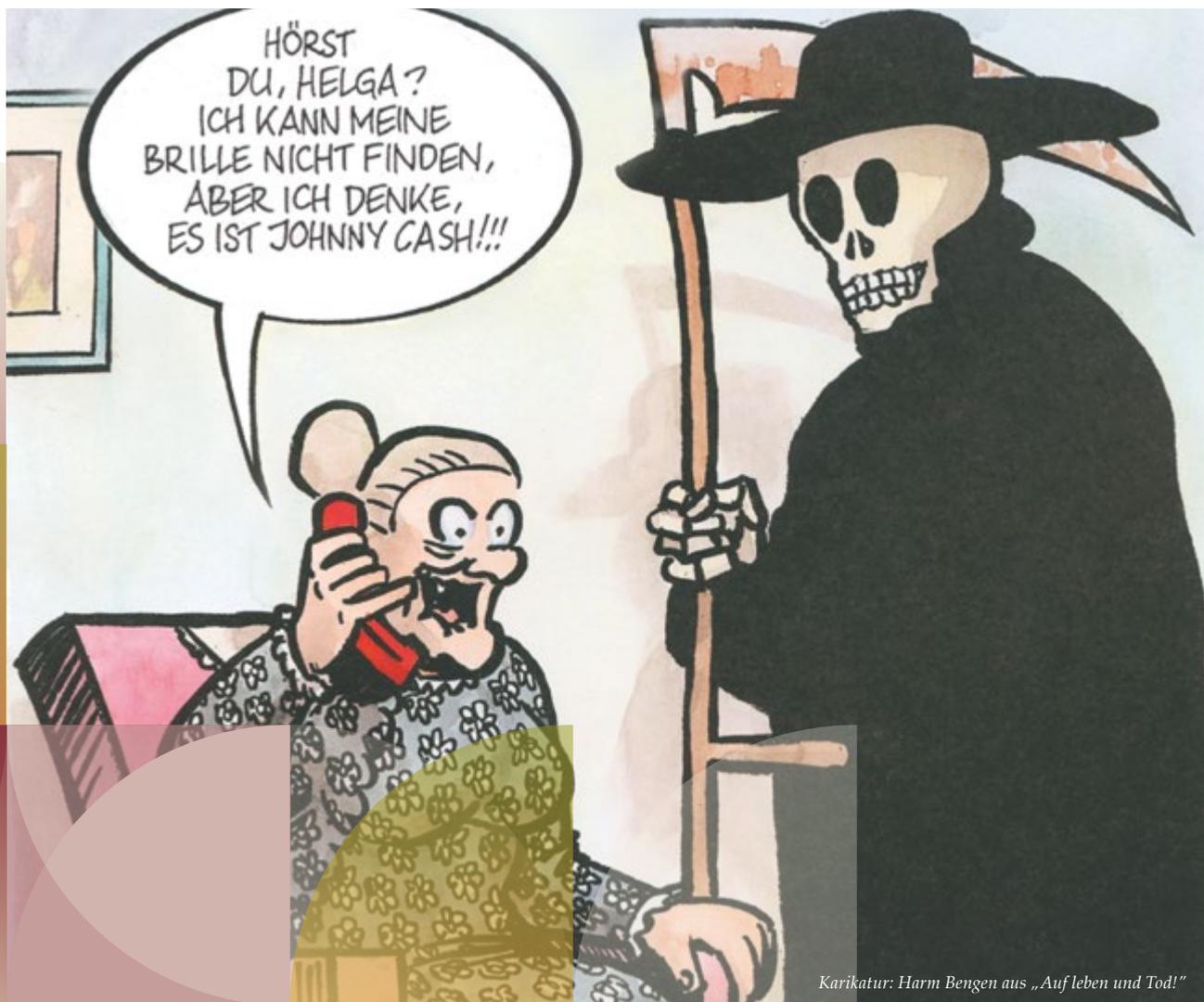


Rundbrief 2016



Karikatur: Harm Bengen aus „Aufleben und Tod!“

Impressum

Herausgeber:

OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V.

Redaktion:

Inge Kunz, Gertie Kloster,

Dr. Marie-Elisabeth Averkamp

Redaktionsanschrift:

Inge Kunz, Georg-Vahrenhorst-Weg 10
46397 Bocholt, Mail: inge.kunz@web.de

Quellenangabe der Karikaturen:

„Auf leben und Tod!“, Lappan Verlag

„Können wir nicht über über was anderes
reden?“, rowohlt Verlag

Auflage:

2000 Exemplare

Für den Inhalt der veröffentlichten Artikel
sind die genannten Verfasser verantwort-
lich. Deren Meinung spiegelt nicht in jedem
Fall die Ansicht der Redaktion wider.

Mitglied im:



Inhalt

Psalm <i>Georg Schwikart</i> : Statt eines Vorwortes	4
<i>Dr. Petra Klapps</i> : Humor und Gesundheit	10
<i>Christian Heeck</i> : Humor in der Sterbebegleitung?	17
<i>Klaus Aurnhammer, Martina Kern</i> : Humor in der Sterbebegleitung – ist das möglich? ...	23
<i>Harald Alexander Korp</i> : Darf ich lachen, wenn du gestorben bist?	32
<i>Otto Reutter</i> : Bevor du sterbst	36

Buchempfehlungen

<i>Martin Sonntag (Hrsg.)</i> : Auf Leben und Tod!	41
<i>Petra Klapps</i> : Das Kolibri-Prinzip – Leicht & spielerisch Ressourcen stärken	42
<i>Harald Alexander Korp</i> : Am Ende ist nicht Schluss mit lustig (Leseprobe)	44
<i>Georg Schwikart</i> : Jeder Tod hat sein Gelächter	48
<i>Roz Chast</i> : Können wir nicht über was anderes reden?	49

Aus dem Verein

„Uns allen blüht der Tod.“ – Laudatio zur Verleihung der Barbara-Medaille	52
Neuer Dienst bei Omega: Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst	54
Jahresbericht Mitgliederversammlung 2015	56
Vorstandsmitglieder	59
Überregionale Termine	63
OMEGA-Regionalgruppen, kooperierende Dienste	64

Psalm

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

Was macht, dass ich so fröhlich bin
in meinem kleinen Reich.
Ich sing und tanze her und hin
vom Kindbett bis zur Leich.

Was macht, dass ich so furchtlos bin
an vielen dunklen Tagen.
Es kommt ein Geist in meinen Sinn,
will mich durchs Leben tragen.

Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsal hält,
weil mich mein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt.

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

Hanns Dieter Hüsch

Tach zusammen! Na, wie isset denn? Gut!? Hauptsache!

Liebe Freunde und Mitstreiter,
mit dem philosophischen Clown Hanns
Dieter Hüsch wünschen wir, dass uns der
Geist des Lachens auch durch unser Leben
trägt, auch – und gerade – wenn es uner-
träglich erscheint. Viel Freude beim lesen.

Ihr Redaktionsteam

Gertie Kloster – Mariele Averkamp – Inge Kunz

Statt eines Vorwortes

Georg Schwikart,
aus: „Jeder Tod hat sein Gelächter“

**„Haben Sie schon einmal gemeint,
dass Sie sterben, und was ist Ihnen
dabei eingefallen:**

- a) was Sie hinterlassen?**
- b) die Weltlage?**
- c) eine Landschaft?**
- d) dass alles eitel war?**
- e) was ohne Sie nicht
zustande kommen wird?**
- f) die Unordnung in den
Schubladen?“**

Diese Fragen stammen aus einem ganzen
Fragenkatalog, den der Schweizer Schrift-
steller Max Frisch einmal formuliert hat.
Der Tod ist ein dankbarer Gegenstand
für jeden Autor; überaus umfangreich ist
die Literatur dazu. Dichter und Denker,
Philosophen und Theologen, Soziologen
und Psychologen haben darüber geschrie-
ben. Das Thema ist unerschöpflich und
bietet allen etwas. Und doch können wir
nur festhalten, was wir Lebende vom Tod
meinen, wie wir ihn uns vorstellen. Denn
was der Tod wirklich ist – woher könnten
wir das wissen?

Sprichwörter sind die Weisheit der Völker,
sagt man, und Sprichwörter zum Themen-
kreis Tod gibt es reichlich. Hier ein paar
Kostproben:

Arm ist, wer den Tod wünscht, aber
ärmer, wer ihn fürchtet.
Der Tod macht mit allem Feierabend.
Der Tod macht alles gleich, er frisst
Arm und Reich.

Des einen Tod, des andern Brot.
 Der Tod kommt ungeladen.
 Der Tod hat keinen Kalender.
 Der Tod und die Kirche geben
 nichts zurück.

Heutzutage nimmt man's eher humorig und plappert leichtfertig Sinnsprüche wie diesen daher: „Nichts ist umsonst, nur der Tod – und selbst der kostet das Leben.“ Oder, Werbeslogans parodierend: „Wer früher stirbt, ist länger tot ...“ Mitunter finden wir etwas so lustig, dass wir sagen: „Ich lach mich tot!“ Aber: Der Tod ist nicht lustig!

Fragt Tom, den Pfleger im Landeskrankenhaus. Er war im Advent allein mit acht geistig behinderten Menschen unterwegs auf dem Weihnachtsmarkt; für solche Exkursionen steht nicht mehr Personal zur Verfügung. Einer von den Heimbewohnern schlang einen Hefe-Weckmann so gierig in sich hinein, dass er daran erstickte. Fragt Horst, den Arzt. Er hat sich für das Leben einer Patientin eingesetzt, aber er vermochte sie nicht zu retten.

Fragt Frau Löffler, deren Mann sich ohne Vorankündigung das Leben nahm. Fragt Herrn Becker, der am Krankenbett seiner geliebten Erika aushielt, bis sie endlich von ihrem Krebsleiden erlöst wurde.

Nein, der Tod ist nicht lustig. Und deswegen machen wir uns über ihn lustig. Deswegen verhöhnen wir seine Macht. Wir relativieren seine Gewalt, indem wir



spielerisch mit ihm umgehen. Ein harmloses Beispiel: Unter Publizisten heißt es, in einem angesehenen Frankfurter Verlag zu veröffentlichen sei „eine Beerdigung erster Klasse“. Will sagen: Der Verlagsname auf dem Cover macht sich gut, die Feuilletons jauchzen, die Kritik verstummt – aber wer sein Buch verkauft sehen will, der sollte sich anderswohin wenden. Oder nehmen wir einen Apho-

rismus über die ehemalige Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschland: „Bonn ist halb so groß wie der Zentralfriedhof von Chicago, aber doppelt so tot.“

Tod und Humor – sind diese beiden nicht Gegensätze? Ist es taktlos, die beiden Themen in einem Atemzug zu nennen? Aber was kann man tun, wenn sich die beiden so magisch anzuziehen scheinen? Vielleicht muss man lachen, um nicht am Weinen zu ersticken. Ist nicht das Lachen ein Überlebenselixier? Wie schnell kann doch eine an sich traurige Situation „kippen“.

Manches ist skurril, darüber mag man grinsen. Manches ist heiter. Und manchmal hilft nur noch Zynismus, Sarkasmus gar. Aber es gibt auch Grenzen; die meisten davon sind selbst gezogen. Die Grenze des guten Geschmacks verläuft dort, wo die Würde anderer verletzt wird. Ein Spaß auf Kosten eines Menschen, der sich in misslicher Lage befindet, mag gerade noch angehen, nach dem Motto: „Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen.“ Aber ein Freibrief für Häme kann trotzdem nicht ausgestellt werden.

Tod und Humor – eigentlich bedürfen beide Begriffe einer genauen Definition. Aber wie definiert man „Tod“? Als Versagen aller Körperfunktionen? Ist der Tod nicht mehr als das? Doch was können wir mehr von ihm wissen? Schon Epikur meinte: „Der Tod geht uns Lebende nichts an. Wenn wir leben, sind wir nicht tot, und wenn wir tot sind, leben wir nicht.“

Und Humor? Mit „Humor“ meinen wir eine Haltung heiterer Gelassenheit, eine fröhliche Wesensart, die die Dinge leichtnimmt – selbst den Tod. Ja, gerade der Tod hat mit dem Humor zu tun, er ist sein Ernstfall. Denn wie die Traurigkeit zu Tränen rührt, kann uns auch das Lachen weinen machen. Weinen und Lachen, diese Gefühle aus der Tiefe unserer Seele sind Geschwister.

Unser Wort Humor leitet sich ab von dem lateinischen Begriff für „Feuchtigkeit, Flüssigkeit“. Die antike Lehre von den Körpersäften vertrat die Ansicht, dass das Verhältnis von Blut, Schleim, gelber und schwarzer Galle für das Temperament eines Menschen bestimmend sei. Daraus leitet sich auch die bis heute gebräuchliche Unterscheidung der vier Temperaments-Typen „sanguinisch“, „phlegmatisch“, „cholisch“ und „melancholisch“ ab. Humor wäre dann diejenige ausgewogene Körpersaftmischung, welche gute Laune gewährleistet.

Letztlich gilt, was der Schriftsteller und Kabarettist Egon Friedell anmerkte: „Was Humor ist, das hat wohl noch niemand zu erklären vermocht: und ich glaube, schon der bloße Versuch, diesen Begriff näher bestimmen zu wollen, ist ein Beweis von Humorlosigkeit, weshalb ja auch hauptsächlich Universitätsprofessoren sich mit dieser Aufgabe beschäftigt haben.“ Und an anderer Stelle schrieb er: „Heiterkeit setzt immer einen gewissen Grad von Intimität voraus: Nur was uns vertraut ist, was wir

genau kennen, kann uns humoristisch stimmen, im Grunde lachen wir eigentlich immer nur über uns selber, über unsere eigenen komischen Möglichkeiten.“

Was uns, wie Sterblichkeit und Tod, so ängstigt, dass wir es tabuisieren, fasziniert zugleich auch, wie alles Tabuisierte. Und wenn wir dem Tod mit Humor begegnen, dann vielleicht deshalb, um ihm durch das Lachen scheinbar etwas von seiner Macht zu nehmen. Lachen ist menschlich, und der Witz hat eine Ventilfunktion. Schon die spanische Nonne Teresa von Avila meinte, das bisschen Witz und Humor, das in uns stecke, müssten wir herauslassen. Und der französische Pantomime Marcel Marceau verdeutlichte, wie verbindend das Lachen sei: Es gebe kein deutsches, französisches, italienisches oder russisches Lachen, sondern nur das Lachen des Menschen. – Nur des Menschen? Vielleicht verbindet das Lachen sogar Himmel und Erde. Der englische Schriftsteller Chesterton schrieb: „Gott hat Humor. Sonst hätte er nicht den Menschen erschaffen!“

Wer über Humor verfügt, ist den Anforderungen des Lebens in der Regel besser gewachsen. Der Friedhofsgärtner beispielsweise, der mir grinsend erzählte: „Ich musste fünf Kränze für eine Beerdigung machen, mit Schleifen. Auf der Grußschleife wollten alle den Text ‚Ruhe sanft‘ haben. Das fand ich gut, erspart mir ’ne Menge Arbeit, weil die ja alle einzeln mit Goldfolie geprägt werden. Und – wie

ich die fünfte fertig hab’, lese ich, was ich gedruckt habe: ‚Ruhe saft!‘“

Groß ist die Zahl der Anekdoten zum Thema, der „Dönekes“, wie man im Rheinland sagt: Erlebnisse, die man – nicht ohne rankende Ausschmückungen – in fröhlicher Runde zum Besten gibt. Bestatter und Pfarrer haben schon von Berufs wegen reichhaltige Erfahrung mit dem Tod und meistens auch ein entsprechendes Repertoire an Geschichten: „Da ist mir mal was passiert ...!“ Und dann entwickeln sich die Storys weiter – was einem anderen passierte, deklariert man als selbst erfahren, nach oftmaligem Berichten können Dichtung und Wahrheit nicht mehr auseinandergehalten werden. Was soll’s, wenn die Stückchen munden?

Die Anekdote erzählt Erlebtes oder Erfahrenes, auch Erfundenes, das sich eignet haben könnte. Der Witz als knappe Beschreibung eines Geschehens oder einer Situation, als Spiel mit der Bedeutung von Wörtern und Sätzen oder auch als bildhafte Darstellung erheitert uns durch „Sinn im Unsinn“, durch Verbindung von nicht Zusammenpassendem, durch eine überraschende Wendung, durch die ironische Distanz zum menschlichen Schicksal.

Die Kulturhistorikerin Salcia Landmann erklärt die psychologischen Hintergründe, die den Witz zum Witz machen, und beruft sich dabei vor allem auf Sigmund Freud. In dessen Methode der Traumanalyse erkennt auch Landmann den Schlüssel

zum Verständnis des Witzes: „Witze, die sich mit der geistigen Entlastung durch kindliche Unlogik begnügen, nennt Freud ‚harmlose Witze‘. Witze jedoch, die mit dieser eigentümlichen Technik verbotene und verdrängte Tendenzen ans Tageslicht reißen, nennt Freud ‚tendenziöse Witze‘. Und er unterscheidet bei ihnen vier Varianten : 1. Die obszönen Witze. Sie ersetzen die nackte Zote, die in guter Gesellschaft nicht zugelassen ist. 2. Aggressive Witze. Hierher gehören natürlich auch alle politischen Witze. 3. Zynische Witze. Sie attackieren sonst unangefochtene Grundsätze. In ihrer schärfsten Herausforderung sind sie blasphemisch. 4. Skeptische Witze. Sie zweifeln überhaupt jede Möglichkeit der Erkenntnis an, negieren Wahrheitseinsicht also schon an der Wurzel. Um aber wirklich anzukommen, muss ein Witz auf Motiven beruhen, die sowohl dem Erzähler wie dem Zuhörer bekannt, geläufig und, womöglich, auch wichtig sind. Daher die Eignung der aktuellen Ereignisse für den Witz. Wo man erst lange erklären muss, wird ohnehin eine wesentliche Voraussetzung für die Wirkung des Witzes zerstört: mühelose Rezeption“ (Aufnahme).

Zu welcher Kategorie von Witz gehört wohl der folgende: Warum ist es sinnvoll, bei einem abstürzenden Flugzeug vorne zu sitzen? – Dann kommt der Getränkewagen noch einmal vorbei. – Ist solch ein Witz noch akzeptabel oder überschreitet er die Grenze der Geschmacklosigkeit? Die erste Auflage dieses Buches erschien im September 2001 ... Nach den Terroranschlägen in

New York wirkte dieser Witz ungewollt böseartig makaber. Warum erzählt man denn überhaupt so etwas? Mit den Opfern von irgendwelchen Flugzeugabstürzen will gewiss niemand tauschen. Aber jeder, der sich auf eine Flugreise begibt, setzt sich einem Risiko aus. Und wenn man es schon nicht verdrängen kann, so macht man sich wenigstens darüber lustig, um gleichsam durch eine magische Beschwörung des Negativen das Positive zu erreichen. Schließlich wünscht man einander auch „Hals- und Beinbruch“ und meint das Gegenteil. Der schwäbische Kabarettist Uli Keuler macht darauf aufmerksam, dass Willy Reichert, legendärer schwäbischer Volksschauspieler der dreißiger bis sechziger Jahre, Humorist und Autor, einmal meinte: „Witz“, das sei ein punktuell Phänomen, welches auch Ausdruck geistiger Leere sein könne, „Humor“ hingegen Ausdruck überlegener Weltsicht. Übrigens ordnet Reichert den Witz den Berlinern zu, den Humor den Schwaben. Der Berliner sei schlagfertig. Zum Humor brauche man Zeit und Ruhe, und die habe nur der Schwabe.

Diese Betrachtung regionaler Eigenarten soll hier nicht vertieft werden. Festzuhalten ist aber, dass Humor sich nicht zwingend im Witze-Erzählen und Gelächter äußern muss, auch wenn „jeder Tod sein Gelächter hat“, wie Werner Bergengruen einmal schrieb, der den schwarzen Humor meisterlich beherrschte. Humor kann Ausdruck der Hochachtung vor dem Tod sein: Einem so überlegenen Gegner kann man nur noch mit Humor begegnen, Widerstand

ist zwecklos. Wer über den Tod spricht, spricht immer auch über das Leben. Und über das Leben kann man nicht sprechen, ohne den Tod im Blick zu haben. In seinem Buch mit dem bedeutungsschwangeren Titel „Vielleicht war alles umsonst, aber wir hatten ein gutes Gefühl“ ist von Klaus Stieglitz (Jahrgang 1960) eine humoristische Betrachtung zu lesen, die im heiteren Gewande Wahres transportiert: „Das Geheimnis des Lebens – Aus der Sicht eines Betroffenen. –

Wie man sich locker und erfolgreich auf das Leben und seine Zeit einstellen kann, davon zeugen die ebenso praktisch wie nachahmenswerten Einsichten des ehemaligen Zeugwarts des Fußballoberligisten FC Alemannia Dieburg. Für den inzwischen 95-jährigen und noch immer rüstigen Erwin Krombholz liegt der Schlüssel zu einem positiven Verlauf des Lebens vor allem im Akzeptieren der Möglichkeiten, die das Leben vor dem Einzelnen bereit hält: „Ich habe von Anfang an versucht, über die Geburt zum Leben zu finden. Vor jeder Geburt steht es ja null zu null, aber das Leben geht über die volle Distanz, da heißt es fit sein! Der Tod ist bekanntlich der schwerste Gegner, aber auch das Leben sollte man nicht unterschätzen. Bisher habe ich glücklicherweise Hinrunden Spiele auswärts bestreiten können und kam, wenn es auch manchmal eng wurde, stets weiter. Alles in allem steht es, würde ich sagen, momentan unentschieden. Und das heißt ja wohl Verlängerung, eventuell noch Elfmeterschießen. Dann kommt un-

weigerlich das Aus für einen von uns beiden, für mich oder für das Leben.“ – Man kann Herrn Krombholz zu dieser Haltung beglückwünschen. Freilich, die unsichere Bank ist immer der Schiedsrichter, der Mann in Schwarz.“

Der Dichter hat das Gleiche an anderer Stelle viel kürzer, greifbarer ausgedrückt, in seinem Poem „Ende“: „Ja, wer wird denn da gleich jammern / und sich an sein Ende klammern? / Einmal kommt der Tag. Und bumm / haut es dich todsicher um.“

Übrigens, 1991 kam Klaus Stieglitz, dreißigjährig, bei einem Flugzeugabsturz ums Leben. „Man kann alles überleben“, stellte Oscar Wilde einmal fest, „außer den Tod.“



Karikatur: Rudi Hurlmeier aus „Auf leben und Tod!“

HUMOR und GESUNDHEIT – Ansichten eines therapeutischen Clowns

Dr. med. Petra Klapps

Das Lachen und der Humor gelten als die ältesten Heilmittel der Welt. Was aber ist Humor bzw. wie wird er definiert? Kierkegaard beschreibt ihn „als Lächeln, Heiterkeit, Ver-söhnlichkeit und die gelassene Be-trachtung menschlicher Schwächen und irdischer Unzulänglichkeiten“. Christian Morgenstern hält Humor für „die äußerste Freiheit des Geis-tes“. Wilhelm Busch sagte: „Humor zu haben ist die List zu lachen, wenn’s zum Weinen ist“.

Erich Kästner schrieb zum Thema Hu-mor: Jeder Mensch erwerbe sich Humor! Das ist nicht unmöglich. Denn immer und überall ist es einigen gelungen. Der Humor rückt den Augenblick an die rich-tige Stelle. Er lehrt uns die wahre Größen-ordnung und die gültige Perspektive. Er macht die Erde zu einem kleinen Stern, die Weltgeschichte zu einem Atemzug und uns selber bescheiden. Das ist viel. Bevor man das Erb- und Erzübel, die Eitelkeit, nicht totgelacht hat, kann man nicht beginnen, das zu werden, was man ist: ein Mensch.

Echter Humor wirkt heilend und verbindend und ist versöhnend. Humor trägt dazu bei, eine Situation der Verschlussen-heit in eine Atmosphäre der Wärme, Of-fenheit und gegenseitigen Wertschätzung zu überführen. Humor ist die wesentliche Schlüsselqualifikation für den Umgang mit Menschen und ist unabdingbar für echte Beziehungsfähigkeit. Damit zählt

Humor zu unseren wichtigsten sozialen und emotionalen Kompetenzen – der humorvolle Mensch ist befähigt, sich selbst-kritisch neben sich zu stellen, die Situation von außen zu betrachten und unabhängig von Instinkten relativieren zu können.

Humor ist bereits seit Jahrtausenden fester Bestandteil der Kommunikation und der Therapie in allen Kulturen. Die Italiener sagen: „Lachen macht gutes Blut“. In Indien besteht die Auffassung: „der beste Arzt lebt in dir und lacht.“ Die Chinesen halten sich an das Sprichwort: „eine Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.“

Ein Stammesältester der australischen Aborigines sagte einmal dazu: „Der Humor ist so wichtig für unser Wohl-befinden, dass du nie schlafen gehen solltest, bevor du nicht während des Tages irgendwann gelacht oder Freude empfunden hast.“

Bei vielen Indianervölkern ist das Lachen ein wichtiges Ereignis im Leben eines Menschen, denn erst, nachdem der kleine Hopi, Azteke oder Apache zum ersten Mal gelacht hat, erhält er seinen Namen. Für die amerikanischen Ureinwohner wird der Mensch erst mit dem Lachen vollständig. Und von Charly Chaplin stammt das Zitat: „Ein Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag“. Noch bevor der Mensch sprechen lernt, beginnt er zu lachen. Das erste Lächeln ei-nes Kindes erscheint bereits zwischen der

5. und 6. Lebenswoche, das laute Lachen mit vier Monaten. Allgemein lachen Kinder 400 Mal am Tag. Erwachsene dagegen bringen es nicht einmal auf 20 Lacher. Laut Studienergebnissen lacht ein Deutscher rund sechs Minuten am Tag, vor 40 Jahren war es noch drei Mal so lang.

Der Glaube an die Heilkraft des Lachens herrschte in Europa bis ins späte 19. Jahrhundert vor. So schreibt ein Arzt im Mittelalter: „Der Patient sollte alle Sorge und Traurigkeit vermeiden. Bereite ihm Freude und Vergnügen mit all der Hilfe, die er schätzt.“ Henri de Mondeville, ein Chirurg des 13. Jahrhunderts, stellte fest, dass Lachen eine schnellere Heilung und Erholung nach Operationen herbeiführte. Voltaire schrieb, dass die Medizin den Patienten in heiterer Stimmung halten solle, während die Natur ihn heilt.

Im Zuge der Industrialisierung, der Entstehung und der Verwissenschaftlichung der Schulmedizin ging dieses Wissen und das Interesse daran weitgehend verloren. Erst gegen Ende der 70iger Jahre des letzten Jahrhunderts besann man sich wieder auf die heilsame Wirkung des Lachens und mittlerweile gibt es dafür sogar einen eigenen Wissenschaftszweig, die Gelotologie - die Wissenschaft des Lachens.

Inzwischen ist es für fast alle Länder der Welt um Deutschland herum selbstverständlich, Humorthherapie als festen Bestandteil der Heilformen in den medizinischen Alltag zu integrieren. In

England zahlen seit Mai 1999 die Krankenkassen diese Therapieform; Italien finanziert Humorthherapie seit Juni 2000 und 2001 haben sich noch Frankreich, Belgien und die Niederlande angeschlossen.

Ebenso gehört in den skandinavischen Ländern Humorthherapie seit Jahren zum Standard einer guten Krankenversorgung. Welche besonderen „gesunden“ Wirkungen hat denn nun eigentlich das Lachen? Kontrollierte Studien von über 200 Humorforschern haben gezeigt, dass Humor und Lachen in der Lage sind, über die körpereigene Glückshormon- oder auch Serotonin-Ausschüttung, die Stresshormone (wie Adrenalin, Cortisol und Wachstumshormon) im Blut zu senken und die Bildung von immunstärkenden Zellen anzuregen, somit also das Immunsystem zu stärken.

Man weiß heute, dass Menschen, die humorvoll leben, ein weitaus stabileres Immunsystem haben und deutlich seltener erkranken als humorlose Menschen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass humorvolle, positive Menschen im Durchschnitt eine um fünf Jahre höhere Lebenserwartung haben. Und weiterhin haben Forscher herausgefunden, dass man sich nach einer Minute Lachen so gestärkt fühlt wie nach einem 45-minütigen Entspannungstraining.

Beim Lachen lockern sich nicht nur die Gesichtsmuskeln, auch die Gedankenmuster werden frischer und leichter

– man ist zufriedener, kreativer und spontaner. Die geistige Leistungsfähigkeit verbessert sich – Müdigkeit und Apathie verschwinden. Psycho-Neuroimmunologen stellten fest, dass das Nerven- und Immunsystem und alle Regionen des Körpers auf negative und positive Gedanken reagieren. In einer Studie wurden Schauspieler engagiert, die „fröhliche“ und „traurige“ Szenen darstellten. Selbst wenn die Schauspieler nur vorgaben, fröhlich zu sein, stärkte das ihr Immunsystem (IgA). Wenn sie jedoch Traurigkeit vorgaben, schwächte dies ihr Immunsystem zeitweilig.

Es ist inzwischen ebenfalls wissenschaftlich erwiesen, dass das Anschauen von humorvollen und positiven Filmen das Immunsystem stärkt; Action- und Horrorfilme oder Berichte über Terror und Gewalt schwächen eindeutig das Immunsystem. Selbst einige Tage, nachdem man sich beispielsweise über einen lustigen Film amüsiert hat, sind erhöhte Werte körpereigener Abwehrstoffe im Blut feststellbar. Und: wer lacht, kann nicht gleichzeitig aggressiv sein!

Lachen bewirkt eine Entspannung der Muskulatur und des vegetativen Nervensystems. Darüber hinaus wird durch Lachen das Schmerzempfinden herabgesetzt. Schmerz wird so als weniger belastend empfunden und kann, zumindest für eine Weile, in den Hintergrund treten. Der Verbrauch von schmerzstillenden Medikamenten sinkt drastisch. Es wurde

festgestellt, dass die Schmerzlosigkeit nach wenigen Minuten Lachen um mehrere Stunden bestehen blieb. Überraschenderweise gab es sogar Kranke, die nach einer 10- bis 14-tägigen Humorthapie völlig schmerzlos wurden. Kopf- und Rückenschmerzen verringern sich ebenso. Das wusste auch schon Groucho Marx, ein berühmter Komiker der Marx-Brothers, der zu diesem Thema bereits in den 30iger Jahren des letzten Jahrhunderts sagte: „Lachen ist wie ein Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell“.

Lachen kräftigt den Herzmuskel und schützt die Innenwände der Blutgefäße. Studien der Universitäten Maryland und Amsterdam stellten fest, dass Menschen mit optimistischer Lebenseinstellung ein um 23 Prozent geringeres Risiko haben, an einem Herzinfarkt zu sterben als Pessimisten.

Ein erhöhter Blutdruck senkt sich und ebenso normalisiert sich nach einem herzhaften Lachen der Atemrhythmus. Das Hormonsystem wird gestärkt; das Gehirn und das übrige Zentrale Nervensystem stimuliert - Denken funktioniert besser; Allergien werden gelindert. Zudem wirkt Humor eindeutig als Antidepressivum. Neueste Studien haben ebenfalls gezeigt, dass Lachen über eine Verbesserung der Durchblutung auch Knochen, Sehnen und Bänder stärkt - damit also eine gute Osteoporose-Prophylaxe darstellt.

Und für Sportmuffel: eine weitere Studie hat belegt, dass ein herzhaftes Lachen

für den gesamten Körper so wohltuend ist wie eine halbe Stunde Dauerlauf / Jogging. Neuerdings weiß man auch, wo genau das entsprechende Areal für Humor im Gehirn sitzt. Im Dezember 2003 wurde eine Studie der amerikanischen Stanford - Universität veröffentlicht. Die Forscher hatten 16 Probanden lustige oder neutrale Comics vorgeführt und die Aktivität verschiedener Hirnareale überwacht. Dabei stellte man fest, dass ein ganz bestimmter Hirnbereich - der „Nucleus accumbens“ ausdrücklich für Humor und Lachen zuständig ist. Er wird nach einem Lächeln und einem herzhaften Lachen mit dem Botenstoff Dopamin überschüttet, der wiederum positive Emotionen erzeugt. Gleichzeitig ist er aber auch für die Hochstimmung bei der Aussicht auf Geld sowie beim Anblick eines attraktiven Gesichts verantwortlich, aber ebenso für das Hochgefühl nach Kokaingenuss.

Beim Lachen werden die rechte und linke Hirnhälfte miteinander verbunden. Es konnte nachgewiesen werden, dass ein intensives Lächeln die Durchblutung des Gehirns fördert und Stresssymptome gemildert werden. Sobald die Mundwinkel nach oben gezogen werden, wird im Gehirn die Botschaft Freude aktiviert – der Mensch fühlt sich gleichzeitig stark und kompetent. Wenn man lacht, distanziert man sich vom Ernst des Lebens. Das Lachen in Stresssituationen senkt Angstsymptome – der Optimismus wird gestärkt, inneres Wohlbefinden breitet sich aus, man fühlt sich befreit. Humor fördert die Kreativität

und entschärft Konflikte. Humor reduziert Angst und sorgt gleichzeitig für eine höhere Anzahl von guten Ideen. Wir alle wissen: kreative Lösungen können nur in einer angstfreien Atmosphäre gefunden werden.

Durch Humor und Lachen wird Stress abgebaut, es entsteht eine größere innere Gelassenheit, kreative Lösungen entwickeln sich fast von allein. Humor lässt auch Nichterreichbares und Scheitern annehmbarer erscheinen, Humor fördert den Mut und die Entschlossenheit. Humor erleichtert und fördert die Kommunikation. Humor fördert die Teamfähigkeit und die Gleichwertigkeit. Humor stärkt die Motivation und Humor macht das Leben, auch in Unternehmen, menschlicher.

Ein Mittel, Humor und Lachen in Gesundheitsbetriebe zu bringen, ist die Einbeziehung von Clowns als Therapeuten, Kommunikationstrainer und Coaches. Auch Clowns können mittlerweile auf eine Jahrtausende währende Geschichte zurückblicken. So galt und gilt noch bis zum heutigen Tag der Clown in vielen Kulturen der Welt als Stammesheiliger, da er in der Lage ist, Heiterkeit und Lachen zu verbreiten.

Er hatte und hat noch immer seinen festen Platz bei vielen nord- und südamerikanischen Indianerstämmen (z.B. den Navajo, den Sioux, den Hopi, den Cheyenne, um nur einige zu nennen), bei der Bevölkerung der Südsee, den australischen Aborigines und den neuseeländi-

schen Maori, in Tibet, Sri Lanka, Afrika. Und sogar die Kelten, unsere Vorfahren, kannten und liebten Clowns.



Die wesentliche Funktion des Clowns besteht bei allen Kulturen zum einen darin, zu heilen – er war zumeist Heiler und Spaßmacher in einer Person; denn alle Kulturen waren sich klar darüber, dass Humor und Lachen in der Lage sind, gute Laune zu verbreiten und Krankheiten zu vertreiben.

Des Weiteren war und ist er dafür zuständig, das Heilige, das Unberührbare, die Tabus anzutasten; der Absolutheit von Religionen und der Macht der Götter sowie der Politik entgegenzuwirken. Seine Aufgabe ist es, eine positive Stimmung zu schaffen und/oder starre soziale und kulturelle Rituale humorvoll zu stören und aufzulösen. Diese Funktion hatte er bereits im Rahmen heiliger Kultorgien im alten Ägypten, im antiken Griechenland und im alten Rom.

Und sogar im frühen Mittelalter störten Spaßmacher (oftmals selbst Priester) in Kirchen die Gottesdienste. Im Rahmen der Reformation wurde dieses bunte Treiben verboten. Bis in unsere heutige Zeit hinein erhalten hat sich als Fragment der Karneval / Fasching.

Das war das Ende des ganzheitlichen Clowns in westlichen christlichen Ländern. Es blieben von ihm in der Folge nur noch Rudimente übrig. So setzte der Clown seine später bisweilen lebensgefährliche Karriere als Hofnarr fort und endete hierbei oftmals etwas „kopflös“. Er diente weiterhin als Gaukler und landete im späten 19. Jahrhundert als „dummer August“ im Circus.

In einigen anderen Kulturkreisen ist der Clown allerdings noch als Gesamtfigur präsent. Die Indianer nennen die ganzheitliche Figur Clown „Gegenteiler“ (Heyoka), der, der immer das Gegenteil dessen tut, was richtig erscheint und andere von ihm erwarten – und genau das reizt zum Lachen. Er galt und gilt als Heiler, da das Lachen zur Gesundung beiträgt und die Traurigkeit vertreibt. Der Clown hat z.B. in der Deutung der Indianer jede Angst überwunden vor Schuld, Schmerzen, Krankheit und Tod. Er ist derjenige, der die tiefere Wahrheit kennt und der die Menschen aus dem Dunkel der Erde ans Licht der Sonne führt. Mit seinem Humor kann er dabei Krankheiten vertreiben. Er vermag Krankheiten bei der Wurzel zu packen, in dem er den

Kranken mit seiner Sorglosigkeit ansteckt und Leben und Farbe in dessen Alltag von Routine und Konformität bringt.

Heute bringen Clowns Lachen und Heiterkeit von „außen“ zu Kranken und Gesunden - Patienten, Angehörigen und Mitarbeitern. Michael Christensen, Arzt und Clown, Begründer der Klinik-Clown-Bewegung in den USA, schrieb: „Clowns sind Atempausen des Lebens. Sie fördern durch Humor und Lachen das Wohlbefinden. Ihre Aufgabe besteht darin, Lebenslust und Hoffnung zu wecken, Linderung von Schmerzen herbei zu führen und von Sorgen freier zu machen. Sie sorgen für Atempausen und schlagen die Brücke vom ich zum du. Durch ihr humorvolles Anderssein fördern sie den Zugang zu sozialen, emotionalen und kommunikativen Ressourcen. Sie leisten einen bedeutenden Beitrag zu einem gesunden, glücklichen und lebensbejahenden Wohlsein.“

Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass der regelmäßige Besuch von Clowns in Kliniken und Altenheimen den Heilungsverlauf drastisch beschleunigt und damit auch Liegezeiten deutlich verkürzt. Ebenso wird die Stimmung kranker und gesunder Menschen sehr deutlich positiv beeinflusst.

Wir erleben immer wieder, dass wir auch zu einer stimmungsaufhellenden Wirkung innerhalb der Therapeutenteams beitragen. Und somit haben wir auch hier eine „immunstärkende“ Wirkung. Humor

und Lachen fördert bei den Mitarbeitern die Teamfähigkeit, die Kreativität sowie die Freude und Einsatzbereitschaft in der Arbeit und die Kommunikationsbereitschaft, und das wirkt sich natürlich auch wieder positiv aus auf die kranken Menschen.

Was aber ist nun das Besondere an Clowns? Charlie Rivel sagte dazu: „Jeder Mensch ist ein Clown, aber nur wenige Menschen haben den Mut, es zu zeigen.“ Clowns sind Wesen, die herzlich über sich selbst lachen können und die ihre eigenen Fähigkeiten kennen und zu schätzen wissen. Und sie sind in der Lage, diese Ressourcen auch im Gegenüber zu entdecken, anzuregen und zu fördern.

Der Clown hilft auf humorvolle Weise dabei, im Anderen Kraftquellen aufzuspüren und diese aufzutanken.

Der Clown verkörpert und repräsentiert stets eine andere Sicht der Dinge. Er durchbricht anerkannte Regeln und Normen, in dem er sie mit einem Lachen ad absurdum führt. Er ist der „Gegenteiler“, der liebevoll und immer neugierig über Grenzen geht.

Er ist das intakte heitere Kind, das sich immer wieder wundern kann über das Alltägliche. Er kennt keine Zukunft und keine Vergangenheit - er kennt nur das Jetzt. Und in diesem völlig unbekanntem Jetzt ist alles so furchtbar neu und gilt, mit unbändiger Lebensfreude entdeckt und bestaunt zu werden.

Und der Clown darf übertreiben - aus Spaß und reiner Freude heraus. Er spiegelt gerne auf liebe- und respektvolle Weise, was er sieht und erlebt und schafft es so, dass auch andere von ihm lernen können, wenn sie es nur wollen.

Und wenn er auch das eine oder andere Mal stolpert und scheinbar scheitert, so gibt er doch niemals auf. Er findet immer eine Lösung, und sei sie auch noch so grotesk und absurd - und genau das macht anderen Mut.

Angesichts von Hindernissen und Stolpersteinen stellt der Clown-Gegenteiler interessiert fest: „ach so, so funktioniert das also schon mal nicht!“ Und probiert es wieder neu. Er ist dabei gespannt, was er aus dem scheinbaren Scheitern alles wieder Neues lernen und daraus das Beste machen kann. Und er fragt sich bei jedem Stolpern, was denn das Positive, das Gute an genau dieser Situation ist. Darüber hinaus ist für den Clown ein Problem grundsätzlich etwas Positives, steckt doch das Wort „pro“ darin. Wäre es etwas Negatives, hieße es ja „Kontrablem“!

Clowns sind wichtige Unterstützer der Kranken und der Gesunden. In Kliniken entlasten und ergänzen sie dabei sowohl die Arbeit der Angehörigen, der Pflegenden und Therapeuten, Seelsorger als auch der Ärzte. Aber auch in Unternehmen kann der Clown durch seine unkonventionelle Art zu kommunizieren anderen Menschen zu neuen Sicht- und Arbeits- bzw. Lebensweisen verhelfen. Clowns

schaffen durch ihren „anderen Blick“ kostbare Momente der Überraschung inmitten des stationären aber auch des sonstigen beruflichen Alltags und der Routine.

Unbekümmert wundern sie sich über das Selbstverständliche. Sie dürfen Gefühle zeigen und sie im Gegenüber wecken. Dazu gehört auch mal das Weinen, das Sich-Verstanden-Fühlen im Traurigsein. Gerade und ganz besonders in psychisch belasteten Situationen sind Clowns wichtige Ansprechpartner für die Patienten und auch deren Angehörige. So können sie z.B. nach der Mitteilung einer schwerwiegenden Diagnose zur Seite stehen oder auch in der Begleitung Sterbender eine hilfreiche Unterstützung anbieten. Heutzutage sind Clowns auch auf Intensivstationen und in Hospizen wertvolle Begleiter.

Und dabei benötigen Clowns bei all ihren Aktionen keine Sprache, um sich zu verständigen - sie brauchen allein ihre Mimik, einen Blick, Gesten und allenfalls einmal ein paar Töne. Gegen Sorge und Ungewissheit setzen Clowns die Gewissheit des Lachens.

Die Autorin / Referentin:

Dr. med. Petra Klapps

Fachärztin für Neurologie, Psychotherapeutin,

Pantomime und Clown,

Kolibri-Institut

An der Bottmühle 8, 50678 Köln,

Tel.: 0221 - 32 42 43

Fax: 0221 - 932 75 52

E-Mail: info@kolibri-institut.de

Humor in der Sterbebegleitung? Eine Ermutigung für helfende Laien

Christian Heeck

Unsere Auffassung von Sterben und Tod hat sich mit dem Aufkommen der modernen Medizin gravierend verändert. Lebensverlängernde Maßnahmen einerseits - das Schreckbild des einsamen Todes auf der Intensivstation andererseits haben zu einer neuen Aufmerksamkeit für Sterbebegleitung geführt.

Aber was kann Sterbebegleitung leisten, wenn vielleicht das Sterben selbst, in unserer Gesellschaft, sich verändert hat? Sollten wir uns den „Erlebensfall“ wünschen? Oder findet das Sterben, in einer rapide überalternden Gesellschaft, gar nicht mehr als erlebbarer Akt statt – weil wir unserer körperlichen, geistigen, empfindungsbegabten Seiten längst beraubt sind, wenn es so weit ist?

Es gibt nicht „die eine“ Sterbebegleitung. Individuell wie das Leben selbst zeigen sich die verlöschenden Lebenskräfte der Persönlichkeit, individuell ist auch die Anforderung an Begleitung. Die nicht gut zu machende Tragödie eines sterbenden Kindes verlangt uns, verlangt Sterbebegleiterinnen und -begleitern anderes ab als das allmähliche Dahinsiechen einer dement-senilen Persönlichkeit hohen Alters, die kaum noch über sich verfügt. Und zunehmend wird deutlich, dass Sterbebegleitung es nicht allein mit der Person der oder des Sterbenden zu tun hat, sondern gerade im ambulanten Bereich mit Angehörigen konfrontiert wird, die uns oft mehr Entschiedenheit

abverlangen, Zuwendung, Unterstützung als der Mensch, der mit seinem Leben an ein hoffentlich gutes Ende kommt.

Wenn jetzt von Humor die Rede sein soll, ist diese Voraussetzung wichtig. Man muss ihn dafür natürlich zunächst in Schutz nehmen vor all dem, was uns unter der Flagge des Humors von nicht immer lustigen Comedians präsentiert wird. Im Flachwasser bundesrepublikanischer Unterhaltungskultur zu waten, ist leider überhaupt nicht lustig. Es geht um etwas anderes. Wir sollten uns den gravierenden Unterschied, der zwischen dem Handeln von Laien und „Profis“ besteht, bewusst machen. Ein Priester hat seine Theologie, ein Arzt seine Medizin, ein Psychologe seine Psychologie, die den je fachlichen Rahmen des Handelns geben und strukturieren, für Klarheit der Handlungsebene und der Erwartungen sorgen, Möglichkeiten und Ausrichtung der Hilfe, auch die Grenzen fassen helfen. Was bringt ein Laie mit? Ein bisschen von jedem, in Fortbildungen, Seminaren und Supervisionen erarbeitet? Bei aller Liebe, bei allem Engagement: es wird stets fragmentarisch bleiben, dem Handeln und den Handlungsmaximen „der Profis“ stets hinterherhinken.

Aber Laien bringen einen „stock of knowledge“ mit, der vielleicht noch nicht hinreichend gewürdigt wurde, der nicht weniger, sondern anders ist als das wissenschaftlich erarbeitete Rüstzeug der Hilfe: das ist die individuelle Lebenserfahrung, die eigenen Krisen und Konflikte,

Verlust- und Schmerzerfahrungen, die eine Form der Kompetenz darstellen, die vielleicht formal schwer zu fassen sind, aber letztlich den entscheidenden motivationalen Hintergrund des außerordentlichen Engagements bilden, das uns in den ehrenamtlichen Initiativen immer wieder in höchstem Maße begegnet. Diese Lebenserfahrung ist der Schatz, den es zu heben gilt – und hier kommt der Humor zu seinem Recht. Denn damit ist die Fähigkeit gemeint, Lebenswidrigkeiten gelassen oder besonnen hinzunehmen. Humor ist eine Haltung zum Leben, Humor erst ermöglicht, die Spannung zwischen dem Angestrebten und tatsächlich zu Erreichenden im Leben (wie im Sterben?) zu ertragen, eine gegebene Situation zu bejahren, wie sie nun einmal ist.

Humor ist Bewältigungsstrategie Nummer eins im Alltag – von seiner lieblichen bis zur bösesten Seite. Mit den „humores“ (lateinisch humor: Feuchtigkeit) waren im Mittelalter die Lebenssäfte gemeint, Blut, Phlegma, Cholor und Melancholie. Nach der antiken Säftelehre verstand man unter Humor die richtige und deshalb Gesundheit verbürgende Mischung der Körpersäfte. Aus der antiken Säftelehre entwickelte sich später die so genannte Humoral-Psychologie. Deren Gegenstand war die Bestimmung von Korrelationen zwischen den Eigenschaften und Mischungsverhältnissen der Körpersäfte und bestimmten Charaktereigenschaften oder Krankheiten. Um Lebenssäfte geht es nach wie vor, im engeren Sinn um die

Fähigkeit, Lebenswidrigkeiten gelassen hinzunehmen und ihnen sogar eine heitere Komponente abzugewinnen.

Eine Bedeutung, in der sich das heutige Verständnis des Begriffs ankündigt, kommt dem Humor in der philosophischen Ästhetik um die Wende zum 19. Jahrhundert zu. Bei Schelling steht Humor etwa für die von dem Bewusstsein geprägte romantische Wahrnehmung, dass die wirkliche Welt dem Ideal der guten Welt weder in der Gegenwart entspricht noch jemals in der Zukunft wird entsprechen können.

Die heute vorherrschende Bedeutung des Begriffs steht für die mit einer entsprechenden Grundgestimmtheit einhergehende Begabung zur Wahrnehmung und Darstellung der komischen Aspekte des Daseins. Aus der Perspektive der Persönlichkeitsforschung gilt Humor als eine (Grund-)Haltung der Reife, die es dem Individuum ermöglicht, die allenthalben zu gewärtigende Diskrepanz zwischen dem Ideal und der Wirklichkeit des Lebensvollzuges gelassen zu ertragen, das Leben und die Menschen zu bejahren und ihnen wie sich selbst die alltäglichen Unzulänglichkeiten zu verzeihen. Andererseits birgt Humor als Lebenshaltung die Gefahr des Verlustes kritischer Distanz zur Welt. Humor kann auch eine Form des Einverständnisses mit inakzeptablen Verhältnissen sein.

Für das jeweilige persönliche Vermögen, einen über das Profane hinausgehenden

Humor zu empfinden und zu verstehen, bzw. sich über Komisches mit anderen humorvoll zu verständigen, sind mehrere Aspekte der Persönlichkeit, der Begabung und auch der Intelligenz verantwortlich.

Die befreiende Komponente eines humorvollen Herangehens auch an Krisen- und Konfliktsituationen wird selbst von seriösen Wissenschaftlern mittlerweile für eindeutig sinnhaft (und lebensverlängernd!) gehalten.

Humor muss entgegen landläufigen Vorstellungen durchaus nicht immer harmlos sein. Eine besonders geschätzte Form ist der Schwarze Humor, sichtbar z.B. in den eher abgründigen Gedankengängen eines Karl Valentin. Er wird gefragt: „Wissen's schon, wer g'storben ist?“ Die Antwort: „Mir ist a jeder recht....“

Der Humor, den viele Patienten mitbringen (und der auch vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eigen ist), ist der Galgenhumor. Der hat zwei Seiten. Er löst Bedrohliches auf, aber er ist auch probates Mittel der Verdrängung von Angst und Verzweiflung. Wahrscheinlich braucht man ihn zum Überleben in mitunter unzumutbaren Zuständen. In der Nähe des Galgenhumors befindet sich das Lachen, das einem eigentlich vergeht. Denn, von den Helden der Hollywood-Western abgesehen: wer von uns kann sich vorstellen, zu lachen, wenn es ans Ende geht? Und wem würde das Lachen denn nicht im Halse stecken bleiben, am Bett eines

Menschen, der versuchen muss - mehr schlecht als recht vorbereitet - zu seinem Leben zu sagen: das war's, mehr hab ich nicht geschafft, nicht mehr erreicht - und was ich eigentlich mit meinem Leben anfangen wollte, war nicht mehr als Anfang, und ist jetzt schon am Ende? Fast in Sarkasmus umschlagend kann es absolute Verzweiflung zum Ausdruck bringen, die sonst gar nicht fassbar wäre. Denken Sie an den Patienten im Film „Patch Adams“ der die Bettpfanne nach jeder Pflegerin und jedem Pfleger wirft. So ein „Lachen“, ein Verachten, steht gegen die oft überwältigende Macht der Krankheit (und die Zumutungen der Institution), lehnt sich auf gegen die Angst und den Schmerz – und bricht damit für einen Moment die Kraft des Faktischen.

Neben diesen boshaften Verwandten gibt es natürlich noch den reinen, den unschuldigen Humor. Die Sonnenseite des Lachens ist uns natürlich näher. Der US-Journalist Norman Cousins litt unter einer lebensbedrohlichen Wirbelsäulenkrankheit. Er mietete sich eine Woche in ein Hotel ein, und dann guckte er Videofilme. Nicht irgendetwas: er amüsierte sich königlich über die Marx Brothers und die Aufzeichnungen der TV-Show „Versteckte Kamera“. Schon nach zehn Minuten Gelächter habe er zwei Stunden lang schmerzfrei schlafen können, schrieb er in seinem Bestseller „Anatomy of an Illness As Perceived by the Patient“ (auf deutsch erschienen als „Der Arzt in uns allen“).

Nun ist die Auffassung verbreitet, Humor könne man nicht lernen, man habe ihn oder eben nicht. Etwas anderes muss in unserer Betrachtung des Themas dazu kommen. Das ist der Aspekt der Kreativität. Denn die reichste Lebenserfahrung bleibt unfruchtbar, wenn Sie in schwierigen Situationen zum Verstummen führt. Sprachlosigkeit nicht zuzulassen, die „schwarzen Löcher“ in Kommunikationssituationen zu überwinden, ist die notwendige Folgerung der Humorbegabung. Wie das möglich ist? Selten auf lineare Weise. Humor, gepaart mit Selbstbewusstsein und Kreativität, kann im Ernstfall zu Lösungen „dritter Ordnung“ führen, die Paul Watzlawick beschreibt. Damit sind – meist überraschende - Umdefinitionen einer Gegebenheit gemeint, die dann für alle Beteiligten neue Verhaltensmöglichkeiten öffnet. Das bekannteste Beispiel bietet Mark Twain's Tom Sawyer: Tante Polly hat ihn dazu verdonnert, den Zaun zu streichen, es ist Samstagnachmittag, gleich werden die anderen Jungs vorbeikommen, und Tom ziemlich sicher verspotten. Als Ben Thatcher dann um die Ecke biegt und ihn gerade bedauern will, tut Tom so, als sei er ganz in seine Arbeit vertieft, habe enorme Verantwortung zu tragen, kurz: Ben wird so begierig, es auch zu probieren, dass er Tom etwas dafür gibt – und nach ihm viele andere Jungs. Zum Schluss hat der Zaun drei Lagen Farbe und Tom ist stolzer Besitzer vieler Jungensschätze. Es ist eben auch hier der „andere Blick“ auf die Situation, der Neues freigibt.

Humor ist eine Haltung zum Leben – und zum Sterben. Diese Haltung, die Art und Weise, das Leben zu nehmen ist eher gekennzeichnet von Gelassenheit als von Verzweiflung, eher von der Akzeptanz der eigenen Begrenztheit als dem Hadern um verfehlte Möglichkeiten. Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit, sagen die Philosophen. Darin liegt die Möglichkeit: statt das Unabänderliche zu verdrängen, sich vor der Gewissheit der eigenen Endlichkeit herumzudrücken, sich für das Unabänderliche entscheiden, als gäbe es eine Wahl. Profan gesprochen und alltagssprachlich: wenn Du es ohnehin tun musst, tu es gerne. Zugegeben: eine fast paradoxe Intervention. Natürlich ist das absurd. André Breton schrieb über Alice im Wunderland (ein famoses Buch über die heilsame Wirkung des Grotesken!): „Im Absurden vermag der Geist einen Ausweg aus allen beliebigen Schwierigkeiten zu finden. Die Neigung zum Absurden öffnet dem Menschen aufs Neue das geheimnisvolle Königreich der Kinder“. Vielleicht kann das Bewusstsein, einmal zu sterben, Freiheit eröffnen anstelle von Angst? Wo lernen wir das? Wo lernen wir, unseren eigenen Tod nach bestem Wissen und Gewissen zu verantworten wie das Leben? Wo lernen wir, wie Sterbenden beizustehen ist?

Alice im 20. Jahrhundert heißt Guido und wird gespielt vom faszinierenden, betörenden Clown und Regisseur Roberto Begnini. Sein preisgekrönter Film heißt

„Das Leben ist schön“. Und darin findet sich der Satz: „Nichts ist so notwendig wie das Überflüssige“... Wenn Sisyphos' Tun absurd war, die Erfahrungen des Landvermessers in Kafkas Schloss – dann sind es Krankheit und Sterben ganz gewiss – weil sie in fast gnadenloser Weise Schluss machen mit der lebenslang von uns gehätschelten Vorstellung, uns sei keine Zeit gesetzt. Eine grandiose Verdrängungsleistung, die zu außerordentlichen kulturellen Errungenschaften geführt hat, uns aber alt aussehen lässt, wenn wir den Blick frei bekommen auf unsere Sanduhr: Heulen und Zähneklappern. Das muss ins Spiel kommen.

Beim Humor und beim Sterben geht es um all das, worum es sonst auch geht. In seiner Reflexion auf die griechische Kultur schreibt der Soziologe Sennett (Civitas. Die Großstadt und die Kultur des Unterschieds, Frankfurt/M. 1991, 13f): „Zeuge zu werden sowohl von Unheil als auch von Vielfalt, galt...insofern als wertvoll, als das Individuum, indem es sich der Welt aussetzte, nach und nach seine Orientierung fand und lernte, ein Gleichgewicht zu wahren. Diesen Zustand bezeichneten die Griechen als sophrosyne, was man mit Anmut' oder 'Gelassenheit' übersetzen könnte...Daraus, dass man Anteil nimmt an dem, was man sieht, erwächst auch das Verlangen, etwas zu tun, etwas zu machen. Die Griechen nannten dieses Verlangen poiesis... Der Mensch im Gleichgewicht will nicht nur ein Gedicht machen, er will auch eine Rede halten,

eine Schlacht schlagen, er will lieben – und stets ist jene 'Anmut' oder 'Gelassenheit' mit im Spiel. Insofern er sich darauf einlässt, etwas zu machen oder zu tun, sind sophrosyne und poiesis eng miteinander verknüpft...sich aus dem, was man in der Welt sieht, 'etwas zu machen', führt zur Mobilisierung der eigenen schöpferischen Kräfte.“ Poesie ist als Begriff für praktisches Handeln zurück zu gewinnen. Voraussetzung ist die Einsicht oder Erfahrung, dass die Sterbesituation des Patienten nicht nur Arbeit und Arbeitsfeld ist, sondern Herausforderung, eigene schöpferische Potentiale zu entdecken – in der Fähigkeit zur Begegnung mit dem Fremden. Kranksein oder Gesundsein steht im Zentrum eines Wertekonflikts unserer Kultur: Wie der Streit entschieden wird, lässt sich auch an der Kultur der Sterbebegleitung ablesen.

Schöpferische Kräfte, Poesie: Jaffe meinte einmal, „Kreativität sei nichts anderes als Mut zu sich selbst.“ Bei sich selbst bleiben, das Zusammensein mit dem sterbenden Menschen zu einer guten Stunde für sich selbst „umdefinieren“. Vor jeder Zuwendung ist die eigene Verfassung von Bedeutung: auf die kann jeder selber Einfluss nehmen. Wer sagt uns, dass Sterben Verlust ist? Und Trauer oder Hilfeleistung (Intervention) die einzig mögliche Zugangsform? Womöglich Mitleid, in dem wir uns meist selber mehr Leid tun als dass wir darin aufrichtige Anteilnahme am ganz anderen Schicksal unseres Gegenüber zu würdigen in der Lage sind?

Von einem Meditationsseminar in einem Kloster westlicher oder östlicher Prägung einmal abgesehen, ist das Zimmer eines Sterbenden einer der wenigen Orte der Stille. Die Zeit bleibt stehen. Auf fast magische Weise bietet sich der helfenden Person die Möglichkeit, der eigenen Unruhe, den Forderungen, die wir an uns selbst richten, gewahr zu werden. Es gibt für alles eine Zeit. Im Zimmer eines Sterbenden bietet sich die Chance für jeden Einzelnen, vor der Zuwendung die Fürsprache mit sich selbst aufzunehmen, wahrzunehmen was ist – und eigene Ängste und Gedanken anzublicken und ziehen zu lassen. Das wäre zu lernen. Das soll nicht legitim sein? Diese 30 oder 60 Minuten in einem durch Hektik, Termine und Verpflichtungen bestimmten Tag zu genießen? Dies ist es – die Gelassenheit, dieses „Dein Wille geschehe“, an dem uns nicht zu hadern gegeben ist, wenn der Zeitpunkt erreicht, wenn alles, was zu tun und zu regeln war, getan ist. Das, nichts anderes, meint Humor. Einsicht in das Unabänderliche, Annehmen, was ist, und sagen sagen können: es war gut, wie es war. Liebe, und dann tu, was du willst... Der Weg der Veränderung, so er Impulse für Sterbende und Angehörige setzen soll – findet sich in der poetischen Rückbesinnung und Hinwendung auf das Andere, in qualitativer Wahrnehmung, die eigene Formen des Erlebens schafft. Strategien aus Humor, Wege des Lachens gegen die Entmutigung und Einschüchterung durch eine scheinbar grenzenlose Macht des Faktischen gehören dazu.

(aus: Hospiz-Dialog NRW, Heft 20,
Hrsg.: ALPHA Westfalen, Tel: 02 51 / 23 08 48)



Christian Heeck (Jahrgang 1951) ist freier Maler, Plastiker und Kunstvermittler; Kulturreferent des Universitätsklinikums Münster

Humor in der Sterbebegleitung – ist das möglich?

von Klaus Aurnhammer und Martina Kern

Humor in der Sterbebegleitung – geht das? Ein erster Impuls vieler Menschen ist: Nein, das geht nicht. Man kann ja über vieles lachen im Leben, aber doch nicht über das Sterben. Und schon gar nicht über den Sterbenden. Letzteres stimmt. Aber darum geht es ja auch nicht. Es geht um die Frage, ob im Angesicht des Todes sterbende Menschen selber noch humorfähig sind.

Bevor wir diese Frage beantworten, sollten wir überlegen, was wir überhaupt unter Humor verstehen. Wichtig ist eine Abgrenzung: Humor ist mehr als Comedy und Witzemachen. Humor ist, wie der Duden das einmal formulierte, »die Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen«. So verstanden ist Humor also etwas, das dem Menschen hilft, mit Widrigkeiten klarzukommen. Humor zeigt vielleicht erst gerade dann seine wohltuende Wirkung, wenn es Menschen schlecht geht. Beim politischen Witz ist das zum Beispiel erkennbar. Repressive Systeme erzeugen sehr subtile und meist doppelböde Witze. Man könnte hier fragen, in welchem Teil Deutschlands bis 1989 der bessere politische Witz existierte. Ein weiteres Beispiel ist der jüdische Witz. Als immer wieder unterdrücktes Volk in West- und Mitteleuropa kennen die Juden eine Unzahl wunderbarer, heiterer und selbstironischer Geschichten und Witze.

Überlegenheitstheorie – vom Unten oder Oben im Erleben

Humortheoretiker nehmen diese Art des politischen und gesellschaftlichen Humors als Beispiel für die sogenannte Überlegenheitstheorie (Bischofberger 2008). In sozialen Systemen, so die Theorie, gibt es ja immer ein mehr oder weniger ausgeprägtes Oben und Unten. Eine Geschichte wird dann zum Witz, wenn sie auf überraschende Art »die da oben« aufs Korn nimmt oder wenn sie eine Eigenschaft »derer da unten« selbstironisch kommentiert. In beiden Fällen bietet der Witz eine entlastende Funktion für die Betroffenen. Der Witz funktioniert als entlastendes Element aber nur, wenn er aus der Perspektive der Bedrängten erzählt wird.

Was für den politischen Witz plausibel erscheint, wird für den Sterbenden zur Frage. Gilt auch für schwersterkrankte und sterbende Menschen, dass sie in der Bedrängnis des bald endenden Lebens noch Humor entwickeln, oder hört der Spaß dann auf?

Herr Moritz, 84 Jahre alt, ist in letzter Zeit immer hilfälliger geworden. Sein Herz ist schwach, er kann immer weniger selbst verrichten. Seine Kinder versorgen ihn liebevoll. Eines Tages sagt er lächelnd bei der Morgenpflege zu seinem Sohn: »Weißt du, ich glaube mein Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen.«

»Kopf hoch, Schwanz geringelt«, sagt Herr Ludwig. Er ist Sägewerksbesitzer und hat gerade in einem Aufklärungsgespräch erfahren, dass sein Leben nur noch kurz sein kann.

Die beiden Männer zeigen Humor. Statt sich vom drohenden Sterben niederdrücken zu lassen, erheben sie sich mit einem »flotten Spruch« über ihr Schicksal und trotzen ihm. Es stimmt: auch am Lebensende sind Menschen zum Humor fähig

Inkongruenztheorie – irgendwas passt hier nicht

Eine weitere Theorie beschreibt, wie der Witz auch zustande kommen kann: durch Inkongruenz. Der Grundgedanke der Inkongruenztheorie lautet: Zwei verschiedene Situationen oder Gedanken, die eigentlich nicht zusammenpassen, werden auf überraschende Weise zusammengefügt.

In einer Familie wird die Krebserkrankung der Oma besprochen. Auch die noch jüngeren Enkelkinder sind anwesend. Ruhig und offen wird erklärt, was die Oma hat, von Krebs ist die Rede, allen ist der Ernst der Lage anzumerken. Irgendwann bemerkt die Enkeltochter: »Ach Mist, Oma, dass du Krebs hast. Warum kannst du nicht eine Winkelkrabbe haben?« Die Kleine war eine Woche zuvor an der Nordsee gewesen und hatte dort den Unterschied zwischen Krebs und Winkelkrabbe anschaulich entdeckt. Die bedrückende Stimmung war sofort aufgehoben, alle lachten erleichtert.

Die witzige Überraschung und der Grad des Kontrasts bestimmen den humorvollen Effekt. Dieses Prinzip entdecken wir häufig in der Situationskomik. Diese Form von Humor erfordert ein Auge für das Unerwartete und Unkonventionelle. Der Effekt des Humors ist nach dieser Theorie folgender: Menschen können stressige und schwierige Situationen durch Perspektivenwechsel selbst besser verarbeiten.

Herr Meier starb als junger Familienvater viel zu früh. Seine Frau, seine Eltern und sein kleiner Sohn sind tief betrübt. Eines Tages ist Frau Meier mit ihrem Sohn im Badezimmer. Der Kleine sitzt in der Wanne. Er sagt: »Es ist doch so Mami: Wenn dir das Wasser bis zum Hals steht, darfst du den Kopf nicht hängen lassen, sonst gehst du unter.« Kaum gesagt, probiert er das aus und taucht unter.

Das Schmunzeln, das die Mutter zeigt, rührt daher, dass ihr Sohn überraschenderweise das Baden mit dem Trauern um den Vater verknüpft. Der tiefere Sinn aber liegt darin, dass der Junge mit dieser sehr einfachen Umschreibung die Umgangsstrategie »Kopf hoch« der Familie beschreibt. Auch das wird Frau Meier in diesem Moment klar.

Abstand von zu viel Betroffenheit bekommen

Humor hat gerade da, wo das Sterben nahe ist, verschiedene Funktionen. All diese Funktionen eint, dass sie den Betei-

lichten gut tun, sie führen zueinander hin, schaffen und fördern Beziehungen und benennen scheinbar Unaussprechliches. Eine Grundfunktion, die den Humor auszeichnet, ist Abstand zu bekommen, Abstand zu dem, was eigentlich so drängend nahe ist.

Frau Lang liegt auf der Palliativstation. Sie weiß, dass ihr Leben nur noch kurz währt, und hat begonnen die »letzten Dinge« zu regeln. Sie lebt geschieden und hat mit ihren Kindern nur gelegentlich Kontakt. Eines Morgens kommt sie auf das Thema Bestattung zu sprechen. »Am liebsten würde ich mich verbrennen lassen«, sagt sie, »und die Asche soll auf dem Aldi-Parkplatz verstreut werden.« Die Krankenschwester ist erstaunt. »Wieso denn das?«, fragt sie. »Ganz einfach«, antwortet Frau Lang, »dann bin ich mir sicher, dass sie mich wenigstens einmal die Woche besuchen kommen.«

Am Ende des Lebens zu realisieren, dass die engsten Beziehungen gestört sind, ist bedrängend. Da schafft die Idee, die Asche auf einem Parkplatz zu verstreuen, für Frau Lang eine Distanz, die – zumindest für den Augenblick – gut tut. Der Abstand erleichtert, lässt durchatmen, Kraft schöpfen. Ein ähnliches Phänomen finden wir beim sogenannten Leichenschmaus. Nach der so intensiven und dichten Bestattungsfeier am Grab, gefüllt mit Trauer und Bedrängnis, kann es sein, dass beim anschließenden Kaffeetrinken die Erinnerungen an den Verstorbenen auch humorvollen Charakter bekommen. Da werden

heitere und lustige Anekdoten berichtet, die Trauergäste können schmunzeln oder lachen. So ist Abstand gewonnen, der das eigentlich Schwere anders tragen lässt.

Leichtigkeit schaffen

Eine weitere Funktion des Humors besteht darin, ein wenig Leichtigkeit im sonst so schwer zu Tragenden zu schaffen. Man könnte auch sagen: Humor entkrampft.

Herr Bär leidet an einem Darmtumor. Er war vor einem Jahr operiert worden. Jetzt wurden Metastasen in der Leber und am Bauchfell festgestellt. Herrn Bär ist der Ernst der Lage bewusst, er hatte sich von Beginn seiner Erkrankung an für alle medizinischen Details und Hintergründe interessiert. Jetzt will er vom Arzt wissen, wie lange er noch zu leben hat. Doch so ganz direkt will er nicht fragen, das fällt ihm dann doch zu schwer. Stattdessen wählt er eine andere Lösung. Er fragt grinsend den Arzt: »Sagen Sie ehrlich, lohnt es sich noch, einen Jahreswagen zu kaufen?«

Der Humor, den Herr Bär hat, erleichtert es ihm, seine Frage nach dem Sterben zu stellen, ohne das Sterben direkt zu benennen. Das hilft. Aber es hilft nicht nur ihm. Ohne Zweifel ist die Frage nach dem Jahreswagen auch für den gefragten Arzt eine Brücke. Ein pffiffiger und humorbegabter Arzt könnte zum Beispiel antworten: »Na ja, Herr Bär, vielleicht wäre ein günstiger gebrauchter passender.« Ein solcher Wortwechsel würde Dinge klären,

ohne sie zu verharmlosen und ohne sie zu dramatisieren. Je nach Situation könnte dies der Einstieg in ein tieferes Gespräch darüber sein, was Herr Bär noch erwartet. Genauso gut könnte es aber sein, dass diese beiden Sätze für Herrn Bär und den Arzt ausreichen. Auch ohne eine Fortsetzung des Gesprächs hätten die beiden einander und die Situation – das Leben ist begrenzt – verstanden.

Kontakt aufnehmen – wider die Sprachlosigkeit

Humor hat also nicht nur psychische Funktionen für den einzelnen Menschen, sondern auch kommunikative. Niemand kann sich selbst Witze erzählen. Das funktioniert einfach nicht. Humor lebt in und von Beziehung. Humor ist im Wesentlichen eine Gabe und Fähigkeit zu interagieren und zu kommunizieren. Im Zwischenmenschlichen zeigt sich der ganze Reichtum des Humors.

Patient zu sein bedeutet abhängig zu sein, abhängig von der Erkrankung, abhängig von denen, die gesund sind und einfach mehr können, abhängig von den Fachleuten, den Ärzten und den Pflegenden. Patienten fühlen sich eben nicht »oben auf«, sondern eher »am Boden«. Der Humor erlaubt, genau dieses Gefälle auf den Kopf zu stellen.

Herr Meiser liegt auf der Onkologie. Die Chemotherapie, der er erhält, nimmt ihn sehr mit, er ist geschwächt und benötigt im Moment viel pflegerische Unterstützung. Diese Abhän-

gigkeit von anderen stößt ihm bitter auf. Eines Tages fragt er die Krankenschwester verschmitzt: »Schwester, was ist der Unterschied zwischen einem Tumor und einer Krankenschwester?« Die Schwester schüttelt den Kopf: »Keine Ahnung.« »Ganz einfach«, antwortet Herr Meiser, »ein Tumor kann gutartig sein.« »Eins zu null für Sie«, sagt die Krankenschwester lachend.

Die Abhängigkeit ist für einen Moment vergessen, Herr Meiser hat diese Runde gewonnen, seine Unterlegenheit ist aufgehoben. Durch das gemeinsame Humorverständnis ist die Beziehung zu Herrn Meiser ein wenig intensiver und vertrauter geworden. »Sie sind meine Verbündete im Leid«, erklärt Herr Meiser später. »Diese ganze Betroffenheit ist nämlich nicht zum Aushalten hier.«

Sprachfähig machen

Die Abhängigkeit der Patienten von anderen erfährt immer da eine Zuspitzung, wo es um Intimes geht. Wo die Selbständigkeit und Mobilität nachlassen und die Pflegebedürftigkeit zunimmt, erleben kranke Menschen, dass andere ihnen körperlich nahekommen: Gewaschen werden, an oder ausgezogen werden, zur Toilette gebracht werden, das sind Situationen, in denen der Kranke seine Intimsphäre verletzt sieht. Er muss diesen Raum, der sonst im Leben mit Scham geschützt war, öffnen. Vielen fällt das schwer. Wie kann man mit diesen Tabubrüchen (»darüber spricht man nicht«) umgehen? Auch in diesen Situationen

hat der Humor eine wichtige Funktion. Er macht intime Dinge benennbar und besprechbar.

Herr Denzer leidet an Peniskrebs. Wegen anhaltender Schmerzen und wegen starker Wassereinlagerungen vom Becken abwärts kam er auf die Palliativstation. Allein aufstehen kann er nicht, die schmerzenden und unförmigen Beine hindern ihn daran. Bei der Visite sagt er dankbar zur Stationsärztin: »Frau Doktor, gucken Sie doch mal, wie er kleiner geworden ist.« Er zeigt auf seinen abgeschwollenen Penis. »Die Jüngeren wären darüber nicht froh. Aber es kommt immer darauf an, wie er gebraucht wird.«

Diese humorvolle Interpretation seiner Lage schafft Herrn Denzer einen ausreichend großen Abstand zu einer eigentlich kaum auszuhaltenden Lage. Und zugleich ermöglicht er mit seinem Satz der Ärztin, mit ihm über etwas sehr Intimes zu sprechen. Sein Humor hat einen Sprachraum eröffnet, der ansonsten mit Scham geschützt ist und verschlossen bleibt. Nicht ganz so tragisch erscheinend, aber doch auf derselben Linie ist folgende Begebenheit, die sich in einem Altenpflegeheim zutrug.

Herr Bender ist 92 Jahre alt und lebt seit einem halben Jahr im Altenheim. Er benötigt zwar pflegerische Unterstützung, versucht aber immer noch vieles allein zu regeln. Eines Tages läuft er mit offener Hose über den Flur. Die Altenpflegerin spricht ihn darauf an. Herr Bender schaut gar nicht erschrocken nach unten. In ruhigem Ton antwortet er

mit tragender Stimme: »Da, wo ein Toter ruht, da lass ein Fenster offen.«

Humor statt Scham – Raum schaffen in herausfordernden Situationen

Doch nicht nur körperliche Intimzonen oder Sexualität sind schamgeschützte Bereiche des menschlichen Lebens. Es gibt auch andere Peinlichkeiten, die es dem Kranken erschweren, mit anderen in Kontakt zu gehen. Immer wieder führt dies zu sozialer Isolation. Daran leiden Menschen genauso wie an ihrer Grunderkrankung. Auch hier kann Humor eine hilfreiche Funktion haben:

Frau Claus hatte vor fast zwanzig Jahren Brustkrebs entwickelt. Die Brust wurde entfernt, sie erhielt Bestrahlung und Chemotherapie, der Krebs schien besiegt. Nun hatten ihr die Chirurgen aufgrund eines neu gewachsenen Tumors an der Innenseite des Oberarms den gesamten Arm amputieren müssen. Ihr war die Situation peinlich. Die fehlende Brust hatte man ihr nie ansehen können, aber der fehlende Arm war so offensichtlich. Sich auf der Straße zu zeigen oder auf Leute zuzugehen, fiel ihr schwer. Eine ihrer Töchter lebte einige Hundert Kilometer entfernt und begann in der Zeit der Erkrankung ihrer Mutter Briefe zu schreiben. Eines Tages kam ein solcher Brief. Knapp unterhalb der Briefmarke hatte die Tochter, mit feinem Filzstift gezeichnet, ein »Strichfrauchen« auf den Briefumschlag gesetzt.

Eine Brust, ein Arm, damit konnte nur sie selbst gemeint sein. Peinlich berührt und erbost

rief sie bei der Tochter an, um sich zu beschwe-
ren: »Was soll denn das?«, so Frau Claus,
»das bin doch ich!« »Klar«, antwortete die
Tochter, »und, hat der Briefträger etwa dumm
geschaut?«. »Nein, hat er nicht. Er hat das gar
nicht kapiert, dass ich das bin.« »Eben«, sagte
die Tochter, »jeder kann's sehen, aber keiner,
dem du's nicht sagst, versteht den Zusammen-
hang. Den verstehen nur wir zwei.«

Von diesem Brief an zierten alle folgenden
Briefumschläge solche Bildchen, mal mit
Schirm, mal mit Hut, mal im einhändigen
Handstand. Mutter und Tochter hatten stets
ihre heimliche Freude daran, dass das, was
eigentlich sichtbar war, nur ihnen beiden
vorbehalten blieb.



Der Tochter von Frau Claus gelang es
mit dieser gewagten Humorinterven-
tion, einen schamgeschützten Bereich
besprechbar zu machen, ohne die Scham
zu durchbrechen. Für die beiden Frauen
war ein Sprachraum entstanden, der nur
für sie beide reserviert war. Die Scham
konnte weiter bestehen, aber sie isolierte
Frau Claus nicht mehr. Solches zu bewir-
ken verleiht dem Humor eine gewisse
Eleganz und Raffinesse.

Verbindung schaffen durch Humor

Wenn Menschen Humor miteinander
teilen können, sind sie inniger verbunden
als vorher. Zugleich schafft es der Humor
immer wieder, ganz unterschiedliche The-
men miteinander zu verknüpfen. Humor
verdichtet sozusagen. Ebenfalls mit Scham
hat folgende Geschichte zu tun. Obwohl in
den letzten Jahren die Urnenbeisetzung als
Bestattungsform rasant zugenommen hat,
ist sie für viele Menschen immer noch frag-
würdig: Darf man das überhaupt? Ist das
wirklich gut? Solche Fragen tauchen auf.

*Frau Herzog war gestorben. Sie hatte zuletzt
viele Hautmetastasen am ganzen Körper
gehabt, die ihr Aussehen sehr verändert hat-
ten. Sie und ihre Familie hatten sich für eine
Urnenbeisetzung entschieden. In einer Trau-
ergruppe erzählt die Tochter von Frau Herzog
dem begleitenden Seelsorger davon. »Wir
haben sie dann eben verbrannt. Wissen Sie, so
entstellt, wie sie zuletzt aussah, konnten wir
sie da oben doch nicht aufwachen lassen.«*

Der Humor dieses Satzes vereint und verschränkt ganz unterschiedliche Themen miteinander: das Leid der Entstellung durch die Krankheit, das Ringen um die Würde der Bestattung und die Hoffnung auf ein Jenseits, das nicht einfach etwas fortsetzt, sondern etwas Neues, Schöneres umfasst. Zugleich ist die Äußerung der trauernden Frau Herzog eine Einladung, mit ihr und den angedeuteten Themen in Verbindung zu gehen. Ein gutes Trauergespräch könnte so beginnen.

Rollen klären und neu sortieren

In der Begleitung Sterbender steht die Kommunikation insgesamt auf dem Prüfstand. Nicht alles, was im Alltag bisher zählte und kommunikativ »normal« war, trägt in dieser besonderen Situation. Immer wieder machen Ehepartner, Familien oder Freunde die Erfahrung, dass jetzt ein besonders Feingefühl gefragt ist. Das Gewohnte, das Eingeschliffene, das Routinisierte kommt an seine Grenzen. Auch die gewohnten Rollen sind davon betroffen. Der, der immer für alles gesorgt hat, der immer alles wusste und konnte, liegt jetzt als Kranker und Sterbender da und kann nicht mehr, die, die immer tat, was von ihr verlangt war, muss jetzt von sich aus tun und regeln. Das fällt allen schwer.

Herr Gärtner ist so ein Regler und »Alles-Köner« gewesen. Jetzt hat ihn ein Lebertumor schwach und kraft los gemacht. Er kommt nicht mehr aus dem Bett heraus, braucht für alles Handreichung und Hilfe. Seine Frau

sitzt treu an seiner Seite, fühlt sich aber hilflos und der Situation nicht gewachsen. So tut sie, was sie auch früher tat. Sie sorgt sich um ihn. Sie hilft beim Waschen und Ankleiden, bringt Selbstgekochtes mit ins Krankenhaus. Herrn Gärtner aber hat der Appetit verlassen. Nur widerwillig isst er die mitgebrachten Speisen seiner Frau zuliebe. Er möchte ihr nicht vor den Kopf stoßen, traut ihr nicht offen zu sagen, dass er nicht mehr essen mag. Frau Gärtner kommt auf die Station und hat Himbeeren mitgebracht. »Schau«, sagt sie, »aus dem Garten. Und so zubereitet, wie du sie magst.« Herr Gärtner seufzt und probiert zwei oder drei Himbeeren. Dann lässt er den Löffel sinken. »Was ist?«, fragt seine Frau. Herr Gärtner schaut seine Frau an und sagt: »Krebs mag keine Himbeeren!«

Herr Gärtners Humor hinterlässt den Zuhörer nicht schenkelklopfend. Sein Humor ist eher still und leise. Er macht nachdenklich. Nachdenklich machen ist eine ganz besondere Gabe des Humors. Er bricht das Alte und Gewohnte auf und eröffnet neue Denk- und Sprachräume. Humor verändert, die Situation, das Altbekannte, letztlich alle die, die mit ihm in Kontakt gehen. Frau Gärtner jedenfalls hatte verstanden. Es lag nicht an ihrem Mann, dass er nicht mehr aß, es lag auch nicht an ihr und ihrem Bemühen. Es war schlicht und einfach der Krebs, der hier eine Grenze gezogen hatte. Frau Gärtner verzichtete von da an darauf, ihren Mann zum Essen zu drängen.

Beziehungen intensivieren

Frau Senzig geht es gar nicht gut. Sie ist Patientin auf der Palliativstation, klagt über Schmerzen und Übelkeit. In den letzten beiden Tagen hat sich ihr Zustand nochmals verschlechtert. Das Sterben rückt offensichtlich näher. Gegen die anflutende Angst hatte sie Medikamente zur Beruhigung erhalten. Daraufhin hatte sie in der Nacht gut geschlafen. Bei der Visite am Morgen fragt der Oberarzt wie es ihr gehe. Frau Senzig antwortet: »Noch ein bisschen besser und es wäre gar nicht zum Aushalten.«

Die kommunikativen Funktionen des Humors bewirken, dass Menschen intensiver miteinander in Kontakt kommen. Beziehungen vertiefen sich, werden klarer und deutlicher. All dies kann geschehen, ohne dass die Beziehung selbst Thema des Gesprächs wird. Menschen müssen nicht immer »über« sich und den anderen reden, um einander besser und tiefer zu verstehen. Im und durch den Humor geschieht es »einfach«. Natürlich braucht es für dieses »Einfache« Voraussetzungen. Alle Agierenden, der Kranke und Sterbende, die Angehörigen, die professionellen Helfer und Begleiter müssen offen sein, für das, was da geschieht, sie benötigen

ein Verständnis für die vielschichtigen und immer miteinander verwobenen Schichten des Humors.

Wenn es stimmt, dass Humor Gabe und Fähigkeit zugleich ist, dann braucht es auch Übung. Sonst verkümmert die Fähigkeit. Am schönsten ist es immer, wenn wir diese Fähigkeit bei Menschen beobachten dürfen, die sich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen müssen.

Humor und Weisheit

Die erzählten Beispiele zeigen noch etwas: Humorbegabte Menschen sind auf dem Weg der Weisheit unterwegs. Der Humor hilft ihnen, das, was ihnen im Leben widerfährt, mit einer gewissen Gelassenheit zu betrachten. Zugleich leugnen sie aber das kommende Sterben nicht. Monika Müller (2004) hat dies so beschrieben, dass sich im Humor sterbender Menschen zugleich Ergebenheit wie Erhabenheit zeigt. Menschen ergeben sich in die Situation des Sterbens, sie wehren es nicht (mehr) einfach ab, sie nehmen es hin. Zugleich aber erheben sie sich aus ihrem Leid, indem sie nicht mit ihm übereinstimmen. Dies gelingt mit dem Humor. In der Verknüpfung beider Dimensionen zeigt sich tatsächlich Weisheit.

Klaus Aurnhammer

Diplom-Theologe und Krankenpfleger, arbeitet als Seelsorger auf Palliativstationen; Mitarbeit in der Leitung eines ambulanten Hospizdienstes; Vorstandsmitglied der Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz Saarland e. V.

E-Mail: klaus.aurnhammer@marienhaus.de

Martina Kern

Gesundheits- und Krankenpflegerin, ist Leiterin des Zentrums für Palliativmedizin am Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg; Leiterin

von ALPHA Rheinland, der Ansprechstelle des Landes NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung.

E-Mail: Martina.Kern@malteser.org

Literaturhinweise

Bischofberger, I.: Das kann ja heiter werden. 2. Auflage. Bern 2008.

Duden: Das Herkunftswörterbuch. Mannheim 2007.

Müller, M.: Dem Sterben Leben geben. Gütersloh 2004.

Extreme Palliativpflege, wenn man von dem anderen Kranken die Nase voll hat: dem Röntgen, den Tomographien, dem faden Essen und den Tabletten, die eh nichts nützen. Wäre das so übel?



Karikatur: Roz Chast aus „Können wir nicht über was anderes reden?“

Darf ich lachen, wenn Du gestorben bist?

von Harald Alexander-Korp

Auf dem Friedhof ist die Familie versammelt, um die verstorbene Großmutter nach längerer Leidenszeit zu beerdigen. Der schmale Sarg wird in die Erde gelassen. Da ruft plötzlich die 10-jährige Enkelin: „Und wie passen denn Omas O-Beine überhaupt da rein?“ Einige der Trauergäste brechen in prustendes Gelächter aus, andere gucken noch ernster.



Karikatur: Piero Masztalerz aus „Aufleben und Tod!“

Das Annehmen des Verlustes von Menschen, die wir lieben, gehört zu einer der schwersten Aufgaben, denen wir uns in unserem Leben gegenübersehen. Wir müssen akzeptieren, dass wir nichts festhalten können, auch wenn wir es noch so verzweifelt versuchen. Es bleibt uns nichts anderes, als zu lernen, mit dem Schmerz umzugehen. Dabei ist der Trauerprozess von großer Bedeutung. Trauer braucht vor allem ausreichend Zeit, um tiefe Verletzungen heilen lassen zu können. (...)

Was kann uns dabei helfen? Zunächst einmal, sich ausreichend Zeit zu lassen.

Es ist in Ordnung, Schmerz, Gefühle und Tränen zu zeigen. Aber genau so in Ordnung ist es, in dieser schmerzvollen Zeit auch zu lachen. Dazu findet sich in der Bibel beim Prediger Salomo ein sehr lebensnaher Hinweis: „Ein Jegliches hat seine Zeit, Weinen hat seine Zeit, Lachen hat seine Zeit.“ Wer in seiner Trauer erstarrt ist, vor Schmerz und Erinnerungen nicht mehr aus der Erstarrung findet, für den kann es sehr hilfreich sein, sich auch einmal an andere Seite des Lebens zu erinnern: Die Freude, das Lachen, den Humor.

Tanzen auf dem Friedhof

Bei Beerdigungen wird gar nicht so selten gelacht, eine Reaktion des Körpers auf die oft übermäßig inszenierte Ernsthaftigkeit. Da reicht dann schon ein kleines Ereignis wie der oben geschilderte Kommentar über die Großmutter, um eine Gegenreaktion zu erzeugen. Dies ist zunächst ein Ablachen von Anspannung, kann aber auch ein Ausdruck von Freude sein, dass die Leidenszeit des Verstorbenen und der Angehörigen mit dem Tod nun ein Ende findet.

Wie etwa auf dem Friedhof in Aachen, als die katholische Afrikanerin Augustine va Kintimba nach heimatlichem Brauch beerdigt wurde. Die Hinterbliebenen trugen bunte Kleidung, tanzten, trommelten und sangen freudige Lieder. Denn die Tote war für sie nun von Schmerzen erlöst und in einer besseren Welt. Aus Freude wurde der Sarg in die Höhe geworfen und wieder aufgefangen. Was war die Folge? Die

Stadtverwaltung verhängte ein Bußgeld wegen Verstoßes gegen die kommunale Bestattungsverordnung. Begründung: „Die Beisetzung unter Trommelbegleitung erfolgte nicht in der Form eines ruhigen Trauerzuges, sondern tanzenderweise, wobei der Sarg mehrmals hochgeworfen wurde.“ Nein, mit dem Tod darf man in Deutschland nicht lachen. Jedenfalls nicht absichtlich auf dem Friedhof. Glücklicherweise gibt es dafür den Leichenschmaus, auch „das Fell versaufen“ genannt, bei dem es oft hoch her geht und mit einem Lachen ausgedrückt wird: Das Leben geht weiter!

Dann lach ich mich doch lieber tot!

Wer dort lachen kann, wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust am Leben. Diese Erkenntnis ist sogar wissenschaftlich untersucht. Auslöser war der Fall des schwer erkrankten Journalisten Norman Cousins, der Ende der siebziger Jahre in einem amerikanischen Krankenhaus mit einer chronischen Wirbelentzündung mit stärksten Schmerzen im Sterben lag. Eines Tages kam er auf die Idee: Wenn ich schon sterben muss, dann will ich mich wenigstens tot lachen! Und so ließ er sich Cartoons und Videos ans Krankenbett bringen und lachte. Die überraschende Reaktion war, dass er nach kurzem heftigen Lachen viel besser schlafen konnte und seine Schmerzen abnahmen. Dies konnte auch in seinem Blut festgestellt werden, schmerzstillende und immunstärkende Hormone hatten sich vermehrt. Norman Cousins wurde geheilt und starb 26 Jahre später an

einem Herzinfarkt. Dass Lachen die beste Medizin sei, ist ja nichts Neues, aber dass dies nun wissenschaftlich belegt wird, ist ein Fortschritt der Gelotologie (von „gelos = griech: „Lachen“), der Wissenschaft von der Wirkung des Lachens. Mit diesen Ergebnissen wird Humor nicht nur erforscht, sondern auch als therapeutischer Humor eingesetzt, um Krisensituationen besser bewältigen zu können.

Kann man den Tod abbestellen?

Trotzdem zu lachen heißt also, trotz Trauer und Schmerz, zu versuchen auch die komischen Seiten zuzulassen. Lachen angesichts von Sterben und Tod sind gar nicht so selten, wie man glaubt. Nur trauen es sich manche nicht, weil sie denken, sie würden damit zu wenig Mitgefühl zeigen. So erlebte ich es beim Sterben meiner Mutter: Sie atmete sehr schnell und flach, der Arzt blickte ernst, die Pflegerinnen auch. Es war mit ihrem unmittelbaren Ableben zu rechnen. Plötzlich stockte ihr Atem. Ich erschrak. Darauf erfolgte ein tiefer Luftzug, meine Mutter öffnete die Augen und fragte in die Runde: „Kann man den Tod wieder abbestellen?“ (Da sie in einem betreuten Wohnstift lebte, musste man hier fast alles bestellen oder wieder abbestellen.) Nach einem Moment der Verblüffung nickte ich und sagte: Natürlich! Da lachte meine Mutter und sagte, ausgezeichnet, dann bringt mir doch mal einen Kaffee! Arzt, Pflegerin und ich blickten uns an und brachen in erlösendes Lachen aus.

Humores: Alles fließt!

Wichtig ist es, beim Prozess des Trauerns nicht völlig die Distanz zu verlieren. Dabei hilft uns der Humor. Humor heißt zunächst nicht unbedingt, dass man lacht. Es ist auch eine Einstellung zum Leben, die durch einen Perspektivwechsel auch andere Sichtweisen ermöglicht. Angesichts eines Schicksalsschlages ist Humor oft die einzige Methode, um düstere Situationen zu erhellen, indem neue Perspektiven aufgezeigt werden und das Gleichgewicht zwischen Trauer und Freude wieder hergestellt wird. Wie beispielsweise der Schriftsteller Karl Julius Weber, der schon zu Lebzeiten die Inschrift seines Grabes festlegen ließ: „Hier liegen meine Gebeine, ich wünscht, es wären deine!“

Einer der wichtigsten Effekte von Humor ist es, neue Lebensfreude zu schenken. Es tut einfach gut, sich über etwas Komisches zu amüsieren oder herzlich zu lachen, am besten in guter Gesellschaft, denn Lachen steckt bekanntlich an. Humor vermag neuen Lebenswillen zu mobilisieren und lässt uns neue Hoffnung schöpfen. Das Wort Humor stammt von dem lateinischen Begriff „Humores“ = „Feuchtigkeit“, „Saft“. Mit Humores waren in der Antike die Körperflüssigkeiten gemeint, die im Menschen fließen: Galle, Schleim, Blut. Wenn diese Flüssigkeiten ungestört fließen konnten und sich in Harmonie befanden, so verfügte der Mensch über Humor. Humor ist also ein Zeichen von Gelöstheit. Diese Gelöstheit

kann dadurch geschehen, dass wir uns für einen Moment von einem leidvollen Ereignis lösen, eine Distanz dazu einnehmen, uns dadurch entlasten und neue Energie schöpfen. Wie bei den Cartoons des Zeichners Karl-Horst Möhl, der an Kehlkopfkrebs erkrankte und im Frühjahr 2009 starb. Er hielt seine Erfahrungen in Karikaturen fest und wollte Patienten, denen es ähnlich geht wie ihm, Mut machen und Spaß bereiten. Humor ist bekanntlich, wenn man trotzdem lacht!

Eine laute Kurzmeditation

Was ist Lachen? Zunächst nichts anderes, als schnelles kraftvolles Atmen, und zwar mit dem größten Muskel in unserem Körper: dem Zwerchfell. Beim Lachen verrichten wir Schwerstarbeit, von den 356 Muskeln unseres Körper werden etwa 80 beim Lachen aktiviert. Deshalb ist Lachen auch anstrengend und eine Minute Lachen entspricht zehn Minuten Joggen oder 45 Minuten Entspannungstraining. Durch das intensive Atmen wird das Blut belüftet, die Muskeln angespannt und wieder entspannt, und Substanzen wie Endorphine, die Glückshormone, vermehrt ausgestoßen.

Lachen ist eine laute Kurzmeditation, mit der wir zum einen den Körper aktivieren, zum anderen uns aus momentanen Gedanken und Beurteilungen herauskatapultieren können. Und wenn es nur für Sekunden ist, so kann dies doch eine immense Wirkung haben. Es kann wie

eine Reinigung sein, wie ein Blick aus dem Fenster, um zu verstehen, es gibt noch etwas anderes auf der Welt. So wie ich dies als Hospizhelfer bei Frau S. erlebte. Wenn wir uns begegneten, wusste sie immer einen Witz zu erzählen, wie

zum Beispiel diesen: „Der Tod klopft bei Johannes Heesters und seiner Ehefrau Simone an. Heesters öffnet, blickt den Tod an und ruft: Schatz, für dich!“ Frau S. konnte darüber so laut lachen, dass im Nebenzimmer mit gelacht wurde...



BEERDIGUNG AUF FRIESISCH

Bevor du sterbst

Original-Vortrag Text und Musik von Otto Reutter – Teich/Danner Nr.335

1. Bevor du sterbst, schreib selbst noch ohne Rasten
die Trauerbotschaft – steckt sie selbst in'n Kasten.
Die Post lässt oft die Briefe lange liegen,
so wird die Nachricht jeder zeitig kriegen.
Es ist auch sich'rer, du schreibst die Adressen,
wie leicht wird sonst vielleicht g'rad der vergessen,
den g'rad dein Tod ins höchste Glück versetzte,
mach' ihm die Freude, 's ist ja doch die letzte.

2. Bevor du sterbst, räum' noch hübsch auf für immer,
so aufgeräumt wie du, sei auch dein Zimmer.
Stell's Telefon ab, brauchst ja nicht mehr reden,
stell' auf den Tisch die duftenden Reseden.
Schreib' selbst die Grabschrift – kurz: „Es ist ein Faktum:
es starb in (folgt der Ort) am (folgt das Datum)
der Soundso – von allen nun Verwaiste
wird er betrauert, von sich selbst am meisten.“

3. Bevor du sterbst und einziehst in die Fremde
rasier dich noch und nimm ein reines Hemde.
Mußt dir `ne saubere Krawatte drehkeln,
du kannst nachher die Wäsche nicht mehr wechseln.
Leg dich bequem, befreit von jedem Zwange,
du liegst in dieser Lage ziemlich lange.
Nimm`n Kissen untern Kopf mit weißen Bündchen
und mit der Aufschrift "Nur ein Viertelstündchen".

4. Bevor du sterbst, schau nach dem Wärmemesser,
dreh Heizung ab, für dich ist Kälte besser.
Bestell den Milchmann ab, und auch den Bäcker,
zieh deine Uhr auf, aber nicht den Wecker.
Und dann stirb pünktlich, Frauen wollen zum Schneider,
sie können nicht trauern ohne Trauerkleider.
Ja, manche, die bestellen `s schon vor dem Tode,
wenn du dann wartest, ist es aus der Mode.

5. Bevor du sterbst, wenn du in letzter Not bist,
Ruf nach dem Arzt, dann glaubt man's, dass du tot bist.
Der wird dir sag'n: dies tu und das lass bleiben,
ein 2. wird das Gegenteil verschreiben.
Und hilft ja auch der zweite nicht, dann wart'ste
und ruft vielleicht nach einem dritten Arzte
der kommt mit anderen Mitteln, ganz aparten –
so gibt es eb'n verschiedene Todesarten.

6. Bevor du sterbst, kurz vor dem letzten Schlafen
schau freundlich aus, grad wie beim Photographen.
Behalt den Ausdruck, tu, als ob du lachtest.
Man braucht nicht seh'n, daß du dir Kummer machtest.
Denk an was Schönes: Sekt, Tanz, Kerzenschimmer!
Denk an die Frau – jedoch das hilft nicht immer.
Schau geistreich aus, das ist schwer nach dem Leben,
weil du dann meist den Geist schon aufgegeben.

7. Bevor du sterbst, mußt du was Großes reden,
die letzten Worte int'ressieren jeden.
"Mehr Licht!", sprach Goethe, das war klug und weise.
So was, das muß dir einfall`n vor der Reise.
Doch, `s muß dir vorher einfall`n, unablässig,
wenn dir`s erst nachher einfällt, dann ist`s Essig.
Man darf nicht sag`n: "Ihm wurde schwach im Köppchen,
die letzten Worte war`n: Wo ist das Töppchen?"

8. Bevor du sterbst, sorg noch auf dieser Erden,
daß keine großen Red'n gehalten werden.
Laß keinen reden, der dafür bezahlt wird,
daß bloß mit deinen Tugenden geprahlt wird.
Ein guter Freund kann ein paar Worte sprechen,
dich schildern, wie du warst, MIT deinen Schwächen,
damit's nicht heißt: „Nicht einen Fehltritt tat er!“ –
und hinten schreit ein Kind nach seinem Vater.



Bronzeskulptur von Otto Reutter im Gardelegen

9. Bevor du sterbst, da lieb noch, denn du weißt es:
„O lieb', so lang' du lieben kannst“, so heißt es,
doch fehlt die Kraft dir, lass' es, denn du weißt es
„O lieb', so lang' du lieben kannst“, so heißt es.
Stirbst du in Lebensherbst, halt's mit dem Weine,
der Wein reift erst bei'm letzten Sonnenscheine.
Die Liebe blüht im Lenz, Wein reift im Herbste.
Drum trink, kannst du nicht geben, und dann sterbste.
10. Bevor du sterbst, such noch nach alten Bildern
und Briefen, die dein Liebesleben schildern.
Verbrenne jede einst von dir Erwählte,
die später dann als Jungfrau sich vermählte.
Vernichtet die Erinn'ung deiner Triebe,
kein Feuer brennt so heiß, wie alte Liebe.
Sanft ruhe ihrer Asche dann beisammen,
als letzter Rest von deinen alten „Flammen“
11. Bevor du sterbst, besuch` noch die Bekannten,
die sich mit Recht einst deine Freunde nannten.
Sag nicht warum du kommst, beim Weitergehen
schau sie nur an, sag` kurz „Auf Wiedersehen“. –
Doch hat dich jemand schwer gekränkt mitunter,
mit letzter Kraft hau dem noch eine runter.
Kriegst du Gefängnis dann von läng`rer Dauer,
schreib kurz "Ich kann nicht kommen, ich habe Trauer."
12. Bevor du sterbst, musst du dir Antwort geben:
war dieses Leben wert, es zu erleben?
War's nicht ein Tasten, Hasten, krass und flüchtig?
Was heute wichtig, scheint dir dann sehr nichtig.
Wird eine Träne dann um dich vergossen,
die schätzt du mehr als alle Dollarhaussen,
doch von den meisten Menschen und den Dingen
denkst du dann bloß wie Götz von Berlichingen.

13. Bevor du sterbst – du weißt ja die Sekunde –
gib alles aus, grad bis zur letzten Stunde.
Bloß Steuern zahl' im Voraus auf zehn Jahre,
sonst hast du keine Ruhe auf der Bahre.
Doch sonst gib's aus – brauchst nicht mal'n Sarg zu kriegen,
sei unbesorgt, sie lassen dich nicht liegen.
Denn hat der Staat auch vieles dir genommen,
am Ende sorgt er für dein „Unterkommen“.

14. Bevor du sterbst, da kannst du die bedenken,
die dich geliebt, die kannst du reich beschenken.
Doch gibt's Verwandte, die auf's Ende lauern.
wenn die was erben, können sie nicht trauern.
Die geh'n vom Grab direkt zum Weinlokale,
dort weint man nicht, man lacht beim Weinpokale.
Sie trinken auf dein Wohl, beim Saft der Reben.
Erst wenn du tot bist, lassen sie dich leben!

15. Drum eh du stirbst, mußt du noch einmal lachen,
nicht denen, dir mußt du `ne Freude machen.
Ruf diese Bande. Kommen sie dann in Masse,
und können nicht weinen, zeig ihnen die leere Kasse.
Wenn sie die sehen, da kränken sie sich tüchtig,
da werden sie traurig, und dann weinen sie richtig.
Und wenn sie weinen, zeig ihnen deine Lende
und lach dich tot. Das ist das schönste Ende!



Karikatur: Roz Chast aus „Können wir nicht über was anderes reden?“

Auf Leben und Tod!

Cartoons und Karikaturen

Zum Buch, Vorwort:

Der Tod ist so vielfältig wie das Leben. Er lauert hinter jeder Ecke und kann erstaunliche Formen annehmen – und er kommt oftmals dann, wenn man ihn nicht erwartet oder wenn man ihn gerade nicht gebrauchen kann. Da er aber unausweichlich ist, gilt es, sich ihm zu stellen.

32 Zeichnerinnen und Zeichner widmen sich also dem, was auf uns alle zukommt. Und so wird dieses Buch zum Brevier für den Umgang mit dem letzten Stündlein. Es zeigt, dass es durchaus möglich ist, über die ernsteste Angelegenheit der Welt zu lachen und gibt auch gleich die Anleitung dazu.

Zusammengetragen wurde diese Auswahl von Cartoons und Karikaturen von der Caricatura-Galerie für eine Ausstellung im Kasseler „Museum für Sepulkralkultur“. Die Kooperation zwischen der Galerie für komische Kunst und dem Museum für den Umgang mit dem Tod in all seinen Facetten wiederholt sich damit, denn schon im Jahr 1992 zeigten diese Kombattanten gemeinsam eine ähnliche Ausstellung. Nun, fast ein Vierteljahrhundert später, wird immer noch herzhaft über den Tod gelacht: über Gräber und Säрге, Himmel und Hölle, aber auch über Rollatoren und Amokläufer oder Selbst-

mörder und 72 Jungfrauen. Dass sich beispielsweise darüber Gedanken gemacht werden, ob eine Erd- oder Feuerbestattung klimafreundlicher ist. Versteht sich dabei von selbst.

Dann mal los



Hrsg.: Martin Sonntag,
Lappan Verlag

Das Kolibri-Prinzip

Leicht & spielerisch Ressourcen stärken

Der Gegenteiler ist das Grundprinzip des Fühlens, Denkens und Handelns der Medizinerin und Clownin Petra Klapps. Er ist die historische Bezeichnung für den Mimen, den Narren, den Clown, den Improvisationskünstler. Er stehe für konträres Handeln und reagiere oftmals genau gegenteilig zu dem, was andere erwarteten. Was hat dann der Kolibri noch da zu suchen? Er sei der geflügelte Bote der Lebendigkeit, der mit seiner quirligen Vitalität jeden kostbaren Augenblick seines umherschwirrenden Lebens froh bejaht.

Diese beiden Grundhaltungen durchziehen das Buch Das Kolibri-Prinzip, das Petra Klapps vorgelegt hat. Überall spürt man während der Lektüre, dass sie einen Kontrapunkt setzen will zu oft faden Alltag und oft damit verbundenen eingefahrenen Denken. Denn Petra Klapps fordert die Leserin und den Leser auf, mit einer anderen Brille auf die Gegenwart zu blicken. Wie der Gegenteiler Sie das Staunen und Wundern lehrt, wie Sie mit dem Gegenteiler Atem schöpfen und entspannt Ihre Stimme samt Stimmung verbessern und wie der Gegenteiler Probleme in Chancen verwandelt und Ihren Mut zu ungewöhnlichen Lösungen fördert, dies sind nur einige Ermutigungen, die Petra Klapps mit auf den Weg gibt.

So positiv Ihre Botschaften klingen, so freudvoll ist auch die Lektüre des Buchs Das Kolibri-Prinzip. Das Schöne ist, dass Petra Klapps den Leser und die Leserin nicht nur zum Lesen und Nachdenken

auffordert. Das Buch Das Kolibri-Prinzip ist durchzogen von praktischen Übungen, deren Umsetzung sich lohnt. Denn die Leserin oder der Leser muss vergessene Wege nehmen oder Verschüttetes im eigenen Leben freischaufeln.

Sie wollen es nicht. Dann vergeben Sie eine Chance, sich in Ihrem Leben an veränderte Umstände anzupassen. Dann versäumen Sie es, Freude und Lebendigkeit in Ihrem Leben freien Raum zu geben. Dies wird deutlich, wenn Petra Klapps über Spielfreude und Leichtigkeit schreibt. Sie schenkt als Autorin der Leserin und dem Leser Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Sie konkretisiert: Wir sind ja so wunderbare Gewohnheitswesen und lösen gerne bestimmte Aufgaben oder Situationen mit demselben Verhalten dabei vergessen wir so häufig, dass wir immer die Wahl haben zwischen zahlreichen Varianten. Wie oft kommen wir gar nicht auf die Idee, es einmal anders zu versuchen und auch in andere Bereiche unseres Lebens zu schauen. Stattdessen wünscht sie der Leserin und dem Leser, alte Pfade zu verlassen und Neues auszuprobieren sowie die Fähigkeit, Probleme zu lösen.

Wer sich mit dem Buch Das Kolibri-Prinzip auf den Weg macht und es nicht gleich nach dem Lesen auf die Seite legt, der oder die hat die Gelegenheit, das eigene Leben quasi mit einer Frischzellenkur zu erneuern. Dazu muss man natürlich verinnerlichen, was Petra Klapps mit

dem Gegenteiler-Clown darstellen will und mit dem Kolibri-Prinzip vermitteln will. Es wäre auch zu kurz gegriffen, das Kolibri-Prinzip im Lebenshilfe-Regal einzuordnen. Nein, wer das scheinbar Leichte ernstnimmt, gönnt sich, das Leben und den Alltag farbiger und lebendiger gestalten zu können. Dies ist manchmal gar nicht so schwer, wie man glaubt. Aber auf die Übungen von Petra Klapps muss man sich schon einlassen.

Text: Christoph Müller



Petra Klapps, Kreuz Verlag Freiburg im Breisgau, 2012

Am Ende ist nicht Schluss mit lustig Humor angesichts von Sterben und Tod (Leseprobe)

Harald Alexander Korp; mit Karikaturen von Karl-Horst Möhl



1. Einleitung »Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein, wenn Menschen sterben. Ebenso bleibt es ernst, wenn Menschen lachen.« George Bernhard Shaw

Arzt und Krankenschwester stehen mit ernstem Gesicht am Bett meiner Mutter, die nur noch flach atmet. Ich befürchte das Schlimmste.

Plötzlich schlägt meine Mutter die Augen auf, blickt uns verdutzt an und fragt: »Kann man den Tod auch abbestellen?«

Sie schmunzelt und wir können nicht anders, als berührt zu lachen. Im Heim für betreutes Wohnen muss man, was man haben will, bestellen – und wenn man es nicht will, eben abbestellen. Warum also nicht auch den Tod abbestellen? Sie lächelt mich an und gibt Anweisung, ich solle ihr erst mal einen starken Kaffee holen. Ich lache – und sie lacht mit. Sie ist von den (fast) Toten auferstanden. Natürlich war dies nur ein heiterer Moment unter vielen traurigen und schmerzvollen Augenblicken. Eine kleine und doch hilfreiche Insel des Aufatmens im Meer des Leidens. Und deshalb so wertvoll.

Oft fühlte ich mich bei der Pflege meiner Mutter überfordert. Da erfuhr ich,

dass Hospize nicht nur Sterbebegleitung anbieten, sondern auch Beratung für die Begleitung zu Hause. So kam ich in das Ricam-Hospiz in Berlin, erfuhr, wie man sich als Angehöriger Hilfe organisieren kann. Die Atmosphäre war so berührend, dass in mir der Wunsch aufkam, als ehrenamtlicher Hospizhelfer und Sterbebegleiter mitzuarbeiten. Die Koordinatorin war skeptisch, schließlich war ich ja mit der Pflege meiner Mutter beschäftigt.

Doch ich wollte es wenigstens versuchen, begann die Einarbeitungszeit, absolvierte die Ausbildung und machte eine einschneidende Erfahrung: Die Begleitung »fremder« Menschen am Lebensende half mir, mit dem Sterbeprozess meiner Mutter besser klarzukommen. Schlicht und einfach, weil ich erlebte: Auch andere Menschen sterben, nicht nur die eigenen Eltern. Ich konnte beobachten, wie Pflege gelingt, wie andere Menschen mit dem Sterben leben, wie sie sich freuen und trauern, wie Sterben geschieht – mal leicht, mal schwer, wie alles im Leben. Meine Angst und Trauer waren leichter zu ertragen. Und ich erlebte noch einen Aha-Effekt: Im Hospiz wird ja gelacht – und das sogar ziemlich oft!

Mittlerweile begleite ich als Hospizhelfer Menschen am Lebensende und unterstütze als Humor-Coach Patienten, Angehörige und Pflegemitarbeiter darin, den Humor nicht zu verlieren und ihn als Quelle von Kraft in schwierigen Lebenssituationen zu entdecken und zu bewahren. Dabei wur-

den im Laufe der Jahre folgende Fragen für mich immer wichtiger: »Worüber können Sie sich freuen? Und worüber lachen Sie gerne?« Für viele überraschende, ja, provokante Fragen in der Nähe des Todes.

Sterben ist natürlich nicht lustig, sondern macht Angst vor dem Abschied, vor Schmerzen, vor körperlichem und geistigem Verfall, verbunden mit Hilflosigkeit, mit Blut, Schleim und Exkrementen. Und diese Angst ist berechtigt. Manche Menschen sterben trotz modernster Palliativtherapie verbittert und mit starken Schmerzen. Ich staune manchmal, wie jemand das aushalten kann. Andere gehen den letzten Weg mit Gelassenheit, ja, sogar heiter und schlafen friedlich ein. In den meisten Fällen ist es eine Kombination von beidem. Leben bis zum Schluss bedeutet, den Wechsel von Freude und Trauer anzunehmen. Wer mit einer schweren Krankheit umgehen muss oder Menschen im Sterben begleitet, wird die Erfahrung machen: Es ist hilfreich, nicht nur die belastenden Umstände zu sehen, sondern die positiven, kraftspendenden Ressourcen zu nutzen. Humor bedeutet mehr und ist etwas anderes, als lustig zu sein. Humor heißt, sich immer wieder an die unterstützende Kraft von Lachen und Freude zu erinnern, sie wertzuschätzen und einzusetzen. Daraus kann auch in schwierigen Momenten eine entspannende Leichtigkeit erwachsen. Humor wirkt dem Zwang nach Perfektion entgegen und hilft, die eigene Hilflosigkeit und das Scheitern besser annehmen zu kön-

nen. Wissenschaftliche Studien sprechen eine klare Sprache: Eine humorvolle Atmosphäre bei der Begleitung von Menschen am Lebensende ist äußerst hilfreich. Für das Pflegepersonal ist Humor sogar die zweitwichtigste Ressource im Pflegealltag, direkt nach dem Rückhalt im Team. Lachen und Humor können das Sterben nicht verhindern, aber sie können zu psychischer und physischer Entspannung und Stärkung beitragen. Manchmal durchaus mit schwarzem Humor.

Herr Kluge liegt im Krankenhaus. Neben ihm liegt ein Mann, der stöhnt und stöhnt. Als die Schwester kommt, sagt Herr Kluge zu ihr: »Können Sie den denn nicht ins Sterbezimmer legen?« Darauf die Schwester: »Was meinen Sie denn, wo Sie hier liegen?«

In einem Hospiz ist jedes Bewohner-Zimmer ein Sterbezimmer. Als ich das von Frau Thomas* betrete, warten sie und ihr Ehemann auf mich. Frau Thomas, Ende siebzig, hat erst am Tag zuvor ihr Zimmer bezogen. Sie liegt jetzt im Bett und er steht hilflos daneben. Da wir uns noch nicht kennen, begrüßen wir uns mit einem freundlichen, aber förmlichen Gruß. Die Mienen der beiden drücken Besorgnis aus: Frau Thomas braucht eine neue Hygiene-hose. Da ich die Vorlage als ehrenamtlicher Mitarbeiter nicht alleine wechseln kann und auch nicht alleine wechseln darf, verständige ich eine Pflegerin. Vorsichtig drehen wir die Patientin auf die Seite. Eine angespannte, peinliche Situation. Plötz-

lich schmunzelt die Dame: »Na prima, so kann man sich auch kennenlernen!« Wir lachen alle vier ein befreites und befreiendes Lachen. Die Pflegerin verschließt die Hygienehose und fügt hinzu: »So, Laden dicht!« Von diesem Moment an geht alles freudvoller und leichter.

Ein Beispiel dafür, wie sich der eingangs zitierte Satz von George Bernhard Shaw bewahrheitet. Das Leben hört auch im Sterben nicht auf, lustig zu sein. Und es behält trotzdem seinen Ernst. Dieses kleine Erlebnis macht deutlich, wie in einer schwierigen Situation Komik und Witz entstehen. Das geschieht nicht zufällig. Die Patientin hatte den Mut, das Unangenehme der Situation mit ihrem Sinn für Humor zu durchbrechen. Der Ehemann nahm dies dankbar auf. Die Palliativschwester freute sich darüber und wehrte den Witz nicht ab. Und zuletzt war auch ich froh, lachen zu können und die Erfahrung bestätigt zu bekommen: Humor hilft! Wo auch immer ein Mensch stirbt, ob zu Hause oder in einer Einrichtung, Humor, Lachen und Freude sind Kraftquellen, die uns auf spielerische Art und zwei Formen der Unterstützung schenken: Distanz und Nähe, je nach dem, was gerade nötig ist. Sinn für Humor zu entwickeln, bedeutet, mehr Gelassenheit zu haben, um das anzunehmen, was geschieht. Eine angespannte Situation kann sich durch eine humorvolle Bemerkung in eine entspannte Situation verwandeln. Entspannung für was? So seltsam es klingen mag: für das Sterben und für die Begleitung anderer in deren Sterben.

Von dieser verwandelnden Kraft des Humors profitieren alle Beteiligten:

- **Menschen in der letzten Lebensphase**, die mit Schmerzen und Ängsten umgehen müssen, entlastet es, wenn sie Situationskomik zulassen. Humor erleichtert die Kommunikation, gemeinsames Lachen mit den Begleitenden tröstet und balanciert die Trauer. Aus der Situation des nahenden eigenen Todes heraus fällt es Sterbenden oftmals leichter, Witze über Krankheit und Sterben zu machen als beispielsweise den ihnen Nahestehenden. Dabei hilft Galgenhumor, Aggressionen abzulachen.
- **Angehörige**, die einen Menschen begleiten und pflegen, erfahren durch das Lachen Entlastung. Oft fällt es ihnen aber besonders schwer, angesichts des Leides auch nur zu lächeln. Es wird als pietätslos empfunden. Schnell entstehen Scham- und Schuldgefühle aus der Angst heraus, den Angehörigen zu verletzen oder als gefühllos zu erscheinen. Auch hier zeigt sich: gemeinsames Lachen verbindet und Aggressionen, die durch Überforderung entstehen, dürfen auf spielerische Weise abgelacht werden. Und was besonders wichtig ist: Humor und Lachen helfen Angehörigen, für sich selbst zu sorgen.
- **Für Profis und Helfer**, wie Pflegekräfte, Ärzte, Therapeuten, Seelsorger, Verwaltungsangestellte, Ehrenamtliche u.a. ermöglicht Humor eine entspanntere Kommunikation. Lachen hilft, Kraft in einem

anstrengenden Arbeitsalltag zu schöpfen. Im geschützten Raum des Mitarbeiterzimmers dürfen Witze und Geschichten zum Besten gegeben werden.

Dieses Buch wendet sich also zum einen an Leser, die sich mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinandersetzen wollen, vielleicht, weil sie mit der Wahrscheinlichkeit ihres eigenen Todes konfrontiert sind. Zum anderen an diejenigen, die Menschen am Ende des Lebens begleiten. Dabei orientiert sich die Gliederung des Buches an den verschiedenen Phasen, die die allermeisten Menschen durchlaufen, wenn es um eine Krankheit zum Tode geht:

- Die Diagnose einer unheilbaren Krankheit als ein Wendepunkt, der eine nachhaltige Lebensveränderung bewirkt.
- Das Sterben als Prozess des Lebens.
- Der Tod als das große Unbekannte.
- Die Trauer als Zeit, um sich selbst neu zu finden.
- Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit als Ratgeber, das Leben wertzuschätzen.

Diese Schritte bilden einen Zyklus ab, den wir im Leben mehrfach durchlaufen. Zunächst als Angehörige beim Sterben unserer Großeltern, unseren Eltern, Partner und Freunde. Manchmal wird diese Abfolge unterbrochen, wenn Kinder sterben. Irgendwann werden die Gesunden, mitten im Leben Stehenden dann selbst zu Sterbenden. Professionell Pflegende erleben den Zyklus in drei Varianten: als Beschäftigte, als Angehörige, als Sterbende.

Lachen und Humor können uns dabei helfen, die einzelnen Phasen gelassener zu bewältigen. Dabei soll nichts romantisch verklärt und beschönigt werden. Oft lese ich, Sterben sei im Grunde leicht und kontrollierbar, es gebe eigentlich keinen Grund, davor Angst zu haben. Dies ist nicht meine Erfahrung. Krankheit und Sterben bleiben in vielen Fällen große Herausforderungen, die uns nicht nur an Grenzen führen, sondern uns zwingen – gegen unseren Willen – Grenzen zu überschreiten in Unbekanntes hinein. (...)

Trotzdem ist auch hier in vielen Momenten wirklich Schluss mit lustig und es gibt nichts mehr zu lachen. Doch dann, ganz plötzlich und unerwartet, ist das Lachen wieder da! Wie wir den Humor entdecken, üben und wie uns der Humor beistehen kann, wird im Folgenden gezeigt. Praktische Übungen regen dazu an, das Beschriebene im Alltag umzusetzen. Zeichnungen von Karl-Horst Möhl begleiten durch dieses Buch. Er war Redakteur und Karikaturist an der Rhein-Neckar-Zeitung in Heidelberg und litt bereits vier Jahre an Kehlkopfkrebs, als er gemeinsam mit dem Theologen und Hospiz-Bildungsreferenten Heinz Hinse das Karikaturenbuch »Wer bis zuletzt lacht, lacht am besten« herausbrachte. »Ich möchte Patienten, denen es so geht wie mir, einfach Mut machen und Spaß bereiten«, so Karl-Horst Möhl. Er starb 2009.



Jeder Tod hat sein Gelächter

Über das Verhältnis zweier eigentümlicher Brüder

Der erwachsene Sohn des Verstorbenen möchte bei der Trauerfeier auch das Wort ergreifen. Er tritt neben mich, spricht frei, spricht seinen toten Vater an, der hinter uns im Sarg liegt: „Papa, du warst immer eine starke Persönlich-

keit!“ Wir alle sind bewegt. Nach einigen Minuten will der Sohn langsam zum Ende kommen, findet aber keinen rechten Ausgang aus seiner Ansprache. „Lieber Vater“, setzt er an, „wir wünschen dir ... äh ... für die nächsten Jahre ... äh ... Ruhe.“ – Und alle Ergriffenheit ist verflogen.

Die Idee, sich dem Verhältnis der anscheinend eigentümlichen Brüder „Tod und Humor“ zu widmen, entstand beim Schreiben eines Buches über meine Erfahrungen als Trauerredner. Das waren mitunter bedrückende Geschichten. Wie Sonnenstrahlen im düsteren Tal des Abschieds machten sich da die unfreiwillig komischen Momente aus. Etwa der Gruß der Hunde des Verstorbenen auf der Kranzschleife: „In tiefer Trauer“.

In meiner Herkunftsfamilie war ein lockerer Umgang mit dem Thema Tod erlaubt, obwohl (oder weil?) uns der frühe Tod des Vaters prägte. Mein Bruder pflegte zu sagen: „Praktisch denken, Särge schenken.“ Und als meine Kinder am Grab des Opas ihren

Kopf in den Nacken warfen (weil der Opa ja im Himmel ist), da durfte ich schmunzeln. Ich lächelte ebenso (wenn auch bitter), als ich für meine Mutter in Sofia ein Souvenir gekauft hatte und mir nach dem Bezahlen erst einfiel, die Frau ist ja schon tot.

Nun lade ich ein, sich der Partnerschaft von Tod & Humor zuzuwenden. Ich darf aus eigener Anschauung erzählen, aber auch Dichter und Wissenschaftlerinnen, Verordnungen und Zeitungsmeldungen zitieren. Ein Dank an Freundinnen und Freunde, die Anregungen und Tipps beisteuerten.

Die vorliegende Ausgabe ist die überarbeitete Version der Erstauflage von 2001. Einiges habe ich aktualisiert, manches gestrafft, Neues hinzugefügt. Das meiste zum Thema bleibt zeitlos, denn der Tod ist immer eine Krise, aber in der Krise gibt es auch das Komische. Das muss man nur erkennen und zulassen. Dann kann der Humor der Krisenbewältigung dienen.

Pablo Neruda sagt in einem Gedicht: „Von Zeit zu Zeit und auf Distanz / sollte man ein Todesbad nehmen.“ – Einverstanden, aber nur, wenn ich mich anschließend mit reichlich Humor ab duschen darf. Ich finde, das darf man auch als glaubender Mensch, heißt es doch in Psalm 30,12: „Du hast mein Klagelied in einen Freudentanz verwandelt. Du hast mir die Trauerkleider ausgezogen und mich mit einem Festgewand bekleidet.“

Georg Schwikart, Topos plus Verlag, 2015

Können wir nicht über was anderes reden?

Meine Eltern und ich

Mit Humor gegen Trauer – Wirklich todkomisch

Gibt es ein Mittel gegen die Sprachlosigkeit, wenn es um das Sterben der eigenen Eltern geht? Ja – den Comic der Zeichnerin Roz Chast.

Nichts, gar nichts ist einfach, wenn man alt wird, gebrechlich, hinfällig. Doch immer noch halten wir uns, als eine alternde Gesellschaft, sehr gerne fest an Heldenbildern von rüstigen Greisen, an Ausnahmeerscheinungen, die in allerhöchstem Alter noch Schwimmrekorde aufstellen, dicke Bücher schreiben oder die Weltpolitik erklären. Und immer noch machen wir blöde Zigarettenwitze über Helmut Schmidt, die längst schal geworden sind wie kalter Rauch; als der verehrte Altkanzler am Donnerstag aus dem Krankenhaus entlassen wurde, teilte eine Nachrichtenagentur mit, er sei "aber noch nicht vollständig geheilt". Meine Güte, der Mann ist 96 Jahre alt! Könnte man nicht auch einfach mal aussprechen, dass er wahrscheinlich bald sterben wird?

Den überhaupt nicht ermutigenden, sondern eher einschüchternden Erzählungen von Supergreisen in der Öffentlichkeit entspricht in den Familien die Sprachlosigkeit. Also die sehr verständliche, am Ende aber oft unheilvolle Weigerung, über eben dieses Ende schon vorher zu reden. Wer pflegt wen wann und wo, wenn es so weit ist? Was kann, was will wer dafür bezahlen? Wie viel Medizin soll

unser Leben verlängern? Oder verkürzen? Was wird denn eigentlich, wenn zuerst der eine oder zuerst die andere nicht mehr da ist?

Darüber zu sprechen fällt schwer

Schwierig ist natürlich, dass sich diese Szenarien nicht im Einzelnen vorhersehen und planen lassen, weil es sich oft nicht um plötzliche Ereignisse, sondern um schleichende Prozesse handelt. Und im Falle von Paaren oft um Symbiosen, die seelisch und lebenspraktisch derart verwoben sind, das allein schon ihre gedankliche Trennung unüberwindbar schwerfällt. Überhaupt ist vieles, wenn es ums Lebensende geht, nicht leichter gesagt als getan.

Noch viel, viel schwieriger aber wird es ohne Zweifel, wenn man sich gar nicht damit beschäftigt, wenn die Alten es versäumen, ihr Haus, wie man früher sagte, zu bestellen. Genau solche Meister der Verdrängung waren auch die Eltern der amerikanischen Cartoonistin Roz Chast. Deswegen heißt ihr großartiges Buch über die beginnende Pflegebedürftigkeit und das Sterben ihrer Eltern, das jetzt auf Deutsch erschienen ist: "Können wir nicht über was anderes reden?" (Rowohlt Verlag, übersetzt von Marcus Gärtner, 239 Seiten, 19,95 Euro, E-Book 16,99 Euro). Auch als es bereits sehr übel um ihren Vater stand, wurde Roz, die Tochter, einmal von ihrer Mutter regelrecht angeschrien: "Ich will und werde nicht übers Sterben reden!!!"

Sie haben uns die Windeln gewechselt – und brauchen nun selbst welche

Man muss es aber ja doch irgendwann tun, und wenn es ein wenig leichter fiele, dann könnte das an der Lektüre dieses ungewöhnlichen Buches liegen. Rosalind "Roz" Chast zeichnet seit 1978 Karikaturen für das Magazin The New Yorker. Man kann sich kaum etwas Menschenfreundlicheres und zugleich Lustigeres vorstellen als ihren absurden, existenzialistischen, neurotischen Humor. Schon in ihren früheren Zeichnungen spielte immer auch ihre Herkunftswelt eine Rolle, eine jüdische, russischstämmige Einwandererfamilie im eher schäbigeren, kleinbürgerlichen Teil von Brooklyn. Jetzt aber wird die eigene Familie ganz ausdrücklich Gegenstand einer ausführlichen, gezeichneten Erzählung, einer todtraurigen und todkomischen Rechenschaft über die Eltern, die einem einst die Windeln gewechselt haben und die irgendwann selber welche brauchen. Sie heißen jetzt nur Inkontinenzhosen. 38 Jahre lang haben Roz Chasts Eltern, ein verschrobenes, sparsam lebendes Lehrerehepaar, in derselben Wohnung gewohnt. Als sie das, beide über neunzig, nicht mehr schaffen, da kämpfen nicht nur die Eltern um ihre Autonomie, zunehmend vergeblich. Nein, auch die erwachsene, verheiratete, erfolgreiche Tochter tut es: Sie hat sich eigentlich nicht vor Jahren mühsam von einem als beengt, ja einzwängend empfundenen Elternhaus

emanzipiert, um sich jetzt unter noch prekäreren, bedrückenderen Umständen dort wieder einzugliedern. Aber das ist, Gott sei Dank, nicht ihr einziges Gefühl: Da ist auch Mitleid, Dankbarkeit, Treue und Zusammenhalt.

Nach und nach schwinden die Fähigkeiten und wächst die Abhängigkeit, von den ersten Stürzen bis zum betreuten Wohnen, von der Dauerpflege bis zur Sterbestunde. Bald müssen alle Eventualitäten besprochen werden: Das, was bei uns Patientenverfügung heißt, ist in Amerika der in einem Formular festzuhalten Wunsch "Do not resuscitate" ("Keine lebenserhaltenden Maßnahmen durchführen!"). Die Abkürzung "DNR" steht auf einem Armband, das die entsprechenden Patienten tragen - darauf spielt die obige Zeichnung an.

Nichts ist geregelt, alle Fragen sind offen

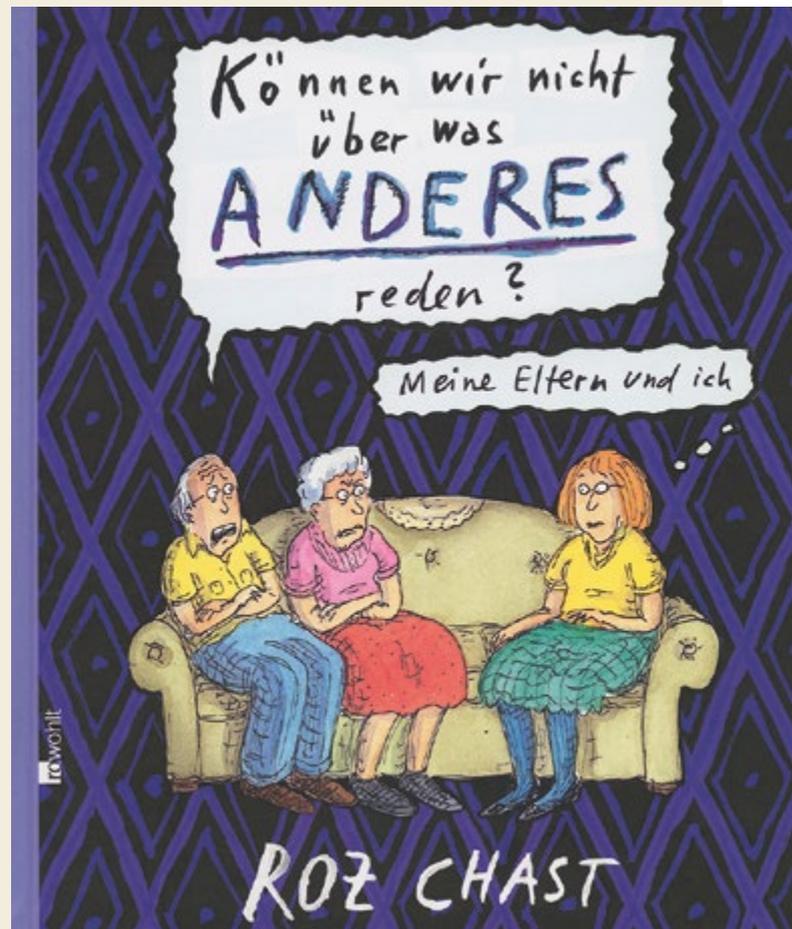
Roz Chast hat das Glück, dass ihre Eltern Pfennigfuchser waren, ja fast pathologische Asketen; sie haben so viel gespart, dass Roz sie in ein wohlgeordnetes Pflegeheim zu sich nach Connecticut holen kann (obwohl selbst sie mit der Zeit die Sorge hat, dass das Geld irgendwann nicht mehr reichen könnte). Also ist zunächst einmal alles geordnet und geregelt? Nichts ist.

Es werden nur immer mehr Fragen: Wie verhält man sich zu seinem verwirrten,

wund gelegenen Vater? Wie arrangiert man sich nach Jahrzehnten der Zweisamkeit plötzlich mit fremden Greisen im Speisesaal? Was tun mit dem ganzen Kram in der alten Wohnung? Was mit den Posthaufen, in denen zwischen Werbung vom China-Imbiss wichtige Behördenbriefe liegen? Soll man noch Argumente austauschen, bis die Alten jähzornig oder niedergeschlagen werden? Oder immer nur jaja sagen und sie wie Kinder behandeln? Kann man Versäumtes in der letzten Zeit noch nachholen? (Man kann es meist nicht.)

Längeres Leben und weniger Kinder, das sind Gründe für eine wachsende Literatur, die sich ums Pflegen und Sterben sorgt. Roz Chasts Lang-Cartoon sticht aus dieser Literatur heraus. Ihr Witz nimmt nichts vom Ernst der Lage, aber er macht ihn einfach erträglicher und menschlicher. Nicht alberner, sondern würdiger.

*Rezension von Johan Schloemann
aus der Süddeutschen Zeitung vom
18.09.2015*



Roz Chast, Rowohlt Verlag, 2015

„Uns allen blüht der Tod.“

Laudatio anlässlich der Verleihung der Barbara-Medaille
am Sonntag 6. Dezember 2015, St. Elisabeth, Duisburg-Walsum

**Liebe Vertreter der Preisträger,
liebe Angehörige,
sehr geehrte Vertreter des
St. Barbara-Heimstatt e. V.
sehr geehrter Herr Pfarrer Werth,
liebe Schwestern und Brüder,**



die Hospizbewegung
Duisburg – Hamborn und
die OMEGA Regional-
gruppe Dinslaken werden
heute ausgezeichnet. Und
wenn ich Sie als „Schwes-
ter und Brüder“ adressiere,
ist im Grunde schon eine
Brücke zu dem Motiv, das in
beiden Bewegungen spürbar
wird, angedeutet. Wir sind

Kinder des einen göttlichen Vaters (von dem wir nicht sagen können, ob er nicht auch unsere Mutter ist), eines göttlichen Vaters sage ich also, sind in geistlicher und geschöpflicher Hinsicht Geschwister. Hieraus resultieren Respekt und Verantwortung für das Leben, auch für das Leben auf seiner letzten irdischen Wegstrecke. ...

In meinem ersten Beruf war ich Kinderkrankenpfleger und lernte durch eine lebensweise, ältere Kollegin, die ich auch sonntags in der Messfeier sah: „Mit dem ersten Schrei des Neugeborenen... ist klar, er findet eines Tages ein fernes Echo im letzten Atemzug dieses irdischen Menschenlebens.

**„Hört zu, die ihr lebt in dieser Zeit,
einfache Leute und Herrschaften,**

**alt und jung miteinander –
uns allen blüht der Tod.“**

So begann 1980 jenes geistliche Musikspiel, das wir in Dinslakens Johannahaus, neben der St. Vincentius-Kirche, aufführten. Ich wuchs auf in einer Kirchengemeinde, in der kulturelles und geistliches Leben groß geschrieben und befördert wurde, in dem Kunst und Religion erkannte, anerkannte Geschwister waren. ...

Das Stück stammt aus der Werkstatt der Texter (und Pfarrer) Friedrich-Karl Barth und Peter Horst. Peter Janssens komponierte die Musik dazu. Viele von uns kennen eines der Lieder aus diesem Stück: „Selig seid ihr“. Bei seiner Uraufführung ein Jahr zuvor anlässlich des Evangelischen Kirchentags, in großer Messehalle, war das Stück gefloppt. Zu früh hatten die Künstler an ein Thema gerührt, für das weite Teile des Publikums noch nicht bereit waren.

**„Auch wenn uns unsre
Sprüche noch so gut gefallen,
unser Stolz schmilzt zusammen,
wir treten ab, jeder in seine Grube.
Keiner ist, der sich Leben
zukaufen kann.“**

**Hört zu, die ihr lebt in dieser Zeit,
einfache Leute und Herrschaften,
alt und jung miteinander,
uns allen blüht der Tod.“**

**„Wir drängeln uns nach Posten,
liebäugeln mit Geltung und Macht
und manchmal meinen wir**

**Jetzt sind wir oben.
Klug drehn wir am Leben.
Dumm gehen wir ab,
wie Durchreisende.“**

1980 – tempi passati
Zeit des kirchlichen Aufbruchs der reformerischen Unruhe in unserer Kirche der Liturgiereform, der Kirchenreform, der Selbstreform vor allem. Zeit, in der kirchliche Hilfswerke mit scharfen Slogans für die Vergessenen plädierten. MISEREOR: „Anders leben – damit andere überleben.“

Das Singspiel „Uns allen blüht der Tod“ fand 1980 in Dinslaken sein Publikum, aber zu früh war die Zeit für breite Schichten. Das hat sich geändert. **Es gibt sie.** Damals immerhin: Elisabeth Kübler-Ross hatte begonnen, Krankenschwestern und Krankenpflegern für Sterbephase, für bewussteren Umgang mit den Sterbenden zu sensibilisieren. Ihr Auftritt Ende 1982 in Hamborns Rhein-Ruhr-Halle war von Protesten begleitet. Das Thema schien manchem dubios. ...

Das Stück, das wir aufgeführt hatten, trug einen scheinbar widersprüchlichen Untertitel: „**Ein Fest für die Lebenden.**“

„Uns allen blüht der Tod. Ein Fest für die Lebenden“ – In dieser Spanne stehen Sie mit Ihrer Arbeit: Zwischen Tod und

Leben, zwischen dem Ungewissen, allenfalls Erhofften, das für den Sterbenden hinter der Schwelle kommt, und jenem, was uns Hinterbliebenen, als unser Leben, als Aufgabe, irgendwann auch wieder hoffentlich als Fest bleibt. ...

Gegen Ende des Stücks kam jene Passage, die mir bei jeder Aufführung das Herz ritzte:

**„Wenn es so weit sein wird mit mir,
brauche ich den Engel in dir.“ (...)**

Reform, Selbstreform, sich ändern, sich engagieren. MISEREOR, Lateinisch für „es erbarmt mich“. – Liebe Geehrte, Sie – im schönen alten Wortsinn - erbarmen sich. Sie verdrängen die Berufung, dass der Mensch den Menschen braucht, nicht auf Dritte.

Sie tun es nicht sachfremd, sondern kundig und mit mancher Fortbildung und Supervision im eigenen Gepäck. Sie sind bereit, als Engel gebraucht zu werden. Dafür werden Sie heute ausgezeichnet. Und das ist recht so. Gott befohlen.

Dr. Peter Hahnen Kinderkrankenpfleger,
Theologe und Kulturmanager
Leiter des Geistlichen und Kulturellen
Zentrums Kloster Kamp (www.kloster-kamp.eu)
wohnhaft in Dinslaken, peter-hahnen@t-online.de

Neuer Dienst bei Omega: OMEGA – mit dem Sterben leben e.V. Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst



Begleiten – unterstützen – entlasten von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit lebens- verkürzender Erkrankung

Wenn Kinder und Jugendliche von Sterben und Tod betroffen sind, bedeutet das für alle Beteiligten eine Extremsituation.

Im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst begleiten wir Familien, in denen ein Kind/Jugendlicher lebensverkürzt erkrankt, oder ein Elternteil/Familienmitglied sterbend ist.

Unsere Aufgaben in den Familien richten sich nach deren Bedürfnissen und können z.B. Fahrdienste, Spiele mit den Kindern, Ausflüge, Gespräche mit den Familienmitgliedern, Behördengänge, umfassen. Für diese vielseitigen Aufgaben bieten wir unseren Ehrenamtlichen eine umfassende Vorbereitung an, u.a. mit un-

serer Kooperationspartnerin Mechthild Schroeter-Rupieper, Lavia, Institut für Familientrauerbegleitung Gelsenkirchen.

Wichtig ist, dass wir die Familien auch über den Tod des geliebten Menschen hinaus begleiten. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte in Bocholt bietet Omega bereits seit 1993 Gesprächskreise an:

- Trauerbegleitung für Witwen, Witwer
- Trauerbegleitung für Angehörige von Suizidtoten
- Trauerbegleitung für Verwaiste Eltern

Hinzu kommen jetzt die Begleitungen für Kinder – und Jugendliche.

Es gibt also wieder Neues und Spannendes bei Omega und ich freue mich, dass ich als hauptamtliche Koordinatorin für diesen Schwerpunkt verantwortlich bin!



Ich bin Beate Bäumer-Messink und seit dem 01.03.2016 neue Koordinatorin in Bocholt.

Durch eigene Trauererfahrungen und mein ehrenamtliches Engagement bin ich mit Omega schon seit 10 Jahren immer wieder mal mehr oder weniger intensiv verbunden – gerade wie die private Situation es mir erlaubte.

Als Inge Kunz im letzten Jahr fragte, ob ich nicht Lust hätte, einen ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst für Omega aufzubauen, rannte sie mit dieser Idee offene Türen bei mir ein! Natürlich hatte ich Lust!

So bin ich zum 1. März eingestiegen und jetzt einerseits für den Aufbau des ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes und andererseits auch zur Unterstützung

der Kolleginnen Angelika Kathemann und Luise Stief da.

Zurzeit absolviere eine Ausbildung zur Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin bei Mechthild Schroeter-Rupieper. Inzwischen haben sich auch schon einige Jugendliche und Kinder zur Trauerbegleitung gemeldet, so dass wir schon gut zu tun haben.

Auch die erste Spendenaktion wird schon organisiert: Am 27. August 2016, ab 13.00 Uhr, gibt es im Rockheart Cafe in Vreden eine Veranstaltung zu Gunsten des Omega Kinder- und Jugend-Hospizdienstes. Jeder ist hier herzlich willkommen!

Beate Bäumer-Messink, Koordinatorin

Jahresbericht Mitgliederversammlung 2015



Karikatur: Thomas Plassmann aus „Aufleben und Tod!“

Auszug aus dem Protokoll der Mitgliederversammlung

Die Schwerpunktthemen des vergangenen Vereinsjahres waren

- zum einen die „Ökonomien des Sterbens oder kranksein macht arm“, mit der Tagung im Nov. 2014 und der Tagungsdokumentation. Die Tagungsdokumentation hat bundesweit große Aufmerksamkeit erfahren. Sie ist unter www.omega-ev.de zum kostenfreien Download eingestellt, kann aber auch als gedruckte Version in der Bundesgeschäftsstelle bestellt werden.
- und zum anderen die neuen Diskussionen zur gesetzlichen Regelung des ärztlich assistierten Suizids. Die gedruckten Stellungnahmen dazu sind allen Mitgliedern zugeschiedt worden.

In die Debatte über die gesetzliche Neuregelung des assistierten Suizides brachte OMEGA gemeinsam mit BioSkop eine öffentliche Stellungnahme ein gegen geregelte Dienstleistungen für die Selbsttötung. Der aktuelle Rundbrief nahm beide und weitere Themen noch einmal auf.

Unsere Homepage wird inzwischen sehr gut kontaktiert. Die dort zum Download eingestellten Materialien, z.B. das Konzept zur Vorbereitung Ehrenamtlicher oder die Unterrichtsmaterialien, werden gern genutzt.

Stellvertretend für die vielen durchgeführten Veranstaltungen unserer Regionalgruppen seien genannt:

„Die Sorge und die Sorgen am Lebensende teilen“ am 19.3.2015 in Ahaus im Fürstensaal des Schlosses mit Professor Andreas Heller;

Fachtagungen der Hospizgruppen am unteren Niederrhein in der Wasserburg Rindern am 10.1.2015 mit dem Thema „Abenteuer leben“ und am 25.10.2015 mit dem Thema „Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz“.

Gefreut hat uns besonders die Verleihung des Stiftungspreises des DHPV am 19.2.2015 an Dorothee Nieder für ihre Arbeit in der Begleitung von wohnungslosen Menschen für die Regionalgruppe Hamburg und am 6.12.2015 die Verleihung der Barbara-Medaille der Stadt Dinslaken an die Regionalgruppe Dinslaken.

Im Beirat von OMEGA waren genauso wie in der Vorstandsarbeit Schwerpunkthemen die „Ökonomien des Sterbens“, die aktuelle Sterbehilfediskussion und die Gewinnung von Professor Andreas Heller, Universität Klagenfurt, als Schirmherr für OMEGA.

Unser Vorstandsmitglied Kläre Winhuysen kandidierte im Auftrag von OMEGA für den Vorstand des DHPV (Deutscher Hospiz- und PalliativVerband) und wurde mit den meisten Stimmen gewählt.

Folgende Themen werden uns auch zukünftig weiter begleiten:

- Die Auseinandersetzung zum Thema Ehrenamt in der Hospizarbeit
- Das Projekt des Landes NRW zur Hospizkultur und palliativen Versorgung in Pflegeeinrichtungen
- Das HPG-Gesetz zur Stärkung der hospizlichen und Palliativen Versorgung
- Das neue Gesetz zum ärztlich assistierten Suizid
- Die Positionierung zu Sterbebegleitung in der ambulanten Kinderhospizarbeit
- Die Umsetzung der Palliativen Versorgung SAPV und AAPV
- Sterbebegleitung und Armut
- Das Thema Frauen in der palliativen Versorgung
- Das Thema Organspende.

Kassenbericht und Kassenabschluss 2014

- Die Zusammenfassung der Jahresabschlusses lag den Anwesenden als Tischvorlage oder Bild auf der Leinwand vor.

- Heiner Klein Bölting und Kläre Winhuysen stellten die Zahlen vor.
- Die Steuerberaterin Frau Jahry bescheinigte die Ausgewogenheit der Bilanz, es wurde kein Verlust gemacht.
- Die Aussicht auf die zumindest teilweise Refinanzierung der Sachkosten ab nächstes Jahr für die hauptamtlich geführten Gruppen verspricht eine Erleichterung in Zeiten von allgemein zurückgehenden Spenden. (...)

Entlastung des Vorstandes

Die Entlastung des Vorstandes erfolgte einstimmig durch Handzeichen.

Vorstandswahlen

Aus persönlichen Gründen standen Annegret Köllner und Jerome Vermaten nicht für die Wiederwahl zur Verfügung. Beiden gilt unser herzlicher Dank für die geleistete Arbeit im bürgerschaftlichen Engagement für OMEGA.

Heiner Klein Bölting stellte sein Amt als Vorsitzender des Vorstandes zur Verfügung, wird aber weiter im Vorstand mitarbeiten.

Als neuer Kandidat für den Vorsitz stellte sich Hermann Nientiedt aus Ahaus vor, der in diesem Jahr schon als Hospitant im Vorstand mitgearbeitet hat. Nach mehr als dreißig Jahren Tätigkeit im Krankenhausmanagement ist er seit knapp zwei Jahren in einer neuen Lebensphase, Absolviert derzeit das Zertifikats-Studium „Bürgerschaftliches Engagement in Wissenschaft und Praxis“ und ist als Ehrenamtlicher u.a.

für die OMEGA-Regionalgruppe Ahaus tätig.

Als neuer Kandidat für den frei gewordenen Platz eines Beisitzers stellte sich Frank Eiteneuer vor, der in Dinslaken bei der Diakonie hauptsächlich in der Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen arbeitet. Die Anwesenden waren mit einer offenen Wahl einverstanden.

Wahl des Vorsitzenden

Als einziger Kandidat wurde Hermann Nientiedt einstimmig mit einer Enthaltung gewählt.

Wahl der Schatzmeisterin

Als einzige Kandidatin wurde Kläre Winhuysen einstimmig mit einer Enthaltung gewählt.

Wahl der Schriftführerin

Als einzige Kandidatin wurde Gertie Kloster einstimmig mit einer Enthaltung gewählt.

Wahl der Beisitzer

Dorothee Nieder, Heiner Klein Bötling, Willi Volmering und Frank Eiteneuer wurden en bloc einstimmig bei vier Enthaltungen gewählt.

Verschiedenes

- Angebot zur Unterstützung an alle Mitglieder
- Bei Fragen zu Gruppengründung und/oder Implementierung von Hauptamtlichen ist Ansprechpartnerin Inge Kunz, Bocholt und die Mitarbeiter der Zentrale in Gelsenkirchen.

· Bei Fragen zur Palliativen Versorgung ist Ansprechpartnerin Dr. Marie-Elisabeth Averkamp, Lingen.

· Bei rechtlichen Fragen ist Ansprechpartnerin Petra O'Brien-Coker, Bielefeld.
(Kontakt Daten über das Bundesbüro)

Dank

Ein herzlicher Dank an den Paritätischen in Ahaus und in NRW: Seit 2004 werden wir durch die Geschäftsstelle Gelsenkirchen und durch Martin Huesmann, Geschäftsstelle Ahaus intensiv unterstützt vor allem in der Anschubfinanzierung und Personalverwaltung. Rene Bernards, Paritätischer Dortmund, ist Fachberater für Hospizarbeit und vertritt und informiert uns zuverlässig.

Ein besonderer Dank an die Hospiz-Stiftung OMEGA Bocholt für die Finanzierung unserer Projekte.

Ein großes Dankeschön an die Vorbereiter des gestrigen Jubiläumsfestes und Dank für den sehr schönen kurzweiligen Nachmittag.

Der neue Vorsitzende Hermann Nientiedt verabschiedete die Teilnehmer der Versammlung mit der Geschichte vom Blumentopf und dem Bier und wünschte allen eine gute Heimreise.

Aus dem Protokoll von Gertie Kloster, Stadtlohn (das gesamte Protokoll mit Tischvorlagen kann in der Bundesgeschäftsstelle angefordert werden)

Vorstandsmitglieder



Hermann Nientiedt

Vorsitzender

Nach der Teilnahme an einer Qualifizierungsmaßnahme „Begleitung von Menschen in Krisen am Lebensende“ war ich sehr berührt von dem enormen Engagement von OMEGA und insbesondere der ehrenamtlich Tätigen. Ich schloss mich deshalb Mitte 2014 der Regionalgruppe OMEGA an und absolvierte neben der Begleitung von sterbenden Menschen auch verschiedene Sonderaufgaben für OMEGA.

Auf der Mitgliederversammlung am 6.12.2015 in Dinslaken wählten mich die anwesenden Vereinsmitglieder zum Vorstandsvorsitzenden. Zusammen mit den Vorstandsmitgliedern ist es mir eine Herzensangelegenheit, den gemeinnützigen Verein OMEGA – mit dem Sterben leben e.V. in eine gesicherte Zukunft zu führen.

In meinem beruflichen Leben war ich viele Jahre im Management einer gemeinnützigen Krankenhausgesellschaft tätig. Seit 2014 unterstütze ich in meinem neuen Lebensabschnitt mehrere ehrenamtlich tätige Institutionen.



Gertie Kloster

Schriftführerin

Seit 1956 auf der Welt, verheiratet, mit zwei erwachsenen Kindern und geprägt von praktischer Integration, haben mich vor allem meine Familiengeschichte und mein Engagement für den örtlichen Behindertenverein immer wieder in Kontakt gebracht mit Trauer und Sterben.

Im Jahr 2000 erfolgte eine Art Initialzündung, als ich im Laufe von Recherchen für eine Hochschularbeit Inge Kunz kennen lernte. Seitdem bin ich in enger Verbindung mit Omega – Mit dem Sterben leben e.V., als Koordinatorin für den Hospizdienst Omega Ahaus tätig und seit 2004 auch im Vorstand.

Ich möchte, solange es mir möglich ist, mich weiter für die Hospizidee und die Verwirklichung der Ziele von Omega einsetzen, weil ich ihren Wert für die Betroffenen im vielen Jahren hautnah erlebt habe.



Kläre Winhuysen

Schatzmeisterin

Mein Name ist Kläre Winhuysen, ich bin 60 Jahre alt, allein stehend mit 4 erwachsenen Kindern und wohne in Vreden. Seit 2009 bin ich im Vorstand von Omega e.V.

Ehrenamtlich engagiere ich mich bereits seit 1999 in der Hospizbewegung. In Vreden habe ich die Regionalgruppe mit gegründet und im Team vieles mit auf den Weg gebracht. In dieser Zeit habe ich viele Menschen in ihrer Krisenzeit begleitet und bis zu ihrem Tode beigestanden.

Über die Wiederwahl in den Vorstand habe ich mich sehr gefreut. Omega e.V. als Vorstandsmitglied im DPHV (Deutscher Hospiz- und PalliativVerband) zu vertreten, ist ein Schwerpunkt meiner Vorstandsarbeit. Dieses zeitintensive Ehrenamt macht mir viel Freude.

Wenn ich hoffe, dass meine Vorstandsarbeit für Omega Nutzen bringt, so steht doch die Regionalgruppe weiterhin im Mittelpunkt meiner Tätigkeit. Ich freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit.



Heiner Klein-Bölting

Alter: 59

Ortsgruppe: Dinslaken

Mitglied seit: 2009

Beruf: Berater bei der Deutschen Bahn AG

Motivation: Ich bin Mitglied bei Omega, weil ich denke, dass es eine wichtige Aufgabe ist, die Bedürfnisse und die Wünsche eines sterbenden Menschen und seiner Angehörigen wahr- und ernst zu nehmen. Das heißt für mich, ihm im Sterben seine Würde zu bewahren. Dabei gilt, dass der Mensch bestimmt, was er selbst als würdevoll empfindet. Er soll so sterben dürfen, wie wir alle auch leben möchten: selbstbestimmt.

Als Vorstandsmitglied ist es mit wichtig, unsere Erfahrungen in die gesellschaftspolitische Diskussion einzubringen.



Dorothee Nieder

Ich bin Dorothee Nieder, verheiratet und wohne in Norderstedt, 20 Km von Hamburg entfernt. Ich bin Diplom-Informatikerin und arbeite in einer Hamburger Stiftung. Ich bin seit 1992 aktiv in der Regionalgruppe Hamburg. Durch den Tod meines Großvaters bin ich damals zu Omega gekommen. Ich habe persönlich erfahren, wie wichtig die menschliche Zuwendung, wie entlastend die Unterstützung durch einen Hospizverein war. Ich bin seit 2005 Ansprechpartnereine der Regionalgruppe Hamburg. Seit 2013 bin ich Mitglied des Omega Vorstands.

Die Regionalgruppe Hamburg hat 2014 den 3. Preis der DHPV- Stiftung für die Sterbebegleitung von wohnungslosen Menschen erhalten.

Meine Arbeit im Vereinsvorstand bedeuten für mich:

- die Hospizarbeit und die Arbeit von Omega bekannter zu machen;
- die hospizliche Begleitung und Unterstützung auch für Menschen, die am Rande der Gesellschaft stehen, zu ermöglichen



Willi Volmering

Ich bin 1957 geboren, bin verheiratet, habe drei erwachsene Kinder. Ich arbeite in einem Betrieb in Hemer in einem industriellen technischen Tätigkeitsgebiet als Leiter der Automatisierung.

Vor 10 Jahren brachten mich Todesfälle im privaten Bereich zu Omega Bocholt, mit der Vorbereitung für die ehrenamtliche Sterbebegleitung und im Einsatz als Ehrenamtlicher kam ich in engsten Kontakt mit Betroffenen. Seit November 2011 unterstütze ich OMEGA auch als Vorstandsmitglied.

Ich setze mich zum einen dafür ein, dass das Sterben so in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt wird, dass es als realer und wertvoller Bestandteil des Lebens verstanden und gelebt werden kann; und zum anderen für die Verbesserung der Umstände, unter denen wir sterben, so dass Schmerz und Not verringert werden.



Frank Eiteneuer

1966 wurde ich in Duisburg geboren, ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und lebe in Dinslaken.

Nach 15-jähriger Tätigkeit als Zahntechniker wechselte ich 2006 in die Senioren- und Demenzbegleitung und gestalte seit 5 Jahren

als Fachkraft ein Dinslakener Demenz-Café mit. Begleitungen am Lebensabend bedeuten häufige ambulante Hospizarbeit. Mein Motto: „Hilfe ist gut – qualifizierte Hilfe ist besser“, sorgte dafür, dass ich bei OMEGA Dinslaken ein Zuhause fand.

Auf Grund der mir nachgesagten außergewöhnlichen empathischen Kompetenz wurde ich im Dezember 2015 neu in den Vorstand gewählt. Mein Wunsch ist es, OMEGA e.V. bei seinem Bestreben, jedem Menschen ein würdiges Lebensende zu ermöglichen, tatkräftig zu unterstützen. Vielfältige praktische Erfahrungen werden mir dabei helfen.



Überregionale Termine

23. und 24. Sept. 2016

Regionalgruppentreffen und Mitgliederversammlung

Unsere diesjährige Regionalgruppen-Tagung inkl. Mitgliederversammlung wird von

Freitag, den 23. September 2016,
ab 16.30 Uhr bis

Samstag, den 24. September 2016,
bis 16.30 Uhr
stattfinden, und zwar im:

Europa-Haus Bocholt
Adenauerallee 59
46499 Bocholt
www.europa-haus-bocholt.de



Näheres dazu finden Sie in der gesonderten Einladung oder unter www.omega-ev.de

7. Sept. 2016

Advance Care Planning – Zwischen Lebensklugheit und Planungszwang

Workshop im Rahmen des diesjährigen dgp-Kongresses in Leipzig:

7. September 2016, 13:00 – 15:30 Uhr
Tagungsraum 2 (NH Hotel)

Thema:

Vorausschauende Betreuungsplanung / Advance Care Planning: Gegenwärtige Entwicklungen, Einsatzmöglichkeiten, kritische Diskussion der Chancen und Gefahren, Vertrauens- und Misstrauensbildung in vorausschauender und sorgender Kommunikation.

Workshopleiter:

Univ. Prof. Dr. Andreas Heller, Wien
Schirmherr Omega

mit Erika Feyerabend, wiss. Beirat von Omega; Dr. med. Lisl Medicus, Prof. Dr. Klaus Wegleitner, Dr. Patrick Schuchter, Martina Kern (angefragt)

Weitere Informationen unter:
www.palliativkongress.de/ oder
www.omega-ev.de

Weitere Termine finden Sie unter www.omega-ev.de und bei unseren Diensten in Ihrer Region

OMEGA-Regionalgruppen, kooperierende Dienste, Ansprechpartner/innen und regelmäßige Treffen

» **BUNDESBÜRO GELSENKIRCHEN**

Dickampstraße 12, 45879 Gelsenkirchen

Ansprechpartnerinnen:

Ingrid Bodden / Gabriele Payk

Bürozeiten:

Dienstag – Donnerstag 9:00 – 13:00 Uhr

☎ 02 09 / 9 13 28 - 22

☎ 02 09 / 9 13 28 - 33

✉ info@omega-ev.de

bundesbuero@omega-ev.de

» **VORSTAND**

Hermann Nientiedt, Ahaus, Vorsitzender

Gertie Kloster, Ahaus, Schriftführerin

Kläre Winhuysen, Vreden, Schatzmeisterin

Erweiterter Vorstand:

Heiner Klein-Bölting, Dinslaken

Dorothee Nieder, Hamburg

Willi Volmering, Bocholt

Frank Eiteneuer

» **BEIRAT**

Inge Kunz, Bocholt

Erika Feyerabend, Essen

Dr. Bodo de Vries, Bielefeld

Dr. Marie-Elisabeth Averkamp, Lingen

Klaus Brücks, Bocholt

Prof. Dr. Verena Begemann, Hannover

Barbara Feldhammer, Vettweiß

Dr. Volker Schrage, Legden

Martin Huesmann, Ahaus

Dr. Georg Schwikart, St. Augustin

Petra O'Brien-Coker, Bielefeld

» **SCHIRMHERR**

Prof. Dr. Andreas Heller, Wien

» **AHAUS**

Jeden 2. Montag um 18.00 Uhr

im Büro des DPWV

in Ahaus, Marktstraße 16

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Schwanekamp / Catrin Grote /

Gertie Kloster

☎ 01 71 - 7 81 99 83

✉ Mail: ahaus@omega-ev.de

» **BEDBURG-HAU**

Jeden letzten Dienstag im Monat, 19.30 Uhr,

Burg Ranzow, Kirchweg 1, Kleve

Ansprechpartnerin:

Hanne Polt-Vermathen

☎ 0 28 21 / 715 68 52

✉ Mail: omega.burg-ranzow@t-online.de

» **BEERLAGE – HOLTHAUSEN – LAER**

Jeden 1. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr,

im Pfarrhaus Laer-Holthausen,

Borghof 14, Laer

Ansprechpartnerin:

Mechthild Mensing

☎ 0157 / 85 96 13 67

✉ Mail: mechthild.mensing@web.de

» **BOCHOLT**

Jeden 3. Donnerstag im Monat

09.00 – 11.00 und 20.00 – 22.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Angelika Kathemann / Luise Stief

☎ 0170 / 419 17 98 | ☎ 02871 / 184823

✉ Mail: bocholt@omega-ev.de

Ambulanter Kinder- und
Jugendhospizdienst

Ansprechpartnerin:

Beate Bäumer-Messink

☎ 0177 / 4085512

Mail: jugendhospiz@omega-ev.de

» **BORKEN**

Marien Senioren- und Pflegezentrum
Borken, Propst-Sievert-Weg 9, Borken

Ansprechpartnerin:

Elydia Schroer | ☎ 0 28 61 / 974 101

Mail: hildegard.krumboehmer@hospital-
borken.de

» **DINSLAKEN**

jeden 2. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr
Friedrich-Ebert-Str. 101, Dinslaken

Ansprechpartnerinnen:

Elke Frinker / Sieglinde Rasche

☎ 0176 / 11600662

Mail: dinslaken@omega-ev.de

» **EMMERICH am Rhein e.V.**

Treffen: Jeden 3. Dienstag im Monat
19:30 Uhr im Senioren-Café am
Neumarkt. Emmerich am Rhein

Ansprechpartnerinnen:

Jessica Bos / Hildegard Kleintjes

☎ 02822 / 9815653

☎ 0151 / 15500558

Mail: hospiz@hospiz-emmerich.de

» **GOSLAR – Kooperationspartner**

Jeden 4. Montag im Monat, 19.30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Barbara Trumfheller

Christophorus-Haus Hospiz

Robert-Koch-Str. 42, 38642 Goslar

☎ 05321 / 84899

Mail: hospiz-goslar@t-online.de

» **HALDERN & REES**

Jeden 3. Dienstag im Monat 17:30 – 19 Uhr
im ev. Gemeindehaus Millingen,
Hurler Straße

Ansprechpartnerinnen:

Andrea Bendfeld

☎ 02851 / 588546

Gerda Doppstadt

☎ 02851 / 963057 | ☎ 0152 / 01471640

Mail: Andrea.Bendfeld@web.de

www.hospiz-rees.de

» **HAMBURG**

Regelmäßige Treffen und öffentliche
Veranstaltungen jeden 1. Montag im
Monat ab 18.30 Uhr, in der Altentages-
stätte Eppendorfer Weg 232–234
Wir sind für Trauernde und alle, die
Schwerkranke und Sterbende begleiten
jederzeit telefonisch erreichbar.

Ansprechpartnerin:

Dorothee Nieder | ☎ 040 / 5266263

Mail: dorothee.nieder@t-online.de

» **NORDERSTEDT**

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr,
Ulzburger Str. 171, 22850 Norderstedt

Ansprechpartner/innen:

Sandra Heinicke
☎ 040 / 51 32 51 11 | ☎ 0171 / 941 33 39
Mail: s.heinicke@omega-norderstedt.de
Dorothee Nieder
☎ 0179 / 494 02 25
Mail: d.nieder@omega-norderstedt.de

» **OBERHARZ**

Jeden 1. Mittwoch im Monat
Im Dietzelhaus, Bergstr. 31
38678 Clausthal-Zellerfeld

Ansprechpartner:

Carmen Petersen
☎ 053 23 / 71 56 13
Mail: oberharz@omega-ev.de

» **UNNA**

Jeden 1. Dienstag im Monat ab 19:30 Uhr
in der Kapelle des Evangelischen Kranken-
hauses in Unna

Ansprechpartner/in:

Klaus Koppenberg / Uta Marx
☎ 023 03 / 25 51 47
☎ 0178 / 972 99 67
Mail: hospizdienst.unna@web.de

» **SÜDLOHN-OEDING**

Treffen der Begleiter:
Jeden 3. Mittwoch im Monat,
Bahnhofstraße 1, Südlohn-Oeding

Ansprechpartnerinnen:

Kläre Winhuysen
☎ 028 62 / 589 66 13
Mail: omega-vreden@web.de
Regina Ifland
☎ 028 62 / 88 40
Mail: r.ifland@sankt-niklas.de

» **VREDEN**

Jeden 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr:
Treffen der BegleiterInnen im Pfarrheim
St. Georg, Freiheit 1, Vreden

Ansprechpartner/in:

Kläre Winhuysen
☎ 025 64 / 392 99 00
Mail: omega-vreden@web.de

Zu den hier aufgeführten Treffen der
Regionalgruppen unserer Omegamitar-
beiter sind interessierte Gastteilnehmer
jederzeit herzlich willkommen.

Auch zu den angekündigten Veranstaltun-
gen der einzelnen Gruppen würden wir
uns über Besucher freuen, die sich durch
solche Abende vielleicht zu einem Mittun
bei OMEGA entschließen könnten. Natürlich
ist die Teilnahme am Gruppenabend oder
an Veranstaltungen völlig unverbindlich.

OMEGA Kontaktadressen

BERGISCH GLADBACH

Kontakt:

Ursula Nantke

© 02204 / 68813

Mail: nantke@t-online.de

RECKLINGHAUSEN

Ansprechpartner/innen:

Liesel Kohte

© 02361 / 206242

Mail: rotschopfli@web.de



Karikatur: Kittihawk aus „Aufleben und Tod!“

