

# WIR IM HOSPIZ

Nr. 32

Ausgabe Mai 2026

## Liebe Mitglieder und Freunde des Hospizes,

wer von uns hat sich noch nie hilflos gefühlt? Das Gefühl der Hilflosigkeit kann durch ganz unterschiedliche Lebensumstände ausgelöst werden, und wir können ihm nicht immer entgehen. Umso wichtiger ist es, in solchen Momenten einen festen Anker zu haben; einen Menschen oder ein unterstützendes Umfeld, das uns Halt gibt. So können wir Wege finden, uns aus der Hilflosigkeit zu lösen und wieder handlungsfähig zu werden. Manchmal bedeutet das auch, Hilflosigkeit anzunehmen, denn nicht alles, was wir uns wünschen zu verändern, liegt allein in unserer Hand. Dennoch möchte ich Ihnen Mut machen: Veränderungen – auch im Kleinen – anzugehen, kann sehr sinnstiftend sein und neue Zuversicht schenken. Das Hospiz wird sich im Rahmen eines Forums der Frage „der Sorge“ widmen, die mit dem Thema Hilflosigkeit verbunden ist. Einen hoffnungsvollen und möglichst sorgenarmen Sommer wünscht Ihnen



Prof. Dr. med. A. Reif

### Aus dem aktuellen Inhalt:

Hilflosigkeit – nicht nur ein unangenehmes Gefühl

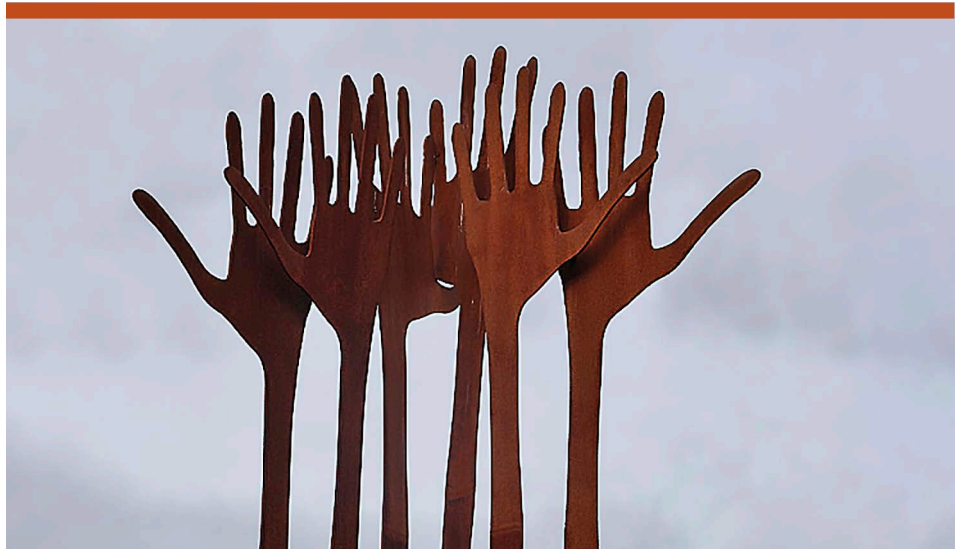
\*\*\*

Die Donnerstagsfrau

\*\*\*

Aushalten – Ertragen – Hindurchgehen

## Unsere zweiunddreißigste Ausgabe von „Wir im Hospiz“ beschäftigt sich mit dem Thema „Hilflos“.



### Hilflosigkeit – nicht nur ein unangenehmes Gefühl

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Dieses Gebet – vielleicht in einer abgewandelten Form – ist Ihnen sicher allen vertraut. In ihm liegt viel Weisheit, und es kann uns Mut machen: Mut zum Handeln, Mut zum Tun. Sich hilflos zu fühlen, kann eine erdrückende Last sein. Hilflos ihrer persönlichen Situation ausgesetzt sind zum einen die Patienten, die zu uns ins Hospiz kommen. Zum anderen erleben auch die An- und Zugehörigen oft ein Gefühl der Hilflosigkeit, da sie nicht wissen, was auf sie zukommt, und sich dem weiteren Gesche-

hen ausgeliefert fühlen. Und auch wir als Hospizmitarbeitende kennen das Gefühl der Hilflosigkeit: Nicht jede Situation, der wir in unserer Arbeit begegnen, lässt sich leicht verstehen oder auflösen. Manches bleibt offen, manches auch schwer auszuhalten. Ein Beispiel hierfür: Aufgrund der Mimik, Bewegung vermuten wir stark, dass die Patienten Schmerzen haben – wir sehen sie leiden – und möchten ihnen etwas Gutes tun: Schmerzmedikamente, Massage oder anderes. Doch wenn sie partout keine

Hilfe möchten und wir nichts tun können, fühlen wir uns hilflos. So müssen wir die Entscheidung respektieren und aushalten. Das steht konträr zu unserem Selbstverständnis: Leiden aktiv zu mindern. Aushalten kann sehr anstrengend sein. Alle Patienten haben jedoch das Recht der Selbstbestimmung. Es ist ihr Entschluss, den es zu respektieren gilt. Vielleicht möchten sie sich auf diesem Weg selber spüren, dass sie noch leben.

### **Sprachlosigkeit überwinden und zusammen Wege suchen**

Wir im Hospiz arbeiten daran, uns unsere persönliche Hilflosigkeit einzugestehen, in Teamgesprächen, im Rahmen von Supervisionen, bei Fallbesprechungen sowie in den täglichen Übergaben. Oft ist es für uns auch eine Herausforderung, mit der Hilflosigkeit der Angehörigen umzugehen. Nicht immer fühlen diese sich ausreichend unterstützt bzw. erwarten, dass wir ihnen ihre Hilflosigkeit nehmen. Die Hilflosigkeit der Angehörigen ist nicht nur auf konkrete Situationen am Bett ihres „Menschen“ bezogen, sie geht weit darüber hinaus. Oftmals werden diese Menschen zum ersten Mal in ihrem Leben mit dem Tod persönlich konfrontiert. Hilflos dem ausgeliefert, was gerade in ihrem Leben passiert. Sie möchten den Kranken so gut wie möglich unterstützen und auch Rücksicht auf ihn nehmen. Gleichzeitig fällt es vielen schwer, den Menschen „gehen“ zu lassen. Aus dem Wunsch heraus zu helfen oder noch etwas bewirken zu können, entstehen mitunter Erwartungen, wie doch noch etwas zu essen, zu trinken, sich mehr zu bewegen, weniger zu rauchen

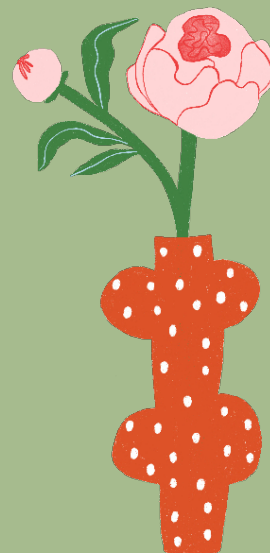
oder auf Alkohol zu verzichten. Was gut gemeint ist, kann für die Betroffenen jedoch auch belastend sein. Daran wird deutlich, dass nicht nur die Patienten im Mittelpunkt der Versorgung stehen, sondern immer auch die An- und Zugehörigen. Häufig bedarf es vieler Gespräche, um unser Handeln oder auch bewusstes Nichthandeln verständlich zu machen, den Patienten zu schützen und zwischen allen Beteiligten zu vermitteln.

### **Über den Tod sprechen – eine Herausforderung für Angehörige**

Viele Patienten schätzen ihren körperlichen Zustand sehr realistisch ein und verspüren das Bedürfnis, noch einige Dinge zu klären – oder auch ganz konkret über ihre Beerdigung zu sprechen. Das ist für viele An- und Zugehörige jedoch schwer auszuhalten. Sie möchten solche Gespräche nicht führen oder verbergen ihre eigenen Gedanken und Sorgen vor dem erkrankten Menschen, im Glauben, ihn nicht zusätzlich belasten zu wollen. In dieser Sprachlosigkeit fühlen sie sich oft sehr hilflos. Wir alle versuchen in dieser schwierigen Zeit, das weiterzugeben, was jeder Einzelne geben kann. Dabei stoßen wir immer wieder an unsere eigenen Grenzen und erfahren auch unsere Hilflosigkeit. Um daran nicht zu scheitern, kann das eingangs erwähnte Gebet eine wertvolle Unterstützung sein. Es kann uns helfen, das Unveränderliche anzunehmen, den Mut zu finden, das Mögliche zu tun, und die Kraft aufzubringen, den Weg weiterzugehen.

**Text:** M. Laube

**Bild:** D. Müller



**Im Gewitter der Rosen**

**„Wohin wir uns wenden im Gewitter der Rosen, ist die Nacht von Dornen erhellt, und der Donner des Laubs, das so leise war in den Büschen, folgt uns jetzt auf dem Fuß.“**

Ingeborg Bachmann



### **Die Donnerstagsfrau**

Für die Patienten ist sie „die Donnerstagsfrau“.

Einmal wöchentlich arbeitet Ilona Nowak ehrenamtlich im Hospiz. Meist fröhlich couragiert erscheint sie in den Zimmern, erfragt Wünsche, bringt Mahlzeiten, reicht Essen an.

Mit großer Zuversicht, lächelnd und offenen Augen, geht sie auf die Patienten zu, auch, wenn diese gerade einen schweren Tag durchleben. „Nein. Hilflos fühlt sie sich dann nicht“, bekennt sie offen. „Ich vertraue auf meine Intuition, weiß aus Erfahrung, dass mir passende Worte einfallen, wenn ich ein Zimmer betrete“. Manchmal gäbe es „diese Momente der Nähe“ – diese raren, wertvollen Momente, wenn ein Patient, eine Patientin zurückschaut. „Dann flüstert das frühere Leben, lässt es strahlen in der Erinnerung“, erzählt Ilona Nowak. Dankbar sei sie immer wieder, wenn sie daran teilnehmen darf.

„Ich nehme mir Zeit, höre gern zu, lerne viel“. Als ehrenamtliche Mitarbeiterin sei ihr Zeitkonto nicht so eng getaktet wie das der Hauptamtlichen und das genießt sie.

### **Persönliche Gegebenheiten**

Ilona Nowak, kam 1960, mit der Familie aus Dessau nach Frankfurt Nieder-Eschbach. In Bad Homburg machte sie Abitur, studierte Elektrotechnik, um später in der Forschung zu arbeiten. Für Forschungsprojekte war sie viel im Ausland – häufig in Frankreich, Holland, den USA oder Argentinien tätig und lernte so vielfältige Alltags- und Arbeitsstrukturen kennen. Dennoch ist ihr familiärer Lebensmittelpunkt seit langem die Mainmetropole. Hier habe sie sich immer wieder ehrenamtlich engagiert – oftmals im schulischen Alltag ihrer beiden Kinder.

### **Heimat auf Zeit**

Dass ein Hospiz zu einer „kraftspendenden Heimat auf Zeit“ werden kann, habe sie erstmals in einem Hospiz erleben dürfen. Über einen längeren Zeitraum besuchte sie einen kranken Kollegen. „In dieser Zeit spürte ich, wie wichtig auch eine ehrenamtliche Hospiz-Begleitung ist“, reflektiert sie rückblickend.

### **Wenn der Abschied zum Thema wird**

Seit 2021 arbeitet sie jetzt ehrenamtlich im Evangelischen Hospiz Frankfurt. Von Anfang an habe sie sich gut aufgehoben gefühlt. Es gib immer ein offenes Ohr für diverse Anliegen, zudem regelmäßige Supervisionen und Teamtreffen, die dazu dienen, den Hospizalltag zu verarbeiten. „Mit großer Hochachtung beobachte ich immer wieder, wie liebevoll das hauptamtliche Hospizteam die Schwerstkran-

ken umsorgt“, erzählt Ilona Nowak. Auch das so wichtige Gespräch mit den Angehörigen gehöre „wie selbstverständlich“ dazu, genauso wie die seelsorgerische Begleitung. „Das Gefühl, einen lieben Menschen zeitnah zu verlieren, das ist für viele Angehörigen kaum auszuhalten“.

Jeder Hospiztag bringe neue Herausforderungen. Routine gäbe es kaum. Es sei ein stetiges Auf und Ab, ein Pendeln zwischen unterschiedlichen Gefühlen. „Ich habe aber gelernt, wie wichtig es ist, nichts davon mit nach Hause zu nehmen“, bekennt Ilona Nowak freimütig. Denn das gäbe ihr Kraft für den nächsten Ehrenamtstag.

**Text:** G. Pagés

**Bild:** D. Müller

*„Manchmal bin ich der Verzweiflung nahe,  
doch gerade dann kommt mir der Gedanke, dass es auch  
diesen Tag nur einmal gibt in meinem Leben.“*

*Eva von Tiele-Wickler*



### **Aushalten – Ertragen – Hindurchgehen**

Es ist 12 Uhr mittags, aus dem Wärmewagen verströmt die Spinatlasagne ihren Duft. Die Zitronencreme ist appetitlich dekoriert. Ich bin unterwegs, um das Mittagessen auszuteilen. Die ersten Patienten nehmen das Essen dankbar an. Ein Patient will nicht essen, er hat keinen Appetit. Seine Mutter ist verzweifelt, er muss doch was essen. Wer weiß, was sonst passiert? Es auszusprechen, dass ihr Sohn sterben wird, ist ihr unmöglich – gar unerträglich. Ich spüre die tiefe Hilflosigkeit der Mutter, aber auch meine eigene, denn ich kann klar sehen, dass der Patient nicht mehr lange leben wird.

Ich muss weitergehen, dort ist eine Patientin, die Schluckbeschwerden hat. Wir haben vor ein paar Tagen noch so herzlich gemeinsam gelacht. Sie lebt so gerne und genießt jeden Augenblick. Ein Kollege fragt mich, ob ich ihr Essen anreichen kann. Ja, ich gehe zu ihr hin und frage, ob sie essen möchte. Sprechen kann sie nun nicht mehr, aber mit den Augen gibt sie mir Antwort, sie will. Ich reiche ihr die Suppe an, doch es geht nicht, sie kann den Mund nicht richtig

öffnen. Ich hole ein kleines Löffelchen, massiere ihren Kiefer. Sie nimmt einen kleinen Löffel und behält das Essen im Mund. Es geht nicht runter, sie verschluckt sich heftig, hat Angst zu ersticken ... und ich auch. Sie will essen und kann nicht. Sie weiß, was das bedeutet, aber sie will doch leben. In ihren Augen sehe ich die Verzweiflung und ich kann nichts machen. Wie gehe ich mit dieser Hilflosigkeit um?

## Wie umgehen in den Phasen der Hilflosigkeit?

Zum Glück gibt es Kolleginnen und Kollegen, die ein offenes Ohr haben, wenn mich etwas besonders stark bewegt. Auch die Tür zur Leitung steht jederzeit offen, so dass Entlastung möglich ist. In den Übergaben haben wir Raum, Rückmeldungen zu geben und Belastendes anzusprechen. Zudem gibt es Supervision, in der schwierige Situationen gemeinsam reflektiert und aufgearbeitet werden können. Dort erhalten wir auch professionelle Unterstützung, wenn sie notwendig ist. Dennoch muss ich meine eigene Hilflosigkeit letztlich selbst verarbeiten – das kann mir niemand abnehmen. Wie gehe ich damit um? Zunächst nehme ich mir bewusst Zeit für Selbstfürsorge: Meditation, Bewegung, ausreichend Schlaf, ein warmes Bad oder das Gespräch mit einem Menschen, mit dem ich meine Gefühle teilen kann.

## Auf der Suche nach Vorbildern für einen sensiblen Umgang

Ich bin auf die Suche gegangen, wo ich Vorbilder finde, die auch schon einmal solche Hilflosigkeit erlebt haben, und für viele andere zum Vorbild wurden. So ist Dietrich Bonhoeffer ein Vorbild für mich

geworden, ebenso wie Franz Jalics SJ, von einem Jesuitenorden aus einem Elendsviertel in Argentinien; aber auch Tomáš Halik, der 1978 in Tschechien im Untergrund Priester war. Alle drei Personen haben existenzielle Ohnmacht erlebt, ohne daran zu zerbrechen. Sie haben ihr Leid nicht gewählt – es ist über sie hereingebrochen. Und doch verband sie eine gemeinsame Haltung: Sie stellten ihre eigene Person zurück, verstanden sich als Teil von etwas Größerem und fanden Kraft in ihrem Glauben.

Auch für mich ist dies ein Weg, mit Hilflosigkeit umzugehen: aushalten, ertragen, hindurchgehen – und darauf vertrauen, dass sich Wege eröffnen. Es ist mein persönlicher Zugang, der mir Halt gibt. Andere Menschen finden andere Wege, doch für mich ist dies ein stimmiger und tragfähiger Umgang mit der Erfahrung von Hilflosigkeit.

**Text:** P. Dehe-Zecha

**Bild:** D. Müller



## Ankündigung Hospiz-Forum

## Einladung zu Forum „Sorgen-Voll“

20. Juni 2026

10-16 Uhr

Für alle interessierten Menschen

## Anforderung vom Programm über

verwaltung@hospiz-frankfurt.de  
oder 069 299879 0

## Spendenkonto

Förderverein für das Evangelische Hospiz Frankfurt am Main  
Evangelische Bank e. G.  
Stichwort: Spende  
IBAN: DE86 5206 0410 0004 0024 23  
BIC: GENODEF1EK1

Bei Spenden bis einschließlich 300.- Euro gilt die Kopie des Überweisungsauftrages in Verbindung mit dem Kontoauszug Ihrer Bank als Spendenbeleg.

## Kontakt

Wenn Sie Fragen haben, dann zögern Sie bitte nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen – telefonisch oder per E-Mail.

Evangelisches Hospiz  
Frankfurt am Main gGmbH  
Rechneigrabenstraße 12  
60311 Frankfurt am Main

☎ 069 29 98 79-0  
☎ 069 29 98 79-60  
@ info@hospiz-frankfurt.de  
🌐 www.hospiz-frankfurt.de

## Redaktion

V.i.S.d.P. | Dr. Dagmar Müller |  
Prof. Dr. Andreas Reif |  
Monika Laube



**Diakonie**  
Frankfurt und Offenbach

Die nächste Ausgabe  
erscheint voraussichtlich:  
**im November 2026**

[www.hospiz-frankfurt.de](http://www.hospiz-frankfurt.de)

EVANGELISCHES HOSPIZ  
FRANKFURT AM MAIN