

# Ambulanter Hospizdienst Greifswald-Ostvorpommern

Berichte aus zwei Jahren  
2021 & 2022





## IMPRESSUM

<i>Herausgeber</i>	Ambulanter Hospizdienst Greifswald – OVP
<i>in Trägerschaft</i>	Kreisdiakonisches Werk Greifswald e.V.
<i>Redaktion</i>	Katja Hundt, Heike Wendlandt,
<i>Fotos</i>	Ambulanter Hospizdienst Greifswald – OVP
<i>Layout &amp; Illustrationen</i>	Frollein Motte Illustration, <a href="http://frolleinmotte.com">frolleinmotte.com</a>
<i>Druck</i>	Kiebu-Druck GmbH, Ziegelhof 27, 17489 Greifswald





GRUSSWORT VON FRAU PROFESSORIN  
ANNELIE KEIL



Den Menschen und  
das Leben ehren

Das Ehrenamt als  
Spurensuche  
im eigenen Leben

*„Den Menschen und das Leben ehren“ ist eine fast selbstverständliche Aufforderung, uns selbst und denen, die mit uns auf diesem „blauen Planeten“ unterwegs sind, im täglichen Leben jene Achtsamkeit entgegenzubringen, die wir brauchen, um zu verstehen, wie menschliches Leben und wir als Menschen gemeint sind. Wir sind mit allem ausgestattet, was wir dazu brauchen. Mit Körper, Geist und Seele, die als Werkzeuge des Menschen und als Werkstätten der Zukunftsgestaltung vom ersten bis zum letzten Atemzug zur Verfügung stehen. Wissen und wundern, fliegen und landen, sprechen und schweigen sind die Arbeitsformen, in denen wir zunächst auf Spurensuche gehen, sie dann zu sichern versuchen, überprüfen müssen und uns ihrer erinnern, wenn wir unsere Lebensspur verlieren oder gefährden.*

Die Visionen von Menschlichkeit und menschlicher Zukunft haben Epochen bestimmt und Generationen mitgerissen. Sie stehen täglich auf der Tagesordnung und um uns herum toben die Auseinandersetzungen, wie es um die konkrete Zukunft der Menschheit in der Welt, aber auch um die Ecke herum neben uns aussieht. Der Blick der „Diakonie“, des Mitgefühls, der „Ehrfurcht vor dem Leben“ kennt keine Grenzen, ist mit Denken, Fühlen und Handeln verbunden, muss unbeirrbar kritisch und liebend bleiben und sich jeder Selbstgerechtigkeit und Überheblichkeit enthalten.





Aber wir wissen gleichzeitig, wie viele Enttäuschte, Entmutigte u. Selbstgerechte den Weg dieser Visionen von Menschlichkeit säumen. Der Satz: Die Würde des Menschen ist unantastbar ist auch als verbrieftes Recht in einer demokratischen Verfassung wie dem Grundgesetz eine ständige Provokation und kann schon gar nicht als das Natürliche unter dem Namen „gesunder Menschenverstand“ abgebucht werden. Unablässig hören und lesen wir etwas über die Würde der Natur, die Würde der Tiere, die Würde des Sterbens. Die aktuellen Diskussionen über die Embryonenforschung, Humangenetik, Organtransplantation, Abtreibung, Hirntod, Euthanasie, aber auch Drogen, Todesstrafe, Arbeitslosigkeit, die zunehmende Spaltung zwischen armen und reichen Menschen, den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen oder Altenpflege kommen ganz offensichtlich ohne den Rückgriff auf die Frage, was denn eigentlich mit dem Begriff der Menschenwürde gemeint sei, nicht mehr aus. Aber anstatt eine lebendige wie nachdenkliche Auseinandersetzung zu ermöglichen, in der auch die individuelle Verantwortung für die eigene Würde und die der anderen Menschen deutlich wird, berufen sich Wissenschaft, Gerichte, Parteien, Verbände, Organisationen und auch wir selbst als Einzelpersonen oft genug auf eine „abstrakte Formulierung“, wenn sie der Biotechnik Grenzen ziehen, der Ethik Ziele vorgeben, dem Gesetz Nachdruck verleihen oder der Politik einen Auftrag erteilen wollen. Die Würde des Menschen ist zu einer Ermahnung erstarrt.

Sie steht in Gefahr als verstaubtes Familienfoto der Menschheit über dem Sofa, auf dem wir mahndend und mit sorgenvoller Miene sitzen, zu verblassen.

Man kann die Menschenwürde und die Vision einer menschlichen Zukunft nur retten, wenn man sie auf den Boden der heutigen Realität zurückholt. Was bleibt, ist der konkrete Auftrag, menschenwürdige Verhältnisse zu schaffen und darüber nachzudenken, welchen Beitrag wir dazu leisten können:

- für die Kinder, die wir zeugen, die wir begleiten und mit denen wir leben, auch wenn es nicht unsere eigenen Kinder sind. Sie sind die Träger des nächsten Generationsvertrages;
- für die jungen Menschen, die sich vielleicht schon der Familie und der Schule verweigert haben, obwohl sie durchaus lernen wollten, aber es nicht konnten, weil emotionale und soziale Reifungs- und Entwicklungsdefizite sie hinderten, die nun aber weiter ihren Schritten zu einem selbstbestimmten Leben entgegenstehen;
- für die Menschen, deren menschenwürdiges Dasein dadurch gefährdet ist, dass sie keine Arbeit finden, weil wir nicht radikal genug über die großen gesellschaftlichen Veränderungsprozesse im Bereich der Arbeit nachdenken oder keine Konsequenzen aus dem ziehen, was wir schon erkannt haben.; menschenwürdige Verhältnisse brauchen wir auch da, wo Menschen nach einem langen Leben in der Erwerbsarbeit aus der Arbeitsgesellschaft ausscheiden und völlig ungeübt vor der Frage stehen: woher nehme ich Lebenssinn, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Mut, Hoffnung und Lebensziele, wenn ich keine Position mehr bekleide, niemanden mehr neben oder unter mir habe, sozusagen auf das Private zurückgeworfen werden, selbst wenn ihm meine Sehnsucht galt.



Für die Menschen, die seelisch und körperlich erkrankt sind und unserer Hilfe bedürfen, weil Gesundheit und Krankheit sehr stark vom sozialen Status, von Anerkennung, Liebe und Unterstützung abhängen, die Menschen in ihrer Lebenswelt erhalten; wie lernen wir akzeptieren, dass ein erkrankter Mensch mehr ist als sein Befund und dass die Rolle des Patienten nicht die eines entmündigten Menschen ist.

Was der Arzt V. v. Weizsäcker mit der Einführung des Subjekts in die Medizin meinte (und was letztlich für alle Bereiche und Berufe gilt, die sich mit Menschen auseinandersetzen), ist die Grundbedingung für die Schaffung menschlicher Verhältnisse, dass der Mensch nämlich im Mittelpunkt der Medizin zu stehen habe, dass er das Maß der Dinge sei.

An allen Ecken und Enden fehlt das  
"Betriebskapital Mensch" und deshalb gibt es für  
jeden Menschen eine Anlage für sein Menschentum.  
Lass Dir das Nebenamt, in dem Du Dich als Mensch an  
Menschen aus gibst, nicht entgehen.

# Ein Bericht für zwei Jahre...

*Dieses Mal halten unsere Leser eine Broschüre in ihren Händen, die unsere Arbeit der letzten zwei Jahre beschreiben soll.*

*So war es noch nie, aber gerade in den vergangenen Jahren haben wir so oft erfahren, dass Gewohntes, Normal geglaubtes, Eingespieltes, Bekanntes...anders ist, neu ist.*

*Wir haben gelernt uns immer wieder neu auf Situationen, Gegebenheiten und Umstände einzustellen.*

*Andererseits gibt es auch immer etwas Verlässliches, Beständiges, etwas das uns trägt.*

*Das ist wichtig!*

*So kommt unser Jahresbericht also in diesem Jahr verlässlich, wie in jedem Jahr, und doch ein bisschen anders.*

# DANKE...

*... nur 5 Buchstaben mit großer Bedeutung!*

Es kann Erleichterung ausdrücken aber auch Freude, Schutz und Anerkennung. Oft hören wir von Menschen, die ein Dankeschön bekommen: „Ach, ist doch nicht der Rede wert“ oder „Dafür nicht“. Dann möchten wir immer begegnen: „Doch, das ist der Rede wert“ und „Genau dafür danke ich Dir“.

Genauso, wie wir alle, die wir in der Hospizarbeit tätig sind, lernen, dankbar zu sein, dürfen wir auch Dank annehmen. Es ist oft das Einzige, was betroffene Menschen glauben, geben zu können. Danke, dass Sie da sind, danke, dass Sie trotz aller Einschränkungen kommen, danke, dass ich mich Ihnen anvertrauen kann. Gerade in den letzten 2 Jahren haben wir erfahren, wieviel wert es ist, wenn Besuche realisiert werden können. Für uns als Koordinatorinnen ist ein Segen, zu wissen, dass wir zuverlässige Ehrenamtliche haben, die unter allen Umständen bereit sind, sich auf den Weg zu kranken Menschen und deren Angehörigen zu machen und ihnen beizustehen. **Darauf sind wir stolz.**



Aus diesem Grund soll dieser Jahresbericht thematisch den Ehrenamtlichen gewidmet sein, denn sie sind es, die ihre Zeit schenken und ohne dieses Ehrenamt gäbe es unseren Dienst nicht.

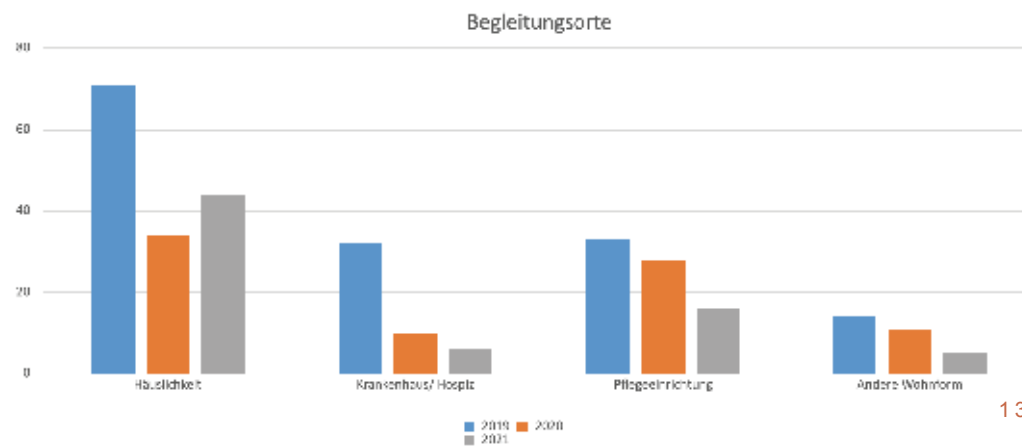
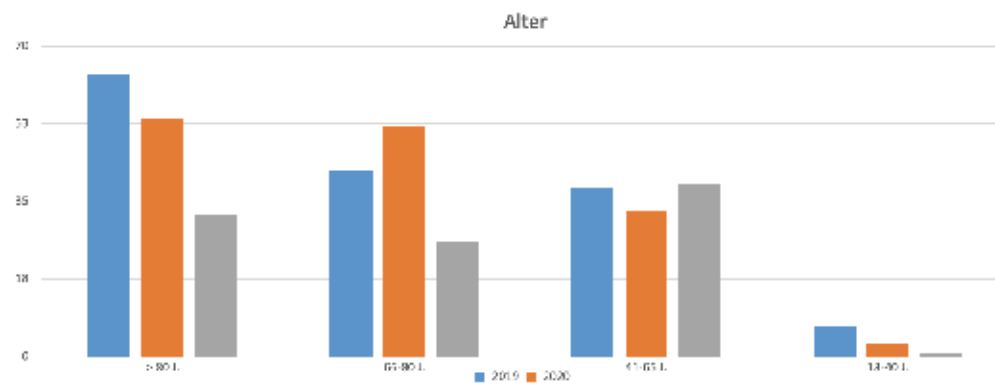
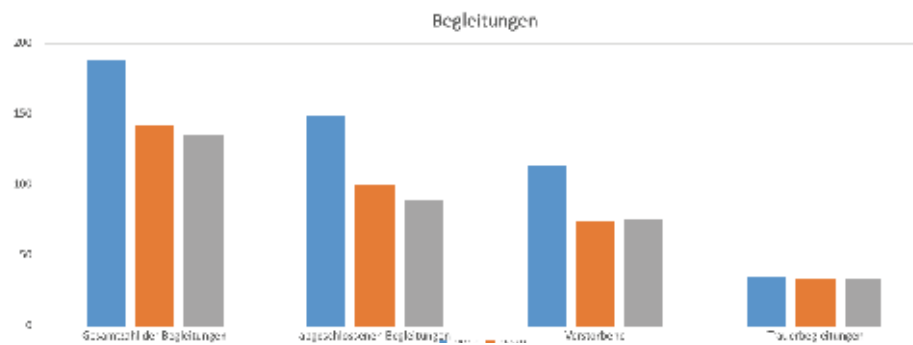
Auch im Jahr 2021 konnten wir allen 138 Anfragen nach einer Begleitung gerecht werden. Es waren nicht so viele, wie im Jahr zuvor, denn oft waren die Pflegeeinrichtungen für uns nicht zugänglich. Von den 98 Begleitungen, die wir abschließen konnten, sind 76 Menschen verstorben. Es zeigte sich eine Änderung in der Altersstruktur, denn 39 von ihnen waren im Alter zwischen 41 und 65 Jahren.

Fast die Hälfte der Begleitungen (44) fand in der Häuslichkeit statt und auch 34 Trauerbegleitungen konnten realisiert werden.

Eine Vielzahl der Gespräche fand telefonisch statt, insgesamt waren es 797 Telefonate aber auch 1031 Besuche, die von den Haupt- und Ehrenamtlichen geleistet wurden.

Durch die konsequente Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern: den beiden SAPV- Teams, dem Hospiz Greifswald und der Palliativstation der Universitätsmedizin, gelang es uns, mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die eine Begleitung wünschten.

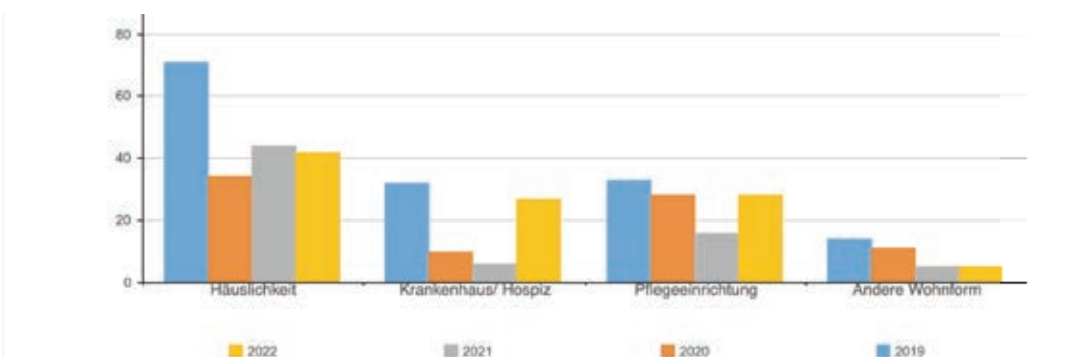
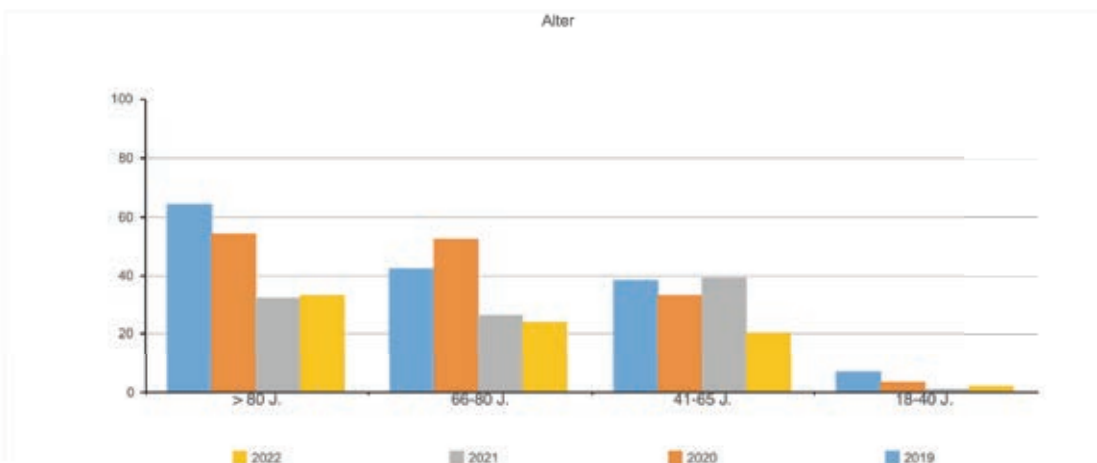
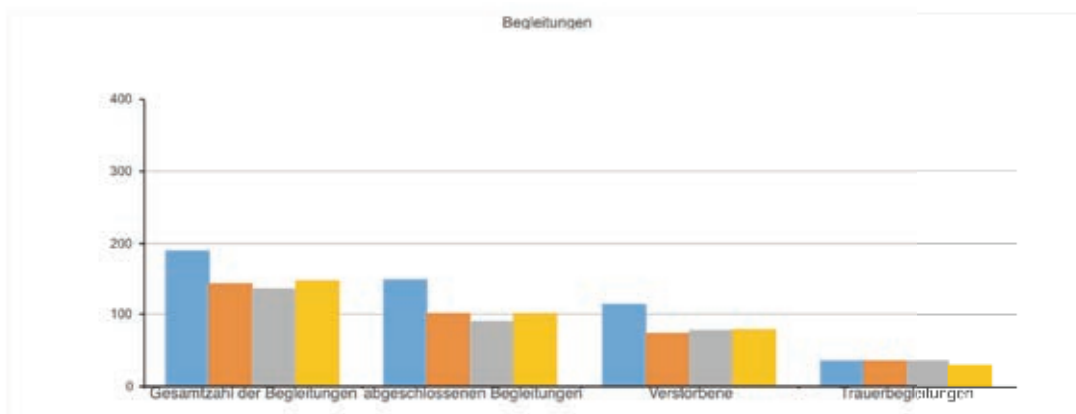
*An dieser Stelle auch ein ganz  
herzliches Dankeschön an Sie alle.*



Im Jahr 2022 haben wir 147 Menschen begleitet, davon sind innerhalb des Jahres 79 Menschen verstorben. Die durchschnittliche Begleitungsdauer betrug 136 Tage. Insgesamt waren die Ehrenamtlichen 1150 Mal im Einsatz. Dabei wurde eine Strecke von rund 13800 km zurückgelegt.

Der größte Anteil der Betroffenen war über 80 Jahre alt. Demzufolge nahm die Anzahl der Begleitungen in Pflegeeinrichtungen, im Vergleich zu 2021, zu.

Die Anzahl der Trauerbegleitungen blieb in etwa konstant zum Vorjahr.



# Ohne Ehrenamt...

*Ambulante Hospizarbeit lebt vom Ehrenamt. Sie lebt von Menschen, die sich in ihrer freien Zeit der Aufgabe stellen, Sterbende und deren Familien in einer schweren Zeit des Lebens zu begleiten. Sie begleiten die Menschen, stellen sich auf deren Wünsche ein, verbringen gemeinsame Zeit, im Gespräch oder schweigend. Sie sind verlässliche Begleiter, wenn vieles andere im Leben aus den Fugen gerät und schenken den Menschen etwas sehr kostbares: Zeit.*



**Ohne Ehrenamtliche Sterbebegleiter gäbe es keine Hospizdienste.**

Sie sind ein wichtiger, unverzichtbarer Bestandteil in der Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen. Oft im Stillen, ohne viel darüber zu reden, leisten sie diesen wertvollen Dienst in unserer Gesellschaft. Wir möchten unseren Jahresrückblick auch nutzen, um immer wieder einige dieser Menschen vorzustellen. Sie berichten von ihrer Arbeit im Ambulanten Hospizdienst, persönlichen Beweggründen, besonderen Momenten in ihren Begleitungen und sind Ausdruck davon, wie vielschichtig Hospizarbeit ist.



# ...gäbe es uns nicht!

Ein großes Dankeschön geht an dieser Stelle an  
all unseren Ehrenamtlichen für ihre Mitarbeit  
in unserem Dienst!

Danke für die Bereitschaft, Begleitungen zu übernehmen,  
Danke für Trauerbegleitungen, Danke für die geschenkte Zeit,  
Danke für gemeinsame Gruppenabende, Gespräche, Ideen!

Auch in diesem Jahr konnten wir viele Menschen begleiten,  
gemeinsam Lösungen finden, Wünsche erfüllen, zur Seite stehen.  
Unterstützen.

Danke, dass der Kontakt zu Euch immer möglich ist und  
wir uns aufeinander verlassen können!

**Katja und Heike**





*Wir möchten eine Ehrenamtliche zu Wort kommen lassen, die seit über 20 Jahren in unserem Hospizdienst tätig war.  
Im Jahr 2021 hat sie ihre Tätigkeit nun nach dieser langen Zeit beendet und kann auf viele Begleitungen zurückblicken....  
Beim Stadtempfang der Hansestadt Greifswald, der jährlich anlässlich der Stadtgründung stattfindet, wurde sie vom Bürgermeister für ihr langjähriges, ehrenamtliches Engagement mit dem „Silbernen Greifen“ der Stadt und einer Eintragung ins Ehrenbuch der Stadt gewürdigt.*

*Wir wünschen Dir, liebe Doris, von Herzen alles Gute,  
Gesundheit und viel Freude mit Deiner Familie!  
Danke für die vielen, gemeinsamen Jahre!  
Danke für all die geschenkte Zeit, all die Begleitungen!*

**Katja und Heike**

# DORIS

Vor 21 Jahren trat ich in den Ambulanten Hospizdienst ein, wofür es mehrere Gründe gab. Das Thema Tod und Sterben hat mich schon von Jugend an beschäftigt. Ich las viel darüber und die Bücher von Kübler-Ross und Moodey haben mich später sehr interessiert.

Der Hauptgrund war aber, daß ich beim Sterbeprozess meiner Mutter vor über 40 Jahren nicht dabei war, obwohl ich wusste und es spürte, daß es mit ihr zu Ende ging. Sie lag in Spremberg, in der Nähe meines Heimatortes, nach einem Schlaganfall im Krankenhaus und mein Mann und ich fuhren von unserem Zuhause, der Insel Riems, zu ihr. Ich war voller Schmerz, denn kurze Zeit vorher war ich noch bei meiner Mutter zu Hause und es ging ihr, ihrem Alter von 82 Jahren entsprechend, ganz gut. Das war kurz vor Weihnachten. Nun lag sie ohne Bewusstsein vor mir und ich war völlig hilflos und ohne Willen. Beim Abschiednehmen drückte ich ihre Hand und hatte ganz deutlich das Gefühl, daß sie wiederdrückte, ganz schwach, aber ich spürte es. Ich fuhr mit meinem Mann wieder zurück und im Auto flossen während der ganzen Fahrt meine Tränen. Schon da hatte ich ein schlechtes Gewissen, dass ich nicht bei ihr geblieben bin, obwohl es ein Abschied für immer war. Zwei Tage später erhielt ich bei meinem Anruf die Nachricht, daß meine Mutter gestorben war, allein!!! Wahrscheinlich abgeschoben in eine Besenkammer, so, wie es früher gehandhabt wurde! Dieses für mich so schmerzliche Erlebnis war der Auslöser für meinen Eintritt in den Ambulanten Hospizdienst. Es war mein Versagen im wichtigsten Moment, dass ich mir auch heute noch nicht richtig verzeihen kann. Ich wollte es wieder gutmachen, obwohl ich es bei meiner Mutter nicht mehr konnte. Meine ersten Begleitungen waren kurz und gingen mir sehr zu Herzen. Da ich für mich darüber schreibe, sonst könnte ich jetzt nicht diesen Text verfassen, habe ich die Kraft, weiterzumachen.



Ich konnte bei schwerkranken Menschen die Hand halten, sie über den Kopf streicheln und mit lieben Worten oder einem Gebet trösten. Auch wenn kein Sprechen mehr möglich war, sah ich ein Leuchten in den Augen. Auch erfuhr ich Lebensgeschichten und manche Menschen schütteten mir ihr Herz aus, wenn es innerhalb der Familie nicht möglich war. Eine Frau sagte einmal zu mir: "Warum sind sie nicht meine Tochter?" Später hatte ich meistens recht lange Begleitungen, so daß sich regelrechte Beziehungen aufbauten. Einmal war es eine Begleitung für die Schwester einer Verstorbenen, die nach dem Tod ihrer Schwester nicht mehr mit dem Leben zurechtkam. Diese Schwestern hatten 73 Jahre zusammengelebt, seit ihrer Kindheit. Durch meine wöchentlichen Besuche in sieben Jahren könnte ich ihr etwas Freude schenken. Wenn sie den Kaffeetisch deckte, ein Gedeck für ihre Schwester war immer dabei, und mir ihr Leben erzählte, spürte ich ihre Dankbarkeit und merkte, daß sie nach und nach wieder zum Leben zurückfand.

Sie rief mich sogar zu Hause an und sprach wieder von sich und den alltäglichen Dingen, die sie wieder bewerkstelligen konnte. Sie konnte sich wieder über kleine alltägliche Dinge freuen, und wenn es ein von mir mitgebrachtes Bündel frisches Suppengrün war. Wir fuhren auch einmal mit dem Taxi zum Friedhof, wo sie am Grab ihrer Schwester noch einmal Abschied nehmen konnte.

Es gab noch einige Begleitungen im Alten- und Pflegeheim der Odebrechtstiftung. Hier las ich vor. Eine Frau wollte „nur“ Novellen von Theodor Storm hören. Auch diese Begleitung zog sich über viele Jahre hin und meine „Stormfrau“, wie ich sie nannte, freute sich die ganze Woche auf meinen Besuch. Die beiden letzten Begleitungen waren sehr intensiv und beeindruckend. Ab 2014 besuchte ich eine Frau, die über 100 Jahre alt war. Sie war Organistin in Thüringen gewesen. Wir sangen zusammen Choräle oder ich spielte Flöte oder Mundharmonika.

In 6 Jahren hat sich eine regelrechte Freundschaft entwickelt und das Zusammensein war für uns beide ein Genuss. Sie erzählte mir immer wieder aus ihrem Leben, das hochinteressant war, wenn sie mit dem Pfarrer hinten auf seinem Motorrad zum Gottesdienst fuhr.

Oft endete ihre Geschichte auch mit ihrem spitzbübischen Humor.

Der liebe Gott hätte sie bestimmt vergessen, denn nun wäre sie doch wirklich alt genug, 104 Jahre, um zu sterben!

Meine letzte Begleitung hatte ich von Januar 2013 bis März 2020! Eine ehemalige Germanistikstudentin, die mit Christa Wolf zusammen in Leipzig auf einer Vorlesungsbank gesessen hat. Ab 1954 war sie als Lehrerin in der Greifswalder Kinderklinik tätig und hat kranke, schwerstkranke und behinderte Kinder mit viel Geduld und Liebe un-terrichtet.

Diese seit ihrer Geburt selbst gehbehinderte Frau hat mich sehr beeindruckt und auch geprägt. Trotz Schmerzen und zuletzt fester, jahrelanger Bettlägerigkeit nahm sie noch Anteil am Befinden der Schwestern im Pflegeheim und an mir und war voller Dankbarkeit.

Da ihre Augen ein Selbstlesen nicht mehr zuließen, fand sie großen Gefallen am Vorlesen. Besonders Gedichte, die sie zum großen Teil auswendig konnte, liebte sie. In den letzten zwei Jahren war ihr größtes Bedürfnis, mit mir zusammen das Vaterunser zu beten. Öfter nahm sie nun meine Hand und bat mich, „nur“ bei ihr zu bleiben, im Schweigen!

Diese Frau war für mich etwas ganz Besonderes, so daß ich sie nie vergessen kann. Ich habe von ihr viel gelernt, ganz besonders in der Bewältigung des Lebens in seiner ganzen Vielfalt, mit seinen Höhen und Tiefen. Ihr in den letzten Lebensjahren immer größer werdender Wunsch, zu sterben, wurde zu Beginn der Coronakrise endlich erfüllt!

Abschließend möchte ich noch bemerken,  
dass mir die 20jährige Tätigkeit im  
Ambulanten Hospizdienst viel gegeben hat.

Sie gab mir Freude und Wohlgefallen,  
auch wenn sie manchmal mit Schmerz und  
Traurigkeit verbunden war.

Aber die Dankbarkeit und Liebe,  
die von den Begleiteten zurückkam,  
hatte die Oberhand und gab mir immer  
die Kraft zum Durchhalten.

DORIS GLANER







# Wie kommt man eigentlich dazu, sich beim Hospizdienst zu engagieren?

*Drei weitere Ehrenamtliche schreiben  
über ihre Beweggründe*

# Victoria

## Wie kommt man eigentlich dazu, sich ehrenamtlich beim Hospizdienst zu engagieren?

Ich heiße Victoria, bin 28 Jahre alt und seit April 2019 Teil des Teams. Im Rahmen meines Medizinstudiums durfte ich viel über Erkrankungen und deren Prognosen lernen, nahm an Praktika auf der Palliativstation teil und wusste über das Sterben – nahezu gar nichts. Mit Personen, die den ambulanten Hospizdienst in Anspruch nehmen hatte ich mich vorher noch nie auseinandergesetzt. Einerseits hatte ich keine Vorstellung von dem „Leben nach dem Klinikum“ und andererseits hatte ich im Berufsalltag immer weniger Zeit für persönliche Gespräche. Hinzu kamen die vielen Fragezeichen im eigenen Kopf – wie kann Erkrankten und deren Umfeld in solchen Situationen geholfen werden? Welche Angebote gibt es, was verbirgt sich eigentlich dahinter? Diesen Fragen wollte ich mich stellen! Der Einstieg gelang über den „Tag des Ehrenamtes“ in Greifswald.





Dort konnte ich mich vorstellen und konnte einige Zeit später die Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin beginnen und abschließen. Mittlerweile durfte ich bereits mehrere Personen begleiten und die Erfahrungen sind zu 99% schön! Völlig unerwartet habe ich viele bereichernde Erinnerungen und witzige Momente erleben dürfen. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir 1 junge Frau, die ich schon zu Lebzeiten bewundert habe, da sie offen über ihre Krankheit, ihre Vorstellungen, das Sterben und den Tod sprach. Außerdem hatte sie die Fähigkeit, das Erlebte in Form von Comics zu verarbeiten und damit traurige Situationen oder schlechte Nachrichten „begreifbar“ zu machen. Damit konnte sie nicht nur sich selbst ein Stück Angst nehmen, sondern auch ihrem Umfeld einen Einblick in ihre Gefühlswelt ermöglichen. Vor allem zeichnet sich dieses Ehrenamt durch die persönlichen Kontakte und die Interaktion mit den anderen Menschen aus. Die Hospizarbeit vermag es, eine Nähe zu Personen aufzubringen, die ich sonst bisher nur selten erlebt habe. Es ermöglicht, intime Einblicke in das Denken des Anderen zu erhalten und es besteht kein „Erfolgsdruck“. Diese Rahmenbedingungen führen dazu, dass die gemeinsame Zeit einfach so verbracht werden kann, wie es sich die Beteiligten wünschen. Damit wird jedes Treffen/jeder Brief und jedes Telefonat zu etwas ganz Besonderem.

*Ich möchte es nicht mehr missen.*

VICTORIA



# Harald

## Es war reiner Zufall

Nun soll ich - wie meine Kolleginnen - erklären, weshalb wir die ehrenamtliche Aufgabe im ambulanten Hospizdienst übernommen haben.

In meinem Fall war es ein Zufall. Als unsere Tochter uns eröffnete, nach der 10. Klasse für ein Jahr ins Ausland gehen zu wollen, stellte sich die Frage, wie mit der hinzugewonnenen Zeit sinnvoll umgegangen werden könnte. Da ich mich auch vorher im Beruf schon für fleißig gehalten hatte, war die Erhöhung des Arbeitspensums bei gleicher Bezahlung schnell verworfen. Auch eine Verbesserung der in jüngerem Alter aufgestellten Bestzeiten im Marathon schien selbst bei einer Steigerung des Trainingsumfangs wenig erfolgversprechend. Also war schnell die Idee entwickelt, der Gesellschaft durch ein ehrenamtliches Engagement etwas zurückzugeben.

Mein erster Gedanke war die Übernahme einer „Lesepatenschaft“ oder Vorleseaufgabe im Rahmen der Stadtbibliothek, weil ich schon immer gerne vorgelesen hatte und davon überzeugt bin, dass auch den Kindern, die dies nicht zu Hause erfahren, die Welt der Bücher eröffnet werden sollte. Die Leiterin der Einrichtung war auch gerne bereit, mich dafür auf die Warteliste zu setzen, konnte aber nicht sagen, wann es für meinen Einsatz einen Bedarf geben könnte, denn die Liste sei durchaus lang. Ich wurde also an dieser Stelle offenkundig nicht gebraucht, was wiederum auch eine gute Nachricht war.



In jenen Tagen erschien in der Ostseezeitung ein Artikel, in dem der ambulante Hospizdienst und sein Begründer in Greifswald - Herr Pfarrer Philipp Stoepker - vorgestellt wurden und aus dem hervorging, dass ein neuer Ausbildungsgang für ehrenamtliche Hospizbegleiter bald beginnen sollte, für den noch Personen gesucht würden. Obwohl meine Mutter ein paar Jahre zuvor verstorben war und ich mich deshalb in diesem Zusammenhang mit Sterben und Tod auseinandersetzen musste, ging es mir doch insgesamt so, wie wohl vielen anderen auch. Ich würde zwar nicht von einem Tabu sprechen, aber verdrängt hatte ich diese Themen schon. Deshalb war ich mir nicht so sicher, ob diese Aufgabe etwas für mich sein könnte oder – mehr noch - ich jemand für diese Aufgabe sein könnte. Ich bin dann aber doch zu einem persönlichen Gespräch zu Herrn Stoepker und – nicht zuletzt wegen seiner äußerst gewinnenden Art - auch zu einer Informationsveranstaltung gegangen. So kamen die Aufgabe und ich zusammen und nach einer halbjährigen Ausbildung konnte die „Arbeit“ beginnen.

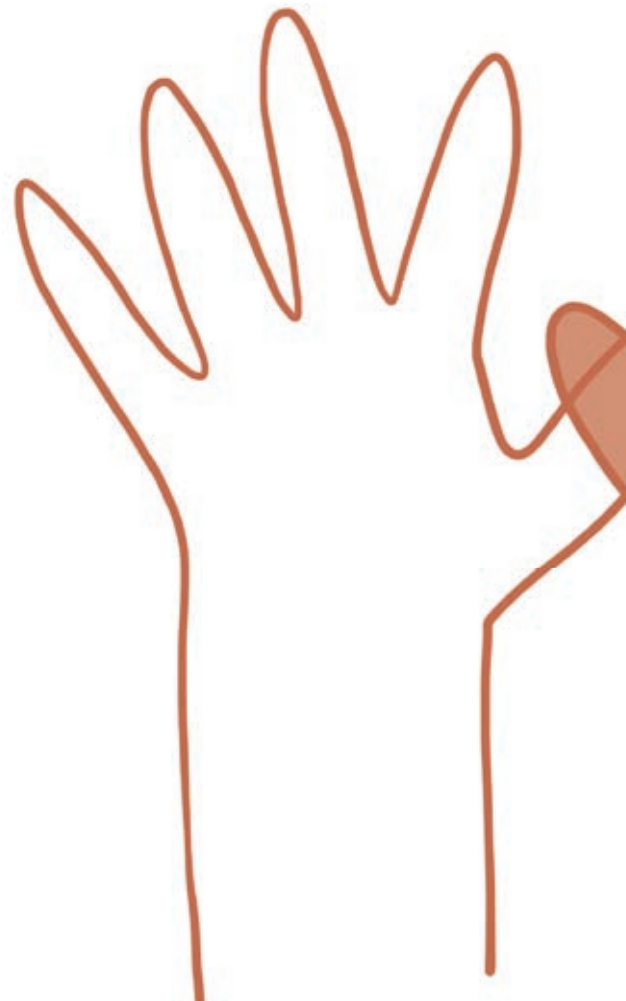


Die Frage lautet in meinem Fall also eher: „Warum bist Du nach mehr als einem Jahrzehnt noch immer dabei?“ Schließlich darf man eine ehrenamtliche Aufgabe auch jederzeit wieder zurückgeben.

Zu einem kleinen Teil spielt dabei für mich das Gefühl eine Rolle, die Anerkennung der Arbeit, die ich erfahren habe, auch tatsächlich zu verdienen. Ich hatte das Glück, schon früh von der Universitäts- und Hansestadt Greifswald in einer festlichen Veranstaltung mit einem silbernen Greifen ausgezeichnet zu werden. Außerdem empfinde ich die mir – wie vielen anderen - ausgestellte „Ehrenamtskarte MV“ als große Ehre, auch wenn ich von den damit verbundenen Möglichkeiten, an verschiedenen Stellen Rabatt zu bekommen, noch kein einziges Mal Gebrauch gemacht habe, da ich in meinem Beruf als Richter, wie ich finde, sehr gut bezahlt werde.

Viel entscheidender für die anhaltende Motivation sind die Menschen, die ich in den Jahren meiner ehren-amtlichen Tätigkeit begleiten durfte und begleiten darf. Sie haben mich empfangen, obwohl ich nicht mehr mitbringen konnte als die Bereitschaft, ihnen zuzuhören. Ich habe nicht die Möglichkeiten, ihr oftmals schweres Leid zu lindern oder Entscheidungen professioneller Stellen, die sie bisweilen nicht recht verstehen, zu ändern. Ich war immer zutiefst davon überzeugt, dass nicht nur ich eine „gute Tat“ vollbringe, in dem ich einen sehr kleinen Teil meiner Freizeit „opfere“, sondern die Tatsache, dass mir der zu begleitende Mensch einen Teil seiner ja oft nur noch knapp bemessenen Lebenszeit gewährt, ein großes Geschenk ist.

Ich bin mir sicher, dass ich mich an die meisten dieser Menschen noch gut erinnern kann, weshalb ich einzelne von ihnen hier auch nicht hervorheben möchte.



Viele von ihnen haben mir in den oft sehr persönlichen Gesprächen etwas mitgegeben, das mich inzwischen zu einem gewissen Teil ausmacht. Ich habe sehr unterschiedliche Menschen kennenlernen dürfen, die ich in meinem Umfeld sonst nie getroffen hätte. Bei mir waren es übrigens ausnahmslos Männer. Mehrere Begleitungen dauerten über zwei Jahre und aus Ehrenamt wurde

Freundschaft. Andere Begleitungen nahmen sehr viel schneller das Ende, das sich bei dieser Aufgabe nicht verdrängen lässt. Immer entstanden Beziehungen auf einer rein menschlichen Ebene. Für einen fast sechzigjährigen Mann wie mich, der seine Gefühle eher für sich behält und der das Körperliche außerhalb der Kernfamilie gerne vermeidet, sind das wertvolle Erfahrungen. Es ist sehr schön zu spüren, zu Mitmenschlichkeit fähig zu sein, und dies auch gespiegelt zu bekommen.

*Ich bin dem Zufall - und natürlich auch Herrn Stoepker - sehr dankbar dafür.*

HARALD

# Heike

Als ich 2009 am Sterbebett meiner Mutter saß, fühlte ich mich sehr hilflos und völlig überfordert mit der Situation. Hatte ich bis dahin doch noch nie eine Erfahrung mit schwerer Krankheit und Tod gemacht.

Ich fragte mich: „Wie geht sterben? Waran erkenne ich es? Muss ich einen Notarzt anrufen, wenn die Atmung aussetzt? Was passiert wenn jemand stirbt? Wann ist man wirklich tot?“

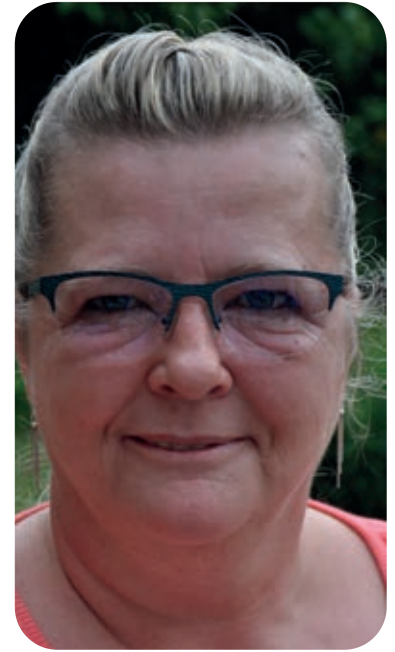
Meine Mutter starb an ihrem 67. Geburtstag.

2013 war es dann mein Vater, der durch eine schwere Krankheit zum Pflegefall geworden war, zu mir holte. Leider kam auch hier nach 9 Monaten der Tag des Abschieds. Aber auch dieses Mal kamen all die Fragen wieder auf, die ich mir schon bei meiner Mutter stellte. Denn mein Vater starb ganz anders als meine Mutti.

Dann las ich in einer Zeitschrift über die Ausbildung zur HospizbegleiterIn und habe mich 2016 dort mal vorgestellt. Dass es so etwas gibt, hätte ich mir nicht vorstellen können. Im Herbst begann ich dann eine 6-monatige Ausbildung und habe diesen Schritt bis heute nicht bereut. Seit dieser Zeit habe ich etwa 40 Betroffene und ihre Familien begleitet.



Mir sind alle Begleitungen in guter Erinnerung geblieben und ich kann mich an viele besonders schöne Gespräche und nette Familien erinnern. Meine schönste Erfahrung habe ich aber im Hospiz gemacht. Ein älterer Herr lag im Sterben und am Bett saßen seine Frau und ich. Sie waren über 60 Jahre verheiratet und nun kam der Zeitpunkt, Abschied zu nehmen. Seine Frau hatte so viel Angst vor dem Augenblick des Sterbens und war so unendlich dankbar, mich an ihrer Seite zu haben. Als ihr Mann dann verstarb war sie ganz verwundert, dass er so ruhig und friedlich entschlafen ist. Sie hatte eine ganz andere Vorstellung vom Sterben. Dann sagte sie zu mir: „Wenn es einmal bei mir soweit ist, möchte ich Sie auch an meiner Seite haben“. Wir nahmen uns in die Arme und hielten uns einfach nur fest. Eine wunderschöne Erfahrung und Anerkennung für diese Begleitung.



**Es ist ein wirklich tolles Ehrenamt.  
Helfen, wenn Hilfe benötigt wird.  
Dasein, wenn sich jemand einsam fühlt.  
Lachen und Weinen, reden und schweigen können.  
Ehrfurchtsvoll dem Leben und dem Tod gegenüberstehen.  
Das macht für mich dieses Ehrenamt aus.**

HEIKE

## Danksagung von Jörg Raddatz, Geschäftsführer des Kreisdiakonisches Werkes Greifswald e.V.

*„Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“ (Guy de Maupassant, 1850- 1893)*

Keine Gesellschaft und auch wir, das Kreisdiakonische Werk Greifswald e.V., kommt ohne das uneigennützig Mitwirken und die regelmäßige Mitarbeit vieler fleißiger, ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer aus. Viele von ihnen arbeiten jahrelang still im Verborgenen und bleiben dabei unerkannt. Menschen wie Sie, sind bereit, ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen freiwillig und unentgeltlich für andere einzusetzen. Sie arbeiten mit an der Lösung sozialer Probleme im Landkreis und darüber hinaus, engagieren sich für Menschen in Situationen, die oftmals mit persönlicher Not einhergehen und setzen sich ein für eine würdige und nicht einsame Begleitung, in den letzten Abschnitt des Lebens.

Ihr freiwilliges Engagement ist aus unserem diakonischen Dienst nicht wegzudenken.



Welch ein Schatz und welche Bereicherung für unsere Zivilgesellschaft! Unsere Erfahrungen zeigen: von Ihrem Engagement und Ihrem Erfindungsgeist profitieren nicht nur die Menschen, die auf Rat und Hilfe angewiesen sind. Auch Sie, die Helferinnen und Helfer, haben einen Gewinn: Sie entdecken neue Fähigkeiten, erfahren Anerkennung, knüpfen neue Kontakte und nutzen die Chance, sich aktiv für Veränderungen in der Gesellschaft einzusetzen. „Zivilgesellschaftliche Gänsehautmoment“ wurde dieses Engagement einmal bedacht in einem Artikel in der „Zeit“. „Ehrenamtliche sind nicht nur Funktionsträger“.

Das Ehrenamt nützt nicht nur dem KDW. Es nützt auch der, unserer, Gesellschaft. Sie helfen mit, eine Kultur der sozialen Wärme und Fürsorge mitzugestalten. Sie knüpfen mit am sozialen Netz vor Ort. Aber auch Sie persönlich gewinnen selbst durch Ihre Arbeit. Dazu sollten Sie ganz selbstbewusst stehen. Den persönlichen Nutzen ehrenamtlicher Arbeit mehr als bisher in den Vordergrund zu stellen, ist beileibe nichts Unchristliches.

Dieses, Ihr großartiges Engagement, steht exemplarisch für die vielen ehrenamtlichen Initiativen deutschlandweit. Ihr Engagement ist unersetzbar und unverzichtbar in unserem Land.

An zahlreichen Stellen arbeiten aktuell Freiwillige für die Menschen und mit den Menschen. Sie sammeln Spenden, unterstützen und begleiten Familien und deren Angehörige.



Ihre Hilfsbereitschaft, Ihre Empathie und Ihr tägliches Engagement ist ein gar nicht zu überschätzender Beitrag zum menschlichen Gesicht unserer Zivilgesellschaft, in unserer näheren Umgebung und im ganzen Land! Dafür möchte ich Ihnen meinen Respekt und meine Anerkennung aussprechen und mich herzlich bei Ihnen bedanken.

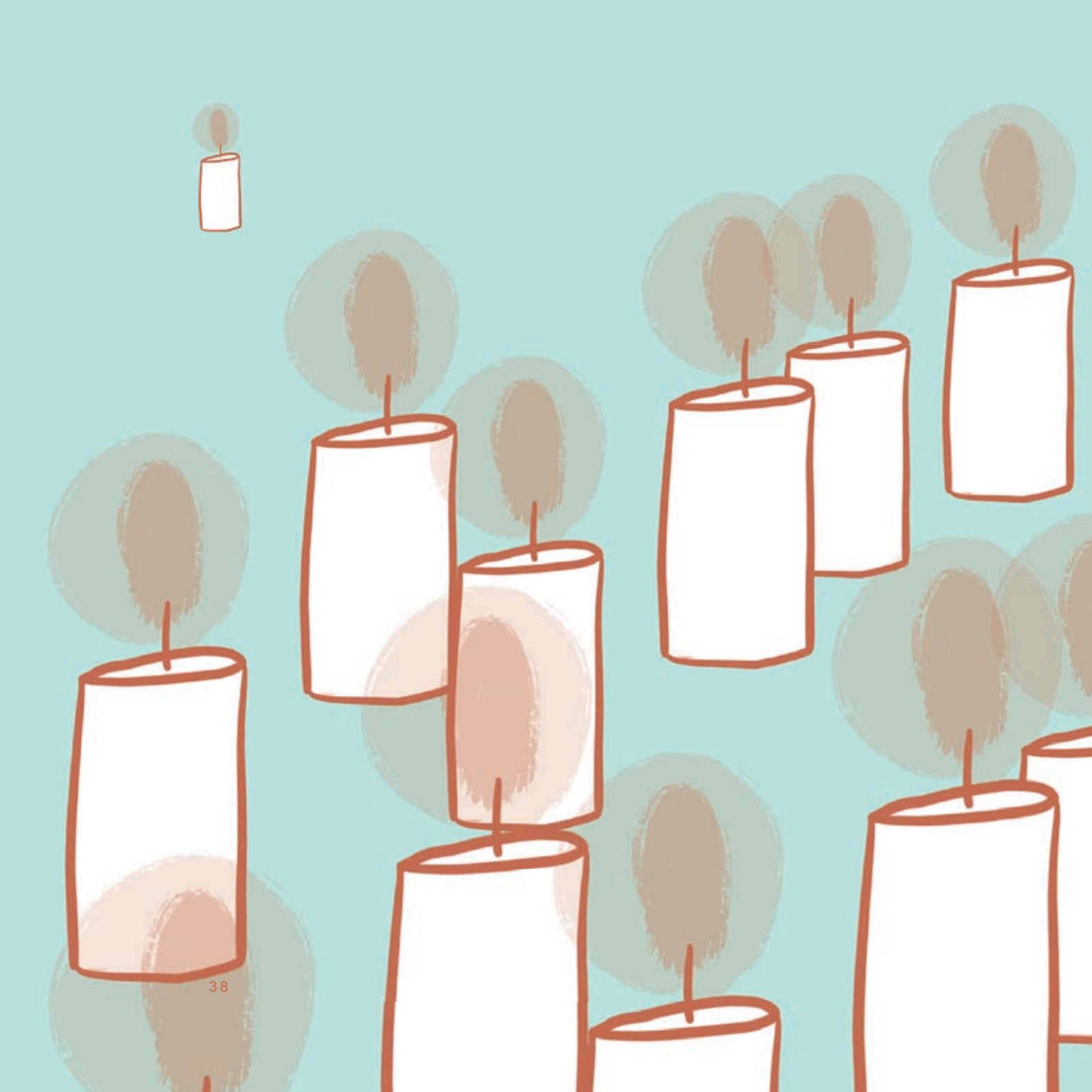
Danke sagen bedeutet für mich, deutlich zu machen, wie wichtig der Einzelnen in dieser Verschiedenheit ist. Und wenn einer das sagt, bedeutet das auch, dass da jemand ist, der uns im diakonischen Geist alle zusammenführt.

Selbst in der schwierigen, gerade zurückgelegten Zeit, haben zahlreichen Menschen das Leben in und um das KDW, so gut es eben ging, Tatkräftig durch ihre Hilfe, Geld- und Sachspenden unterstützt.

Ich sage Dank auch an die vielen, die im Hintergrund und nicht unbedingt für alle sichtbar, geholfen haben.

Ich wünsche Ihnen viele wertvolle und bereichernde Begegnungen und Erfahrung und Gottes Segen.

Jörg Raddatz





The background is a solid teal color. Scattered throughout are several white candles with brown outlines and wicks. Each candle has a soft, brownish glow around its flame, suggesting it is lit. The candles are arranged in various groups and orientations, creating a sense of depth and light.

# TRAUER

”Lange saßen sie da  
und hatten es schwer.  
Doch sie hatten es gemeinsam  
schwer, das war ein Trost.  
Leicht war es trotzdem nicht.“

A. LINDGREN IN "RONJA RÄUBERTOCHTER"



Manchmal im Leben treffen sich Menschen,  
die ein ähnliches Schicksal teilen und sind sich dadurch eine große  
Hilfe. Sie profitieren von dieser scheinbar zufälligen Begegnung.

Der Tod des Ehemannes, bestimmte Lebensumstände, das  
Zurechtkommen mit dem Alltag, der Zeit, den Gedanken.  
Es tut in der Trauer gut, nicht alleine zu sein, sich mitteilen  
zu können, auf andere Gedanken zu kommen, miteinander  
Schönes zu erleben, gemeinsame Zeit zu verbringen.

In einzelnen Trauergesprächen lernt man diese Menschen kennen,  
erfährt von ihrer Situation, dem erlebten Verlust, ihren Wünschen.

Und manchmal gelingt es, diesen Menschen  
zu helfen, in Kontakt zu kommen.


Und manchmal entsteht dadurch vielleicht eine Freundschaft.

# Susanne R.

*Da stand ich also an der  
Seebrücke in Lubmin,  
in Kälte und Niesel, und  
wartete auf mein „Date“  
mit einer Unbekannten  
– Frau Schmidt.  
Und das kam so:*



In meiner Trauer um meinen verstorbenen Ehemann suchte ich nach Hilfe und Zuflucht. Mein Therapeut war plötzlich verstorben und es gab keinen Ersatz. Auf einmal erinnerte ich mich an eine kurze Notiz im „Peene-Blitz“ vor einigen Wochen über ein Trauercafé in Wolgast. Ich wandte mich per email an die Redaktion der Zeitung mit der Bitte um Informationen zum Veranstalter und hatte wenig Zutrauen, dass ich Antwort bekäme. Aber tatsächlich: es kam umgehend eine Mail mit allen Informationen: Hospizdienst Frau Hundt, Telefon-Nr., Email-Adresse etc.



Natürlich habe ich gleich an Frau Hundt geschrieben, und sie hat sofort geantwortet. Zwar waren Termine in Greifswald und Wolgast geplant, aber Corona hat sie immer wieder verhindert. Nach einiger Zeit lud mich Frau Hundt zu einem Gespräch in ihrer Dienststelle ein. Nach einer kurzen Telefon-Unterbrechung hatte sie die Idee, dass eine andere trauernde Frau und ich uns gut verstehen müssten und bot an, den Kontakt zu vermitteln. Ich war einverstanden.

Und jetzt war ich gespannt auf Frau Schmidt: wie sie wohl aussah, ob wir uns sympathisch sein werden, ob wir uns verstanden, ob sie wirklich kam?

Sie kam: eine kleine, zierliche blonde Dame streckte mir die Hand entgegen, und ich wusste, wir würden uns verstehen!



# Margit S.

Im Jahr 2020 verstarb mein Mann im Hospiz. Ich fühlte mich sehr allein, suchte Kontakt zu Menschen mit gleichen Erfahrungen, um meine Trauer besser verarbeiten zu können. Im Oktober rief ich deshalb den Ambulanten Hospizdienst an, und schon zwei Tage später besuchte mich Frau Hundt. Es gab ein gutes Gespräch, ich fühlte mich verstanden. Es ist gut zu wissen, woher man Hilfe bekommt. Im November rief mich Frau Hundt an, fragte, ob ich an einem Kontakt interessiert wäre, sie hätte so eine Idee: sie würde gern den Kontakt zwischen Frau Rohrman und mir vermitteln. Ihr Mann verstarb plötzlich, sie sei auch allein. Ich war nicht abgeneigt, herzlich gerne, wäre schön, meinte ich.

Noch am selben Tag telefonierte ich mit Susanne, eine sympathische Stimme am anderen Ende. Ich erzählte ein wenig von mir, sie berichtete vom Tod ihres Mannes. Unser Problem war Verlust und Einsamkeit. Wir waren uns gleich einig: wir wollten uns treffen. Treffpunkt: Lubmin Seebrücke.

Wir gingen lange spazieren, unterhielten uns, als würden wir uns schon lange kennen.

Seitdem treffen wir uns häufig, telefonieren, schreiben uns WhatsApps, sind Freundinnen geworden.

Frau Hundt hatte sich nicht getäuscht!

**Danke!**



# Gabi F.



Mein Herz muss heilen

Mein Herz muss heilen!!

Ich bin des Leidens müde.

Jeden Tag an dem ich aufwache verstehe ich mehr und mehr  
die L e e r e...

Du bist nicht mehr da, fort für immer, ohne Abschied ohne ein  
Wort.

Das Leben muss weiter gehen. Die Zeit heilt alle Wunden?

Wirklich ?.. Nein man lernt damit umzugehen. Im Takt des Lebens und es Alltags  
dachte ich das es funktioniert. Das ich funktioniere, so weiter leben kann.

Am Anfang war die Ohnmacht, die Traurigkeit zum Trauern war keine Zeit, wieder  
hieß es funktionieren, organisieren.

Die Kinder die Enkel die Familie alle warteten erwarteten.

Die Beerdigung ,die Vorbereitungen dazu alles Neu.

In der Anfangszeit waren die Kinder da. Viele Gespräche, Erzählungen, Anekdoten  
haben uns erinnern lassen. Im Positiven , mit vielen positiven Gefühlen,ja  
Glücksgefühlen. Mit Musik mit Erinnerungen die schon vergessen geglaubt.

Durch diese Zeit fühlte ich mich getragen und positiv

berührt.. Ich konnte nicht weinen ich musste funktionieren.

Eine Mauer um mich herum,eine Stein auf der Brust. Mein Herz war noch mit soviel

Liebe, Verbundenheit gefüllt....Ich musste weiter tapfer und stark sein.  
Für wen eigentlich noch???? Das Haus war wieder Leer,alle Kinder abgereist.  
Dann das Danach..Leere nichts als L e e r e .  
Dann folgten Familieneinladungen Freunde treffen.. Ich bemühte mich wieder zu  
arbeiten, um unter MENSCHEN ZU KOMMEN .  
Bis zum körperlichen Zusammenbruch. Für mich unerwartet selbst nicht zu erkennen..  
Zur Leere kam nun noch Schwächen, Emotionales aufgewühlt sein.. weinen nichts als  
weinen.... Warum nur passiert mir das zum zweiten Mal ,wieder verliere ich meinen Mann  
an diesen scheiss Krebs. Warum muss ich dies in meinem Leben alles aushalten. Ich will  
und kann es nicht aushalten. Ich will doch nur glücklich sein.  
Ich war es doch so sehr mit meinem Uwi und wir hatten doch noch soviel vor.

Mein Sohn sagt *Mama, du musst jetzt an  
dich denken. Dein Leben wieder in den Griff  
bekommen nur noch schöne Dinge tun und  
erleben. Mach das, was du willst und was du  
immer schon wolltest. Lass alte Hobbys und  
Freundschaften wieder aufleben.*

Leben ja aber wie...Ich will ja ..vor allem  
meine Enkel sehen und aufwachsen sehen.  
Im Tal der Tränen!!  
Ich komm da nicht alleine heraus.  
Meine unsere Hausärztin diagnostizierte  
diesmal nicht, sie hört zu, weinte mit mir  
gemeinsam und bat mich zur Ruhe da ich  
ein Erschöpfungssyndrom habe. Nach drei  
Jahren Pflege des Mannes musste der  
Zusammenbruch wohl kommen ...  
Eine andere Ärztin empfahl mir doch Hilfe  
anzunehmen.

Ich sei nicht depressiv, wie ich annahm, sondern ich trauerte und das müsste auch sein. Nein schrie meine innere Stimme, das will ich nicht schon wieder. Ich will nicht mehr traurig und unglücklich sein. Ich will mich erinnern und freuen wenn ich an Uwe denke.  
Konfrontationstherapie.

An alle Orte an denen wir waren und gelebt haben fahre ich weiterhin hin. Ich war zu mutig oder meine innere Einstellung wollte es so. Bis ich schmerzlich erfahren musste das es nicht geht. Ich kaufte mir Bücher wie man trauert, konnte sie teilweise nur lesen, weil sich mein Herz zusammen zog. Schlaflose Nächte oder Alpträume, Übelkeit. Nicht das allein sein war schwierig ,den Schmerz verarbeiten bzw. begreifen war unendlich schwer. Gespräche Telefonate mit lieben Angehörigen den Kindern halfen nur teilweise. Ich nahm nach zwei Wochen all meinen Mut zusammen und suchte den Kontakt zum ambulanten

Hospitz und der Trauerbegleiterin: Katja Hundt, meine Person des Vertrauens. Ich habe sofort Vertrauen gefunden.Sie in mein Herz geschlossen als würden wir uns hundert Jahre kennen. Ich lernte mich wieder zu öffnen. Meinem Schmerz Luft zu machen. Wut und Trauer heraus zu lassen bis zu Erschöpfung. Warum habe ich sie nicht schon früher kennen gelernt...?

Wir trafen uns wöchentlich ein Mal, in meiner gewohnten Umgebung meiner Wohnung.Ich scheute das dunkle Draußen, viele Menschen. Ich wollte Ruhe und Vertrautheit..  
An manchen Tagen ging es mir besser.  
An anderen konnte ich vor körperlichen Schmerz nicht aufstehen.







Ich blieb dann liegen ,rappelte mich immer wieder auf. Der Tag verging auch ohne etwas zu tun. Die Ordner ,die Büroarbeit ,die Kleiderschränke blieben zu. Keine Kraft keinen Nerv dazu. Dinge die weh tun umgehe ich. Pro Tag ein Pflicht und ein Verwöhnprogramm. *Novembersyndrom*. Ich nahm mich nach den vielen guten Ratschlägen an die Hand und suchte mir Anregungen. Lesen Handarbeit Plätzchen backen das klappte wieder . Dann nahm mich Kontakt zum Friseur Kosmetik auf und siehe da ich hatte ein Ziel. Danach fühlte ich mich mega wohl. Ich hatte für mich etwas getan. Ich wollte wieder zum Sport und Schwimmen, das klappte aber noch nicht.

Dafür ging ich einmal die Woche zur Massage und zum Reki. Ich merke so sehr was mir gefehlt, hat Streicheleinheiten, Zuwendungen, Wohlbefinden. Ich erlebte und fühlte so intensiv und nahm alles so wohl wollend an. Ich konnte gar nicht genug davon bekommen. Adventszeit -Weihnachtszeit. In diesem Jahr alles anders. Die Kinder und Enkel planten bei Zeiten zu kommen. So blieb mir viel Zeit der Vorfreude und Vorbereitungen. Dann das Loch nach den Feiertagen. Leere wieder nichts als Leere. Der Alltag muss doch geschafft werden ,aber wie. Es brauchte Zeit sehr ,sehr viel Zeit. In dieser Zeit erhielt ich viel Unterstützung und Verständnis von Fremden und Bekannten, aber auch viele Erwartungen aus der Familie. Ich habe gelernt nein zu sagen, mich zurück und herauszunehmen. Ich musste lernen mit meinen Kräften zu haushalten, sie besser einzuteilen, da die Akkus leer waren. Man lernt viel an Erfahrungen , Herzenswärme, Vertrauen und nicht zuletzt sich wieder mehr zu zutrauen und wieder mit den neuen Aufgaben zu wachsen.

Ich befinde mich langsam wieder auf meinem Weg.

Gehe wieder arbeiten, fahre zu den Kindern, fahre in den Urlaub. Nutze sportliche Aktivitäten verwöhne mich hier und da selbst. Mit einem Friseurbesuch, einem Spaziergang am Meer mit anschließenden Kaffee und Kuchen. Besuche Freunde und liebe Menschen.

Ich umgebe mich nur noch mit Menschen die mir gut tun, vermeide Stress und negative Energien.

Ich bin im Alltag angekommen. Dabei hat mir die Trauerarbeit, die Gespräche, die Ermutigung mich zu trauen und mich zu fragen, »was würde Uwi mir raten, wie hätte er es gewollt« sehr geholfen.

Meine Reise zum Ich. Meine Yogareise mit Freunden nach Malle haben mich nochmal ganz Neues erleben lassen. Zur Ruhe kommen heißt inneren Frieden finden, heißt Glück fühlen und spüren und teilen. Meditation half mir sehr mich zu beruhigen.

Entspannungstherapie führte besonders in der Umgebung und bei dem Klima zum Erfolg. Besonders bemerkenswert war, wie man plötzlich wieder wahrnehmen konnte. Riechen, Schmecken, Sehen, Hören, Genießen....einmalig schön.

Extrem war die Erkenntnis, wie sehr ich mich vernachlässigt habe. Meine Kondition, Belastungsfähigkeit und Fitness haben mächtig gelitten. Das war anfangs unerträglich für mich.

Nun steht fest: Ich will und muss was tun, dass es besser wird.

Rituale: Ich halte daran fest ich behalte die Wohnung, das Auto und den Wohnwagen auf meiner geliebten Insel Rügen. Ich schaffe es allein nach Rügen über die Rügenbrücke zu fahren, ohne zu weinen. Ich fahre nach wie vor zu unseren Geburtstagen in den Kurzurlaub, aber nun dahin, wo ich noch *nicht* war.

Ein erlebnisreiches Ritual in Porto Petro war, nach unserer Yogawoche am Meer zu stehen mit einem Stein in der Hand und den Mut zu haben den Stein ins Meer zu werfen und all das dort zu lassen, was man nicht wieder mitnehmen wollte.

Trennung von Trauer, Kummer und Schmerz.  
Ich fühlte mich befreit von meinen Fesseln...

Mein Herz wird heilen...  
und nun mit viel Liebe zu mir selbst.



# Familie W.



Dankbar sind wir Frau H. für die Beharrlichkeit um einen Termin zu finden um uns zu besuchen. Wir konnten sie teilhaben lassen an unserem Erleben in dieser für uns so schweren Zeit nach dem Suizid unseres 3. Kindes am ersten Dezember Wochenende 2021. Es tat gut, wie einfühlsam Frau Hundt das Gespräch mit uns suchte, wie sie zuhörte, fragte und uns auch manchen Tipp gab – herzlichen Dank!

Unser Sohn Tobias war ein sehr kreatives, in sich gekehrtes Kind mit einem starken Gerechtigkeitsinn, voller Liebe und Gutmütigkeit. Er wuchs gemeinsam mit unseren anderen 4 Kindern in einem christlichen Elternhaus auf. In jungen Erwachsenenalter wurde eine paranoide Schizophrenie diagnostiziert. Als Auslöser kann sicherlich seine Ausbildungszeit genannt werden, die wie wir im Nachhinein erfahren haben, sowohl menschlich als auch arbeitsrechtlich viele Wunden in seiner lieben Seele hinterlassen hat. Als wir davon erfahren haben, waren wir sofort an seiner Seite. Voller Dankbarkeit hat er unsere Hilfe und Unterstützung in dieser schweren Zeit angenommen. Nach der Diagnose änderte sich für uns vieles. Unsere Hoffnung auf Genesung und unsere feste Überzeugung, dass ihm geholfen werden kann, gaben uns Zuversicht.

Die Krankheit zog sich jedoch 20 Jahre hin. Es gab viel Auf und Ab, Konfrontationen mit den Behörden, eigens erfundene Verschwörungen und Verfolgungstheorien, Arztbesuche, Klinikaufenthalte usw.

Wir als Eltern haben Tobias wo er es zuließ immer begleitet. Den Kontakt zu seinen Geschwistern die nicht in Greifswald wohnten, hat er nach und nach abgebrochen.

Nach einem erzwungenen Klinikaufenthalt im letzten Quartal 2021, war er wie umgewandelt, die Einstellung auf die Medikation war ein Erfolg in unseren Augen. Mein Mann und ich konnten uns ganz normal mit ihm unterhalten, er hat uns in den 5 Wochen wo er wieder in seiner Wohnung war oft besucht, auch hat er mit seiner Schwester – nach mehr als zwei Jahre Gesprächspause ein langes Telefonat geführt, worüber sie und wir alle uns sehr gefreut haben. Aber es war zu schön um wahr zu sein:

Nach einer Berlinreise fand mein Mann unseren Sohn tot in seinem ehemaligen Kinderzimmer in unserem Haus.

Es war für uns alle unfassbar, es konnte nicht wahr sein, Tobias hat Suizid begangen!

Unsere vier anderen Kinder waren zeitnah für uns da, sofort wurde entschieden: Papa und Mama brauchen eine Auszeit. Drei Tage nach dem Erlebten verbrachten wir ein verlängertes Wochenende auf der Insel Usedom. Da erst haben wir durch viele gemeinsame Gespräche realisiert, was wirklich passiert war.

In den folgenden Tagen nachdem Tobias von der Rechtsmedizin freigegeben wurde, waren alle Kinder für uns da. Gemeinsam haben wir die Trauerfeier vorbereitet, die Gespräche beim Bestatter geführt (teils digital), die Art der Beerdigung und Grab-Auswahl bestimmt. Alle Wege sind wir gemeinsam gegangen - alle Entscheidungen haben wir gemeinsam getroffen nie war jemand mit seiner Trauer allein. Wir haben alles gemeinsam abgesprochen, ausgesucht und geplant. Der Abend bevor der Pfarrer zum Gespräch kam, war für uns alle am intensivsten. Es gab sehr lange, tiefgründige Gespräche. In dieser Intensität, Traurigkeit und Offenheit hat es so etwas in unserer Familie bisher noch nie gegeben.

*Wir gaben uns damit Halt, Trost, Zuversicht, Hoffnung - und Tobias seinen Frieden.*

Aber das Wichtigste was es zu erkennen galt: keiner ist Schuld - keiner. Es war sein Weg!

Die Musik, die Lieder, der Ablauf, die Gästeliste, der Blumenschmuck usw. haben wir bis ins Kleinste durchgesprochen. Es tat einfach gut zu sehen was Familie bedeutet und wie wertvoll sie ist.

Wir haben uns bewusst entschieden keine Todes-Anzeige zu veröffentlichen, auch wünschten wir keinen Besuch und keine Telefonate, um ein Stück zur Ruhe zu kommen, denn Weihnachten stand auch vor der Tür. Im Nachhinein war dies für uns die richtige Entscheidung!

Nach ca. sechs Wochen haben wir dann bewusst befreundete Ehepaare eingeladen. Erst dann war es uns möglich über das Erlebte zu sprechen – wenn gleiches auch sehr schmerzte.

Unsere Tochter brachte 3 Bücher mit, welche sich mit Suizid beschäftigen.

Für uns war und ist das Buch mit dem Titel: „Warum hast du uns das angetan“ sehr hilfreich. Es sind darin viele Facetten aufgeführt, die uns ins gemeinsame Gespräch geführt haben und noch heute führen. In dem Buch finden wir viele praktische Tipps, welche zum persönlichen Nachdenken anregen.

Da wir bekennende Christen sind, gab es natürlich auch die Frage: Warum hat Gott das zugelassen?“

Unser Sohn war so einmalig, ständig voller kreativer Ideen; er hat so viele sichtbare Spuren hinterlassen; hatte noch so viele Pläne!

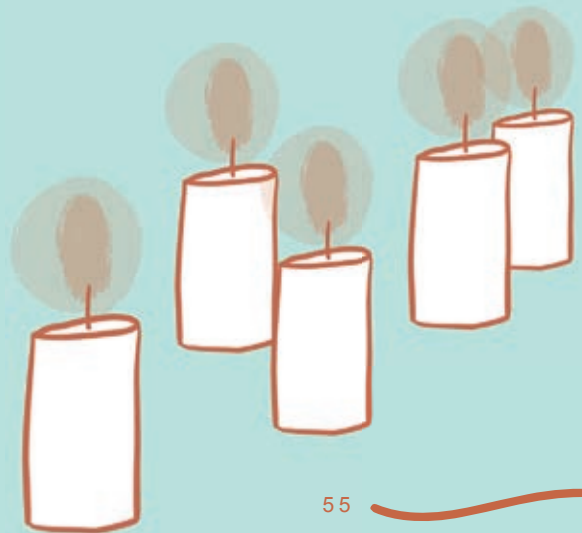
Was uns tröstet ist der Gedanke: wenn Gott gewollt hätte, dass Tobias weiter lebt, dann hätte er eingegriffen, den Suizid nicht zugelassen. Denn Gott ist ein Gott über Leben und Tod, er bestimmt wenn unser Leben hier zu Ende ist. In der Bibel sagt Jesus, bevor er zum Himmel auffährt, in meines Vaters Haus sind viele Wohnungen, ich gehe hin sie Euch zu bereiten. Jesus braucht dazu auch kreative Menschen, voller Ideen und Tatendrang, so wie unseren Sohn! Eine Freundin sagte zu mir: „Bitte vergib Tobias, dass er sich das Leben genommen hat!“ Ich konnte ihr folgendes antworten: „Wir haben keinen Groll gegen ihn, es war sein freier Wille und wir als Familie haben Tobias nie aufgegeben.“

Er hat sich selbst aufgegeben, weil er Angst vor dem Leben in der Normalität hatte, Angst rückfällig zu werden, Angst vor den Nebenwirkungen der Tabletten, Angst das vor ihm liegende Leben zu meistern, was an ihm durch die vielen Jahre seiner Krankheit vorbeigerauscht ist, Sorge nicht zu bestehen – in dieser so schnell lebenden Welt.

Wie gehen wir mit dem frühen Tod unseres Sohnes um?

Wir machen uns immer wieder die schönen Erlebnisse mit ihm bewusst: das gemeinsame Pilze sammeln im Wald, die langen Radtouren, die gemeinsame Zeit am Strand oder auch das gemeinsame Arbeiten – er war immer bereit – oft zu hilfsbereit.

Aktuell bin ich dabei und entdecke seinen eigenen Video-Kanal, seine Foto`s, wir sind noch auf Spurensuche, was hat unseren Sohn in den letzten Jahren seiner Krankheit wirklich bewegt, was gab ihm Kraft was gab ihm Frieden, was machte ihn glücklich und an was ließ er uns bewusst nicht teilhaben, um uns zu schützen oder sich selbst?



Es ist eine Entdeckungsreise nach dem ICH unseres Sohnes, dem die Krankheit »Paranoide Schizophrenie« sein eigenes Ich genommen hat. Wir versuchten teilzuhaben an seinem Erlebten der letzten Jahre, dessen Tiefe wir nie ergründen werden und von dessen Intensität er nur einen Teil, wenn auch fast täglich, mit uns teilen konnte.

Der Tod unseres Kindes hat unsere Familie mehr zusammengebracht als je zuvor. Und wenn seine Geschwister sagen, wir werden immer 5 Geschwister bleiben ist das ein Juwel, was keiner uns nehmen kann.





Folgendes Gedicht hat uns sehr bewegt und es ist uns immer wieder eine Hilfe:

“Der Tod ist nichts,  
ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.  
Ich bin ich, ihr seid ihr.  
Das, was ich für euch war, bin ich immer noch.  
Gebt mir den Namen, den ihr mir immer gegeben habt.  
Sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt.  
Lacht weiter über das,  
worüber wir gemeinsam gelacht haben.  
Betet für mich,  
damit mein Name ausgesprochen wird,  
so wie es immer war,  
ohne irgendeine besondere Betonung,  
ohne die Spur eines Schattens.  
Der Faden ist nicht durchgeschnitten.  
Weshalb soll ich nicht mehr in euren Gedanken sein,  
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?  
Ich bin nicht weit weg,  
ich bin nur auf der anderen Seite des Weges  
in Gottes Licht.

Frau Hundt gab uns den Hinweis, auch gemeinsam als Eltern, als Familie zu trauern. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung und unsere Trauer über den Verlust wird ein Leben lang bleiben. Wir wollen das Aushalten und darüber im Gespräch bleiben.

Die schönen Erlebnisse mit unserem Sohn/unseren Bruder werden uns unser Leben lang gute Erinnerungen und Trost spenden.

# DANKKE

## Klosterschenke

-seit 1921-

Inh. W. Jochens  
17493 Greifswald/Eldena  
Tel. 03834 / 840163

Kegelbahn, Saalbetrieb, Kaffeegarten - gut bürgerlicher Mittagstisch

1697 erstmals ein "Krug" auf halbem Wege  
zwischen Windmühle und Kloster erwähnt.  
Seit 10.10.1921 in Familienbesitz der  
Familie Jochens

Hallo liebe Katja, liebe Heike,  
vielen Dank für eure tolle Post, die  
netten Worte u. die Masken, habe  
mich sehr bei guter Gesundheit  
darüber gefreut. Es ist schön  
aneinander zu denken. Ich hoffe  
euch geht es auch gut, bleibt gesund  
u. passt auf euch auf! Wir müssen  
durchhalten u. für einander da sein.  
Um so mehr freue ich mich auf ein  
Wiedersehen wenn die Zeit überstanden ist.

Foto Aumer Verlag, Hamburg 040/781336



Katja u. Heike  
Kreisdiakonisches Werk

Ambulanter Hospizdienst

Buzenhagenstr. 1-3

17493 Greifswald

Seid lieb segnet u. umarmt von  
eurer Anett.

Am Ende dieser beiden Jahre konnten wir vielen Menschen zur Seite stehen, sie im Sterben oder in ihrer Trauer begleiten. Wir konnten unterstützen, beraten, trösten. So waren diese Menschen in einer besonderen, oft schweren Lebenssituation nicht alleine. Wir sehen diese Menschen und sind für sie da.

An dieser Stelle möchten wir allen Spender\*innen und Unterstützer\*innen für Ihr Vertrauen, Ihre Unterstützung, für die Wertschätzung unserer wichtigen Arbeit herzlich danken. Sie sind es, die dazu beitragen, dass wir auch in den vergangenen, auf besondere Art schwereren Jahren, unsere Arbeit so gut wie immer und in vollem Umfang leisten konnten.

Wir wünschen Allen, die unseren Jahresbericht lesen, von Herzen alles Gute.

Katja Hundt und Heike Wendlandt

**Ambulanter Hospizdienst  
Greifswald-Ostvorpommern**

Bughagenstraße 1-3

17489 Greifswald

Telefon 03834 899512

[hospizdienst@kdw-greifswald.de](mailto:hospizdienst@kdw-greifswald.de)

[www.hospizdienst-greifswald.de](http://www.hospizdienst-greifswald.de)

**Spendenkonto:  
Ambulanter Hospizdienst**

Verwendungszweck: Hospizarbeit

Volksbank Vorpommern eG

IBAN: DE51 1506 1638 0001 2212 21

BIC: GENODEF1ANK

2023