



: Auf Lebensschatzsuche Erinnerungen und Gedanken für die Liebsten dauerhaft festhalten.

Seit Herbst 2021 hebt die ausgebildete Journalistin und Palliativbegleiterin Sabrina Görlitz „Lebensschätze“ mit Palliativpatientinnen und -patienten im Albertinen Krankenhaus. Hier berichtet sie aus ihrer Arbeit:

An einem Mittwochnachmittag im Dezember treffe ich Judith in ihrem Zimmer auf der Palliativeinheit des Albertinen Krankenhauses. Mit Mitte Dreißig hatte sie vor kurzem die niederschmetternde Diagnose erhalten, dass der Krebs ein zweites Mal zurückgekommen war. Diesmal unheilbar. Ich bin hier, um Judith zu fragen, ob sie beim Projekt „Lebensschätze“ der Albertinen Stiftung mitmachen möchte, für das ich seit November 2021 als „Schatzhüterin“ im Einsatz bin.

Die Idee der „Lebensschätze“ ist es, unheilbar erkrankten Menschen die

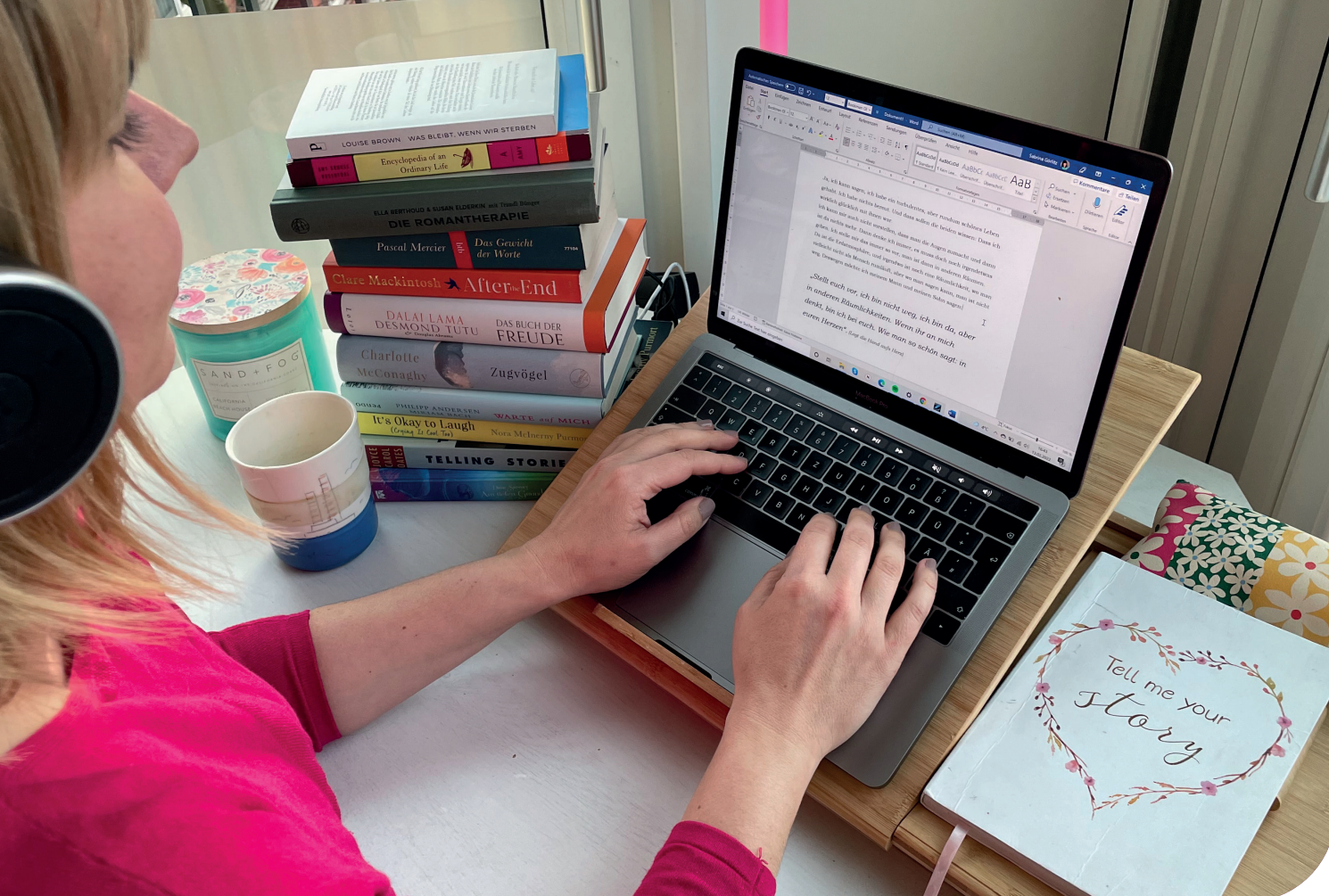
Möglichkeit zu geben, ihre wichtigsten Erinnerungen schriftlich festzuhalten und auf diese Weise sicher für die Zukunft zu bewahren. Dabei kann es sich um einen Rückblick auf die Zeiten handeln, in denen sie besonders glücklich waren – zum Beispiel um Gedanken an eine unbeschwerte Kindheit oder an die erste große Liebe, die vielleicht bis heute anhält, oder auch an die gemeinsamen Reisen mit der Familie.

Doch auch die traurigen Momente haben ihren Platz: Mitunter gab es auch gerade in den schwersten Zeiten unvergessliche Augenblicke, die von Verbindung und Zuversicht geprägt waren, zum Beispiel, weil man es nur mit der Hilfe eines lieben Menschen geschafft hat, sie zu überstehen. Die „Lebensschätze“ sind somit auch eine Gelegenheit, den wichtigsten Menschen im Leben „Danke“ zu sagen oder

ihnen ganz persönliche Wünsche für die Zukunft mit auf den Weg zu geben.

Judith ist sofort einverstanden. Sie hatte selbst schon überlegt, Briefe für ihre Liebsten zu schreiben, aber es fiel ihr schwer, sich allein daran zu wagen. Tatsächlich kann es helfen, ein geschultes und achtsames Gegenüber an der Seite zu haben, um in Zeiten des Abschieds die richtigen Worte zu finden.

Vor zweieinhalb Jahren habe ich damit begonnen, die Geschichten sterbender Menschen aufzuzeichnen. Ich bin ausgebildete Journalistin und zertifizierte Palliativbegleiterin, und habe 2019 nach einem Weg gesucht, beides miteinander zu verbinden. Dabei bin ich auf die „Würdezentrierte Therapie“ gestoßen, eine besondere Form der Biographiearbeit. Diese Therapieform wurde forschungsbasiert in Kanada



entwickelt und möchte Menschen am Lebensende in ihrem Würdegefühl stärken.

Nachdem ich eine Ausbildung in „Würdezentrierter Therapie“ bei der Gesellschaft für Patientenwürde in Mainz absolviert habe, habe ich begonnen, diese Methode auf einer Hamburger Palliativstation anzuwenden. Stück für Stück habe ich sie dann um neue Impulse ergänzt, die aus den Praxis-Erfahrungen mit meinen Patienten kamen, und dabei auch mein Gespür fürs Geschichtenerzählen einfließen lassen. Als die Albertinen Stiftung mich im Herbst 2021 für eine Mitarbeit anfragte, wurde daraus das Projekt „Lebensschätze“. Und trotz Corona saß ich schon bald das erste Mal am Bett von Palliativpatientinnen und Patienten im Albertinen Krankenhaus, um ihre Erinnerungen aufzuzeichnen – so wie bei Judith. Nach dem ersten gegenseitigen

Beschnuppern haben Judith und ich uns am Wochenende zur Schatzsuche verabredet. Am Samstagvormittag ist es still auf der Station, es finden keine Therapien statt, und der Besuch kommt erst in den Nachmittagstunden. Ich schalte das Aufnahmegerät an, und in dieser ruhigen Atmosphäre beginnt Judith mir in einem rund einstündigen Gespräch von den Dingen zu erzählen, die ihr Leben ausgemacht haben: von der Freiheit, auf einem Westernpferd über die Felder zu galoppieren, oder von dem wohligen Heimatgefühl, das sich immer eingestellt hat, wenn sie von St. Pauli aus auf das Blohm + Voss Deck geschaut hat.

Als Judith davon spricht, wie sie ihren Ehemann kennengelernt hat, bricht ihre Stimme. Gerade mal zwei Jahre ist das her – zu wenig Zeit für ein ganzes gemeinsames Leben. Doch auch inmitten der Traurigkeit können wir ein

Geschenk entdecken, das nicht allen Menschen vorbehalten ist. Judith sagt, dass sie unglaublich dankbar ist, dass sie diese große Liebe überhaupt erleben durfte – zu wissen, dass ihr Mann wirklich sie meinte und bei ihr geblieben war, trotz der Diagnose und all den schwierigen Dingen, die dadurch in ihr gemeinsames Leben getreten waren. Es ist eine Liebe im Zeitraffer, aber sie ist echt, und dieses Wissen konnte ihr nichts und niemand nehmen.

Zuhause verschriftliche ich die Audio-datei, bevor ich sie datenschutzkonform wieder lösche. Auf diese Weise ist es mir möglich, mich während des Gesprächs ganz auf Judith zu konzentrieren und anschließend ein Dokument in ihren eigenen Worten zu verfassen. Dadurch entsteht ein sehr persönlicher Monolog, in Judiths Fall knapp zehn Seiten lang, der die Essenz ihres Lebens widerspiegelt.

Bei unserem dritten Treffen, ein paar Tage später, lese ich Judith das Ergebnis vor. Ein berührender Moment – für uns beide. Während ich lese, darf Judith sich diesmal entspannt zurücklehnen und noch einmal den eigenen Worten lauschen. Auch heute wird mir wieder einmal deutlich: Keine zwei Leben sind gleich. In jedem scheinbar noch so gewöhnlichen Leben liegt mindestens eine außergewöhnliche Geschichte verborgen, die es wert ist, erzählt zu werden.

Ich erinnere mich zum Beispiel an den alten Seemann, der seinen Enkeln von den Stürmen vor Baltimore und denen seines abenteuerreichen Lebens berichten wollte, oder an den jungen Webentwickler, der seinem Sohn Ratschläge für den Umgang mit der Trauer gab. Für die Zeit, in der er zumindest körperlich nicht mehr für ihn da sein würde. Ich erinnere mich an die alte Dame, die sich im Alter von achtzig Jahren von ihrem tyrannischen Ehemann trennte, und sich so vor ihrer schweren Diagnose noch einmal ein unvergessliches Jahr voller Selbstbestimmung ermöglichte. Es ist nie zu spät für einen Neuanfang, diese Botschaft wollte sie ihrer Großnichte senden.

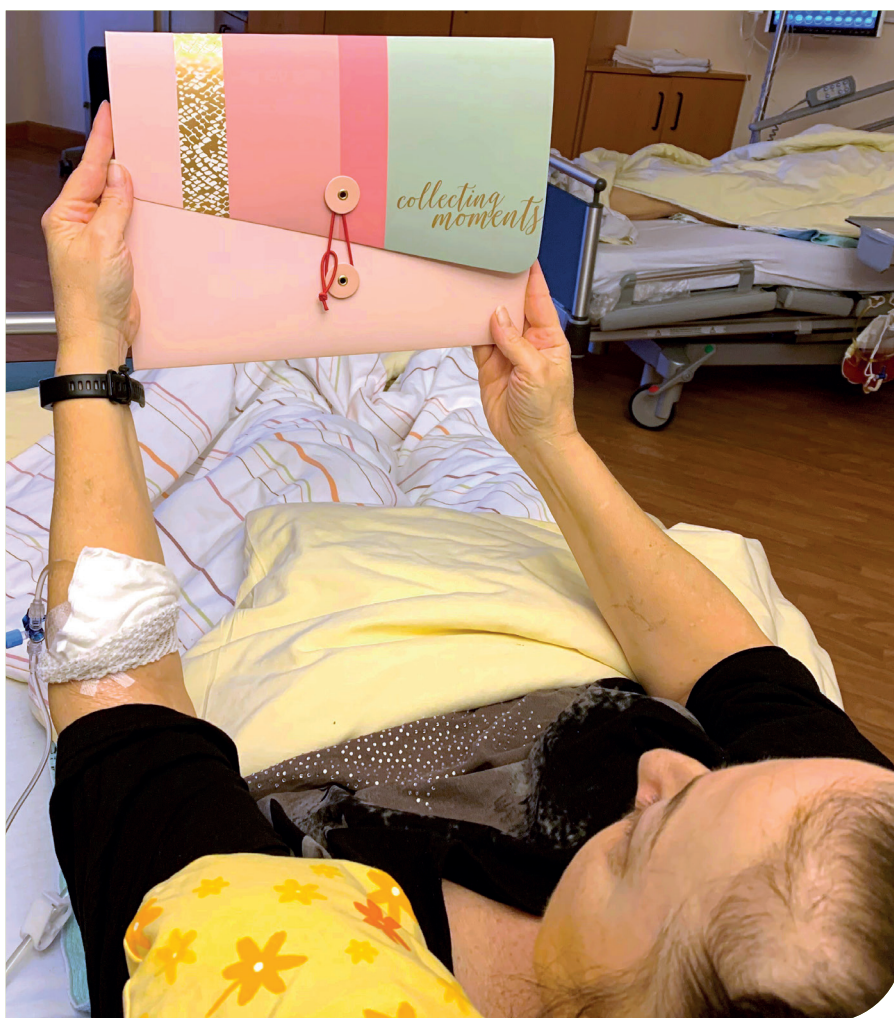
Ich erinnere mich auch an die Frau Ende Sechzig, die von der engen Verbindung zu ihrem Sohn erzählte, den sie einst alleinerziehend auf das Leben vorbereitet hatte. Zu gern würde sie noch ihren 70. Geburtstag mit ihm feiern. Doch auch, wenn dieser Wunsch ihr nicht erfüllt wird, eins soll er wissen: Sie geht voller Dankbarkeit und Stolz für ihr einziges Kind.

„Das hast Du richtig schön geschrieben,“ sagt Judith, als ich fertig bin. Tatsächlich ist das häufig der erste Satz, den ich nach dem Vorlesen höre.

„Das hast Du richtig schön erzählt“, entgegne ich, „ich war bloß dein Werkzeug.“

Judith hat keine Änderungs- oder Ergänzungswünsche mehr, daher besprechen wir nur noch, welches Motiv das Titelblatt haben soll. Sie entscheidet sich für ein Foto von sich, auf dem sie „grinst wie ein Honigkuchenpferd“, wie sie selbst sagt. Damals waren sie und ihr Mann ganz frisch verliebt. Manchmal lässt der Patient oder die Patientin mir auch „freie Hand“: In dem Fall erstelle ich gern eine farbenfrohe Collage für das

„In jedem scheinbar gewöhnlichen Leben liegt mindestens eine außergewöhnliche Geschichte verborgen, die es wert ist, erzählt zu werden.“





Deckblatt, um die verschiedenen Themen eines bunten Lebens widerzuspiegeln. Die Übergabe des Booklets erfolgt dann noch im Krankenhaus oder nach der Entlassung im Hospiz oder zuhause. So wie bei Judith.

Einen Tag vor Weihnachten stapfte ich im Halbdunkel durch einen verschneiten Stadtteil im Nordwesten Hamburgs. Das rotgeklunkerte Mehrfamilienhaus liegt ein bisschen versteckt, und ich verlaufe mich ein paar Mal. Als ich endlich vor der richtigen Hausnummer stehe und Judiths Nachnamen auf dem Klingelschild entdecke, drücke ich erleichtert den Klingelknopf. Im

Treppenhaus kommt mir schon ihr Ehemann entgegen – er sieht genauso nett aus, wie Judith ihn beschrieben hat. Ich weiß, dass sie momentan zu schwach ist, um Besuch zu empfangen. „Ich bringe Judiths Lebensschatz vorbei“, sage ich. Dann überreiche ich ihm die Sammelmappe mit den drei Exemplaren und wünsche den beiden ein paar möglichst schmerzfreie Festtage.

An Heiligabend bekomme ich eine Textnachricht von Judith. „Vielen Dank, es ist wirklich toll geworden. Mein Mann hat geweint vor Rührung.“ Wieder eine gelungene Schatzsuche,

denke ich, doch tatsächlich war sie noch gar nicht zu Ende. Zwei Wochen später schreibt Judith mir eine weitere Nachricht, dazu ein Foto von sich und ihrem Mann in einer wunderschönen Winterlandschaft. Die beiden haben sich nochmal auf große Reise nach Norwegen begeben.

„Es ist traumhaft hier!“, schreibt Judith. „Ich freue mich riesig für euch“, antworte ich, „aber dann muss ich dich ja noch mal interviewen!“ „Ja, vielleicht“, schreibt Judith zurück, und dahinter setzt sie einen lachenden Smiley.

Angehörige sagen Danke

Das Projekt „Lebensschätze“, das unter anderem durch die Hubertus Wald Stiftung gefördert wird, zählt zu den jüngsten „Neuankömmlingen“ in der Albertinen-Stiftung, und schon jetzt wird seine segensreiche Wirkung deutlich. So bedankte sich eine Frau tief bewegt mit folgenden Worten für den „Lebensschatz“ einer guten Freundin: „Sie haben Frau R.,

ihrem Mann und ihrem Sohn ein wunderbares Geschenk gemacht. [...] Bevor Frau R. Abschied nehmen musste, hat sie die Broschüre gemeinsam mit ihrem Sohn gelesen, darüber gesprochen und beide haben darin Trost gefunden. Herr R. hatte es vorgezogen, sie allein für sich zu lesen. Auch ihm gibt sie **sehr viel Kraft**. Jeden Tag holt er sich einige schöne Erinne-

rungen daraus hervor. Da Frau R. eine sehr innige, langjährige Freundin von mir war, durfte ich inzwischen auch darin lesen und bin sehr gerührt. Sie haben die Erinnerungen so flüssig und lebendig geschildert, dass ich beim Lesen direkt Frau R. vor mir sah und hörte. Auch für mich war das Lesen eine Bereicherung.“

: Drei Fragen an ... Sabrina Görlitz, „Schatzhüterin“ auf der Palliativstation im Albertinen Krankenhaus.

Sabrina Görlitz vereint im Projekt „Lebensschätze“ ihre journalistische Ausbildung mit Zusatzqualifikationen in der Palliativbegleitung. Regelmäßig findet man sie auf der Palliativstation im fünften Stock des Albertinen Krankenhauses, wo sie sich mit unheilbar erkrankten Menschen auf „Schatzsuche“ in deren Leben begibt.

: Wie kommt man als junger, gesunder Mensch dazu, sich mit so einem Thema zu befassen?

Tatsächlich habe ich mir selbst diese Frage schon mein Leben lang gestellt, allerdings in die andere Richtung: Wie kommt man dazu, sich nicht mit dem Tod zu befassen, egal, in welchem Alter? Ich habe schon als Kind sehr viel über den Tod nachgedacht, und ich hätte mir jemanden gewünscht, mit dem ich darüber hätte reden können, aber da war weit und breit niemand. Deswegen habe ich mich gefragt, wie es wohl Menschen ergeht, die akut sterbend sind, und die vielleicht auch das Gefühl haben, ihre Gedanken nicht teilen zu können. Ich wollte dieser gedanklichen Isolation, die viele unheilbar erkrankte Menschen betrifft, selbst wenn sie von lieben Menschen umgeben sind, etwas entgegen setzen. Der achtsame Umgang mit Sprache liegt mir sehr am Herzen und ich glaube, dass die heilende Kraft der Worte oft unterschätzt wird, insbesondere in Zeiten des Abschieds. Manchmal ist Reden Gold und Schweigen nur Silber.

: Nimmt man die Geschichten der Sterbenden nicht auch mit nach Hause? Wie schafft man es, dabei noch so positiv zu bleiben?

Zum einen nehme ich die Geschichten buchstäblich mit nach Hause, denn der Großteil meiner Arbeit findet zuhause am Computer statt, wenn ich die Audiodateien der Gespräche verschriftliche. Zum anderen kann ich aber gar nicht anders, als auch abseits des Patientenzimmers nochmal nachzuspüren, was mir der Mensch erzählt hat. Das sind ja

oft auch ganz bezaubernde und berührende Geschichten. Ich freue mich dann darüber, dass ich helfen konnte, diese für die Zukunft zu bewahren. Denn eins steht fest: Egal, woran jeder einzelne von uns glaubt, was nach unserem Tod mit uns geschieht, in unseren Geschichten leben wir weiter. Die Voraussetzung ist jedoch, dass diese Geschichten

auch erzählt werden. Insofern sehe ich mich als eine Art Hebamme: Ich helfe dabei, dass auch am Ende des Lebens nochmal etwas auf die Welt kommen und hier bleiben darf, und das ist eine wunderschöne Aufgabe. Tatsächlich ist es oft so, dass dort, wo die Traurigkeit ist, gleichzeitig auch ganz viel Schönheit zu entdecken ist. Der Tod ist bunt, man muss sich nur trauen, etwas dichter ranzugehen und genauer hinzusehen.

: Welcher Lebensschatz hat Sie bisher am meisten berührt?

Jeder Lebensschatz ist einzigartig und nicht vergleichbar. Trotzdem gibt es natürlich Geschichten, die mir besonders nahe gehen. Bislang sind das vor allem die gewesen, in denen es biografische Schnittstellen zu meinem eigenen Leben gibt. Ich

bin Mutter eines Sohnes, mein einziges Kind, und wir haben so eine richtig intensive Mutter-Sohn-Beziehung. Wenn ich einer alten Dame zuhöre, die voller Liebe aus der Kindheit ihres längst erwachsen gewordenen Sohnes erzählt und ihm nur das Beste für sein Leben ohne sie wünscht, dann denke ich natürlich daran, dass ich eines Tages auch in ihrer Situation sein werde. Dann wünsche ich mir, dass das Verhältnis zu meinem Sohn in dem Moment noch genauso gut sein wird, und dass auch Raum und Zeit unser Band nicht trennen werden. Ich habe aber auch schon einer Mutter zugehört, die nur ein paar Jahre jünger war als ich, und ihr kleiner Sohn noch ein Baby. Das ist schon etwas sehr Besonderes und eine Erinnerung daran, dass mich außer einer Diagnose oft nicht viel von den Menschen trennt, denen ich durch meine Arbeit begegne.

