



Gib mir deine Hand

Ich werde sie halten, wenn du einsam bist.
Ich werde sie wärmen, wenn dir kalt ist.
Ich werde sie streicheln, wenn du traurig bist.
Ich werde sie wieder loslassen, wenn du frei sein willst.

LEBEN bis zuletzt - wir begleiten Sie

Liebe Freunde und Förderer



Unsere neue Schirmherrin

Interview mit Sandra Keck

Der Hospizverein wird in diesem Jahr 25 Jahre alt. Das wollen wir besonders feiern. Gemeinsam mit unserer neuen Schirmherrin Sandra Keck haben wir uns hierfür ein spannendes Projekt vorgenommen: Wir möchten Personen motivieren, sich Gedanken darüber zu machen, was sie persönlich für den Weg in die Ewigkeit packen und mitnehmen würden. In früheren Kulturen hatten Menschen eine klare Vorstellung von dem, was man im Jenseits brauchen könnte und haben dies als Grabbeilagen dem Verstorbenen mitgegeben. Heute gibt es ganz vielfältige, unterschiedliche Vorstellungen und Rituale.

Wir stellen also die Fragen: Wie sieht meine persönliche Packliste für das Jenseits aus? Was nehme ich mit?

Vielleicht dient unser Projekt auch als Anregung für Sie, sich dazu Gedanken zu machen?

Viel Spaß beim Lesen des neuen Hospizbriefes, in dem sich unsere neue Schirmherrin Ihnen ganz persönlich vorstellen wird.

*Ihre
Gabriele Heuschert*

Am 20.10.2025 übergab nach soviel Jahren der engagierten Schirmherrschaft Prof. Hermann Rauhe den Staffelstab an Sandra Keck. Wir, die Vertreter des Hospizbriefes, wollten nun in einem ausführlichen Gespräch mit der neuen Schirmherrin von ihr wissen, wer sie ist, welche Ideen sie schon für ihre Arbeit hat, was sie zum Hospizverein gebracht hat. Und so trafen sich Bernhard Neumann und Ilka Thode mit Sandra Keck zu einem



Interview in den Räumen des Hospizvereins.

Hier die Highlights aus dem rund 2-stündigen Gespräch.

Auf die Frage, ob sie überrascht war, als die Bitte an sie herangetragen wurde und ob sie lange darüber habe nachdenken müssen, antwortete sie, dass sie spontan zugesagt habe. Sie habe sich sehr geehrt gefühlt, schon aus persönlicher Beziehung zu Harburg, wo sie aufgewachsen und zur Schule gegangen sei.

Ihre Rolle bzw. ihre Vorstellungen zu dieser Aufgabe sieht sie zunächst einmal in ihrer lebensbejahenden Persönlichkeit. Wenn sie als Schauspielerin und Regisseurin schaffen könne, Menschen zu unterhalten und sie ihren Alltag vergessen zu machen, wäre sie sehr glücklich.



Angesprochen auf das bevorstehende 25. Jubiläum des Vereins hat sie auch schon eine Idee, die sie von einer Eröffnung eines Bestattungshauses mitgebracht habe. Es wird eine Ausstellung sein, in der Koffer präsentiert werden, die von Harburgern – prominent oder nicht, jung oder alt – gepackt werden mit Gegenständen, die diese Menschen mit auf die letzte Reise nehmen würden. Sandra selbst würde dicke,

Fortsetzung Seite 2

Unsere neue Schirmherrin

Interview mit Sandra Keck

Fortsetzung von Seite 1

handgestrickte Wollsocken einpacken – „Weil ich im Jenseits bestimmt kalte Füße kriege. Und zwar im doppelten Sinne“.

Zu ihrem zukünftigen Verhältnis zu den ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen befragt, kann sie nur in starken Worten ihre Bewunderung für das Engagement dieser Menschen zum Ausdruck bringen.

Angst vor dem Tod habe sie nicht, eigentlich auch nie gehabt. Was ihr dagegen Angst einflöße, ist die Vorstellung, leiden zu müssen. Sie erzählt dazu ganz offen über Erfahrungen mit dem Tod in der eigenen Familie.

Auch ohne einen Glauben an Gott oder ein Leben nach dem Tod würde sie nicht damit hadern, wenn das Leben schon morgen zu Ende sein sollte. Wenn möglich möchte sie selbstbestimmt sterben.

Sie könne sich auch vorstellen, durch assistierten Suizid ihrem Leben ein Ende zu bereiten.

Ein anderes Thema ist ihr immenses Arbeitspensum. Mit dem Ausdruck kreatives Arbeitstier kann sie umgehen, räumt jedoch ein, sie könnte sich manchmal mehr Ruhe gönnen. Ihre liebsten Pausen sind Waldspaziergänge mit ihrem kleinen Hund Bohle.

Die Schauspielkarriere habe für sie bereits in der Kindheit begonnen, dadurch dass ihre Eltern früh ihre Begabung erkannt und sie in eine Kindertheatergruppe gesteckt hätten. Dadurch habe sie schon als Kind Kontakt zu Rolf Zuckowski bekommen. Ein Auftritt mit „Rolf und seinen Freunden“ habe sie sehr geprägt. Er sei für sie mit seiner Musik, seinen Texten und nicht zuletzt als Mensch zum Vorbild geworden.

Neben ihrer Kreativarbeit ist Sandra Keck aber auch noch Unternehmerin. Sie betreibt in Othmarschen eine kleine Musikschule – gewissermaßen als Vermächtnis ihres viel zu früh verstorbenen geliebten Bruders.

Außerdem ist sie Inhaberin von Ha-Ku-Na E-Bike-tour, mit der sie geführte Kurzreisen für ältere Menschen anbietet.

Beim Nachdenken über die private, familiäre Situation resümiert sie, dass sie eigentlich außer ihrem einzigen Sohn gerne noch etliche Kinder mehr gehabt hätte, dass aber ihr Mann und sie in jungen Jahren zuerst an die Karriere und den Beruf gedacht und mit der Familienplanung sehr spät angefangen hätten.

Und es passt zu Sandra Keck, dass sie die Frage, ob es für sie in Interviews auch Tabufragen gäbe, mit einem kleinen zögerndem Schlenker verneint.

Welches Zitat oder Lebensmotto sie habe, beantwortet sie mit zwei Beispielen:

„Nur wer Schmetterlinge lachen hört, weiß auch, wie Wolken schmecken.“ Und mit Hermann Rauhes Motto „Nur wer brennt, kann andere entzünden.“

Zum Schluss sollte sie sich vorstellen, einen Zauberstab zu haben, mit dem sie je einen Wunsch für die Menschheit und einen für sich realisieren könnte:

Für die Menschheit wünschte sie sich wieder mehr Lachen. Sie sehe die Menschen oft so verbiestert durch die Welt gehen. Und für sich möchte sie noch einmal 16 sein. Aus lauter Neugierde, wie eine ganz andere Karriere wohl verlaufen wäre.



An dieser Stelle möchte wir uns bei Sandra Keck ganz herzlich bedanken, dass sie uns mit so viel Offenheit und Temperament Rede und Antwort gestanden hat. Der Hospizverein freut sich auf eine tolle zukünftige Zusammenarbeit.

Das gesamte Interview – gespickt mit vielen persönlichen Geschichten – ist auf unserer website: www.hospizverein-hamburgersueden.de zu lesen und (wenn's technisch klappt) auch zu hören.

Impressum

Herausgeber: Hospizverein Hamburger Süden e.V. – Schwarzenbergstraße 81 – 21073 Hamburg – Tel.: 040-76755043

E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de – www.hospizverein-hamburgersueden.de

Redaktion: Dr. Hans-Joachim Roose, Dr. Gabriele Heuschert

Druck: Bobeck Medien Management GmbH, 21149 Hamburg

Wir sind auch auf Facebook!



BÜCHER für Sie gelesen

Reinhard Grigoleit



In die Bücherkiste der Werke von Elisabeth Kübler-Ross habe ich tief hineingegriffen und empfehle heute den kleinen Band „Über den Tod und das Leben danach“. Die Sterbeforscherin präsentiert hierin auf Basis zahlreicher Sterbebegleitungen die These, dass der Tod kein Ende, sondern ein

Übergang in einen neuen Bewusstseinszustand ist. Sie beschreibt das Sterben als ein schmerzloses Verlassen des Körpers, ähnlich dem Entschlüpfen eines Schmetterlings aus dem Kokon.

Diesem Prozess folge eine Wahrnehmungsphase (oft begleitet von bereits verstorbenen Angehörigen) und der Übergang in ein Licht, das bedingungslose Liebe darstellt – ähnliche Vorgänge wie wir sie aus Schilderungen von Nahtod-Erfahrungen kennen.

Elisabeth Kübler-Ross vermittelt die Überzeugung, dass das Bewusstsein nach dem körperlichen Tod weiter existiert.



Das ist tröstlich, wurde jedoch nach dem ersten Erscheinen des Buches im Jahre 1983 als zu wenig wissenschaftlich abgesichert empfunden und soll ihrem großartigen Ruf als Mitbegründerin der hospizlichen Bewegung geschadet haben.

Der große Physiker Stephen Hawking ist kurz vor seinem Tode zu der Erkenntnis gelangt, dass Informationen nach dem Grundsatz der Quantenmechanik nicht verloren gehen können. Einen Bezug zum menschlichen Bewusstsein hat er zwar nicht ausgesprochen, aber es bleibt spannend, ob die These von Elisabeth Kübler-Ross durch die moderne Quantenphysik bestätigt wird oder nicht.

Jeder einzelne von uns wird es nach seinem Tode wissen.

Elisabeth Kübler-Ross

„Über den Tod und das Leben danach“

SILBERSCHNUR VERLAG, Güllesheim

ISBN 978-3-89845-365-3

Die Zukunft weiter im Blick ...

Gespräch zwischen den zwei neuen Vorständen

Michael Meyer-Krotz und Britta Rösner



Michael (M): „Mensch, Britta, jetzt sind wir schon ein Jahr im Vorstand aktiv!“

Britta (B): „Erinnerst Du Dich an unseren tollen Start auf der Zukunftswerkstatt vor einem Jahr? Wir beide, der „Nachwuchs“ im Vorstand!“ (lacht)

M.: „Ja, die Stimmung war total inspirierend – so viele gute Ideen gleichzeitig! Und einiges davon konnten wir umsetzen: Unser Verein hat zum ersten Mal ein Ehrenmitglied ernannt, und der Staffelnstab der Schirmherrschaft wurde von Professor Rauhe an Sandra Keck übergeben. (Ruft begeistert) Das war ein Riesen-Event für unseren Hospizverein!“

B.: „Nun bin ich gespannt, welche Herausforderungen wir in unserem Jubiläumsjahr 2026 meistern werden.“

M.: „Da passte es, dass wir im Vorstand im März Rückschau gehalten haben. Dabei wurde deutlich, dass im Verein wirklich vieles sehr gut läuft – vor allem dank des großen Engagements unserer Koordinatorinnen. Bereits im Vorfeld der Zukunftswerkstatt 2025 wurde in einer Umfrage deutlich, wie zufrieden unsere Ehrenamtlichen mit den Fortbildungsangeboten und der Begleitung durch die Koordinatorinnen sind. Auch unser Netzwerk an Kooperationspartnern ist gewachsen, und zugleich zeigt sich die finanzielle Lage des Vereins erfreulich stabil.“

B.: „Und als wir geschaut haben, wohin wir weitergehen wollen, wurde uns richtig bewusst: Wenn klar ist, wer wofür zuständig ist, läuft's und das schafft Vertrauen. Deshalb lag es nahe, Aufgaben und Zuständigkeiten im Vorstand noch einmal klar zu benennen und sie breiter zu verteilen: vom Erinnerungsgarten über Homepage, Newsletter, Hospizbrief und Öffentlichkeitsarbeit bis hin zum Kontakt zu unseren Spenderinnen und Spendern.“

M.: Das sorgt für Entlastung, mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit von Entscheidungen im Vorstand und muss natürlich von hier aus auch weiter ausstrahlen auf die Ehrenamtlichen. Läuft!

Termine 2026

So. 31. Mai
Kreis Seniorentag
 10 – 18 Uhr
 Kiekebergmuseum

Di. 16. Juni, 23. Juni, 30. Juni und 7. Juli
Qigong im Park
 17:30-18:30 Uhr

Fr. 10. Juli
Letzte Hilfe Kurs
 15-19 Uhr

28.-30. Juli
Trauerreise Kollund

So. 13. September
Neugraben erleben
 11 – 17 Uhr
 Neugrabener Markt

Fr. 25. September
Jubiläum 25 Jahre Hospizverein Hamburger Süden.

1. – 31. Oktober
Hamburger Hospizwochen

Fr. 9. Oktober
Ein Licht für unser Ehrenamt
www.koordinierungsstelle-hospiz.de/

Sa. 10. Oktober
Welthospiztag
www.koordinierungsstelle-hospiz.de/

Wir trauern um
Monika Rondthaler



Im April verstarb unsere Ehrenamtliche Monika Rondthaler im Alter von 82 Jahren im stationären Hospiz in Langenbek. Als ich sie dort besuchte, sagte sie: „Nun bin ich hier Gast, aber auch ein Beobachter“.

Monika absolvierte ihre Ausbildung zur Sterbebegleiterin im Jahr 2023. Als Kirchenmusikerin und Pastorenfrau begleitete sie mit sehr viel Einfühlungsvermögen, Herzlichkeit und großem Engagement sterbende Menschen zu Hause und in Pflegeheimen.

Am Austausch mit anderen, zu unterschiedlichsten Themen, war sie sehr interessiert und häufig zu Gruppentreffen, Vorträgen und Lesungen zu Gast.

Dass sie so schnell nun in die Rolle der Selbstbetroffenen kommen sollte, hat sie sehr tapfer getragen. Bis zuletzt war es ihr wichtig, in Verbindung mit Mitmenschen zu bleiben.

Ihr Glauben hat sie sehr gestärkt und ihr Vers, der sie in ihrem Leben begleitete, lautet:

In deine Hände befehle ich meinen Geist; du hast mich erlöst, Herr, du treuer Gott. (Psalm 31,6)

Silke Debus

„Wenn jemand eine Reise tut ...

Michael Meyer-Krotz

... dann gibt es hinterher viel zu erzählen. Und vorher viel zu tun: Reisepläne, Zugverbindungen, Anfahrt raus-suchen; Unterkunft besorgen; wie soll's Wetter am Ziel werden? Und packen: Was nehme ich mit? Was glaube ich, unterwegs und am Ziel zu benötigen? Bekomme ich alles mit? Was ist eher Ballast, unnötig, über-trieben?



Und wie wäre es eigentlich, wenn ich für

eine besondere Reise packen würde, eine endgültige; für die in die Glückseligkeit? Oder ins Nichts? In göttliches Licht oder ewige Verdammnis? Für die Reise hinaus aus dem Leben hinein in das, was dann unausweichlich kommen wird?

Wir greifen die Idee unserer neuen Schirmherrin Sandra Keck auf und haben Menschen aus dem Hamburger Süden und Umfeld eingeladen, ihren „Koffer für die Ewigkeit“ zu packen und da-rüber zu erzählen, was sie mitnehmen würden.

Im Zuge unseres diesjährigen 25. Jubiläums werden wir berichten.

Wir und Sie, liebe Leserin und lieber Leser, dürfen ein bisschen gespannt sein.“



Wir stehen für ambulante Hospizarbeit im Hamburger Süden

Unser Spendenkonto:
 Hospizverein Hamburger Süden e.V.
 Sparkasse Harburg-Buxtehude
 IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22
 BIC: NOLADE21HAM

Kontakt: Ambulanter Hospizdienst: Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg
Tel.: 040/76 75 50 43 ♦ E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de ♦
Website: www.hospizverein-hamburgersueden.de