

WEGBEGLEITER

Ausgabe 1 / 2023

ZEIT, DIE WIR NOCH HABEN



ZEIT, DIE UNS NOCH BLEIBT



Hospizbewegung
im Idsteiner Land e. V.

Inhaltsverzeichnis

Den richtigen Zeitpunkt verpasst	3
Jede Trauer hat ihre eigene Zeit.....	4
Verdrängt	5
Aktuelles aus der Hospizstiftung	6+7
Die Zeit, die noch bleibt.....	8
Früher Abschied.....	9
Ach du liebe Zeit.....	11
Wie lange habe ich noch	12
Buchtipps, Workshop	14
Termine	15
Impressum	15
Gedicht von Karin Löffler	16

JA, ich möchte Neues erfahren!
Diesen Hinweis finden Sie auf unserer
Internetseite. Auf der „Willkommen“-Seite.
Hier können Sie sich zu unserem Newsletter
anmelden. Erzählen Sie auch gerne Familie,
Freunden, Bekannten und Kollegen von uns.

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung!

„Endlich hat sich jemand wirklich Zeit für mich genommen! Sonst erlebe oder höre ich immer nur, dass andere Ärzte von einem Patienten zum anderen hetzen müssen und keine Zeit für ein längeres Gespräch haben“, sagte neulich eine Frau zu mir, die von unserem Palliativ-Team betreut wurde. Doch wie geht das eigentlich: Zeit haben oder Zeit finden? Wir haben doch alle gleich viel Zeit, nämlich jeden Tag 24 Stunden und die Uhr tickt für jeden Menschen gleich schnell. Wie können wir uns trotzdem Zeit nehmen, sie finden oder verlieren, sie uns stehlen lassen oder anderen stehlen, sie gewinnen oder verspielen?

Wir erleben immer wieder, dass die „gefühlte Zeit“ nicht mit der auf einer Uhr angezeigten Zeit übereinstimmt. Wenn wir zum Beispiel auf den Notarzt warten, oder einem besonderen Ereignis entgegenfiebert, kommt uns die Zeit unendlich lang vor, dagegen vergeht sie wie im Flug, wenn wir etwas besonders Schönes erleben. Wir merken: Zeit ist nicht gleich Zeit. Im Griechischen gibt es dafür zwei Ausdrücke Chronos und Kairos. Chronos beschreibt die in Jahren und Tagen messbare Zeit, die gleichmäßig verläuft, und Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umfasst, während Kairos, den Zeitpunkt meint, auf den es ankommt, den es wahrzunehmen gilt, damit das Leben gelingt.

Zeit hat viele Facetten. Deshalb haben wir für diesen Wegbegleiter das Thema Zeit gewählt.

Zeit, die wir noch haben, Zeit die uns noch bleibt.

Ganz unterschiedliche Menschen haben von ihren Erfahrungen berichtet, von Zeit, die sie bewusst gestaltet haben, um in Frieden voneinander Abschied zu nehmen oder von Zeit, die ihnen gefehlt hat. Manche haben die Erfahrung gemacht, dass Zeit zwar nicht alle Wunden heilt, dass aber im Laufe der Zeit, die Trauer sich verändert, dass neben dem Schmerz auch wieder Hoffnung und Zuversicht Platz haben, dass Erinnerungen nicht nur schmerzhaft sind, sondern Dankbarkeit, Freunde und manchmal ein ersten Lachen hervorrufen.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben sicher auch ihre ganz eigenen Erfahrungen mit der Zeit gemacht, schreiben Sie uns, damit wir zu einem lebendigen Austausch kommen. Nur wenn wir wissen, welche Themen Sie interessieren und worüber Sie mehr erfahren möchten, können wir den Wegbegleiter entsprechend gestalten.

Ihnen allen wünsche ich eine wunderschöne Sommerzeit mit vielen guten Begegnungen, mit viel Sonnenschein und ausreichend Regen, mit guter Gesundheit und viel Freude

In herzlicher Verbundenheit,

Heinke Geiter

Den richtigen Augenblick verpasst

Wenn die Zeit für den Abschied fehlt

Ich habe es ja gewusst, dass mein Mann stirbt, denn für ihn gab es keine Heilung mehr. Aber ich habe nicht damit gerechnet, dass es so schnell ging. Vorgestern haben sie ihn aus dem Krankenhaus entlassen. „Bestimmt geht es ihm besser!“ habe ich gedacht; denn sonst hätten sie ihn ja nicht heimgeschickt: Aber das stimmte nicht. „Austherapiert“, hatte der Arzt gesagt und ihn dann mit dem Krankenwagen nach Hause bringen lassen.

Ich fühlte mich völlig überrumpelt und geriet ziemlich in Panik, denn wir hatten weder ein Pflegebett noch andere Hilfsmittel und die wichtigsten Medikamente im Haus. Zum Glück hatte Matthias eine Überweisung für die spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung. Das SAPV-Team kam auch schnell, beantwortete all unsere Fragen und kümmerte sich um alles. Doch am selben Abend starb Matthias, während ich noch damit beschäftigt war, seine Geschwister zu benachrichtigen, dass es ihm schlecht geht. Also musste ich sie gleich noch einmal anrufen, um seinen Tod zu melden.

Ich hatte das Gefühl, dass ich wie ein Roboter funktionierte. Mechanisch und völlig ohne Emotionen informierte ich das Palliativ-Team, unseren Hausarzt und den Bestatter. Matthias Bruder versprach zu kommen, sagte aber gleich, dass er vor Mitternacht nicht da sein könne, weil er in Flensburg wohne und freitags der Weg durch den

Elbtunnel immer mit Staus und Wartezeiten verbunden sei. Ich hatte immer wieder das Gefühl, ich sei in einem falschen Film und müsse nur aufwachen, damit der Albtraum vorbei sei. Wie durch eine Nebelwand nahm ich den Arzt wahr, der die Leichenschau vornehmen und Matthias noch einmal untersuchen musste, um die Todesursache festzustellen. Als wenig später der Bestatter kam, ließ ich es wortlos geschehen, dass er Matthias abholte.

Erst als sie aus dem Haus waren, brach ich weinend zusammen und schrie: „Stopp! Das geht mir alles viel zu schnell! Stopp. Bringt Matthias zurück, damit ich mich wenigstens noch von ihm verabschieden kann!“ Aber es war zu spät, das Auto war bereits um die Ecke gebogen.

Warum hat mir denn niemand gesagt, dass es Zeit braucht, um auch mit dem Herzen zu begreifen, dass der liebste Mensch gestorben ist? Zeit, um den Schock zu überwinden, den sein Tod ausgelöst hat, Zeit um wieder klar denken und entscheiden zu können. Warum hat mir denn niemand gesagt, dass ich Matthias 36 Stunden lang hätte zuhause behalten dürfen? Warum hat niemand gesagt, wie wichtig das Abschiednehmen am Totenbett ist und dass auch die spätere Abschiednahme beim Bestatter das nicht ersetzen kann? Warum habe ich mir über all das nicht viel früher Gedanken gemacht?

Heinke Geiter



Jede Trauer hat ihre eigene Zeit

Zeit heilt nicht alle Wunden, aber lässt Neues möglich werden

Mehr als zwei Jahre ist es jetzt her, seit mein Mann gestorben ist und ich trauere immer noch genauso wie am Anfang. Die Zeit heilt eben doch nicht alle Wunden. Aber eines ist jetzt ganz anders geworden: Meine Freunde verstehen mich einfach nicht. Immer wieder sagen sie: „Du musst loslassen! Schau nach vorn, das Leben geht weiter!“ Manchmal prasseln ihre Ratschläge wie Schläge auf mich ein. Ich weiß ja, dass es gut gemeint ist, aber „gut gemeint“ ist eben nicht immer gut.

Auch meine Kinder sind schon genervt und verdrehen hinter meinem Rücken die Augen, wenn ich davon erzähle, was wir gemeinsam erlebt haben, als Helmut noch lebte. „Mama, wir waren doch dabei. Wir kennen doch die alten Geschichten. Gibt es denn nichts anderes, worüber wir reden können? Noch vor einigen Jahren wäre es für mich ein schöner Ausgleich gewesen mit meinen Enkelkindern zu spielen oder zu basteln, aber dazu sind sie jetzt zu groß und haben ganz andere Interessen. Oft sitzen sie stundenlang am Computer und spielen mit Menschen, die sie überhaupt nicht kennen, irgendwelche Computerspiele, in denen sie sich gegenseitig beschießen. Das ist nicht meine Welt.“

„NATÜRLICH FEHLT ER MIR IMMER NOCH, ABER ICH SEHE JETZT WIEDER EINEN SINN UND EINE AUFGABE IN MEINEM LEBEN.“

Zu meinem Geburtstag wollten sie mir etwas Gutes tun und mir einen Hund schenken, damit ich regelmäßig spazieren gehen muss. Zum Glück hat sich eine Enkelin verplappert und ich konnte das gerade noch verhindern. Ich und Hund – das passt einfach nicht zusammen! Als fünfjähriges Mädchen bin ich von einem Hund gebissen worden und habe seitdem wahnsinnige Angst vor Hunden. Ich lasse mir das zwar nicht anmerken, bin aber immer ganz froh, wenn kein Hund in meiner Nähe ist.

Doch vor zwei Tagen hat sich mein Leben total verändert: Die sechsjährige Tochter unserer Nachbarn stand plötzlich weinend vor meiner Tür. „Komm schnell, Mama ist von der Leiter gefallen. Sie liegt einfach nur da und sagt nichts mehr!“ Ich ergriff mein Handy, rannte eilig hinter Merle her und alarmierte den Notarzt. Bereits nach zehn Minuten kam der Rettungsdienst und nahm Frau Schneider mit in die Klinik, „Gehirnerschütterung und vermutlich Bruch des rechten Wadenbeins“, lautete die vorläufige Diagnose. Ich versprach, bei den Kindern zu bleiben und mich um alles zu kümmern, bis der Vater nach Hause kommt. Erst einmal

nahm ich Merle und ihre kleine Schwester Christine auf den Schoß, die bitterlich weinten, als die Mutter weggebracht wurde. Nachdem sie sich ein wenig beruhigt hatten, fragte ich nach dem Vater. „Der Papa ist in der Schweiz und kommt erst am Sonntag wieder“, wusste Merle zu berichten. Und was ist mit Oma und Opa?“ fragte ich, da ich wusste, dass Frau Schneiders Eltern schon häufiger die Kinder betreut hatten. „Die haben beide Corona“, erklärte Merle, zeigte mir dann aber doch einen „Zettel für Notfälle“, auf dem die Handy-Nummer des Vaters und die Festnetznummer der Großeltern standen.

Alle waren sehr bestürzt, sahen aber für sich keine Möglichkeit, sofort hierher zu kommen. Deshalb versprach ich, die nächsten Tage bei den Kindern zu bleiben. So hatte ich plötzlich zwei Kinder im Alter von sechs und vier Jahren zu betreuen. Sie hatten ihren Eltern am Telefon versprochen ganz tapfer zu sein und mir keinen Ärger zu machen. Wenn ich bei ihnen bliebe.

Als nach vier Tagen der Vater der Kinder nach Hause kam, war ich zwar ziemlich müde und erschöpft und hatte Rückenschmerzen vom Herumtoben mit den Kindern, aber ich hatte auch plötzlich wieder das Gefühl, gebraucht zu werden und für jemanden wichtig zu sein. Merle und Christine hingen wie die Kletten an mir und erzählten ihrem Papa haarklein, was wir alles gekocht, gebastelt und gespielt hatten und dass wir sogar gemeinsam zur Mama ins Krankenhaus gefahren und ihr einen großen Blumenstrauß gebracht hatten.

Von diesem Tag an verbrachte ich, auch nachdem Frau Schneider wieder zuhause war, viel Zeit mit den Kindern und fühlte mich in meiner Rolle als Ersatzgroßmutter sehr wohl. Wie gern hätte ich das mit Helmut zusammen erlebt. Natürlich fehlte er mir immer noch, aber ich sehe jetzt wieder einen Sinn und eine Aufgabe in meinem Leben.

Heinke Geiter



Verdrängt

Nicht immer ist die Wahrheit von Vorteil

Vor vielen Jahren, im Zuge meines Praktikums in einem stationären Hospiz, lernte ich Herrn Schütz kennen. Ein Mann Mitte Vierzig, ohne Angehörige. Er kam aus dem Krankenhaus direkt in die hospizliche Versorgung. Seine geschätzte Lebenserwartung war laut Bericht des Facharztes auf Tage bis maximal wenige Wochen begrenzt, doch er war voller Zuversicht. Er erzählte von seiner Leidensgeschichte, die nun endlich vorbei sei und freute sich auf sein Zuhause, das er bald wieder beziehen würde. Allerdings konnte er nicht verstehen, dass er jetzt erst noch in diese Einrichtung gekommen war um sich zu erholen, in eine Art Reha, er fühlte sich doch fit für zuhause.

Ich war als Unerfahrene sehr unsicher, wie ich mit einer solchen Situation umgehen sollte. So ließ ich mich auf seine Zukunftspläne ein und ließ ihn erzählen. Danach fragte ich bei den Pflegekräften nach, die mir bestätigten, dass Herr Schütz im Krankenhaus über seine Prognose aufgeklärt worden war, und somit seine Lebenserwartung kannte.

Er hatte inzwischen nur die nötigsten Sachen ausgepackt und verstaut, denn er wollte ja bald nach Hause. Immer wieder erzählte er und von seiner Genesung und seinen Plänen. Er wollte auch nach dem Wochenende seinen Hausarzt anrufen, der sich dafür einsetzen sollte, dass er

bald wieder aus dieser Reha entlassen würde. Schließlich hätte der Sommer begonnen und seine große Freude war, wieder mit den Nachbarn im Garten zu grillen.

Ich habe noch lange mit ihm gesprochen, er war voller Schwung und konnte gar kein Ende finden. Schließlich verabschiedete ich mich von ihm und kündigte einen weiteren Besuch in einer Woche an. Am kommenden Freitag bekam ich dann die Nachricht, dass Herr Schütz bereits verstorben sei.

Diese Begegnung liegt jetzt 15 Jahre zurück, aber ich habe sie noch sehr deutlich vor Augen. Für mich ist unvorstellbar, wie sehr ein Mensch zum Verdrängen fähig ist, nicht zulassen kann, was nicht sein darf. Ein Selbstschutz, der ihm wahrscheinlich viel psychisches Leid, traurige Stunden erspart hat, in guter Hoffnung auf gesunde Tage zuhause. Da er keine Angehörigen hatte, fand ich die Situation so wie er sie sich eingerichtet hatte, in Ordnung. Er musste sich von niemandem verabschieden und keine Angehörigen hatten den Wunsch Ungeklärtes noch klären zu wollen. Eine Zeit vor dem Tod, wie sie auch erlebt werden kann.

Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin

„Wir wollen dem Lebensende mehr Tage und den Tagen mehr Lebensfreude schenken.“

Das ist unser Motto für unser Hospiz und unsere Motivation, uns für den Hospizbau zu engagieren.

Ihre letzte Lebenszeit ist uns wichtig! Wir wollen, dass Sie am Ende ihres Lebens medizinisch gut versorgt und liebevoll begleitet werden. Wir wollen einen Ort mit Wohlfühlatmosphäre schaffen, an dem Sie mit Ihren Liebsten die allerletzte Lebensphase verbringen können. Dieses Haus soll mitten im pulsierenden Leben in Idstein gebaut werden.

Dafür setzen wir aktuell all unsere Zeit und Energie ein, damit Sie ein wunderbares letztes „Zuhause“ haben. Unsere Devise ist, ein Hospiz zu bauen, in dem dies alles möglich ist. Wir von der Hospizstiftung Idsteiner Land engagieren uns für Sie, bringen unsere Lebenszeit ein. Mit „wir“ meinen wir den gesamten Vorstand sowie den Beirat, damit das Projekt im Idsteiner Land für alle umgesetzt werden kann und bald Wirklichkeit wird. Wir haben ein großes Ziel und dies fordert unsere ganze Kraft.

Wir haben in den letzten Wochen und Monaten so viele Menschen begeistern können und zum Weihnachtsmarkt war gefühlt die Hälfte aller Stände für den Bau des Hospizes engagiert.

Sicherlich erinnern Sie sich an den Lionsstand, den Bürgergarten, die Aktion der evangelischen Kirche, den Hexenwagen der Gemeinschaft Obergasse, den wunderbaren Stand der Hospizstiftung und -Bewegung, die winterliche Kurzweil in Niederauoff usw. Auch Niedernhausen war mit vollem Einsatz dabei: das Nikolauskonzert der Musikschule, die Zahngoldaktion der Niedernhausener Lions (läuft immer noch) und die tollen Frauen der Kerbegesellschaft Veilchenblau. Das

Barockkonzert war der Jahresauftakt im Februar in der Unionskirche. Und mit Beginn der Fastenzeit „wanderten“ viele wunderschöne selbstgestaltete Schmetterlinge von so vielen Kindern in die Unionskirche, einfach überwältigend. Bunt gemalte Ostereier wurden verkauft, die Perlenwerkstatt lud zum Werkstattevent ein, Sockenstrickkurse für Strickanfänger und viele weitere grandiose Ideen fanden Liebhaber und Menschen, die sich dafür begeistern konnten. Bestimmt haben wir hier noch nicht alle Aktionen im Blick, wir bitten um Nachsicht, wenn nicht jede einzeln aufgelistet ist.

Ein Highlight war der Flohmarkt am Muttertag (14.05.23) und jetzt freuen wir uns auf die Autorenlesung im Gerberhaus am 14.06.23. Eine tolle Einstimmung auf den grandiosen Konzertsommer, der noch vor uns liegt, freuen Sie sich schon jetzt auf einen ausgefallenen musikalischen Genuss!

Und damit ist noch nicht Schluss! Viele liebe Menschen stellen ganz uneigennützig einen Teil ihrer Freizeit dem Projekt zur Verfügung. Vielen Dank für so viel Zeit und so viel ehrenamtliches Engagement!

Andere wiederum spenden fleißig weiter und tragen dazu bei, unser Herzensprojekt auch finanziell zu unterstützen.

Dennoch brauchen wir Dich, Euch und Sie alle. JEDER kann dazu beitragen, dass unser Projekt ein Erfolg wird. Vielleicht haben Sie ein wenig Zeit für uns, 1–2 Stündchen für den guten Zweck? Da sagen Sie doch nicht „nein“. Sicherlich haben auch Sie eine Idee, uns zu unterstützen? Hier geht es um Ihr Lebensende, um das Lebensende unserer Liebsten und darum unsere aller letzte Lebensphase so schön und würdevoll wie möglich zu gestalten. Sie sind bei uns in guter Gesellschaft.

Helfen Sie uns, unterstützen Sie uns, es geht um den Neubau unseres Hospizes, es ist unser aller Herzensprojekt und nur gemeinsam schaffen wir es!

Mehr Informationen zum Hospiz-Projekt und unseren Events finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.hospizstiftung-idsteiner-land.de

Ihre Hospizstiftung Idsteiner Land,

Dr. Doris Ahlers, Vorsitzende der Hospizstiftung



Aktuelles aus der Hospizstiftung Idsteiner Land

Am 16.01.2023 haben der Magistrat und am 9.02.2023 die Stadtverordnetenversammlung in Idstein beschlossen, das Grundstück in der Ludwigstraße in Idstein im Rahmen des Erbpachtverfahrens an die Hospizstiftung Idsteiner Land zu übertragen.

Die Vermessung des Grundstücks ist erfolgt, der Bescheid vom Katasteramt liegt vor. Aktuell wird der Notarvertrag zwischen allen Beteiligten abgestimmt und sollte bei Erscheinen des Beitrags unterschrieben sein. Jetzt ist der Weg frei für die Einreichung des Bauantrages.

Wir verhandeln parallel mit einem professionellen Betreiber, der nach der Bauzeit das Haus nach allen erforderlichen Anforderungen führen wird.

Warum brauchen wir überhaupt ein Hospiz?

Im Jahr 2022 wohnten im Idsteiner Land ca. 60.000 Einwohner, wobei alle Gemeinden des Idsteiner Lands als Zuzugsgebiete gelten und kontinuierlich wachsen. Durch mehrere Einrichtungen für betreutes Wohnen nicht nur im Idsteiner Land sind überdurchschnittlich viele ältere Menschen hierher und in angrenzende Gemeinden gezogen, die in den nächsten Jahren eventuell einen Hospizplatz benötigen werden.

Zieht man einen erweiterten Kreis zum Einzugsbereich des Hospizes dazu und geht über das Idsteiner Land hinaus, so ergibt sich mit den angrenzenden Gemeinden ein größerer Raum mit ca. 100.000 Einwohnern.

Innerhalb des Einzugsbereiches wächst der Bevölkerungsanteil oberhalb von 65 Jahren und diese Gruppe stellt in

Wir rechnen nicht mit einer zu langen Erteilung der Genehmigung, einer Bauzeit von ca. 18 Monaten, so dass unser Hospiz in 2025 eröffnet werden kann.

Bis dahin ist noch ein weiter Weg und wir sind auf Sie alle und auf Ihr Wohlwollen angewiesen. Es gibt keinen Investor für das große Projekt und so müssen wir die 4,4 Mio Euro Projektkosten in Eigenregie stemmen. Das ist keine leichte Aufgabe.

Daher bitten wir Sie an dieser Stelle, seien Sie uns gewogen, unterstützen Sie unser Herzensprojekt.

Vielen Dank.

3- 5 Jahren ca. 22 bis 25 % Anteil an der Bevölkerung. Ein sehr wichtiger Punkt ist leider auch, dass der Generationenvertrag nicht mehr funktioniert: es gibt fast keine Vier-, Drei- und auch nur noch selten Zwei-Generationenhaushalte. Nachfolgende Generationen wohnen in der Regel nicht mehr am Ort, sondern sind über das Bundesland sowie ganz Deutschland verteilt. Wer steht für die Begleitung in der letzten Lebensphase bereit? Daher benötigt das Idsteiner Land dringend Plätze, so dass eine ortsnahe Unterbringung in dieser letzten Lebensphase gewährleistet werden kann.

Wir werden Sie mit aktuellen Neuigkeiten auf dem Laufenden halten, gerne auch über unserer Homepage:

<https://hospizstiftung-idsteiner-land.de>

Keine Spende ist zu klein! Jeder Euro hilft!

Spendenkonten:

Nassauische Sparkasse
Hospizstiftung Idsteiner Land:
IBAN: DE23 5105 0015 0107 1448 91
Stichwort: Wir bauen ein Hospiz

Oder

Wiesbadener Volksbank
Hospizstiftung Idsteiner Land
IBAN: DE97 5109 0000 0005 8042 05
Stichwort: Wir bauen ein Hospiz

Wir sagen Danke!

Die Zeit, die noch bleibt

Vom Umgang mit der Lebenszeit

Wie die Überschrift, so lautet auch der Titel eines Buches des italienischen Philosophen Giorgio Agamben. Untertitel: Ein Kommentar zum Römerbrief. Der damit verkündete Anspruch bleibt unvollendet und geht über zehn Wörter des ersten Verses des Römerbriefes nicht hinaus. Geht es uns mit Anspruch und Wirklichkeit von „Lebenszeit“ und Kommentierung desselben nicht auch so?

Vor hunderten von Jahren betrug die Lebenserwartung 40 Jahre plus Ewigkeit. Heute beträgt die Lebenserwartung 80 Jahre plus – ja, was denn? Vielleicht: Nichts? Weshalb die Pädagogin Marianne Gronemeyer 1993 ein Buch schrieb mit dem Titel: „Das Leben als letzte Gelegenheit“. „Das Leben als biologisch begrenzter Zeitraum wird zum Schauplatz der Anhäufung von Lebenskapital“. Spendete die Ewigkeit früher (billige?) Vertröstung unendlicher Gelegenheiten, führt das Leben als letzte Gelegenheit zum Konkurrenzkampf um die Grabbeltische der statistischen oder existentiellen Restlaufzeit.

„Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt: nicht töricht, sondern klug. Nutzt die Zeit, die bleibt, denn diese Tage sind böse.“ (Epheserbrief 5,15-16). Sage niemand, da sei sie wieder, die christliche Rede vom Jammertal. Natürlich ist das Leben nicht nur ein Jammertal, aber, eben, auch. Für, zum Beispiel, Menschen mit Mukoviszidose, ist „Atemlos durch die Nacht“ kein Lied über den nächtlich-prallen Auskauf des Lebens als letzte Gelegenheit, sondern eines über häufig böse Nächte (und Tage). Was heißt dann: Nicht töricht leben, sondern klug?

In der Filmkomödie „Das brandneue Testament“ (2015) sendet Ea, die Tochter Gottes und Schwester des uns besser bekannten Jesus, allen Menschen auf der Erde das definitive Datum ihres ganz persönlichen Todestages per App auf ihr Smartphone. Was Menschen aus diesem Wissen machen, ist dann nicht mehr nur Komödie.

Wie also leben, wenn die Lebenszeit sich als „Chronik eines angekündigten Todes“ (Gabriel Garcia Márquez) erweist? Was ist wichtig, wenn man merkt, dass das Leben zu Ende geht? Das eigene oder das eines Menschen, der einem nahe steht? Stephen Levine macht in seinem Buch „Noch ein Jahr zu leben“ (1999) Vorschläge für Übungen, „wie wir dieses Jahr leben können, als wäre es unser letztes.“ Macht Übung den Meister? Gibt es eine „Ars moriendi“, eine „Kunst des stillvollen Ablebens“, die man selbst beherrschen oder andere dabei begleiten könnte? Die Literatur zu diesem Thema füllt seit dem Spätmittelalter meterweise Bücherregale. Elisabeth Kübler-Ross ist nur die Spitze eines Eisbergs.

Wir sollten lieber trachten, unseren Tagen mehr Leben zu geben als unserem Leben mehr Tage, empfiehlt ein gängiges Sprichwort. Wie macht man das, wenn man es nicht töricht, sondern klug machen will? „Prophetisches Reden hat ein Ende, Erkenntnis vergeht. Die Liebe aber hört niemals auf. Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung und Liebe. Doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“ Schreibt der Apostel Paulus an die Gemeinde in Korinth. Könnte man das so übersetzen: Wenn Diagnosen und Prognosen an ihr in mehrfachem Sinne Ende kommen, bleibt dann immer noch die Liebe, die größer ist als Hoffnung und Glaube?

„Liebe ist kein Zustand, sondern eine Aufgabe“, insistiert die Schriftstellerin Helga Schubert in einem Interview im SPIEGEL (Nr. 11/2023) und erzählt davon, wie sie seit 15 Jahren ihren Mann rund um die Uhr pflegt. 7/24 bekommt da noch mal eine ganz andere Bedeutung. „Der heutige Tag“, so der Titel ihres neuesten Buches, ist anschlussfähig an das Zitat aus dem 2. Korintherbrief: Der heutige Tag ist jetzt der Tag des Heils, und so könnte aus der „Chronik eines angekündigten Todes“ ein „Stundenbuch der Liebe“ (so der Untertitel des Buches von Helga Schubert) werden.

Günter Harmeling

Früher Abschied

Man kann die Zeit nicht anhalten, aber Erinnerungen schaffen

Eben noch war Benedikt voller Freude und Zukunftshoffnung gewesen, weil seine Frau ihm glückstrahlend mitgeteilt hatte, dass sie schwanger ist und sie ihr erstes Kind erwarteten, und dann kam diese vernichtende Diagnose: Bauchspeicheldrüsenkrebs! Benedikt nahm alle nur möglichen Therapien in Kauf, er ließ sich operieren, bestrahlen und quälte sich mehrere Monate lang durch die Chemotherapie. Er wollte noch nicht sterben und auf jeden Fall noch die Geburt seines Kindes erleben.

Als seine kleine Tochter Stella geboren wurde, war Benedikt schon so schwach, dass er sie kaum allein im Arm halten konnte. Doch dann ging es ihm wieder besser und seine Hoffnung wuchs. Vor wenigen Wochen hatte er sich gewünscht, wenigstens noch die Geburt zu erleben, jetzt hoffte er, sie noch in ihrem ersten Lebensjahr begleiten zu können. Doch dann stellten sich neue Probleme ein. Der Krebs hatte Metastasen gebildet und auch andere Organe befallen. Benedikt wusste, dass er dem Tod sehr nahe war. Dennoch wollte er unbedingt noch für seine Tochter da sein.

Seit einigen Wochen besuchte ihn regelmäßig eine Hospizbegleiterin, die selbst eine kleine Tochter hatte, und seinen Wunsch gut nachvollziehen konnte. „Stella wird sich später nicht mehr an mich erinnern. Dazu ist sie einfach noch viel zu klein“, stellte er bedauernd fest. „Ich würde ihr so gern etwas hinterlassen, damit sie sich an mich erinnert.“

Sie soll einfach wissen, dass ich sie unendlich lieb habe und ihr alles Glück der Erde wünsche“.

„Schreib es doch auf!“ schlug die Hospizbegleiterin vor. „Es gibt sogenannte Memory-Books, Erinnerungsbücher, in denen durch Fragen ganz viele Anregungen gegeben werden, was Eltern ihren Kindern über sich, ihre Kindheit und ihr weiteres Leben erzählen und was sie ihren Kindern an Wünschen und Wertvorstellungen mitgeben möchten“. Benedikt zögerte und meinte dann: „Ich glaube, so ein vorgefertigtes Buch ist nichts für mich, außerdem reicht meine Zeit dafür wohl auch nicht mehr. Aber du hast mich auf eine Idee gebracht. Ich weiß jetzt, was ich tun werde. Ich werde Stella schreiben.“

Sowie er sich kräftig genug dafür fühlte, begann er, Briefe zu schreiben, für jeden Geburtstag seiner Tochter einen. Sie sollte jedes Jahr neu spüren, wie wichtig sie ihm war und dass seine Liebe sie durch ihre ganze Kindheit begleitet, deshalb legte er jeden Brief in einen Umschlag, den er sorgfältig verschloss und mit dem entsprechenden Datum versah. In den Briefen erzählte er von seiner eigenen Kinderzeit und allem, was ihn geprägt hat und was er Stella mit auf ihren Lebensweg geben wollte. An dem Tag, als er ihr zu ihrem 18. Geburtstag gratulierte und ihr viele gute Wünsche für ihr Erwachsenenleben schrieb, starb er, während die kleine Stella friedlich neben ihm in ihrer Wiege lag.

Heinke Geiter

Ach du liebe Zeit...

Die Zeit hat viele Facetten

Niemand hat sie je gesehen, aber sie ist in aller Munde: Die Zeit. Wir sprechen darüber, dass wir nicht genug davon haben, dass sie nur so verflogen ist, manchmal scheint sie stehenzubleiben oder sie schleicht nur so dahin. Und wir können sie beschreiben: sie ist schön oder schwer, leicht oder unerträglich, spannend oder langweilig. Jede/r erlebt und empfindet die Qualität einer bestimmten Zeitspanne sehr unterschiedlich.

Der eine freut sich über viele Regenstunden, damit der Weizen auf seinem Feld gedeiht, die andere ärgert sich, weil sie gerne eine ausgedehnte Fahrradtour unternommen hätte ohne nass zu werden. Und jenseits dieser ganz subjektiven Empfindungen, Gefühlen und Gedanken haben wir auch eine Zeit, die objektiv gemessen, quantifiziert und eingeteilt wird. Ohne diese objektive Zeiteinteilung in Minuten, Stunden, Wochen, Monate und Jahre wäre es unmöglich, Verabredungen zu treffen, Termine festzulegen oder Fahrpläne zu erstellen. So haben wir einerseits ein individuelles Zeitempfinden, das sich ständig verändert und von Gefühlen, Erinnerungen und Zukunftsplänen geprägt ist und andererseits eine Zeit, die objektiv ablesbar ist auf Uhren und in Kalendern.

Nach Ray Kurzweil, einem Computerspezialisten, „bemessen wir unser inneres, subjektives Gefühl verstreicher Zeit nach den Intervallen zwischen dem, was für uns „Meilensteine“ oder bemerkenswerte Ereignisse sind und dem „Ausmaß an Chaos im System“. Wenn die Ordnung abnimmt und das Maß an Chaos (die Häufigkeit ungeordneter Ereignisse) zunimmt, dann verlangsamt sich unser subjektives Zeitgefühl.

Das können wir gut beobachten, wenn wir z.B. Urlaub machen in einer uns bisher unbekanntem Gegend. Alles ist fremd, wir müssen uns ständig orientieren, alle Sinne sind geschärft und nehmen neue Eindrücke, neue Gerüche, neue Bilder auf. Die Häufigkeit der ungeordneten, nicht einem festen oder bekannten Ablauf folgenden Ereignisse nimmt daher zu. Die Zeit scheint sich zu verlangsamen und am Abend wissen wir noch viel von dem, was wir tagsüber erfahren und erlebt haben, weil es außerhalb von denjenigen Erfahrungen und Handlungen lag, die wir sonst oft automatisch ausführen. Wenn wir im „Alltagstrott“ sind, bekannte

Wege gehen oder fahren, Dinge tun, die wir schon viele Male gemacht haben oder sich bekannte Ereignisse wiederholen – z.B. routinierte Abläufe im Arbeitsleben oder bei der Hausarbeit - dann gehen sie „automatisch“ und wir fragen uns vielleicht manchmal erstaunt: „Wo ist nur die Zeit geblieben?“

Wenn wir nun unsere Zeit intensiver erleben möchten, so haben wir einerseits die Möglichkeit, oft neue Erfahrungen zu machen, neue Eindrücke zu sammeln oder etwas Neues zu lernen. Ob Reisen in exotische Länder, ein neues Hobby oder ein bisher vernachlässigtes Talent zu pflegen, neue Kontakte zu schließen - all das bringt Ungewohntes, Spannendes und neue Eindrücke in unser Leben. Und – nach Ray Kurzweil - „eine Häufigkeit ungeordneter Ereignisse“. Die andere Möglichkeit besteht darin, einzelne Momente bewusster und intensiver zu erleben – mit allen Sinnen und ohne uns in Gedanken zu verlieren.

Wenn wir einen Spaziergang machen, sehen wir dann wirklich das, was sich unseren Augen darbietet? Hören wir das Zwitschern der Vögel, das Rascheln der Blätter im Wind, das entfernte Rauschen von Autos? Riechen wir den Duft des Weißdorns oder von frisch geschlagenem Holz? Oder sind wir oft so sehr mit unseren Gedanken und Plänen beschäftigt, dass wir nicht wirklich wahrnehmen, was um uns herum geschieht. Jeder bewusst wahrgenommene Moment gibt uns ein Gefühl, lebendig zu sein, Zusammenhänge wahrzunehmen und uns als einen Teil dieses ganzen Geschehens zu begreifen.

Im künstlerischen Tun haben wir das vielleicht schon einmal erlebt. Plötzlich scheint sich der Prozess des Erschaffens zu verselbständigen und ich bin nur noch diejenige, die das, was an Form entstehen will, ausführt. Raum und Zeit existieren in dem Moment nicht mehr, ich bin ganz im „Flow“. Jeder intensiv erlebte Moment hat etwas von dieser Qualität der Einzigartigkeit.

In diesen Momenten bin ich ganz bei mir und es kann sein, dass ich einen Frieden und ein Glück spüre, die sich tief in mir ausbreiten und ich das Leben so annehmen kann, wie es sich in diesem einzigartigen Moment entfaltet.

Heidi Göbel

Wie lange habe ich noch?

Zeit ist nicht gleich Zeit

Vor einigen Wochen wurde eine 85jährige Patientin mit einer harmlos erscheinenden Infektion am Arm behandelt. Der Infekt sprach nicht gut auf Antibiotika an. Im Rahmen der Untersuchungen stellte man fest, dass der schlechten Heilung nicht ein falsches Antibiotikum oder mangelnde ärztliche Kunst zugrunde lag, sondern eine chronische Leukämie, bisher unbekannt. Die erste Frage der Angehörigen: Wie lange hat sie noch?

Nicht nur wenn man schwer krank ist, wenn die Diagnose einer unheilbaren Krankheit gestellt wird oder auch einfach wenn das Alter voranschreitet: Immer wieder stellen Menschen sich, ihrer Umgebung, der Medizin dann die Frage: Wieviel Zeit habe ich noch? Gerade wenn man mit der Diagnose einer nicht heilbaren Erkrankung konfrontiert wird, scheint diese Frage akut. Aber diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. In der Medizin arbeitet man viel mit Wahrscheinlichkeiten: Wie lange lebt ein Mensch wahrscheinlich (noch), wenn er diese oder jene Krankheit (die Medizin spricht dann von Prognose) hat. Welche Lebenszeit hat ein Mensch überhaupt?

Dazu gibt es statistische Methoden. Unabhängig von Erkrankungen kann man in Sterbetafeln nachsehen, wie lange man noch zu leben hat. Ein heute geborener männlicher Säugling lebt nach der Statistik 78,54 Jahre, ein weiblicher 83,38. Der 80jährige aber hat im Schnitt noch 8,09 Jahre zu leben, eine Frau mit 80 lebt noch 9,61 Jahre. Diese Sterbetafeln sind beim Statistischen Bundesamt für jeden einsehbar und auch eine heute 63jährige kann ihre momentane Lebenserwartung genau ablesen.

Für die meisten Krankheiten, vor allen für Krebserkrankungen gibt es Untersuchungen (durch Studien) wie lange jemand vom Zeitpunkt der Diagnosestellung, sei es mit oder ohne Therapie, abhängig vom Stadium noch zu leben hat. Das wird in solchen Tabellen dargestellt

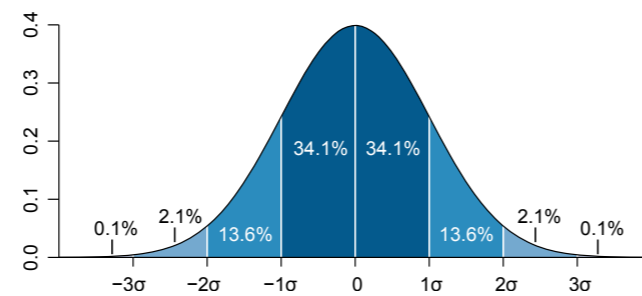
	Kolon-Karzinom	Rectum-Karzinom
Alter	65,2 ± 11,2	64,5 ± 11,1
Tumor Stadium I	21%	18%
Tumor Stadium II	32%	36%
Tumor Stadium III	29%	26%
Tumor Stadium IV	18%	20%

(Quelle: integratives Darmzentrum Bonn/Rhein-Sieg)

Am Beispiel des Dickdarmkrebses wird gezeigt wie lange Menschen mit einem bestimmten Tumorstadium (Ausbreitung des Krebses) mit Therapie überleben. Diese Tabelle hat als Parameter nur Tumorstadium und Alter. Sie

sagt nichts über die Geschlechterverteilung, die Begleiterkrankungen und auch nichts über die körperliche Verfassung. Diese Größen können ebenfalls noch mit in solche Tabellen einfließen. Die Prozentzahlen sagen aus, wieviel Prozent der Erkrankten nach 5 Jahren noch leben.

Alles scheinbar exakte Zahlen, aber was bedeuten sie für den Einzelnen? Der Mensch ist Teil der Natur und ein biologisches Wesen und in der Natur ist eben nicht alles exakt bestimmbar. Trotzdem gibt es auch eine Beschreibung in der Mathematik und Statistik. Die Grenze der Vorhersagbarkeit des Lebens drückt sich in der Gaussschen Normalverteilung aus:



(Quelle: Wikipedia: Normalverteilung)

Diese Kurve, die aussieht wie ein Glocke, wird in den Naturwissenschaften ständig verwendet. Sie sagt aus, dass die meisten Ereignisse im Mittelbereich der Kurve (dunkel) auftreten, aber auch ein Teil sowohl in den flacheren Teilen links und rechts in der Kurve. In welchem Bereich jemand mit einer Erkrankung oder mit seiner Lebenserwartung ist kann man zwar statistisch sagen, bedeutet aber für den Einzelnen nichts. Das Schicksal wird die meisten im dunklen Bereich der Glocke ereilen, aber auch ein Schwerkranker kann sich weit rechts wiederfinden, d.h. er kann noch sehr lange überleben. Andererseits gibt es auch die Möglichkeit, der kürzeren Lebensdauer, das wäre der linke Teil der Kurve.

Wenn man als Mediziner mit Menschen (Patienten, Angehörigen, Betreuern) über schwere Erkrankungen redet, wird fast immer eine Äußerung zur Zeit des Überlebens verlangt. Meist weniger von den Betroffenen, eher von den Angehörigen/Betreuern. Dann greift der Mediziner auf die Statistik zurück. Diese hilft aber dem Einzelnen nicht wirklich. Denn die Zahlen geben nur einen Rahmen vor, in dem sich das Überleben bewegt. Die Zeit, die bleibt, ist von vielen Faktoren abhängig: Therapiemöglichkeiten (heilend oder palliativ), dem Zustand des Menschen zum Zeitpunkt der Diagnosestellung, der Einstellung zur Erkrankung/zum

Alter, der sozialen Umgebung, um nur einige zu nennen. Wenn man mit den Betroffenen spricht, ist es wichtig herauszustellen, dass es den exakten Zeitpunkt nicht gibt und wir bei weitem nicht alle Einflüsse kennen oder beherrschen und vorhersagen können. Nicht einmal in den letzten Tagen eines Menschenlebens kann man den Tod heute, morgen oder in drei Tagen exakt vorhersagen. Selbst hierbei kann man sich gewaltig irren.

Immer bedenken muss man auch, dass sich Menschen in ihr Schicksal ergeben, wenn man meint exakte Grenzen angeben zu müssen. Mediziner kommen immer wieder in Gewissenskonflikte, weil sie die Hoffnung nicht nehmen wollen. Hier stoßen das Recht auf Selbstbestimmung und „besseres“ ärztliches Wissen immer wieder aufeinander. Über die Prognose der Erkrankung muss man reden, auch

über das Sterben. Einen Zeitrahmen kann man dabei geben, einen Zeitpunkt nicht. Claudia Bausewein schreibt in ihrem Buch: 99 Fragen an den Tod: „Da wir viele Menschen am Lebensende begleiten durften, können wir ihnen sagen, dass manche „überraschend kurz“, andere „überraschend lang“ gelebt haben und wieder andere zum „erwarteten Zeitpunkt“ verstorben sind. ... Wie lang sich Zeit anfühlt ist subjektiv.“

Wichtig ist, dass die Zeit die bleibt, gut verbracht werden kann. Das betrifft sowohl das natürliche Altwerden, wie auch die unheilbare Krankheit. Dazu können Familie, Medizin und eine gute Versorgung, auch palliativ, beitragen. Auch mit einer schlechten Prognose kann man noch eine gute Zeit haben.

Dr. med. Thomas Umscheid

Buchtipps

„Der alte Mann und der Hase“

von Prof. Dr. Dr. Bernd Feddersen, erschienen im Irisiana Verlag 2022



Wer entscheidet, wenn ich es selbst nicht mehr kann ... und gibt es eine Person die mich so gut kennt, dass sie wüsste was ich möchte, wenn ich mich nicht mehr äußern kann...?

Mit diesen Fragen starten der alte Mann und der Hase auf einen Spaziergang und reden ehrlich und mit einem Augen-

zwinkern über das Leben und das Sterben. Durch die völlig verschiedenen Ansichtsweisen der beiden, gelingt es dem

Autor und Palliativmediziner viele Fragen zu einer Patientenverfügung sowie einer Betreuungs- und Vorsorgevollmacht sensibel und mit einer gewissen Leichtigkeit zu erklären und den Leser zum Nachdenken anzuregen.

Neben der vom Autor selbst illustrierten Geschichte, finden sich am Ende des Buches persönliche Eintrageseiten und konkrete Adressen und Informationen zum Thema gesundheitliche Vorausplanung.

Ein schönes Geschenk für einen lieben Menschen.

Alexandra Rothhaar, Mitarbeiterin in der Hospizbewegung

Wieder LEBENSMUT gewinnen

Workshop für Angehörige, Zugehörige oder nahe Freunde von Verstorbenen nach längerer Zeit der Trauer

Das Leben erfordert auch nach längerer Zeit der Trauer Mut, die veränderte Lebenssituation anzunehmen und mit einem anderen neuen Blick der Welt zu begegnen. Viele Fragen beschäftigen uns: Was wartet auf mich in meiner veränderten Lebenswirklichkeit?

Wie kann ich aus meiner Lebenskrise heraus finden, und eine authentische, konstruktive und sinnstiftende Haltung für mich selbst und mein Umfeld gewinnen? Wie kann mein Leben zur Kraftquelle meines Handelns und wieder freudvoller werden?

Im moderierten Gespräch der Gruppe, in hilfreichen Übungen, z.B. mit musikgeleiteten Imaginationen und kreativem Ausdruck können wir die eigene Lebensspur erkunden und ermutigende Impulse gewinnen. Die Kleingruppe ermöglicht es, behutsame nächste Schritte zu erkunden, Verständnis und Unterstützung zu erfahren.

Der Kurs ist in 4 Abschnitte gegliedert, die aufeinander aufbauen und möglichst vollständig besucht werden sollten.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 7 begrenzt.

Termine: 27.06. / 05.07. / 11.07. / 18.07. jeweils 17-19 Uhr
Anmeldung bis 23. 6. an: do.schoe@gmx.de

05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09. jeweils 17-19 Uhr
Anmeldung bis 21. 8. an: do.schoe@gmx.de

Ort: Haus der Kirche, Fürstin-Henriette-Dorothea-Weg 1, 65510 Idstein.

Leitung: Dorothea Schönhals-Schlaudt, Mitarbeiterin bei der Hospizbewegung Idsteiner Land

Termine

2. Halbjahr 2023

Dienstag, 19. September um 15 Uhr
Offener Themennachmittag: Hospizliche Begleitung und palliative Versorgung am Lebensende
Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein
Referentin: Heike Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Donnerstag, 12. Oktober um 15 Uhr
Offener Themennachmittag: Totentanz - Die Geschichte des Totentanz
Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein
Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßmediziner

Dienstag, 17. Oktober um 15 Uhr
Offener Themennachmittag: Trauerwege gehen und Trost finden
Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein
Referentin: Heike Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Donnerstag, 9. November um 19 Uhr
Offener Themenabend: Entscheidung am Lebensende
Gerberhaus, Löherplatz in Idstein
Referentin: Heike Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Dienstag, 21. November um 19 Uhr
Offener Themenabend: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Gerberhaus, Löherplatz in Idstein
Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßmediziner

Samstag, 25. November von 19:30 bis 12 Uhr
Abgabe von Zweigen in der Idsteiner Fußgängerzone

Dienstag, 28. November um 19 Uhr
Ökumenischer Trauergottesdienst in der Unionskirche Idstein

Sonntagscafé für Trauernde
11.6. | 9.7. | 13.8. | 10.9. | 8.10. | 12.11. und 10.12.
von 15 bis 17 Uhr, im Haus der Kirche u. Diakonie

Wanderung für Trauernde
30.7. | 17.9. und 19.11.
Treffpunkt und Uhrzeit siehe Internetseite

Alle Termine werden auf unserer Internetseite www.hospizbewegung-idstein.de veröffentlicht.

Die Offenen Themenabende finden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein statt.
Der Eintritt ist kostenfrei! Ihre Spende herzlich willkommen!

Impressum

Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.
Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, 65510 Idstein

Vereinsregisternummer: 5178

Telefonnummer: 06126-700 2713
E-Mail: info@hospizbewegung-idstein.de
Internet: www.hospizbewegung-idstein.de

Facebook: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.
Facebook: Trauerforum Idsteiner Land
Instagram: hospizbewegungidstein

V.i.S.d.P: Heike Geiter und Alexandra Rothhaar
Layout: Mile Penava
Fotos: Irisiana Verlag, Pixabay
Druck: Mühlsteyn Druck + Verlag in Elben
Erscheint: 2 x jährlich, Bezug: kostenlos
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder.
Wir danken Kiki Hagelweiß fürs Korrekturlesen!

Möchten Sie den Dienst der Hospizbewegung in Anspruch nehmen? Benötigen Sie Hilfe oder eine Beratung? Dies ist jederzeit möglich!

Wenn Sie möchten, fördern Sie unsere Arbeit durch eine Geldspende. Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto:
Wiesbadener Volksbank eG
IBAN: DE19 5109 0000 0069 6028 00

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!
Der monatliche Mindestbeitrag beträgt 2 Euro.



Zeit...

*...sie ist uns gegeben,
jedem von uns, jeden Tag 24 Stunden!*

*Egal wie wir Sie gestalten-
wir können Sie nicht anhalten
und nicht zurückholen,
die Zeit.*

*Und wir wissen nicht
wie oft sich das Spiel der
24 Stunden
in unserem Leben
wiederholt.*

*Deshalb sollten wir versuchen
jeden Augenblick wirklich
zu leben.*

Karin Löffler, 2012

