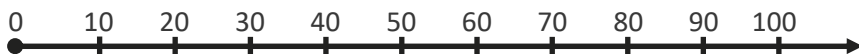




LEBENSZEITEN



Ausgabe
2022/2023



INHALT

Willkommen	3
Im Focus: „LebensZeiten“	
Die Lebenszeit – Ein Märchen der Brüder Grimm	4
Interview: Mitten im Leben sind Tod und neues Leben	6
Trauer ist LebensZeit	8
Die Zeit – Eine Betrachtung	10
Buchbesprechung	15
Interview: Ein langes, bewegtes Leben	17
Im Gespräch	
Lebenszeit schenken durch Organspende	19
Auf dem Weg	
Neu im Hospizbüro	22
Aus dem Verein	23
Kurz notiert	24
Hospiz- und Palliativstiftung Hilden	25

IMPRESSUM

Heft 33

Herausgeber

Hospizbewegung Hilden e.V.

📍 Nove-Mesto-Platz 3a · 40721 Hilden

☎ 02103 978558-0 📠 0170 9854519

✉ info@hospizbewegung-hilden.de

🌐 hospizbewegung-hilden.de

ViSdP: Rainer Pennekamp

Redaktion

Anna Appelbaum (AA), Felicitas Brückner-Schwinger (FBS), Monika Delwig (MD),

Sabine Groß-Seidler (SGS), Ulrike Herwald (UH), Marina Neumann (MN)

Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die Autoren verantwortlich.

Fotos: Privat

Druck

🖨 bkb druck, Zur Verlach 31 · 40723 Hilden

✉ bkbdruck@t-online.de 🌐 www.bkbdruck.de

Gestaltung Anna Appelbaum

NEHMEN SIE SICH ZEIT ...,

liebe Mitglieder, Förderer und Freunde
der Hospizbewegung Hilden e.V.,

... für dieses Heft, das sich mit dem Thema „LebensZeiten“ beschäftigt. Es lohnt sich! Die Texte sind von unseren Ehrenamtler*innen geschrieben oder ausgewählt.

Auch Frau Jussen, seit Dezember 2021 bei uns als Koordinatorin, stellt sich mit eigenen Worten vor.

Besonders erfreulich für den Verein ist es, dass das Team der Ehrenamtler*innen durch neue Begleiterinnen Zuwachs bekommen hat, die ihre Qualifizierung im Juni 2022 beendet haben.

Aufgabe unseres Vereins ist es, Sterbenden und ihren Angehörigen beizustehen. Das wird durch unsere ehrenamtlich wirkenden Begleiterinnen und Begleiter getan – sie bringen Zeit ein und nehmen sich Zeit.

Das gilt auch für den im Mai wiedergewählten Vorstand: Neben mir sind das Günter Scheib, Ute Knoop, Rainer Gottschalk und Felicitas Brückner-Schwinger.

Auch in deren Namen grüße ich Sie alle herzlich

Hilden, im September 2022

Rainer Pennekamp – für den Vorstand der Hospizbewegung Hilden e.V.



Rainer Pennekamp
Vorsitzender

DIE LEBENSZEIT

Als Gott die Welt geschaffen hatte und allen Kreaturen ihre Lebenszeit bestimmen wollte, kam der Esel und fragte ‚Herr, wie lange soll ich leben?‘ ‚Dreißig Jahre,‘ antwortete Gott, ‚ist dir das recht?‘ ‚Ach Herr,‘ erwiderte der Esel, ‚das ist eine lange Zeit. Bedenke mein mühseliges Dasein: von Morgen bis in die Nacht schwere Lasten tragen, Kornsäcke in die Mühle schleppen, damit andere das Brot essen, mit nichts als mit Schlägen und Fußstritten ermuntert und aufgefrischt zu werden! erlaß mir einen Teil der langen Zeit.‘ Da erbarmte sich Gott und schenkte ihm achtzehn Jahre. Der Esel ging getröstet weg, und der Hund erschien. ‚Wie lange willst du leben?‘ sprach Gott zu ihm, ‚dem Esel sind dreißig Jahre zu viel, du aber wirst damit zufrieden sein.‘ ‚Herr,‘ antwortete der Hund, ‚ist das dein Wille? bedenke, was ich laufen muß, das halten meine Füße so lange nicht aus; und habe ich erst die Stimme zum Bellen verloren und die Zähne zum Beißen, was bleibt mir übrig, als aus einer Ecke in die andere zu laufen und zu knurren?‘ Gott sah, daß er recht hatte, und erließ ihm zwölf Jahre. Darauf kam der Affe. ‚Du willst wohl gerne dreißig Jahre leben?‘ sprach der Herr zu ihm, ‚du brauchst nicht zu arbeiten wie der Esel und der Hund, und bist immer guter Dinge.‘ ‚Ach Herr,‘ antwortete er, ‚das sieht so aus, ist aber anders. Wenns Hirsenbrei regnet, habe ich keinen Löffel. Ich soll immer lustige Streiche machen, Gesichter schneiden, damit die Leute lachen, und wenn sie mir einen Apfel reichen und ich beiße hinein, so ist er sauer. Wie oft steckt die Traurigkeit hinter dem Spaß! Dreißig Jahre halte ich das nicht aus.‘ Gott war gnädig und schenkte ihm zehn Jahre.

Endlich erschien der Mensch, war freudig, gesund und frisch und bat Gott, ihm seine Zeit zu bestimmen. ‚Dreißig Jahre sollst du leben,‘ sprach der Herr, ‚ist dir das genug?‘ ‚Welch eine kurze Zeit!‘ rief der Mensch, ‚wenn ich mein Haus gebaut habe, und das Feuer auf meinem eigenen Herde brennt: wenn ich Bäume gepflanzt habe, die blühen und Früchte tragen, und ich meines Lebens froh zu werden gedenke, so soll ich sterben! o Herr, verlängere meine Zeit.‘ ‚Ich will dir die achtzehn Jahre des Esels zulegen,‘ sagte Gott. ‚Das ist nicht genug,‘ erwiderte der Mensch. ‚Du sollst auch die zwölf Jahre des Hundes haben.‘ ‚Immer noch zu wenig.‘ ‚Wohlan,‘ sagte Gott, ‚ich will dir noch die zehn Jahre des Affen geben, aber mehr erhältst du nicht.‘ Der Mensch ging fort, war aber nicht zufriedengestellt.

Also lebt der Mensch Siebenzig Jahr. Die ersten dreißig sind seine menschlichen Jahre, die gehen schnell dahin; da ist er gesund, heiter, arbeitet mit Lust und freut sich seines Daseins. Hierauf folgen die achtzehn Jahre des Esels, da wird ihm eine Last nach der andern aufgelegt: er muß das Korn tragen, das andere nährt, und Schläge und Tritte sind der Lohn seiner treuen Dienste. Dann kommen die zwölf Jahre des Hundes, da liegt er in den Ecken, knurrt und hat keine Zähne mehr zum Beißen. Und wenn diese Zeit vorüber ist, so machen die zehn Jahre des Affen den Beschluß. Da ist der Mensch schwachköpfig und närrisch, treibt alberne Dinge und wird ein Spott der Kinder.

Ein Märchen der Brüder Grimm

MITTEN IM LEBEN SIND TOD UND NEUES LEBEN

Hallo Sandra, du hast 2019 die Fortbildung zur Sterbebegleitung der Hospizbewegung Hilden abgeschlossen. Du bist eine unserer jüngeren Ehrenamtlichen, hast zwei kleine Kinder, bist berufstätig und erwartest dein drittes Kind. Warum hast du dich für diese ehrenamtliche Tätigkeit entschieden?

Leben und Tod sind in meiner Erfahrung immer eng verbunden gewesen. An wichtigen Entwicklungspunkten meines eigenen Lebens wurde ich mit dem Sterben wichtiger Bezugspersonen konfrontiert. So starben mein Onkel und eine enge Freundin, als ich in der Pubertät war.

Kurz nach der Verlobung mit meinem Mann erfuhren wir von der Krebserkrankung meiner Mutter. Sie konnte zunächst erfolgreich behandelt werden, während der Schwangerschaft mit unserem zweiten Sohn bekam sie aber ein Rezidiv mit einer schlechten Prognose. Zur Geburt unseres Sohnes war sie das letzte Mal bei uns in Hilden, danach ging es ihr rapide schlechter und sie verstarb, als unser Baby gerade sechs Monate alt war. Mein Vater konnte ihr mit Hilfe der SAPV ihren größten Wunsch erfüllen – zu Hause zu sterben. In dieser sehr intensiven Zeit besuchte ich sie häufig. Mich tröstete es, ihre letzten Wochen und Monate aktiv mitzugestalten und für sie da sein zu können.

Durch die Geburt unserer Kinder und die anschließende Elternzeit stellte ich meinen bisherigen Werdegang in Frage. Meine Vita war immer gradlinig verlaufen, nach dem Abitur folgten das Studium und die erste Anstellung. Wirklich erfüllen konnte mich mein Beruf aber bis dahin nicht, und durch die Erfahrung mit dem Sterben meiner Mutter konnte ich mir eine ehrenamtliche Arbeit als Sterbebegleiterin vorstellen.

Es sollte aber ein Jahr dauern, bis ich mit der Ausbildung zur Sterbebegleiterin beginnen konnte, während sich in meinem Leben die Schicksalsschläge häuften. Im gleichen Jahr wie meine Mutter verstarb auch meine Schwiegermutter an Krebs und meine langjährige Freundin erfuhr während ihrer Schwangerschaft von ihrer weit fortgeschrittenen Krebserkrankung. Sie brachte einen gesunden Jungen auf die Welt, der sie zumindest zwei Jahre als Mutter erleben durfte, bis sie dann im Mai letzten Jahres verstarb. Sie lebte an der Ostsee, deshalb konnte ich sie nur hin und wieder besuchen, aber wir telefonierten oft und lange. Aufgrund meiner bis dahin abgeschlossenen Ausbildung zur Sterbebegleiterin durfte ich meine Freundin

in ihren letzten Tagen trotz strikter Corona-Maßnahmen im Krankenhaus begleiten. Die Entscheidung zu der Ausbildung hat sich somit für mich als besondere Fügung erwiesen. Wenn ein geliebter Mensch in jungen Jahren so leidet und dann verstirbt, hat das Thema Tod noch einmal eine besondere Bedeutung, und so war der Austausch in Gesprächen mit den Koordinatorinnen und Ehrenamtlichen eine wichtige Unterstützung für mich.

Gerade die eigene Mutter ist in der Zeit der ersten Elternschaft eine wichtige Ansprechpartnerin für eine junge Mutter. Bei dir war es anders, nun waren die Rollen gewissermaßen vertauscht und du hast sie begleitet. Wie erging es dir damit?

In der Zeit haben mein Mann und ich vor allem funktioniert, für die Kinder und für unsere Eltern. Zeit für eigene Gefühle war rar. Aber jetzt in der Schwangerschaft mit meinem dritten Kind wünschte ich mir, mich mit meiner Mutter austauschen zu können. In dieser Zeit war ich besonders dankbar für die intensiven Gespräche mit meinen Freundinnen.



Was macht die ehrenamtliche Arbeit für dich so interessant bzw. wertvoll?

Ich treffe auf unterschiedliche Menschen und Charaktere. Im Kreis der Ehrenamtlichen und der Koordinatorinnen werden die Themen Tod und Sterben besprochen – in der Gesellschaft oft ein Tabu. Es gibt in diesem Kreis auch viele Informationen für die Unterstützung in den letzten Wochen und Tagen des Lebens. Dieser Erfahrungsaustausch macht deutlich, dass es für die Begleitungen keinen absoluten Leitfaden gibt. Persönlich wächst man daran und sollte es mal zu Belastungen oder Problemen führen, gibt es durch die monatliche Supervision Hilfestellung.

Wie ist die Reaktion in der Familie bzw. in deinem Freundeskreis zu deiner ehrenamtlichen Tätigkeit?

Ich kann nur sagen: durchweg positiv. Durch meine Art der Mitteilung gibt es immer wieder lange Gespräche dazu und ich spüre auch bei einigen, es gibt wirklich Gesprächsbedarf.

 MN

TRAUER IST LEBENSZEIT

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Das sagte Cicely Saunders (1918 – 2005), die Begründerin der modernen Hospizbewegung, die auch „Palliative Care“ ins Leben rief.

Nicht nur am Ende eines Lebens, sondern besonders auch in der Zeit der Trauer kann diese Haltung den Menschen helfen, deren Leben sich durch einen Verlust sehr verändert hat und deren Lebenszeit ihnen blockiert er-

scheint. Nichts ist, wie es war. Manche Trauernde suchen in dieser Zeit Anschluss an Gruppen, Gespräche zur individuellen Trauerbegleitung oder Trauercafés, die eine Stütze sein und den langen, scheinbar nicht enden wollenden Weg der Trauer begleiten können.

In diesem Sinne wurde 2010 bei der Hospizbewegung Hilden eine Gruppe ins Leben gerufen, die „Trauernde in Bewegung“ hieß. Über 10 Jahre trafen sich wechselnde Teilnehmer*innen mit den Begleiterinnen regelmäßig einmal im Monat an einem Sonntagnachmittag. Die Grundidee war, dass die Trauernden bei gemeinsamen Unternehmungen Kontakte knüpfen und erleben, dass sie nicht allein in dieser belastenden Situation sind. Diese Kontakte können dann auf privater Ebene weitergeführt werden – so dass die Begleitung durch die Hospizbewegung den Weg in die veränderte Lebenszeit erleichtert.

Inzwischen sind das Konzept und der Name der Trauergruppe verändert worden. Stärker im Vordergrund steht nun der Austausch anhand von Imp-

pulsen, die die Begleiterinnen den Trauernden anbieten. Diese neue Gruppe heißt „TrauerLebensZeit“ und läuft seit August 2021. Hier ist der Name Programm: die sehr schwere Trauerzeit – in Gemeinschaft mit anderen Trauernden – als Lebenszeit für sich zu empfinden und auch zu nutzen, sich zu öffnen und für die Zeit des Beisammenseins in der Gruppe das eigene Schicksal zu teilen. Das mag helfen, Auswege und Lichtblicke zu finden. Die



Themen dieser Gruppe sind vielfältig und neben den Gesprächen werden auch Beschäftigungen angeboten wie Malen, Schreiben und anderes mehr. Die Rückmeldungen der derzeit neun Teilnehmerinnen zeigen uns, dass die Zusammenkünfte Halt geben, und wir hoffen, dass durch die Treffen in der Gruppe ein Netzwerk gegenseitiger Unterstützung entstehen wird, das über diese Sonntagnachmittage hinaus wirkt. Ziel ist es, die Menschen aus der Gruppe „TrauerLebensZeit“ nach einem Jahr gestärkt entlassen zu können, um dann Anderen, die Hilfe suchen, eine Chance zu geben.

 Karin Huhle

Anmerkung der Redaktion:

Das Thema Trauerbegleitung hat sich innerhalb der Hospizbewegung Hilden aus den Erfahrungen in der Sterbebegleitung entwickelt; beide Bereiche hängen eng zusammen. Während die ehrenamtliche Sterbebegleitung von den Krankenkassen bezuschusst wird, finanziert sich die Trauerbegleitung ausschließlich aus Spenden.

Wir freuen und bedanken uns, wenn Sie diese Arbeit unterstützen möchten.

Anzeige



30.000 Haushalte.
150 Mitarbeiter.
Ein Auftrag.

Zuverlässige Energie, reines Trinkwasser,
zwei Bäder und viele Dienstleistungen für
mehr Lebensqualität. www.stadtwerke-hilden.de

 **stadtwerke
hilden**
ein plus fürs leben

DIE ZEIT – EINE BETRACHTUNG

Wir ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleiter*innen schenken den Kranken bzw. den Trauernden Zeit. Ursprünglich war mit diesem Beitrag eine Kurzbetrachtung unserer „geschenkten Zeit“ aus der Sicht einer Sterbebegleiterin angedacht. Doch bei näherer Beschäftigung mit dem Thema ergaben sich schnell vielschichtige Betrachtungsmöglichkeiten unter philosophischen, physikalischen oder theologischen Aspekten.

„Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich fragt, weiß ich’s; will ich’s aber einem Fragenden erklären, weiß ich’s nicht.“ – So fragte schon Augustinus 400 n. Chr.

„Wenn die Zeit nur das wäre, was die Uhren messen, dann wäre man mit der Antwort [...] schnell fertig. Sie wäre eben nichts weiter als die messbare Dauer von Ereignissen. Doch es drängt sich der Eindruck auf, dass damit ihre eigentliche Bedeutsamkeit noch gar nicht berührt ist.“ (aus: Rüdiger Safranski, Zeit, 2015 Hanser Verlag)



Die Zeit ist eben relativ!

Die Zeit wurde gemessen und definiert mit Hilfe regelmäßig wiederkehrender Naturereignisse wie Sonnenaufgang (Tag), Vollmond (Monat), Tag- und Nachtgleiche (Jahr). Seit Leibniz entwickelte sich im 17. Jahrhundert die philosophisch-naturwissenschaftliche Betrachtung von Zeit und Raum. Er postulierte, dass der Raum nichts weiter sei als das Nebeneinander von Dingen, wie entfernt sie auch sein mögen. Und analog dazu betrachtete Leibniz die Zeit als ein „Nacheinander von Ereignissen“, das heißt „ohne Ereignisse gibt es auch keine Zeit“ (ebd.). Seit Einstein, also seit mehr als 100 Jahren, gilt die Zeit in der

Naturwissenschaft unumstritten nicht mehr als absolute, fixe Größe! Denn *absolut* ist nach Einstein die Lichtgeschwindigkeit. Die logische Schlussfolgerung: Wenn die Geschwindigkeit fix ist, muss bei zwei verschiedenen Bewegungen über ungleiche Strecken mit jeweils Lichtgeschwindigkeit die verstrichene Zeit die *variable* Größe sein. Dies ist in unserem Alltag so lange

ohne Bedeutung gewesen, wie unsere Geschwindigkeiten sehr gering waren. Erst in unserer aktuellen, hochtechnisierten Welt erhält die Relativität der Zeit ihre Wichtigkeit, würde doch z.B. kein GPS-System ohne die tägliche Nachjustierung der Uhren im GPS-Satelliten auch nur annähernd funktionieren. Es gilt vereinfacht: „Bewegte Uhren gehen langsamer.“

Die Zeit ist also weder unter alltäglichen noch unter philosophischen oder naturwissenschaftlichen Aspekten eindeutig zu beschreiben. Und wie schwierig ist es dann, einen Wert dafür zu bestimmen!

Was ist die Zeit wert?

Der Slogan „Zeit ist Geld“ wurde in jüngerer Vergangenheit völlig unkritisch gesehen als die Formel für wirtschaftlichen Erfolg und Wohlstand. Heute lässt sich in unserer Gesellschaft ein Bewusstseinswandel beobachten: Zeitstress, Hetze, Burnout-Symptome werden zunehmend negativ bewertet.

Der Begriff „Zeitverschwendung“ hat sich damit auf der Werteskala verschoben. Die Menschen, die wir begleiten, haben die große Wertschätzung der Zeit verinnerlicht, eventuell seit ihrer Diagnose bitter erkennen und verarbeiten müssen, und sie zeigen – auch daraus resultierend – uns Sterbebegleiter*innen gegenüber eine große Dankbarkeit und Hochachtung.

In der Begegnung mit dem Tod und der Endlichkeit des Lebens erhält die Zeit eine neue Dimension

und eine andere Wertschätzung. Angesichts der Begrenztheit unserer Lebenszeit wird so mancher Augenblick besonders und mit anderen Augen wahrgenommen. Und gleichzeitig entwickelt sich (je nach religiöser Ausrichtung) die Frage nach der Unendlichkeit, ggf. die Hoffnung auf das „ewige Leben“. Meist tauchen diese Gedanken in der letzten Lebensphase eines sterbenskranken Menschen und seiner Angehörigen auf, erzeugen Fragen, auf die es keine gesicherten Antworten gibt, erzeugen einen freien Raum, in dem es mehr um Glauben denn um Wissen geht.

Diese Erfahrung ist zutiefst beeindruckend und schenkt umgekehrt mir als Begleiterin etwas sehr Wertvolles: unendlich viele neue Sichtweisen auf mein eigenes Leben und auf meine stümperhafte Überbewertung von Belanglosigkeiten angesichts der Endlichkeit.

In der Begegnung mit dem Tod und der Endlichkeit des Lebens erhält die Zeit eine neue Dimension und eine andere Wertschätzung. Angesichts der Begrenztheit unserer Lebenszeit wird so mancher Augenblick besonders und mit anderen Augen wahrgenommen.

Geschenkte Zeit!

Daher ist insbesondere im hier betrachteten Zusammenhang die Zeit, die Ehrenamtler*innen aufbringen, nicht mit Geld zu bemessen. Gleichwohl macht die allgegenwärtige Zeitknappheit diese zu einem besonders wertvollen Gut. Und alles letztendlich nur verursacht durch die Endlichkeit unseres Lebens, wie im Text von Pascal Mercier (siehe nächste Seite) so eindrucksvoll ausgedrückt.



Der Zeitstress, zumeist „selbst-gemacht“ durch die zahlreichen Verpflichtungen in Alltag, Beruf, Privatleben, erschwert immer wieder die Terminierung meiner ehrenamtlichen Begleitung. Aber wenn ich mich über diese gefühlte Zeitknappheit hinwegsetze, indem ich Prioritäten neu sortiere und die eine, zwei oder drei Stunden pro Woche in den Terminkalender einbaue, dann erscheint mir oft – wie aus dem Nichts – genau diese Zeit als besonders wertvoll.

Die Entscheidung, eine Sterbebegleitung zu übernehmen, ist bewusst auch die Entscheidung, sich die Zeit für eine solche Tätigkeit zu nehmen, nicht wissend, ob für eine, fünf oder fünfzig Wochen. Diese Zeit ist im Vorausblick kostbar, weil sie im ewig vollen Terminkalender eingebaut werden

muss, und sie fühlt sich später im Rückblick ungleich kostbarer an, weil sie so viel Wertvolles geschenkt hat.

 Jutta Vogelsang



GENIESSE DEN TAG

Wer möchte im Ernst unsterblich sein?
Wer möchte bis in alle Ewigkeit leben?
Wie langweilig und schal es sein müsste zu wissen:
Es spielt keine Rolle, was heute passiert,
in diesem Monat, diesem Jahr:
Es kommen noch unendlich viele Tage, Monate, Jahre.
Unendlich viele, buchstäblich.
Würde, wenn es so wäre, noch irgendetwas zählen?
Wir bräuchten nicht mehr mit der Zeit zu rechnen,
könnten nichts verpassen, müssten uns nicht beeilen.
Es wäre gleichgültig, ob wir heute etwas tun oder morgen,
vollkommen gleichgültig.
Millionenfache Versäumnisse würden vor
der Ewigkeit zu einem Nichts,
und es hätte keinen Sinn, etwas zu bedauern,
denn es bliebe immer Zeit, es nachzuholen.
Nicht einmal in den Tag hinein leben könnten wir,
denn dieses Glück zehrt vom Bewusstsein der verrinnenden Zeit,
der Müßiggänger ist ein Abenteurer im Angesicht des Todes,
ein Kreuzritter wider das Diktat der Eile.
Wenn immer und überall Zeit für alles und jedes ist:
Wo sollte da noch Raum sein
für die Freude an Zeitverschwendung.

Es ist der Tod, der dem Augenblick
seine Schönheit gibt und seinen Schrecken.
Nur durch den Tod ist die Zeit eine lebendige Zeit.

Pascal Mercier

Quelle: Nachtzug nach Lissabon

LEBENSZEIT

Fahren zwei durch alle Meere
Fahren zwei in einem Boot
Der eine kennt die Sterne
Der andere misst das Lot
Sind nicht zu trennen, bleiben vereint
Ob Nacht heranzieht, Morgen erscheint
Sie finden zueinander
Auf LEBENSZEIT

Steigen zwei auf hohe Berge
Steigen zwei zum Himmel dicht
Der eine blickt die Welt an
Der andre sieht das Licht
Noch liegt die Erde flach auf der Hand
Sind sie den Wolken nah und verwandt
Und halten zueinander
Auf LEBENSZEIT

Gehen zwei durch laute Straßen
Gehen zwei durch Stein und Rauch
Den einen ruft die Arbeit
Den anderen Mühe auf
Schon kommen Tage, die man nicht zählt
Schon ist entschieden, schon ist gewählt
Doch tragen sie einander
Auf LEBENSZEIT

Sitzen zwei schon im Schatten
Sitzen da auf einer Bank
Der eine fühlt sich müde
Der andere fühlt sich krank
Schon ist im Leben alles gesagt
Schon ist im Leben alles gewagt
Sie hielten zueinander
Auf LEBENSZEIT

*Quelle: Musixmatch © Lied Der Zeit Musikverlag GmbH
Songwriter: G. Wosylus / P. Meyer / D. Birr / H. Jeske /
D. Hertrampf / Wolfgang Tilgner*

BUCHBESPRECHUNG

HUBERTUS MEYER-BURCKHARDT, DIESE GANZE SCHEISSE MIT DER ZEIT

Meine Entdeckung des Jetzt



Im Januar hatte ich das Vergnügen, im Rahmen einer Lesung Hubertus Meyer-Burckhardt zu erleben, den ich bis dahin „nur“ als schlagfertigen, witzigen Moderator der NDR-Talkshow kannte. An diesem Abend erzählte er aus seinem Leben und las u.a. aus diesem Buch vor, das 2019 im Verlag Gräfe und Unzer erschienen ist.


Im Alter von 61 Jahren bekommt er die Diagnose Krebs und beschreibt in seinem Buch, wie sich sein Blick auf das Leben dadurch geändert hat; wie die Krebsdiagnose ihm die Augen dafür geöffnet hat, dass es im Leben weniger um Quantität und Geschwindigkeit, sondern vielmehr um Qualität und Muße gehen sollte.

Offensichtlich ist Hubertus Meyer-Burck-

hardt immer ein Workaholic im besten Sinne gewesen; schon in jungen Jahren wird er Statist am Staatstheater Kassel, seiner Geburtsstadt. Er beginnt ein Studium der Geschichte und Philosophie in Berlin, bevor er als Regieassistent am Thalia Theater in Hamburg angenommen wird. Zusätzlich zu seinen Aktivitäten als Film- und Fernsehproduzent arbeitet er in der Werbebranche – immer umtriebiger, immer unterwegs, auf allen Flughäfen der Welt zu Hause.

Er sieht die Diagnose als seinen persönlichen „Weckruf“, gibt den beiden Tumoren Namen und bezieht sie in sein tägliches Leben ein. Sie „haben ... meine Prioritäten durcheinandergewirbelt“, schreibt er. Anstatt sich aber in Selbstmitleid zu verlieren, ruft er sich das Positive, das er erlebt hat, ins Gedächtnis und nimmt sich vor, seine verbleibende „Lebenszeit“ mit dem aufzufüllen, was im englischen Sprachgebrauch als „quality time“ bezeichnet wird.



Hubertus Meyer-Burckhardt ist umfassend belesen und arbeitet mit vielen Zitaten aus den unterschiedlichsten Quellen, allen voran Rod Steward, aber auch Goethe, Novalis, Rilke, Arthur Schnitzler, um nur einige zu nennen. Das 1. Kapitel trägt den Titel „Du hast zwei Leben. Das zweite beginnt, wenn du begreifst, dass du nur eines hast“, ein Zitat des englischen Schauspielers Tom Hiddleston. Nachdem ich das Buch zu Ende gelesen hatte, wusste ich genau, wie das zu verstehen ist.  MD

Anzeige

SPEZIALRÄDER



Für mehr Lebensfreude und Mobilität



**Wir sind Hase Bikes-Premium-, Pino- und Reha-Händler
und Van Raam-Premium-Händler.**

Sie finden bei uns eine große Auswahl an Demorädern zum Ausprobieren!



Gustav-Mahler-Straße 44
40724 Hilden
Tel. 02103/9 78 41 06
Mobil 0170/2 12 69 30
www.spezialrad-verkauf.de

EIN LANGES, BEWEGTES LEBEN

Pujan, du bist eine unserer älteren Ehrenamtlichen und schon viele Jahre als ehrenamtliche Sterbebegleiterin tätig. Wie sind deine Lebenszeiten verlaufen?

Zu Kriegsbeginn war ich ein Jahr alt, trotzdem hatte ich bis zu meinem 15. Lebensjahr eine behütete Kindheit. Doch dann starb meine Mutter bei einem Autounfall. In diesem Alter ist der Verlust sehr, sehr schwer, zumal ich mit meinem Vater nicht darüber sprechen konnte. Damals gab es keine Trauerarbeit, deshalb ging ich oft zum Friedhof. Mein Vater lernte dann eine Dame kennen, welche mich nicht mochte, dies ließ sie mich immer wieder spüren. Das Verhältnis zu meinen jüngeren Schwestern war auch schwierig; ich fühlte mich oft sehr allein und traurig. Zum Glück lernte ich mit 17 Jahren meinen späteren Mann kennen. Er und mein christlicher Glaube haben mir geholfen in dieser schweren Zeit.

Du hast sehr früh geheiratet, das war sicher nicht einfach in dieser Zeit?

Wir wollten heiraten und da ich noch nicht volljährig war, brauchte ich eine schriftliche Einverständniserklärung meines Vaters. Was wiederum ein Problem war, aber wir schafften es. Zuerst wohnten wir eineinhalb Jahre bei meinen Schwiegereltern auf engstem Raum, heute unvorstellbar.

1967 wurde unsere Tochter geboren, eine Frühgeburt. Im Alter von elf Monaten stellte sich heraus, sie hatte schwere Behinderungen. Sie konnte weder sehen, sprechen noch sitzen und gehen, aber sie konnte herzlich lachen. In den 1960er Jahren ging man mit dem Thema Behinderung noch ganz anders um. Die Ärzte waren wenig einfühlsam bei diesem Thema, es gab kaum Unterstützung.

Die Sorge, noch einmal ein krankes Kind zu bekommen, war zu groß, so dass wir zwei Jungen im Alter von vier und sechs Jahren adoptierten. Für die beiden Jungen war es sehr schwer, sich in unser Familienleben einzuleben. Wir erfuhren nach der Adoption des Älteren, dass die beiden Jungs sich in der Heimgruppe nicht gemocht hatten. Nun war es unsere schwierige



Aufgabe, das Versäumte nachzuholen. Wir konnten vieles retten, aber einiges sicher auch nicht.

Der Verlust eurer Tochter, kann man das je akzeptieren?

Im Alter von vier Jahren verstarb unsere Tochter. Ein Kind zu verlieren, ist mit Worten nicht zu beschreiben. Das Leben geht weiter, aber man selbst fühlt sich außerhalb. Auch hier war das Thema Trauerarbeit noch nicht in der Gesellschaft angekommen. Es hat viele Jahre gedauert, bis ich ihren Tod akzeptieren konnte.



Wie veränderte sich euer Alltag, als dein Mann schwer erkrankte?

Wegen einer schweren Erkrankung wurde mein Mann mit 45 Jahren pensioniert. Im Jahr 2005 zogen wir deshalb ins Haus Horst. Wir haben diesen Schritt nie bereut, es erleichterte unseren Alltag auch später bei der Pflegebedürftigkeit meines Mannes.

Der Kontakt zur Hospizbewegung war eine bewusste Entscheidung?

2013 kamen wir beide zur Hospizbewegung Hilden und wollten den Grundkurs zur Sterbebegleitung absolvieren. Aber kurz darauf verstarb mein Mann.

Die Ausbildung zur Sterbebegleiterin sowie die Menschen dort haben mich in meiner Trauer liebevoll unterstützt. Heute bin ich ein zufriedener und glücklicher Mensch und freue mich, einen Teil meines Lebens mit meinen Begleitungen erlebt zu haben.

Was bedeutet dir die Hospizarbeit?

In den Jahren habe ich viele Mitmenschen begleitet, immer wieder auch hier im Haus Horst. Sterbebegleitung ist mir ein großes Anliegen. Geprägt durch meinen eigenen Lebensweg, fühle ich mich auch besonders der Trauerarbeit verbunden. Den Arbeitskreis Trauernde in Bewegung unterstützte ich jahrelang wie auch aktuell den neuen Kreis TrauerLebensZeit. Diese Arbeiten sind mir sehr wichtig und ich verdanke ihnen viel. 🌾 MN

LEBENSZEIT SCHENKEN DURCH ORGANSPENDE

Das ist Ihre Entscheidung, aber sprechen Sie darüber!

An welchem Punkt jemand den Übergang vom Leben zum Tod sieht, kann eine sehr individuelle und persönliche Einstellung sein. Daher ist es wichtig, sich bereits zu Lebzeiten mit dem eigenen Lebensende auseinanderzusetzen. Es empfiehlt sich, die eigenen Vorstellungen von medizinischen Behandlungen und auch die Bereitschaft für oder gegen eine Organspende schriftlich festzuhalten. Ein Organspendeausweis und eine Patientenverfügung können hier Klarheit schaffen.

Eine Organ- und Gewebespende ist grundsätzlich nur dann möglich, wenn potenzielle Spender*innen zu Lebzeiten eingewilligt oder die nächsten Angehörigen im entscheidenden Moment zugestimmt haben. Mit dem Gesetz zur Stärkung der Entscheidungsbereitschaft bei der Organspende, welches am 01.03.2022 in Kraft getreten ist, versucht der Gesetzgeber, die regelmäßige Auseinandersetzung mit der Thematik zu fördern, verbindliche Information und bessere Aufklärung zu gewährleisten und die persönliche Entscheidung zu erfragen und zu registrieren. Auch Sie werden in den nächsten Monaten aufgefordert, sich zu positionieren. Also informieren Sie sich und sprechen Sie darüber!

*Eine Organ- und Gewebespende ist grundsätzlich nur dann möglich, wenn potenzielle Spender*innen zu Lebzeiten eingewilligt oder die nächsten Angehörigen im entscheidenden Moment zugestimmt haben.*

Unter Organspende versteht man die Entnahme von lebensnotwendigen Organen wie Herz, Lunge, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und Darm, aber auch die Gewebespende von Horn- und Lederhaut der Augen, Herzklappen, Haut, Blutgefäßen, Knochen-, Knorpel- und Weichteilgewebe sowie von Geweben, die aus Bauchspeicheldrüse oder Leber gewonnen werden. Gewebe werden – anders als Organe – in der Regel nicht direkt übertragen. Sie können in Gewebebanken konserviert und zwischengelagert werden, bis sich geeignete Empfänger*innen gefunden haben.

Es gibt keine feste Altersgrenze für eine Organ- und Gewebespende. Ob gespendete Organe und Gewebe für eine Transplantation geeignet sind, kann erst im Fall einer tatsächlichen Spende medizinisch geprüft werden. Spenderorgane, die diese Prüfung nicht bestehen, werden nicht übertragen. Wichtig ist dabei nicht das kalendarische Alter des Spenders, sondern

das „biologische Alter“, d. h. der Zustand der Organe und Gewebe. Generell gilt: Je jünger die verstorbene Person ist, desto besser eignen sich die Organe in der Regel zur Transplantation. Doch auch die funktionstüchtige Niere einer über 70-jährig verstorbenen Person kann Dialyse- und Wartelistenpatient*innen wieder ein fast normales Leben ermöglichen. Es gibt sogar ein europäisches Sonderprogramm, European Senior Programm (ESP), das potenziellen Wartelisten-Empfänger*innen ab dem 65. Lebensjahr die Chance bietet, durch die Vermittlung eines Organs von Spender*innen der gleichen Altersgruppe die Wartezeit auf eine notwendige Transplantation zu verkürzen.

Wichtig ist es zu wissen, dass die Entnahme von Organen und Gewebe nur nach dem Tod vorgenommen wird. Voraussetzung für eine Organspende ist der vollständige und irreversible Hirntod des oder der Patient*in. Körper-

*Wichtig ist es zu wissen, dass die Entnahme von Organen und Gewebe nur nach dem Tod vorgenommen wird. Voraussetzung für eine Organspende ist der vollständige und irreversible Hirntod des oder der Patient*in.*

funktionen können nur künstlich aufrecht gehalten werden, aber der Sterbeprozess ist unumkehrbar eingeleitet. Dieser Hirntod muss unabhängig voneinander von zwei Mediziner*innen im Abstand von mindestens zwölf Stunden festgestellt werden. Nach den Richtlinien der Bundesärztekammer kann in gewissen Fällen eine apparative Zusatzuntersuchung die Wartezeit ersetzen. Die Organspende ist also nur möglich, wenn ein Hirntod zweifelsfrei di-

agnostiziert wird. Da das Gehirn alle Funktionen eingestellt hat, kann es auch keine Schmerzreize mehr verarbeiten. Daher sind Sorgen nach einem noch möglichen Schmerzempfinden bei der Entnahme der Spende unberechtigt. Rückenmarksreflexe und Reaktionen des vegetativen Nervensystems sind aber noch möglich.

Etwas anders ist die Situation, wenn man einer Gewebespende zugestimmt hat. Für eine Gewebespende ist die klassische Todesdiagnostik, nicht die Hirntod-Diagnostik entscheidend. Sichere Todeszeichen können zum Beispiel Totenstarre oder Totenflecke sein. Das Herz-Kreislauf-System muss für eine Gewebespende also nicht künstlich aufrechterhalten werden.

Wer einen Organspendeausweis mit seiner Zustimmung zur Organ- oder Gewebespende mit sich trägt, wird allerdings nicht automatisch Organspender*in. Ob jemand als Spender*in in Frage kommt, wird nach Feststellung des unumkehrbaren Ausfalls aller Hirnfunktionen von den Mediziner*innen im Krankenhaus unter Einbeziehung der nächsten Angehörigen geklärt. Niemand muss befürchten, dass die intensivmedizinische Behand-

lung vorzeitig beendet wird. Mediziner*innen dürfen erst, nachdem der Tod möglicher Spender*innen festgestellt wurde, prüfen, ob die Organe gesund genug sind und verpflanzt werden können, und eine Auskunft aus dem Online-Register erfragen.

Nach der Organentnahme können sich die Angehörigen noch einmal von ihrem Toten verabschieden. Die Mediziner*innen sind gesetzlich verpflichtet, diese Möglichkeit anzubieten. Eine normale Beerdigung kann folgen, dem oder der Verstorbenen ist äußerlich nichts anzusehen. Wer sich zu einer Organspende entscheidet, kann gleich mehreren Menschen das Leben retten oder zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Egal ob pro oder kontra Organ- und Gewebespende – Ihre Entscheidung sollte dokumentiert werden. Nur so können Mediziner*innen und Angehörige sicher wissen, was Ihr Wille ist, und müssen nicht gegebenenfalls darüber spekulieren. Die Dokumentation kann entweder auf einem Organspende-Ausweis, in der Patientenverfügung oder demnächst in einem Zentralregister erfolgen. Auch die Formulare der Hospizbewegung Hilden zum Thema Vorsorge- und Patientenverfügung bieten dafür Raum. Im Falle des Todes kann so Ihr Wille am besten berücksichtigt werden. 🍌 SGS

Die Informationen dieser Zusammenstellung wurden den folgenden Quellen entnommen:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.organspende-info.de>
Bundesministerium für Gesundheit: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de>
Techniker Krankenkasse: <https://www.tk.de/techniker>

Anzeige

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

... seit 1912

BLUMEN TRIMBORN

Moderne Blumen- und Kranzbinderei

Lindenstraße / Dagobertstraße 10 40723 Hilden
Telefon 0 21 03 - 6 22 55
Fax 0 21 03 - 28 64 58



AUF DEM WEG

Neu im Hospizbüro

Mein Name ist Thanja Jussen, ich wohne mit meiner Familie in Düsseldorf-Vennhausen.

Bevor ich für die Hospizbewegung Hilden tätig wurde, habe ich seit 2012 als Koordinatorin in der Eingliederungshilfe gearbeitet.

Als ich im Dezember 2021 als Koordinatorin bei der Hospizbewegung Hilden anfang, habe ich nicht erwartet, in ein so lebendiges und großes Team zu kommen.

Schnell erkannte ich, dass ich weit mehr Kolleg*innen habe als die, die dem Team des Hospizbüros angehören. Meine ersten Wochen wurden durch viele anregende und freundliche Begegnungen mit unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen geprägt. Dadurch sind mir zwei Dinge schnell klar geworden: 1. Ich muss eine Menge neuer Namen lernen und 2. der Umgang, wie hier miteinander gearbeitet wird, ist vorbehaltlos, verbunden und nicht hinter verschlossenen Türen.

Der Einstieg in die Hospizarbeit ist mir dadurch sehr leicht gemacht worden, dass mich viele ehrenamtliche Mitarbeiter*innen an ihren Geschichten und Erfahrungen teilhaben ließen. Ich begann eine Vorstellung zu bekommen, wie eine hospizliche Begleitung aussieht und dass diese so individuell ist wie die Menschen selbst.

Die Bereitschaft der Hospizbegleitenden, in schwierigen Zeiten den Menschen durch ihr Dasein ein Stück Sicherheit in der Ungewissheit und praktische Hilfe zu bieten, hat mich beeindruckt und darin bestätigt, ein Teil des Vereins sein zu wollen. Ich möchte diesen hospizlichen Auftrag mit meinem Hinzutun gerne bereichern.

Das Gedicht von Albert Camus (1913 – 1960) drückt für mich den Grundgedanken der Palliative Care aus, den ich während meiner Tätigkeit für die Hospizbewegung Hilden verfolgen möchte:

*Geh nicht vor mir her – Ich kann dir nicht folgen,
denn ich suche meinen eigenen Weg.*

Geh nicht hinter mir – Ich bin gewiss kein Leiter!

Bitte bleib an meiner Seite – Und sei nichts als ein Freund

Und – mein Begleiter.



 Thanja Jussen

Aus dem Verein ...

- Auch in diesem Jahr können wir **neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen** begrüßen. Einige der Seminarteilnehmerinnen haben sofort in der ehrenamtlichen Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen begonnen, andere haben die Qualifizierung für den beruflichen Einsatz an ihrem Arbeitsplatz durchgeführt und werden so an dieser Stelle für die Verbreitung der Hospizidee tätig sein.
- Am 20. Oktober 2022 starten wir eine **Gesprächsreihe zum Thema „Leben – Krankheit – Sterben – Tod und Trauer“**, die mit einem Donnerstagabend und Freitagnachmittag beginnt und dann über acht weitere Donnerstage jeweils von 19 – 21:15 Uhr bis zum 15. Dezember 2022 fortgeführt wird. Die Treffen finden in unseren Räumen am Nove-Mesto-Platz 3a statt und sind für alle interessierten Menschen offen. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und uns als Gruppe mit unseren eigenen Erfahrungen zu diesem Thema auseinandersetzen. Haben Sie Zeit, haben Sie Interesse an unserem Angebot? Melden Sie sich gerne im Hospizbüro!
- Erneut bieten wir einen **„Letzte Hilfe Kurs“** an einem Samstag von 10 – 14 Uhr an. Hierbei erfahren Interessierte, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Dieses Angebot hatten wir aufgrund der guten Nachfrage bereits im Frühjahr 2021 zweimal durchgeführt. In der Gruppe von maximal 12 Personen wird über die Informationen hinaus auch Raum sein für den persönlichen Erfahrungsaustausch und Diskussionen. Die nächsten Kurse finden am 24.09.2022 sowie im 1. Quartal 2023 statt. Bitte beachten Sie dazu die Informationen auf unserer Homepage. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.
- Die **Mitgliederversammlung** der Hospizbewegung Hilden hat im Mai stattgefunden – lesen Sie auf Seite 25 über die Stiftung, die im vergangenen Jahr gegründet wurde.



Kurz notiert ...

- Am Samstag, 08. Oktober 2022, wird der alljährliche **Welthospiztag** begangen. Wir werden uns als Hospizbewegung Hilden mit einem Aktionstag präsentieren und laden in unsere Räume am Nove-Mesto-Platz 3a ein.
- Über unsere **Trauerangebote** haben wir in dem Artikel auf Seite 8 berichtet; wir laden Sie herzlich ein, mit uns Kontakt aufzunehmen, wenn Sie Fragen und Beratungsbedarf haben.
- An dem **Seminarwochenende** zur Weiterbildung der ehrenamtlichen Begleiter*innen in Baasem, Eifel vom 25. – 27. März 2022 nahmen 17 Personen teil und beschäftigten sich intensiv mit dem Thema „In der Sterbegleitung der Trauer begegnen“.
- An einem sonnigen Tag Ende April trafen sich einige Ehrenamtler*innen in Düsseldorf zu einer **Führung über den Nordfriedhof**. Diese über 100



Jahre alte und mittlerweile fast 70 ha große Anlage steht unter Denkmalschutz und ist eine Parklandschaft inmitten der Stadt. Im Kernbereich liegen auf einer natürlichen Anhöhe bildhauerisch aufwendig gestaltete Grabmale mit Grabmalkunst aus vielen Epochen, Familiengruften prominenter Düsseldorfer*innen sowie historisch bedeutende Grabfelder. Dieser Ort der Stille ist auf jeden Fall einen Besuch wert; Führungen werden auch vom Gartenamt der Stadt Düsseldorf angeboten.

EINE SCHENKUNG

Zeit für die Hospizbewegung, auch neue Wege zu gehen

Im Herbst 2019 erhielten wir die Nachricht, dass die Hospizbewegung Hilden Aussicht auf einen Anteil eines größeren Nachlasses hat. Da eine hohe Zuwendung nicht Teil der allgemeinen Ausgabenplanung werden sollte, hat sich der Vorstand mit dem Thema der Gründung einer eigenen Stiftung beschäftigt.

Ende 2020 war dann klar, dass der uns zustehende Teil des Nachlasses von Frau Kirbach aus Hilden einen Betrag von etwas mehr als 100.000 Euro ausmacht. Nach einer intensiven Prüfung durch den Vorstand und mit Zustimmung der Mitgliederversammlung wurde im Dezember 2021 eine Treuhandstiftung unter dem Namen „**Hospiz- und Palliativstiftung Hilden**“ errichtet. Treuhänder ist die Deutsche Stiftungsagentur mit Sitz in Neuss, die Geldanlage erfolgt über die Sparkasse Hilden – Ratingen – Velbert (Konto: DE72 3345 0000 0026 0570 75).

Zielsetzung der Stiftung ist es, die vom Verein zu leistende ambulante hospizliche Beratung und Begleitung dauerhaft finanziell abzusichern. Darüber hinaus soll die Stiftung gegebenenfalls stationäre Plätze in einem Hospiz in Hilden oder der näheren Umgebung schaffen sowie Erweiterungen bestehender Einrichtungen begünstigen und die palliative Versorgung fördern.

Es ist möglich und erwünscht, das Stiftungsvermögen durch Zustiftungen zu erhöhen. Die Stiftung ist nicht zuletzt als ein Angebot für die Nachlassplanung angelegt, wenn der Wunsch besteht, Vermögenswerte dauerhaft dem Zweck der hospizlichen Begleitung zu widmen.

Gerne geben wir nähere Auskünfte und bieten Unterstützung an.

 Rainer Pennekamp



KONTAKT

Wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte melden Sie sich bei den Koordinatorinnen:



Ulrike Herwald

Bürozeiten

Montag bis Freitag
09:30 – 13:00 Uhr
oder nach Vereinbarung



Thanja Jussen

Hospizbewegung Hilden e.V.

- 📍 Nove-Mesto-Platz 3a
40721 Hilden
- ☎ 02103 978558-0
- 📞 0170 9854519
- ✉ info@hospizbewegung-hilden.de
- 🌐 hospizbewegung-hilden.de

Der Verein **Hospizbewegung Hilden e.V.** ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Die Beratung und Begleitung ist für Sie unentgeltlich. Einen wesentlichen Teil unserer Arbeit finanzieren wir durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.

UNSER SPENDENKONTO

Kontoinhaber Hospizbewegung Hilden e.V.

IBAN DE42 3345 0000 0034 3192 02

Sparkasse Hilden – Ratingen – Velbert

Eine Zuwendungsbescheinigung kann ausgestellt werden.

BEITRITTSERKLÄRUNG EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur **Hospizbewegung Hilden e.V.**
Ich erteile dem Verein die Vollmacht, meinen Jahresbeitrag in unten genannter Höhe bis auf Widerruf zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einzuziehen. Zutreffendes ist angekreuzt. Die Nutzung und Speicherung meiner Daten erfolgt ausschließlich für den Vereinszweck und gemäß der aktuell gültigen Richtlinie des Datenschutzes (DSGVO).

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Wohnort:

Telefon: Geburtsdatum:

Euro: In Worten:
(Jahres(mindest)-Beitrag beträgt 15 €)

Geldinstitut:

IBAN:

BIC: Kontoinhaber:

Datum

Unterschrift



Die Zeit ist unendlich lang und ein jeder Tag ein Gefäß,
in das sich sehr viel eingießen läßt,
wenn man es wirklich ausfüllen will.

Johann Wolfgang von Goethe