

# DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

29. Ausgabe November 2018

## Was trägt mich und gibt mir Kraft?

Auch Helfer brauchen Hilfe

In Würde alt werden

Geschichte der modernen Hospizbewegung

Hilfestellung zur Begleitung Sterbender  
für Angehörige und Freunde

KINTSUGI – Die Schönheit des Zerbrochenen

Pilgern als eigene Kraftquelle

Über die Kraft

BRÜCKE-Aktuell



## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

nun liegt sie vor Ihnen, die 2. Ausgabe des Brückebriefes 2018 und das bedeutet, schon wieder ein halbes Jahr vorbei, letzte Blüten des Sommers leuchten im Grau der Herbsttage und wir stellen uns ein auf gemütliche lange Abende.

Es war ein Jahr voller Leben und Abschiednehmen, Freude und Trauer. Abschied genommen haben wir zusammen mit seiner Familie von Udo Seiffert, unserem Vorstandskollegen und Freund. Udo hat nicht nur über zehn Jahre die Finanzen des Vereins verwaltet, seine Meinung, seine Ratschläge und seine Ausgeglichenheit haben die Vorstandarbeit der BRÜCKE geprägt und bereichert.

kollegen und Freund. Udo hat nicht nur über zehn Jahre die Finanzen des Vereins verwaltet, seine Meinung, seine Ratschläge und seine Ausgeglichenheit haben die Vorstandarbeit der BRÜCKE geprägt und bereichert.

Mit Lebendigkeit füllten sich die BRÜCKE-Abende am gewohnten 1. Mittwoch im Monat auch bei schwierigen Themen, viele interessierte Menschen kamen und diskutierten mit den Referenten. Mit Freude über den Zuspruch haben wir oft noch mehr Stühle, Gläser, Getränke dazu geholt. Auch das Tagesseminar in Haus Nordhelle mit dem Thema „In Ängsten – und sieh! Wir leben –“ wurde gut angenommen und war mit 23 Teilnehmern ausgebucht.

Mit Freude und Lebendigkeit ging es nach Hörde zum jährlichen Ausflug des Besuchsdienstes und beim sommerlichen Treffen im Garten von Traudl Smitka wurde eifrig diskutiert und ausgetauscht.

„Was trägt mich und gibt mir Kraft“ steht auf dem Titel, ja – auch wir brauchen Kraftquellen, einige davon finden Sie in diesem Heft. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Mit herzlichem Gruß

Brigitte Kollodej

## In Würde alt werden

### Ausschnitte aus dem Gottesdienst im Zweiten Deutschen Fernsehen

Dr. Margot Käßmann: In Würde alt werden – wer will das nicht? Bei halbwegs guter Gesundheit und mit einem klaren Geist, versteht sich. Was aber, wenn die Kräfte nicht mehr reichen für ein selbstbestimmtes Leben? Wenn ich auf andere angewiesen bin und das Gefühl habe, anderen zur Last zu fallen?

Wie alte Menschen in Würde leben können, ist nicht nur für unsere älter werdende Gesellschaft ein Thema, irgendwann ist es ein Thema für jeden persönlich.

### Ausschnitte aus der Predigt

Als ich mein erstes Enkelkind im Arm hielt, dachte ich: „Jetzt ist der Lebenskreis doch rund. Das eine Leben geht zur Neige, das nächste beginnt. Ich werde dieses Jahr 60, meine älteste Enkeltochter 6, sie wird ihren ersten Schultag haben und ich meinen ersten Tag im Ruhestand. Wer mit Gottvertrauen sieht, wie eine neue Generation nachwächst, kann das Leben vielleicht eher loslassen, die Wiederkehr sehen von Heranwachsen und Altwerden.



Genau das wünschen sich die alten Menschen in unserem Land heute auch: in Frieden und in Würde sterben. Aber wir haben es schon gehört, das ist gar nicht so leicht. Viele sind pflegebedürftig und es gibt vielerorts nicht genug Personal, sie gut zu versorgen. Pflegekräfte sind unter Druck, sie haben oft nicht die Zeit, die sich die Gepflegten von ihnen wünschen. Die meisten Menschen wollen gern bis zu ihrem Tod zuhause bleiben. Aber das überfordert viele Familien, sie wissen nicht, wie sie das gewährleisten sollen. Ja, ambulante Pflege gibt es, aber die kann nicht rund um die Uhr präsent sein.

Jeder und jede soll so gut wie möglich versorgt werden. Deshalb gibt es auch einen Besuchsdienst, der sich LeNa nennt – Lebendige Nachbarschaft. Ehrenamtliche begegnen dabei älteren Menschen, die hier allein leben und aus ihren Erinnerungsschätzen erzählen. Das ist wunderbar, weil deutlich wird: Familien können nicht alles leisten und bezahlte Pflegekräfte auch nicht. Wir brauchen Gemeinschaft, Zivilgesellschaft, die aushilft.

Aber es geht nicht nur um „die Gesellschaft“. Der Maschinenbauer empfindet sich ja offensichtlich selbst als „altes Eisen“. Können wir ganz persönlich uns noch



wertschätzen, wenn wir nicht mehr so leistungsfähig sind, das ist doch auch die Frage! Ein Mann sagte mir einmal: „Bevor mir jemand den Hintern abwischen muss, erschieße ich mich lieber!“. Warum nur fällt uns das so schwer, auf andere angewiesen zu sein? Ich bin gerade umgezogen und habe darauf geachtet, dass die neue Wohnung „barrierefrei“ ist, ich also auch mit einem Rollator dort zurecht käme. Die Reaktion: Sie sind doch so fit, das haben Sie doch noch nicht nötig. Aber doch! Mir

ist sehr bewusst, dass ich älter werde und Einschränkungen anstehen. Und ich hoffe, dass ich das Leben nicht als weniger lebenswert empfinde, ja mich nicht schäme, wenn ich Hilfe brauche.

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“, hat Joachim Fuchsberger einst ein Buch betitelt. Das ist sehr gut gewählt, finde ich! Joachim Fuchsberger erzählt mit einer gewissen Heiterkeit und Leichtigkeit auch über die Beschwernisse des Altwerdens. Er schreibt: „Versteckt man die immer deutlicher werdenden Unzulänglichkeiten: Schwerhörigkeit, Gleichgewichtsstörungen, Gliederschmerzen, nachlassendes Reaktionsvermögen, Schlaflosigkeit, Entscheidungsunsicherheit, Seh-schwierigkeiten und was es sonst an Alterserscheinungen gibt, oder akzeptiert man das alles möglichst klaglos und versucht, aus dem natürlichen Verfall das Beste zu machen? ... Wir Alten sind besser dran, einen für andere und uns selbst erträglichen Kompromiss zu finden. Irgendwo zwischen unintelligenten Koketterie, die uns der Lächerlichkeit preisgibt, und dem Versuch, mit Anstand und Würde alt zu werden.“

Das ist ein sehr guter Zugang zu unserem eigenen Altwerden, finde ich. Zum Glück können wir ja auch über manches lachen. Altwerden heißt nicht, aus dem Leben heraus katapultiert zu werden. Gerade die so genannten jungen Alten sind noch recht fit, können aber schon die Vorteile genießen, beruflich nicht mehr so eingebunden zu sein. Und so kann ich manchmal auch Witze machen über Falten und lachen, wenn ich sehe, wie meine jüngste Tochter mir locker davon joggt, während ich froh bin, es in langsamem Trab nach Hause zu schaffen. Altwerden ist nicht nur negativ besetzt. Es hat schlicht auch viele Vorteile, die „Rushhour“ des Lebens überstanden zu haben und manches gelassener angehen zu können.

Um ein Altern in Würde geht es. Dafür sollten die Alten einstehen. Aber eben auch die Gesellschaft insgesamt, die Menschen ein solches Altern und auch ein Sterben in Würde ermöglicht.

Unser Leben ist begrenzt, wir alle werden sterben. Das allgemeine Wissen um den Tod ist eine sehr persönliche Nachricht für jeden und jede. Als Christinnen und Christen können wir im Vertrauen auf Gott alt werden, weil wir glauben, dass wir auch mit unseren Schwächen Würde haben als Gottes Ebenbilder. Und weil wir glauben, dass der Tod kein Punkt ist, sondern ein Doppelpunkt, keine Sackgasse, sondern eine Station auf unserem Weg hin zu Gott. Dafür steht Jesus Christus, dessen Tod nicht das Ende war, sondern ein Anfang. Darauf vertrauen wir. **Amen.**



### **Sterben begleiten**

Manche Menschen warten mit dem Sterben,  
bis alle da sind.

Manche passen diesen einen kleinen Moment ab, in dem niemand da ist –  
und sterben genau dann.

Es ist ihr Weg, ihre einzigartige Weise, aus dieser Welt zu gehen.  
Nun gehst du. Auf deine Weise. Ich begleite dich.

Auf meine Weise.  
Ich atme ein.  
Ich atme aus.

Ich spüre in mich hinein,  
ich spüre zu dir hin.

Wir gehen noch ein Stück gemeinsam. Bis unsere Wege sich trennen.

*Unbekannt*



## Geschichte der modernen Hospizbewegung

Der Begriff Hospiz stammt aus dem frühen Mittelalter: Im Hospitium (= Gastfreundschaft oder Unterkunft) boten Mönche Pilgern auf ihren beschwerlichen und gefährvollen Reisen Versorgung, Schutz und in Krankheitsfällen Pflege an. Nach ersten Bestrebungen vor etwa hundert Jahren in England und Irland wurde dann 1967 durch die Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Ärztin Cicely Saunders das erste Hospiz der Neuzeit, St. Christopher's Hospice in London, gegründet, nachdem sie in den Krankenhäusern miterleben musste, wie dort auf inhumane Weise gestorben wurde.



Archives of Dame Cicely Saunders  
WordPress.com

*"Nicht dem Leben mehr Tage,  
sondern den Tagen mehr  
Leben geben."*

*Cicely Saunders*

St. Christophers war von Beginn an ein Ort, wo man sich den Sterbenden zuwandte, sie in den Mittelpunkt der Arbeit stellte mit dem Ziel, ihre letzte Lebenszeit so angenehm und frei von belastenden Symptomen wie möglich zu gestalten. Cicely Saunders prägte Leitsprüche der Hospizarbeit wie z.B. „nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben“.

Ehrenamtliche Sterbebegleiter waren von Anfang an eine der tragenden Säulen der Arbeit in St. Christophers. Aber auch Pflegekräfte wurden erstmals speziell weitergebildet und Ärzte beschäftigten sich erstmals konzentriert mit der Behandlung der bei Sterbenden häufigen starken Schmerzen und anderen Symptomen. Hier wurde auch die moderne Tumor-Schmerztherapie begründet.

Nach Deutschland kam die Idee 1971 durch interessierte Ärzte, Seelsorger und Journalisten. Die Verbreitung der Idee in unserem Land ist vorrangig Ehrenamtlichen zu verdanken, die meist aufgrund eigener Erfahrungen im persönlichen Umfeld die Situation für Sterbende verbessern wollten. In kleinen Gruppen formierten sie sich und boten über Besuchsdienste Hilfe und Begleitung für Betroffene und

deren Angehörige an. Schon nach kurzer Zeit entwickelte sich daraus eine wachsende Bürgerbewegung, die sich auch politisch Gehör verschaffte, Spenden sammelte und 1986 bei Aachen mit Haus Hörn das erste stationäre Hospiz eröffnen konnte. Nebenbei wurde so auch die gesellschaftliche Diskussion über die Themen Tod, Trauer und Sterben neu belebt. Diesen Themen in unserer Gesellschaft Raum zu geben und damit das Sterben wieder als einen Teil des Lebens zu begreifen ist eine Aufgabe hospizlicher Arbeit bis heute.

1982 wurden an der Uni Köln erstmals einige Betten speziell für die Behandlung Sterbender im damals neuen Bettenhaus bereitgestellt. Das war die Geburtsstunde der Palliativmedizin in Deutschland. Daraus ist später das Mildred-Scheel-Haus hervorgegangen. Seitdem hat sich viel getan. Laut Deutschem Hospiz- und PalliativVerband e.V. (DHPV) gibt es in Deutschland derzeit (Stand 2015) ca. 1.500 ambulante Hospizdienste und 162 stationäre Hospize. Dazu kommen 166 Palliativstationen an Krankenhäusern. Allerdings ist der Bedarf laut DHPV bei weitem noch nicht gedeckt. Neben den Pflegekräften, Seelsorgern, Ärzten, Therapeuten engagieren sich in Deutschland nach Schätzungen 85.000 Ehrenamtliche in der Hospizbewegung.

Umfragen zufolge möchten etwa 90 Prozent aller Menschen zu Hause sterben. Tatsächlich sterben aber etwa 50 Prozent der Menschen im Krankenhaus und weitere 20 Prozent in Pflegeheimen. Hospize und Hospizdienste bieten eine Alternative, wenn eine Behandlung im Krankenhaus oder Pflegeheim nicht gewünscht wird oder erforderlich ist.

*Georg Kerkhoff  
Hospiz Die Brücke  
Ambulantes Hospiz Bergisch Gladbach im Diakonischen Werk e. V.*



## Wie ein Gebet entsteht

Udo war neugierig geworden. Er wollte wissen, was pilgern ist und was man fühlt. Dann gab es die Möglichkeit, den Pilgerweg vom Bergkloster Bestwig zur Abtei in Königsmünster mit zu eröffnen. Wir (das waren Udo, Christel und ich) machten uns auf den Weg und wurden im Bergkloster herzlich empfangen und starteten mit einer Pilgergruppe. Wir sammelten uns am Anfang des Weges unterhalb eines Berges und einer riesigen Tannenbaumschonung. Da stand ich, nur mit Udo, und der Impuls zum Gebet war da.

## Wünsche verändern sich

Am Ende dieses Tages fuhren wir zu Dritt in einen wunderschönen Sonnenuntergang hinein. Christel lag ausgestreckt, völlig erschöpft auf der Rückbank und Udo döste im Beifahrersitz, konnte seine Augen kaum offen halten, aber wirkte völlig glücklich. Und ich glaube, dass an diesem Tag wenigstens ein besonderer Wunsch in Erfüllung ging.

Andreas Wlost

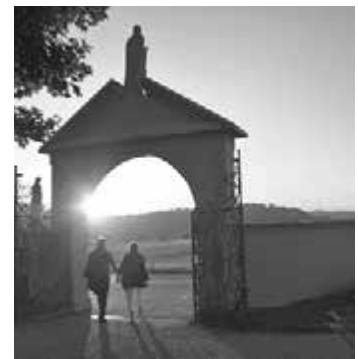


## Hilfestellung zur Begleitung Sterbender für Angehörige und Freunde

### Sterben ist etwas ganz Persönliches

Der Tod ist ein so einschneidendes Ereignis, dass sich sowohl Sterbende als auch Angehörige von Grund auf darauf einstellen müssen. Ihnen dabei zu helfen, ist unser Anliegen, auch wenn es schwierig ist, eine für alle gültige Handreichung zu erarbeiten.

Aber nicht der Tod selbst, sondern das Sterben, die letzte Lebensphase bis zum Tod, ist das Beängstigende. Denn Sterben bedeutet eine endgültige Trennung von den Lieben, Loslassen vom bisherigen Leben, Beendigung jeder Möglichkeit, das zu vollenden, was unerledigt geblieben ist oder Vorsorge und Fürsorge für Anvertraute entfalten zu können. Sterben bedeutet ferner zunehmende Schwäche, oft Einengung aller Gedanken und Wünsche auf sich selbst und Nachlassen der Kraft zur Selbstbestimmung und Selbstbeherrschung.



### Für Sterbende ist das Begleitet werden das Wichtigste, Verlassen werden das Menschenunwürdigste.

Sterben ist etwas Individuelles: dennoch kann man die Zeit von der ersten Vorahnung bis zum Tod in Phasen einteilen, die in der Regel mehr oder weniger ausgeprägt durchlebt werden und ihre Zeit brauchen. Im Folgenden sollen diese Phasen beschrieben werden.



### Erkennen des herannahenden Lebensendes

In jedem Falle ist es für Betroffene und nächste Angehörige ein Schockerlebnis. Sie stellen sich unausweichlich die Frage: „Warum ich?“ bzw. „Warum wir?“

1. Der Arzt sollte sich Zeit nehmen für ein ganz persönliches Aufklärungsgespräch mit den Angehörigen, das einfühlsam über den Ernst der Lage informiert.
2. Sobald die Angehörigen über den lebensbedrohlichen Zustand Bescheid wissen, stellt sich insbesondere ihnen die Frage, wann und wie sie dieses Wissen

dem Sterbenden mitteilen. Dabei ist weder ein Mit-der-Tür-ins-Hausfallen richtig, noch ein Erwecken falscher Hoffnungen. Für die meisten ist wohl ein behutsames Hinführen zur vollen Wahrheit das richtige Vorgehen.

Frage der Sterbende, wie es denn um ihn bestellt ist, ist es hilfreich, die Gegenfrage zu stellen, wie er sich selbst fühlt. Meist ahnen Sterbende, wie es wirklich um sie steht und ertragen mehr Wahrheit, als ihnen zugetraut wird. Verdrängt der Sterbende aber noch den Gedanken an den nahenden Tod, wäre es falsch, ihm die Wirklichkeit aufzudrängen. In dieser Phase ist es wichtig, als Begleiter nicht zu verzweifeln, sondern – so schwer es auch ist – Ruhe und Gottvertrauen auszustrahlen: aber auch Tränen können beiden Teilen gut tun.

3. Es ist Aufgabe des Arztes, Sterbenden über ihre Krankheit und deren Verlauf Auskunft zu geben. Sie werden ihm vertrauen, wenn er sich nicht in Unwahrheiten flüchtet, sicher im Umgang mit ihnen bleibt und sich nicht zurückzieht. Sterbende wissen sich dann auch medizinisch und mitmenschlich vom Arzt auf ihrem schweren Weg begleitet, nicht der Apparatemedizin und unnötigen Behandlungen ausgeliefert. Der Arzt kann ihnen die Angst vor unerträglichen Schmerzen und vor dem Unbekannten nehmen und damit vieles erleichtern.



### Aufkeimende Hoffnung

Sowohl der Schwerkranke als auch sein Begleiter schöpfen Hoffnung. Es wächst wieder Zuversicht, die Krankheit oder schwere Verletzung doch noch überstehen zu können. Begleiter und Schwerkranke klammern sich an einen Strohhalm und hoffen auf ein Wunder, bestärkt durch Erzählungen von ähnlich gelagerten Fällen, bei denen es wider Erwarten noch einmal gutgegangen ist.

### Es ist widersprüchlich:

Wir dürfen die Hoffnung des Schwerkranken nicht zerstören und müssen ihn gleichzeitig stark machen für den letzten Weg.

### Hier gilt der Gedanke von Ignatius von Loyola:

Zweifle nie ohne zu hoffen, hoffe nie, ohne zu zweifeln.



### Annahme des Sterbens

#### In dieser Phase ist besonders wichtig für Begleitende:

1. Sterbende niemals länger allein lassen: falls irgend möglich, eine Rund-um-die-Uhr-Anwesenheit mit den Vertrauenspersonen organisieren: einfach da sein, ohne viele Worte, auch nachts.
2. Sterbenden Zeit zum Nachdenken lassen, sich für eine Weile zurückziehen.
3. Sorgen um Unerledigtes abnehmen und letzte Wünsche zu erfüllen suchen.
4. Mit Ärzten und Pflegepersonal für eine weitgehende Schmerzfreiheit Sorge tragen.

#### Besucher, – falls Sterbende sie noch empfangen wollen und können – sollten sich an folgende Regeln halten:

1. Die Besuchszeit eng begrenzen: Sterbende nicht erschöpfen.
2. Nicht zu viel reden: vor allem nicht von Dingen, die für Sterbende nicht mehr wichtig sind und / oder die vielleicht wehtun. Besucher müssen sich auf den Sterbenden einstellen. Auch wenn er teilnahmslos erscheint, kann sein Wahrnehmungsvermögen durchaus vorhanden sein.
3. Über den Tod und das Jenseits nur reden, wenn Sterbende dafür empfänglich sind.
4. Mit Sterbenden so natürlich wie möglich umgehen.
5. Priester, die Sterbende besuchen, sollten möglichst persönliche Worte finden, sich Zeit nehmen und sich ihnen im Gebet zuwenden.



### Unmittelbar bevorstehender Abschied

Folgende letzte Wünsche sollten erfüllt werden, soweit dies möglich ist:

- Sterbende die letzte Zeit zuhause in der gewohnten Umgebung verbringen lassen.
- Nur Vertraute und von ihnen erwünschte Freunde und Besucher zu ihnen lassen.
- Die ärztlichen Maßnahmen auf das absolut Nötigste beschränken.
- Für Sterbende und Angehörige ist das Zusammensein in den letzten Stunden besonders wichtig. Dies sollte auch bei Unfällen berücksichtigt werden.
- Zum Sterben gehört der Abschied. In ihm liegt auch der Dank für den gemeinsamen Lebensweg. Das Beste und Wohltuendste ist es für den Sterbenden, seine Hand zu halten und miteinander zu vertrauen, dass es nur eine kleine Weile dauert, bis Gott uns in der Ewigkeit wieder zusammenführt.

## Begleitung Trauernder

Nach dem Tod eines nahen Angehörigen ist eine Begleitung der Zurückgebliebenen unerlässlich, insbesondere dann, wenn Betroffene völlig allein sind bzw. einen bisher gemeinsam geführten Haushalt allein bewältigen müssen. Die Begleitung darf weder aufdringlich noch bevormundend sein.

### Folgendes sollte bedacht werden:

1. Betroffene sollten spüren, dass man da ist, wenn sie einen brauchen: dass man Zeit für sie hat.
2. Trauernde entlasten: ihnen etwas abnehmen, was Schwierigkeiten bereitet, z.B. Amtsgänge.
3. Trauernde in den Arm nehmen, wenn sie wieder einmal ganz unten sind.
4. Einen Grabbesuch mit ihnen zusammen machen.
5. Hilfestellung für die Rückkehr in den Alltag und beim Zureckkommen mit dem Alleinsein leisten und natürlich und ungezwungen mit ihnen umgehen.
6. Auch andere zu diesem Verhalten ermutigen.
7. Trauernde ggf. auf Gesprächskreise mit ähnlich Betroffenen oder auf die Telefonseelsorge hinweisen.
8. Trauernde später zu Veranstaltungen mitnehmen, damit sie den Kontakt mit Freunden und Bekannten nicht verlieren.



## Gedanken-Blitze



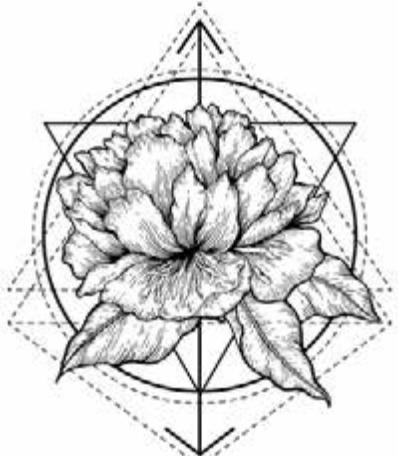
## Kraftquellen

Weiß ich: Wo ist meine Grenze?

Achte ich auf meine Kraft?

Kann ich darüber reden?

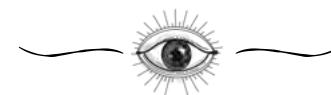
Leib  
Seele



Was hilft mir?

Für den Leib?

Für die Seele?



## Das Haus der Trauer

Eine alte Geschichte erzählt von einer Frau, deren einziger Sohn gestorben war. Voller Trauer ging sie zu einem weisen Mann und sagte: „Ich bezahle welchen Preis auch immer, wenn Du mir nur sagst, welche Gebete ich sprechen soll, sodass mein Sohn wieder ins Leben zurückkehrt.“



Der Weise schaute einen Moment still auf die Frau, dann sagte er: „Wenn Du ein Senfkorn finden kannst, das aus einem Haus stammt, das noch nie von Trauer erfüllt war, so kann ich dieses Senfkorn benutzen, um die Trauer aus Deinem eigenen Leben zu vertreiben.“

Sofort machte die Frau sich auf und begann nach dem magischen Senfkorn zu suchen. Sie ging und ging, bis sie endlich zu einem stattlichen Haus kam. „Die Leute,

die hier wohnen, müssen es gut haben“, dachte die Frau. Doch als sie ihr Anliegen dem Paar, das in dem Haus wohnte, erklärt hatte, antworteten diese, dass sie leider zu dem falschen Haus gekommen sei. Sie hatten vor kurzem ihre Tochter verloren und die Trauer um sie hatte sie völlig gelähmt.

„Mein Herz leidet mit ihnen“, dachte die Frau. „Und wer sollte besser geeignet sein, ihnen zu helfen, als ich, die ich von der größten Trauer, die es geben kann, getroffen wurde. Und so blieb die Frau einige Zeit bei ihnen, bis es Zeit für sie wurde, ihre Suche nach dem Senfkorn fortzusetzen.



Doch wo immer sie auch suchte, in Schlössern oder in Hütten, sie konnte niemanden finden, der nicht aus irgendeinem Grund von Trauer betroffen war. Und nachdem sie selbst wusste, wie es war zu trauern, blieb sie manchmal in den Häusern, um nach Möglichkeit den Schmerz der Bewohner etwas zu lindern. Mit der Zeit verheilte ihre eigene Trauer, doch weiterhin half sie anderen.

Und erst viele Jahre später bemerkte sie, dass die Suche nach dem magischen Senfkorn die Trauer aus ihrem eigenen Leben vertrieben hatte.

(aus dem Buch: *Geschichten vom Leben von Gabriele Steinbach*)

### **KINTSUGI – Die Schönheit des Zerbrochenen**

Freitagnachmittag, nach einer anstrengenden, mit vielen Inhalten ausgefüllten, Woche, packe ich ein paar Sachen zusammen und freue mich, dass ich an einem Seminar teilnehmen kann, zu dem Thema „Spiritualität in der Sterbebegleitung“. Zu dritt, Brigitte, Gisela und ich, machen wir uns auf den Weg nach Rheinberg.

Es erwarten uns zwei Referenten, die evangelische Pfarrerin Dr. Sabine Federmann und der katholische Pfarrer Hans Overkämping, mit interessanten Ausführungen, wie Menschen sich über Bilder und Symbole auf ihrem letzten Weg ausdrücken. Wir selbst malen Bilder, wie wir den Tod sehen, was er für uns bedeutet und hören, was die anderen in den einzelnen Bildern sehen. Es werden uns einige Informationen über die Sterbebegleitungen im Islam und im Judentum gegeben. Wir setzen uns

mit uns selbst auseinander und schauen eigene Lebenslinien an. Unter der Überschrift: „Was ich noch sagen wollte“, fassen wir einige Gedanken und Erkenntnisse für uns selbst zusammen, die uns in dieser Zeit gekommen sind und uns vielleicht noch länger begleiten werden.

Für mich ist der spirituelle Impuls durch ein Bild, auf dem die Kintsugi-Kunst dargestellt wird, von nachhaltiger und bleibender Bedeutung. Kintsugi ist eine asiatische Kunst, kaputte Keramik durch Gold- oder Silberelemente zu reparieren, um so den Wert eines Objektes hervor zu heben, anstatt es wegen seiner Brüche und Risse zu entsorgen. Die einzigartige Schönheit zeigt sich auch, oder gerade, in der Unvollkommenheit.



Ist es so nicht auch bei uns Menschen? Gebrochene Körper, gebrochene Herzen, was tun wir, wenn unsere Pläne und Lebensziele zerbrechen? Verstecken wir unsere Gebrochenheit vor der Welt, weil sie nicht hineinpasst in die Vorstellung von Glück und Perfektion?

Vielleicht schaffen wir es aber auch selber, oder mit Hilfe lieber Menschen, die Scherben aufzusammeln und mit Achtsamkeit, Wertschätzung und Mut neu zusammen zufügen.

Lassen nicht auch gerade die Risse in Allem das Licht herein? Haben wir das Vertrauen, dass all unsere Brüche, Risse und Verletzungen von Gott „repariert“ und geheilt werden, dass „ER“ letztlich alles zu einem Kunstwerk zusammenfügt und so unsere Einmaligkeit zum Leuchten bringt?

Ich vertraue darauf, denn in den 24 Stunden, in denen wir uns mit den Seminarinhalten auseinander setzten, durfte ich wieder einmal die Erfahrung machen, dass letztlich alles Wesentliche im Leben Geschenk und Gnade ist. Was ich manchmal in einer längeren Urlaubszeit nicht „machen“ kann, wurde mir in dieser kurzen Zeit geschenkt: Ich war wieder bei mir selbst angekommen.

VON HERZEN DANK DAFÜR

*Brigitte Kanditt*

## Meine Kraftquellen

sind begrenzt und doch wiederum unerschöpflich. Es kommt nur auf meinen Blickwinkel an. Ich beginne mit meiner ersten Kraftquelle, meinem Herzen. Es schlägt Tag für Tag, erhält mein Leben.



Dann folgen meine fünf Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Alle nicht mehr ganz so fit, wie in meiner Jugend. Aber immer noch ermöglichen sie mir, Freude am Leben zu haben.

Sie ermöglichen mir, Dinge zu tun, die ich vor habe. Situationen zu erleben, die mich aufbauen, mich beflügeln, mich erfreuen. Ich sehe die Natur in ihrer Fülle und Pracht. Ich sehe meine liebsten (Mit-) Menschen, wie

Sie mir zulächeln. Ich höre Musik, Vogelgezwitscher, Kinderlachen, einen Bach plätschern, Geräusche und was die Menschen zueinander Liebes sagen.

Ich rieche die Blumen, ein Parfum, einen Gemüsetopf, einen Braten der mir schmeckt, im Freundes- und Familienkreis. Mir schmeckt auch der Kuss eines geliebten Menschen.

Ich fühle kalt und warm, nass und trocken, glatt und rau. Und ich fühle eine Umarmung, Verbundenheit, Warmherzigkeit, Nähe, fühle alles Menschliche, die Anmut und Treue der Tiere. Auch Freiheit in meiner Menschlichkeit. Kraftquellen. Ein Geschenk „aus heiterem Himmel“, eine Tür, die sich öffnet, ein Ausweg, ein Mensch, der sich mir zuwendet, ein sanfter Schlaf ohne Albträume, ein Trost, wenn ich ihn nötig habe, alles fühlt sich gut an für mich, sind Kraftquellen.

Erwartet zu werden ist eine Kraftquelle für mich, im Kreis mit anderen zu sein, auch. Gehört und gesehen zu werden ebenso. Ausruhen und still sein zu können. Bereuen und auch vergeben können, alles Kraftquellen, die ich mehr und mehr schätze. Helfen, dienen, Demut zu empfinden gehören auch dazu. Und gehen zu können, wenn die Zeit gekommen ist. Nein zu sagen.

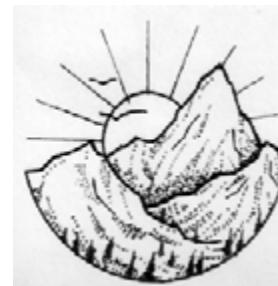
Ich liebe und werde geliebt, eine große Kraftquelle für mich. Mein spirituelles Denken ist größer, reicher geworden mit den Jahren. Die Dankbarkeit auch.

Aus diesen Kräften heraus versuche ich etwas abzugeben. Es schließt sich der Kreis. Ein geborgen sein im großen, ganzen Weltgefüge, wow – was für eine Kraftquelle für mich.

**Ich kann nur wieder danke sagen!**

*Rosemarie Schäfer*

## Pilgern als eigene Kraftquelle



Europa ist auf der Pilgerschaft geboren

Dieser Gedanke ist in Stein gehauen, auf dem Weg zur Kathedrale in Santiago de Compostela. Ein langer Weg, den viele Menschen mit unterschiedlichen Motivationen gehen. Auf der Suche sein, mit Schritten beten, auf ein Ziel gerichtet, hier und jetzt. In meinem Rucksack sind: Wut gegen den zunehmenden Einfluss der braunen Gesinnung in Deutschland. Der Tod meines Freundes Udo. Gute Wünsche von Familie und Freunden. Übergewicht und orthopädische Probleme. 11 kg Ausrüstung.

Also los: Ein Zeichen gegen Rechts setzen, selbst Ausländer werden, der Sprache nicht mächtig. 600 km täglich unter Schmerzen bei fast 40 Grad auf dem Weg sein. Am Cruz de Ferro etwas für meinen Freund ablegen, mich öffnen und einlassen ... Zuhören und beobachten.

Wir werden gesegnet, teilen was wir haben, begleiten einander, lassen wieder los. Die Veränderung geschieht körperlich und seelisch, wir haben Anteil an einer unglaublichen Kraft.

Meine Freundin Isabelle berichtet im folgenden ...  
Camino de Santiago – Jakobsweg – Way of St. James –  
Camino di San Giacomo – Chemin Saint Jacques



Viele Namen trägt einer der wohl bekanntesten Pilgerwege nach Santiago de Compostela. Es gibt nicht nur den „einen Weg“ zur Kathedrale als Endpunkt

der galizischen Hauptstadt. Doch habe ich mich für den Camino Francés, nach sechsmonatiger Planung mit Startpunkt in Südfrankreich Saint-Jean-Pied-de-Port entschieden.

Der Wanderweg erstreckt sich über 799 Kilometer von Osten nach Westen im Norden Spaniens und verläuft durch das Baskenland, über die Pyrenäen, das bekannte Weingebiet Rioja, Kastilien/Léon und Galizien. In 27 Tagen, über Stock und Stein, durch Eukalyptuswälder, vorbei an den größten Sonnenblumenfeldern die ich in meinem Leben gesehen habe, bei Höchsttemperaturen von 35 Grad – bin ich um eine große Lebenserfahrung reicher geworden.

Neben den körperlichen Schwierigkeiten wurde ich ebenfalls von emotionalen Engpässen begleitet. Denn, neben all den unglaublichen Eindrücken die man sammelt, ist der Weg eine große Herausforderung.

Die emotionalen Engpässe konnten jedoch durch die Menschen, denen ich begegnet bin aufgefangen werden und mir wurde mit jedem Tag bewusst, dass der Weg nicht nur das Ziel in Santiago anzukommen ist, vielmehr war es der Austausch mit den unterschiedlichsten Nationalitäten, Charakteren und das gegenwärtige Bewusstsein, dass jeder Mensch gleich ist. Eine Gemeinsamkeit, die Nationen zusammenbringt – man geht den Camino ... zusammen. Dieses Gefühl hat eine Stärke entwickelt, die man nicht für möglich hält, und ich möchte auf diesem Weg all den Menschen DANKE sagen, die mich auf dem Camino begleitet haben und den Weg mit mir gegangen sind.



„Man geht alleine und kehrt mit einem Rucksack voller Freundschaften zurück“.

*Andreas Wlost*

### Der Weg

Ich kann nicht mehr sehen ... Trau nicht mehr meinen Augen ... Kann kaum noch glauben ... Gefühle haben sich gedreht

Ich bin viel zu träge ... Um aufzugeben ... Es wär' auch zu früh ... Weil immer was geht

Wir waren verschworen ... Wären füreinander gestorben ...  
Haben den Regen gebogen ... Uns Vertrauen geliehen

Wir haben versucht ... Auf der Schussfahrt zu wenden ... Nichts war zu spät  
Aber vieles zu früh

Wir haben uns geschoben ... Durch alle Gezeiten ... Haben uns verzettelt,  
Uns verzweifelt geliebt

Wir haben die Wahrheit ... So gut es ging verlogen ... Es war ein Stück vom Himmel,  
Dass es dich gibt

Du hast jeden Raum  
Mit Sonne geflutet  
Hast jeden Verdruss  
Ins Gegenteil verkehrt

Nordisch nobel ... Deine sanftmütige Güte ... Dein unbändiger Stolz ... Das Leben  
ist nicht fair

Den Film getanzt ... In einem silbernen Raum ... Vom goldenen Balkon ... Die  
Unendlichkeit bestaunt

Heilos versunken, trunken ... Und alles war erlaubt ... Zusammen im Zeitraffer ...  
Mittsommernachtstraum

Du hast jeden Raum  
Mit Sonne geflutet  
Hast jeden Verdruss  
Ins Gegenteil verkehrt

Nordisch nobel ... Deine sanftmütige Güte ... Dein unbändiger Stolz ... Das Leben  
ist nicht fair

Dein sicherer Gang ... Deine wahren Gedichte ... Deine heitere Würde ... Dein unerschütterliches Geschick

Du hast der Fügung ... Deine Stirn geboten ... Hast ihn nie verraten ... Deinen Plan vom Glück ... Deinen Plan vom Glück

Ich gehe nicht weg ... Hab' meine Frist verlängert ... Neue Zeitreise ... Offene Welt

Habe dich sicher ... In meiner Seele ... Ich trage dich bei mir ... Bis der Vorhang fällt  
Ich trag' dich bei mir ... Bis der Vorhang fällt

*Songwriter: Herbert Groenemeyer*

*Songtext von Der Weg © Kobalt Music Publishing Ltd.*

## Über die Kraft

Bei unserem Brücke-Abend im Juni hatten wir ein interessantes Thema, abgesehen davon dass alle unsere Themen interessant waren. Das Thema am Juni-Abend war: Eigene Kraftquellen – Gespräche über und mit uns. An diesem Abend haben wir miteinander unsere Erfahrungen ausgetauscht, wie und von wo wir unsere Kraft schöpfen. Wir haben fast sozusagen Rezepte miteinander ausgetauscht. Ich hätte es mir gut vorstellen können, wenn jemand sagen würde, dass er oder sie eine große Tafel Schokolade zu sich nimmt, wenn er oder sie neue Kraft bräuchte. Vielleicht tun wir dies sowieso.



Ich gehe aber doch lieber joggen, mal länger, mal kürzer. Ich habe das Gefühl, als ob beim Jogging all meine Sorgen, all meine Kummer ausgeschwitzt wurden. Nach dem Jogging und nach dem Duschen sind diese Sorgen und Kummer ausgewaschen. Ich bin wieder frisch, um mit der neu erworbenen Kraft weitermachen zu können. So waren es die Jahre, als mein Freund schwer krank war. So waren es auch, als mein Bruder schwer erkrankte und schließlich mein Bruder und meine Mutter am selben Tag starben.

Bei unseren Gesprächen ist es auch klar geworden, dass vor allem Gespräche im Freundeskreis oder auch bei den Brücke-Abenden von großer Bedeutung sind. Es war ein schöner, inspirierender Abend.

Nach diesem Abend habe ich oft mit Freunden über dieses Thema gesprochen. Wir benutzen sehr oft dieses Wort Kraft. Neulich bekam ich eine Nachricht, dass ein Freund an Krebs erkrankt ist. Ich habe eine schöne Karte mit Sonnenaufgang gemacht und ihm diese Karte geschickt. Darin habe ich nur einen Satz geschrieben: Ich wünsche dir viel Kraft und alles Gute. Ich denke, mehr braucht man nicht zu schreiben. Wir brauchen alle Kraft.

### Was ist aber Kraft?

Nach dem 2. Newtonschen Gesetz ist Kraft das Produkt von Masse und Beschleunigung. Wenn sich ein Körper im physikalischen Sinn mit einer konstanten Geschwindigkeit, also ohne Beschleunigung vorwärts bewegt, wäre die Kraft dann einfach gleich null. Dieser Körper könnte sich also ohne Kraft immer weiter vorwärts bewegen. Es sei denn, wenn andere Kräfte ins Spiel kommen. Da sind leider viele andere Kräfte im Spiel. Diese sind z.B. Reibung, Gegenkräfte, usw. Damit wir uns weiter vorwärts bewegen können, benötigen wir also doch Kraft, um die Reibung und Gegenkräfte zu überwinden. Die Reibungen und Gegenkräfte spüren wir ja täglich im Alltagsleben und auch in der Gesellschaft.



#### Die Übersetzung:

Ich habe einen Traum, dass eines Tages ...  
die Söhne früherer Sklaven und die Söhne früherer Sklavenhalter miteinander am Tisch der Brüderlichkeit sitzen können.

Ich habe einen Traum, dass eines Tages ...  
kleine schwarze Jungen und Mädchen die Hände schütteln mit kleinen weißen Jungen und Mädchen als Brüdern und Schwestern.

Da ist auch ein schönes Lied von Louis Armstrong:

I see friends shaking hands saying how do you do.  
They're really saying I love you.  
Yes, I think to myself what a wonderful world

#### Die Übersetzung:

Ich sehe Freunde, die sich mit „Na, wie geht's?“ begrüßen –  
was sie eigentlich meinen ist: „Ich liebe dich!“  
Und dann denke ich mir: was für eine wunderbare Welt!

Ich höre auch gerne ein Lied von Timmy Thomas. Das Lied ist schon 46 Jahre alt, aber aktueller denn je:

Tell me why, tell me why, tell me why  
Why can't we live together?

No more war, no more war, no more war,

No matter, no matter what color  
You are still my brother

#### Meine freie Übersetzung:

Sage mir warum, sage mir warum, sage mir warum  
Warum können wir nicht (friedlich) miteinander zusammenleben?  
Kein Krieg mehr, kein Krieg mehr, kein Krieg mehr  
Es ist egal, welche Farbe  
Du bist und bleibst mein Bruder (Schwester)

Vielleicht ist die Welt nach so vielen Jahren doch ein klein wenig besser geworden.  
Leider habe ich das Gefühl, dass z.Z. die Entwicklung fast eher eine andere

Richtung annimmt. Um so mehr brauchen wir diese Vision, wie sie Martin Luther King, Louis Armstrong und Timmy Thomas formuliert haben.

Bei unserer Begleitung und im Besuchsdienst ist es eventuell ein bisschen anders. In den meisten Fällen haben die Leute, die wir begleiten, nicht mehr sehr lange zu leben. Die Hoffnung stirbt zwar zuletzt. Aber wir wissen, dass sie zum Ende ihres Lebens gelangt sind. An einem anderen Brücke-Abend hat eine Dame einen Vortrag über die Würde des Menschen gehalten. Das ist genau das richtige Wort. Jeder Mensch hat seine Würde, auf die wir zu achten haben. Deshalb tun wir unsere Arbeit, um den Leuten, egal wer sie sind, deren Würde zu geben, um ihnen ein bisschen menschliche Wärme und Liebe zu spenden, damit sie spüren, dass sie nicht allein sind, usw. usw. Erst in diesem Gedanken können wir vielleicht unseren Dienst mit vollem Einsatz und voller Kraft tun.

Ich wünsche euch, uns, mir allen weiterhin viel Kraft und liebe Grüße

Euer  
Wing Fong

#### Kraft schöpfen

Barfuß am Strand laufen  
Am Meer sitzen  
Auf dem Fahrrad durch die Landschaft schweben  
An einen Baum lehnen und in die Krone schauen  
Bei schöner Musik tanzen  
Ein Bild malen  
Ein Gedicht schreiben  
Stille genießen  
Im Bett wie auf einer Wolke liegen  
In ein Buch kriechen  
Mit Kindern lachen  
Mit Gott sprechen  
Mit mir selbst sprechen  
Mich über Gutes freuen

Hermine Geissler



## „München?“ – „Nein, danke!“

Sie lebte Jahrzehnte glücklich und zufrieden mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Schwerte. Erst zog der Sohn aus, dann die Tochter. Ihre Arbeitsstellen lagen weiter weg. Als ihr Mann pflegebedürftig wurde, übernahm sie die zusätzlichen Arbeiten. Es war für beide gut und selbstverständlich, gemeinsam in ihrer Wohnung zu bleiben. Als ihr Mann krank wurde und bald danach starb, blieb sie zunächst in ihrer Wohnung.

Die Tochter besuchte sie, so oft sie konnte. Sie kam immer in den Ferien, denn sie war an einem Gymnasium in München tätig. Sie verstanden sich sehr gut. Es war für die Tochter selbstverständlich, dass ihre Mutter zu ihr nach München kommen würde, wenn sie es wollte. Doch die Mutter blieb in ihrer Wohnung, mit der sie so viele schöne Erinnerungen verband. Als es nicht mehr so gut ging, halfen die Nachbarn.



„Mutter“, sagte die Tochter, die das natürlich auch bemerkt hatte, „du kommst jetzt zu mir nach München. Ganz in der Nähe meiner Wohnung ist ein schönes Altenheim. Da kannst du wohnen, und ich kann dich fast jeden Tag besuchen.“ Die beiden schienen sich einig zu sein, denn in der Wohnung konnte es nicht mehr lange so weiter gehen.

„Du hast recht,“ sagte die Mutter, „in einem Altenheim werde ich es leichter haben. Ich melde mich in Schwerte an.“ „Warum das denn?“ fragte die überraschte Tochter. Die Mutter erwiderte: „Die sprechen dort in München doch alle bayrisch. Von den alten Leuten würde ich keinen verstehen. Ich könnte mich nicht unterhalten. München, nein danke!“

Solche Menschen brauchen den BdB, den „Besuchsdienst der Brücke“, denn wir verstehen die Menschen – in Schwerte.

*Michael Erne, BdB*



## Gut, daß wir einander haben

Gut, dass wir einander haben, gut, dass wir einander sehn, Sorgen, Freuden, Kräfte teilen und auf einem Wege gehn. Gut, dass wir nicht uns nur haben, dass der Kreis sich niemals schließt und dass Gott, von dem wir reden, hier in unsrer Mitte ist.

Keiner, der nur immer redet; keiner, der nur immer hört. Jedes Schweigen jedes Hören, jedes Wort hat seinen Wert.

Keiner widerspricht nur immer, keiner passt sich immer an. Und wir lernen wie man streiten und sich dennoch lieben kann.

Gut, dass wir einander haben, gut, dass wir einander sehn, Sorgen, Freuden, Kräfte teilen und auf einem Wege gehn.

Gut, dass wir nicht uns nur haben, dass der Kreis sich niemals schließt und dass Gott, von dem wir reden, hier in unsrer Mitte ist.

Keiner, der nur immer jubelt; keiner, der nur immer weint. Oft schon hat uns Gott in unsrer Freude, unsrem Schmerz vereint.

Keiner trägt nur immer andre; keiner ist nur immer Last. Jedem wurde schon geholfen; jeder hat schon angefasst.

Keiner ist nur immer schwach, und keiner hat für alles Kraft. Jeder kann mit Gottes Gaben das tun, was kein anderer schafft.

Keiner, der noch alles braucht, und keiner, der schon alles hat. Jeder lebt von allen andern; jeder macht die andern satt.

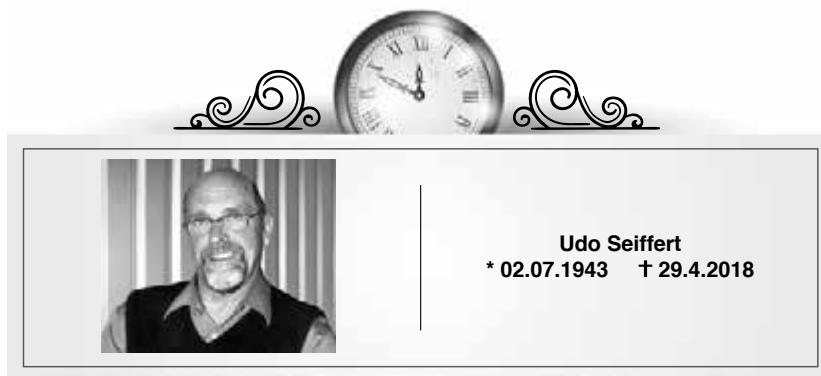
Gut, dass wir einander haben, gut, dass wir einander sehn, Sorgen, Freuden, Kräfte teilen und auf einem Wege gehn. Gut, dass wir nicht uns nur haben, dass der Kreis sich niemals schließt und dass Gott, von dem wir reden, hier in unsrer Mitte ist.

*Manfred Siebald*

## BRÜCKE-Aktuell

01. Dezember 2018

**Meditativer Tanztag im Johannes-Haus, Alter Dortmunder Weg 32,  
Schwerte mit Renate Werner-Friedrich von 10.00 - 17.00 Uhr  
Anmeldungen unter 02304 / 43123**



## **Bilder eines Jahres**





## DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

### Impressum:

Herausgeber:

**DIE BRÜCKE**

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

Redaktion:

Antje Drescher  
Gisela Albers  
Brigitte Kollodej

Redaktionsanschrift:

DIE BRÜCKE  
Unterdorfstraße 13, 58239 Schwerte  
Telefon: 02304/43123  
Email: [info@diebruecke.net](mailto:info@diebruecke.net)  
Internet: [www.diebruecke.net](http://www.diebruecke.net)

Namentlich gezeichnete Beiträge erscheinen unter ausschließlicher Verantwortung der Verfasser und geben nicht automatisch die Meinung der Herausgeberin oder der Redaktion wieder.

Titelfoto: © Pexels

Fotos: Gabriele Schamp, Gisela Albers

Es finden freie Bilder der folgenden Anbieter Verwendung:  
freepik, pexels, pixabay

Satz:

Team Meuter GmbH  
Die Profilschärfer  
Tungerloh-Pröbsting 20, 48712 Gescher

Druck:

druckerei brinkschulte  
Zu den Ohlwiesen 5, 59757 Arnsberg

Bankverbindung:

Stadtsparkasse Schwerte  
IBAN: DE83 4415 2490 0003 0034 23

Volksbank Schwerte

IBAN: DE79 4416 0014 6445 2946 00

Auflage:

500 Exemplare