

schöner leben ...

bis zuletzt 3/2026

THEMA

Heilige Stätten und Kraftorte

Gibt es so etwas?



Mit Unterstützung der DGP
DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR PALLIATIVMEDIZIN



DEUTSCHER
PALLIATIV
VERLAG

Sammelband 2023, 2024 und 2025

schöner leben ... Ein gut verständliches, lebensnahes Quartalsmagazin mit den verschiedensten Informationen rund um das Leben.

Die Inhalte sind größtenteils zeitlos. Da weiterhin Interesse an den „alten“ und inzwischen vergriffenen Heften besteht, bieten wir alle Jahrgänge als Sammelbände an. Die einzelnen Hefte wurden meist so überarbeitet, dass die Artikel mit rein aktuellem Bezug inhaltlich zeitlos angepasst wurden.

schöner leben ... Sammelband 2023

Band 1 „Ein Koffer für die letzte Reise“
Band 2 „Der beste Freund“
Band 3 „Werbung fürs Sterben?“
Band 4 „Mein Wille geschehe!“

140 Seiten 20 EUR

schöner leben ... Sammelband 2024

Band 5 „Loslassen. Sterben zulassen. Wie geht das in der Praxis?“
Band 6 „Kleine Patienten. Kinderhospiz und Kinderpalliativ.“
Band 7 „Pflege im Alter – Daheim oder im Heim?“
Band 8 „Bestattungen – Ein aussterbendes Kulturgut“

286 Seiten 30 EUR

schöner leben ... Sammelband 2025

Band 9 „Hospiz und Palliativ. Viele Wege führen zum Ziel“
Band 10 „Ernährung. Hohe Kunst oder nur Nährstoffaufnahme“
Band 11 „Leiden lindern. Möglichkeiten und Grenzen.“
Band 12 „Lebenshilfe. Sterbehilfe. Tötungshilfe. Aktueller Stand, Rückblick und Ausblick.“

260 Seiten 35 EUR

Im Dreierpack kosten Sammelband 2023, 2024 und 2025 zusammen statt 85 EUR nur 40 EUR!

Preise inklusive Versandkosten



Inhalt



Foto Joshua Kehr und Noah Leonard Bizer

- 5 — Editorial
- 6 — **Kommentar**
Die Bruder-Klaus-Feldkapelle
- 8 — **Interview**
Der Film „Ich sterbe, kommst du?“
- 24 — **Erfahrungen**
Heilige Stätten und Kraftorte
- 28 — **DPS**
Palliative Sedierung
- 30 — **Brustkrebs**
Eine Frau braucht Brüste – wirklich?
- 32 — **DGP**
Ein Überblick über das Angebot
- 34 — **Interview**
Dr. Christoph Quarch
- 36 — **Todesanzeigen**
Die Verlegung des „Diesseits“ ins „Jenseits“
- 40 — **Museum für Sepulkralkultur**
Ausstellungen in Kassel
- 44 — **Medientipp**
- 45 — **Humor**
- 46 — **Rätsel**
- 47 — **Helmfrieds Lyrikseite**
- 48 — **Fokus Gesundheit**
Wenn eine Therapie nicht hilft
- 50 — **Gaumenschmaus**
- 52 — **Tagen bei der DPS**
- 53 — **Grabgemeinschaft**
- 54 — **Lesermeinung / Impressum**
- 56 — **Wichtige Informationen**

DIE VORSORGEN! MAPPE

Sorgen Sie vor für Ihre Zukunft.

Haben Sie schon an eine Vorsorgevollmacht gedacht? Die meisten Menschen schieben dieses so wichtige Thema auf. Doch wer trifft Entscheidungen für Sie, wenn Sie es z. B. nach einem Unfall plötzlich nicht mehr können?

Wie möchten Sie bei schwerer Krankheit behandelt werden? Mit unserer VORSORGEN!-Mappe dokumentieren Sie diese wichtigen Fragen selbst – für Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen.

Sie ist zertifiziert von der Stiftung Gesundheit. Wir lesen es fast täglich: „Die VORSORGEN! Mappe der PalliativStiftung ist die beste, die ich im Netz gefunden habe.“

Jetzt informieren und vorsorgen!



**(Vorsorge)Vollmacht,
Patientenverfügung,
Wertvorstellungen,
Bestattungsverfügung
„Die Palliativ-Ampel“
Die wichtigsten Vorlagen
in einer Sammlung.**

**Kostenlos bestellen unter
buero@palliativstiftung.com**

Telefon: 0661 4804 9797
www.palliativstiftung.com



Editorial



Foto: Edelgard Ceppa-Sitte / In der Karwoche 2018 vor der Grabeskirche

Kraftorte oder „was gibt uns eigentlich Kraft?“

Heilige Orte. Kraftorte.

Diese Begriffe höre ich relativ oft. Jede Religion kennt Heilige Orte. Seien es Petersdom, Kaaba, Klagenmauer, Bodhgaya, Ise Jungū, Kailash, Fuji, Uluru oder Sonnenpyramide und so vieles mehr. Eine kleine Empfehlung an die Leser, ergoogeln Sie sich diese Orte einmal.

Mancher kann damit schlicht gar nichts anfangen. Andere sind regelrecht beseelt, wenn sie von „ihrem“ Kraftort sprechen. Oft sind dies auch vollkommen individuelle Plätze. Ein Baum, ein Aussichtspunkt, ein Grab, ... Ich weiß auch nicht so recht, was ich über die Natur heiliger Orte denke. Doch ich kann für mich ganz klar sagen, es gibt Orte zu denen

ich komme – auch wenn ich darüber vorher nicht nachgedacht habe, nichts darüber wusste – an denen ich plötzlich denke, das hat was. Da ist was. Das fühlt sich irgendwie anders an. Sicher, man kann das wohl auch psychologisch deuten. Andererseits gibt es mehr Dinge zwischen Himmel und Erde als deine Philosophie erträumt. Das Zitat ist übrigens nicht von Goethe, dem ja alles in die Schuhe geschoben wird, sondern von Shakespeare (Hamlet, 1. Akt, 5. Szene). Hamlet sagt dies zu seinem Freund Horatio.

Einige Stimmen haben wir in dieser Ausgabe dazu eingefangen.

Mich traf dieses Gefühl schon etliche Male an den verschiedensten Orten. In dem Foto stehe ich vor der Grabeskirche in Jerusalem wo das Grab Christi verortet wird. Aktuell verwaist und schwer erreichbar. Dort war ich schon einige Male in großem Trubel. Auch ganz allein in großer Ruhe und Ergriffenheit. Und ging dann nach einiger Zeit mit einem Gefühl gestärkt zu sein wieder hinaus ...

Die Bruder-Klaus-Feldkapelle und das Kinderpalliativzentrum Datteln



Foto: Privat

Prof. Dr. Boris Zernikow
Stiftungsrat der Deutschen Palliativ-Stiftung

Gründer, Lehrstuhlinhaber und Chefarzt. Kinderschmerztherapie und Pädiatrische Palliativmedizin. Vestische Kinder- und Jugendklinik – Universität Witten/Herdecke

St. Peter Waltrop –
Pfarrer Wilhelm Lammers
(* 24.03.1925
+ 16.7.2004)

Heute am Karfreitag, den 3. April 2026, haben wir die Bruder-Klaus-Feldkapelle in Mechernich-Wachendorf besucht, um zu beten. Wir waren die ersten am Morgen und schon die kleine Wanderung zur Kapelle war eine Meditation begleitet vom Gesang der Feldlerche und der Heckenbraunelle sowie dem Geruch von frischem Dung.

Bruder Klaus ist mir seit Kindheitsbeinen bekannt wegen seines Meditationsbildes – ein Rad mit nach innen und nach außen laufenden Speichen. In der Mitte der Schöpfer (oder die Schöpferin).

Pfarrer Wilhelm Lammers hat mit uns Kindern oft anhand dieses Bildes meditiert und nachgedacht. Über den Ursprung des Seins, über die Beziehung zu Jesus, zur Natur und zu uns selbst.

Ich habe versucht, einen Ausschnitt, ein "Kuchenstück" des Bruder-Klaus-Rades in die Gestaltung des Kinderpalliativzentrums einzubringen, dieses ist leicht geschwungen wie ein Rad und nicht gradlinig wie viele andere Krankenstationen.

Da wo die Achse, die Nabe des imaginären Rades lokalisiert wäre, steht ein gelber Altar im Garten, der zu Meditation und Gebet einlädt. Nachts ist er beleuchtet und von allen Zimmern der Patient:innen und Eltern sichtbar.

Ich bin Wilhelm Lammers zutiefst dankbar für sein spirituelles Vorbild, der Familie Trudel und Hermann-Josef Scheidtweiler für den Bau der Kapelle auf ihrem Grundstück und dem Architekt Peter Zumthor für seinen wundervollen Entwurf. Dies ist ein ganz besonderer Ort - wie das Kinderpalliativzentrum auch. An beiden fühlt man: "Nichts soll Dich ängstigen, nichts dich erschrecken. Alles geht vorüber. Gott allein bleibt. Und wer Gott hat, der hat alles." (Theresia von Avila, 1515-1582)



„Sterben gehört zum Leben“

Regisseur Benjamin Kramme und Schauspielerin Jennifer Sabel über ihren Kinofilm „Ich sterbe, kommst du?“, das Drehen in einem echten Hospiz und die Frage, was bewusstes Sterben heißt.

Sie haben über drei Jahre an einem Stoff gearbeitet, vor dem viele zurückschrecken: Nadine, 38 Jahre, alleinerziehend, Endstadium Brustkrebs, das Hospiz als letzte Station. Benjamin Kramme hat den Stoff in seinen Tagebüchern angelegt – als Schauspieler und Regisseur, der nebenher im Sozialdienst vom Hospiz Schloss Bernsdorf arbeitet. Jennifer Sabel hat das Drehbuch mitgeschrieben und spielt die Hauptfigur Nadine. Für die Rolle verlor sie zehn Kilo und ließ sich die Haare abschneiden; im Mai 2025 erhielt sie dafür den Deutschen Schauspielpreis. Seit November läuft „Ich sterbe, kommst du?“ in den Programmkinos. Jetzt wartet der Film auf seinen Sendetermin in der ARD. Ein Gespräch über einen Film, der ein Sterbefilm sein wollte und dann einer über das Leben wurde.



Der Titel klingt wie eine Zumutung. „Ich sterbe, kommst du?“ – nicht: bleibst du, besuchst du mich. Fast wie ein letzter Test. Was steckt für Sie beide in diesem Satz?

Kramme: Ich glaube, der Titel hat eine dreifache Bedeutung. Zum einen sagt unsere Hauptfigur Nadine das zu ihren Angehörigen – zu ihrer Mutter, vor allem aber zu ihrem Sohn. Schroff und fordernd, auf Nadines Art. Eine klare Erwartungshaltung, die sie am Anfang des Films hat. Die zweite Ebene ist die Frage, die wir als Filmemachende ans Publikum stellen: Wenn wir einen Film über das Sterben machen, kommt ihr, schaut ihr ihn euch an? Die dritte Ebene ist die der Hospizarbeit: Sind wir als Gesellschaft bereit, uns mit dem Sterben auseinanderzusetzen? Oder machen wir lieber die Augen zu und sagen: Bloß nicht.

Sabel: In einer früheren Drehbuchfassung gab es eine Szene, in der Nadine ihrem Ex-Freund eine SMS schreibt, der dann tatsächlich zu ihr kommt. Die zwei Sätze standen da nicht wortwörtlich, aber so ungefähr. Aus dieser prägnanten Form ist unsere Titeldiege geworden. Sie funktioniert ja auch als Triggerwarnung – das wurde uns durchaus gespiegelt: Leute meiden den Film, weil schon das Wort Sterben im Titel steht. Das haben wir sehenden Auges in Kauf genommen.

Kramme: Wir wollten schon sehr direkt sagen, worum es in diesem Film geht. Und den Menschen die Möglichkeit lassen, für sich zu entscheiden, ob sie das gerade können – oder ob sie es gerade nicht können. Wir bekommen ja oft die Rückmeldung: Mein Vater ist gerade gestorben, eine Freundin ist gestorben, dieser Film kommt zur Unzeit, ich kann das jetzt nicht. Und das ist okay. Das müssen wir auch akzeptieren.

Nach dem Film hatte ich das Gefühl, keinen Sterbefilm gesehen zu haben, sondern einen Film über Menschen, die mit Überforderung kämpfen. War Ihnen das wichtig?

Sabel: Das hat sich so ergeben, weil der Film auf vielen wahren Geschichten beruht. Ein durchgehendes Motiv war die Überforderung. Und etwas, was ich sehr nachvollziehbar finde: Die Wut darüber, als junger Mensch sterben zu müssen. Das Unverständnis. Und wie schwer man sich dann tut.

Kramme: Mir wird oft gespiegelt: Ich habe gar nicht das Gefühl gehabt, einen Film über das Sterben zu sehen, sondern über das Leben. Aber ich habe selbst das Gefühl, das ist nicht das eine oder das andere. Das Sterben gehört zum Leben dazu. Es ist ein Teil davon. Das Hospizkonzept beinhaltet ja auch, bis zum letzten Atemzug Leben zu gestalten, zu feiern, schön zu machen – dieser Phase Würde zu geben, sie lebenswert zu machen. Insofern ist es

beides. Ein Film über die Herausforderungen im Sterbeprozess. Ein Film über das Leben. Und einer über Sprachlosigkeit, über fehlende Kommunikation in einer Familie.

Sie haben in der Einrichtung Tagebuch geführt. War das schon Rohmaterial für einen Film – oder Dialoge, Gerüche, Eindrücke, die nicht verloren gehen sollten?

Kramme: Als ich angefangen habe in der Hospizarbeit, zunächst als Pflegekraft, wusste ich, dass ich diese Erfahrung machen wollte. Ich wusste nicht genau, warum. Ich hatte die Vermutung, es hat etwas mit mir selbst zu tun, mit meinem eigenen Umgang mit dem Sterben. Vom ersten Tag an dachte ich: Da sind so viele Eindrücke, so viele Begegnungen – ich möchte das festhalten, um es für mich gut zu verarbeiten, einen Ausdruck zu finden. Einen Plan, daraus einen Film zu machen, gab es anfangs nicht. Das entstand erst später, vor allem dadurch, dass ich Jenni meine Aufzeichnungen vorgelesen habe, und sie irgendwann gesagt hat: Da sind so tolle Geschichten drin, so tolle Figuren – das könnte einen Film ergeben. Ich hatte das wie kleine Kurzgeschichten geschrieben, elementare Beobachtungen über den Umgang der Menschen mit dem Sterben. Sachen, die mich erstaunt haben. Sachen, die ich besonders fand. Sehr vieles davon ist in den Film eingeflossen.

Interessant, dass Sie ihr das Tagebuch vorgelesen haben – nicht zum Lesen gegeben. Das ist ja etwas anderes.

Kramme: Manches habe ich ihr auch nur erzählt, das habe ich ihr dann nicht vorgelesen. Aber wir haben uns viel ausgetauscht. Jenni war ein ganz wichtiges Ventil. Auch für mich, jemanden zu haben, wenn ich nach Hause komme, mit dem ich über Dinge reden kann. Im Schreibprozess war es dann großartig: Ich hatte die Innenansicht aus dem Hospiz, Jenni als Autorin die Außenansicht. Sie hat ein bisschen das Geschichtenerzählen verkörpert, ich das Dokumentarische. So hat sich das zusammengefügt.

”
Ich hatte das wie kleine Kurzgeschichten geschrieben, Beobachtungen über den Umgang der Menschen mit dem Sterben.

”
Wir wollten schon sehr direkt sagen, worum es in diesem Film geht.

Wie nah waren die Figuren an realen Menschen, wie viel mussten Sie dramaturgisch verändern?

Sabel: Sogar bis in die Nebenfiguren waren das echte Menschen, denen Benja im Hospiz begegnet ist. Es war ursprünglich gar nicht unsere Idee, so stark auf Nadine zu fokussieren – der Impuls kam von der RBB-Redakteurin Kuki Ziesche; unser erster Drehbuchentwurf war noch episodischer angelegt, mit mehreren Geschichten parallel. Es gab diese Frau wirklich. Sie ist ausreichend fiktionalisiert, sodass kein Angehöriger sagen könnte: Das ist meine. Aber doch ganz viel genauso, wie es da ist.

Kramme: Es ging gar nicht so sehr um die Person, es ging um die Motive. Die Frau, die bis zum Schluss davon träumt, wieder gesund zu werden. Die Frau, die ausziehen muss und den Freitod wählt, weil sie sagt: Ich habe beschlossen, dass das meine letzte Station ist. Der alte Mann, der wartet, dass er endlich sterben kann, weil er keine Lust mehr hat. Das ist viel zusammengefließen. Manchmal haben wir aus dem Tagebuch nur einen einzelnen Satz genommen, der uns beeindruckt hat. Figuren sind ineinander gemorpht. Uns ging es am Ende weniger darum, einzelne reale Personen exakt nachzuerzählen, sondern eher um die verschiedenen Arten, wie Menschen mit dem Sterben umgehen.

Sabel: An Nadine hat uns gefallen, dass sie jung ist und sterben muss. Und das Motiv, dass ihr Sohn nicht mehr kommen wollte. Dass so viel schiefgegangen ist, dass das Verhältnis zerbrochen scheint. Sogar bis in das Detail, dass er nachts aufgewacht ist, als die Mutter gestorben ist – das ist akkurat genau so passiert. Mittlerweile haben uns viele Leute erzählt, dass sie Ähnliches erlebt haben. Besonders interessant fanden wir Nadines Wut und ihre Sperrigkeit. Dieses Unfreundliche, dass die Wut

dazu führt, dass sie um sich herum wütet, dass sie gemein wird zu anderen Leuten. Es gab im Hospiz wirklich Personen, wo die Pflegekräfte sagen: Zu der gehe ich aber ungern rein, da habe ich eigentlich keinen Bock drauf. So drastisch haben wir es im Film gar nicht gezeigt. Aber diese Protagonistin, eine Antiheldin, eine Person, die man nicht ab der ersten Minute sympathisch findet – das war eine ganz bewusste Entscheidung.

Eigene Erfahrungen – sind die mit ins Spiel geflossen?

Sabel: Bei mir vor allem ins Spiel. Meine Stiefmutter ist vor 15 Jahren an Krebs gestorben. Ich wusste genau, wie es aussieht, wenn jemand immer weniger wird, wie man sich verhält unter Sedierung, wie es ist, wenn ein Mensch starke Medikamente bekommt oder wackelig wird auf den Beinen. Das hat mir sehr geholfen, das zu spielen. Ich wusste, wie es von außen aussieht.

Gab es Szenen, bei denen Sie sagen mussten: Stopp. Das muss erst mal sacken?

Kramme: Beim Schneiden, ja. Im Schreibprozess und im Drehen ist man so fokussiert auf das, was man tut. Da sind so viele unterschiedliche Herausforderungen, mit denen man umgehen muss, dass einem die Distanz fehlt. Distanz ist eigentlich das falsche Wort. Man ist zu fokussiert auf die Arbeit, als dass man emotional reinfallen würde in die Dinge. Beim Schneiden war das anders. Es gab Szenen, die mich emotional herausgefordert haben. Wenn ich eine Stunde an einer Szene geschnitten hatte, musste ich erstmal Pause machen und das sacken lassen.

Sabel: Auch für Benja als Ehemann, seine Frau auf dem Bildschirm zu sehen, die im Todeskampf schreit: „Ich habe Angst, ich habe Angst“ – das hat er nicht länger als eine Stunde am Stück ausgehalten. Ich war beim Schneiden gar nicht dabei.



Kramme: Ich erzähle es oft. Diese Panikattacken-Szene spielt Jenni auf eine Art, die nichts mehr mit Schauspiel zu tun hat. Sie setzt sich dem Gefühl der Panik so aus, so authentisch aus, dass man da drin sitzt und es als Zuschauer ganz schwer aushält. Und mir geht es natürlich doppelt so, weil ich nicht nur die Figur Nadine sehe, ich sehe auch meine Frau. Beim Schneiden hat das dazu geführt, dass ich richtig aggressiv geworden bin. Nach einer Weile habe ich gemerkt, ich muss raus aus dem Schneiderraum. Ich war völlig überfordert. Ich habe mit einem befreundeten Editor zusammen geschnitten; wir haben einen Spaziergang gemacht, ich habe ihn die Szene alleine weiter schneiden lassen und sie mir erst später wieder angeguckt. Das ist so ein Moment, wo die Distanzen wegfließen.

Sabel: Bei mir war der Tod meiner Stiefmutter ausreichend verarbeitet und lange genug her – sonst hätten wir das Thema gar nicht angerührt. Lange genug, um zu wissen, wie ich damit umgehen kann. Ich habe viel an sie gedacht und mich ihr beim Dreh sehr nah gefühlt. Aber andererseits ist es mein Beruf. Ich bin als Schauspielerin so konditioniert, Emotionen an- und auszuschalten und mich aus bestimmten Zuständen wieder herauszuholen, um dann wieder mehr ich zu sein.

Wie holen Sie sich nach so einer Szene wieder raus?

Sabel: Okay, welches Bild kommt als Nächstes? Welches Kostüm? Ah, jetzt bin ich wieder Schauspielerin hier am Set. Was steht noch auf dem Drehplan für heute? Ich habe ja auch die Szenografie gemacht, das Szenenbild, die Dekoration. Umschminken. Wir springen jetzt drei Tage in der Chronologie zurück, da habe ich noch keinen Port. Mittag gegessen haben wir auch noch nicht. Man wird da sehr praktisch.

Kramme: Das ist ganz ähnlich. Die Leute fragen ja immer: Wie schafft man das, in einem Haus zu arbeiten, in dem Menschen sterben? Und wie schafft man es, dort einen Film zu drehen? Die Antwort ist bei beidem gleich. Man ist sehr fokussiert auf das, was man tut. Ob als Pflegekraft, als Sozialarbeiter – oder eben als Filmemacher, der eine Hospizgeschichte erzählt. Man ist in die konkreten Vorgänge so eingebunden, dass die Momente, in denen man emotional wird oder über das reflektiert, was man eigentlich tut, eher punktuell sind. Es ist keine dauerhafte Situation, in der man ständig denkt: Wie intensiv ist das, wie belastend? Und es gibt natürlich auch die tollen Momente. Der Kontakt zu den Mitarbeitenden, zu den Gästen, war sehr intensiv. Sehr bereichernd. Wir sind dort wirklich gut aufgehoben gewesen.



Es gab Szenen, die mich emotional herausgefordert haben.



Sabel: Für mich war der berührendste Moment, als eine Frau zu mir kam. Sie war im Hospiz, um zu sterben – sie hatte als Komparsin mitgespielt. Sie fragte: Wann können wir denn den fertigen Film sehen? Und ich wusste, wie lange das noch dauert. Schnitt, Postproduktion, Soundbearbeitung. Und zu denken: Vielleicht werden Sie diesen Film nicht mehr als fertigen Film sehen. Das vorsichtig übermitteln zu müssen ... Aber wir konnten den Kompars:innen vorher schon ihre Szenen zeigen. Zwei von vier Hospizgästen, die dabei waren, haben den Film dann tatsächlich gesehen.

Sie haben in einem echten Hospiz gedreht. Was hat das mit Ihnen gemacht – wäre das auch im Studio gegangen?

Sabel: Nein, wir sind absolut sicher: Der Drehort hat sehr viel mit uns allen gemacht. Für mich war es dadurch besonders leicht, in die Figur zu finden – und auch für die anderen Schauspieler:innen, die gespürt haben, was die Atmosphäre am Set ist. Wirklich in dieses Haus reinzugehen, an Menschen vorbeizugehen, die wirklich sterben müssen. Mit dem Pflegepersonal in den Austausch zu treten, sogar bei medizinischen Fragen. „Wo klebt man die Portnadel hin?“ Dann geht man eine Etage tiefer und fragt die Krankenschwester: „Haben wir das hier richtig aufgeklebt?“ – „Ja, super.“

Kramme: Ich glaube, das war für alle, die dabei waren, mehr als nur ein Film. Das war wirklich eine Lebenserfahrung für alle im Team, im Cast. Wir hätten den Film aus finanziellen Gründen ohne diese Möglichkeit nicht machen können. Wir hatten nicht das Geld, das wir eigentlich gebraucht hätten. Daraus, dass wir diesen Ort hatten, sind aber auch Partnerschaften entstanden. Über meine Kontakte hatten wir jemanden, der uns kostenlos Pflegebetten ge-

stellt hat, Rollstühle, Schmerzpumpen. Wir hatten die ganze räumliche Logistik, die Beratung – und haben dafür im Grunde nichts bezahlt. Das hat uns diesen Film dann erst ermöglicht. Wir waren vorher an viele Mauern gestoßen: „Einen Film übers Sterben wollen wir eigentlich eher nicht fördern, wer will sich das angucken.“ Manche Leute in den Gremien sagten ganz persönlich: „Mit dem Thema kann ich nicht umgehen!“ – und stimmten dagegen.

Die Bereitschaft von Schloss Bernsdorf hat uns gerettet.

”

Der Drehort hat sehr viel mit uns allen gemacht.

Sie haben dort dann auch Geräusche aufgenommen.

Kramme: Wir waren zwei Tage länger im Haus und haben Tag und Nacht O-Töne aufgenommen, die wir später unterlegt haben. Der Essenswagen, der über den Flur rattert, das Klingeln, das Piepen auf dem Gang – um das Haus lebendig zu machen. All das hätten wir im Studio künstlich herstellen müssen, das wäre wahnsinnig schwer geworden. Es gibt eine Szene, da hatte ich als Regisseur plötzlich die Idee: Ich möchte eine Tür offenstehen haben, einen Spalt der Desinfektionskammer sehen. Ich bin die Etage runter und habe alles hochgeschleppt, was zu greifen war – damit man durch einen Türspalt eine Schwester sehen kann, die Bettpfannen in die Spülmaschine räumt. Solche Sachen kannst du im Studio gar nicht spontan machen.

Sabel: Diese vielen Details fallen einzeln gar nicht auf. Aber in der Summe machen sie, dass Menschen merken: Das ist ein sehr authentischer Film.

Was hat es nicht in den Film geschafft?

Kramme: Vom Material ziemlich viel. Vieles aber nicht in ganzer Länge, wie es im Drehbuch stand. Der erste Rohschnitt war über drei Stunden lang. Wir haben gemerkt: Gerade bei diesem Thema müssen wir knackig schneiden, unsentimental, schnell, manchmal ein bisschen ruppig – damit der Film eine Leichtigkeit, eine gewisse Ironie gewinnt. Die Szene, in der Nadines Freundinnen sie besuchen: Davon sind 35 Prozent drin. 65 Prozent sind rausgeflogen. Wir haben uns am Ende entschieden, zum spätestmöglichen Zeitpunkt rein- und zum frühestmöglichen rauszuschneiden. Damit die Dynamik hoch bleibt.

Sabel: Zu krass war eigentlich nichts. Das waren alles Entscheidungen über das Tempo. Es gab zum Beispiel eine Szene, wie Nadine tot daliegt und nochmal schön angezogen wird – die Leiche in ihrer Lieblingskleidung drapiert, in dem Aquariumlicht des Anfangs, das man ganz zu Beginn im Kinderzimmer sieht. Das hatten wir so im Drehbuch, das haben wir auch ordentlich gedreht. Aber im Schnitt haben wir gemerkt: Es ist eigentlich schöner und besonderer, dass man so von Nadine weggeht. Dass man in dem Moment, in dem sie dem Tod näherkommt, mehr ihre Mutter und ihren Sohn sieht. Irgendwann sieht man sie gar nicht mehr und ist nur noch beim Sohn, weil es sie einfach nicht mehr gibt. Dass auch den Zuschauenden diese Figur weggenommen wird. Wie im wirklichen Leben.

Gab es Erfahrungen aus Ihrer Arbeit dort, von denen Sie gesagt haben: Das müsste man eigentlich erzählen – aber es glaubt einem keiner?

Kramme: Zwei Punkte aus dem Film bekommen wir oft gespiegelt. Das eine ist der Suizid. Das andere, dass Leute fragen: Stimmt das wirklich, dass man aus dem Hospiz wieder ausziehen muss? Das fällt vielen schwer zu glauben. Dabei ist es nicht grundsätzlich etwas Schlechtes. Manche Menschen kommen aus dem Krankenhaus, sind mitgenommen von Chemo und Bestrahlung, leben dort nochmal auf, stabilisieren sich, gehen für ein paar Wochen oder Monate nach Hause. Das kann sehr positiv sein. Es gibt aber auch die, die sich auf den Abschied schon eingestellt haben und nicht mehr gehen wollen – oder kein Zuhause mehr haben. Wie unsere Figur Marion.

Der andere Punkt ist die Szene, in der der Junge nachts spürt, dass die Mutter gestorben ist. Das ist tatsächlich so passiert. Die Großmutter dieser Frau, die die Vorlage für Nadine war, kam am Morgen nach dem Tod ins Hospiz und sagte: Heute Nacht um vier ist der Junge zu mir ins Schlafzimmer gekommen und hat gesagt, die Mama ist tot. Ein paar Minuten später hat das Telefon geklingelt. Diese Geschichte wird oft als fantastisch empfunden. Gelobt, aber nicht geglaubt. Märchenhaft, sagen die Leute. Wir sagen: So märchenhaft ist das gar nicht. In der Sterbebegleitung erlebt man viele solcher intuitiven Verbindungen.

Sabel: Andererseits gibt es ganz viele, die sagen: Bei mir war es genauso. Als mein Vater gestorben ist, bin ich auch aufgewacht. Beim Dreh hat der Junge noch gesagt: „Mama ist tot.“ Im fertigen Film brauchten wir den Satz gar nicht. Das Bild – Junge wacht auf, Telefon klingelt – ist so stark, dass man es nicht in der Bekräftigung braucht. Man versteht: Er hat es vorher schon gespürt.

Zur Figur Nadine: Sie ist keine edle Sterbende. Da ist Wut, Verletzung, Erschöpfung, sie ist hochgradig unfair. War das von Anfang an so gedacht?

Sabel: Von Anfang an. Weil die Frau, die Benja im Hospiz kennengelernt hat, so war. Und weil es so nachvollziehbar ist. Man sollte ja versuchen, freundlich und höflich zu bleiben – aber, dass man verzweifelt ist und sich das in Wut entladen kann, dass das auch Scheiße ungerecht ist, fanden wir würdig zu zeigen. Bei einem Screening in Berlin kam eine Frau auf uns zu, die genau das benannt hat: Der Umstand, dass Nadine so unfreundlich ist, habe ihr geholfen, den Film distanzierter zu sehen – und ihn dadurch besser zu ertragen.

Was uns aber auch wichtig war: Nadine entwickelt sich. Sie wird weicher, liebevoller, hört auf, ihren Sohn zu etwas drängen zu wollen. Sie erlebt diese tiefe Freundinnenschaft mit Marion, die sie in ihrem Alltag nie gehabt hätte. Diese Bekanntschaften mit Lance, mit Marion, mit Menschen, denen sie sonst nie begegnet wäre. Sie wird zugänglicher – auch für die Zuschauenden.

Sie haben sich für die Rolle die Haare abschneiden lassen und zehn Kilo abgenommen ...

Sabel: Die Haare sind wieder gut nachgewachsen. Das war von Anfang an klar, dass ich das tue – für unser Baby. Die zehn Kilo habe ich danach auch wieder draufgefuttert. Dass wir für unseren Film alles geben, was wir haben, war einfach klar. Und es hat geholfen, mich einzufühlen. Körperlich weniger zu werden, schwächer zu werden, anders auszusehen, als man sich kennt, wenn man in den Spiegel schaut – das ist ja auch ein Verlust, den Nadine erlebt. Gerade als Frau, die sich sehr über ihr Aussehen definiert hat. Und es hat auch Spaß gemacht, sofern man das so sagen kann.



Herr Kramme, Sie sind Ehepaar. Wie inszeniert man die eigene Frau im körperlichen Verfall?

Kramme: Ich glaube, das ist eher eine Frage, die man sich stellt, wenn man nicht aus dem Beruf kommt. Ich kenne Jenni seit über zehn Jahren als Schauspielerin. Ich weiß, was sie spielen kann, welche Emotionalität in ihr liegt. In dem Moment, in dem man inszeniert, verschwendet man darauf gar nicht so viele Gedanken. Es ist sogar sehr hilfreich, sich gut zu kennen. Jenni und ich hatten vorher fünf, sechs Kurzfilme zusammen gemacht und schon eine Art entwickelt, zusammenzuarbeiten, in der es recht wenig Kommunikation braucht. Jenni weiß, was ich will. Und ohne, dass ich viele Worte verlieren muss, weiß sie auch, was sie verändert, wenn ich etwas hineingebe. Ein großes Geschenk war auch, dass Jenni eine sehr intuitive Schauspielerin ist, die ganz oft meine Erwartungen übertroffen hat. Da entstehen Dinge von hoher Qualität, mehr als man sich vorher vorstellen konnte. Das ist sowieso ein magischer Moment, wenn etwas, das man auf ein Stück Papier geschrieben hat, plötzlich Film wird.

Die Distanz, die Nadines Sohn zu ihr aufgebaut hat, ist vielleicht das emotional Härteste am Film. Haben Sie das so im Hospiz erlebt?

Kramme: Die reale Vorlage für Nadine hatte genau dieses Problem. Bei ihr waren es allerdings mehrere Kinder, die sie alle nicht besuchen wollten. Wir haben das in einer Figur zugespitzt. Der Pfleger Nuri ist ein bisschen mein Alter Ego, als ich als Pflegehelfer angefangen habe. Ich habe genau diese Situation erlebt: dass der Junge in die Küche kam, sich nicht traute, ins Zimmer der Mutter zu gehen – aber ganz viel von ihr reden wollte und mir Dinge über sie erzählt hat.

Sabel: Und die Gurke geschnitten hat.

Kramme: Und die Gurke geschnitten hat. Ich habe mich später hier in Schwerin mit dem Kinderhospizdienst getroffen. Mir wurde berichtet: Diese Probleme sind sehr häufig. Gerade in Familien, in denen nicht gut kommuniziert wird, wo es heißt: „Damit können wir den Kleinen nicht belasten, das versteht er ja gar nicht.“ Aber Kinder begreifen alles und verarbeiten es auf ihre Art. Das kann eben so aussehen, dass sie für sich entscheiden: Ich gehe nicht in das Zimmer, wo die Mama stirbt. Aber ich denke ganz viel darüber nach und rede mit irgendwem darüber.



Heute Nacht um vier ist der Junge zu mir ins Schlafzimmer gekommen und hat gesagt, die Mama ist tot.



Kinder wissen instinktiv sehr genau, was sie brauchen und was sie nicht brauchen. Ich glaube, das Wichtigste ist, alle Kanäle zu öffnen.



Sabel: Und ein wichtiger Aspekt im Film ist eine Familie, die diese Angebote bewusst nicht will. Es gibt das Vertragsgespräch, wo die Hospizleiterin sagt: Sie können auch mal mit einer Psychoonkologin sprechen. Und Nadine und ihre Mutter sagen einstimmig: Nein, wollen wir nicht.

Kramme: Das ist eine Sache für alle, die im Hospizkontext arbeiten. Man macht ganz viele Angebote – aber nicht jeder will sie. Das gehört auch dazu.

Wie würden Sie aus heutiger Sicht raten: Soll man Kinder zum Sterbenden lassen oder eher davor bewahren?

Kramme: Kinder wissen instinktiv sehr genau, was sie brauchen und was sie nicht brauchen. Ich glaube, das Wichtigste ist, alle Kanäle zu öffnen, gut hinzuschauen und ein Gefühl dafür zu bekommen, was das Kind braucht. Man kann mit Kindern reden, Kinder sind klug, bekommen viel mit, können vieles einschätzen. Wenn man nicht das Gefühl hat, ich muss mein Kind die ganze Zeit beschützen – sondern ihm auch eine eigene Verarbeitung zutraut –, dann zeigt einem das Kind selbst, was es braucht. Und wenn es sagt: In dieses Zimmer möchte ich nicht gehen, aber das und das möchte ich machen, dann muss man das respektieren. Wenn ein Kind das nicht will, hat das einen Grund.

Sabel: Aber auch ehrlich mit dem Kind sein. Dem Kind die Chance geben zu verstehen, wie oft es noch die Möglichkeit gibt, die Mutter zu sehen. Was das auch bedeuten kann.

Die Großmutter, gespielt von Barbara Philipp, ist eine Schlüsselfigur. Eine Angehörige im Funktionsmodus. Eine Figur aus dem wirklichen Leben?

Kramme: Sie symbolisiert eine Gefahr – und gleichzeitig eine Aufgabe der Hospizarbeit. Der Sterbeprozess ist für Angehörige nicht nur eine emotionale, sondern auch eine organisatorische Herausforderung. Die Aufnahme im Hospiz, Pflegegrade, die Ausstattung, das Auflösen einer Wohnung, welcher Bestatter, welche Vollmachten. Ganz viele Entscheidungen, die auf die Menschen einprasseln. Die große Gefahr: dass das, wozu diese Phase eigentlich nochmal sehr wichtig sein kann – dem geliebten Menschen nochmal nahe zu sein –, im Erledigen-Müssen völlig untergeht. Das ist die Stelle, an der die Hospizarbeit ins Spiel kommt und sagt: Wir versuchen, euch viel abzunehmen, damit ihr euch auf das fokussieren könnt, was jetzt wichtig ist.

Das andere: Viele Menschen können mit der emotionalen Komponente im Sterbeprozess schwer umgehen. Sie sind dieses Ausgeliefertsein nicht gewohnt – am Bett eines geliebten Menschen zu sitzen, nur die Hand zu halten, nur da zu sein. Die Ohnmacht, die man da empfindet. In der Szene, in der Nadine die Panikattacke hat und „Ich hab Angst, ich hab Angst“ schreit, sagt die Mutter: Ich hole jemanden. Und flieht aus dem Zimmer. Wie das die Überforderung mit den eigenen Gefühlen und denen der anderen symbolisiert. Deshalb sage ich auch so sehr: Es ist ein Film über Sprachlosigkeit. Und über die Unfähigkeit, mit Emotionen umzugehen. Eine absolute Schlüsselfigur.

Sie haben einmal gesagt, Sie wollten keinen Film machen, in dem die Sterbende noch mal mit der Harley zum Sonnenuntergang ans Meer fährt.

Kramme: An so einem Film ist nichts störend dran – aber den gibt es schon sehr oft. Diese Art von Bucketlist-Film, in dem man noch ganz viele aktive Dinge macht und plötzlich zappt der Hauptdarsteller um und ist tot. Unser Ansatz war anders. Das symbolisiert sich im Film über den Wünschewagen, wenn sich Nadine und Marion unterhalten, was sie eigentlich noch machen könnten – und warum sie sich nicht mehr in der Lage fühlen, etwas zu machen. Die eine sagt: Ich habe immer Schmerzen, fühle mich so schwach, ich will gar nicht mehr irgendwohin. Die andere: Mich interessiert eigentlich nur noch mein Kind. Perspektiven werden kleiner, Horizonte werden kleiner. Es geht nicht mehr darum, in den letzten Lebenstagen noch ganz viel abzuhaken, sondern um innere Prozesse. Um die Akzeptanz, dass ein Leben endlich ist. Dieser Bucketlist-Wahn ist ja ein personifiziertes Nicht-Akzeptieren der Tatsache, dass wir sterben müssen. Wir müssen immer dagegen anarbeiten, wir müssen das alles noch geschafft haben. Aber man kann sich auch hinsetzen und sagen: Ja, das Leben geht zu Ende. Was bedeutet das für mich. Diese Momente des Innehaltens – die waren uns viel wertvoller.

Sabel: Ein Detail, das Benja erzählt hatte: Im Hospiz sagte eine Frau, ich wünsche mir gar nichts. Ich habe gar keine Kraft mehr, ich will gar nicht mehr ans Meer. Das fand ich faszinierend. Und ein Kammerspiel zu machen – wirklich nur die letzten zwei Wochen in einem Haus. Außer einmal kurz in die Wohnung zurück und vorbei am Schwimmbad. Und da passiert so viel, ohne dass etwas Hollywoodmäßiges aufgefahren werden muss.



Oder ein Hospizgast sagt zu mir: Benjamin, mach das Fenster zu, sonst hol ich mir noch den Tod.

Der Film ist trotz aller Trübsal mit ordentlich Humor gewürzt, auch schwarzem. Gehört der für Sie dazu?

Kramme: Total. Wir hatten eine Tafel an der Hospizküche, auf der stand, was es zum Mittagessen gab. Und dann steht da plötzlich „heute gibt es tote Oma“. Oder ein Hospizgast sagt zu mir: Benjamin, mach das Fenster zu, sonst hol ich mir noch den Tod. Es gibt so viele Situationen, in denen man lachen kann und lachen muss. Und es ist auch ein Stilmittel. Wenn wir einen Film machen, in dem sich Zuschauende über 90 Minuten mit diesem Thema befassen, braucht man einen lakonischen Ton. Ironische Momente, wie das Alpaka, das zur Tür reinkommt. Oder das Vertragsgespräch, in dem gefragt wird: „Wann wollen Sie angerufen werden ... auch nachts oder erst am nächsten Tag?“ – „Na, ich schlaf erst mal aus!“ Diese schroffen, ironischen Momente helfen einfach auch dabei, dass man das überhaupt aushält. Zwischendrin zu lachen. Das Gefühl zu haben: Da ist die ganze Palette von Leben drin. Nicht nur Leid. Nicht nur Trauer. Nicht nur Schwere.

Es gibt viele Hospizgäste, die Witze machen. Das ist auch ein Vorurteil, das viele Menschen haben: dass im Hospiz nur leise gesprochen wird, alle behutsam und bedächtig und traurig sind und alles schwer ist. Das ist überhaupt nicht so.

Nadine lehnt die Seelsorge im Film vehement ab. War es Ihnen wichtig, das zu zeigen?

Kramme: Wir hatten tatsächlich eine Szene, in der ein Pfarrer im Hospiz ist und von Nadine beschimpft wird, weil er Plattitüden von sich gibt. Wir hatten das mit Hilfe meines Vaters, der Pfarrer ist und sein ganzes Leben Krankenhausseelsorge gemacht hat, geschrieben.

Sabel: Eine Figur, die früh stirbt, gespielt von Judith Engel, ist religiös. Der Pfarrer kommt, spricht ihrem Mann Mut zu. Und Nadine in ihrem Zustand hält das nicht aus und beschimpft ihn. Das war eine der Szenen, die dem Schnitt zum Opfer gefallen sind – auch weil sie ein bisschen zu heftig war, wie sie ihn angeschrien hat. Vor allem aber, weil sie ein Fass aufgemacht hat, das wir nicht aufmachen wollten.

Kramme: Und es wurde zu banal. Wir hätten dem Thema Seelsorge so nicht gerecht werden können. Es ist ja etwas sehr Legitimes, das man – wenn man nicht religiös ist – auch ablehnen kann. Auf der anderen Seite kann es für Menschen sehr wichtig sein. Die Darstellung, die wir aus Nadines Perspektive am Ende hatten, wäre dem Thema nicht gerecht geworden und zu oberflächlich gewesen. Dazu kam: Das war eine der Szenen, die mir als Regisseur nicht gelungen sind. Das muss ich auch ehrlich sagen. Dann ist es uns auch leichtgefallen, sie wegzulassen.

Gibt es für Sie so etwas wie ein gutes Sterben? Wir haben bei Nadine ja kein wirklich gutes Sterben gesehen.

Kramme: Beides ist richtig. „Gutes Sterben“ beschreibt eine Idealvorstellung. Aber das Wort suggeriert auch ein bisschen einen Wettbewerb, den ich schwierig finde. Als müsste man noch etwas leisten. Ich würde lieber „bewusstes Sterben“ sagen. Es für sich zu akzeptieren – und auch als Familie zu akzeptieren, dass das ein Teil des Lebens ist. Und diesen Teil aktiv zu gestalten. Zu feiern. Nähe nochmal zuzulassen. Der Sterbeprozess kann ganz tolle Dinge hervorbringen. Nähe in der Familie. Schöne Momente. Reflexion. Liebe austauschen. Bleibende Erinnerungen schaffen. Da ist so viel möglich.



Die Perspektive der Hospizarbeit ist dann die Frage: Wie können wir dem einen guten Rahmen geben? Was brauchen Menschen an Umgebung, an sinnlichen Dingen – Gerüche, Geschmäcker, Musik? Ich bin ein großer Befürworter von Biografiearbeit. Damit man auch dann noch weiß, was jemandem gutgetan hat, wenn er sich nicht mehr äußern kann. Am Ende ist ein Mensch gut gestorben, wenn er so gestorben ist, wie er sterben wollte. Wenn das gelingt, ist das ein gutes Sterben.

Sabel: Für mich ist es einmal der Aspekt der Liebe – nicht zu verpassen, den liebsten Menschen zu sagen, dass man sie liebt und vermissen wird. Bestimmte Konflikte auf den letzten Metern auflösen zu können. Und was ich neu, fast spannend fand: die palliative Möglichkeit, Schmerzen zu lindern. Das nimmt viel Angst, wenn man weiß: Man wird wenig Schmerzen haben, weil man gut eingestellt ist.

Sie sind oft bei Vorführungen in Hospizen, bei Palliativveranstaltungen. Was waren die Highlights der Rückmeldungen?

Kramme: Die Rückmeldungen sind sehr unterschiedlich. Es gibt auch kritische. Manche aus der Hospizarbeit finden, wir würden ihrer Arbeit nicht gerecht in all den Angeboten, die sie leistet. Das stimmt ein Stück weit. Aber wir machen einen Spielfilm. Wir konzentrieren uns auf eine Familie. Und haben keinen Werbefilm für die Hospizarbeit gemacht.

Sabel: Bei Filmen muss man den größtmöglichen Konflikt erzählen. Wenn alles gut geklappt hätte mit dem Kind und dem Angebot – dann wäre da kein Film.

Kramme: Auf der anderen Seite fühlen sich viele sehr gesehen. Wir hatten eine Schwesternschaft von Palliativschwestern im Publikum sitzen. Und wenn dann Momente kommen wie Schwester Ulrike, die fragt „Hatten Sie heute schon Stuhlgang?“, geht ein Kichern durchs Publikum. Weil viele Dinge im Film aus Beobachtungen ins Drehbuch geschrieben worden sind.



”
Muss man
beim Sterben
wirklich so viel
Angst haben
wie Nadine?

Sabel: Was sehr oft passiert: Leute wollen Komplimente ausdrücken und können nur weinen. Dass man sich gegenseitig in den Arm nimmt, ohne sich zu kennen. Das habe ich schon einige Male erlebt. Und das ist immer sehr berührend. Für mich ist es ein besonders großes Kompliment, wenn Fachpersonal oder betroffene Angehörige die Authentizität erkennen. Die es selbst erlebt haben und sagen: Ja, genau so sah es aus. Das ist mehr wert, als wenn Schauspielkolleg:innen das loben.

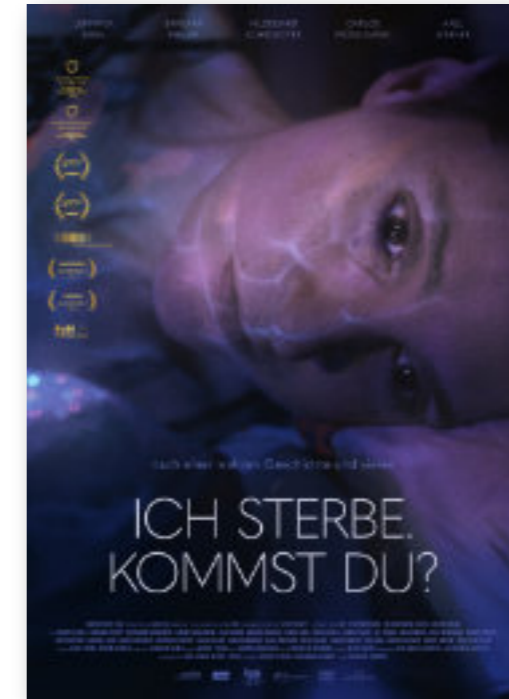
Kramme: Wir hatten einmal einen älteren Mann in der ersten Reihe, der nach der Vorführung fragte: Muss man beim Sterben wirklich so viel Angst haben wie Nadine? Man hat ihm angemerkt, dass der Film bei ihm wirklich das ausgelöst hat: Werde ich auch so viel Angst haben? Und im Publikum saß ein Hospizarzt, der dann darüber gesprochen hat, was mit Medikamenten und Betreuung möglich ist, um Ängste abzubauen. Es entstehen Gespräche, die weit über den Film hinausgehen. Wo Menschen über ihre eigenen Ängste sprechen – und wo man auch ein bisschen Aufklärungsarbeit über Hospizarbeit leisten kann.

Letzte Frage: Wenn der Film in zehn Jahren noch gezeigt wird – was wäre das schönste Echo?

Sabel: Wie befürchtet ist es kein Kassenschlager. Er lief nicht in den großen Kinos, nur kurz in den Programmkinos. Ein Film über das Sterben mit einer unbekannteren Hauptdarstellerin – dass das kein Hit wird, war absehbar. Es bleibt ein Nischenfilm, der sich sein Publikum suchen muss. Wenn er in zehn Jahren noch ganz viele Zuschauer:innen erreicht hätte – das wäre das Schönste.

Kramme: Die Hoffnung ist auch, dass der Diskurs zum Thema Sterben, zur Hospizarbeit ein bisschen mehr Aufmerksamkeit in der Gesellschaft bekommt. Dass die Ängste, die dieses Thema betreffen, abgebaut werden. Wenn der Film dazu einen Beitrag leisten kann – etwa indem eine Programmdirektion sagt: Welthospiztag, 20.15 Uhr, mit einer Gesprächssendung danach. Wir hatten am Ende vielleicht 10.000 Kinozuschauer:innen. Für so einen kleinen Film ordentlich. Aber eine Zahl, die wahnsinnig klein erscheint. Wir hoffen, dass er irgendwann auch in Bildungskontexten gezeigt wird – in der Ausbildung von Palliativpflegenden, in der ehrenamtlichen Begleitung. Und vielleicht schafft es dieser kleine Film irgendwann doch noch dahin, wo wir ihn eigentlich gerne sehen würden: mitten in die Gesellschaft.

Sabel: Der RBB hat unseren Film finanziert. Der gehört zur ARD. Deswegen wird er mindestens in der ARD-Mediathek kommen. Und wahrscheinlich irgendwann nachts ausgestrahlt. Schauen wir mal.



Jennifer Sabel



Benjamin Kramme

ZUM FILM

„Ich sterbe. Kommst du.“ | D 2025 | 98 Min. | Regie: Benjamin Kramme | Buch: Benjamin Kramme & Jennifer Sabel | Mit Jennifer Sabel, Barbara Philipp, Hildegard Schroedter, Judith Engel u. a. | Produktion: Dreamer Joint Venture / MAFILM / Wunschkindfilm | Koproduktion: RBB | Drehort: Hospiz Schloss Bernsdorf bei Grevesmühlen | Kinostart war am 13. November 2025
Fragen: Mike Powelz. Das Gespräch führte Thomas Sitte am 14. Mai 2026 per Videokonferenz.



Foto: Privat

Mike Powelz,

54, ist ein deutscher Journalist und Schriftsteller. Er arbeitet für mehrere Magazine und hat Persönlichkeiten wie Altbundeskanzler Helmut Schmidt u.v.a. interviewt. Sein bekanntester Roman ist der Hospizkrimi „Die Flockenleserin“.

Mike Powelz ist seit 2025 Stiftungsrat der Deutschen Palliativ-Stiftung, erarbeitet und führt für uns die Interviews.

Heilige Stätten und Kraftorte; ganz spontan!

Wir haben einige Stiftungsräte, Autoren und andere gefragt, ob sie uns kurz sagen wollen, was ihnen dazu einfällt.



Christina Plath, Physiotherapeutin für Palliative Care, Stiftungsrätin der DPS

In Australien ist für mich der Uluru ein unglaublich starker Kraftort.

Und in Göttingen ist es der Göttinger Stadtwald!

Dort werde ich sofort ruhiger, fühle mich klarer und möchte gerne länger bleiben. Ich bin nach einem Besuch am Uluru oder nach einem Spaziergang im Wald sehr energiege-laden und voller Kraft.

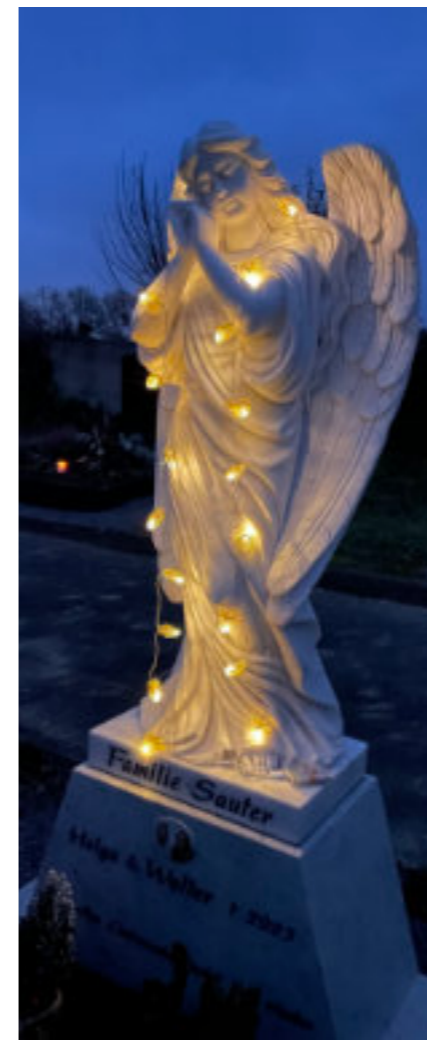
Sabine Schmerberg, SL-Leserin 35282 Rauschenberg

Die erste „Heilige Eiche“, obwohl es ja eigentlich zwei Bäume sind, wurde 1863 zur 50jährigen Erinnerung an die Völkerschlacht von Leipzig, die zweite 50 Jahre später, anlässlich der Hundert-jahrfeier, auf dem Sosenberg in Rauschenberg/Hessen ge-pflanzt.

Es ist ein einfach wunderbarer, ruhiger Platz der zum Ausruhen und Kraft tanken einlädt und viele Besucher „magisch“ anzieht.

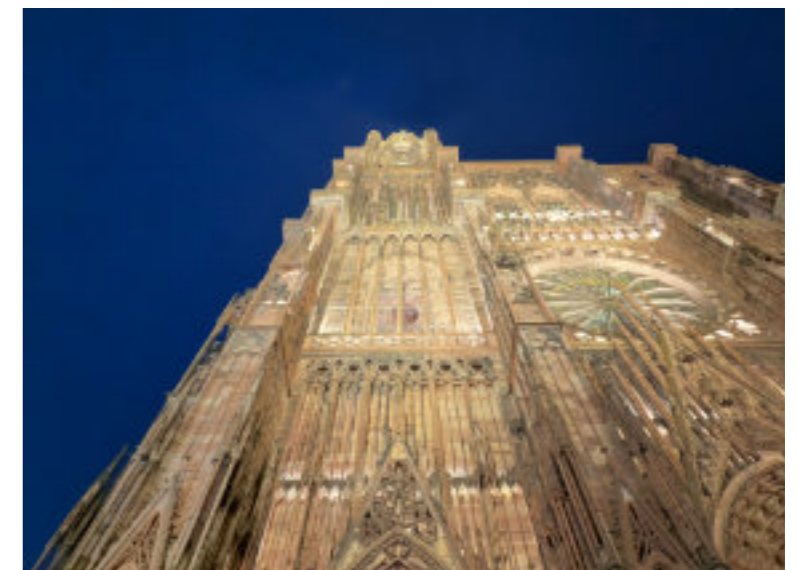


Foto Vincent Schmerberg



Nicole Sauter-Scheelen, SL-Leserin

Das Grab meiner Eltern, beide 2023 verstorben, ist mein „Heiliger Ort“. Da fühle ich mich ihnen nahe.



Prof. Dr. Andreas Meusch, Hamburg, Stiftungsrat DPS

„Da hältst Du Dich als religiös völlig unmusikalischer Mensch besser raus“ - Das war meine spontane Reaktion, als die Anfrage kam, etwas zu Heiligen Stätten oder Kraftorten zu schreiben. Dann ist mir das Thema aber nicht aus dem Kopf gegangen. Deshalb zwei Gedanken:

Es sind nicht unbedingt die üblichen Verdächtigen, die einem Kraft geben. Der Besuch des Taj Mahal war unglaublich, es kommt einem wirklich vor, als ob es schwebe. Aber ist es zu einem Kraftort geworden? - für mich nicht. Unvergesslich bleibt aber, wie ich als deutscher Offizier in Uniform im Straßburger Münster sitze und mir auf einmal die Gnade bewusst wird, an diesem Ort auf Einladung der französischen Republik zu sein und nicht als Besatzer. Auch Jahrzehnte nach dem Ereignis wirkt die Kraft nach, die von diesem Ort, von diesem Moment ausging.

Ein zweiter Gedanke beschäftigt mich: Was ist ein Kraftort, wenn ich an einem Ort sein muss, an dem ich nicht sein will, der mich Kraft kostet, z.B. im Krankenhaus? Woher beziehe ich Kraft? Musik kann ein „Ort“ sein, um Kraft zu bekommen. In Südafrika kann man Shirts mit dem Ausspruch Nelson Mandelas kaufen, dass die Musik ihn Frieden mit der Welt machen lasse. Für mich ist der Teil von Madibas Worten mindestens genauso wichtig, auch wenn er nicht mehr auf das Shirt passte: „Music makes me at peace with myself“. Was für eine Kraft kann Musik sein!“



Kommentator beim Eishockey Olympia-Halbfinale 2026 Deutschland gegen USA:

„... der heilige Ort, der nicht berührt werden darf ...“

Der Torraum: Ein physischer "heiliger Ort" ist der Torraum (Goalie Crease). Torhüter dürfen in ihrem Habitat nicht bedrängt werden, was international als Regel gilt.



Prof. Dr. med. Boris Zernikow, Datteln

„ ... Die Bruder-Klaus-Feldkapelle und das Kinderpalliativzentrum Datteln ... Bruder Klaus ist mir seit Kindheitsbeinen bekannt wegen seines Meditationsbildes - ein Rad mit nach innen und nach außen laufenden Speichen. In der Mitte der Schöpfer (oder die Schöpferin. ...“



Mandy Falke
Lokalredakteurin Funke Medien
Niedersachsen Braunschweig

Meistens sind mit heiligen Orten Klöster oder solche mystisch aufgeladenen Plätze wie die Externsteine gemeint. Für mich sind heilige Orte eher innere Räume, die entstehen, wenn das Nervensystem ruhig wird. Zum Beispiel abends mit meinen Kindern im Bett zu liegen, bei offenem Fenster noch die Vögel zu hören und gemeinsam ein Lied zu singen. Das fühlt sich für mich heiliger an als jeder symbolische Ort



Dr. med. Hubert Schindler, Straubing,
Stiftungsrat der DPS

Für einen gläubigen Menschen sind heilige Stätten zweifelsfrei als solche real besuchbar. Dies dürfte auch für analoge Orte anderer Religionsgemeinschaften gelten, sofern der Gläubige nicht auf die Vernichtung von Andersgläubigen ausgerichtet ist.

Ob z. B. Stonehenge eine heilige Stätte sein kann, wissen wir nicht. Als ich 1968 erstmals dort war, hätte ich mir zur hereinbrechenden Nacht jeden-

falls eine Tüte gewünscht, um mich für Psychedelisches öffnen zu können. Bei Kraftorten, ist es eher so, dass man sie nicht verneinen möchte, sofern man mit Asterix und Obelix in Dankbarkeit für die überlieferte, in Kleinbonum und Umgebung gepflegte, Lebensart gerne groß geworden ist.

Ich denke Einzelgänger oder Kleingruppen, die sensitiv sehr auf die Natur ausgerichtet sind, können durchaus meditativ Lebenshilfe an von ihnen als Kraftorte erkannten Lokalitäten erfahren.

Matthias Schmid, Pfarrer, Gießen,
Stiftungsrat DPS

Der „sanctus locus fortis“ (Der Heilige Starke Ort) ist in Chartres zu finden, westlich von Paris, also ich rede von der Cathedrale von Chartres.

So benennt sich, seit alters, der Ort des Altars, der über einer Quelle gebaut ist und darüber dann die Kirche gebaut wurde. Heiliger Ort, der sich über das ganze Kirchenschiff mittels seinem berühmten Labyrinth erstreckt.

Heißt: geh hin ... hab keine Furcht ... es ist für dich gesorgt...



Palliative Sedierung

Stimmen von Hinterbliebenen

In loser Reihenfolge veröffentlichten wir kurze Informationen auf Instagram, Facebook usw. Wir hatten jetzt einen Post zur Palliativen Sedierung, der sehr viele Antworten erhielt. Hier ist eine kleine Auswahl. Gerne können auch Sie, liebe Leser, uns Ihre Erfahrungen, Ihre Meinungen mailen! Im nächsten SL werden wir dann genauer auf die palliative Sedierung eingehen.



Petra Höhle-Kießl

Mein Vater hatte Lungenkrebs, am Ende war es so das er sich beim Schuhe zubinden Rippen angebrochen hat. Metastasen hatten die angefressen.

Er wollte in die Fachklinik, dort lag er mehrere Tage, bekam noch eine Hirnblutung durch Metastasen. Als die Schmerzen zu groß wurden bot man ihm Morphium an, entweder zum Nachspritzen bei Bedarf oder als stetige Dauergabe. Er entschied sich mit unserer Zustimmung für letzteres. Er und wir wurden aufgeklärt das dann die „Gefahr“ besteht das er nicht mehr aufwacht. Er sagte dann „Das wünsche ich mir, dass ich einschlafe und nicht mehr aufwache“. Wir haben ihn dann noch zwei Tage begleitet, haben Lieblingsongs von ihm laufen lassen, haben Anekdoten von ihm erzählt, ihn gestreichelt, geküsst, waren einfach da. Die ganze Familie hatte Zeit sich zu verabschieden. Nach zwei Tagen hat er sich auf seine letzte Reise gemacht. Wir sind dankbar das er das noch selbst entscheiden und ruhig sterben konnte. Ich bin froh, dass es diese Möglichkeit gibt.

hospizverein_wuerzburg

Sehr gut erklärt 🍷❤️

alexander.spiedel

Wenn Patienten durch Palliative Sedierung in einem dauerhaften Schlaf auch keine Nahrung mehr zu sich nehmen können, ist das m. E. eine Form von assistierten Suizid. Mein Verständnis von Palliativ steht dem entgegen.

Elvira Storch

Ich kann immer wieder nur danken! Mein Liebster konnte schmerzlos, ruhig und friedlich einschlafen und dass zu Hause in meinen Armen Er war zwar nicht sediert, aber schmerzlos, ruhig, zufrieden! DANKE

Nicole Nicky Herner

Meine beiden Eltern sind jeweils 1-2 Tage nach Beginn der palliativen Sedierung mit Morphium und Midazolam gestorben. Ob sie auch ohne so schnell gestorben wären? ...

Sabine Holtermann

Bei meinem Mann wurde das so gemacht. Definitiv die richtige Entscheidung!!!

Julia Durant

Ich bin dankbar, so konnte mein Mann mit Speiseröhrenkrebs würdevoll gehen!

Gertrud Schneider

Selbst erlebt im november25...einfach mal gemacht...ohne vorher mit mir oder meinem lebensgefährten zu sprechen..nie wieder palliativ oder hospiz ... ganz schlechte erfahrungen gemacht

Uta Offelmann

Wie will man so sedieren, so dass keine Atemdepression auftritt? Da bräuchte man Labordiagnostik am Bett. Also ehrlich bleiben, und es benennen, was es ist. Eine Sterbehilfe. Eine Hilfe im Sterbeprozess. Was völlig angemessen ist.

kirstenstrobel

Ich habe noch nie gehört, dass eine Palliative Sedierung wieder der Gesundheit zuträglich war! Ein sanfter erträglicher Übergang in den nächsten Raum ist doch das Ziel eines solchen Verfahrens!! Habe noch nie gehört, dass ein Patient in diesem Zustand wieder geweckt werden wollte, um die unerträglichen Schmerzen, die Luftnot und Übelkeit weiter auszuhalten!!

Gaby Weckerling

Mein Mann ist elendig an Bauchspeicheldrüsenskrebs verreckt auf der Palliativstation!!! MeinerBitte ihm doch das Sterben zu erleichtern musste erst 'abgeklärt' werden, er hat sooo gekämpft und gelitten

Judith Rein-Fischer

Prima als Krankenschwester und Angehörige dreier schwer kranker Verstorbener in den letzten 1,5 Jahren weiß ich wie wertvoll diese Methode des sanft Hinüberleitens ist. Aber bitte hören sie auf zu behaupten, dass es keine indirekte Sterbehilfe ist. Macht ja nichts. Alles andere ist ja auch Quälerei.

Claudia Beyer

Es ist sicherlich ein Segen, dass es die Palliative Sedierung gibt. Vorausgesetzt, sie wird richtig und zum richtigen Zeitpunkt angewandt! Auf Basis eines Informed Consent und einer zutreffenden Diagnose. Allein an diesen beiden Dingen kann es schon erheblich hapern. Eine Einwilligung in die palliative Sedierung kann NIEMALS auf Basis einer fehlenden Differenzial-Diagnose sein. Wer dabei schlampt, kann eben auch nicht aufklären. Ein zweischneidiges Schwert.

„Eine Frau braucht doch Brüste“ – wirklich?

Brüste weg, aber kein Wiederaufbau: Mandy Falke entschied sich nach ihrer Brustkrebserkrankung gegen das „Normal“. Ein Kommentar über Selbstbestimmung.

”

Ich wollte von Anfang an keinen Wiederaufbau.

Ende 2017 war ich 32 Jahre und kerngesund – dachte ich zumindest. Ein paar Tage vor Weihnachten erhielt ich die Diagnose Brustkrebs; aggressiv, keine gute Prognose. Chemotherapien, Bestrahlungen. Am Ende folgte die beidseitige Mastektomie, also die Entfernung beider Brüste. Ich muss dazu sagen: Nur eine Brust war vom Krebs betroffen, mehrere Tumore an verschiedenen Stellen. Die andere Brust war gesund. Warum ich sie trotzdem entfernen ließ, war eine Entscheidung gegen Angst und für Autonomie.

Ich selbst habe zwar keine BRCA-Mutation – jene genetische Veränderung, die das Brustkrebsrisiko deutlich erhöht. Dennoch: Auch ohne BRCA-Mutation kann das Risiko für ein Rezidiv oder einen weiteren Tumor nach einer Brustkrebserkrankung erhöht sein – je nach Tumorbiologie, Alter, Vorerkrankungen oder durch bestimmte Therapien.

Chemotherapien und Bestrahlungen können langfristige Nebenwirkungen haben und stehen im Zusammenhang mit einem leicht erhöhten Risiko für bestimmte Zweittumoren. Das bedeutet nicht, dass es zwangsläufig zu einer weiteren Krebserkrankung kommt, aber es war Teil der persönlichen Abwägung. Die Entscheidung für oder gegen eine Brustentfernung nach Brustkrebs ist doch schließlich so individuell wie der Mensch selbst. Dachte ich zumindest.

„Sie sind doch noch so jung“, sagte mir ein Arzt. „Eine Frau in ihrem Alter braucht doch Brüste.“ Sätze wie dieser fallen nicht etwa in einem Roman der 1950er Jahre – sondern ich habe sie in Behandlungszimmern gehört, in Momenten, in dem man ohnehin verletzlich ist.

Wenn Ärzte – die in dieser Situation eine gewisse Autorität haben – jungen Frauen davon abraten, ohne Brüste zu leben, bleibt das nicht folgenlos. Solche Aussagen prägen mit, was als „normal“ gilt und wie eine Frau angeblich zu sein hat. Auch Krankenkassen und medizinische Leitlinien tragen ihren Teil dazu bei – sie beeinflussen mit, welche Optionen Frauen nach einer Brustkrebserkrankung tatsächlich offenstehen.

Meine Diskussionen mit Ärzten und der Krankenkasse zogen sich über Monate. Widersprüche, Formulare, medizinische Gutachten. Einem „Sie wollen sich gesundes Gewebe entfernen lassen?“ stand mein „Ich möchte die Wahrscheinlichkeit erhöhen, meine Kinder aufwachsen zu sehen“ entgegen. Schließlich lenkte die Krankenkasse 24 Stunden vor OP-Beginn ein und stimmte der Kostenübernahme für die Entfernung beider Brüste zu.

Einen Tag nach der Mastektomie konnte ich meine Arme nicht heben. Links und rechts hingen Schläuche aus meinem Körper, das Morphium machte mich benommen. Da kam eine Frau vom Sanitätshaus. Sie setzte mich in einen Rollstuhl und schob mich durch die Krankenhausflure. Im Laden reichte sie mir ein Paar Schaumstoffbrüste: Ich könne ja schon mal schauen, welche Form mir gefalle.

Ich wollte von Anfang an keinen Wiederaufbau. Nur eine Ärztin – die einzige unter ihren männlichen Kollegen – riet mir ebenfalls davon ab.



Foto: Veronika Goll

Bei meiner Hochrisikosituation, sagte sie, sei das die vernünftige Entscheidung.

Selbstverständlich gibt es Frauen, die sich nach einer Krebserkrankung für einen Brustaufbau entscheiden – aus eigener, verantwortungsvoller Überzeugung. Und die mit diesem Weg sehr zufrieden sind. Andere wiederum wählen ebenso bewusst den gegenteiligen Weg – und entscheiden sich ganz klar dagegen. Beide Entscheidungen verdienen den gleichen Respekt. Es geht nicht um die Frage „Brüste oder keine Brüste“, sondern um selbstbestimmte und selbstfürsorgliche Entscheidungen für das eigene Leben.

Wie eine Frau zu sein hat? Das bestimmen weder der Arzt im Behandlungszimmer noch der Mann auf der Straße. Gesellschaftliche Rollenbilder sind oft wie alte Kleidungsstücke: über Generationen weitergereicht, selten passend – und längst aus der Mode. Was wir heute als „normal“ ansehen, ist kein Naturgesetz, sondern ein wandelbares Maß – geprägt von Werten, Normen, Erwartungen. Und dieses Bild verändert sich. Mit jeder Frau, die es wagt, es neu zu zeichnen. Mit jeder Frage, die laut gestellt wird.

Was macht eine Frau zur Frau? Die Frage kann nur jede Frau für sich allein beantworten und ihre innere Antwort wird immer die stimmigste Entscheidung für ihr Leben in genau dieser Situation sein.



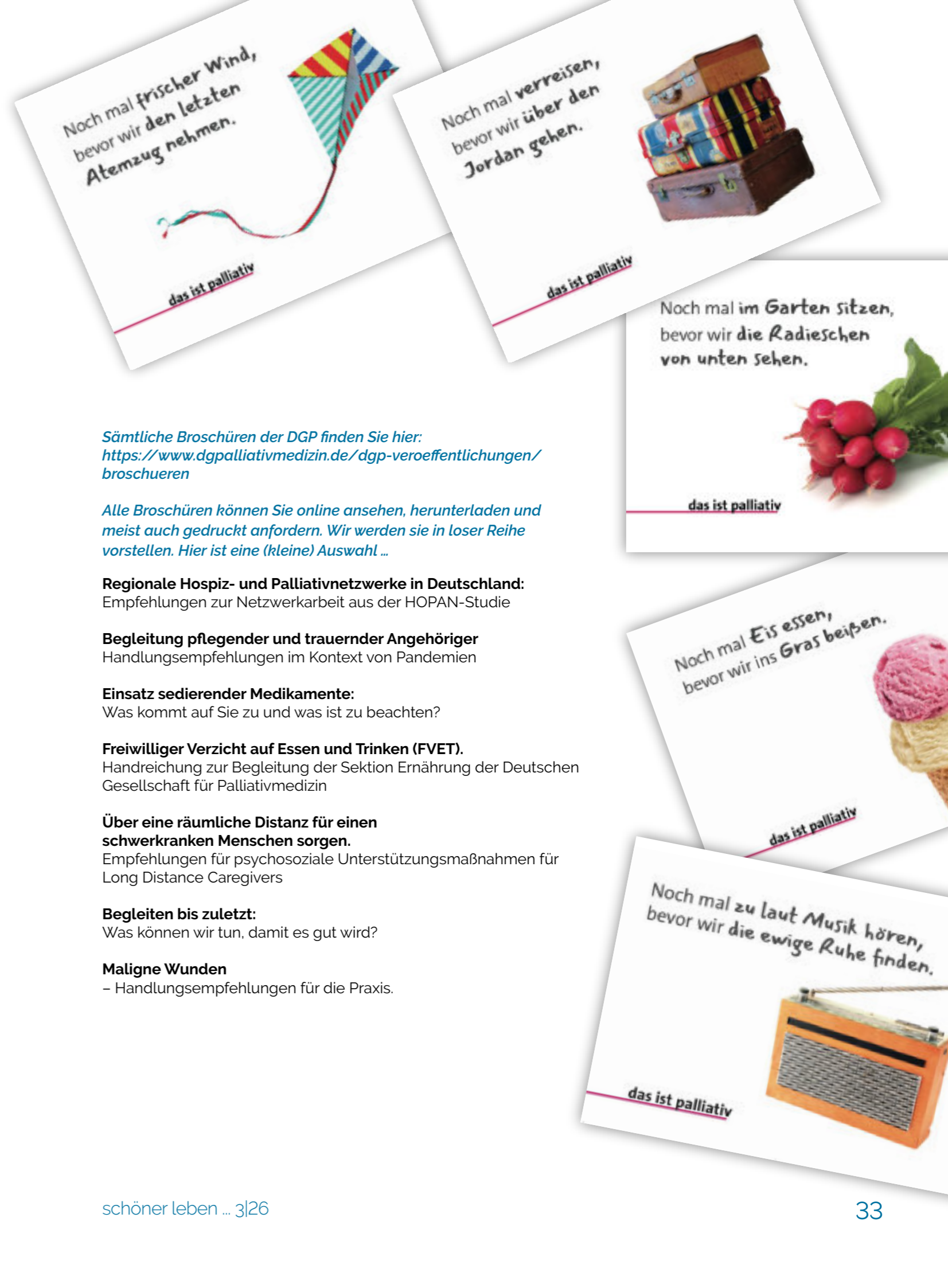
Das Lebensende auf der Intensivstation

DGP veröffentlicht Broschüre zur Orientierung für Angehörige

Das Lebensende auf der Intensivstation - Orientierung für Angehörige

Eine Orientierung für Angehörige bietet die von der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) veröffentlichte Online-Broschüre „Das Lebensende auf der Intensivstation“. Sie richtet sich an alle, die einen nahestehenden Menschen auf der Intensivstation begleiten, und gibt einen Überblick über die medizinische Versorgung und unterstützende Maßnahmen, die Angehörigen wie auch den schwer bis lebensbedrohlich erkrankten Patientinnen und Patienten

in dieser schwierigen Zeit zur Verfügung stehen. Die Broschüre wurde von ICUsteps entwickelt. Übersetzt und angepasst ins Deutsche wurde sie durch ein Team von Autor:innen sowie mit der freundlichen Unterstützung der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP), der Deutschen Gesellschaft für Fachpflege (DGF), der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie (DGP), der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI) und der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP). Die Broschüre steht online zur Verfügung und kann als Print bei der DGP vorbestellt werden unter: bestellungen@palliativmedizin.de



Noch mal frischer Wind, bevor wir den letzten Atemzug nehmen.

das ist palliativ

Noch mal verreisen, bevor wir über den Jordan gehen.

das ist palliativ

Noch mal im Garten sitzen, bevor wir die Radieschen von unten sehen.

das ist palliativ

Sämtliche Broschüren der DGP finden Sie hier: <https://www.dgpalliativmedizin.de/dgp-veroeffentlichungen/broschueren>

Alle Broschüren können Sie online ansehen, herunterladen und meist auch gedruckt anfordern. Wir werden sie in loser Reihe vorstellen. Hier ist eine (kleine) Auswahl ...

Regionale Hospiz- und Palliativnetzwerke in Deutschland:
Empfehlungen zur Netzwerkarbeit aus der HOPAN-Studie

Begleitung pflegender und trauernder Angehöriger
Handlungsempfehlungen im Kontext von Pandemien

Einsatz sedierender Medikamente:
Was kommt auf Sie zu und was ist zu beachten?

Freiwilliger Verzicht auf Essen und Trinken (FVET).
Handreichung zur Begleitung der Sektion Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin

Über eine räumliche Distanz für einen schwerkranken Menschen sorgen.
Empfehlungen für psychosoziale Unterstützungsmaßnahmen für Long Distance Caregivers

Begleiten bis zuletzt:
Was können wir tun, damit es gut wird?

Maligne Wunden
– Handlungsempfehlungen für die Praxis.

„Die Disruption kommt – die Frage ist, ob kontrolliert oder unkontrolliert“

Interview der „Fuldaer Zeitung“ mit Philosoph Dr. Christoph Quarch über das Wirtschaftssystem, das seiner Meinung nach außer Kontrolle geraten ist

Von Bernd Loskant

Der Philosoph Dr. Christoph Quarch sieht das Wirtschaftssystem an seinem Ende. In seinem Buch „Wahre Wirtschaft“ plädiert der 61-Jährige, der in Fulda lebt, für ein radikales Umdenken – mit Ideen, die bis in das antike Griechenland zurückreichen. Ein Gespräch über Grenzen von Wachstum und Mut zur Utopie.

Herr Dr. Quarch, Bundeskanzler Friedrich Merz betont derzeit allenthalben, dass es ohne Wachstum keinen Wohlstand mehr gibt. Liegt er falsch?

Nicht grundsätzlich. Wirtschaft braucht Wachstum – die Frage ist nur: welches? Unser heutiges System propagiert ein grenzenloses, exponentielles Wachstum, das durch keine Leitplanken mehr geregelt werden soll. Genau das ist die Idee des Neoliberalismus, die im Libertarismus eines Javier Milei, Elon Musk oder Peter Thiel gerade noch einmal überboten wird. Das Ergebnis sehen wir: eine wachsende Kluft zwischen Arm und Reich, ein abbröckelnder Mittelstand. Ich meine, wir sollten Wirtschaft nicht länger als optimierbare Maschine verstehen, sondern als lebendigen Garten. Ein Garten wächst – bleibt dabei aber rückgebunden an die Natur. Maßvolles, menschliche und natürliche Ressourcen schonendes Wachstum ist vertretbar. Ein Wachstum, das den Ast absägt, auf dem wir sitzen, ist es nicht.

Nun könnte man einwenden: Dieses System hat doch jahrzehntelang funktioniert. Es hat Wohlstand geschaffen, soziale Sicherheit und Stabilität. Warum sollte es plötzlich an sein Ende kommen?

Weil die Kräfte, die immer schon in diesem System angelegt waren, außer Kontrolle geraten. Die soziale Marktwirtschaft der Nachkriegszeit hat lange funktioniert, weil es ein starkes politisches Gegengewicht gab – Sozialstaat, Regulierung, Mitbestimmung. In Deutschland oder Skandinavien konnte man sehen, dass marktwirtschaftliche Dynamik und sozialer Ausgleich miteinander vereinbar sind. Doch seit dem Ende des Kalten Krieges und vor allem mit dem Aufstieg der Digitalwirtschaft erleben wir eine neue Eskalationsstufe. Wirtschaftliche Macht, technologische Macht und politische Macht konzentrieren sich in einem bislang unbekanntem Ausmaß. Die großen Tech-Konzerne verfügen heute über Einflussmöglichkeiten, die früher Nationalstaaten vorbehalten waren. Die entscheidende Frage ist, ob wir das Gleichgewicht wiederherstellen können, bevor ein Kipppunkt erreicht ist. Mit der KI als neuem ökonomischen Treiber, der auch der Demokratie gefährlich wird, schwinden die Spielräume dafür.

Sie sprechen offen von einem möglichen Kollaps des Weltwirtschaftssystems. Wie realistisch ist das?

Die Disruption kommt so oder so – die Frage ist, ob kontrolliert oder unkontrolliert. Die gesamte US-Wirtschaft setzt heute auf KI. KI-bereinigt läge das amerikanische Wachstum bei rund 0,1 Prozent. Wenn die Investoren das Vertrauen verlieren, gerät die US-Ökonomie ins Wanken – und reißt die Welt mit. Die Folgen wären politische Instabilität, Krisen, im schlimmsten Fall Kriege. Deshalb wäre es klüger, den Wechsel des Betriebssystems kontrolliert zu wagen. Das heißt: das Wirtschaftsdenken vom Kopf her zu erneuern. Victor Hugo hat gesagt, nichts sei stärker als eine Idee, deren Zeit gekommen ist. Ich glaube, diese Zeit ist da.

Halten Sie die KI generell für ein Problem?

Nein, ich bin keineswegs technikfeindlich. Die Frage lautet nur: Welchem Menschenbild folgt die Technologie? Die heutige KI basiert auf einer instrumentellen Rationalität. Sie ist hervorragend darin, vorgegebene Ziele möglichst effizient zu erreichen. Aber sie kann nicht beantworten, ob diese Ziele überhaupt sinnvoll sind. Mein Navigationssystem im Auto ist dafür ein gutes Beispiel. Es sagt mir perfekt, wie ich von A nach B komme. Aber es fragt mich nicht, ob mein Ziel überhaupt erstrebenswert ist. Genau diese Fragen – Was ist ein

gutes Leben? Was ist sinnvoll? Was dient dem Menschen? – kann uns keine KI abnehmen. Das bleibt eine kulturelle, philosophische und politische Aufgabe. Deshalb braucht Europa dringend eine eigene Vorstellung davon, wie Technologie eingesetzt werden soll. Wir dürfen digitale Infrastruktur und Daten nicht vollständig anderen Mächten überlassen.

Kann sich Europa da von Asien und Amerika abkoppeln?

Ja. Europa hat historisch immer wieder gezeigt, dass es sich neu erfinden kann. Außerdem existiert hier – trotz aller Krisen – noch immer die Idee eines sozialen und demokratischen Gemeinwesens. Ich fände es beispielsweise spannend, einen neuen europäischen Verfassungskonvent einzuberufen. Nicht, um sich in Detailfragen zu verlieren, sondern um gemeinsam zu fragen: Wie wollen wir 2050 in Europa leben? Welche Werte sollen unsere Gesellschaft tragen? Wir brauchen wieder Visionen. Große Erzählungen. Die Menschen sehnen sich danach. Und ich glaube tatsächlich, dass Europa die Chance hätte, so etwas wie einen „Garten der Lebendigkeit“ zu schaffen.

Die Politik spricht häufig davon, dass „die fetten Jahre vorbei“ seien – und meint damit vor allem materiellen Wohlstand. Sehen Sie das auch so?

Macht uns das jetzige Modell denn glücklich?

Wir haben mehr Depressionen, mehr Zivilisationskrankheiten, gerade unter jungen Menschen. Ein gutes Leben sind nicht drei Autos vor der Tür und fünfmal Urlaub. Es ist das, was uns auf einem italienischen Markt so begeistert: Lebendigkeit, Gespräch, Freude. Vielleicht sind die fetten Jahre vorbei – vielleicht ist das auch gut so.

Was kann ein mittelständischer Unternehmer in der Region konkret tun, um Wirtschaft zu verändern?

Niemand kann das System allein umstellen. Aber er kann kleine Räume schaffen, die anders funktionieren. Die alte jüdische Religion hat dafür den Sabbat erfunden: An sechs Tagen funktionieren, am siebten feiern. In Athen gab es 125 Feiertage. Jeder Handwerksbetrieb kann sich einmal im Quartal einen halben Tag nehmen, an dem Belegschaft und Chef aus der Getriebenheit aussteigen und fragen: Wer sind wir, was machen wir hier, worum geht es uns? Ich nenne das „kleine Gärten des Geistes“. Wenn der CEO bei der Weihnachtsfeier zehn Minuten erklärt, warum er diese Firma führt, und ein paar Stimmen aus der Belegschaft hört, ist mehr gewonnen als mit dem nächsten teuren Management-Coach. Aus solchen Funken kann eine Veränderung des Mindsets wachsen.

Lassen Sie uns in die Zukunft blicken: Ist in 20 Jahren Ihre Vision Realität?

Die Sehnsucht nach Veränderung ist da. Viele Menschen spüren, dass das bisherige Modell nicht mehr trägt. Die entscheidende Frage ist, ob daraus eine konstruktive gesellschaftliche Bewegung entsteht. Ich denke oft an die Renaissance. Jahrhunderte lang war Europa von Angst und Jenseitsorientierung geprägt. Und plötzlich entstand ein neues Menschenbild – mit neuen Ideen von Würde, Schönheit und Freiheit. Daraus veränderten sich Kunst, Politik, Wirtschaft und Kultur. Vielleicht stehen wir heute wieder an einer solchen Schwelle.



Foto: Jonas Wenzel

„Jetzt sucht sie im Himmel nach Sonderangeboten.“

Die Verlegung des „Diesseits“ ins „Jenseits“ in Todesanzeigen

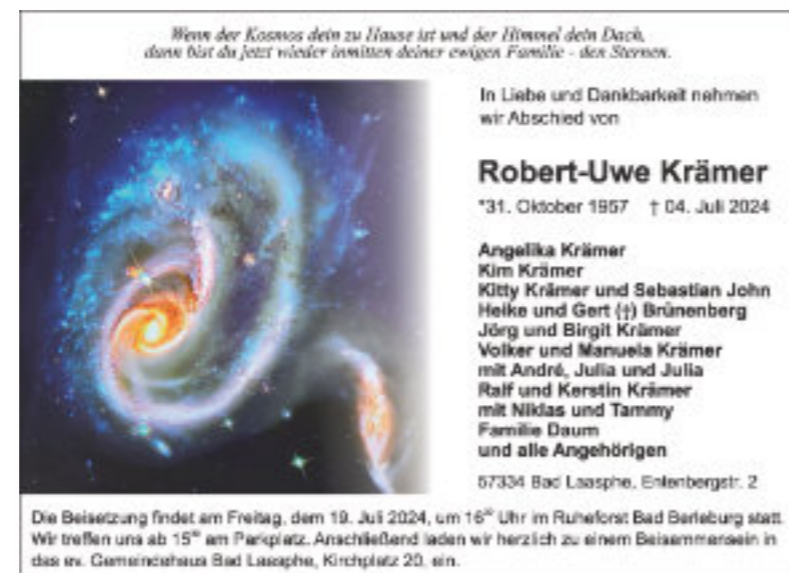
Wenn man Todesanzeigen über Jahrzehnte vergleicht, zeigt sich, dass der christliche Glaube an die Auferstehung in ihnen zunehmend an Bedeutung verloren hat und ein Säkularisierungstrend ablesbar ist. Die früher üblichen „Jenseits-Anzeigen“ mit Bibel- und religiösen Sprüchen, Symbolen wie Kreuz, Marien- und Heiligenfiguren, Jakobsmuschel oder Rosenkranz vermittelten, dass die gläubig Verstorbenen durch den Tod ins Paradies, in Gottes Reich und damit in ein besseres Leben eingingen. Im Vordergrund steht hierbei die (spiritualistische) Vorstellung vom Leib im Grab und der Seele im Himmel.

Ein Blick in den Himmel – religiös geprägte Jenseitsvorstellungen

Auch heute noch gibt es klassisch-christliche Formulierungen, die sich insbesondere für ältere Menschen finden wie:

„Gott hat ihn zu sich bzw. heimgerufen“, „Sein himmlischer Vater rief ihn aus diesem Leben in die ewige Form des Seins.“ „Sie starb im festen Glauben an unseren Herrn – Gott rief sie in sein himmlisches Jerusalem.“ „Der Herr hat Dich bei Deinem Namen gerufen“.

Oder Bibelzitate wie: „Als ich den Herrn suchte, antwortete er mir und errettete mich aus all meiner Furcht.“ Ps 34,5 „Der Herr hat es gegeben, der Herr hat es genommen. Der Name des Herrn sei gelobt.“ Hiob 1,21 „Meine Zeit steht in Deinen Händen“ Ps 31,16 „Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen. [...] Wenn ich gegangen bin und einen Platz für euch vorbereitet habe, komme ich wieder und werde euch zu mir holen, damit auch ihr dort seid, wo ich bin.“ Joh 14,2-4



Hier wird das Weiterleben als Dasein in der Gemeinschaft mit Gott und den schon früher Verstorbenen erhofft, was für Hinterbliebene oftmals ein tröstlicher Gedanke ist.

Neben Bibelsprüchen werden auch Sprüche von Heiligen wie Augustinus, Mutter Theresa, aber auch Päpsten und Theologen wie Rahner oder Bonhoeffer zitiert.

Seit einigen Jahren finden sich selten auch Anzeigen für Tote anderer Religionsgemeinschaften. Diese wurden hier nicht berücksichtigt, da die Jenseitsvorstellungen kaum thematisiert wurden.

Moderne Vorstellungen vom Jenseits

Häufig sind an die Stelle der christlich geprägten Anzeigen, die inzwischen die Ausnahme sind, moderne „Jenseitsbilder“ - die eigentlich „Diesseitsbilder“ sind - getreten. Darin wird beschrieben, was die Verstorbenen im Jenseits – das sich teilweise nicht vom Diesseits unterscheidet - erwartet. Sie bieten eine Deutung des nächsten Lebens an: wie das Leben dort, z.T. sehr konkret und detailliert geschildert, sein wird.

Sterne & Weltall

„Auf dem Weg ins Universum.“ „Komm gut ins Licht.“ „Sie ist in ihr Sternenreich eingetreten.“ „Sein Wunsch ging in Erfüllung – er wollte Sternenstaub werden.“ „Nun tanzt sie mit den Sternen.“ „Wenn jemand nach meinem Wohnsitz fragt, antworte ich: am östlichen Rand der Milchstraße.“ „Es ist so weit, der Starlight Express hat dich abgeholt und ist mit dir auf dem Weg zu den Sternen ... auf Rollschuhen durch die Galaxis reisen und Orte sehen, die du noch nie sahst.“ „Du bist jetzt auf dem Weg zu Deinem Stern PPM 237 491 im Sternbild Steinbock.“

Andere Existenzformen

„Was jetzt ist, wird auch dann sein.“ „Ich wandle jetzt durch neue Dimensionen.“ „Aus diesem Leben in die ewige Form des Seins.“ „Ich betrete das Land ohne Grenzen.“ „Ich fahre in aller Ewigkeit durch Berge, Städte und Gedanken.“ „Und seid gewiss: Ich bin da, denn ich bin nun überall und auch zu jeder Zeit.“ „Ich bin angekommen in meiner zweiten Lebensebene, auf die ich mich sehr freue.“

„
Ich betrete das Land ohne Grenzen. Ich fahre in aller Ewigkeit durch Berge, Städte und Gedanken.“



Hobbys

„Hoffentlich spielt da oben jemand mit mir, sonst komme ich wieder.“ „Spiel und Verlängerung sind jetzt zu Ende. Aber die Nachspielzeit wird auf einem anderen Spielfeld fortgesetzt.“ „Auf einer Halfpipe auf den Wolken skatest du mit deinem kleinen Bruder bis in alle Ewigkeit.“ „Oma kocht und backt, gärt und näht jetzt im Himmel.“ „... um getreu seinem Motto „don't worry be happy“ nun mit Harry Rowohlt, Marcel Reich-Ranicki und Kurt Tucholsky weiter zu debattieren.“ „Wir wünschen ihm einen Himmel voller Obstbäume, wo er weiter seiner Schnapsbrennerei frönen kann.“ „Du bist jetzt in einem Garten, der Dir keine Mühe mehr macht.“

Umzug und neue Heimat

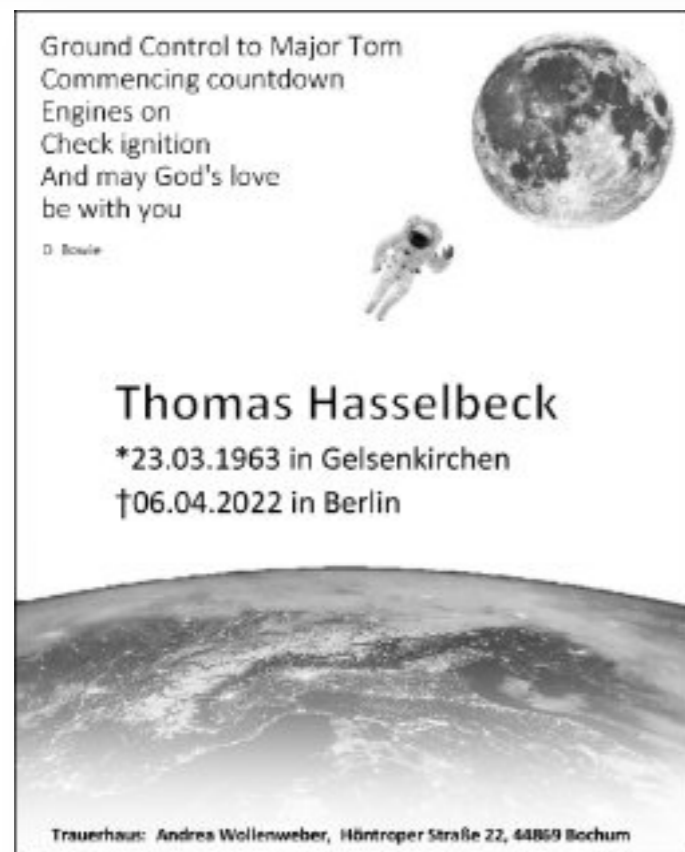
„Rundum zufrieden mit dem Verlauf seines langen Lebens durfte er friedlich einschlafen und seine endlich fertig gestellte Villa in anderen Sphären beziehen.“ „Ich bin im Studio.“ „Sie wohnt jetzt bei den Engeln im Obergeschoss.“ „... ist in die ewigen Jagdgründe eingegangen.“

Beruf

„Jetzt kannst du den Engeln die Haare schneiden.“ „Endlich gibt es im Himmel gutes Brot.“ „Er wurde ins himmlische Symphonieorchester berufen.“ „Er streicht jetzt den Himmel bunt an.“ „Jetzt wird im Himmel alles repariert.“

Das Treffen und Beisammensein mit bereits Verstorbenen

Wir können uns das „Jenseits“ nicht vorstellen, viele Menschen malen es sich aber z.T. bis in viele Einzelheiten aus. Und diese Bilder können Hinterbliebenen Trost schenken. In den Anzeigen tauchen immer neue Perspektiven auf, denn die Toten treffen dort bereits Verstorbene wie Ehepartner, Eltern, Großeltern, Kinder, aber auch Freund:innen usw. wieder. Dann sind sie nicht allein und können



gemeinsam etwas unternehmen. Insbesondere Ehepartner sind dann wieder mit den von ihnen schmerzlich Vermissten vereint:

„Das erste, was ich im Himmel mache? Dich suchen!“, „Oma rief, Opa kam.“ „Im Himmel erwarten ihn seine Kinder ... und 4 Enkel in der Gewissheit auf ein frohes Wiedersehen.“

„Jetzt kannst du wieder mit Papa das Leben genießen. Du suchst leckeren Käse aus, Kurti serviert dazu guten Rotwein.“ Jetzt kannst Du endlich wieder mit Deiner Helga Rommé spielen.“ „Jetzt sitzt ihr Zwei wieder zusammen auf dem Sofa.“ „Jungs, holt die Gläser raus, ich komme!“ „Nun bist Du wieder bei Ute, und Ihr fahrt zusammen im Cabrio zum Strand.“

Der Gedanke des Weiterlebens

Aus vielen Anzeigen geht hervor, dass es für die Hinterbliebenen von großer Bedeutung ist, dass die Verstorbenen in irgendeiner Form „weiterleben“. So kann zwischen „personalem“ Weiterleben an einem anderen Ort wie Himmel, Wolke 7, fremden Galaxien und „relationalem“ Weiterleben in Erinnerungen und Erzählungen der

Hinterbliebenen unterschieden werden. Dadurch bleiben die Toten Teil der bisherigen sozialen Gemeinschaft. Darüber hinaus werden eine „transformierte“ Existenz (z.B. in der Natur, im Universum, als Energie) oder andere individuelle Vorstellungen beschrieben. Diese Gedanken und Bilder haben für Hinterbliebene – und auch für die Leser:innen der Anzeigen – unterschiedliche Funktionen auf psychischer und sozialer Ebene:

Der Tod wird dadurch in einen größeren Sinnzusammenhang gebracht.

Die Verbindung zu den Verstorbenen wird aufrechterhalten.

Leid und Verlust können durch die Deutung bzw. Hoffnung gemindert werden.

Eine Weitergabe der eigenen Jenseitsideen erfolgt durch die Veröffentlichung an die Leser:innen.

Insgesamt zeigt sich ein weites Spektrum von Jenseitsvorstellungen, die sich teilweise weit von tradierten christlichen Vorstellungen entfernt haben.

von Prof. Susanne Hirschmüller und Margit Schröer



Fotos: Museum für Sepulkralkultur; Bildarchiv

Das Leben in Playmobil und Accessoires, die unsterblich machen

Die Sonderausstellung *Wohin mit dem Hund?* im Kasseler Museum für Sepulkralkultur

„
Wie trauern wir um und erinnern uns an verstorbene Tiere?“

von Anna Lischper

„Er war ein Teil der Familie. Er war Dir ein treuer Freund. Er begleitete Dich seit Deiner Kindheit. Jetzt ist er tot. Wohin mit dem Hund?“ Die neue Sonderausstellung im Kasseler Museum für Sepulkralkultur widmet sich unter anderem der Frage nach dem Verhältnis von Mensch und Tier im Spannungsfeld von Tod und Trauer.

Aufgegriffen werden hierbei die Hauptfragen: „Welche Tiere bestatten wir – und warum?“, „Wie und wo bestatten wir Tiere?“, „Wie trauern wir um und erinnern uns an verstorbene Tiere?“

Die Besucher*innen erhalten einen Überblick über die Geschichte der Beziehung des Menschen zu den Tieren – und sie erfahren, wie sich diese Beziehungen auf das Trauerverhalten auswirken.

Mit künstlerischen Beiträgen, Playmobil-Dioramen zur Bandbreite des Mensch-Tier-Verhältnisses und Exponaten wie Grabzeichen und Urnen für die Tierbestattung, aber auch Neuem aus der Start-Up-Szene, wie DIY-Bestattungsboxen für Kleintiere werden die Besucher*innen durch die Hauptfragen geführt. Darüber hinaus werden sie selbst aktiv eingebunden.

Sterbeorte und Unsterblichkeit

Über die Mensch-Tier-Beziehung hinaus widmet sich die Ausstellung dem Thema Sterbeorte sowie der Frage, wie sich Menschen vor dem Tod schützen. Die Besucher*innen finden etwa atmosphärische Szenen vor, in denen die Sterbeorte mit entsprechenden Utensilien und Einrichtungsgegenständen in ihrer



Foto/Wikipedia

Eigenschaft als besondere Lebensabschnittsorte erzählt werden. Dazu hören die Besucher*innen in Interviews Intensivmediziner*innen, Hospizpersonal oder Sterbebegleiter*innen sprechen. Außerdem lernen sie historische und zeitgenössische Schutzmaßnahmen kennen und werden mit der Frage konfrontiert, ob wir uns die Endlichkeit des Lebens anhand von Ernährungs-, Sport- und Lifestyleprogrammen bewusst machen oder sie zu leugnen versuchen.

Informationen:

Laufzeit: 7. Mai bis 1. November 2026

Öffnungszeiten
Di-So 10-17 Uhr, Mi bis 20 Uhr

Jeden Mittwoch, 17 Uhr, findet eine öffentliche Führung durch die Ausstellung statt.

Veranstaltungsprogramm: www.sepulkralmuseum.de/veranstaltungen



Mitmachen erwünscht: In der Ausstellung „Wohin mit dem Hund?“ können Besucher*innen auf Tafeln eintragen, welches Tier sie bestatten würden und welches nicht.
Foto: Museum für Sepulkralkultur; Bildarchiv

Heimat spürbar machen trotz Abschied und Schmerz

Fotografin Sibylle Fendt hat Sterbende in ihrem Zuhause besucht

Interview: Anna Lischper

*Sibylle Fendt hat für ihr Projekt **Bevor es so weit ist Sterbende und ihre Angehörigen in ihrem Zuhause begleitet und den letzten Lebensabschnitt dokumentiert. Eine Ausstellung dazu ist bis 1. November 2026 im Museum für Sepulkralkultur in Kassel zu sehen. Die Bilder zeigen, was es bedeutet, Abschied nehmen zu müssen und wie tröstlich hierfür das eigene Zuhause sein kann. Dabei hat die Berliner Fotografin auch von ihrer eigenen Erfahrung gezehrt: Auch ihr Mann hat seinen letzten Lebensabschnitt im gemeinsamen Zuhause verbracht.***

Welche Bedeutung hat aus Ihrer Sicht das Zuhause?

Die Wohnungen die ich besuchte, tragen eine lange Geschichte in sich. Viele Menschen lebten seit Jahrzehnten in ihnen. Das Zuhause, das in der Regel eine sehr positive Konnotation hat, das mit Begriffen wie Heimat, Geborgensein und Vertrautsein in Verbindung gebracht wird, kann in dem Moment des Abschiednehmens dieselbe positive Ausstrahlung haben. Darum geht es mir in meiner Arbeit: Diesen Halt, diese Heimat spürbar zu machen trotz des Abschieds und Schmerzes.

Trotz der Kamera kamen Sie ganz nah an die Menschen heran. Was haben Sie dabei erlebt?

Während meiner Besuche habe ich unzählige besondere Momente erlebt, weil alles so existenziell und intensiv war. Ich war überrascht, wie klar und bereit manche Menschen ihrem baldigen Tod entgegenblickten. Ich spürte aber auch den Kummer und die Verzweiflung über ihr Schicksal. Ich habe eine Weichheit gespürt in Menschen, die so abgebrüht und unnahbar schienen, und sie haben so kluge und weise Dinge gesagt. Ich konnte Fragen stellen, die ich meinem Mann nie stellen konnte.

Es ist eine Entscheidung, zu sagen: ich habe etwas sehr Schweres erlebt. Und ich mache jetzt genau dieses Thema auch anderen Menschen zugänglich. Wie kam es dazu?

Zum einen war es Segen und Zufall zugleich, dass ich den Berliner Palliativmediziner Dr. Thomas Schindler ein paar Jahre vorher kennengelernt hatte, der Patienten auf ihrem letzten Weg begleitet. Er koordiniert über die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV), dass Menschen zu Hause sterben können und berät sie auch zu diesem Wunsch. Ich hatte ihn mal als Fotografin bei seiner Arbeit begleitet und festgestellt, dass ich das Sterben zu Hause gern einmal ausführlich dokumentieren möchte. Als ich das Projekt dann in Angriff nehmen wollte, ermöglichte er mir dies.



Fotos: Sibylle Fendt

Ein weiterer Grund ist, dass mir die Fotografie total guttut. Es war nicht so, dass ich während des Sterbens meines Mannes zur Kamera gegriffen hätte. Zwischen seinem Tod und dem Beginn der Fotoarbeit lagen ein paar Monate. Eigentlich hatte ich ein anderes Projekt vor, wollte eine Waldbesetzung in der Grünheide fotografieren. Aber ich hätte mir nicht vorstellen können, so zu tun, als wäre nichts gewesen, weil ich ja selbst in einer tiefen Trauer war. Und die Kombination aus der Arbeit, die mir unglaublich guttut und einem Thema, womit ich mich eh schon die ganze Zeit beschäftigt hatte, das war das Sinnvollste, was ich in dem Moment tun konnte.

Was war das Tröstlichste daran, Ihren Mann in der letzten Lebensphase zu Hause zu haben?

Wir waren alle da. Mein Mann lag in unserem Ehebett und die Kinder konnten ins Schlafzimmer gehen – aber auch jederzeit rausgehen, Eis essen oder im Kinderzimmer spielen. Es war der

natürliche Zustand: so, wie wir immer zusammengelebt haben. Man weiß nicht, wie lange es am Ende dauert: Ist es nach einem Tag vorbei oder nach einer Woche? Die Entscheidung war sehr hilfreich für uns alle und auch für meinen Mann Hendrik war es einfach schön, zu Hause zu sein. Wir waren alle in unserer vertrauten Umgebung. Und auch als er gestorben war, konnten wir entscheiden, uns zu ihm ans Bett zu setzen oder eben nicht.

Hat es den bevorstehenden Abschiedsschmerz nicht noch präsenter werden lassen?

Außenstehende verstehen das manchmal nicht: dass man in so eine Situation auch hineinwachsen kann. Aber natürlich war es auch anspruchsvoll. Einen Tag, bevor er gestorben ist, hat er sich pausenlos erbrochen. Ich kam immer wieder mal in Situationen, in denen ich mich fragte, wie ich das schaffe. Es ist daher auch eine Entscheidung, zu sagen, das schaffe ich nicht.

Über die Künstlerin

Sibylle Fendt wurde 1974 in Karlsruhe geboren. Nach einem Diplomstudiengang der Fotografie an der Fachhochschule Bielefeld ist sie im Jahr 2002 nach Berlin gezogen, wo sie bis heute lebt. Für ihr Abschlussarbeit „Uneins“ hat sie zahlreiche nationale und internationale Preise gewonnen. Im Jahr 2003 war sie Teil der World Press Photo Masterclass. In den Jahren 2003-2005 war Sibylle Fendt Gaststudentin in der Klasse Wolfgang Tillmans an der Kunstakademie Frankfurt. Seit 2010 ist sie Mitglied der Fotograf*innen-Agentur Ostkreuz, seit 2023 deren Geschäftsführerin.

E-Mails im Trauerjahr

Ein Trostbuch von Walter Vitt

Ein Buch zur Trauerbewältigung:

Kurz nach dem Tod seiner Frau Luiza schickte der Redakteur und Schriftsteller Walter Vitt ihr regelmäßig E-Mails und erhielt „von ihr“ Antworten, die er selbst formulierte. Der auf diese Weise entstandene Dialog wurde zum wichtigen Element seiner Trauerarbeit. Ein ungewöhnliches und rührendes Buch. Vielleicht regt es den einen oder anderen zur Nachahmung an, es genauso zu versuchen oder es auch ganz anders zu versuchen. Trauer braucht Raum. Trauer braucht Zeit. Trauer ist individuell.

Empfohlen wurde uns das kleine Buch von Jörg Birkelbach, dem es beim Verlust seiner eigenen Frau viel half und es auch in einem wunderbaren Beitrag mit Alexandra Vitt-Krauß, der Tochter des Paares in einem TV-Interview vorstellt.



E-Mails im Trauerjahr

Von Walter Vitt

Herausgeber : Druckerei & Verlag Steinmeier, 168 Seiten, ISBN-13: 978-3939777861

<https://inmemoriam.tv/startseite/e-mails-im-trauerjahr-von-walter-vitt/>



Die falsche Adresse

Ein Tourist im Heiligen Land hat den Begriff „Klagemauer“ vergessen. Er hält den Taxifahrer an und sagt: „Fahren Sie mich zu dem Bauwerk, wo die Leute am meisten klagen.“
Kurze Zeit später steigt er direkt vor dem Finanzamt aus.

Das Wunder

Ein junger Mann eilt völlig entrüstet an einem großen Wallfahrtsort durch die Menge und schreit:
„Jetzt kann ich laufen! Halleluja, ich kann laufen!“
Der Pfarrer hält ihn an, ist ganz erstaunt und fragt: „Ein Wunder! Was ist denn passiert?“
Antwortet der Mann: „Mein Fahrrad ist geklaut worden!“

Reederei-vertreter	▼	Zier-spargel (botan.)	Initialen von Valen-tino	personi-fizierter Grau-schleier	▼	gerade, zurzeit	▼	baye-rischer Bier-rettich	▼	er-blicken	die Ge-nesung fördernd	▼	russ. Wind-hund
Fleisch-fresser (Fach-wort)	▶									Ruf an die Pferde: links!	▶		
Fußball-club von Ham-burg	▶			Geogr.: trocken, wüsten-haft		Prophet	▶					2	Halbton über a
Güterab-schrei-bung (Abk.)			Leug-nung	▶				4		Name von Je-sus im Islam	▶		
	▶		rumäni-scher Kompo-nist		Welt-geist-licher (frz.)	Stadt in Dalma-tien	▶			franz.: Gesetz	▶		
nordi-sche Götter-mutter	▶	1				Raub-katze, Lynx (Mz.)		Sprache in Indien	Gattin des Osiris	▶			
wertvoll-ster Ta-bakpflan-zenteil				5						unge-bleicht (Textil, frz.)	▶	brav	Rest
engl.: Alter	▶			synthet. Gummi	▶				Radon-gehalt	▶			7
Kurz-form von Gustav	▶			Kfz-Zeichen Jordani-en		schott.: Sohn des	▶				schmal im Durch-lass		
	▶	6			Freu-denruf	▶			tsche-chischer Schach-meister	▶			
österrei-chisch: knusprig		Zaren-erlass	▶			humor-voll	▶					3	
Internet-adresse: Tuvalu	▶		brüsk, plötzlich	▶				Grasart	▶				

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das sucht man meist an einem heiligen Ort

Wenn Sie gewinnen möchten, dann mailen Sie uns bitte das Lösungswort aus dem Rätsel per E-Mail an: Mail@schoener-leben.info

- Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir je:
- zwei Hospizkochbücher
 - zwei Doppel-Sets Mutmachkarten
 - zwei CD-Sets.
 - und zwei VORSORGEN!-Ordner der Deutschen PalliativStiftung

Hauptgewinn
 Als Hauptgewinn wird unter allen Einsendern noch eine Zuwendung von 500,00 EUR für eine gemeinnützige hospizlich-palliative Einrichtung/Team/Projekt nach Wahl des Hauptgewinners verlost! Also ordentlich Werbung für Ihr Projekt machen, damit reichlich Lose dafür zusammenkommen ;-)

Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt.
 Der Einsendeschluss ist der 30. September 2026 um 24:00

Zum Thema Kraftort (Schliersee)



Foto: Gerald von Forst

Die Weinberg Kapelle oberhalb vom Schliersee ist ein Kraftort. Das habe ich sofort gespürt, als ich zum ersten Mal dort war. Eine Kapelle, dem heiligen Georg geweiht, davor ein paar Bänke, man schaut auf den See und empfindet Glück. Vielleicht liegt das auch an der sehr alten Linde, die schützend etwas unterhalb der Kapelle steht. Schon tausendfach totgesagt, zur Fällung dringend empfohlen, dann per Beschluss freigegeben. Und zwischenzeitlich mit rot weißem Flatterband weiträumig abgesperrt. Aber: sie steht immer noch. Sie hat Kraft. Und spendet Kraft. Wie überhaupt Bäume uns oft Kraft spenden.

Auch in meinen Gedichten beschäftigen mich Bäume immer wieder.
[https://de.wikipedia.org/wiki/St._Georg_\(Schliersee\)](https://de.wikipedia.org/wiki/St._Georg_(Schliersee))

Einbaum

ein Einbaum ist ein Baumstück aus dem schnitt man ein Stück Baum heraus baut man ein Stück Baum wieder ein ein Baum kanns leider nicht mehr sein denn ist erst mal was um gehauen lässt sich daraus kein Baum mehr bauen
 HvL



Warum greift die beste Therapie nicht?



Foto: Privat

Prof. Dr. med. Daniel Jaspersen

Die meisten chronischen Erkrankungen lassen sich mit Lebensstilinterventionen positiv beeinflussen. Ob Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Krebskrankheiten, die Effektivität eines gesunden Lebenswandels ist unbestritten und die wissenschaftliche Evidenz hinreichend belegt.

So haben Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit, der häufigsten Todesursache in Deutschland, bei regelmäßiger Bewegung ein um 25 % niedrigeres Sterberisiko. Das hat eine niederländische Studie nachgewiesen. Und was die gesunde Ernährung betrifft, so profitieren Patienten mit Diabetes oder Herzkrankung von einer entsprechenden Diät. Beim ausreichenden Verzehr von Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch, Obst und Gemüse ist das Risiko für erneute kardiovaskuläre Probleme im Vergleich zu fettreicher Ernährung um 22 % gesenkt. Für verschiedene Krebsarten konnte laut einer aktuellen US-amerikanischen Veröffentlichung gezeigt werden, dass sich körperliche Aktivität

positiv auf das Überleben auswirkt. Das gilt für Patienten mit Blasen-, Gebärmutterhals-, Nieren-, Lungen-, Mundhöhlen-, Eierstock- und Darmkrebs. Nach einer in diesem Jahr erschienenen Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums haben Krebs-Langzeitüberlebende mit einem gesunden Lebensstil ein etwa 30 % geringeres Sterberisiko. Insofern stellt die ärztliche Beratung einen wesentlichen Punkt der Vorsorge dar.

Aber nur die Hälfte der Betroffenen setzt die Empfehlungen tatsächlich auch um. Woran liegt das? Nur am oft und viel zitierten inneren Schweinehund?

Zur Antwort wird auf einen Artikel im Deutschen Ärzteblatt im März des Jahres verwiesen, wonach es mehrere entscheidende Barrieren gibt. Eine zentrale Rolle spielen seelische Belastungen. So schränken depressive Symptome, Angst oder chronischer Stress die Motivation für Verhaltensänderungen ein. Und es hängt nach Professor Jens Reimer, Chefarzt am Zentrum für psychosoziale Medizin am Klinikum Itzehoe, mit dem Prinzip Belohnung zusammen. Er betont, dass unser Gehirn darauf angelegt sei, kurzfristige Belohnungen zu priorisieren und sehr stark auf wohlschmeckende, aber hochkalorische Nahrung, Bequemlichkeit und schnelle Verfügbarkeit reagiert. Körperliche Bewegung oder ausgewogene

gesunde Ernährung seien dagegen aus evolutionsbiologischer Sicht keine sofort belohnenden Handlungen. Hinzu kommt unsere Umwelt, die ungesunde Optionen ständig verfügbar mache. Hochverarbeitete Lebensmittel, sitzende Tätigkeiten und digitale Ablenkung stünden jederzeit bereit. Und dann gibt es noch die Einflüsse der jeweiligen Kulturen und die Macht der Gewohnheit, da viele Verhaltensweisen automatisiert seien und weitgehend unbewusst ablaufen. Das alles führt zu sogenannten Adhärenzproblemen und diese anzugehen, verlangt laut Reimer intensives individuelles Umdenken und permanentes Gegensteuern gegen äußere Reize. Selten liegt es an der fehlenden Einsicht, sondern vielmehr an beruflichen, familiären und den zitierten psychischen Belastungen.

Unterstützung geben die Disease-Management-Programme, die spezielle Schulungen zu Lebensstilinterventionen auf Krankenkassenkosten anbieten. Zur besseren Selbstkontrolle stehen Digitale Gesundheitsanwendungen



Foto: DPS

(DIGAs), zum Beispiel bei Bluthochdruck und Diabetes, zur Verfügung. Hilfreich ist es darüber hinaus, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und verwiesen sei auf die Telefonseelsorge.

Professor Martin Halle, Direktor für präventive Sportmedizin der TU München äußert sich selbstkritisch zur Qualität der ärztlichen Beratung und hebt hervor: „Wir dürfen Patienten nicht einfach vollquasseln, sondern müssen konkret werden. Wenn ich einem übergewichtigen Menschen mit Typ-2-Diabetes und koronarer Herzkrankheit einfach nur sage, dass er abnehmen, sich mehr bewegen und nicht mehr rauchen soll, dann hat der beim Verlassen der Praxis 90 % davon schon wieder vergessen“. Stattdessen brauche es wenige exakte und machbare Zielvorgaben. Und Professor Reimer sagt dazu: „Vereinbaren

Sie eine Intervention so genau wie möglich und fragen beim nächsten Mal nach, was geklappt hat und was nicht. Mit kleinen Erfolgen wird die Selbstwirksamkeit gestärkt und Rückschläge sollten konstruktiv eingeordnet werden“.

Fazit: Lebensstilinterventionen wirken gesundheitsfördernd und können bei chronischen

Erkrankungen das Leben verlängern. Vielfältige Strategien zur Unterstützung stehen zur Verfügung und wichtig ist, sich darauf einzulassen und Hilfe anzunehmen.

Telefonseelsorge:
Tel. 0 800 - 111 0 111



Pasta mit Karotten-Fenchel-Gemüse und karamellisierten Walnüssen

Ob das alles geschmacklich harmoniert?

Wer's nicht ausprobiert, erfährt's nie!

Zutaten

Nüsse

100 Gramm Zucker
80 Gramm Walnüsse
20 Gramm Butter

Gemüse

400 Gramm Karotten
400 Gramm Fenchelknollen
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
Olivenöl
1 Teelöffel Zucker
eventuell etwas Weißwein
250 Milliliter Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer

Pasta

500 Gramm Pasta
Salz

Zubereitung (Nüsse)

- 1** Zucker (75 Gramm) und Butter (20 Gramm) in einer Pfanne schmelzen und die Walnüsse (100 Gramm) dazugeben und karamellisieren.
- 2** Anschließend auf einem leicht gefetteten Blech verteilen und auskühlen lassen. Dann die Walnüsse grob hacken.
- 3** Auf einem Brett in die gewünschte Größe hacken und zur Seite stellen.

Zubereitung (Gemüse)

- 1** Für das Gemüse Karotten (400 Gramm) schälen und in gleichgroße Stücke schneiden.
- 2** Die Stiele des Fenchels (400 Gramm) abschneiden, Fenchel halbieren und den Strunk heraus-schneiden und in gleichgroße Stücke wie die Karotten schneiden.
- 3** Knoblauch (1 Zehe) und Zwiebeln (2) schälen, den Knoblauch fein und die halbierten Zwiebeln in Streifen schneiden.
- 4** Olivenöl erhitzen.

5 Karotten, Fenchel und Zwiebeln dazugeben und anschwitzen. Das Gemüse darf gerne etwas Farbe annehmen.

6 Nun den Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen.

7 Mit dem Zucker (1 Teelöffel) bestreuen und verrühren. Kurz karamellisieren lassen und dann entweder erst mit dem Weißwein oder gleich mit etwas Brühe (250 Milliliter) ablöschen.

8 Mit den Gewürzen abschmecken. Wer möchte, gibt zur Geschmacksverstärkung noch etwas Fenchelsamen zum Gemüse.

9 Das Gemüse mit so wenig Flüssigkeit wie möglich garen. Nur immer so viel angießen wie nötig ist, damit es nicht anbrennt. Ist das Gemüse al dente (bissfest), den Topf zur Seite stellen.

Zubereitung (Pasta)

1 Für die Pasta die Nudeln (500 Gramm) nach Packungsangaben in Salzwasser garen.

2 Abgetropfte Nudeln in den Topf zurückgeben und mit dem Gemüse vermengen.

3 Zum Schluss die Walnüsse unterheben.

Tipps

Die karamellisierten Walnüsse können sehr gut einige Tage vorher vorbereitet werden.

Hierzu passt sehr gut eine Limettensauce oder Kräutersauce.

Wer möchte, gibt zur Geschmacksverstärkung noch etwas Fenchelsamen zum Gemüse.



Das Rezept von Hospizkoch Ruprecht Schmidt, ist dem "Hamburg Leuchtfeuer Kochbuch - Rezepte und Geschichten aus dem Hospiz" entnommen. Darin finden Sie neben diesem noch viele andere wunderbare Kochideen in einfacher Sprache und gut lesbarer Schrift.

Es ist erschienen im Deutschen PalliativVerlag 2023 und erhältlich für 25 EUR bei der PalliativStiftung.





Einige Rückmeldungen die uns per Mail erreichten, möchten wir gerne hier abdrucken.

Heute habe ich die neue Ausgabe von "schöner leben ... bis zuletzt" bekommen.

Dickes Kompliment, schwierige Themen wunderbar erklärt - die Fallbeispiele gefallen mir besonders gut. Kompliment und DANKE an Hr. Dr. Sitte!

Ich sammle alle Ausgaben und heute ist mir aufgefallen, dass ich die Ausgabe 4/25 nicht bekommen habe. Bitte schicken Sie mir diese doch einmal zu.

Herzlichen Dank im voraus und alles Gute weiterhin für Ihre Arbeit.

Herzliche Grüße nach Fulda
Elke Dittmann

(Anm. d. Redaktion: selbstredend liefern wir gerne kostenlos einzelne Hefte nach, wenn wir diese noch haben. Sonst gibt es auch noch die Jahressbände im Verkauf)

In Heft 2/2025 geht es unter anderem um das Thema Ernährung, Geschmack, Erinnerungen daran.

Am 21. November 2016 habe ich die Diagnose Speiseröhrenkrebs bekommen. Zehn Jahre danach lebe ich noch. Dem Himmel sei Dank.

Im Februar 2019 ist mein Partner verstorben. Im Januar 2019 ist mein demenzkranker Vater verstorben. Vor fast auf den Tag genau einem Jahr meine Mutter. Und Ende Dezember letzten Jahres meine beste Freundin, die ich seit rund 45 Jahren kannte.

Die Zeit seit 2019 war alles andere als einfach.

Durch die (von mir erwartete) Hilfe bei meinen Eltern habe ich die Nebenwirkungen und Nachwirkungen der Krebsbehandlung nicht wirklich wahrhaben wollen. Nach dem Tod meines Vaters kamen aber viele Sachen hoch.

Ich habe gelernt mich mit den Dingen zu arrangieren.

Und hier kommt der Artikel ins Spiel. Mein Geschmackssinn spinnt inzwischen total. Ich esse nur noch Sachen, von denen ich weiß, wie sie schmecken. Nahrungsmittel, bei denen der Geruch mir suggeriert, wie sie schmecken sollten.

Wenn ich dann doch genau das schmecke freue ich mich umso mehr.

Früher bin ich ein bis zwei Mal im Monat alleine frühstücken gegangen. Aufgrund der Tatsache, daß mein Geschmackssinn nicht mehr mitspielt und natürlich auch, weil es mit dem Schlucken nicht mehr so einfach ist, mache ich das nicht mehr. Aber in den Sommermonaten gehe ich noch regelmäßig Eis essen.

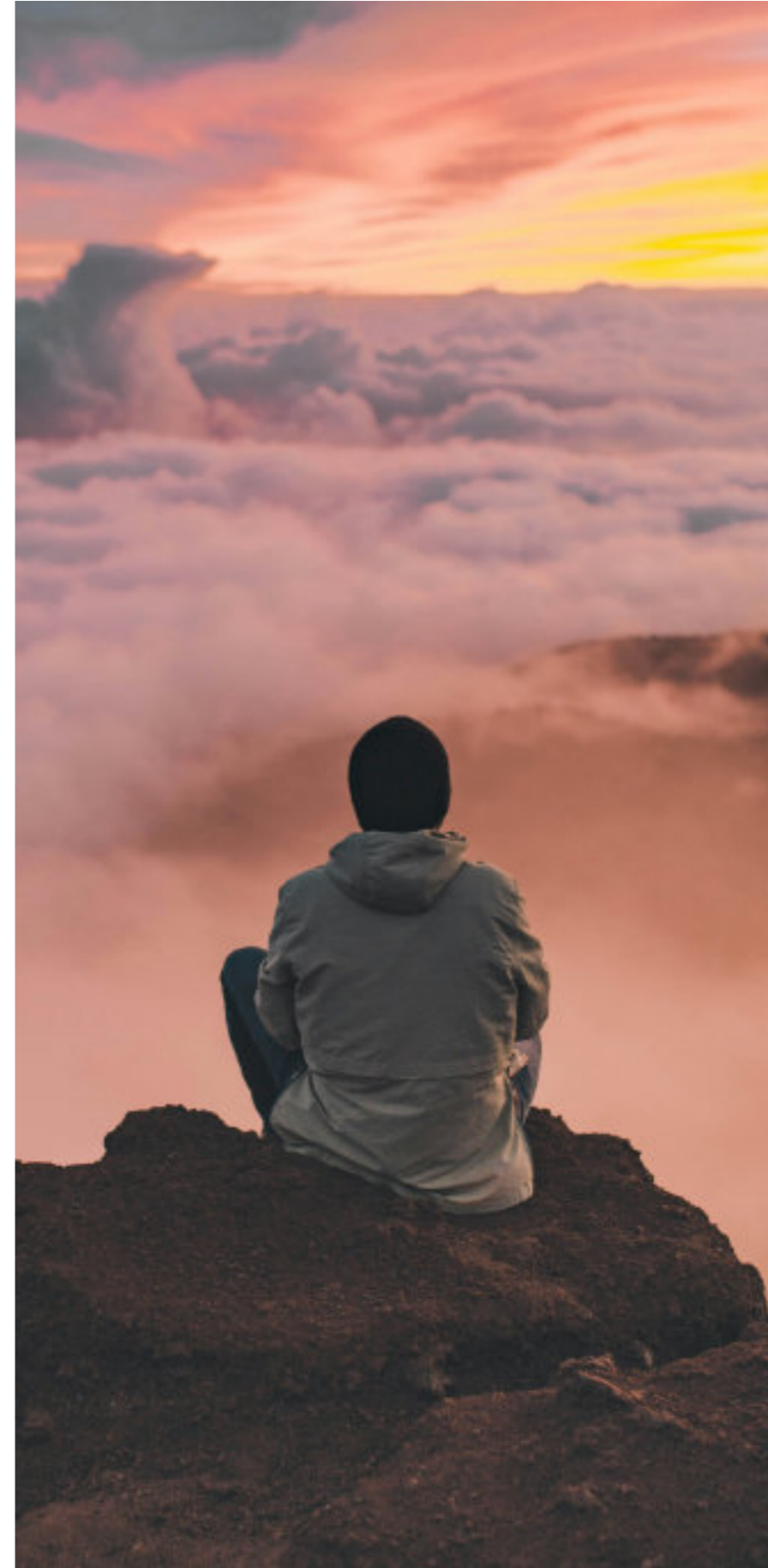
Danke für die tollen Berichte in den Heften.

Viele treiben mir die Tränen in die Augen, weil ich immer überlege was passiert wenn ... Mein jüngster Bruder und ich haben inzwischen gegenseitige Vollmachten. Als nächstes folgt die Patientenverfügung.

Aber ich habe das Gefühl, da fehlt noch sooo viel.

Sabine Jagodzik

Gerne können auch Sie uns und allen Lesern schreiben, was Sie denken!



Impressum

Herausgeber

Dr. med. Thomas Sitte
Deutsche PalliativStiftung
Am Bahnhof 2
36037 Fulda
Telefon 0661 48049 797
www.palliativstiftung.com

Email-Kontakt zum Herausgeber

mail@schoener-leben.info
info@doc-sitte.de

Gestaltung

Dipl. Des. Hans Peter Janisch
pressedesign.de

Druck

Druckhaus Waitkewitsch GmbH,
Alsfeld
Auflage 35.000 Exemplare
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Copyright:

Deutscher PalliativVerlag 2026
Verlag der
Deutschen PalliativStiftung

Wir verwenden das grammatikalische Geschlecht. Bei Verwendung einer männlichen Form sind selbstverständlich alle Geschlechter gemeint.

Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln die Meinung des Verfassers und nicht unbedingt der Redaktion wider.

Anzeigenpreisliste beim Verlag erhältlich

© Deutscher Palliativverlag, 2026

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Beim Deutschen PalliativVerlag der Deutschen PalliativStiftung sind zahlreiche Bücher, Flyer, Ratgeber u.v.m. teils kostenfrei, teils preisgünstig erhältlich.



Der VORSORGEN! Ordner

Ihr strukturierter Ordner mit übersichtlichem Register sowie vier Begleitheften mit Zusatzinformationen für alle Fragen rund um Ihre persönliche Vorsorge!

Plus Vorlagen für: Betreuungsverfügung, Vertreterverfügung, Untervollmacht und vieles andere mehr.

Zweite Auflage: 40 EUR inkl. Versand

Vorsorgeunterlagen online erstellen

Die Deutsche PalliativStiftung hat exzellente VORSORGEN!-Vorlagen als Papierversion und PDF. Diese Unterlagen aus Die VORSORGEN!-Mappe so zu digitalisieren, dass sie online sauber und übersichtlich ausgefüllt, gespeichert und ausgedruckt werden können, ist wesentlich aufwändiger, als man denkt. Wir haben dies mit der Vertreterverfügung ausprobiert, die Sie jetzt online ausfüllen, speichern, ändern, ausdrucken können.

AFILIO ist ein Dienstleister mit einer eigenen, hervorragend umgesetzten digitalen Version für Vollmacht und Verfügung, die zwar nicht genau unseren Vorstellungen entspricht, aber sehr empfehlenswert ist.

Schauen Sie gerne auf unserer Website www.VorsorgenMappe.de (mit dem „n“ vor der Mappe) vorbei, die stetig weiterentwickelt wird. Dort finden Sie unsere Vertreterverfügung und einen Link zu AFILIO mit dem Sie 30 Tage lang Ihre Vorsorgedokumente dort kostenlos erstellen und bearbeiten können.



Die PFLEGETIPPS – Palliative Care

Das leicht verständliche Buch wendet sich sowohl an professionell Pflegende als auch an Menschen, die sich um einen Angehörigen zu Hause in seinem gewohnten Umfeld kümmern oder in einem Heim begleiten. Es bietet praktische Hilfe in schwerer Zeit.

Download und gedruckt in 22 Sprachen, kostenfrei



Demenz und Schmerz

70 Seiten, 5 EUR



Forum Kinderhospiz

104 Seiten, kostenfrei



Handreichung PiPiP 2020

Die Essenz aus dem Pilotprojekt Palliativversorgung in Pflegeeinrichtungen. Anleitung und Unterlagen zur grundlegenden PalliativSchulung in Pflegeeinrichtungen

48 Seiten, 20 EUR, kostenfrei in Hessen



Komplementäre und alternative Methoden in der Palliativversorgung

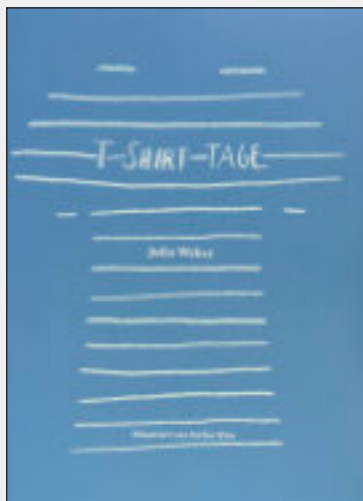
112 Seiten, 5 EUR



Gerontopsychiatrie und Palliativversorgung

137 Seiten, 10 EUR

Wichtige Informationen



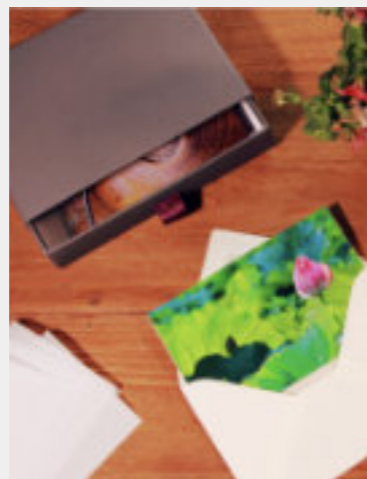
T-SHIRT-TAGE

Der Gedichtband verfasst von Dr. med. Julia Weber, illustriert von Esther Kim.

„Als ich das erste Gedicht las, musste ich zunächst einmal tief durchatmen. Und ich dachte, das ist die Art von Text, wie wir Palli-Aktiven sie dringend für eine effektive Öffentlichkeitsarbeit brauchen.“

Dr. med. Thomas Sitte – Palliativmediziner

64 Seiten
Kaufpreis: 12,- Euro



Die Mutmach-Karten

Die Mutmach-Karten sollen Menschen unterstützen die sich in einer schweren Lebenssituation befinden. Ein Mutmach-Karten Set besteht aus einer hochwertigen Schubladenbox, sechs Karten, Umschlägen sowie Einlegern aus Pergamentpapier mit Zitaten und Gedanken und sechs blanko Einlegern.

18,50 Euro



Am Start das Ziel im Blick haben

Unterrichtsmaterial zum Themenkomplex Sterben, „Sterbehilfe“, Hospizarbeit und Palliativversorgung. Vielfältige Anregungen für den Unterricht speziell in der Sekundarstufe 2.

**230 Seiten, DIN A 4 mit Kopier-
vorlagen. 20 EUR, kostenfrei in
Hessen**



Letzte Zeiten

von Sabine Mildeberger

Man möchte sich nicht damit beschäftigen. Trotzdem trifft es jeden. Irgendwann haben wir mit Sterben und Tod zu tun. Fast immer erst mit dem Sterben anderer. Dann auch mit dem eigenen Tod. Die Autorin hat es in besonderer Weise getroffen. Frau Mildeberger verlor Ehemann, Vater und Sohn binnen kurzer Zeit an Krebs. Kann man mit so einer Erfahrung überhaupt fertig werden?

Was geschieht unter solchen Erfahrungen mit uns, die wir zurückbleiben müssen?

Frau Mildeberger lässt uns an ihren sehr persönlichen Erfahrungen teilhaben. Als Leser werden Sie vieles für sich mitnehmen können, dass Ihnen einen anderen, vielleicht leichteren Umgang mit ähnlichen Situationen ermöglichen wird.

132 Seiten, Hardcover, 15,00 €



Gutes Tun. Leichter als man denkt.

Deutsches Stiftungswerk gGmbH

Stiftungsberatung & Management

Gutes Tun durch Engagement ist eine wichtige Grundsäule unserer Demokratie. Vielleicht bewegt auch Sie die Idee eine Stiftung zu gründen? Wir blicken auf eine mehr als 15jährige Stiftungsexpertise zurück. Mit kompetenter Unterstützung gelingt die Gründung leichter als man denkt.

Die Deutsches Stiftungswerk gGmbH unterstützt Stifterinnen und Stifter von der Idee zur Realisierung bis hin zur Nachlassverwaltung. Wir übernehmen auch Ihre Testamentsverwaltung. Die Vergütung hierfür kommt gemeinnützigen Aufgaben zu Gute.

Gemeinsam mit unseren Partnern fördern und entwickeln wir Projekte und Angebote für Privatpersonen, Unternehmen, Non-Profits und andere beim Start oder der Umsetzung ihres Engagements.

Unser exzellentes Netzwerk bietet eine hohe Qualität und Antworten auch auf ungewöhnliche Fragen.

Wir sind Ihr Partner für ...

... Ihre Stiftungsidee:

Entwicklung und Präzisierung
Anerkennung der Gemeinnützigkeit

... Ihre Stiftungsverwaltung:

Organisation
Kontoführung
Spendenverwaltung
Projektentwicklung
Jahresabschluss
Rechenschaftsbericht

Unsere Besonderheit: Wir sind eine 100%ige Non-Profit-Organisation.

Alle Erträge der Deutschen Stiftungswerk gGmbH kommen gemeinnützigen Aufgaben der bundesweiten Hospizarbeit und Palliativversorgung zugute.

Wir l(i)eben als Ihr Dienstleister schlanke und kreative Lösungen.

Geschäftsführer: Dr. Thomas Sitte
info@stiftungswerk.org
0661 4802 7595

Postanschrift:
Deutsches Stiftungswerk gGmbH
Am Bahnhof 2
36037 Fulda

schöner leben ... 3|26

Das Stiftungswerk ist
eine 100%ige Tochter
der PalliativStiftung

Die nächsten Hefte

Sie als Leserin und Leser können gerne am Magazin mitwirken, sich einbringen mit Fragen, Ideen, Texten, Fotos, Buchtipps, relevanten Terminvorschlägen. Das kann zum Schwerpunkt passen oder auch „einfach so“.

Die nächsten Hefte haben die Schwerpunkte

Band 16 **Unsinn am Lebensende**

Klinikclowns;
was darf da sein?

Band 17 **Was passiert beim Sterben?**

Fiktion und Fakten

Aussagekräftige Fotos suchen wir immer. Gerne können Sie uns diese zusenden. Für jedes abgedruckte Bild überweisen wir 100 € an eine hospizlich-palliative Einrichtung Ihrer Wahl.

Wir freuen uns über alle Zuschriften unter

mail@schoener-leben.info

Wenn Ihnen unser Magazin gefällt, wenn Ihnen das Thema wichtig ist, dann bitten wir Sie konkret, diese Arbeit mit einer Spende zu unterstützen. Damit wir auch künftig diese Informationen in die Gesellschaft tragen können. Die inhaltliche Arbeit wird komplett ehrenamtlich geleistet. Aber Druck und Verteilung kosten Geld!

Dafür ist wirklich jeder Beitrag wichtig und willkommen. Von der 1-Euro-Spende bis zur großen Erbschaft. Ohne Ihre Spenden können wir die Auflage des palli-aktiven Magazins nicht halten und weiter erhöhen wie es notwendig ist.

Deutsche PalliativStiftung
www.palliativstiftung.com

Spendenkonto
VR Bank Fulda

IBAN DE65 5306 0180 0200 0610 00

VK 10,00 € (D)

