geht andere Wege, und dem Schmerz wird die Aufmerksamkeit entzogen. Eine humorvolle Bemerkung, das Halten der Hand, eine zärtliche Berührung, das Anzünden einer Kerze oder das Schwerste: stille Präsenz können

unterstützen. In einigen Fällen bedarf es medizinischer Hilfe. Das entscheiden die Schwestern. Es ist so gut, wenn irgendwie noch geholfen werden kann.

Im nächsten Augenblick wird miteinander gescherzt. Dann mündet die Erschöpfung in heilsamen Schlaf. So schnell ändern sich Situationen.

PRAXIS DES MITGEFÜHLS

Ein Gast erträgt es nicht, wenn ein Lichtstrahl durch die stets zugezogenen Gardinen dringt. Er drängt darauf, den Vorhang restlos zu schließen, protestiert heftig gegen frische Luft, die brennende Kerze muß gelöscht werden. Bleischwer lastet auf mir die Bedrückung im Raum, preßt mich fast zu Boden. Er möchte, daß ich still am Bett bei ihm sitze. Ich überlege, was ich für ihn tun kann. Letztlich ist es die Praxis des Mitgeföhls in stiller Visualisation, die ein wenig hilft, die Schwere im Raum zu lindern. Es ist harte geistige Arbeit, denn die Kraft der anwesenden Depression bildet ein ungeheures Gegengewicht. Nach einer Stunde, in der ich Leiden einatme und Licht ausatme, das ich dem Kranken schicke, öffnet sich die Körperhaltung des Kranken aus der zusammengekrümmten Seitenlage. Sein Atem wird ruhiger. Es ist schön, das zu sehen. Eine kleine, aber spürbare Veränderung. Ich verlasse erleichtert den Raum. Es war geistige Schwerarbeit für mich, anstrengender noch als das Heben bei der körperlichen Pflege. Dort stehen die Griffe fest, man weiß, was zu tun ist. Die geistig-seelische Begleitung erfordert, wenn die Präsenz des Todes so deutlich im Raum ist, eine klare Gerichtetheit der Konzentration. Der Depression im Vertrauen auf den unsterblichen Kern jedes Menschen Heilkraft zuschicken, die uns alle immer verbindet, die hilft Negativität umzuwandeln in ein Quäntchen Frieden, dies geht nur, wenn wir uns öffnen für diese Kraft, die größer ist als unser Ego, wenn wir sie durch uns fließen lassen, ohne dabei viel zu tun. Dieser Gast starb in Frieden einige Tage später im Kreise seiner nächsten Angehörigen.

KONTRASTE

In einem anderen Zimmer spüre ich am Bett eines jungen Schwerkranken, der sich kaum noch selbständig bewegen und auch nur noch wenige Worte reden kann, jedesmal, wie sich mein Herz öffnet, wenn ich bei ihm sitze oder ihm zu essen und trinken gebe. In seiner Nähe herrscht eine Atmosphäre von Liebe und Hingabe. Er gibt so viel in den Augenblicken, die wir still teilen können, daß ich dankbar bin für das Glück, ihm nahe sein zu dürfen. An einem Nachmittag kommentiert er einen

Bericht von einem Spaziergang, den ich ihm erzähle, mit wenigen Worten. Er hat mich verstanden. Sybille Brombach nutzt die Gunst des Augenblicks, um mit ihm mehrere Vaterunser zu beten. Er spricht sie vollständig und innig, obwohl er sonst kaum noch reden kann. Dies ist sein Weg, sich für die göttlichen Kräfte zu öffnen. Einige Tage vorher habe ich ihm noch eine Lieblingskassette von Iggy Pop vorgespielt, als ich ihm zu essen gab. Er genoß das sehr. So nah liegen scheinbar getrennte Welten beieinander.

TOD

Der Tod ist auch im Hospiz nur ein Augenblick, der sich mehr oder weniger deutlich ankündigt. Hier ist immer jemand da, der am Bett sitzen, die Hand halten kann, einen letzten Wunsch erfüllt oder bereit ist, den dahinwelkenden Körper im Arm zu halten, wenn der letzte Atemzug entweicht. Die Verstorbenen werden dann gewaschen, schön gekleidet, mit Blumen geschmückt und im Zimmer, in dem sie die letzten Tage gelebt haben, im Bett aufgebahrt. Duftlampen und Kerzen sorgen neben üppigem Blumenschmuck für eine schöne Stimmung. Meist bleiben sie, wenn es aus medizinischen Gründen möglich ist und die Verwandten es wollen, bis zu drei Tagen in ihrem Bett. Freunde, Angehörige und auch die Hospizgäste und -mitarbeiter haben dann die Gelegenheit, Abschied zu nehmen. Sie können beim Toten verweilen, beten und trauern und das in einer sehr intimen Atmosphäre. Wenn es gewünscht wird, gibt es kleine Andachten.

INTENSIV LEBEN

Ein Ständchen mit Gitarre und das Singen einiger Lieder für den ein oder anderen Gast vor dem Krankenbett gehört zu den besonderen Ereignissen, die dem Besuchten viel Freude bereiten, aufmuntern und Leichtigkeit ins Dasein bringen. Dies ist eine besondere Gabe des Hausherrn.

Brombachs haben herausgefunden, daß ein Hospizgast es in seinem Leben sehr schätzt, in Konzerte, die Oper oder ins Theater zu gehen. So besorgten sie Konzertkarten und arrangierten die Fahrt mit zusammenklappbarem Rollstuhl in die Kölner Philharmonie. Ich durfte als Begleiterin mitfahren und genoß es sehr, hier Gesellschaft leisten zu dürfen. Teilzuhaben an dem inneren Strahlen, dem Berührtsein, der riesigen Freude, die dieses Erlebnis bescherte, allein das war ein großes Geschenk.

Für einen anderen Gast im Hospiz, der es liebte, während der Karnevalszeit mitten im närrischen Treiben zu tanzen und Spaß zu haben, wurde - trotz seiner Bettlägerigkeit - eine Fahrt zu einem nahegelegenen Rosenmontagsumzug mit Behindertenbus und Rollstuhl organisiert. Es war eisekalt, doch Glühwein und ein Schnäpschen wärmten von innen. Noch einige Tage vorher schien dies angesichts der Lage des Patienten eine „Schnapsidee“ im wahrsten Sinne des Wortes zu sein. Beglückend ist, daß im Hospiz das scheinbar Unmögliche möglich gemacht wird, wenn es um das Wohlbefinden der Gäste geht. In diesem Sinne ist der Gast hier der wahre König. Da werden keine Mühen gescheut, um ihm das Leben auf ganzheitliche Weise angenehm zu gestalten.

Dort wo gelitten und gestorben wird, ist die Intensität des Lebens am größten. Wir müssen nur offen genug sein, um Herzensbedürfnisse zu erkennen, auch wenn sie nicht ausgesprochen werden, und dann den Mut zu wahrhaft tätiger Nächstenliebe haben, die keinen Aufwand scheut, wenn es um die Erfüllung eines tiefen Wunsches geht.

AKTIVES MITGEFÜHL

Es ist eine Frage der Haltung und inneren Einstellung, ob wir in der Lage sind, im obigen Sinne zu geben. Gelebtes tätiges Mitgefühl basiert auf einer feinfühligem Wahrnehmung eigener Sorgen, Ängste, Nöte, Gefühle und Gedanken. Wir müssen uns kennen und in der Lage sein, zu uns zu stehen, so wie wir sind, das heißt, authentisch sein. Die eigenen Grenzen zu kennen, dann auch zu ziehen und zu wissen, wie weit wir sie überschreiten können, ist hierzu eine unbedingte Notwendigkeit ebenso wie die Fähigkeit, sich selbst heilen und regenerieren zu können. Insofern ist die Hospizarbeit eine Gegenindikation für workoholics. Achtlose persönliche Grenzüberschreitung führt hier zum Ausgebranntsein, mündet in kaum wieder gutzumachende Zusammenbrüche und blockiert auf essentielle Weise die Gestaltung einer auf Liebe und Achtsamkeit beruhenden Lebensatmosphäre. Wenn wir jedoch authentisch sind, achtsam mit uns und unseren Kraftreserven und Bedürfnissen umgehen, entstehen Raum und das Gewahrsein für das Du. Dies wiederum öffnet das Herz, gibt innere Weite, inspiriert die eigene meditative Praxis. So entspringt sie aus dem Herzen als unerschöpfliche Kraftquelle, aus der heraus wir wirklich geben und helfen, seelische und körperliche Not lindern können, und zwar auf den ungewöhnlichen Wegen, die uns die innere Stimme weist. Wir können

dann auch annehmen, was kommt, ohne gänzlich fortgeschwemmt zu werden vom Strudel der Gedanken und Emotionen.

Ein Hospiz, das aus dieser Haltung heraus geführt wird, inspiriert nicht nur Mitarbeiter, Gäste und Besucher. Es strahlt aus und ist ein Beitrag der Liebe in einer egoistischen Welt, ein Beitrag zu einer echten Wende im Denken und Handeln im Hinblick auf das Leiden, den Schmerz, das Sterben, den Tod.

Der Tod ist nur ein Augenblick, das Sterben jedoch ist ein langer Prozeß, der schon mit der Empfängnis und der Geburt beginnt. Es ist an der Zeit, daß unsere Ignoranz gegenüber dieser Tatsache aufhört. Sterben ist nichts Besonderes. Es ist ein Teil des Lebens, nicht mehr und nicht weniger.

ZUHAUSE STERBEN

Ein Hospiz, das ein wirkliches Zuhause ist, will nicht an die Stelle des eigenen Heimes treten. Das Hospiz in Lohmar hat mir gezeigt, wie gut es uns gehen kann in einer intakten Familie, in der Mitgefühl, echtes Teilen von Freude und Leid und das „Seinlassenkönnen“ des Mitmenschen maßgeblich sind. So gesehen, gibt es ein Beispiel für Lebensgemeinschaften, die neben der Freude auch das Leiden und Sterben wieder zurück in ihre Mitte geholt haben. Ein solches Hospiz ist überflüssig, wenn es uns gelingt, in der Familie oder unseren Lebensgemeinschaften wirklich mitfühlend zu leben. Dann ist im Alltag auch wieder Platz für Geburt, Krankheit und Tod. Ein solches Hospiz ist beispielgebend, denn es strebt in seinem Wesen danach, sich selbst aufzulösen. Seine Botschaft ist, uns zu lehren, wie wir Zuhause in Frieden leben und sterben können.

Ist es nicht ein wunderbarer Gedanke, ein Projekt ins Leben zu rufen, das nicht an sich selbst anhaftet? Ein solches Projekt ist von Natur aus spirituell, und es wird viele Menschen durch seine Ausstrahlungskraft in den Bann ziehen. So wie wir im Sterben und im Moment des Todes uns substantiell auflösen und den physischen Körper zurücklassen, so wird auch ein Hospiz nicht an seiner eigenen Konzeption festhalten, sondern sie vom Moment der Gründung an immer wieder loslassen, wenn es authentisch ist. Immerhin ist das Thema, das dort gelebt wird, das Abschiednehmen.

VISION

Selten war ich so inspiriert, wie während und nach diesem Praktikum in Lohmar. Selbst wenn ich an die Zeit dort denke, bin ich erfüllt vom Reichtum der Erfahrungen. Ein Hospiz sollte so intim und klein, mit guter und personalaufwendiger Pflege und Betreuung sein, wie es in Lohmar der Fall ist. Ruhige komfortable Einzelzimmer mit schönem Blick, freundlicher Inneneinrichtung, eigener Dusche und WC, Platz für eigene Möbel und Bilder sollten selbstverständlich sein; Übernachtungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige mit einer eigenen kleinen Wohnküche ebenso. In Lohmar wird dies im Neubau berücksichtigt.

Einige Plätze könnten für die Pflege Schwerkranker da sein, deren Angehörige vorübergehend verreist sind oder einige Zeit Entlastung benötigen. So könnte das Hospiz ermutigen zur häuslichen Krankenpflege. Natürlich sollte es ein großes Wohnzimmer mit Essecke geben, die zur Tafel umgestaltet werden kann, ebenso wie einen Wintergarten. Pflanzen innen und ein Garten draußen sollten dazugehören. Ein geräumiges Schwesternzimmer, eine Garderobe, ein Raum für Medikamente und Waschmaschine und anderes technisches Gerät sowie ein kleines gemütliches Bibliothekszimmer könnten noch dazugehören. Ein Raum für kosmetische Behandlung, z. B. Friseurdienste, Hand- und Fußpflege usw. sollte vorhanden sein. Gut wäre es, die Angebote für Hospizgäste kostenlos zu gestalten. Ein Zimmer zum malen, basteln, handwerkeln könnte kreative Ausdrucksmöglichkeiten bieten.

Ein Andachtsraum für die Verabschiedung Verstorbener und zum Gedenken, in dem sich Angehörige auch später noch versammeln können, müßte geschaffen werden. Warum nicht auch ein kleines Schwimmbad und eine Sauna? Haustiere, eine Katze, ein Hund, Fische sollten mit im Hospiz oder dabei leben. Ein Wassergarten, Bäume und Blumen auf dem Grundstück wirken heilsam und erfrischend. Die Küche sollte großzügig sein und modern, zugleich jedoch ins Gemeinschaftsleben miteinbezogen werden können.

Alle Sitzgelegenheiten müssen wohnlich und behindertengerecht sein. Wenn das Haus zwei Etagen hat, benötigt es einen Fahrstuhl. Verschiedene Rollstühle, Toilettenstühle, eine Hebevorrichtung für den Transport vom Bett in den Rollstuhl müssen sein.

Auch bei den Büroräumen sollte man nicht sparen. Genügend Platz für die Mitarbeiter in der Verwaltung, Tagungsräume, eine kleine Sommerterrasse, eine Teeküche, einen extra Raum für Fotokopierer und Faxgerät würde ich mir wünschen. Für die ehrenamtlichen Mitarbeiter und den ambulanten Hospizdienst sollte es einen gesonderten Vortrags- und Versammlungsraum geben, so daß dort Fortbildungen stattfinden können. Schließlich sind es die ehrenamtlichen Mitarbeiter, die die seelische und spirituelle Begleitung durch liebevolle Präsenz tragen und für emotionale Geborgenheit der Hospizgäste sorgen.

Für zentral halte ich die Angliederung eines größeren Wohnhauses auf dem Hospizgelände, in dem ein heller luftiger Meditationsraum für alle, die Rückzug und Stille suchen, und für gemeinsames Gebet und spirituelle Praxis zur Verfügung steht. Wenn man den Begriff re-ligio als Rückbindung an den Ursprung, d.h. unsere wahre Natur oder Essenz deutet, dann muß es selbstverständlich sein, daß hier religiöse Praktiken aller großen Religionen zuhause sein werden und nebeneinander bestehen.

Eine abgeschlossene Wohnung für Menschen, die dort ständig leben und einen festen Bezugspunkt sowohl für Hospizgäste als auch für Mitarbeiter und Besucher darstellen, sollte in diesem Haus geschaffen werden. Dies sollten die Leiter des Hospizes sein. Daneben könnte es einige Zimmer für persönliche Retreats geben. Leute, die an diesen Ort kommen, um zu meditieren und sich zurückzuziehen, sollten einen Teil ihrer Tagespraxis für die Leidenden und Verstorbenen durchführen und mit dazu beitragen, daß das ambulante und stationäre Hospiz Liebe und Mitgefühl an seine Umgebung ausstrahlt.

Vielleicht könnten zwei oder drei tibetische Mönche, die täglich praktizieren - besonders für die Gäste und die Verstorbenen - in diesem Haus leben und Retreatteilnehmer mitversorgen sowie im Hospiz helfen. In einem Gespräch zwischen Ringu Tulku und der Berliner Hospizgruppe im Winter 1993 erfuhren wir, daß es in der buddhistischen Tradition weder festgelegte Riten bei der Geburt eines Menschen oder der Heirat gibt. Für die Begleitung Sterbender und Verstorbener dagegen gibt es in allen Traditionen etliche jahrtausendealte Rituale, Gebete und Praktiken. In einem Hospiz sollten wir auf diese Erfahrungen zurückgreifen und davon lernen. Auch die Kopplung eines Hospizes mit einem Retreatcenter halte ich für sinnvoll, wenn ein buddhistisches Hospiz eingerichtet werden soll.

Eine kleine angegliederte Fortbildungsstätte mit Bibliothek und Druckcenter sowie Büroräumen könnte Seminare und Vorträge organisieren, Besucher empfangen, Materialien herausgeben. Alles in allem halte ich es für sinnvoll, daß im Umfeld des Hospizes, gebetet, meditiert und eine Kontinuität spiritueller Praxis aufrechterhalten wird, so daß eine Art Lichtzelt aufgebaut werden kann, das diesen Raum schützt und in die Umgebung mit seiner heilenden und friedlichen Kraft ausstrahlt.

Kleinere Projekte und Unternehmungen, z.B. Läden, die Bücher oder anderes verkaufen, eventuell ein Cafe, vielleicht ein Bestattungsunternehmen, usw. könnten zur Finanzierung des Hospizes über die gesetzlichen Möglichkeiten hinaus beitragen. Dazu müßten sie die Gewinne abführen und Gehälter an die Geschäftsbetreiber auszahlen.

Die Arbeitsleistungen müßten - es sei denn es handelt sich um klar definierte ehrenamtliche Betreuungsarbeit oder um Hilfsdienste - angemessen entlohnt werden. Spielraum für individuelle Bedürfnisse der Mitarbeiter muß vorhanden sein, z.B. Teilzeitarbeitsplätze, freie Tage, wenn die seelische Anspannung besonders groß ist. Supervision für alle Betreuer und die Möglichkeit, Therapie- und Entspannungskursangebote kostenlos in Anspruch zu nehmen, müssen sein. Die Zusammenarbeit mit ortsansässigen Institutionen, Initiativen, Einrichtungen, Kirchen sollte realisiert werden.

Die Verknüpfung eines solchen stationären Hospizes mit einem ambulanten Hospizdienst, der betroffenen Familien hilft, ihre Sterbenden zu betreuen und Beistand leistet in der Zeit des Trauerns, ist eine Notwendigkeit. Getragen wird ein solcher ambulanter Hospizdienst von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die Fortbildungsangebote in Pflege, Seelsorge und Betreuung Schwerstkranker und Sterbender erhalten. Regelmäßige Treffen gewährleisten einen Austausch über Erfahrungen und die Integration neuer Ideen in die Betreuungsarbeit. Die Verknüpfung der emotionalen und spirituellen Lebenshilfe für Sterbende mit einem Angebot für ambulante Krankenpflege setzt entweder die Gründung einer privaten Krankenpflegestation voraus oder die Zusammenarbeit mit einem Pflegedienst, der fachkundiges Personal in die Haushalte schickt und dort, wo es benötigt wird, die Kontakte zum ambulanten Hospizdienst vermittelt. Ein solches Netzwerk eines kleinen Hospizes, einer ambulanten Pflegeeinrichtung und eines Betreuungsdienstes aus ehrenamtlichen Mitarbeitern, zusammen mit einer Fortbildungsstätte, die Seminarangebote, öffentliche Vorträge und Vortragsreihen zum Thema

Vergänglichkeit und Wandel, Tod und Sterben, Heilung, Meditation, Krankenpflege usw. anbietet, und kleineren Wirtschaftsunternehmen, die Überschüsse als Spenden in das Hospiz zurückfließen lassen, könnte ein Zukunftsmodell für die Hospizarbeit sein.

Es ist nicht unrealistisch, ein solches Hospiz in der nächsten Zeit einzurichten, denn ein konkretes Finanzierungsmodell für kleinere Hospize für Nordrhein-Westfalen ist gerade ausgearbeitet worden. Es sieht eine Mischfinanzierung der laufenden Kosten für den einzelnen Pflegebedürftigen aus Beiträgen der Krankenversicherung und überörtlichen Sozialhilfeträgern sowie Eigenbeiträgen der Betroffenen und Spendengeldern vor. Im Bonner Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung gibt es eine offenes Ohr für die Einrichtung von kleinen Hospizen. Überlegungen über die Einbeziehung der künftigen Pflegeversicherung in die Finanzierung werden gerade angestellt. Auch auf politischer Ebene ist - trotz allseitiger Sparmaßnahmen - die Zeit für die Gründung solide finanzierter Hospize reif.

Dies ist eine grobe Vorstellung von dem, was ein Hospiz sein könnte. Ein solches Projekt oder mehrere davon könnten das Leben lebenswerter und das Sterben würdiger gestalten.

Die Berliner Hospizgruppe beginnt - inspiriert von und mit tatkräftiger Unterstützung von seiten der Lohmarer - ein detailliertes Konzept für ein solches Hospiz mit ambulantem Dienst in Berlin zu erarbeiten. Dazu benötigen wir zunächst finanzielle Starthilfen in Form von Spendengeldern. Wir könnten beginnen, wenn wir ein geeignetes Gebäude mit einem entsprechenden Grundstück hätten. Ein solches Projekt könnte auch auf dem Gelände anderer Selbsthilfeinitiativen ins Leben gerufen werden, wenn da geeignete Gebäude sind. Mit finanzieller Starthilfe könnten die Häuser Schritt für Schritt ausgebaut und eingerichtet werden. Wir könnten zunächst nur zwei bis drei, später mehrere Hospizgäste aufnehmen.

Ein Hospizverein, in Berlin gerade in der Gründung, könnte Träger einer Gemeinnützigen GmbH sein, die wiederum das Hospiz ausbaut und verwaltet.

„Über Vergänglichkeit zu kontemplieren, reicht allerdings nicht aus: Sie müssen im Leben damit arbeiten... Und das Praktikum des Lebens findet hier und jetzt statt im Laboratorium des Wandels. ... Mit jedem weiteren Wandel erkennen wir ein wenig mehr, entwickeln uns ein wenig weiter, und unsere Einstellung zum Leben wird tiefer und offener.“

(Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, 2. Aufl. 1993, S. 53).

Wir sind dankbar für Angebote, Hinweise, Unterstützung jeder Art. Per Telefon sind wir unter der Nr. 030/6149597 von Freund oder schriftlich unter der Adresse von Rigpa Berlin (Hospizgruppe) zu erreichen.

Dieser Artikel ist den Gästen, Mitarbeitern und freiwilligen Helfern im Elisabeth-Hospiz in Lohmar-Deesem gewidmet und insbesondere der Familie Brombach, die dieses Hospiz ins Leben gerufen hat.

Filme über das Elisabeth-Hospiz:

DA SEIN. Ein Dokumentarfilm von Heide Breitel, BRD 1991, Farbe, 89 Min., 16mm und VHS-Video.

Mit dem Sterben leben - Bericht aus einem Hospiz. Dokumentarfilm von Dieter Zeppenfeld, BRD 1993, Farbe, 30 Min., VHS-Video.

(Hallo Tobias, der nachfolgende Teil wird für euch sicher nicht so interessant sein. Wir haben ihn aber trotzdem drin gelassen. Also raus damit, wenn ihr ihn nicht braucht.)

Greetings: Lisa & Manfred

PROGRAMM DER BERLINER HOSPIZGRUPPE

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat treffen sich arbeitende Untergruppen.

Themen: Der eigene Tod, Vergänglichkeit und Wandel

Sterben und emotionale und spirituelle Sterbebegleitung

Trauer und Trauerarbeit

Übung in meditativer Praxis (Tonglen, Phowa, stilles Sitzen, andere Visualisationen)

Gründung eines eigenen Hospizvereins

Vorbereitung eines ambulanten Hospizdienstes

Entwurf für ein stationäres Hospiz mit Finanzierungsmodell

Arbeitsformen

Meditation, Visualisation, Gespräch, Partnerübungen, Rollenspiel, Diskussion über Filme/Videos, z.B. den Film Dasein über das Hospiz Lohmar-Deesem, Vorträge zu besonderen Themen mit anschließender Diskussion, Arbeit mit Kapiteln aus Sogyal Rinpoches Buch, Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben.

Jeden zweiten Mittwoch im Monat praktizieren wir für eine Stunde eine geleitete Phowa-Visualisation für Kranke und Verstorbene. Sie soll ihnen helfen, den Weg des Lichtes zu gehen. Wir nehmen z.B. Abschied von unseren Lieben, öffnen unser Herz für sie und reinigen negative Gedanken, Gefühle und Handlungen. Dazu schreiben wir den Namen des Verstorbenen, sein Todesdatum auf einen Zettel und bringen vielleicht ein Bild von ihm mit. Wer will, kann Namen von Verstorbenen auf eine Liste setzen lassen, die an einen hohen tibetischen Lama weitergeleitet werden. An diesem Abend ist die Gruppe offen für neue Interessenten.

Bis Anfang April tagen wir jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat in geschlossenen Untergruppen. Die Basis der Arbeit bilden Inhalte und Methoden, die wir in Christine Longakers Seminaren über spirituelle Sterbebegleitung gelernt haben.

TERMINE FÜR NEUE INTERESSENTEN/INNEN

Mittwoch, den 15. April 1994, 19.30 Uhr

Wenn genügend neue Leute da sind, die mitarbeiten wollen, werden wir einen 14tägigen Einführungskurs in die obigen Themen anbieten, und zwar bis zum Sommer 1994, wahrscheinlich mittwochs oder montags ab 19.30 Uhr.

bisheriger Versammlungsort: Ladenwohnung „Freiräume“ in der Dieffenbachstr. 30, Kreuzberg 61, U-Bhf. Schönleinstraße.

Eventuell müssen wir ab April größere Räume anmieten, da wir immer mehr werden. Anmeldung und Information bei Lisa Freund, Tel. 614 95 97 und Ute Perrey, Tel. 893 12 99.

SEMINARVERANSTALTUNGEN DER HOSPIZGRUPPE

Seminar und Vortrag im April

Tanz im Wandel - Seminar über Sterben, Tod und Sterbebegleitung mit Geoff Freed (London)

Termin: 8. - 10. April 1994

Vortrag: Freitag, 8.4., 19.00 - ca. 21.00 Uhr

Seminar: (Bereits voll belegt)

Preise: 15,- DM für den Vortrag, 180,- DM für das Seminar (maximal 30 Teilnehmer)

Ort: Yogaschule von Anna Trökes (rollstuhlgerecht), Holtzendorffstr. 20, Berlin Charlottenburg, U-Bhf. Sophie-Charlotte-Platz oder Wilmersdorfer Str.

Anmeldung und Infotelefon:

Lisa Freund, Waldemarstr. 58, 10997 Berlin, Tel.: 030/614959

Jutta Barth, Tel.: 8591741

Seminar im Mai

Krankenpflege (Grundlagen der häuslichen Pflege Schwerstkranker und Sterbender für Hospizhelfer und Angehörige) mit Heidemarie Kern (Hospizschwester beim Hospizverein „Albatros“ in Augsburg)

Termin: 27. - 29. Mai 1994

Vortrag: Freitag, 27.5., 20.00 Uhr, über die Arbeit im ambulanten Hospiz in Augsburg

Seminar: Samstag, 28. und Sonntag 29.5., jeweils 4 Std. pro Tag, insgesamt zwei Gruppen mit maximal 12 Teilnehmern pro Gruppe (im Seminar sind nur noch wenige Plätze frei).

Preis: DM 13,- für den Vortrag, DM 100,- für das Seminar

Anmeldung und Infotelefon:

Ute Perrey, Schweidnitzerstr. 2, 10709 Berlin, Tel.: 8931299

zusätzl. Infotelefon: Lisa Freund, 6149597

Seminar im Juni

Trauer durch Tanz überwinden. Mit Rosa Heffner, Krankenschwester, ausgebildet im sakralen Tanz bei Maria-Gabriele Wosien.

Termin: Samstag, 25.6. von 10 bis 17 Uhr,

Preis: DM 80,-, Teilnehmerzahl: max 16.

Anmeldung und Infotelefon:

Lisa Freund, Adresse siehe oben.