



Zwischenraum

Schwerpunktthema

Selbstbestimmt bis zuletzt?

Über Mut, Zweifel und die Freiheit
sterben zu dürfen

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizarbeit,



Miriam Püschel,
Koordinatorin

wir erleben derzeit eine Zeit, in der Fragen rund um das Lebensende intensiver diskutiert werden als je zuvor. Themen wie der assistierte Suizid, der freiwillige Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit oder andere Formen der selbstbestimmten Lebensbeendigung berühren viele Menschen zutiefst. Sie werfen ethische, rechtliche und emotionale Fragen auf, die sich nicht leicht beantworten lassen.

In diesem Magazin möchten wir Raum schaffen, um diese komplexen Themen differenziert zu betrachten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der ethischen Beratung, die Menschen in schwierigen Entscheidungssituationen unterstützt: nicht indem sie vorgibt, was „richtig“ ist, sondern indem sie hilft, Klarheit zu gewinnen, Perspektiven zu sortieren und individuelle Werte ernst zu nehmen.

Auch unser Death Café, das wir seit vielen Jahren anbieten, zeigt, wie groß das Bedürfnis nach offenen Gesprächen ist. In einem geschützten Rahmen sprechen Menschen dort ohne Tabus über Krankheit, Sterben, Tod und Trauer — und über all die Fragen, die sich zwischen Leben und Abschied auftun.

Ein weiteres Thema, das wir in dieser Ausgabe aufgreifen, ist der digitale Nachlass. Wir möchten Ihnen zeigen, wie digitale Vorsorge aussehen kann und warum sie heute so wichtig ist.

Für uns als Hospizkreis ist dieses Jahr zudem ein ganz besonderes: Wir ziehen in neue Räume um. Dieser Schritt erfüllt uns mit Vorfreude und Tatendrang, aber auch mit Respekt vor allem, was sich verändern wird. Wir hoffen, dass wir uns dort gut einleben und weiterhin ein Ort bleiben, an dem Menschen in schweren Zeiten Unterstützung, Orientierung und menschliche Nähe finden.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde und nachdenkliche Lektüre — und vielleicht den Impuls, das eine oder andere Gespräch zu führen, das schon lange darauf wartet, geführt zu werden.

Herzlichst, Ihre Miriam Püschel

Impressum

Herausgeber:

Hospizkreis Minden e. V.
Stiftsallee 93, 32425 Minden

Redaktion:

Miriam Püschel (V.i.S.d.P.)

Lektorat:

Team Hospizkreis Minden

Layout und Satz:

zieleundzeichen.de

Fotos: Hospizkreis, Autor*innen, Istock, Pixabay, AdobeStock

Druck: art+image GmbH & Co. KG

Bürozeiten:

Montag 9.00-12.30 Uhr
Dienstag 9.00-12.30 Uhr
Donnerstag 9.00-12.30 Uhr

Hospizkreisbüro:

Bettina Mattausch
Tel.: 0571/2 40 30

Koordinatorinnen:

Elvira Gahr, Tel.: 0571/645 67 322
Lena Sievert, Tel.: 0571/645 67 324
Edelgard Wegehöft, Tel.: 0571/645 67 323
Miriam Püschel, Tel.: 0571/645 67 321

E-Mail/Internet:

info@hospizkreis-minden.de
hospizkreis-minden.de

Spendenkonto:

Hospizkreis Minden e. V.
Volksbank in Ostwestfalen
IBAN: DE63 4786 0125 0890 1102 00
BIC: GENODEM1GTL

Wir freuen uns über jede Spende.

Spendenbescheinigungen stellen wir ab 100,00 Euro aus. Bitte tragen Sie gut lesbar Namen und Anschrift im Verwendungszweck ein. Bis zu einer Spende von 300,00 Euro pro Einzelspende genügt den Finanzbehörden ein „vereinfachter Spendennachweis“, z. B. eine Buchungsbestätigung der Bank oder eine Kopie der Überweisung.

Immer aktuell

Abonnieren Sie den Newsletter mit einem Klick auf unserer Website
hospizkreis-minden.de

Social Media



www.instagram.com/hospizkreis_minden
www.facebook.com/hospizkreis Minden

Direkt spenden mit



12

Death Cafe –
Ein geschützter Raum
für Gespräche über
das Leben und das
Sterben



16

Der Wunsch nach
assistiertem Suizid
in der Ethikberatung



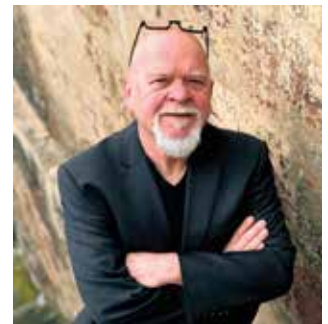
22

Digitaler Nachlass –
Was bleibt von uns
im Netz, wenn wir
gehen?



28

Gespräch mit
Bernd Giesecking



Um für die Menschen
in unserer Region da
sein zu können, muss
Hospizarbeit sichtbar
sein. Hierfür brauchen
wir Öffentlichkeits-
arbeit.

Bitte unterstützen
Sie uns dabei. Unser
Magazin wird nur durch
Spenden getragen.

Inhalt

Seite

Sinnliches – Songtext „Das Leben ist schön“ von Sarah Connor	05
Vereinsarbeit – Ambulante Ethikberatung des Hospizkreises Minden e.V.	06
Vereinsarbeit – Vorbereitungs- und Befähigungskurs 2026	08
Menschen – Fragen an unsere neue Mitarbeiterin Lena Sievert	10
Vereinsarbeit – Death Cafe – Ein geschützter Raum für Gespräche	12
Öffentlichkeitsarbeit – „Spotlight – unser Jahr in Bildern“	14
Titelthema – Der Wunsch nach assistiertem Suizid in der Ethikberatung.	16
NachdenkensWert – Beispiele aus meiner Arbeit als Sterbelotse	18
Hilfe und Beratung – Angebote zum Thema Alzheimer und Demenz	20
Medien und Buchtipps	21
Digitaler Nachlass – Was bleibt von uns im Netz, wenn wir gehen?	22
Terminkalender – Veranstaltungen 2. Halbjahr 2026	24
Menschen – Bernd Giesecking im Gespräch mit Miriam Püschel	28
Mitmachen – Hospizarbeit, Mitgliedschaft und Spenden	30

Das Leben ist schön

Sarah Connor

Wenn der Tag gekommen ist und ich meine Augen schließe
Und mich mein Löwenmut verlässt,
Wenn der Tag gekommen ist und ich mit dem Wasser fließe
Hoffe ich, dass ihr mich nicht vergesst
Ich will keine Trauerreden, ich will keine Tränen sehen
Kein Chor, der Halleluja singt

Ich will, dass ihr feiert, ich will, dass ihr tanzt
Mit 'nem Lächeln im Blick und 'nem Drink in der Hand
N' Heissluftballon, auf dem riesengroß steht
Das Leben ist schön, auch wenn es vergeht
Und wenn ihr schon weint, dann bitte vor Glück
dann bin ich da oben.... – und sing mit euch mit....
und ich sing mit euch mit

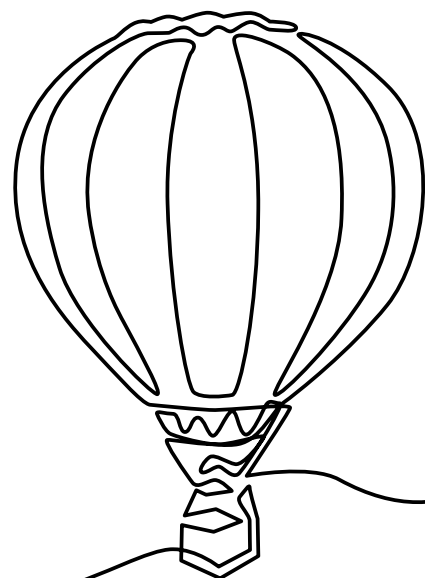
Sucht die schönsten Kleider raus und kommt in den hellsten Farben
Wie tausend Lichter in der Nacht
Jeden einzelnen von euch, werd' ich immer bei mir tragen
Auch wenn ich euch irgendwann verlass
Ich will keine Trauerreden, ich will keine Tränen sehen
Kein Chor, der Halleluja singt

Ich will, dass ihr feiert, ich will, dass ihr tanzt
Mit 'nem Lächeln im Blick und 'nem Drink in der Hand
N' Heissluftballon, auf dem riesengroß steht
Das Leben ist schön, auch wenn es vergeht
Und wenn ihr schon weint, dann bitte vor Glück
Dann bin ich da oben.... – und ich sing mit euch mit....
und sing mit euch mit

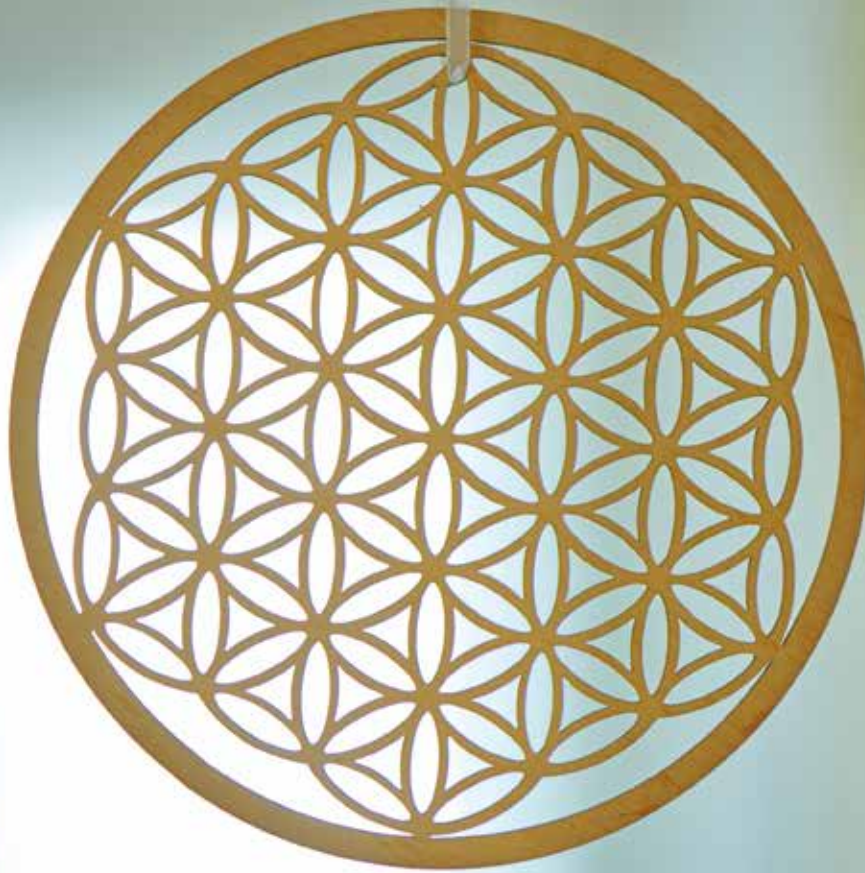
Und ich sing mit euch mit



Hier gehts zum Song



Sarah Connor
Das Leben ist schön



Ambulante Ethikberatung des Hospizkreises Minden e.V.

Entstehung und Entwicklung

Elvira Gahr

Die Möglichkeiten der modernen Medizin werfen nicht nur für die an Pflege und Behandlung Beteiligten moralische und ethische Fragen auf.

Es herrscht weitgehend Einigkeit, dass nicht immer alles, was Medizin kann, auch tatsächlich durchgeführt werden soll. Im Vordergrund steht die Frage, welche Maßnahme für den betroffenen Menschen am besten geeignet scheint.

Fragestellungen zu Therapiezieländerungen am Lebensende und die Behandlung nicht einwilligungsfähiger Menschen können unter anderem ein Anlass zur Durchführung von Ethikberatungen bzw. ethischen Fallbesprechungen sein. Aufgrund vieler ethischer Fragen im Zusammenhang mit der Beratung und Begleitung schwerst erkrankter und

sterbender Menschen und deren Angehörigen habe ich im Jahr 2014/2015 eine Ausbildung zur Ethikberatung im Gesundheitswesen absolviert.

2016 hat der Hospizkreis Minden sich dann entschlossen eine ambulante Ethikberatung ins Leben zu rufen. Die Ethikberatung gehört zum Hospizkreis, hat aber eine eigene Geschäftsordnung und auch Leitlinien, beides ist im Büro einsehbar. Die Leitlinien definieren Ziele und Aufgaben einer ambulanten Ethikberatung, die Geschäftsordnung setzt sich z.B. mit Schweigepflicht, Datenschutz, Zusammensetzung, Struktur und Finanzen auseinander.

Wir sind Mitglied in der Arbeitsgruppe Pflege und Ethik der Akademie für Ethik in der Medizin.

Ethik, oder was ist Ethik überhaupt?

Ethik ist die Lehre, bzw. die Theorie vom Handeln gemäß der Unterscheidung von Gut und Böse. Gegenstand der Ethik ist die Moral. Man könnte auch sagen Ethik ist Moral in Bewegung.

Was kann Ethikberatung leisten?

- Beratung zur Erstellung und Umsetzung einer Patientenverfügung
- Beratung zur Umsetzung des mutmaßlichen Willens
- Beratung zur palliativen Versorgung
- Beratung und Begleitung bei der Entscheidungsfindung

Was kann Ethikberatung nicht leisten?

- Ethikberatung fällt kein Urteil über die Qualität einer Behandlung
- Ethikberatung übernimmt keine Verantwortung für die zu findende Lösung
- Ethikberatung bewegt sich innerhalb gesetzlicher Regeln

Wer kann Ethikberatung in Anspruch nehmen?

- Die betroffene Person
- Angehörige
- Bevollmächtigte/Betreuende
- Alle an der Behandlung und Versorgung Beteiligten

Inhalte von Beratungsgesprächen können sein:

- Ist eine Einweisung ins Krankenhaus von meinem Angehörigen noch gewollt?
- Ist eine künstliche Ernährung oder Flüssigkeitsgabe noch angebracht?
- Wie hätte die betroffene Person in dieser Situation entschieden?
- Bin ich mir sicher, wie der mutmaßliche Wille meines/er Angehörigen gewesen wäre?
- Welche Maßnahmen belasten meine/n Angehörige/n nur und sollten daher beendet werden?
- Inwieweit habe ich ein Mitspracherecht, wenn es um meinen Angehörigen geht?
- Wie setze ich die Patientenverfügung meines/er Angehörigen um?

Ethikberatung:

- Bietet Raum und Unterstützung bei der gemeinsamen Entscheidungsfindung.
- Strukturiert die Entscheidungsfindung.
- Kann die Verantwortung nicht abnehmen, aber die verschiedenen Beteiligten bei der Wahrnehmung ihrer Verantwortung stärken.
- Kann auf dem Weg der Umsetzung begleiten.

Die vier Prinzipien ethischen Handelns:

Respekt | Nicht-Schaden | Wohltun | Gerechtigkeit

Diese vier Prinzipien sind immer die Grundlagen einer ethischen Beratung. Sie formulieren keine umfassende Ethik, sondern den Versuch, den moralischen Anspruch, den die unverletzliche Würde eines jeden Menschen bedeutet, in konkrete handlungsleitende Orientierung zu übersetzen.



Elvira Gahr
Koordinatorin
Hospizkreis Minden e. V.

Selbstbestimmung

Was bedeutet Selbstbestimmung für Euch ganz persönlich?
Welche Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen verbindet
Ihr damit? Was berührt Euch an diesem Thema und
gibt es Momente in denen Ihr besonders gespürt habt,
wie wichtig es ist, dass Menschen ihren eigenen Weg
gehen dürfen?



Uta Betzhold

„Selbstbestimmung und Fürsorge gehören zusammen. Selbstbestimmung für Sterbende erfordert eine positive Grundhaltung der Begleitenden – Zuhören, Wahrnehmen und Ernstnehmen, Wertschätzung und Annehmen ohne zu bewerten. Zur Selbstbestimmung gehört aber auch die Selbstfürsorge der Begleitenden: eigene Grenzen spüren und ernst nehmen.“



Birgit Brandtstätter

„Selbstbestimmung bedeutet für mich unabhängig und eigenständig zu sein. Dass ich mein Leben und mein Tun nach den eigenen Wünschen und Werten gestalten und entscheiden kann.“



Silke Both

„Meine Vorstellung von Selbstbestimmung: Der Alltag sollte so lange wie möglich unabhängig und in Würde gestaltet werden können. Entscheidungen, die in der Patientenverfügung selbst getroffen und festgehalten worden sind bezüglich Behandlungen und Maßnahmen am Lebensende werden auch akzeptiert und umgesetzt.“



Jochen Alm

„Selbstbestimmung bedeutet für mich in unserem Bereich einen Teil der persönlichen Autonomie zu behalten auch auf dem letzten Weg. Dazu gehören unter anderem Therapieerzucht oder auch ein freiwilliger Verzicht auf Essen und Trinken.“



Anette Gerstner

„Ein besonders wichtiger Teil der Selbstbestimmung ist für mich die Freiheit und Kontrolle über das eigene Leben und Sterben. Menschen dabei zu unterstützen und zu begleiten ist mir ein besonderes Anliegen. Dieses betrifft mein privates und ehrenamtliches Leben.“



Helga Deppner

„Selbstbestimmung bedeutet für mich, dass ich eigene Entscheidungen treffen kann und wie ich leben will, aber auch respektvoll mit dem Leben anderer umgehe. Wichtig ist eine Vorsorgevollmacht, die in der Pflege und am Lebensende mir und Angehörigen helfen kann.“



Nico Haas

„Für mich bedeutet Selbstbestimmung nicht nur, große Entscheidungen selber treffen zu können, sondern auch die kleinen Dinge im Alltag. Nach dem Schlaganfall meines Vaters habe ich erlebt, wie schwer es ist, wenn man plötzlich auf Hilfe angewiesen ist und vieles nicht mehr alleine kann. Obwohl er heute noch eingeschränkt ist, merkt man, wie wichtig es für einen Menschen ist, wieder mehr selber entscheiden und den Alltag ein Stück weit selbst gestalten zu können.“



Bettina Bolek

„Selbstbestimmung bedeutet für mich, das eigene Leben und Sterben – soweit es möglich ist – aktiv nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten zu können. Gerade in der letzten Lebensphase braucht es dafür Menschen, die unterstützend, annehmend, würdevoll und in liebevoller Zuwendung begleiten und die Wünsche der Sterbenden auch dann achten, wenn sie diese nicht mehr selbst äußern kann.“



Lisa Niedringhaus

„Selbstbestimmung bedeutet für mich, eigene Entscheidungen im Leben zu treffen und den Mut zu haben diese auch umzusetzen. Am Lebensende gilt für mich das gleiche Recht (auch wenn es für die Angehörigen manchmal schwer ist). Jeder Mensch sollte selber entscheiden können, wie und wo er sterben möchte. In der Begleitung ist es für mich wichtig, diesen Weg mit dem Sterbenden mitzugehen.“



Sabine Schenkman

„Bisher habe ich ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben geführt, war frei in der Gestaltung der eigenen Lebensführung, wobei veränderte Lebenssituationen oder plötzlich eintretende Veränderungen zur Neuausrichtung geführt haben. Diese Autonomie wünsche ich mir auch am Lebensende. Vieles habe ich durch Verfügungen bereits geregelt. Da Selbstbestimmung auch immer beziehungsbasiert ist, würde ich versuchen, Gedanken und Wünsche mir sehr nahestehender Menschen zu berücksichtigen.“



Petra Heinze

„Jedes erwachsene und eigenständig existierende Leben ist ein selbstbestimmtes Leben, auch wenn es manchmal so scheint, als würden wir unser Leben nicht selbst bestimmen können. Schließlich sind wir nicht allein auf der Welt und existieren nur in Abhängigkeit zu anderen Menschen. Dennoch streben wir ständig nach größtmöglicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Fühlen wir uns in entscheidenden Aspekten unseres Lebens fremdbestimmt, leiden wir. Deshalb sollten wir im Umgang miteinander das Recht auf Selbstbestimmung jedes Menschen beachten und einander nicht unsere eigenen Vorstellungen aufzwingen. Das gilt meiner Meinung nach besonders im Bereich von Glaubensansichten und Verhaltensweisen. Im Zusammenhang mit der Sterbebegleitung bedeutet es, niemandem vermeintlich notwendige Maßnahmen aufzuzwingen.“



Renate Sommer

„Ich bin Betreuungskraft in einem Pflegeheim für psychisch und demenzkranke Menschen. Ich sehe jeden Tag die Veränderungen im Leben, egal ob positiv oder negativ. Mein Wunsch ist es, den Menschen ihren letzten Aufenthalt im Leben so respektvoll wie möglich zu gestalten. Mich hat ein Satz geprägt: „Ich weiß wie ich jetzt bin, weiß jedoch nicht wie ich werde“. Die Teilnahme am Befähigungskurs zeigt mir, dass ich auf meinem Weg bin. Auch wenn es manchmal ein steiniger und kurvenreicher Weg werden wird.“



Paula Sundermeyer

„Selbstbestimmung bedeutet für mich, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und dabei die Freiheit zu haben, eigene Entscheidungen zu treffen. Dazu gehört auch, respektiert zu werden, selbst wenn andere anders entscheiden würden.“



Regina Kehler

„Selbstbestimmung bedeutet für mich völlige Entscheidungsfreiheit. Ich darf mich für etwas entscheiden und dadurch „Nein“ sagen zu anderen Optionen. Dafür brauche ich Weisheit und Vertrauen.“



Gabriela Witt

„Selbstbestimmung bedeutet für mich, dass alle mich betreffenden Angelegenheiten in meinem Sinn und in meiner Verantwortung ausgeführt werden. Diese Verantwortung kann ich auch auf Personen meines Vertrauens übertragen.“

„Danke, dass ich bei dir sein darf. Jetzt darfst du einfach nur sein.“

*Fragen an unsere neue Mitarbeiterin –
mit Lena Sievert im Gespräch*



**Erzähl mir ein bisschen von Deinem Weg.
Welche Erfahrungen nimmst Du heute mit in die
Begleitung von Sterbenden?**

Ich bin examinierte Altenpflegerin und habe viele Jahre im ambulanten Pflegedienst gearbeitet. Dort durfte ich Menschen oft bis zum Lebensende begleiten. Durch meine Palliativ- Care Weiterbildung und die Arbeit auf einer Palliativstation habe ich gelernt, wie wichtig es ist, Zeit, Nähe und ehrliche Aufmerksamkeit zu schenken. Seit Mai 2025 bin ich nun im Hospizkreis Minden tätig. Eine Aufgabe, die mir sehr am Herzen liegt.

**Was bedeutet für Dich ein würdevoller Umgang
mit Menschen am Lebensende?**

Den letzten Weg nicht zu gestalten, sondern mitzugehen. Ihm auf Augenhöhe zu begegnen, mit Ruhe, Respekt und Herz. Dem Menschen den Raum zu lassen- für das was noch gesagt werden will. Oder eben nicht.

**Gab es in Deinem Leben einen Abschied, der Dich
so tief bewegt hat, dass er Dich bis heute begleitet?**

Ja, das prägendste Ereignis war der Tod meines Vaters, als ich 13 Jahre alt war. Es ist mir unglaublich schwer gefallen diesen Verlust zu begreifen und anzunehmen, da ich eine sehr enge Bindung zu ihm hatte. Er war über längere Zeit sehr schwer krank und obwohl ich wusste das er sterben würde, war der Moment seines tatsächlichen Todes ein großer Schock. Diese Erfahrung hat mich tief geprägt, nicht nur in meiner eigenen Trauer, sondern auch im Verständnis dafür, wie individuell und intensiv Abschiednehmen sein kann. Ich habe erlebt wie wichtig es ist, in solchen Momenten nicht allein zu sein, sondern gehalten und begleitet zu werden. Aus dieser Erfahrung heraus ist mein Wunsch gewachsen, irgendwann, wenn ich älter bin andere Menschen in ähnlichen Situationen zu unterstützen. Ihnen Halt zu geben auch wenn es keine Worte gibt.

**Wie schaffst Du es, Vertrauen aufzubauen –
selbst in schweren Momenten?**

Indem ich mich nicht verstecke, sondern echt bin. Ruhig bin, ein offenes Ohr habe und ehrliches Interesse zeige.

**Wenn Du an unsere Ehrenamtlichen denkst, was geht Dir
da durch den Kopf, was macht sie für Dich so besonders?**

Die Hingabe. Sie schenken Ihre Zeit mit einer Tiefe, die man selten findet. Ich schätze die Bereitschaft, sich einzulassen- auch auf Ungewissheit, Schweigen und Wandel.

**Was möchtest Du mit Deiner Arbeit bewirken –
im Kleinen wie im Großen?**

Mir ist wichtig, dass sich die Ehrenamtlichen gut aufgehoben fühlen, dass Sie wissen, Sie sind nicht allein mit dem, was Sie erleben. Wenn wir gemeinsam Menschen am Lebensende begleiten, wünsche ich mir, dass etwas Echtes entsteht: Vertrauen, Nähe und ein gutes Miteinander.

**Wenn Du einem Menschen am Lebensende nur
einen Satz mitgeben könntest, welcher wäre es?**

Danke, dass ich bei dir sein darf. Jetzt darfst du einfach nur sein.

**Wenn Du auf Deine neue Aufgabe bei uns schaust,
was wünschst Du Dir für Dich, für die Ehrenamtlichen
und für unser Miteinander?**

Dass ich den Raum halten kann, für Schmerz, aber auch für Leben. Dass man ein gutes Miteinander hat mit den Menschen die Begleiten- und den Menschen die begleitet werden.

**Was ist Dir in Deinem Weg mit Leben, Sterben und
Menschsein besonders kostbar geworden?**

Dass der Tod viel weniger fremd ist, wenn man ihm zuhört und das Zeit nicht das Wichtigste ist, sondern wie man sie füllt.

**Wenn du dem Tod persönlich begegnen würdest,
was würdest du Ihm sagen?**

Danke, dass du mir geholfen hast, das Leben mehr zu schätzen.

**Gibt es ein Lied, das bei Deiner eigenen Trauerfeier
unbedingt gespielt werden sollte und welches ist eher
nicht Dein Geschmack?**

The Story von Viera Blech muss auf jeden Fall gespielt werden, Time to say Goodbye muss nicht sein.



Hier gehts zum Song



**Was trägt Dich in Deiner Arbeit, besonders dann, wenn
es emotional wird oder Dich etwas sehr berührt?**

Auf die Arbeit bezogen, schöpfe ich die Kraft aus den kleinen, echten Momenten: ein Lächeln, ein Händedruck oder wenn jemand einfach nur danke sagt. Zuhause finde ich Ausgleich durch Zeit mit Familie und Freunden und der Musik.

Und gibt es auch Situationen, die Dir zu nahe gehen?

Ja, diese Situationen gibt es. Besonders dann, wenn ich mit Menschen in Kontakt komme, die mich in ihrer Art stark an jemanden aus meinem eigenen Leben erinnern oder wenn Biografien in mir alte Erinnerungen wecken. Auch in Situationen in denen ich mich hilflos fühle oder merke, dass ich nichts mehr „tun“ kann, sind für mich sehr fordernd. Dann versuche ich gut auf mich selbst zu achten und nehme mir bewusst kleine Pausen.

**Vielen Dank liebe Lena für diesen kleinen Einblick in Deine
Gedanken und Dein Leben!**

Death Cafe – Ein geschützter Raum für Gespräche über das Leben und das Sterben

Miriam Püschel

Über Krankheit, Sterben, Tod und Trauer zu sprechen, fällt vielen Menschen schwer. Oft fehlen die Worte, manchmal der Mut – und fast immer ein Ort, an dem solche Gespräche selbstverständlich sein dürfen. Genau diesen Ort schafft unser Death Cafe, das wir seit vielen Jahren regelmäßig anbieten und inzwischen bereits über 30 Mal durchgeführt haben – getragen von der stetigen Unterstützung unserer Ehrenamtlichen.

Was ist ein Death Cafe?

Ein Death Cafe ist kein Vortrag, keine Therapie und kein Trauercafé. Es ist ein moderierter Gesprächsraum, in dem Menschen zusammenkommen, um sich über Themen auszutauschen, die im Alltag häufig verdrängt werden:

Was bedeutet ein gutes Leben für mich?

Wie stelle ich mir mein Sterben vor?

Welche Erfahrungen habe ich mit Abschied und Verlust gemacht?

Welche Vorstellungen habe ich vom Danach – oder auch vom Nichts?

Wie gehe ich mit der Endlichkeit um, die uns alle betrifft?

Jedes unserer Treffen steht unter einem Schwerpunktthema, das wir im Vorfeld auswählen, inspiriert von den Wünschen und Impulsen der Teilnehmenden aus früheren Runden. Dieses Thema dient als Türöffner, als Einladung, sich einem Aspekt der Endlichkeit zu nähern. Doch die Gespräche selbst bleiben offen: Sie entwickeln sich aus dem, was die Menschen mitbringen, was sie bewegt, was sie fragen möchten. Die Gespräche entstehen aus dem Moment heraus. Jede Perspektive ist willkommen, jede Frage erlaubt, jede Haltung respektiert. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, sondern ein gemeinsames Erkunden dessen, was uns bewegt.

Warum ein Death Cafe – und warum jetzt?

In einer Zeit, in der gesellschaftlich viel über assistierten Suizid und das Recht auf Selbstbestimmung am Lebensende diskutiert wird, wächst bei vielen Menschen das Bedürfnis, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen. Nicht erst, wenn Krankheit oder Krise dazu zwingen, sondern bewusst, neugierig und in einem geschützten Rahmen. Unser Death Café bietet genau das: Einen Ort, an dem Fragen gestellt werden dürfen, ohne dass sofort Antworten erwartet werden. Einen Raum, in dem Unsicherheiten ausgesprochen werden können ohne bewertet zu werden. Und eine Atmosphäre, in der Menschen erleben, dass sie mit ihren Gedanken nicht allein sind.



Wie läuft ein Death Café ab?

Wir treffen uns in kleiner Runde, begleitet von Ehrenamtlichen, die in Gesprächsführung geschult sind und mit viel Erfahrung dafür sorgen, dass sich alle sicher und gut aufgehoben fühlen. Nach einer kurzen Einführung in das jeweilige Schwerpunktthema öffnen wir das Gespräch – offen, wertschätzend und ohne festgelegte Agenda. Die Teilnehmenden bestimmen, wohin die Reise geht. Manchmal wird gelacht, manchmal geschwiegen, manchmal wird es sehr persönlich. Und immer entsteht ein Gefühl von Verbundenheit. Tee, Kaffee und selbstgebackener Kuchen gehören selbstverständlich dazu. Denn über das Leben und das Sterben spricht es sich leichter, wenn man sich wohlfühlt.

Für wen ist das Death Cafe gedacht?

Für alle Menschen, die neugierig sind. Für alle, die sich mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinandersetzen möchten. Für alle, die Erfahrungen teilen oder einfach zuhören wollen. Für alle, die spüren, dass Gespräche über das Sterben immer auch Gespräche über das Leben sind.

Vorkenntnisse braucht es nicht – nur die Bereitschaft, sich einzulassen.



Einladung

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es wäre, offen über das zu sprechen, was uns alle betrifft. Vielleicht tragen Sie Fragen mit sich herum, die Sie bisher nirgends stellen konnten. Oder Sie möchten einfach erleben, wie wohltuend es sein kann, wenn Menschen einander zuhören.

Dann laden wir Sie herzlich ein, unser nächstes Death Cafe zu besuchen. Es könnte ein Gespräch werden, das nachklingt – und vielleicht sogar etwas verändert.

Spotlight – unser Jahr in Bildern

Ein Jahr voller bewegender Momente, Begegnungen und gemeinsamer Aktionen. Als Hospizkreis sind wir an vielen Orten aktiv, gestalten Veranstaltungen, schaffen Verbindungen und erleben, wie Mitmenschlichkeit Brücken baut.

Diese Bilder erzählen von unseren Wegen – von besonderen Momenten, inspirierenden Menschen und all denen, die uns mit ihrer Unterstützung begleiten. Sei es bei Veranstaltungen, in der Gemeinschaft oder durch kreative Projekte. Von der IDEEN-Rösterei bis hin zu besonderen Begegnungen – hier bekommt ihr einen Eindruck davon, was uns antreibt und was hinter den Kulissen passiert.

Wenn ihr neugierig seid und mehr wissen/sehen möchtet, folgt uns gerne auf Instagram oder Facebook.

Miriam Püschel, Koordinatorin





Der Wunsch nach assistiertem Suizid in der Ethikberatung.

Erfahrungen der Mobilen Ethikberatung in Lippe (MELIP)

Prof. Fred Salomon, Andreas Lüdeke

Im Kreis Lippe entstand 1993 ein ambulanter Hospizdienst. Dieser setzte sich u. a. für die Errichtung eines stationären Hospizes ein, das 2002 eröffnet wurde. Ein palliativärztlicher Konsiliardienst gründete sich 2007, gefolgt von einem Intensiv- und Palliativ-Pflegedienst 2008. Komplettiert wurde das Netzwerk 2014 durch die Eröffnung einer Palliativstation am Klinikum Lippe.

2016 nahm im Palliativnetz die Mobile Ethikberatung in Lippe (MELIP) ihre Arbeit auf. Sie ist dem Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Lippe e.V. (AHPB) zugeordnet. MELIP bietet Ethikberatungen an, um in stationären Pflegeeinrichtungen, ambulanten Versorgungs- und Pflegebereichen und palliativmedizinischen Betreuungsformen Orientierungshilfen zu geben, wenn Fragen auftauchen, z.B. „Was sollen wir tun?“, „Auf welche Untersuchungen oder Behandlungen sollten wir verzichten?“, „Welche Behandlung wird vom Patienten oder

Bewohner gewünscht?“, „Was ist nicht mehr sinnvoll oder wird abgelehnt?“. Bei der medizinischen und pflegerischen Versorgung hilfsbedürftiger Menschen gibt es oft Unsicherheit und Ratlosigkeit. In Gesprächen und ethischen Überlegungen können wir zu einer angemessenen Lösung beitragen. Eine Ethikberatung trifft keine Entscheidung, sondern unterstützt die Menschen, die in der konkreten Situation für die Entscheidung verantwortlich sind. Das können die Patienten selbst sein oder deren rechtliche Vertreter, aber auch die Ärztinnen und Ärzte.

Damit wurde Lippe Vorreiter und wegweisend für mittlerweile viele andere ähnliche Ethikberatungen.



Der Wunsch nach assistiertem Suizid

Der ambulante Hospizdienst sieht seine Aufgabe in der psychosozialen Begleitung und Unterstützung von Schwerkranken, Sterbenden in allen Altersstufen und deren Angehörigen. Dabei geht es darum, ein gutes, menschenwürdiges Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehört es aber auch, Sterbewünsche zuzulassen und auch den assistierten Suizid als Ausweg für Menschen zu akzeptieren.

Das Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom Februar 2020 veranlasste den AHPB, seine Haltung zum Umgang mit möglicherweise auftauchenden Suizidwünschen in einem Positionspapier zu veröffentlichen.



Hier kommen Sie
zum Positionspapier



Mit diesem Positionspapier ist die MELIP in die Öffentlichkeit gegangen und hat so einen sachlich fundierten Dialog im Kreis Lippe und weit darüber hinaus angeregt.

Da ein assistierter Suizid ein unnatürlicher Tod ist und als solcher dokumentiert werden muss, ist immer die Staatsanwaltschaft in den Ablauf eingebunden. Daher haben sich MELIP und die lippische Staatsanwaltschaft von Beginn an fortlaufend abgestimmt, worauf bei der Aufklärung, Durchführung und Dokumentation eines assistierten Suizids zu achten ist. Das führte zu einer Handreichung, in der die Ärztinnen, Ärzte und Mitwirkende informiert werden, was bei einem assistierten Suizid bedacht werden muss, um rechtliche und auch ethische Transparenz zu garantieren.

Erfahrungen und Empfehlungen

Seit 2020 haben sich mehr als 50 Menschen an die MELIP gewandt, weil sie ihr Leben selbstbestimmt beenden wollten. Das Beratungsteam hat durch die verschiedenen Anfragen und Beratungen Erfahrungen gesammelt, die in die weitere Arbeit einfließen. Wenn auch der Wunsch nach einem Suizid in allen Fällen Auslöser der Anfrage ans Ethikkomitee ist, kam es nicht immer zur Umsetzung. Nur rund 30 % aller Anfragenden haben letztlich den Suizid durchgeführt.

Zum Einen sind einige an ihrer Krankheit gestorben, ehe sie den Suizid umsetzen konnten. Dann gab es Mehrere, die die Möglichkeit des Suizids als beruhigenden Notausgang verstanden, aber nicht genutzt haben.

Nach einigen Beratungen wurden Alternativen gewählt, die wesentlicher Inhalt der Ethikberatung sind. Dazu gehört es, eine lebenserhaltende Behandlung zu beenden und das Sterben durch die lebensbegrenzende Erkrankung zuzulassen. So muss ein Dialysepatient den Sterbewunsch nicht durch einen Suizid umsetzen. Er kann auf die Dialyse verzichten. Damit das so absehbare Lebensende nicht durch Atemnot, Überwässerung oder Übelkeit zusätzlich belastet wird, ist eine ärztliche Sedierung möglich, die das Bewusstsein und die Symptombelastung ausschaltet.

Wenn der Wunsch zum Suizid bleibt, muss das Vorgehen mit dem Sterbewilligen klar besprochen und geplant werden. Entscheidend ist, dass die Person die letzte Handlung, die zum Tod führt, selbst durchführt, um auch noch bis zuletzt anders entscheiden zu können. Die Infusion mit dem zum Tode führenden Medikament muss selbst zum Laufen gebracht werden. Das wird vorher geübt. Es braucht eine vertraute Ärztin oder einen vertrauten Arzt, der das Medikament verschreibt. Das ist rechtlich einwandfrei. Und es ist wünschenswert, dass die Ärztin oder der Arzt den Sterbewilligen auch bis zuletzt begleitet.

Die MELIP empfiehlt ein Mehraugenprinzip. Wer die Ethikberatung zum Suizidwunsch durchführt, soll nicht die Assistenz beim Suizid übernehmen. Die Todesfeststellung soll nicht von dem Arzt vorgenommen werden, der beim Suizid assistiert hat.

Fazit

Auch wenn für die Hospizarbeit Lebensschutz und Lebensbejahung zentral sind, ist zu akzeptieren, wenn Menschen für sich trotz aller angebotener Alternativen und Begleitungen mit medizinischer Hilfe ohne zusätzliches Leid ihrem Leben ein Ende setzen wollen. Ethikberatung kann dazu beitragen, dass ein Sterbewunsch ernst genommen und ohne moralische Vorurteile mit Einverständnis des Sterbewilligen im Kreis seiner Familie

und Freunde mit den betreuenden Pflegepersonen und den handelnden Ärztinnen und Ärzten ein für alle akzeptabler Weg des Abschieds gefunden wird. Eine ergebnisoffene, zugewandte Ethikberatung stellt eine wichtige Form der Suizidprävention dar und eröffnet gleichzeitig das Vertrauen von Kranken, dass ihre Selbstbestimmung bis zuletzt gewahrt bleibt.



Sterbefasten/FVET – Beispiele aus meiner Arbeit als Sterbelotse

Andreas Striefler, Sterbelotse

In diesem Artikel beschreibe ich anhand einiger Beispiele, was Sterbefasten für die eingebundenen Personen bedeuten kann. Wenn ich mein Leben selber beenden möchte, habe ich verschiedene Möglichkeiten: den Suizid/assistierten Suizid und auch immer bekannter: das Sterbefasten oder auch Freiwilliger Verzicht auf Essen und Trinken (FVET) genannt. Das bedeutet, dass ich aufhöre zu essen und zu trinken, um einen früheren Tod herbeizuführen. Das ist kein neuer Weg. Dass Menschen im Alter den Kopf zur Seite drehen und Essen, oft auch Trinken, verweigern, kennen viele. Dieses wird eher akzeptiert und hat nicht den Namen Sterbefasten.

Beispiele

Frau S. | Mitte 60J, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)

hat sich plötzlich und alleine entschieden, mit FVET ihr Leben zu beenden. Sie teilt beiden Söhnen mit, dass sie gestern FVET begonnen hat. Ein Sohn kommt zum Unterstützen, ruft den Hospizdienst an, spricht mit der Hausärztin. Der zweite Sohn hat mir zunächst mit Schlägen und Polizei gedroht und später gesagt, er kann das nur begleiten, wenn die Mutter ins Hospiz geht. Ich werde engagiert, komme 3 Stunden zum Initialgespräch, dann jeden dritten Tag um dem begleitenden Sohn Tipps zu geben und Frau S. ihren Weg zu bestätigen. Frau S. ist sehr unwirsch und „will jetzt endlich Sterben“, ist aber so im Kampf um das Sterben, dass dafür „keine Zeit“ ist. Erst als Sie loslassen kann, das Sterben kommen lassen kann, ist ihre Zeit gekommen. Sie stirbt am 16. Fastentag im Hospiz.

Frau J. | 35J, Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS) wohnt bei den Eltern

engagiert mich für 24/7, möchte FVET durchführen. Da die Eltern dagegen sind (glauben der ME/CFS Diagnose nicht, reden von Einbildung und „alles psychisch“), mieten wir ein Ferienhaus. Der Vater droht mir mit Polizei und weiteren heftigen Konsequenzen und tritt eine Beule in mein Auto. Nach 4 Wochen lebt Frau J. noch. Ich ahnte schon, dass sie heimlich aß. Frau J. versucht durch weitere Diagnostik ihre Erkrankung zu beweisen. Es kommt heraus, dass sie eigentlich nicht FVET machen möchte, sondern von der Deutschen Gesellschaft für humanes Sterben (DGHS) als freiverantwortlich und „sterberechtigt“ anerkannt werden will. Deswegen die heimlichen Fastenunterbrechungen. Sie bekommt einen Termin zum assistierten Suizid mit der DGHS und bricht das FVET ab. Wir achten sehr auf den Wiederaufbau zur Verhinderung eines Refeeding-Syndroms, damit sie am Tag der Durchführung mit der DGHS kräftig genug und ansprechbar ist, um den Anforderungen für den assistierten Suizid zu entsprechen. Sie möchte die letzte Zeit bei ihren Eltern verbringen. Die Mutter konnte bei der Infusion dabei sein. Das aggressive Verhalten des Vaters eskalierte am Durchführungstag so sehr, dass er kurzfristig in eine Psychiatrie kam.

Frau He. | Mitte 70, Multiple Sklerose (MS), Arthrose, lebt im Pflegeheim

hat verkündet, jetzt bald mit FVET beginnen zu wollen. Ich wurde engagiert, 24/7 zu begleiten. Im Gespräch mit mir stimmt die Tochter dem Prozess zu. Gespräche mit Pflegedienstleitung, hauseigenem Pflegedienst, Palliativ-Team und Palliativarzt. Alle einverstanden. Frau He. wünscht sich die „verrücktesten Sachen“: leckere Schokolade und Kuchen, Fisch, Fleisch, Champagner, Liköre – von allem nimmt sie Spuren oder leckt nur dran – für den Geschmack. Bekommt etwas Morphin gegen die Gelenkschmerzen. Es war so „leicht“, ich habe die Anzahl der Tage bis sie starb nicht mehr im Kopf, unter 14. Die Tochter fand es schlimm, weil sie sich nicht vorstellen konnte, dass ihre Mutter keinen quälenden Durst hat.

Frau H. | 46 J, ME/CFS, seit 16 Jahren erkrankt, seit Januar nichts essend aber Wasser trinkend

Ihre Schwester engagiert mich im April für 24/7-Begleitung. Vater und Schwester kümmern sich seit Wochen, machen Rund-um-die-Uhr-Präsenz. Frau H. braucht absolute Ruhe, da jede Außenaktivität, jedes Geräusch, jeder Geruch, ... zu Überanstrengung und Zustandsverschlechterung führt. Wir stellen uns schnell aufeinander ein, ich zeige mein Können in Bezug auf die Mundpflege. Sie kann in eine Entspannung kommen. Dann reduziert sie das Trinken auf einzelne Tropfen. Nach 10 Tagen ist sie tot. In der letzten halben Stunde hatte sie isolierte Muskelkrämpfe als Zeichen der Elektrolyt-Verschiebung aber ein entspanntes Gesicht dabei.

Herr M. | Pastor, 70J, Krebs, Speiseröhre durch Bestrahlung unpassierbar vernarbt

teilt seinen Freunden mit, dass er nun FVET machen möchte. Die sind entsetzt, weil „Weihnachten versaut“ wird. Also sagt er: „Am 6. Januar ist die Weihnachtszeit zu Ende, da fange ich an“. Ich habe 24/7 begleitet, seine Freunde kamen alle noch einmal, sein Chor hat die Chorprobe in sein Wohnzimmer verlegt. Am 10. Tag fragt seine Putzfrau morgens wie es ihm geht: „Mir geht es gut, ich komme ohne Leid dem Tod täglich näher“. Nachmittags war er tot.

STERBELOTSE



Meine Arbeit: „Etwas Zeit“ und Sterbelotse

Meine Arbeit beginnt im Idealfall (lange) vor dem Sterben. Zunehmend verstehe ich, dass es den Menschen nicht um das Sterben geht, wenn sie mich einladen – sondern um das Anerkennen der Bedürfnisse, die am „lautesten“ sind – Zeit, Zuwendung und Präsenz für die Sterbenden. So biete ich meine Zeit an für die Dinge, die den Menschen noch wichtig sind: eine letzte Fahrt ans Meer, noch einmal die Kinder besuchen, den Lieblingskuchen essen. Wenn die Zeit zum Sterben gekommen ist, stehe ich dann als Sterbelotse zur Verfügung. Dementsprechend habe ich auch zwei Internetseiten/Visitenkarten: etwasZeit.de und Sterbelotse.de.

Fragen

Der Platz für ausreichende Informationen ist knapp. Viele Fragen beantworte ich gerne. Einiges ist auf meiner Homepage beschrieben. Bei weiterem Interesse eine Mail schreiben, ich antworte gerne. andreas@sterbelotse.de



Wichtige Anlaufstellen zu Assistiertem Suizid, Ethik & Suizidprävention



Die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) steht für Selbstbestimmung am Lebensende, Beratung zu Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und rechtlichen Fragen rund um Sterbewünsche. Sie unterstützt Menschen in Entscheidungsprozessen, führt aber keine medizinischen Maßnahmen durch.



Kontakt: Tel. 0163 1736517
<https://www.dghs.de>



Verein Sterbehilfe

Sterbehilfe Deutschland e.V. Assistierter Suizid (Beratung & Durchführung im rechtlichen Rahmen). Begleitet Menschen mit Sterbewunsch unter strengen medizinischen und rechtlichen Voraussetzungen. Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten, die die Voraussetzungen prüfen und begleiten.



Kontakt: Tel. 040 23519100
<https://www.sterbehilfe.de>



Dignitas (Deutschland) International bekannte Organisation aus der Schweiz, die Beratung zu Lebensende-Fragen anbietet und – nach strengen Kriterien – assistierte Suizide ermöglicht. Der Verein unterstützt mittels anwaltlicher Hilfe seine Mitglieder darin, dass diese ihre durch die Verfassung gewährleisteten Rechte auf freie Selbstbestimmung gegenüber Krankenhäusern, Pflegestationen, Ärzten und Pflegepersonal durchsetzen können.



Kontakt: Tel. 0511 336 2344
<https://dignitas.de>



Linus – Sterbehilfe Deutschland begleitet Menschen mit einem ernsthaften, freiverantwortlichen Sterbewunsch – bundesweit, unbürokratisch und mit individuellen Prüfverfahren. Angehörige können auf Wunsch einbezogen werden.



Kontakt: Tel. 0800 4555725
<https://linus-sterbehilfe.de>



Voluntate – selbstbestimmtes Lebensende bietet Informationen und Aufklärung rund um legale Sterbehilfe, vertrauliche Beratung von Interessenten, Betreuung und Vermittlung an kompetente Sterbehelfer und individuelle Begleitung von Sterbewilligen und Angehörigen. Voluntate fördert die intensive Auseinandersetzung mit der individuellen Situation, den verfügbaren Alternativen und den persönlichen Wertevorstellungen.



Kontakt: Tel. 0911 47710660
<https://voluntate-sterbehilfe.de>



Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) Zentrales Fachnetzwerk für Forschung, Aufklärung und Suizidprävention. Vernetzt Kliniken, Beratungsstellen und Politik und setzt sich für Entstigmatisierung ein. Die DGS kann selbst keine Hilfe für Betroffene leisten. Nutzen Sie in diesem Fall bitte eines der Angebote aus der Hilfsangebote-Übersicht der DGS:



Kontakt: Tel. 0911 47710660
<https://www.suizidprophylaxe.de>
<https://www.suizidprophylaxe.de/betroffene-und-angehoerige/#hilfefinder>



TelefonSeelsorge Deutschland leistet Krisenhilfe & Suizidprävention. Sie ist rund um die Uhr erreichbar per Telefon, Chat und Mail. Anonym, kostenlos und bundesweit – eine der wichtigsten niedrigschwelligen Anlaufstellen in akuten Krisen.



Kontakt: Tel. 0800 1110111
<https://www.telefonseelsorge.de>



Seelische Krisen und psychische Erkrankungen können jede/n treffen und wirken sich auf viele Lebensbereiche aus. Der **Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamts Minden** leistet Beratung bei akuten psychischen Problemen (bei Suizidgedanken, Angst und Panik, Depressionen, Psychosen, Krisen).



Kontakt: Tel. 0571 80728610
<https://www.minden-luebbecke.de/Service/Gesundheit/Sozialpsychiatrie/Sozialpsychiatrische-Beratung>



Die **Ambulante Ethikberatung des Hospizkreises Minden** unterstützt dabei, wenn ethisch/moralisch schwierige Entscheidungen getroffen werden müssen (Einstellung/Weiterführung von Therapie, Umsetzung von Patientenverfügung etc.). Auf Grundlage ethischer Prinzipien und rechtlicher Normen werden die Beteiligten dabei unterstützt, eine Lösung zu finden, die sowohl dem Willen und Wohle des Betroffenen, als auch seinen Wertvorstellungen entspricht.



Kontakt: Tel. 0571 64567321
<https://www.hospizkreis-minden.de/projekte-uebersicht/ambulante-ethikberatung>

Medien und Buchtipps

Alle Bücher (und weitere Medien) sind in der Bibliothek des Hospizkreisbüros zu entleihen.

BUCH



Hanna Roth: Sterben Frauen anders? Erfahrungen zwischen Empathie, Stärke und Schmerz

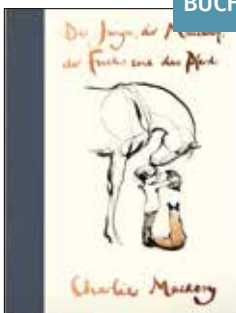
Hanna Roth verbindet persönliche Geschichten mit gesellschaftlichen Analysen und zeigt, wie Care-Biografien, familiäre Prägungen und lebenslange Rollenbilder das Sterben von Frauen beeinflussen – und warum diese Faktoren in der Begleitung häufig unterschätzt werden. Besonders wertvoll ist, dass sie nicht nur Empirie liefert, sondern blinde Flecken benennt: etwa die Tendenz vieler Frauen, bis zuletzt Verantwortung zu tragen und eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Das Buch überzeugt vor allem durch seinen forschenden Blick auf geschlechtsspezifische Muster, die in der Hospizarbeit oft intuitiv wahrgenommen, aber selten systematisch beschrieben werden.

Verlag: Bonifatius Verlag

ISBN: 978-3-98790099-0

22,00 EUR

BUCH



Charlie Mackesy: Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd

„Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd“ ist ein poetisches Kleinod über Mut, Verletzlichkeit und die Freiheit, den eigenen Weg zu wählen. In zarten Zeichnungen und kurzen Dialogen entfaltet das Buch eine stille Weisheit darüber, wie wir mit Dunkelheit, Angst und dem Wunsch nach Selbstbestimmung umgehen können. Es berührt ohne zu beschweren und eröffnet einen überraschend leichten Zugang zu existenziellen Fragen – ein stiller Begleiter für alle, die sich mit Lebensmut, Abschied und innerer Stärke auseinandersetzen.

Verlag: List Paul Verlag

ISBN: 978-3-471-36021-7

24,99 EUR

BUCH



Gian Domenico Borasio: selbst bestimmt sterben. Was es bedeutet. Was uns daran hindert. Wie wir es erreichen können.

selbst bestimmt sterben ist ein Buch, das zum Nachdenken über die eigene Einstellung zum Leben und zum Sterben anregt. Es bietet keine Patentrezepte – wohl aber konkrete Hinweise darauf, wie man sich auf die letzte Lebensphase so vorbereiten kann, dass sie den eigenen Wünschen entspricht. Borasio ist einer der wichtigsten Palliativmediziner im deutschsprachigen Raum.

Verlag: C.H. Beck

ISBN 978-3-406-66862-3

6,95 EUR

PODCAST



Tobias Pollmüller: Podcast „Zu Ende gedacht“

Die Auftaktfolge widmet sich den Letzte Hilfe Kursen und spricht darüber, was Menschen am Lebensende füreinander tun können und wie diese Kurse Wissen und Sicherheit vermitteln können.

<https://zuendegedacht.info>

kostenfrei

FILM



Blackbird – Eine Familiengeschichte

„Blackbird“ erzählt die Geschichte einer Frau, die sich bewusst für einen assistierten Suizid entscheidet – und ihre Familie ein letztes Mal um sich versammelt, um diesen Weg mit ihr zu teilen. Der Film macht eindrucksvoll sichtbar, wie vielschichtig ein Sterbewunsch sein kann: zwischen dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung, der Angst vor Kontrollverlust und der tiefen Verbundenheit zu den Menschen, die bleiben. Besonders berührend ist, wie unterschiedlich die Angehörigen reagieren und wie diese Spannungen den Abschied prägen. „Blackbird“ bietet damit einen sensiblen Zugang zu einer schwierigen Frage: Wie begleitet man einen Menschen, der sterben möchte, ohne ihn zu verlieren, bevor er gegangen ist.

DVD und als Stream erhältlich

7,99 EUR



Digitaler Nachlass – Was bleibt von uns im Netz, wenn wir gehen?

© istock

Miriam Püschel

Unser digitaler Nachlass wächst mit jedem Klick: Fotos in der Cloud, Nachrichten auf dem Smartphone, Profile in sozialen Netzwerken, Verträge und Abos, die nur online existieren. Doch was passiert damit, wenn wir sterben – und wer kümmert sich darum? In diesem Artikel zeigen wir, warum digitale Vorsorge heute genauso wichtig ist wie ein Testament, welche Fallstricke Angehörige häufig erleben und wie man mit wenigen Schritten für Klarheit sorgen kann.

Wir hinterlassen Spuren. Nicht nur in den Herzen der Menschen, die uns nahestehen, sondern auch in der digitalen Welt: in E-Mails, auf Social-Media-Profilen, in Online-Konten, auf dem Handy, in Cloud-Speichern, in Einkaufsportalen, bei Streamingdiensten und in unzähligen Apps. Der „digitale Nachlass“ umfasst all das – und er wächst mit jedem Jahr. Viele Menschen wissen jedoch kaum, was nach ihrem Tod damit geschieht. Wer darf auf die Daten zugreifen? Was passiert mit Fotos in der Cloud? Wer löscht einen Mail-Account, wer ein Facebook- oder Instagram Profil? Und wie finden Angehörige heraus, welche Verträge oder Abos weiterlaufen?

Sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, ist kein düsterer Blick in die Zukunft. Es ist ein Akt der Fürsorge – für sich selbst und für die Menschen, die zurückbleiben.

Warum digitaler Nachlass heute so wichtig ist

Früher war ein Nachlass überschaubar: Ordner, Briefe, Verträge, vielleicht ein Sparbuch. Heute ist vieles unsichtbar – passwortgeschützt, verteilt über verschiedene Anbieter, oft ohne Papierform.

Für Angehörige kann das zu einer echten Belastung werden. Sie müssen Entscheidungen treffen, ohne zu wissen, was der verstorbene Mensch gewollt hätte. Sie stehen vor technischen Hürden, rechtlichen Fragen und emotionalen Momenten, wenn sie plötzlich vor einem unzugänglichen Handy oder einem unbekannten Online-Konto stehen.

Ein bewusster Umgang mit dem digitalen Nachlass kann diese Situation erheblich erleichtern.

Was gehört alles zum digitalen Nachlass?

Mehr, als man im ersten Moment denkt. Ein paar Beispiele aus dem Alltag:

Kommunikationskanäle • E-Mail-Konten • Chatverläufe bei Messenger-Diensten wie WhatsApp, Signal oder Telegram • Kontakte 1	Finanzielle Bereiche • Online-Banking • PayPal, Klarna, Kreditkartenkonten • Shopping-Accounts (Amazon, Zalando, eBay) 4
Social Media • Facebook, Instagram, TikTok, X (Twitter), LinkedIn • Blogs oder persönliche Webseiten 2	Geräte und Daten • Handy, Laptop, Tablet • Fotos, Videos, Dokumente • Passwortmanager 5
Digitale Verträge und Abos • Streamingdienste (z.B. Netflix, Spotify, Audible) • Online-Zeitungsabos • Cloud-Speicher (iCloud, Google Drive, Dropbox) 3	Immaterielle Werte • Digitale Tagebücher • E-Books • Musikbibliotheken • Persönliche Nachrichten oder Erinnerungsstücke 6

All das kann für Angehörige bedeutsam sein – emotional, organisatorisch oder finanziell.

Beispiele aus der Praxis

Beispiel A: Das verschwundene Fotoalbum

Eine Tochter möchte nach dem Tod ihrer Mutter ein gemeinsames Urlaubsfoto für die Trauerfeier verwenden. Doch die Bilder liegen ausschließlich in der Cloud – und niemand kennt das Passwort. Der Anbieter darf aus Datenschutzgründen keinen Zugriff gewähren. Das Foto bleibt unerreichbar.

Beispiel B: Das weiterlaufende Abo

Ein Mann verstirbt, und Monate später stellen Angehörige fest, dass mehrere Streaming-Abos weiterlaufen – automatisch abgebucht, weil niemand wusste, dass sie existieren. Die Kündigung wird mühsam, da die Zugangsdaten fehlen.

Beispiel C: Das Social-Media-Profil

Eine junge Frau stirbt plötzlich. Ihr Instagram-Profil bleibt aktiv und Freundinnen erhalten weiterhin „Erinnerungen“ oder Geburtstagsbenachrichtigungen. Erst nach langer Recherche finden Angehörige heraus, wie man das Konto in einen Gedenkzustand versetzen kann.

Wie kann man vorsorgen?

Solche Situationen lassen sich vermeiden – mit ein wenig Vorbereitung. Es geht nicht darum, jedes Passwort zu notieren oder alle Daten zu ordnen. Es geht darum, Orientierung zu schaffen. Ein paar klare Hinweise können Angehörigen enorm helfen.

Checkliste: Woran kann man denken?

1) Überblick verschaffen

- Welche Geräte nutze ich?
- Welche Konten habe ich online?
- Welche Abos laufen?
- Wo liegen meine Fotos und Dokumente?

2) Vertrauensperson bestimmen

- Wer soll sich im Ernstfall um meinen digitalen Nachlass kümmern?
- Soll diese Person Zugriff erhalten oder nur Entscheidungen treffen?

3) Wünsche festhalten

- Was soll mit meinen Social-Media-Profilen geschehen?
 - löschen
 - in Gedenkzustand versetzen
 - bestehen lassen
- Was soll mit Fotos, Nachrichten oder Dokumenten passieren?
- Welche Daten sollen unbedingt gelöscht werden?

4) Zugangsdaten regeln

- Passwortmanager nutzen und eine Notfallfunktion aktivieren
- Zugangsdaten in einem verschlossenen Umschlag hinterlegen
- Digitale Nachlass-Funktionen der Anbieter prüfen (z. B. Google „Kontoinaktivitäts-Manager“)

5) Verträge und Abos dokumentieren

- Liste der laufenden Abos erstellen
- Hinweise zur Kündigung beilegen

6) Rechtliche Aspekte klären

- In einer Vorsorgevollmacht kann geregelt werden, wer digitale Angelegenheiten übernehmen darf
- Wünsche schriftlich festhalten, z. B. in einem separaten Dokument zum digitalen Nachlass

7) Regelmäßig aktualisieren

- Einmal im Jahr prüfen:
 - Was ist neu dazugekommen?
 - Was hat sich geändert?

Digitaler Nachlass als Teil der Selbstbestimmung

Sich mit dem eigenen digitalen Nachlass zu beschäftigen, bedeutet nicht, sich mit dem Tod zu beschäftigen – sondern mit dem Leben. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und den Menschen, die uns nahestehen, Orientierung zu schenken. Viele Angehörige berichten später, wie erleichternd es war, klare Hinweise zu haben. Und viele Menschen empfinden es als wohltuend, Ordnung in ihre digitale Welt zu bringen. Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, damit zu beginnen.

Sonntage, 26.07./20.09./15.11.
jeweils 15.00-17.00 Uhr
**IDEEN-RÖSTEREI – Kreativität
und Kunst für Jedermann.**



**In den Räumen des Hospizkreisbüros,
Stiftsallee 93, Minden. Eintritt frei,
Anmeldung erforderlich.
Spenden willkommen.**

Die Künstlerinnen Gundula Oltmanns und Birgit Rehsies laden abwechselnd zu kreativen Angeboten in gemütlicher Runde ein. Kreativität hat tiefgreifende positive Effekte auf Menschen und deren psychisches und physisches Wohlbefinden. Malen, Schreiben, Gestalten und Formen fördern Entspannung und ermöglicht Entschleunigung. Künstlerische Schaffensprozesse schaffen Glücksgefühle und stärken das Selbstwertgefühl.

Wenn Sie Lust auf die Umsetzung kreativer Ideen in gemeinsamer Runde bei Kaffee und Tee haben, kommen Sie vorbei.

Dienstag, 14.07. | 15.00-19.00 Uhr
**Einweihungsfeier/Sommerfest
für Freunde und Verbundene
des Hospizkreises**



**Am neuen Büro des Hospizkreises,
Stiftsallee 93, Minden.
Musikalische Begleitung:
Heiko Biermann**

Nach unserem Umzug möchten wir unsere neuen Räumlichkeiten vorstellen und gemeinsam mit Ihnen ein Sommerfest feiern. Eingeladen sind alle Ehrenamtlichen, Mitglieder und Menschen, die dem Hospizkreis verbunden sind oder uns kennenlernen möchten. Es soll ein Fest der Begegnung sein – mit Zeit für Gespräche und ein herzliches Miteinander.

Für die musikalische Stimmung sorgt Heiko Biermann und auch kulinarisch wird es sommerlich: Wir grillen und genießen gemeinsam Vanilleeis mit frischen Erdbeeren. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Mittwoch, 05.08. | 17.00-
21.00 Uhr und Donnerstag,
03.12. | 13.00-17.00 Uhr
Letzte-Hilfe-Kurs



**Stiftsallee 93, Minden, Center 93.
Auf Spendenbasis, Anmeldung
erforderlich.**

Am Ende wissen, wie es geht. In diesem Kurs können Sie lernen, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft für wenige Experten, sondern ein Angebot von Mitmensch zu Mitmensch. Der Kurs kann helfen und ermutigen, auf einen sterbenden Angehörigen, Nachbarn oder Freund offen und anteilnehmend zuzugehen.

Inhalte: Sterben ist ein Teil des Lebens
I Vorsorgen und Entscheiden I Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Zusammenhänge I Abschied nehmen vom Leben.

Mittwoche 12.08./30.09. jeweils
16.00-17.30 Uhr
**„Der Weg der Trauer“ –
Der Trauerpfad stellt sich vor**



**Nordfriedhof Minden, Treffpunkt:
Trauerbank, siehe Beschilderung.
Auf Spendenbasis, um Anmeldung
wird gebeten.**

Sich sprichwörtlich „auf den Weg“ zu machen hilft oftmals dabei, das Erlebte und das Empfundene in das Leben zu integrieren. Bewegung, Gedankenimpulse, Innehalten und die Erkenntnis, dass der Blick zurück schön sein kann, aber genauso der Blick nach vorne – dieses und vieles mehr kann man auf dem Trauerpfad mit seinen sieben Stationen erleben.

Auch wenn Sie Trauernde besser verstehen wollen, ist der Trauerpfad für Sie genau richtig. Lassen Sie sich inspirieren und mitnehmen auf Ihren eigenen Weg.

Sonntage, 09.08./29.11.
jeweils 15.00-17.00 Uhr
**Death Cafe – Kaffee, Kuchen,
Lebensfragen**



**Im Kulturzentrum BÜZ am Johannis-
kirchhof in Minden. Auf Spendenbasis.**

Sterblichkeit, Trauer und Abschied verbinden uns alle und gehören zum Leben dazu. Warum nicht darüber sprechen?

Der Hospizkreis lädt herzlich dazu ein bei Kaffee, Tee und Kuchen gemeinsam über diese Themen ins Gespräch zu kommen, sich zuzuhören, zu lachen und über all das nachzudenken. Wir freuen uns über Ihre Sicht der Dinge, kommen Sie einfach vorbei.

Samstag, 26.09. | 17.00-19.00 Uhr
**Kunstaussstellung „Resonanz-
räume“ – Künstlerin Martina
Herchet**



**In den Räumen des Hospizkreises,
Stiftsallee 93, Minden, Anmeldung
erwünscht, Eintritt frei, Spenden
willkommen.**

Die Arbeiten von Martina Herchet bewegen sich im Spannungsfeld von abstrakter Form und sphärischer Bildwirkung. In vielschichtigen Farbflächen und freien Strukturen entstehen Bildräume, die weniger Gegenständliches zeigen als vielmehr Stimmungen und innere Landschaften sichtbar machen. Schicht für Schicht entwickeln sich Kompositionen, in denen Farbe, Bewegung und Transparenz miteinander in Dialog treten. Die Bilder laden dazu ein, sich auf eine offene Wahrnehmung einzulassen – Assoziationen entstehen, verschwinden und verändern sich im Blick der Betrachterinnen und Betrachter.

So öffnen die Arbeiten einen Raum für Ruhe, Weite und persönliche Interpretation.

Samstag, 10.10.2026 |
12.00-15.00 Uhr
Welthospiztag



Hagemeyer Passage Minden. Musikalische Begleitung: Heiko Biermann
Veranstalter: Hospizkreis Minden e.V., stationäres Hospiz

Wir freuen uns, Sie am Welthospiztag im Kaufhaus Hagemeyer zu begrüßen. Lernen Sie unseren ambulanten Hospizdienst kennen und entdecken Sie, wie vielfältig und unterstützend Hospizarbeit in unserer Region ist. Unsere haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden beantworten Ihre Fragen und geben Einblicke in unsere tägliche Arbeit. Außerdem informieren wir umfassend über Patientenverfügungen und beraten Sie individuell — auf Wunsch können Sie Ihre Verfügung auch direkt vor Ort erstellen.

Kommen Sie vorbei und sprechen Sie mit uns über das, was Sie bewegt.

Sonntag, 11.10. | 16.00-18.00 Uhr
Bernd Giesecking – NEUES AUS DEM BERND SEIN ZIMMER



Saal der Freien Waldorfschule, Haberbrede 37, Minden.
Eintritt 19,50 €, Karten erhältlich im Hospizkreisbüro und im Bücherwurm.

Satirisches mit Hirn, Charme und Methode. Texte, live und auf die Ohren, die es bisher nur zu lesen gab, die ursprünglich nicht für die Bühne bestimmt waren, treffen sich zu einem fulminanten Abend. Satirisch, witzig, gut. Bernd unterhält in diesem satirischen „Best of“ mit seinem gesamten Können als Kabarettist, Schriftsteller und Kolumnist.

Der Abend zeigt ihn als herausragender Geschichtenzähler mit einnehmendem Humor. Bernd Giesecking präsentiert dabei Kolumnen aus Tageszeitungen und Radio, Sondertexte für Anthologien, sogar für eine Reptilienfachzeitung, Arbeiten für TAZ, Mindener Tageblatt, HR 2, WDR 5, für den Reclam, Fischer, Lappan und den Satyr Verlag.

Donnerstag, 15.10. | 19.00 Uhr
Offener Vortrag: Mein Recht auf selbstbestimmtes Sterben



Kulturzentrum BÜZ am Johanniskirchhof in Minden. Eintritt: 12€, Karten erhältlich im Hospizkreisbüro und im Bücherwurm. Vortragender: Prof. Dr. Fred Salomon

Das Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2020 hat den assistierten Suizid stark in den Fokus gerückt und eine breite gesellschaftliche Diskussion ausgelöst. Es betont das Recht jedes Menschen auf ein selbstbestimmtes Sterben, einschließlich der Freiheit, Hilfe beim Suizid in Anspruch zu nehmen. Prof. Fred Salomon, Medizinethiker und Mitglied im Leitungsteam der MELIP, erläutert in seinem Vortrag die gesetzlichen Rahmenbedingungen sowie das Konzept der Mobilen Ethikberatung in Lippe (MELIP). Er gibt zudem Einblicke in Regelungen anderer Länder und die Haltung verschiedener Religionen. Anhand konkreter Beispiele werden die Teilnehmenden eingeladen, ihre eigene Haltung zu reflektieren und über die Herausforderungen dieses sensiblen Themas ins Gespräch zu kommen.

20. Filmreihe: Kino und Hospiz

Im Kulturzentrum BÜZ am Johanneskirchhof

Themenreihe:

Todeswunsch – Lebensrealitäten und Begleitterscheinungen



Mittwoch, 16.09.2026 | 19.00 Uhr
Im Kulturzentrum BÜZ am
Johanneskirchhof in Minden.
Eintritt: 9 Euro,
Kartenverkauf an der Abendkasse

Impuls:

**Autonomie, Selbstbestimmung
und die Grenzen von Assistenz**

The Room Next Door (2024)

Regie: Pedro Almodóvar

Martha (Tilda Swinton) leidet an Gebärmutterhalskrebs im Endstadium. Sie setzt sich mit ihrer alten Schulfreundin Ingrid (Julianne Moore) intensiv mit Themen wie Reue, Erlösung und dem Tod auseinander und Ingrid erfährt von Marthas größtem Bedauern: Ihre Tochter spricht kein Wort mehr mit ihr.



Mittwoch, 21.10.2026 | 19.00 Uhr
Im Kulturzentrum BÜZ am
Johanneskirchhof in Minden.
Eintritt: 9 Euro,
Kartenverkauf an der Abendkasse

Impuls:

**Persönliche Entscheidungen am
Lebensende, Auswirkungen und
Verantwortung**

Hin und weg (2014)

Regie: Christian Zübert

Ein junger Mann mit ALS entscheidet sich für einen assistierten Suizid in Belgien und verbringt mit seinen Freunden eine letzte gemeinsame Reise. Der Film ist warmherzig, humorvoll und zugleich tief berührend. Er zeigt, wie ein Todeswunsch nicht nur individuell, sondern auch gemeinschaftlich erlebt wird – und wie Freundschaft Halt geben kann.



Mittwoch, 11.11.2026 | 19.00 Uhr
Im Kulturzentrum BÜZ am
Johanneskirchhof in Minden.
Eintritt: 9 Euro,
Kartenverkauf an der Abendkasse

Impuls:

**Gesellschaftliche und ethische
Debatte um assistierten Suizid**

Gott (2020) – Ferdinand von Schirach

Regie: Lars Kraume

Der Film zeigt eine fiktive Anhörung des Deutschen Ethikrats: Ein gesunder 78-jähriger Mann möchte sein Leben beenden und fordert ein tödliches Medikament. Der Film eignet sich hervorragend, um die gesellschaftliche, rechtliche und moralische Dimension des Themas zu beleuchten.

Humor, Haltung, Herkunft

Bernd Giesecking mal nachdenklich

Herr Giesecking, Sie gelten als Meister der satirischen Alltagsbeobachtung. Wie oft lachen Sie eigentlich über sich selbst – und wie oft müssen Sie sich dabei schütteln?

(lacht) Oft! Und meist schon kurz nach dem Aufstehen. Irgendwas ist ja immer, irgendeine Tolpatschigkeit passiert (mir). Meine Nichte hat mir mal den Spitznamen „trotteliger Troll“ gegeben. Mit diesem Titel schreibe ich demnächst eine Kindergeschichte.

Wenn Sie Ihr „Bernd-sein-Zimmer“ als Lebensmetapher betrachten: Was liegt darin herum, das Sie inspiriert – und was, das Sie lieber schnell unter den Teppich schieben würden?

Es liegt und steht hier jede Menge Gedrucktes, also Texte, Zeitschriften, etliche Bücher. Gerade die Bücher sind toll als Umgebung. Und ich habe mehr Bilder als Wände, also stehen auch von denen welche am Boden und ich wechsle sie immer mal. Unter den Teppich kehren würde ich gern alles, was Verwaltung bedeutet, die kleinen Strafmandate für Falschparken genauso wie alles für Steuer oder Krankenversicherung. Das ist so überhaupt nicht meine Welt.

Sie sind Kabarettist, Kolumnist, Geschichtenjäger. Welche Rolle spielt Humor für Sie persönlich, wenn das Leben mal nicht komisch ist?

Die größte! Humor ist das einzige Werkzeug, alle Situationen zu bewältigen – neben den Gesprächen mit Freunden. Aber eben auch mit denen ist der Witz, die Komik, das Lachen auch in den härtesten Situationen der entscheidende Rettungsring – ohne das eigentliche Drama damit zu negieren. Aber gerade das scheint mir auch eine typisch ostwestfälische Eigenschaft zu sein, etwas, das ich durch meine Eltern gelernt und erfahren habe und das ich mit dieser Region und den Menschen hier viel stärker verbinde als ich das in anderen Teilen Deutschlands erlebe.

Humor und Sterblichkeit

Wir im Hospizkreis erleben oft, dass Menschen kurz vor dem Tod einen überraschend feinen Humor entwickeln. Warum, glauben Sie, lachen Menschen manchmal gerade dann, wenn es eigentlich nichts zu lachen gibt?

Ich denke eigentlich, dass die, die ohnehin mit Humor dem Leben begegnet sind, den auch zum Ende nicht verlieren. Ich vermute, dieses „Schiet watt up!“ oder „Möttl!“, dieses „Muss ja“ ist dann doch gerade zum Ende hin sehr trostreich.

Gibt es eine Begegnung, einen Moment oder eine Geschichte, in der Sie selbst erlebt haben, dass Humor Trost spenden kann?

Mein Vater ist als Zimmermann auf Wanderschaft gewesen, bei den Rolandsbrüdern. Viele von denen sind – in Kluft, also der Arbeitskleidung – zu seiner Beerdigung gekommen. Jeder hat, nacheinander, eine Zitrone über dem Grab ausgedrückt, jeder hat dabei gesagt: „So sauer wie diese Zitrone war dein Leben, Kamerad! Wir sehen uns in diesem Leben nicht wieder, Kamerad!“ Und dann haben sie gemeinsam ein traditionelles Trauerlied gesungen. Aber danach, beim Kaffeetrinken, gab es Zimmermanns-Lieder, den berühmten Zimmermanns-Klatsch und dabei aber eben auch charmant anzügliche Fassungen, feine, ironische Texte. Selbst die „Steiferen“ aus der Verwandtschaft sagten anschließend: „Das war ja ganz anders! Aber schön!“ Und diese Haltung, mit Witz über den Tod, über die Arbeitswelt zu singen, das war sehr, sehr trostreich.

Wenn Sie eine satirische Kolumne über das Sterben schreiben müssten – was wäre der erste Satz?

Zu diesem Thema habe ich schon verschiedentlich geschrieben. Ein Text beginnt so: „Man sagt immer: was nach dem Tod kommt, wissen wir nicht. Ich weiß es jetzt. Es kommt eine Rechnung!“ Ich war damals sehr überrascht, dass wir den Totenschein für meinen Vater bezahlen mussten, denn die Versicherung seitens der AOK erlischt mit Tod! Und – ich habe dann nachgefragt – man bekommt die bereits gezahlten Krankenkassenbeiträge für diesen Tag und Monat auch nicht zurück.

Lebenseinstellungen und persönliche Perspektiven

Sie beschäftigen sich beruflich viel mit menschlichen Schwächen, Absurditäten und Sehnsüchten. Was haben Sie dabei über das Leben gelernt, das Sie früher nicht wussten?

Ich habe gelernt, dass Verletzungen oder Enttäuschungen zwischen Menschen, nach Liebesbeziehungen oder nach zerbrochenen Freundschaften, manche oft unversöhnlicher werden lässt, als es ganze Staaten oder Völker nach Kriegen sind. Das ist seltsam. Die Zeit heilt scheinbar nicht alle Wunden.

Zum Schwerpunkt: Selbstbestimmt bis zuletzt

Der Schwerpunkt dieses Zwischenraums ist „Selbstbestimmung bis zuletzt“. Wie nähern Sie sich als Satiriker einem Thema, das so schwer wiegt und gleichzeitig so existenziell ist?

Ich habe meinen Vater in den Tod begleitet. Wir konnten die Pflege in den letzten Wochen zuhause nicht mehr leisten. So lernte ich intensiv das Leben in einem Heim, die Begleitung dort durch die Mitarbeiter, die Zwänge dieses Systems, kennen. Würde ich darüber schreiben, würde ich diese Zwänge mit dem absoluten Freiheitswillen meiner Mutter kontrastieren. Ihre größte Sorge ist, ihre Selbstbestimmtheit eines Tages zu verlieren. Ich unterstütze sie, so gut es geht – wie zuvor meinen Vater. Und ich frage mich, wer sich eines Tages mir zur Seite stellt – ich bin kinderlos – um diese Selbstbestimmung auch einfordern zu können.

Haben Sie das Gefühl, dass unsere Gesellschaft offener über Todeswünsche spricht – oder eher verunsicherter?

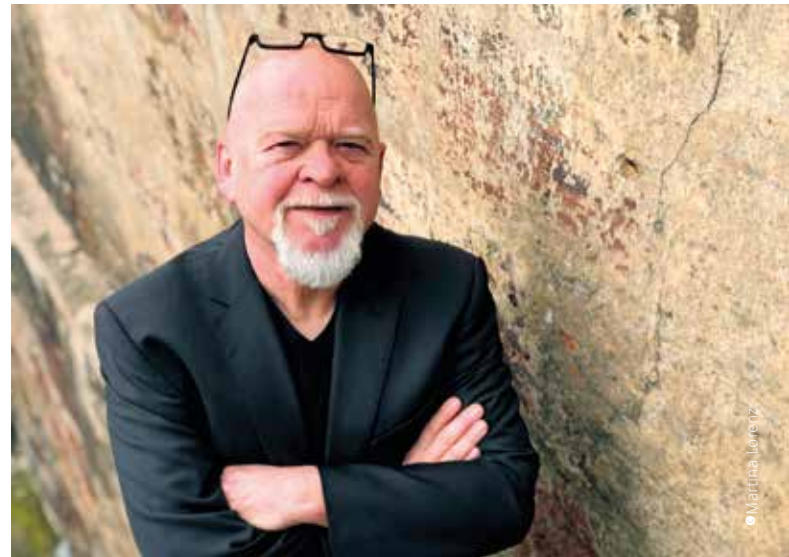
Ich empfinde es so, dass unsere Gesellschaft inzwischen sehr vorsichtig geworden ist. Bei vielen Themen ist das durchaus angebracht. Empathie, Mitgefühl ist einer der höchsten Werte. Aber es gibt auch Härten im Leben, wo die berühmte „Trigger-Warnung“ mir seltsam erscheint. Gerade der Tod, bedrohende Krankheiten oder der Todeswunsch scheinen mir Themen zu sein, die öffentlicher werden müssten. Ich glaube, der Tod wird viel zu sehr beschwiegen.

Was bedeutet für Sie ein selbstbestimmtes Leben – und gehört dazu auch ein selbstbestimmtes Lebensende?

Alle mich betreffenden Entscheidungen frei wählen zu können – das aber ist begrenzt durch das Wohl anderer, dass es nicht zu gefährden gilt – das ist die kürzeste Formel für ein selbstbestimmtes Leben. Und das betrifft auch den Tod. Aber wer den wählt, sollte sich eben nicht vor den Zug werfen, denn den fährt ein anderer Mensch, der genau das sicher nicht will – am Tod eines Menschen beteiligt zu sein.

Wenn Sie an Menschen denken, die mit dem Gedanken spielen, aus dem Leben zu gehen: Was würden Sie sich wünschen, dass sie vorher unbedingt hören, erleben oder fühlen dürfen?

Ich würde ihnen wünschen, dass sie noch einmal ein Gefühl von Ruhe, Liebe, Glück oder Zufriedenheit erleben, sei es in einem Moment im Zusammensein mit anderen oder mit sich allein, vielleicht im Erleben bestimmter Orte, in der Natur, an einem Fluss oder mit einer bestimmten Musik. Vielleicht nochmal ein Bild sehen im Museum, oder eines malen oder eine Musik hören, die für dich bedeutend ist. Und dann die Entscheidung überdenken – und sie dann klarer wissen oder revidieren.



Künstlerische Arbeit, Schreiben, Erzählen

Welche Ihrer Texte haben Sie selbst überrascht – weil sie ernster, leiser oder persönlicher wurden, als Sie es geplant hatten?

Letztlich überrascht mich jeder Text – weil ich ja zuvor höchstens weiß, worüber ich schreiben will. Was dann aber mein Kopf an Gedanken produziert, welche Sätze entstehen, sei das komisch, sei das dramatisch, das weiß ich vorher ja noch gar nicht. Ich habe ja nur das Thema, aber noch nicht alle Aspekte. Das entsteht im Prozess und ist – zumindest bei mir – weniger das Ergebnis – vorheriger Planung und Analyse. Ein Beispiel, weit ab von allem Drama: ich schrieb ein Kinderhörspiel mit einem Bären als Detektiv. In einer Ermittlungsarbeit um geklauten Honig, er stand natürlich selber unter Verdacht, sollte er sich ausweisen und sagte: „Hier ist meine Bärenmarke.“ Das habe ich im Schreiben formuliert, gedacht. Als es plötzlich auf dem Papier stand, musste ich sehr lachen, da war es plötzlich eine Pointe mit Dosenmilch.

Das Ende der Geschichte

Wenn Sie Ihrem jüngeren Ich eine Nachricht schicken könnten – was stünde darin?

Sei mutig! Wird schon. Und bleib nicht immer auf den Hauptstraßen. Bieg auch mal vom Weg ab.

Worüber möchten Sie unbedingt noch schreiben, bevor Sie einmal sagen: „Das war’s, mehr Geschichten habe ich nicht“?

Ich hoffe, dass ich nie an den Punkt komme, wo ich das sagen müsste. Ich habe viele Ideen, Konzepte, die ich noch umsetzen möchte. Eines realisiere ich grad. Ich versuche, einen historischen Roman zu schreiben und hoffe, dass ich die erzählerischen Mittel dafür habe oder entwickeln kann.

Und zum Schluss: Was ist für Sie persönlich ein gutes Ende – auf der Bühne und im Leben?

Ein hoffungsvolles. Eines, nach dem es weitergehen kann.



Die ehrenamtlich Mitarbeitenden 2026

Gemeinsam für die Hospizarbeit in Minden und Umgebung – machen Sie mit!

Der Hospizkreis Minden e.V. ist ein selbstständiger, gemeinnütziger Verein. Dahinter stehen seit über 30 Jahren viele motivierte Menschen, die sich für das Gemeinwohl engagieren. Denn die Themen rund um Leben, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer gehen uns alle an. Früher oder später sind wir alle gefragt, uns mit diesen Themen zu befassen. Unsere ehrenamtlich Mitarbeitenden haben sich bewusst dazu entschieden ihre Begleitung und Unterstützung den Menschen anzubieten, die unsere Hilfe brauchen. Begleitung bedeutet für uns Dasein, aber auch Unterstützung in der letzten Lebensphase bei allem, was die Betroffenen zur Bewältigung dieser Zeit benötigen. Unsere Aufgabe ist also Sterbe- und Lebensbegleitung zugleich.

Zu unseren wichtigsten Aufgaben gehören:

- die Begleitung/Beratung von schwer kranken und sterbenden Menschen und ihren Familien und/oder Freunden
- die Begleitung/Beratung in der Zeit nach dem Tod und die Unterstützung in der Trauer
- die Beratung im Bereich palliative Versorgung
- die Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen von Vorträgen, kulturellen Veranstaltungen, Infoständen etc.
- die Projektarbeit zu speziellen Themen bzw. für verschiedene Zielgruppen: u. a. die Projekte „Trauerpfad“ und „Ambulante Ethikberatung“.

Wir brauchen Sie

Das Ehrenamt ist das Fundament der Hospizbewegung und ist aus ihr nicht wegzudenken. Für die Ehrenamtlichen gibt es bei uns viele unterschiedliche Bereiche sich einzubringen. Sei es in der Sterbebegleitung, der Trauerarbeit oder auch in anderen wertvollen Diensten, wie z.B. der Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit (Infostände, Versandaktionen, etc.), in der Vorstandsarbeit oder bei Veranstaltungen.

Mehr als 80 ehrenamtliche Mitarbeitende unterstützen uns mit ihrer wertvollen Zeit. Grundlage hierfür ist eine sehr gute Basisqualifizierung. Eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe,

kontinuierliche Fortbildungen und Supervisionen sind für uns selbstverständlich.

Sie können sich auch vorstellen, in der Hospizarbeit tätig zu werden? Sie möchten sich einbringen, wissen aber noch nicht genau wie? Oder Sie haben Ideen, wissen aber nicht, ob sie umsetzbar sind? Dann wenden Sie sich an uns. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Finanzielle Unterstützung

Für viele Aufgaben, die der Hospizkreis übernimmt, unter anderem die Begleitung Trauernder, aber auch die gute und intensive Qualifikation der Ehrenamtlichen sowie für die Öffentlichkeitsarbeit benötigen wir Spenden. Die Spenderinnen und Spender und die Art der Spenden sind bunt gemischt. Es sind Einzelpersonen, Firmen aus der Region oder langjährige Dauerspendende. Trauernde Familien verzichten zu unseren Gunsten bei Beerdigungen auf Grabeschmuck, Firmen verzichten auf Weihnachtsgeschenke oder sammeln bei Festen oder Veranstaltungen und Brautpaare und Kirchengemeinden erbitten eine Kollekte.

Besondere Anlässe gibt es immer wieder, fröhliche und traurige: Geburtstage, Taufen, Bestattungen oder auch Konzerte, Theateraufführungen, Basare usw.

Wichtig ist: Mit einer Anlassspende tragen Sie die Idee unserer Arbeit weiter und motivieren auch andere Menschen, sich zu engagieren.

Oder werden Sie Mitglied und unterstützen Sie unser Anliegen dauerhaft und helfen uns, die Hospizarbeit nachhaltig in der Region zu verankern. Mit Ihrer Mitgliedschaft helfen Sie uns nicht nur finanziell durch Ihre Beiträge, genauso wichtig ist uns die ideelle Unterstützung. Je breiter unsere Basis wird, umso eher findet die Hospizidee Gehör.

Wir möchten uns auf diesem Weg ausdrücklich bei allen, die mit uns diesen Weg gehen, für ihre Verbundenheit und die wertvolle Unterstützung bedanken!

Helfen Sie durch Ihre Mitgliedschaft im Hospizkreis Minden e. V.

Das Fundament unseres Hospizvereins sind unsere engagierten Mitglieder. Sie unterstützen die Hospizarbeit mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit sowie mit ihren Mitgliedsbeiträgen. Beides ist immens wichtig und hilft uns dabei, unseren Auftrag zu erfüllen, Menschen in ihrer letzten Lebenszeit liebevoll und würdevoll zu begleiten. Und nur als starker Verein können wir für die Menschen der Region auch weiterhin gut sein.

Unterstützen auch Sie uns! Werden Sie Teil einer Gemeinschaft von engagierten Menschen, die sich für die Hospizarbeit einsetzen und werden Sie Mitglied im Hospizkreis Minden e. V.! Der Jahresbeitrag beläuft sich auf EUR 48,-. Die Mitgliedsbeiträge kommen ausschließlich den gemeinnützigen Zwecken unserer Hospizarbeit zugute.

Bitte rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@hospizkreis-minden.de, dann schicken wir Ihnen gerne einen Mitgliedsantrag per Post zu.

Alternativ können Sie gerne die hier abgedruckte Beitritts-erklärung ausfüllen oder das Formular auf unserer Website hospizkreis-minden.de herunterladen und uns per Mail zusenden.

Wenn Sie Fragen haben sprechen Sie uns gerne an!

Miriam Püschel

Koordinatorin des Hospizkreis Minden e. V.



Vordruck bitte ausschneiden und senden an: Hospizkreis Minden e. V., Stiftsallee 93, 32425 Minden



Beitrittserklärung

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Hospizkreis Minden e. V.

Ich erkenne die Satzung an (siehe hospizkreis-minden.de).

Ich zahle folgenden Mitgliedsbeitrag:

☐ 48,00 Euro Mindestbeitrag/Jahr

☐ Euro/Jahr als freiwilligen Beitrag

In Härtefällen kann der Jahresbeitrag nach Absprache mit dem Hospizkreisbüro gemindert werden.

Ort/Datum

Unterschrift

Lastschrifteinzug auf Widerruf

☐ Ich erteile eine Einzugsermächtigung.
Der Beitrag wird jährlich zum 01.03. abgebucht.

Geldinstitut

IBAN

BIC

Ort/Datum

Unterschrift

Gläubiger-Identifikationsnummer des Hospizkreises: DE23ZZ00000094712

Zahlung des Mitgliedsbeitrages/Überweisung

☐ Ich überweise jährlich zum 01.03. auf das Konto:
Hospizkreis Minden e. V.

Volksbank in Ostwestfalen

IBAN DE63 4786 0125 0890 1102 00

BIC GENODEM1GTL

Ort/Datum

Unterschrift



● istock, Sanja Radin

Weil Sterben zum Leben gehört.

Wir freuen uns über jede Unterstützung

Wenn Sie die Begleitung von schwerstkranken, Sterbenden und trauernden Menschen unterstützen möchten, sind wir dankbar für jede Spende.

Spendenkonto:
Hospizkreis Minden e.V.
Volksbank in Ostwestfalen
IBAN DE63 4786 0125 0890 1102 00
BIC GENODEM1GTL

Direkt spenden mit



Telefon Hospizkreis
0571.24030

Hospizkreis Minden e.V.
Stiftsallee 93
32425 Minden
info@hospizkreis-minden.de
hospizkreis-minden.de

Social Media



www.instagram.com/hospizkreis_minden
www.facebook.com/hospizkreisminden