



Die Bedeutung von Zeit IN PALLIATIVE CARE

„Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen“, oder genauer, „Wer in dieselben Flüsse hinabsteigt, dem strömt stets anderes Wasser zu“ – so beschrieb Heraklit schon vor ca. 2.500 Jahren das nach seiner Ansicht untrennbare Verhältnis von Sein und Werden. Ebenso gut kann dieses Bild als Metapher für den einerseits konstanten Rhythmus und den andererseits kontinuierlichen Fluss der Zeit gesehen werden. Es vereint in dieser Form das Bild einer zyklisch wiederkehrenden – also stabilen – und einer linear dahinfließenden – also ständig neu werdenden – Zeit als etwas scheinbar Gegensätzlichem in einem größeren Ganzen.

Zeit spielt in der Arbeit mit Menschen am Lebensende und mit deren Familien eine wichtige Rolle. Die Zeit kann zu kurz sein, wenn noch wichtige Dinge zu erledigen sind, oder wenn Eltern sterben bevor die Kinder selbständig sind. Zeit kann auch zu lang sein, wenn sie den Betroffenen eher wie ein Warten müssen auf den Tod erscheint. Nicht selten ist sie beides gleichzeitig.



Für Angehörige teilt sich die Zeit plötzlich in eine Zeit ohne den kranken Menschen, in der der äußere, unbeirrbare, schnelle Zeitakt ihrer Umwelt gilt, und in eine Zeit mit dem Erkrankten, in der sie sich an die Langsamkeit und das Zerfließen der Zeit dieses Menschen anpassen müssen. Für diesen Menschen gibt es im Empfinden häufig keine Minuten oder Stunden, keine Tage oder Nächte und keine Wochentage oder Termine mehr, sondern nur das, was sein Körper in genau diesem Moment zulässt oder nicht.

Versuchen wir Zeit zu definieren, so ist das technisch leicht möglich: die Einheit der Zeit ist eine Sekunde. Wir können einen Zeitpunkt definieren, von dem aus Zeit gemessen wird. So können wir z. B. ab Geburt die Anzahl der Sekunden, Stunden, Tage und Jahre bis zur Gegenwart mit einer Uhr zählen. Ganz besonders genau ist das heute mit Atomuhren möglich. Das sind Uhren, in denen die Schwingungsfrequenz eines Quarzoszillators über die sehr exakte Resonanzfrequenz von Caesiumatomen extrem stabil geregelt wird. So wird eine Gangabweichung von nur 1 Sekunde in 20 Millionen Jahren erreicht. Dies ist kaum vorstellbar. Es hat für unser „normales“ Leben auch gar keine Bedeutung, aber diese Genauigkeit spielt eine Rolle, wenn z. B. GPS-Daten über Satelliten gesendet werden.

Gehen wir von dieser technischen Zeitdefinition weg und hin zu der Frage, was Zeit eigentlich ist, ist es sehr schwer eine Definition zu formulieren. Diese Erkenntnis hatte Bischof Augustinus von Hippo bereits vor über 1.600 Jahren und hat sie so beschrieben: „Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich fragt, dann weiß ich's, will ich's aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht.“ (Confessiones Lib. 11).

Augustinus hat aber trotz dieser eher frustrierenden Erkenntnis weiter überlegt und eine Beschreibung gefunden, die auch heute Gültigkeit hat. Diese kann gerade für Menschen in existenziell bedrohlichen Situationen sehr hilfreich sein, da sie dabei unterstützt, auf das Wesentliche zu fokussieren. Augustinus betrachtet die Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft genauer und kommt zu einer spannenden Erkenntnis. Vergangenheit, so überlegt er, ist eigentlich eher „Erinnerung an Vergangenes in der Gegenwart“. Zukunft ist eigentlich „Erwartung von Zukünftigem in der Gegenwart“. Daraus schließt er, dass nur der gegenwärtige Moment wirklich Gegenwart und real ist, also genau der Moment in unserem Denken, in dem ein Quäntchen der Zukunft in ein Quäntchen der Vergangenheit übergeht.



Diesen Moment der Gegenwart kann man in zeitpsychologischen Untersuchungen fassen und definieren. Er entspricht in seiner Dauer unserem Atemrhythmus und lässt sich als eine Zeit von etwa **drei Sekunden definieren**. Das ist die Zeitdauer, die unser Gehirn als Einheit wahrnehmen kann. Zwischenzeitlich gibt es weitere Untersuchungen, die erklären, dass dieser innere Rhythmus biologisch durch den Auf- und Abbau von bestimmten Eiweißen in den Zellen gesteuert ist. Dadurch kommt auch unser subjektives Zeitempfinden zustande. Es lässt uns die tatsächlich vergangene Zeit im Vergleich zur Uhrenzeit manchmal als viel kürzer (z. B. bei hochkonzentrierter Arbeit) und manchmal als viel länger (z. B. bei Wartezeiten) wahrnehmen.

Augustinus denkt noch weiter und formuliert seine Gedanken so: „Die gegenwärtige (Zeit) aber, wenn sie immer gegenwärtig wäre und nicht in Vergangenheit überginge, wäre nicht mehr Zeit, sondern Ewigkeit.“ Für die betroffenen Menschen und ihre Angehörigen bedeutet das, dass der Konzentration auf die Gegenwart eine immer größere Bedeutung bekommt. Dieser eigentlich kleine Moment wird dadurch gefühlt ausgedehnt und macht dann quasi das ganze Leben aus. Dieses Konzentrieren auf

den Moment, auf das Hier und Jetzt, kann dabei unterstützen, sich an die jetzt alles bestimmenden Körperbedürfnisse besser anpassen zu können. Es kann helfen, gute Momente trotz der kritischen Gesamtsituation zu erleben und sogar zu genießen. Es kann dazu beitragen, belastende Zukunftsfantasien nicht überhand nehmen zu lassen und in ihrer Bedeutung zu reduzieren.

Für uns als Helfer bedeutet dies, dass wir mit allerhöchster Sorgfalt und Achtsamkeit mit jedem einzelnen dieser 3-Sekunden-Momente im Leben der von uns betreuten Menschen umgehen müssen – alle drei Sekunden wieder.

*Hermann Ewald,
Ärztlicher Leiter im
Katharinen Hospiz am Park*

Palliativ & Zeiterleben

Ewald, Voegeley, Voltz (Hrsg.)
Erstauflage: September 2020



Auf der Zielgeraden:

1. BAUABSCHNITT MARIENHÖLZUNG

Wenn diese Zeilen erscheinen, wird es in der Marienhölzung wieder ein wenig anders aussehen – mehr nach Einzug. Aufgrund Größe, Beschaffenheit und Anbindung wird die ehemalige Gaststätte in der Marienhölzung zukünftig für Büroräume und Workshops genutzt werden. Der rechte Seitenflügel verfügt weiterhin über die notwendigen Sanitäreinrichtungen und die Heizungsinstallationen, während der linke Flügel Büroräume für die spezialisierte ambulante Palliativversorgung schafft. Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung sichert mit der Koordinationsstelle im Katharinen Hospiz am Park die Palliativversorgung im gesamten nördlichen Schleswig-Holstein und ist damit ein unverzichtbarer Teil, wenn es um die Palliativversorgung von Menschen außerhalb der Palliativstation des Katharinen Hospiz am Park geht.

In den Sommermonaten planen wir zudem die Einrichtung eines ehrenamtlich geführten Cafés, sodass der ursprüngliche Charakter in der bei Besuchern beliebten Marienhölzung ein Stück weit bestehen bleibt.

Wir sind unendlich dankbar, dass nach den Abbrucharbeiten im Frühsommer, der Umbau im Sommer gut vonstatten gegangen ist, sodass der Zeitplan hält: Einzug in die Büroräume im Herbst 2020!

Ihr Katharinen Brief Redaktionsteam





Katholischer Hospiz am Park
Katholische Hospiz- und Palliativdienste für die Umgebung | gmeinsam leben

Adresse: | Althausstrasse 10 | 4052 Basel-Stadt
Kontakt: | 079 310 11 11 | hospiz@katholisch.ch
Web: | www.katholisch.ch

Malteser
ganz Leben lang



„Du brauchst Bilder des Lebens, sonst werden dir die Bilder des Todes zu mächtig“

(Frei nach Martin Luther aus dem Sermon von der Bereitung zum Sterben)

Da sitzt die Patientin in ihrem Bett auf der Palliativstation, saugt am Mundstück ihres Inhalationsgeräts. Das Rückenteil ihres Bettes ist ganz hochgestellt. Vor sich auf dem Tablett ihres Nachtschränchens ihr Laptop und das Handy. Sie arbeitet. Sie plant. Die Renovierung ihres Hauses, zu der es nicht mehr kommen wird. Die nächste Reise, die sie sicher nicht mehr machen wird. Das Wellnesshotel in Südtirol wäre vor zwei Jahren so schön gewesen, das sollte wiederholt werden.

Die Patientin ist noch jung, Mitte vierzig und guter Dinge. Und die meisten ihrer Sätze beginnen mit: „Wenn es mir dann wieder besser geht ...“ Alle anderen wissen: Dazu wird es nicht mehr kommen. Man hat mit vorsichtigen Worten versucht, ihr beizubringen, dass sie bald sterben muss, dass eine nochmalige Chemotherapie nicht mehr indiziert ist. Man hat mit deutlichen Worten gesagt: maximal noch ein paar Wochen. Und man hat hinzugefügt, dass es nun an der Zeit sei, zu überlegen, was noch zu tun bleibt: eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht auszufüllen und langsam Abschied zu nehmen. Aber davon will die Patientin nichts wissen. Sie will es einfach nicht wahrhaben. Und: Sie nimmt es auch nicht mehr wahr. Stattdessen abonniert sie noch mehr Newsletter von Wellnesshotels und überlegt, ob sie für die Renovierung ihres Hauses mit antiken, recycelten Baustoffen arbeiten sollte, um ganz besondere Hingucker im Haus zu erhalten. Die Patientin verstirbt in einer Nacht an einer spontanen Blutung. Sie hat keine Patientenverfügung erstellt, sie hat sich nicht von den Angehörigen verabschiedet, nichts zu Bestattungswünschen geäußert und bis zum Schluss gehofft, dass es besser werden wird.

Damit tut sie das, was viele tun, die mit Tod und Sterben konfrontiert sind: erfolgreich verdrängen. Ja, wie hält man das aus? Kann man den Tod verkraften? Wieviel Sterben hält man aus? Wieviel Abschied? Einen guten Tipp hat Martin Luther uns mit auf den Weg gegeben. Er rät, sich mit dem Sterben zu beschäftigen, solange es noch fern ist. Wenn es dann aber nahe kommt, soll man tröstende Bilder davorschieben.

Handelte die Patientin möglicherweise in diesem Sinn? Waren ihre Pläne vielleicht genau dieses: tröstende Bilder? Seelsorgende nehmen für ihre Patienten am Ende des Lebens oft einen Leistungsdruck wahr, der ihnen von ihren Familien und auch den professionellen Begleitern entgegengebracht wird: Krankheitsverstehen, Krankheitsbearbeitung, Loslassenmüssen, das Letzte regeln, spirituelle Sinndeutung usw. Wer sagt uns denn, dass Patienten von ihrem baldigen Sterben nichts wissen und es nicht wahrhaben wollten? Jedenfalls nicht so, wie es von einem Sterbenden erwartet wird?

Geben wir doch Martin Luthers Idee vom guten Sterben mehr Raum. Bedenken und regeln wir die letzten Dinge zu guten Zeiten! Damit schaffen wir Raum für die Bilder, die am Ende tragfähig sind, wenn wir sterben müssen.

*Martin Mommsen von Geisau und Susanne Dünse,
Seelsorger und Seelsorgerin im Katharinen Hospiz am Park*

Wir begrüßen:

Gyde Eichler



*Wir
verabschieden:*

Britta Hübner

Eva Steindorf

Marlies Lassen

Weshalb Mitglied sein IM FÖRDERVEREIN?

Immer wieder werden wir im Förderverein gefragt, weshalb eine Mitgliedschaft bei uns gut für das Hospiz ist. Die Antwort ist einfach: Die Mitgliedsbeiträge im Förderverein kommen direkt dem Katharinen Hospiz am Park zu Gute.

So fördern wir die Hospiz- und Palliativarbeit des Katharinen Hospiz am Park in zweierlei Hinsicht. Zum einen unterstützen wir finanziell mit bis zu 200.000 Euro jährlich. Diese Förder-summe dient der Projektfinanzierung von Leistungen, die Kostenträger, wie z.B. Krankenkassen, nicht oder nur teilweise übernehmen. Alljährlich stellt die Hospizleitung einen „Wunschzettel“ mit Einzelprojekten und den entsprechenden Beträgen zusammen, über dessen Genehmigung die Mitglieder-versammlung des Fördervereins entscheidet. Auf diese Weise können Spenden, die dem Förderverein zugewendet werden, dem Wunsch des Spenders entsprechend zielgenau eingesetzt werden, so beispielsweise für den Bedarf des ambulanten Kinder- und Jugendhospiz-Dienstes.

*Der Vorstand des Katharinen Hospiz Fördervereins 2020,
v. r.: Horst Bendixen, Dr. Gabriele Komp, Hans-August Dethleffsen,
Elke Reschke, Anja Werner, José van Gils-Most, Ulrike Stahlmann-
Liebelt, Prof. Dr. med. Ulf Linstedt, Therese Sonntag*

Aber auch ein Angebot wie die Kunsttherapie oder zusätzliche Arztstunden werden so erst möglich.

Neben den Beiträgen der Mitglieder stammen die Mittel des Fördervereins aus Spenden und aus den Überschüssen des Second Hand-Lädchens „Bella Secunda“, das seit über 18 Jahren ehrenamtlich betrieben wird.

Eine weitere Aufgabe des Fördervereins ist es, durch permanente Öffentlichkeitsarbeit für die Hospiz-Idee im Allgemeinen und für das Flensburger Hospiz-Konzept im Besonderen zu werben. Zu diesem Zweck gibt der Förderverein gemeinsam mit der Hospiz-Leitung drei- bis viermal jährlich diesen „Katharinen Brief“ heraus. Ziel ist es, das Thema Sterben, Tod und Trauer zu enttabuisieren, denn das Katharinen Hospiz am Park ist auch ein Ort voller Leben und Freude.

Katharinen Hospiz Förderverein



Die Grasbeißerbande

DAS STERBEN WIEDER INS LEBEN HOLEN

„Warum soll ich mir die Zähne putzen, wenn ich sowieso ins Gras beiße?“ Diese Frage von dem achtjährigen, an Leukämie erkrankten Max war die Initialzündung für das Buch „Die Grasbeißerbande – Das Sterben wieder ins Leben holen“.

Zwei Jahre lang sammelten **Susen und Karsten Stanberger** (Herausgeber, Autoren, Illustratoren) Fragen von lebensverkürzend erkrankten Kindern. Sie wollten wissen, welche Fragen sich Kinder stellen, wenn es um ihren eigenen Tod und ihr eigenes Sterben geht. Entstanden ist eine einmalige Sammlung von außergewöhnlichen und inspirierenden Fragen, die im Januar 2017 als Buch erschienen ist. Die Fragen der Kinder sind ein Geschenk. Sie berühren in uns ganz schüchtern und zaghaft die Endlichkeit unseres Daseins. Sie haben die Kraft, unsere Perspektive auf das Leben, aber auch auf den Tod, dauerhaft zu verändern.

Das Buch ist berührend, echt, bewegend und einfach nur „Leben ohne Filter und Sicherheitsnetz“. Die Aussagen und Fragen, die sterbende Kinder stellen, sind mit den gemalten Bildern so ungeschönt und direkt, dass sie einen bis ins Mark treffen und nicht mehr loslassen. Ich habe mit diesem Buch gelacht, ich habe mit diesem Buch geweint und es hat mich zum Nachdenken gebracht. Nach und nach konnte ich es entdecken. Eine kostbare Momentaufnahme, die aufzeigt, wie ungeschönt und direkt Kinderseelen mit dem Tabuthema Tod umgehen.

Vielleicht können wir von ihnen lernen ...

Birgit Rath-Röhlk – Für den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst



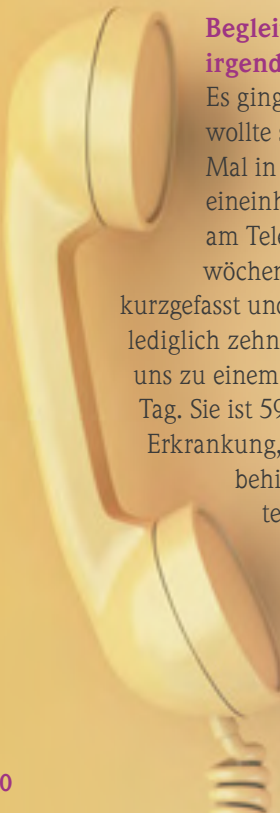
22,95 € (gebunden)

ISBN: 978-3-00-055189-5

Zwischen Lockdown,

SHUTDOWN UND GANZ DOWN

Begleitung am Telefon und sonst irgendwie in Coronazeiten



Es ging um Körpergröße und Augenfarbe, das wollte sie wissen, bevor wir uns zum ersten Mal in die Augen schauen wollten, nach etwa einhalbmonatiger coronabedingter Begleitung am Telefon. Anfang Juni 2020 begann unser wöchentliches Telefongespräch. Zunächst ging es kurzgefasst und zögerlich voran. Der erste Anruf dauerte lediglich zehn Minuten, keine Zeit. Wir verabredeten uns zu einem festen Zeitpunkt an einem bestimmten Tag. Sie ist 59, wir sprachen kaum über ihre schwere Erkrankung, es ging um eine große Sorge, um ihren behinderten Bruder. Er lebt in einer Behinderteneinrichtung und ist an einem Gehirntumor erkrankt, sollte operiert werden.

Dann war da zudem die 86-jährige Mutter, die ein paar Türen von ihr entfernt wohnt. Sehr praktisch für Mutter und Tochter.

Nach einiger Zeit entdeckten wir Themen, die uns beiden am Herzen lagen: der Glaube, die Umwelt, die Pflanzen und Tiere. So wurden wir jedes Mal ein bisschen vertrauter im Umgang durch unsere Gemeinsamkeiten. Natürlich haben wir uns auch über Corona und die Regeln ausgetauscht, über unvernünftige Menschen. Sie lebt absolut isoliert, Lebensmittel werden gebracht, die Wohnung pflegt sie, so gut wie sie es halt kann mit ihren großen Einschränkungen. Sie ist optimistisch und lässt auch mal Fünfe gerade sein.

Ende Juli, an einem Mittwoch, sollte nun unsere erste echte Begegnung stattfinden. Lockerungen in dieser Coronazeit machten das Treffen Zuhause bei ihr möglich. Jedes Mal trage ich in eine Liste ein, dass ich frei von Symptomen bin und in welchem Zeitraum ich sie besuche. Wir waren beide sehr gespannt und voller Erwartung. Sie hatte sich Vorstellungen von meinem Äußeren gemacht. Es ging, wie anfangs erwähnt, um Größe und Augenfarbe. Ich sagte, ich bin nur halb so groß, Lachen, also klein. Das kann man wohl sagen. Und die Augen, blau-grau, schade, meinte sie, ich hatte an große braune Augen gedacht.

Kann die Stimme blaue oder braune Augen vermitteln, oder Rückschlüsse auf das Aussehen herbeiführen? Wir haben darüber gelacht und als wir uns dann sahen an diesem heißen Sommertag, mitten im Juli 2020, trug sie ein rotes, sehr weites Top, braungebrannt und strahlend öffnete sie mir die Tür. Ihr volles dunkles, mit grauen Strähnen durchzogenes Haar hatte

sie im Nacken lose zusammengebunden. Ihre großen braunen Augen leuchteten vor Freude. Auf dem Balkon saßen wir im Sonnenschein, tranken Tee und naschten von den Erdbeeren. Ein Schälchen mit Rosinen stand für die Amseln bereit, die sie auch im Sommer auf dem Balkon besuchten. Wir schauten ins Grüne, sie steckte sich eine Zigarette an, inhalierte in tiefen Zügen, Lebensqualität wäre das. Ich wusste, es stimmt für sie, weil ich Jahrzehnte auch geraucht habe und weiß, was es bedeutet.

Dankbar war sie, dass sie ihr Leben noch leben kann, das Nierenversagen von damals war noch nicht das Ende, obwohl es so aussah. Jeden Morgen halte sie auf dem Balkon ein Zwiegespräch mit dem lieben Gott, bedanke sich und erzähle ihm, was sie sich wünsche. Einen Ausflug ans Wasser, auf die Wellen zu schauen, den Blick schweifen zu lassen vom Ufer bis zum Horizont, das Meer riechen, das wäre schön. So ein Ausflug bringt Freude, Freude bringt neue Energie, am nächsten Mittwoch geht es nach Fahrensodde.

Ihr Katharinen Brief Redaktionsteam

Ehrenamts-Kurse

Neue Kurse starten im
Oktober 2020 und
Februar 2021.

Weitere Informationen
erhalten Sie bei
Sandra Bossow unter
0461/5032364.

Regional helfen

Im CITTI-PARK Flensburg,
im Rewe in der Marien-
allee und im familia im
Schottweg können Sie
Ihren Pfandbon dem
Katharinen Hospiz am Park
spenden. Jeder noch so
kleine Betrag hilft uns!



WIR
SAGEN
DANKE!



Christina Sasse

PHYSIOTHERAPEUTIN IM KATHARINEN HOSPIZ AM PARK



Die Physiotherapeutin Christina Sasse ist seit Juni 2020 im Katharinen Hospiz am Park tätig.

Was umfasst Ihren Aufgabenbereich?

Ich behandle die Patienten und deren Angehörige bedarfsorientiert. Dabei sehe ich mich primär als Gewebetherapeutin. Bei schmerzgeplagten Patienten kann ich bspw. die Gewebeelastizität durch spezifische Narbentherapie verbessern. Auch das Arbeiten mit körpereigener Energie (Gespräche oder Kontakt) kann den weiteren Verlauf positiv unterstützen. Ich halte jeden Morgen Rücksprache mit der Pflege, bevor ich die Patienten in ihren Zimmern besuche. Dieser fachliche Austausch ist wichtig und wertvoll.

Warum arbeiten Sie gerne im Katharinen Hospiz am Park?

Nach dem Lesen der Stellenanzeige wusste ich sofort, dass ich im Katharinen Hospiz am Park arbeiten möchte. Durch meine vorherigen Tätigkeitsfelder, u. a. mit schwerst mehrfachbehinderten Kindern und deren Angehörigen, habe ich das Arbeiten im multi-professionellen Team wertschätzen gelernt – und das ist hier genauso. Ich bin ein Herzensmensch und offen für neue Herausforderungen. Es ist wertvoll für mich, Menschen auf ihrer letzten

Erdenreise begleiten zu dürfen. Sterben und Tod sind in unserer Gesellschaft häufig ein Tabuthema, im Katharinen Hospiz am Park nicht. Der Umgang mit unserer Vergänglichkeit und Gespräche darüber können einem die Angst davor nehmen. Zeit hat hier einen besonderen Wert.

Was motiviert Sie?

Meine Arbeit als Physiotherapeutin ist nicht nur ein Job, sondern meine Berufung. Ganzheitliches Denken und Handeln sowie der Blick über den Tellerrand hinaus standen in meiner Studienzeit im Fokus und haben mich beruflich wie auch privat zu einer reflektierenden Praktikerin gemacht.

Was bedeutet „Leben“ für Sie?

Freiheit, Selbstbestimmung, Bewegung, Berührung, Kontakte, Nähe, Licht, gutes, regelmäßiges Essen. Leben ist einerseits das Größte, andererseits das Schwerste. Es ist ein dynamischer Prozess, der tägliche Anpassung erfordert. Meine Tochter, meine Familie und Freunde füllen mein Leben mit Liebe und Farbe – ein kunterbuntes Glück.

DIAKO

Ev.-Luth. Diakonissenanstalt
zu Flensburg



Der Katharinen Brief ist ein gemeinsames Projekt des Katharinen Hospiz Fördervereins e. V. und der Katharinen Hospiz am Park gGmbH.

Inhaltlich verantwortlich: Hans A. Dethleffsen, 1. Vorsitzender · Sr. Claudia Toporski, Hospizleitung

Mühlenstraße 1 · D-24937 Flensburg · Tel. 0461 50323-0 · Fax 0461 50323-23 · E-Mail: info@katharinen-hospiz.de

Redaktionsteam: H. Ewald, E. Klamt, T. Sonntag, C. Toporski, A. Werner, G. Nowc, R. Lehmann · Foto: KHaP, Shutterstock, Pexels, freepik

Der Katharinen Brief wird unterstützt von: DRUCKHAUS LEUPELT® www.leupelt.de



HOCHZWEI www.hochzwei.de

Konto des Fördervereins

IBAN DE91 2175 0000 0022 0556 07