

Abschied
Abschied
Abschied Abschied
ABSCHIED
Abschied Abschied
**NIEMALS
GEHT MAN SO GANZ
ABSCHIED
ABSCHIED
ABSCHIED
Abschied**

Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891205-10
Telefax	0911 891205-28
E-Mail	info@hospiz-team.de
Internet	www.hospiz-team.de
Bürozeiten	Montag bis Freitag, 9 - 12 Uhr übrige Zeit Anrufbeantworter
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg, BIC: SSKNDE77XXX IBAN: DE22 7605 0101 0006 6099 94
Vorstand	Dirk Münch, 1. Vorsitzender Gabriele Wollnik, stellv. Vorsitzende
Koordinatoren/Einsatzleitung	Dirk Münch, Stefan Meyer, Gabriele Wollnik, Judith Münch Marion Langfritz, Wilma Pfeifer, Marcus Hecke, Sonja Heyder Peter Berger, Renate Leuner, Thomas Mrotzek, Olaf Kahnt, Angelique Heimstädt-van-Weert, Judith Berthold, Iris Feneberg, Regine Rudert-Gehrke
Hospizverwaltung	Anja Geier, Ingrid Kästlen, Susanne Riedner
Schatzmeisterin	Ute Ries
Telefonberatung	Ilse Ramming
Trauerberatungs-Zentrum	Regine Rudert-Gehrke
Öffentlichkeitsarbeit	Henny Wangemann
Leihbibliothek	Brigitte Schiffel-Schwarz, Anne Oehler

Hospiz- und Palliativzentrum Nürnberg HPZ

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg
Telefon 0157 77596292 Marcus Hecke

Hospiz und Palliativ Beratungszentrum gGmbH

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg
Telefon 0911 891205-11
Geschäftsführer Dirk Münch

Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung SAPV

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg
Telefon 0911 891207-40
Telefax 0911 891207-68
E-Mail info@sapv-team-nuernberg.de
Internet www.sapv-team-nuernberg.de
Bankverbindung Sparkasse Nürnberg, BIC: SSKNDE77XXX
IBAN: DE31 7605 0101 0010 8733 70
Geschäftsführung Markus Rohweder

Liebe Mitglieder, Freunde, liebe Leser!


Unser Herbstrundbrief ist dem Thema "Abschied" gewidmet.

Wir alle haben Übung im Abschiednehmen. Es beginnt mit der Geburt: Abschied von der Geborgenheit im Mutterleib. Wir erinnern uns an andere Meilensteine in unserem Leben: Abschied von der Schule, vom Elternhaus, eventuell vom Berufsleben. Zwischen diesen Stationen liegen viele kleine und große Abschiede. Jeder von ihnen ist schmerzhaft. Doch jedes Mal beginnt danach auch etwas Neues, das wir mit Spannung und Ungeduld erwarten.

Was aber kann Neues, Schönes beginnen, wenn wir unwiderruflich von einem geliebten Menschen Abschied nehmen müssen? Dem Trauernden erscheint alles grau und trostlos. Und doch, selbst aus dem dunkelsten Abgrund führt ein Weg wieder ans Licht. Die Gedanken an den Verstorbenen wandeln sich, werden annehmbar und wir können dankbar auf die gemeinsame Zeit zurückblicken. Irgendwann empfinden wir ähnlich wie Trude Herr es im Refrain ihres Liedes ausdrückt:

"Niemand geht man so ganz
irgendwas von mir bleibt hier...
es hat seinen Platz immer bei dir."

Eine gewinnbringende Lektüre der Herbstausgabe 2019 wünschen Ihnen
Ihr Redaktionsteam



Abschied - immer eine Veränderung

Beim Hören des Wortes "Abschied" denkt man im hospizlichen Kontext fast automatisch an den Verlust eines geliebten Menschen. Oft folgt der Erfahrung des Todes ein Trauerprozess. An- und Zugehörige versuchen, den erlittenen Schmerz aufzuarbeiten und sich auf die veränderte Lebenssituation einzustellen.

Abschiede erleben wir nicht nur im Zusammenhang mit Menschen, sondern auch mit lieb gewonnenen Gewohnheiten, immer wiederkehrenden Ritualen und Abläufen, die Sicherheit geben. So erleben wir derzeit auch Abschiede und Verluste in der Hospizarbeit. Gewachsene Strukturen und die damit verknüpften schönen Kontakte und altbekannte Vorgänge verändern sich.

Allen voran verabschiedet sich eine Gruppe von ehrenamtlichen Frauen und Männern, die sich aus Altersgründen nach vielen Jahren in der Hospizarbeit aus der aktiven Arbeit zurückziehen. Sie sind und waren Träger einer besonderen Haltung in der Hospizarbeit: Pioniere. Engagierte, die den Gedanken der Sterbebegleitung in die Gesellschaft tragen und dort verankern. Mit stetiger Geduld und Beharrlichkeit haben sie die Hospizidee verbreitet. Die Lücken, die sie hinterlassen, sind gefüllt mit Dankbarkeit für ihr Engagement.

Und es folgen ihnen neue Ehrenamtliche, denen die Vorgänger ein Beispiel sind. Es kommen mit den Neuen oft deutlich jüngere Ehrenamtliche, die ein anderes Zeitmanagement, Verständnis der Hospizarbeit und des Hospizvereins mitbringen. Diese neuen Impulse und Anforderungen machen Veränderungen, vielleicht auch Abschiede von bestehenden Ritualen und Arbeitsabläufen nötig. Passt z.B. die Form unserer Hospizbegleiter-Treffen noch? Da junge Ehrenamtliche andere Zeitressourcen haben und oft am Beginn ihrer Berufslaufbahn oder ihres Lebensweges stehen, brauchen wir ein breites Feld von Einsatzorten. Nach Abschluss der Hospizbegleiter-Ausbildung möchten wir den Ehrenamtlichen Angebote machen, ihre Zeit für die Begleitungen lebensbedrohlich erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen einzubringen.

Aber auch hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen in den nächsten Jahren in den Ruhestand. Sie haben sich über viele Jahre hinweg

hochmotiviert um die Bedürfnisse von Betroffenen, Angehörigen und Ehrenamtlichen gekümmert. Hierfür kann ich nur ein herzliches Dankeschön sagen, denn oft ging das Engagement über den normalen Arbeitsalltag hinaus. Auch hier wird es neue "Gesichter" geben: Menschen, die mit Respekt vor dem bisher Entstandenen nun ihren Bereich in der Hospizarbeit mit eigenen Gedanken und Ideen füllen.

Unsere Gesellschaft verändert sich - all die Schlagwörter wie "Pflege-notstand", "Altersarmut" und "hochbetagt" haben auch Einfluss auf die Hospizarbeit. Die Menschen, die uns um Begleitung bitten, verändern sich in der Altersstruktur, im Verhalten, in der Anspruchshaltung und in ihrer Erwartung an die Hospiz- und Palliativversorgung.

Abschiede - von Gewohnheiten und bisherigen Abläufen...

Das kann Wehmut und manchmal auch Traurigkeit mit sich bringen. Aber hier liegt auch die Chance: der Blick nach vorn spornt uns an, die Hospiz-idee weiter in die Gesellschaft hineinzutragen.

Der Blick nach vorn kann nur passieren mit dem Blick zurück - wie will ich sonst wissen, wo vorn ist? So ist es unser Ziel, die Dinge mitzunehmen, die sich bewährt haben und die wir immer noch gut einsetzen können. Und neue Wege zu beschreiten, die wir jetzt brauchen, um die Menschen weiterhin zu erreichen, wo sie leben.

Abschied ist auch ein Anfang.

Ich bin dankbar, dass so viele Ehrenamtliche und Hauptamtliche, Freunde und Förderer mit uns unterwegs sind, um Inhalte und Strukturen nach Bedarf neu zu gestalten und das Bewährte verantwortlich zu bewahren.

Vielen Dank für die gemeinsame Zeit!

Mit herzlichen Grüßen

Dirk Münch

Diakon Dirk Münch

1. Vorsitzender

Eine Sterbebegleitung bis zum Schließen des Sargs und der späteren Gewissheit der Ehefrau: "alles ist gut"

An einem Spätnachmittag im Frühsommer treffe ich mich mit der Einsatzleiterin vor dem Haus, in dem der Mann, den ich als Hospizbegleiterin besuchen werde, mit seiner Ehefrau wohnt.

Ein Ehepaar ... der Mann ist so alt wie ich, die Ehefrau sehr viel jünger. Die Krebserkrankung des Mannes ist weit fortgeschritten, die Ehefrau ist berufstätig.

Ungewöhnlich offen werde ich von dem Ehepaar begrüßt, das Thema "Sterben" wird genannt ... später merke ich, dass es - zunächst einmal zumindest - eine Art Magie zu sein scheint, so nüchtern darüber zu reden ... denn dann ist es nicht persönlich.

Dennoch bin ich beeindruckt von der Klarheit, mit der alles vorab geregelt ist, die Patientenverfügung ist bearbeitet, der Weg ist vorgezeichnet, genau besprochen. Freunde und Nachbarn sind gut mit eingebunden, auch praktisch (Mittagessen!). Es ist bereits ein Hospiz besichtigt worden, ein Platz ist vorgesehen, wenn es daheim nicht mehr möglich sein wird.

Auch mit mir wird alles genau besprochen. Da sind klare Vorstellungen, was von mir erhofft wird (Spaziergänge, Gespräche über Natur, Religion, Weltordnung, Hilfsmöglichkeiten). Ich soll möglichst zu Zeiten kommen, in denen die Ehefrau beruflich bedingt nicht daheim sein kann.

Auch ich kann klar mitteilen, was ich tun kann, wo meine zeitlichen und praktischen Grenzen sind. Der größte Wunsch ist ein letzter Besuch im Tiergarten - ja, in mein Auto passt ein Rollstuhl (der bald nötig sein wird), der Rollator sowieso und ich habe Erfahrung mit der Handhabung, da ich 2,3 Jahre in der Altenpflege gearbeitet habe.

Auch der dringende Wunsch der Ehefrau, ihre Eltern, die weiter entfernt wohnen, über ein Wochenende zu besuchen, wird genannt. Ja, ich kann an dem Wochenende jeden Tag kommen, aber nicht über Nacht bleiben.

Nach etwa 2 Stunden gehen wir auseinander ... ich bin, wie immer eigentlich, wenn eine Begleitung beginnt - überwältigt von dem Vertrauen,

das mir von fremden Personen in einer solch intensiven Lebenssituation vorab geschenkt wird.

Wir finden schnell einen guten gemeinsamen Weg Blumen, Tiere, Religion, Philosophie, Musik sind unsere Themen, und auch die große Aufgabe, das Schwinden der Kräfte nicht negativ zu deuten.

Der Mann ist sehr groß, trotz der weit fortgeschrittenen Erkrankung noch nicht abgemagert ... er bewegt sich souverän, jedoch sehr "hölzern", steif, in der Wohnung. Er ist sehr schnell erschöpft.

Ich lerne von ihm den Zugang zu fernöstlicher Musik, er liebt die buddhistische Meditationsmusik, Tempelmusik, mit Klangschalen, Glöckchen, er zieht mich mit in ihren Bann.

Wir reden vom Glück, mit der Natur zu leben, im Wechsel der Jahreszeiten, vom Glück, das uns Haustiere geschenkt haben ... die Urne mit der Asche seines letzten Hundes steht im Wohnzimmer. Das war für mich eine neue Erfahrung.

Das Wochenende bei den Eltern konnten wir seiner Frau noch schenken, aber zum Besuch im Tiergarten kam es nicht mehr.

Schnell verschlechtert sich sein Zustand; nach mehreren Stürzen in der Wohnung erfolgt der Umzug ins Hospiz.

Er freute sich sehr, dass ich dort meine Besuche fortsetzte. Das Sprechen wurde mühsamer.

Manchmal schien er auch eher abweisend zu sein - nicht abwesend.

In dieser Zeit konnte ich ihm mit kleinen Blumengestecken aus meinem Gärtchen eine Freude machen. Oder mit Landschaftsbildern auf Postkarten. Aber er ertrug in der Zeit nur kurze Besuche.

Dann wagte ich ihn zu fragen, ob ich ihm vorlesen dürfte. Und das schuf dann noch einmal eine tiefe Nähe.

Manchmal hörten wir einfach nur seine Musik, ohne Reden, ohne Berühren.

In dieser Zeit kam seine Frau nicht sehr oft zu ihm - am Telefon sagte sie mir, es mache ihr alles Angst, vor allem, wenn er so abweisend war. Und nichts

essen mochte. Aber sie telefonierte öfter mit ihm, abends war er eher in stabilerer Verfassung. Und in diesen Gesprächen erzählte er ihr immer die Geschichte, die ich ihm vorgelesen hatte und über die er dann offenbar lange nachdachte. So war sie dann mit einbezogen, und dafür war sie dankbar. Manchmal sprach sie am Telefon zu mir von einer Geschichte, die sie besonders berührt hatte.

Dann kam der Anruf aus dem Hospiz: es geht zu Ende. Seine Frau war schon dort, sie bat um mein Kommen.

Ich war sehr froh, dass ich gerade Zeit hatte dafür. Und dass mein Mann es selbstverständlich fand, dass ich ins Hospiz fuhr.

Wir saßen 5, 6 Stunden bei ihm, sprachen wenig, ich konnte ihr bei den kleinen Handreichungen ein wenig helfen, immer wieder sah sie mich ängstlich, aber entschlossen an ... "ja, ich bleibe bei ihm!"

Und dann war er immer weiter fort, und sie wurde immer ruhiger - seine Unruhe war schon lange vorbei.

Ich spürte die innige, einfache Verbindung zwischen den beiden, ich stand auf: "ich gehe jetzt für gut 2 Stunden fort, dann komme ich wieder." Ja, sie war soweit, sie konnte nun mit dem Sterbenden allein bleiben.

Als ich zurückkam, brannte die Kerze vor seiner Tür. Ich ging hinein - Frieden. Sie war nach Hause gefahren. Ich saß still bei ihm. Wie dankbar war ich, dass die beiden die letzten Momente allein beieinander waren!



Am nächsten Morgen bat sie mich telefonisch, ins Hospiz zu kommen: den Termin mit dem Bestatter, das Einsargen, traute sie sich nicht allein zu, wollte aber dabei sein.

Ihre Eltern konnten erst am nächsten Tag kommen.

Wir saßen bei dem Verstorbenen. Es war eine Nähe, Frieden, Güte im Raum, die uns Drei verband, eine eindringliche Präsenz des Seins und des Sinns.

Dann kam der Bestatter. Und da war alles anders. Bislang hatte ihre starke, spirituelle Gewissheit von dem Weiterleben der Seele sie getragen, sie wusste ihren Mann aufgehoben im Gefüge der "Ander-Welt".

Nun kam die unbarmherzige körperliche Erkenntnis: ich sehe ihn hier nie wieder, ich bin allein! Sie erstarrte, als der Sarg aufgestellt wurde, geöffnet, vorbereitet. Ich nahm ihre Hand, sie umklammerte meine, sie sah immer zu ihrem Mann hin, mit aufgerissenen Augen, da war kein Frieden mehr in ihr. Das Angebot des Bestatters, beim Hineinlegen in den Sarg zu helfen, konnte sie nicht annehmen, sah mich aber flehentlich an. Ich verstand und fragte: "Ist es Ihnen recht, wenn ich dabei helfe?" Sie nickte heftig.

So betteten wir (der Bestatter, seine Helferin, eine Mitarbeiterin vom Hospiz und ich) den Verstorbenen in den Sarg. Auf meinen Vorschlag hin hielt die Ehefrau dabei meinen Blusenzipfel fest - so war sie über mich doch mit ihrem Mann in diesem letzten Akt verbunden. So empfand sie es - "danke", sagte sie leise.

Als der Sarg geschlossen wurde, schloss sie die Augen, sie zitterte, ließ meinen Blusenzipfel nicht los.

Dann wurde der Sarg auf das Fahrgestell gehoben.

Sie sah mich hilflos an. Ich fragte: "Wollen wir noch mitgehen bis zum Auto?"

Das taten wir, Hand in Hand.

Wir winkten dem Auto hinterher.

Gingen zurück in das leere, leere, leere Zimmer. Setzten uns auf die beiden Stühle, auf denen wir bei seinem Sterben und beim Warten auf den Bestatter gesessen hatten.

Und jetzt???

Ausräumen des Zimmers - kein Druck von Seiten der Hospizleitung.

Abschied von mir - kein Druck von mir.

Aber: die Entscheidung muss von der Ehefrau getroffen werden.

Bei ihr herrscht Lähmung, Herausgefallen-Sein aus der "Normalität", dem praktischen Handeln.

Meine Idee: "Ich möchte gern noch ein wenig mit Ihnen hier im Zimmer sitzen". Ja, das tat uns beiden gut.

Dann sagte sie: "Ich möchte jetzt das Zimmer ausräumen". Das taten wir.

Bei jedem Stück kamen wir in ein erinnerndes Gespräch. Es war dann nicht viel, was sie für sich mitnehmen wollte - das meiste war ja schon beim Einzug ins Hospiz "aussortiert" worden. Eine CD mit Meditationsmusik schenkte sie mir...

Ich gab ihr dann die Rose, die der Bestatter zum Abschied auf das leere Bett gelegt hatte, mit. Wir verpackten die Dinge in ihrem Auto, wir umarmten uns. Ich wusste, es würde keine "offizielle" Beisetzung der Asche geben, das wollte sie allein mit dem Bestatter und ihren Eltern ausführen.

Ich bat sie, mich noch einmal anzurufen, wenn es für sie richtig war, zum Abschiednehmen von mir.

Nach ein paar Monaten, im Winter, lud sie mich zu sich ein - sie lebte weiterhin in der alten Wohnung.

Dort haben wir Abschied voneinander genommen.

Ja, sie hatte ihren neuen Stand gefunden: er ist nicht fort, er lebt in einer anderen Dimension.

Und wieder: Frieden.

Vielleicht treffen wir uns wieder auf unserem Lebensweg, vielleicht nicht. Aber unsere Herzen haben sich berührt.

Was für ein Geschenk!

Hilke Müller, Hospizbegleiterin



Abschiednehmen - auf der Palliativstation

Befreit von jeglichen Erwartungen, Vorstellungen oder irgendwelchen Interpretationen, betrete ich die Palliativstation.

Ich besuche dann Menschen auf der Station, betrete ein Zimmer, begrüße die Person und stelle mich vor. Ab jetzt ist dieser Mensch mein Mittelpunkt des Lebens. Beim Zuhören erfahre ich wie sein Leben ist und war, welche Ressourcen er mit sich trägt und welche Hoffnungen und Erwartungen er für die Zeit vor seinem Abschied aus diesem Leben hat. In solch einer Begleitung entstehen sehr innige, vertrauensvolle und liebevolle Momente des Verstehens.

So individuell meine Begleitung mit dem Menschen ist, so individuell ist auch der Abschied.

Irgendwann ist der Moment meiner Verabschiedung da. Ich verabschiede mich gerne mit Worten oder Wünschen, die in Bezug zu dem Gehörten aus unserer Begegnung stehen:

- Dies kann ein angenehmer Aufenthalt für die nächste Zeit auf der Palliativstation, in einem Hospiz oder auch noch einmal zu Hause sein. Eine angenehme Zeit mit den liebsten Menschen und vielleicht auch noch die gewünschte Aussöhnung.
- Eine gute Reise aus dem Leben, hinein in etwas, was wir noch nicht kennen oder wir die Erinnerung daran verloren haben. Oft haben wir ja auch von einem möglichen Leben nach dem Tode gesprochen, dann verabschiede ich mich auch gerne mit dem Satz, dass wir uns mit Freude an unsere Begegnung erinnern, wenn wir uns wieder treffen.
- Ein "Auf Wiedersehen!" wähle ich in den Fällen, wo ein solches wirklich sein kann: ich komme in der folgenden Woche wieder auf die Palliativstation und kann sie nochmals besuchen oder die Person kann noch einmal nach Hause und somit gibt es die Möglichkeit, dass sie nochmals auf die Palliativstation kommen kann.

Ansonsten wäre für mich ein "Auf Wiedersehen" eine Floskel! Die möchte ich in Anbetracht der schwierigen Situation vermeiden, da wir uns in diesem Moment sehr genau bewusst sind, dass dieser Abschied ein Abschied auf immer ist. Zumindest für dieses Leben...

Dieses Kennenlernen und diese Verabschiedungen sind wesentliche Inhalte meiner Begleitungen von Menschen auf der Palliativstation. Es sind oft viele Begegnungen, ganz unterschiedlicher Art. Und eine jede kommt von Herzen.

Christa Wiederstein, Hospizbegleiterin

Sachlicher Abschied

Ich spiele mit meinem Enkel Paul im Hinterhof Fußball.

Da entdecken wir im Gras eine tote Maus mit einer blutigen Wunde. Sicher das Opfer einer der Katzen aus dem Revier.

Paul: "Die kann sich gar nicht mehr bewegen."

Ich: "Sie kann auch nicht mehr atmen. Sie ist tot."

Wir betten die tote Maus in ein Küchentuch und legen sie sorgsam in die Mülltonne.

Beim Abendessen erzählt Paul voll Mitgefühl Mama und Papa von der toten Maus. Meine Tochter, um den Schmerz ihres zarten Kindes zu lindern, meint: "Die ist jetzt sicher im Mäusehimmel!"

Paul: "Nein, die ist in der Mülltonne."

Helga Kuttner, Hospizbegleiterin



Anfang und Ende

Neulich saß ich mit einer Gruppe Menschen bei einer Tasse Kaffee zusammen. Eine ältere Dame wendet sich mir zu. Sie rückt ihren Stuhl zurecht und versucht, mich in ein 4-Augen-Gespräch zu ziehen.

Nach ein wenig Anfangsgeplänkel erzählt sie mir vom Sterben ihres Mannes. Lange hat sie ihn zu Hause unterstützt und gepflegt, war um ihn besorgt. Beide waren geborgen, er war bei ihr und sie bei ihm, - Vertrautes, Gewohntes ist so wichtig! Eines Tages ist diese Versorgungslösung nicht mehr ausreichend und der schwerkranke Mann muss ins Krankenhaus verlegt werden. Dort stirbt er nach 2 Wochen.

"Wissen Sie, was mir immer wieder durch den Kopf geht?" fragt Frau F. mich und trinkt schnell noch einen Schluck. "Im Krankenhaus war eine Ordensfrau, die hat meinen Mann jeden Tag besucht. Er hat mir das erzählt. Sie hat mit ihm gesprochen und jeden Tag auch mit ihm gebetet."

Für mich, zur Erklärung, fügt sie hinzu: "Bevor wir geheiratet haben, war mein Mann katholisch. Meinetwegen ist er konvertiert - und damals war das was!" Sie schaut mich an. "Heute denke ich: die Ordensfrau in ihrer Tracht hat mit ihrer Person, dem Rosenkranz und den anderen Gebeten, die Katholiken auswendig können, meines Mannes Erinnerungen an früher aufgeweckt. Mein Mann war durch diese Begegnungen gedanklich noch einmal nah bei dem, was er in seiner Kindheit und seiner Jugend erlebt und gelernt hat und was das Leben damals ausgemacht hat. Dazu gehörte auch die Kirche seines Heimatdorfes, dort ist er zur Messe gegangen, dort hat er seine Firmung und Kommunion empfangen... Diese Erinnerungen an die Anfänge seines Lebens haben meinem Mann gutgetan! Er ist in den letzten Tagen ruhiger geworden. Er hat sich mehr und mehr fallen lassen können. Schließlich ist er ganz in Frieden gestorben, als wäre jetzt alles gut."

Die Tränen stehen ihr in den Augen, Frau F. sucht ihr Taschentuch. "Daran muss ich immer wieder denken. Das ist für mich wichtig! Damit tröste ich mich heute, wenn die Trauer weh tut."

Regine Rudert-Gehrke, Pfarrerin und Koordinatorin

Sich im Dunkeln schon freuen aufs Licht

Mein Mann wird sterben, meine große Liebe!

Nur wenige glückliche Jahre waren uns vergönnt.

*Jetzt müssen wir den Weg finden durch Angst, Schmerz und Sterbephasen,
zu zweit - aber nur scheinbar. Im Sterben ist jeder allein.*

*Zwölf Monate Lebenserwartung. Seine Krankheit erlaubt uns keinerlei
Hoffnung, aus diesem Albtraum aufwachen zu dürfen.*

Eine einzige Zumutung - für uns beide!

Was denkt sich Gott? Bin ich Hiob?

Mein Glaube kommt erheblich ins Wanken.

Zu-Mutung! Aber woher soll der Mut denn kommen?

*In mir ist ausschließlich Müdigkeit und in kraftvollen Momenten statt Mut nur
Wut.*

Ich schreie sie heimlich im Auto heraus, bis ich heiser bin.

*Das Jahr vergeht in Zeitlupe und ich bleibe stehen, überraschenderweise,
während mein Mann zunehmend versteinert vor meinen Augen,
qualvoll erstickt, monatelang.*

Er wird mir fremd. Seine Seele entschwindet, lange bevor er endgültig geht.

Ich fühle mich mitgefangen im Spinnennetz seiner Lähmung.

*Wie beneide ich die Therapeuten, die nachher wieder zurück können in ihr
normales Leben.*

Beste Freunde kommen nur noch selten.

*Sonntags sitzt zwischen uns auf dem Sofa der Tod und lässt uns frieren, mitten
im Sommer.*

Bis ich schließlich das Gefühl habe, ich sterbe noch vor ihm vor lauter Mit-Leid

...

Und dann kommt der Tod wie angekündigt: "wie ein Dieb in der Nacht".

Endlich Freiheit für seine gequälte Seele, wie sehr ich ihm das gönne!

Bei mir wird es still.

Es wird Abend, es wird Morgen: der 8., der 9., der 10. Tag.

Ich lebe im sinnlosen Raum tapfer weiter, aber es will nicht wieder hell werden.

Ich werde zur Zumutung, mute meine Mutlosigkeit ausgewählten Menschen zu. Und ihre gutgemeinten Er-Mutigungen laufen ins Leere.

Ratschläge und Weisheiten bleiben ohne Sinn. Kaum einer kann das aushalten.

Kleine weiße Federn sind mein einziger Trost.

Um mich herum leben jetzt drei neue Lebensgefährten, lauern hinter, vor und neben mir: Wut, Trauer und Schuld.

Wenn ich abends erschöpft ins Bett falle, weiß ich nicht, wer von ihnen mich morgens erwartet, von welcher Seite mir Gefahr droht. Einer ist immer an meiner Seite.

Doch ich weiß, wenn ich geduldig mit ihnen lebe, werden sie kleiner von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat, bis irgendwann ein ganz kleines neues Geschöpf geboren wird: das Leben höchstpersönlich. Sei mir willkommen, irgendwann.

U. Schwarz



Buchbesprechung

Inge Jens: Langsames Entschwinden



Der Schriftsteller Walter Jens starb nach 10jähriger Demenzerkrankung am 9. Juni 2013. Seine Witwe, Inge Jens, hat die letzten acht Lebensjahre ihres Mannes anhand einer Auswahl ihrer Briefe an Freunde, Bekannte und an ratsuchende Unbekannte nachgezeichnet. Sie berichtet über die Veränderungen in seiner Wahrnehmung der Umwelt und seinen Interaktionen mit Menschen, aber auch die Veränderungen, die sie selbst als seine Begleiterin erfährt. Mit dieser Dokumentation verfolgt sie das Ziel, in unserer Gesellschaft das Bewusstsein für die Probleme der Demenzkranken und ihrer Pflegenden zu stärken und ihnen die dringend benötigte Unterstützung zukommen zu lassen.

Inge Jens setzt sich intensiv mit der Krankheit auseinander. Sie schreibt nicht über die körperlichen Abläufe, den medizinischen Aspekt, sondern über die Erlebenseite. Sie fragt sich immer wieder, wie die Realität beschaffen ist, in die ihr Mann verschwunden ist. Wo ist er zu Hause? Was können wir über den Zustand eines Dementen wissen? Der analytische Verstand des Dementen geht nach und nach verloren. Was bleibt, sind die Gefühle. Aber auch sie werden immer undifferenzierter. Was den Angehörigen bei diesem Abschied auf Raten bleibt, ist die emotionale Verbindung und die Verantwortung für den Menschen, der Hilfe braucht.

Genau hinschauen und hinhören ist für den Pflegenden eminent wichtig. Die Erfahrungswelt des Dementen ist als gleichwertig zu achten, auch wenn sie uns verschlossen bleibt. Die Teilnahme am normalen Leben muss auch Demenzkranken ermöglicht werden. Und doch - trotz aller Bemühungen, kann man dem Dementen wirklich gerecht werden? Geschieht ihm nicht immer wieder Gewalt? Soviel ist sicher, die Pflege eines dementen Menschen hinterlässt wegen der Unerreichbarkeit des Kranken immer auch tiefe Spuren im Pflegenden.

Inge Jens nennt einige wichtige Hilfen für Pflegende:

- Informationen über das, was die Krankheit mit dem Pflegenden macht
- Materielle Unterstützung
- Möglichkeiten, Zeit für sich zu haben, Abstand vom ständigen Umgang mit dem per se Unzugänglichen zu gewinnen
- Gespräche mit Freunden und Fachleuten

Ihre Forderungen an die Gesellschaft lauten:

- Angemessene Besoldung der Pflege
- Kompetente Ausbildung, auch in Grundfragen der Ethik
- Ausreichende Anzahl von Pflegern
- Wissen und Empathie in der Bevölkerung

Für alle, die mit Demenzkranken zu tun haben, ist das Buch eine empfehlenswerte Lektüre. Inge Jens schreibt mit großer Empathie und mit wohlthuender Distanz über die Höhen und Tiefen ihres Lebens mit ihrem geistig-seelisch sich immer weiter von ihr entfernenden Mann. Aber auch für jeden anderen, der sich mit gesellschaftlichen Fragen auseinandersetzt, bietet das Buch tiefgehende Einsichten.

Neben ihrer Forderung nach Förderung der Pflege, erscheint mir ihr Rat an die Pflegenden wichtig, auch einmal abzuschalten, um für sich selbst zu sorgen, sich nicht von der Pflege auffressen zu lassen. Leider gilt in unserer Gesellschaft immer noch Hochschätzung für Menschen, die sich aufopfern. Ganz im Gegenteil sollten wir diejenigen schätzen, die sich Hilfe zu organisieren wissen und ihren Kopf über Wasser halten. Das wäre dann die Haltung einer solidarischen Gesellschaft.

Helga Kuttner, Hospizbegleiterin



Abschied

Täglich müssen wir von irgendetwas Abschied nehmen:

Im Herbst müssen wir vom Sommer Abschied nehmen.

Wenn wir älter werden müssen wir Abschied von der Jugend nehmen ...

Mancher Abschied fällt uns leichter und mancher schwerer.

Ich habe vor kurzem vom Auto meines verstorbenen Mannes Abschied nehmen müssen. Das habe ich schweren Herzens getan. Er hatte sich dieses zu seinem 60ten Geburtstag selbst geschenkt. Es war eine "Luxus Limousine" und er hat dieses Auto mit Freude und Begeisterung gefahren.

Mein Mann ist im September 2012 nach schwerer Krebserkrankung verstorben und ich musste Abschied von ihm nehmen. Das war für mich der schwerste Abschied in meinem Leben. Ich dachte, jetzt muss doch die Welt stehen bleiben, aber nein: das Leben rings um mich ging einfach weiter. Der Abschiedsschmerz tat mir körperlich weh und am Anfang dachte ich, ich kann nicht weiterleben. Wie soll ich mein Leben ohne meinen Mann meistern und auf die Reihe bekommen? Ich habe viele, viele Tränen vergossen.

Mit Hilfe meiner Geschwister und dem Trauerberatungs-Zentrum des Hospiz-Teams Nürnberg habe ich mich mit dem Abschied auseinandergesetzt. Ich habe viele Gespräche geführt, auch mit anderen, die Abschied von einem geliebten Menschen nehmen mussten. Ich habe über die Zeit mit meinem Mann nachgedacht und für mich erkannt, dass er nicht wiederkommt, aber ich habe ihn in meinem Herzen. Der Trauerprozess nach William J. Worden hat mir dabei sehr geholfen.

Jetzt kann ich diesen Abschied akzeptieren.

Margareta Nöth, Hospizbegleiterin



Abschied, Bestattung und Bestattungskultur

Interview mit Olaf Stier

Sie haben beruflich bedingt tagtäglich mit Abschieden zu tun. Wie würden Sie Ihre Rolle als Bestatter im Abschiedsprozess von Angehörigen beschreiben?

In der Zeit zwischen Tod und Bestattung kann man als Bestatter manches richtig und vieles falsch machen.

Ich sehe meine Aufgabe darin, die Abschied-Nehmenden sensibel dort abzuholen, wo sie stehen. Es gibt eine große Spannweite der Bedürfnisse und nicht immer ist das schnell geäußerte Anliegen bereits das, was am besten für die Trauernden passt. Achtsame Beratung kann helfen, zu einer Klärung der Bedürfnisse beim Abschied beizutragen. Das sehe ich als meine Aufgabe!

Wie können Sie als Bestatter zu einem gelingenden Abschied beitragen? Was erleben Sie als besonders hilfreich und wichtig?

Die Menschen gehen mit dem Tod eines Angehörigen und mit ihrem Abschiednehmen sehr unterschiedlich um.

Die Einen erleben einen langen Abschiedsprozess, z.B. bei einer länger dauernden Krankheit und beschäftigen sich sehr bewusst mit dem Abschied. Andere neigen zum Verdrängen und können oder wollen sich nicht mit dem Geschehen auseinandersetzen. Sie wollen den Verstorbenen unter die Erde bringen und die Angelegenheit schnell hinter sich bringen.

Als Bestatter kann ich dabei als einfacher Wunsch-Erfüller agieren und den schnell geäußerten Wunsch pragmatisch umsetzen. Oder ich spüre und schaue genauer hin, ob es hier evtl. ein anderes Bedürfnis gibt, eine Umgangsweise, Gestaltung, die den anwesenden Angehörigen hilft, ihren persönlichen Abschied zu nehmen. Dann reflektieren wir gemeinsam, welche Form und welche einzelnen Elemente der Gestaltung ihnen helfen würden...

Was könnte das z.B. sein?

Ein häufiges Thema ist die offene Aufbahrung.

Sie passt nicht für Jeden, manche Angehörigen wollen sie (zunächst) nicht. Sie kann aber verschiedene positive Wirkungen haben. Nach einer längeren

Krankheit kann der Verstorbene z.B. in einer friedlichen Ausstrahlung wahrgenommen werden. Angehörige empfinden dies oftmals als tröstlich: "Er hat seinen Frieden gefunden"! Eine häufige Empfindung ist auch: "Er wirkt fast, als würde er schlafen". Nach ein paar Tagen wird der Verstorbene dann aber auch als "Hülle" wahrgenommen; die Seele hat ihn erkennbar verlassen. Es ist dann für viele Angehörige leichter, den Verstorbenen "gehen zu lassen". Auch ist es leichter, die Tatsache des Todes zu erfassen, einen Abschluss zu finden und in die Trauer um den Verstorbenen zu finden.

Angehörige, die z.B. einen längeren Krankheitsverlauf nicht aus der Nähe miterlebt haben, müssen aber einfühlsam vorbereitet werden auf eine unter Umständen starke Veränderung des Verstorbenen durch die Krankheit.

Mit welchen weiteren Gestaltungselementen können die persönlichen Bedürfnisse der Angehörigen beim Abschiednehmen unterstützt werden?

- Die Angehörigen können bei der Vorbereitung des Verstorbenen anwesend sein und sogar fürsorglich mithelfen (z.B. bei der Waschung oder beim Anziehen persönlicher Bekleidung). Unsere Abholung und Vorbereitung des Verstorbenen geschieht nicht hinter verschlossener Tür, sondern Angehörige können gerne nahe dabei sein. Wir lassen die Zimmertür bei der Abholung zu Hause offen, so dass Jeder selbst entscheiden kann, wie nahe er kommen möchte.
- Die Vorbereitung des Verstorbenen für eine Aufbahrung kann sehr persönlich sein. Angehörige können etwas mit auf den Weg geben, so kann z.B. auch ein Club-Schal bei einem begeisterten Club-Fan angezogen werden, ein Abschiedsbrief oder etwas Persönliches mit in den Sarg gelegt werden.

Fragen die wir den Angehörigen stellen:

- Möchten Sie den Sarg individuell gestalten?
Vielleicht sogar bemalen oder soll die Urne eine bestimmte Form oder Symbolik haben?
- Möchten Sie eine Trauerfeier in der Trauerhalle auf dem Friedhof oder möchten Sie lieber in Räumen außerhalb des Friedhofs Abschied nehmen

(z.B. Räumlichkeiten des Bestatters, der Kirchen und Religionsgemeinschaften)?

Vielleicht soll nur ein Abschiednehmen im kleinen Kreis am Grab ohne Trauerfeier stattfinden?

- Gibt es für die Feier einen persönlichen Gestaltungswunsch? Gibt es Texte, Bilder oder Lieder, die schöne Erlebnisse in Erinnerung rufen?
- Lassen Sie als Trauergemeinschaft den Sarg im Raum zurück oder soll der Verstorbene von der Trauergemeinschaft hinaus und zum Grab begleitet werden?
- Soll das soziale Umfeld über eine Traueranzeige einbezogen sein oder nicht?
- Soll den Angehörigen nach der Beisetzung kondoliert werden oder nicht?
- Bei der Musikauswahl: Was holt die Trauergemeinschaft beim Ankommen ab? Was führt nach der Trauerfeier hinaus, zurück ins Leben?

Manchmal kommen Angehörige im Nachhinein und sagen: "es war stimmig" oder "es war rund", ohne dass sie genau benennen könnten, woran sie es festmachen. Man merkt ihnen aber an, dass sie bewegt sind, dass der Abschiedsmoment in der Trauerfeier für sie gelungen ist.

Welche Perspektiven hat Ihnen Ihre eigene Ausbildung zum Trauerbegleiter eröffnet? Wie prägt diese Ihre Arbeit?

Ich habe die Ausbildung gemacht, um meine Kompetenzen zu erweitern, nicht um selber Trauerbegleitung anzubieten. Die Ausbildung hilft mir, die Situation von Trauernden besser zu verstehen und besser wahrzunehmen, wo sie stehen.

Was war Ihr bewegendstes Abschieds- bzw. Trauererlebnis?

Nach einem Suizid blieben Ehefrau und Tochter zurück.

Die hinzugezogene Psychologin hat empfohlen, die Angehörigen sollten den Verstorbenen so in Erinnerung behalten, wie er war und ihn nicht aufbahnen.

Ich hatte eine andere Empfindung, denn oft prägen die ungewissen Bilder im Kopf die Erinnerung und belasten in der Zukunft. Ich habe daher angeboten, dass Mutter und Tochter etwas Persönliches zum Abschied vorbereiten und



mit in den Sarg legen können. Wenn sie es schaffen, könnten sie es selber hineinlegen... wenn sie es nicht schaffen sollten, würde ich es für sie hineinlegen. Die Aufbahrung wurde von uns vorbereitet. Dann hat die Ehefrau eine Stunde mit sich gerungen, ob sie zum Sarg ihres Mannes gehen und ihren persönlichen Abschied hineinlegen soll. Es war ihr spürbar ein

Bedürfnis, sonst hätte sie nicht so intensiv gerungen. Schließlich sind Beide zum Sarg gegangen und haben es selber hineingelegt.

Zwei Jahre später hat sich die Frau nochmal bedankt für diese Möglichkeit und Gestaltung. Es war mir sehr einprägsam, weil das Ringen so wahrnehmbar war.

Wie haben sich Ihrem Eindruck nach Bedürfnisse zum Abschiednehmen und die "Kultur des Abschiednehmens" im Laufe ihrer Tätigkeit verändert?

Gesellschaftlich gibt es eine stärkere Nachfrage nach Friedwäldern, Baumgräbern und Gemeinschaftsgräbern. Der Kreis der Angehörigen wird kleiner und das soziale Umfeld ist vielfach weiter verzweigt. Oft ist keiner da, der bereit wäre, die Grabpflege zu übernehmen.

Vor allem in der Stadt wird der Anteil der Familien mit einem kleinen Trauerkreis größer. Es gibt eine Tendenz zu pflegeleichten Gräbern, auch wird häufiger in kleineren Feerräumen Abschied genommen, da die große Friedhofshalle bei kleinen Trauergruppen als zu unpersönlich, groß und öffentlich empfunden wird.

Spüren Sie diese gesellschaftliche Entwicklung in gleicher Weise?

Wir erleben vermehrt Abschiede im engsten Familienkreis, vor allem bei Urnenbeisetzungen. Feuerbestattungen mit Urnenbeisetzung haben insgesamt zugenommen.

Oft fallen Einäscherung und Beisetzung zeitlich auseinander. Dieser Weg ist für Angehörige meist sehr abstrakt. Der Todesfall liegt bereits einige Zeit

zurück und es steht dann nur noch eine Urne im Trauerraum oder am Grab. Kinder fragen sich z.B. "Wie passt denn ein großer Mensch in dieses kleine Gefäß?". Gerade hier wird der Abschied am offenen Sarg vor der Einäscherung für den engsten Familienkreis wichtig. So können Menschen den Tod des Angehörigen besser "fassen" und für sich selbst einen Abschluss finden.

Wir erleben auch, dass die Angehörigen mutiger der eigenen Persönlichkeit und der Persönlichkeit des Verstorbenen Ausdruck verleihen. Wenn der Verstorbene eine besondere Leidenschaft hatte, wird versucht, diese auch bei der Trauerfeier zum Ausdruck zu bringen. Dies kann in der Gestaltung des Sarges oder der Urne, der Bekleidung des Verstorbenen oder auch im Ablauf der Trauerfeier geschehen. Die Urne eines verstorbenen Harley-Davidson Fahrers wurde zum Beispiel mit einer Harley-Davidson zum Friedhof gefahren; den Sarg eines Krawatten-Liebhabsers haben Angehörige mit vielen Krawatten geschmückt...

Es finden sich weniger Menschen in den kirchlichen Liturgien wieder. Viele Angehörige gehen eigene, persönliche Wege in der Gestaltung der Trauerfeier.

Wie geht es Ihnen persönlich mit der tagtäglichen Konfrontation mit Abschied und Schmerz?

Wie lassen Sie das ein Stück hinter sich, wenn Sie in den Feierabend, ins Wochenende und in den Urlaub gehen?

Außenstehende erleben oft mit Erstaunen, wie lebensfroh Bestatter sind!

Ich bin tagtäglich mit dem Sterben, mit Abschied und Bestattung befasst und für mich ist es sehr präsent, dass wir alle eine begrenzte Lebenszeit haben. In Gesprächen mit Angehörigen komme ich dieser Tatsache immer wieder nahe. Der Fakt, sterben zu müssen, ist mir sehr bewusst. Das hat bei mir zu einer größeren Wertschätzung dem Leben gegenüber geführt. Ich bin gelassener und versuche, mich weniger über Kleinigkeiten aufzuregen!

Vielen Dank für Ihre Zeit, Ihre Offenheit und Klarheit!

Das Gespräch mit Olaf Stier führte Olaf Kahnt, Koordinator

Trauergruppe

Im Januar dieses Jahres starteten Frau Rudert-Gehrke und ich als Kursleiterinnen mit 8 Teilnehmenden eine „Feste Trauergruppe“.

Aus gesundheitlichen Gründen stieß Frau T. erst beim 2. Treffen dazu. Sie trauerte um ihren Vater, den sie in den letzten Monaten und Tagen begleitet hatte. Zwischen den Beiden hatte sich in dieser Zeit trotz vieler vorangehender Dispute eine Annäherung angebahnt. Uns als Kursleiterinnen und den Teilnehmern war bewusst, dass es ihr gesundheitlich nicht gut ging. Trotz alledem war sie aktiv und auch kritisch am Gruppengeschehen beteiligt. Aufgrund ihrer Erkrankung konnte Frau T. nicht alle Termine wahrnehmen. Dennoch war ihre Präsenz in der Trauergruppe deutlich spürbar und ihre klar geäußerten Meinungen und Überlegungen hinsichtlich ihrer persönlichen Situation und ihres möglichen eigenen Ablebens hinterließen bei mir einen starken Eindruck.

Beim vorletzten Treffen der Trauergruppe wurde auf Wunsch der Gruppe das Thema „Wohin geht die Reise?“ aufgegriffen. An diesem Treffen konnte Frau T. dabei sein, da eine andere Teilnehmerin sie mit dem Auto mitnahm. Obwohl es ihr nicht gut ging, war sie voller Energie bei dem Gedanken, wo wohl ihr verstorbener Vater heute sein könnte. Die Teilnehmerin, die sie nach Hause begleitete, erzählte später, dass Frau T. auf dem Heimweg wie euphorisiert war.

Unser Abschiedstreffen fand ohne Frau T. statt. Nur durch Zufall erfuhren wir kurz vor unserem letzten Treffen, dass sie bereits verstorben war. Es hat uns alle sehr betroffen gemacht. Unsere Abschiedsfeier fand daher in ihrem Gedenken statt.

Wir verabredeten uns noch zu einem Gedenktreffen auf dem Friedhof, an ihrem Grab. Als wir alle um das Grab standen, hatte ich das Gefühl, sie war da. Frau T. war einfach bei uns. Wir haben uns über die positiven Kontakte mit ihr ausgetauscht, haben gesungen und gebetet. Ein Teilnehmer las ein Gedicht vor und ein anderer versprach, auf das Grab zu achten. Es war traurig und zugleich so erleichternd, einer mental so starken Frau einen letzten Abschiedsgruß geben zu dürfen.



Ich werde im Laufe meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Trauerbegleiterin immer an Frau T. denken. Sie hat uns und mir viel gegeben. Ich bin dankbar, dass wir sie in ihren letzten Wochen und Tagen begleiten durften. Sie wird in meiner Erinnerung leben.

Christa Bernd-Gellings, Hospiz- und Trauerbegleiterin

"Wilder Schmerz"

Ich habe geglaubt, dass das, was ich liebe - unsterblich sei.

Die Welpen waren erst wenige Wochen alt, als sie dem vermeintlichen Tod preisgegeben, von einer Tierretterin gefunden wurden. Ein Mischlings-Wurf mitten in Padua...

Meine Tierärztin in Deutschland schrieb später in seinen Impfpass: ‚Italienisches Windspiel‘. Sie hat diese Extra-Rasse kreiert, für ihn. Auch sie ist seinem warmäugigen Überlebens-Charme erlegen.

Keines seiner Geschwister hat die rettende Reise nach Deutschland überlebt, sie waren zu schwach. Mein ‚Windspiel-Männlein‘ hat durchgehalten, weil wir uns Monate später begegnen sollten. Es gibt keine Zufälle -

nur Fügung. Ich weiß es nicht, bin aber davon überzeugt.

Die Dame, die ihn nach Deutschland brachte, war eigentlich Katzenretterin; folglich landete er zuerst bei ihren 33 dreibeinigen, einäugigen und nicht zu vermittelnden Katzen und wurde neun Monate lang von ihnen hingebungsvoll sozialisiert. Er lernte sich zu putzen, täglich und ausgiebig. Er wurde beschmust und schmuste zurück - und er roch immer nach frischem Heu, auch wenn er nass war! Er schnurr-knurrte, wenn er sich besonders wohl fühlte. Er wuchs zweisprachig auf: Wau-Miau. Was bei anderen Hunden und ihren Herr*Frauchen zu mancherlei Missverständnis-Auseinandersetzungs-Erklärungen führte; apropos: Die Hunde hatten sich unterdessen schon längst wieder spielend verstanden.

Unsere erste Begegnung war demgemäß hypnotisch: Unwidersprochene totale Anziehung auf beiden Seiten. Er hatte mich erwählt! Ich sagte: Jaaaaa! - Hirn an Gefühl: Spinnst du jetzt total? Ein Hund passte überhaupt nicht in mein Arbeitsleben; ich bin selbstständig und viel in Museen, in Besprechungen, auf Dreharbeiten. Hunde dürfen nicht in Museen! Er durfte! Weil er der nicht haarende, nicht unverhofft an teure Exponate pieselnde Co-Kurator an meiner Seite war. Vieles wird tatsächlich gangbar, wenn man es wahrhaftig wünscht - und auf eine liebenswürdige Art zäh bleibt.

Da er schon 9 Monate alt war, als wir uns begegneten, hatte er bereits einen Namen, den ich nicht mochte: Speedy. Dieser Anglizismus als Namensgeber war nachvollziehbar: Windhund, rennt ununterbrochen und sehr schnell, folglich: Speedy. Bei mir haben Gefühle die Oberhand und naheliegend klischeehafte, also schubladisierende Gedankengänge sind mir suspekt.

Ich fand, mein geliebter SPEEDY sah aus wie ANUBIS, der ägyptische Totengott. Frage an mich: Will ich durch den Wald rennen und ‚Aaaa-nuuuuuu-bisssss‘ brüllen? Ich lebe im Schwäbischen, also adaptierte ich die Langversion von Speedy: ‚Schbiiii-där-riiich‘! Viele glauben bis heute, dass der Hund FRIEDERICH hieß, wegen Schiller und weil wir mit Museen zu tun haben. Egal.

Vermeintlich habe ich immer auf ihn aufgepasst, aber in Wahrheit hat Speederich auf mich geachtet. Er war mein Tages-Taktgeber, mein stundenlang-im-Wald-Mitläufer - wir kannten jedes Blatt mit Vornamen! - er war meine Sonnen-Seelenhälfte. Dafür bin ich heute dankbar!

Speederich hat sich selbst das Lächeln beigebracht; was mir oft als völlig abgefahrener Dressur-Akt, fälschlicherweise, unterstellt wurde, bis ich Gemälde der Windspiele von Friedrich dem Großen vorzeigte und beweisen konnte, dass diese Art von Hunden von Haus aus lächeln können. *"Friedrich schrieb am 15. Juni 1748 an seine Schwester Wilhelmine von Bayreuth über seine Hündin: "Biche¹ hat gesundes Urteil- und Auffassungsvermögen, und Tag für Tag sehe ich Leute, die sich nicht so folgerichtig zu benehmen wissen wie sie." 1752 starb Biche im Konzertsaal von Sanssouci. Der Tod der Hündin traf den König schwer, seiner Schwester Wilhelmine schrieb er später: "Ich war beschämt, dass der Tod eines Hundes mir so nahe geht."*²

Aha, ich war nicht allein - auch ein König trauerte um ein Tier. Lange Zeit habe ich geglaubt, dass meine Trauer um Speedy nur eine zweitrangige sein darf. Aber Trauer ist absolut sozial. Sie macht uns alle gleich.

Seine Asche war ein Jahr hier bei mir, in einem geflochtenen Körbchen, am Hausaltar, neben den Fotos meiner verstorbenen Eltern und weit entfernt begrabener Freunde. Einige Wochen vor dem ersten Jahrestag seines Todes spürte ich, dass es jetzt Zeit war, ihn aus meiner physischen Nähe in eine andere Welt zu entlassen. Er mochte langsam fließende Bäche - aber nur bis zu den Knien! Aus diesem Grund war gemeinsames Schwimmen nie eine Option. Den Dickschädel hat er von mir. Er hasste es, wenn sein Schniedel nass wurde. Da kann ich nicht mitreden - habe keinen.

Auf der Suche nach einem guten Beisetzungsort habe ich einen hohlen Baum gefunden, der halb über einem sehr langsam fließenden Bach lag und wo garantiert niemals, nicht in hunderttausend Jahren, denn solange werden wir sicher in irgendeiner Form verbunden bleiben, er oberhalb der Knie nass werden würde.



Wenn ich ein Fazit ziehe über meinen bisherigen Trauerweg, dann war da zuerst ein überraschend wilder Schmerz! Heute weiß ich, dass es gut und richtig war. Ich habe Achtung vor der Kraft des Gefühls - es hat nichts mit Schwäche zu tun. Habe bei Donna Leon³ einen Schlüsselsatz gefunden, der exakt beschreibt, was nach Speederichs Tod mit mir passierte: "Trauer liegt in uns vergraben wie eine Landmine: Schwere Schritte stapfen folgenlos daran vorbei, während andere, die kaum den Boden berühren, sie zur Explosion bringen." Anscheinend hatte auch ich einiges an alter, nicht gelebter Trauer in meinen Seelenkabinetten eingelagert. Mein Verdacht: wenn

das Seelen-Silo voll ist und fast am überlaufen, dann legt es einen schützenden Mantel um uns und packt die diversen Trauerfälle ein wenig zur Seite. Wenn es uns wieder besser geht, dann müssen wir diese ‚geparkten‘ Trauer-Pakete anschauen und endlich um das trauern, was wir nie mehr so, wie wir es in diesem unserem physischen Leben geliebt haben, spüren werden.

Trauer ist eines der wichtigsten Gefühle, das wir besitzen. Es lässt uns nachreifen!

Heute geht es mir, in dieser Etappe meiner alten und neuen Trauer so: Wenn ich etwas besonders Schönes sehe, dann lächle ich mir selbst zu und sage zu meinen verstorbenen Liebsten: Schau durch meine Augen! Du bist ein Teil von mir, denn das, was ich liebe - ist wahrhaftig unsterblich. Dieser Glaube, und das Lächeln, helfen mir.

© Gisela Zimmermann, Trauerbegleiterin

1 franz.: Reh

2 Quelle: Wikipedia

3 Donna Leon "Stille Wasser" Diogenes Verlag/S.255

Neues aus der Bibliothek

Unser neues Angebot: LITERATURRECHERCHE

Wir, Brigitte und Anne, haben es geschafft:

Alle Bücher der Hospiz-Bibliothek sind jetzt in einem Bibliotheksverwaltungsprogramm erfasst. Im Verwaltungsprogramm sind die Bücher mit Schlagworten versehen, sodass wir zu Themen recherchieren können.



Wenn Sie also bestimmte Literatur zu einem Thema aus dem Bereich Tod, Sterben oder Trauer benötigen, können Sie auf unsere Unterstützung zählen.

Kontakt bekommen Sie zu uns:

■ Sie schreiben eine E-Mail an: telefonberatung@hospiz-team.de

■ Sie rufen an: 0911 891205-10 und geben Ihre Bitte an eine/einen Ehrenamtlichen aus der Telefonberatungsgruppe weiter.

Bitte nennen Sie uns Ihren Namen, Ihre Telefonnummer oder Mailadresse und den Themenbereich, der Sie interessiert. Wir werden uns nach einer Bearbeitungszeit von ca. einer Woche wieder bei Ihnen melden.

Unsere Bibliothek im 3. Stock ist zugänglich, wenn hauptamtliche MitarbeiterInnen des Hospiz-Teams anwesend sind und der Raum nicht durch Gruppengespräche belegt ist.

Brigitte Schffel-Schwarz und Anne Oehler, Leihbibliothek



Der Tränensee

Ich bin unterwegs, auf der Suche nach einem Ort des Friedens...

Und finde, was ich suchte: einen von alten Bäumen beschützten See auf einer Hochebene, inmitten weitläufiger Felder und einer Kapelle. Ein Kleinod! Ich lehne mich an die Mauer der kleinen Kapelle. Wohlige Wärme breitet sich auf meinem Rücken aus, wie ein riesiges tröstendes Pflaster. Man sagt: "Der See wird niemals versiegen. Die Tränen der Trauernden nähren ihn. Er nimmt alles auf, was Schmerz bereitet."

Es gibt eine Legende um diesen Ort: abends, wenn man genau hinsieht, soll man die Ordensfrauen, die einst die Kapelle bauten, in ihren weißen Gewändern auf den Wegen sehen können.

Auf dem Grund des Tränensees liegt die alte Glocke der Kapelle. Wenn man genau hinhört, soll man sie läuten hören können.

Mein Blick schweift über die Felder. Ähren wiegen sich leicht im Wind. Flirrende Hitze, heilsame Ruhe. Ich schaue und staune.

Hier kann ich loslassen. Diesen großen Schmerz, der mich schon lange gefangen hält, loslassen. Das Thema "Abschied"- ich verdrängte es. Wollte es nicht wahrhaben. Nur nicht zulassen, sonst wird es Wirklichkeit! Aber das ging nur eine Zeitlang. Der Abschied kam auf leisen Sohlen. Lautlos, wie eine Katze auf der Pirsch. Zielstrebig, nicht nachlassend, schlich er sich an. Als ich ihn am wenigsten erwartete, sprang er. Packte mich im Nacken, wie die Katze eine Maus. Schüttelte mich und ließ mich wieder frei... ein tödliches Spiel! Loslassen und wieder zuschlagen, bis er das "Spiel" beendete: da musste ich dem Abschied ins Gesicht sehen.

Das hat mich ins Straucheln gebracht. Lange, zu lange dauerte mein Liegenbleiben. Den Kopf in den Sand stecken - in meinem Leben nie eine Option. Wo ist mein Lebensmut geblieben?

Im Schutz der Kapelle kann ich den Schmerz zulassen. Über meinen Verlust nachdenken. Hier kann ich um Frieden und Erlösung bitten. Meine Tränen dem See übergeben.

Tränen strömen wie kleine reinigende Bäche über mein Gesicht.

Jetzt will ich hinsehen, es begreifen, annehmen. "Meinen Weg weitergehen, wie geht das?", frage ich mich.



Wie viele Menschen haben hier geweint?

Haben gespürt, es geht aufwärts?

Was für ein tröstlicher Ort!

Die Kapelle mit dem See bleibt als Zeichen für alle, dass es Orte des Friedens und der Vergebung zu finden gilt.

Ich wünsche jedem Trauernden solch einen Tränensee... den Ort des Friedens, an dem die Tränen losgelassen werden dürfen und das Leben sich neu füllen darf!

D.N. Hospiz- und Trauerbegleiterin

Veranstaltungen der Hospizakademie

SEPTEMBER 2019

- 25.09.2019 4. Bayerisches Kinderhospizforum
"Klare und bewusste Sprache in der Kinderhospizarbeit"
- 28.09.2019 18. Mittelfränkischer Hospiztag (Nürnberg)
"Hospizarbeit braucht starke Wurzeln - Ehrenamt im Wandel"
- 30.09.2019 Was wir noch tun können (Claudia Olbrisch)
Im Sterbeprozess kommt es häufig vor, dass der Sterbende Wahrnehmungsstörungen entwickelt. Sie lösen bei seinen Angehörigen oft Angst und Unruhe aus. Die basale Stimulation kann helfen, Wahrnehmungsstörungen zu lindern.

OKTOBER 2019

- 01./02.10.2019 Der spricht so komisch (Dorothee Grauer)
Sprach-, Sprech-, Stimmstörungen bei Menschen mit Hirnschädigung sind in vielen Einrichtungen allgegenwärtig. Wie können wir möglichst sinnvoll und erfolgreich mit den so unterschiedlich eingeschränkten Menschen kommunizieren? Auf was müssen wir bei der nonverbalen Kommunikation achten? Was tun wir, ohne es zu bemerken?
- ab 09.10.2019 Begleitung demenzkranker Sterbender
(Heike Keune, Stefan Meyer und weitere Referenten)
Der Kurs mit 8 Abenden berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse und die Begleitung von sterbenden Menschen mit Demenz. Neben Grundlagen der Hospiz- und Palliativversorgung werden die Validation, die Begleitung der Angehörigen, Hilfen durch Aromapflege, Musiktherapie und basaler Stimulation angesprochen und erarbeitet.

- 11.-13.10.2019 ATMEN und Pilgern für Leib und Seele
(Angelika Scheinost-Kupka und Thomas Ruthenberg)
Dieses Seminar soll Ihnen die Möglichkeit geben, beim Pilgern am Ammersee und mit einer erfahrenen Atemtherapeutin (nach Ilse Middendorf) neue innere Freiräume, Vitalität und Lebensfreude zu genießen.

- 12.-19.10.2019 Nürnberger Hospiz- und Palliativwoche

- 15.10.2019 Fachtag Palliative Care in der Behindertenhilfe
"Wer kennt meinen Willen am besten?"

NOVEMBER 2019

- 04.11.2019 Deutlich reden - wirksam handeln!
Bewusste Sprache in der Hospizarbeit (Ina Willax)
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit einer bewussten Sprache Klarheit und Selbstbewusstsein entwickeln und anderen Halt und

Orientierung geben können. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige und sofortige Wirkung. Die Grundlage dieses Workshops ist das Lingva Eterna® Sprach- und Kommunikationskonzept.

**8.-10.11.2019 Achtsamkeit und Mitgefühl - Quellen der Selbstfürsorge
Im Kloster Plankstetten (Sonja Hofmann)**

Schöpfen Sie, beginnend mit dem Herbst, drei Tage Kraft! Durch Üben und Erleben von Achtsamkeit und Mitgefühl steigern wir Freundlichkeit und Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber und lernen so neue Möglichkeiten der Selbstfürsorge kennen.

**09.-10.11.2019 Die Kraft der Düfte - Aromapflege in der Sterbebegleitung
(Doris Reitzammer und Marlies Müller)**

In der Palliativpflege und Sterbebegleitung sind ätherische Öle eine große Hilfe. Im Kurs wird über die Geschichte, Herkunft, Wirkung der ätherischen Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten nicht nur gesprochen, sondern auch einiges ausprobiert. Dazu betrachten wir die Monographien einzelner Düfte.

**16.11.2019 Himmel, Hölle, Fegefeuer
Der Umgang mit schweren Bildern in der Sterbebegleitung
(Dr. theol. Martin Weiß)**

Neben der Vermittlung psychoonkologischer Themen bezüglich Theorie und Praxis, unter der besonderen Berücksichtigung der palliativen Situation, sollen in diesem Seminar verstärkt auch eigene Erfahrungen der persönlichen Betroffenheit zum Tragen kommen.

**29.11.2019 14. Fachtag Demenz und Sterben
"In der Not - sicher mit Angehörigen umgehen"**

03.12.2019 Abbruch, Umbruch, Aufbruch (PfarrerIn Regine Rudert-Gehrke)

Heftige Gefühlswirbel erschüttern uns, wenn das Leben uns bruchartige Erfahrungen zumutet. Menschen, die etwas Wichtiges verlieren oder loslassen müssen, durchleben Krisen. Wir sprechen über den Trauerprozess und lernen Strategien der Verlustbewältigung.

Mehr Information zu den Veranstaltungen finden Sie unter:
www.hospizakademie-nuernberg.de oder rufen Sie uns unter 0911-891205-30 an.

Stefan Meyer

4. Hospiz- und Palliativwoche vom 12.-19. Oktober 2019

In die diesjährige Hospiz- und Palliativwoche starten wir mit einem ganz besonderen Highlight:

Zum Auftakt am **Samstag, 12. Oktober** wird die Stadt Nürnberg die Charta der Sterbenden offiziell unterzeichnen. Durch den Anschluss der Stadt Nürnberg an dieses weltweit bestehende Geflecht wird die Verbundenheit der Stadt Nürnberg mit der Hospizarbeit deutlich. Darauf sind wir sehr stolz und freuen uns über diese wertschätzende Geste.

In diesem Jahr haben wir den Titel **Wir begleiten, wo Sie leben** gewählt und möchten damit unser besonderes Augenmerk auf die Begleitung in Einrichtungen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen sowie im Bereich der Obdach- und Wohnungslosenhilfe legen. Neben den allgemeinen Informationsveranstaltungen zur Hospiz- und Palliativarbeit wird es besondere Veranstaltungen zu unserem Themenschwerpunkt geben. So findet ein Vortrag zur Begleitung im Bereich der Wohnungs- und Obdachlosenhilfe in der Bahnhofsmision statt; ein Vortrag in Kooperation mit der Lebenshilfe informiert, wie Begleitung in der Behindertenhilfe aussieht. Eine Theateraufführung des Theaters Mimulus der Lebenshilfe in Lauf entführt in eine ganz besondere Welt und lässt den Alltag für ein paar Stunden vergessen.

Es ist wieder ein sehr spannendes und umfangreiches Programm entstanden, das zum Sich-Informieren, Mitmachen und Weiterbilden einlädt. Ein Höhepunkt ist wieder das Konzert Voices for Hospices am **Sonntag, 13. Oktober** um 18:30 Uhr. Weltweit finden anlässlich des Welthospiztages Konzerte statt und wir haben ein buntes musikalisches Potpourri zusammengestellt, um der gesellschaftlichen Vielfalt Ausdruck zu verleihen.

Das ausführliche Programm können Sie dem Veranstaltungsflyer entnehmen oder Sie informieren sich auf unserer Homepage hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de.

Wir freuen uns auf viele Besucher, einen regen Austausch und viel Miteinander!!!

Ingrid Kästlen für das Veranstaltungsteam Hospiz- und Palliativwoche 2019

Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH

Deuschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891205-30
Telefax	0911 891205-38
E-Mail	info@hospizakademie-nuernberg.de
Internet	www.hospizakademie-nuernberg.de
Bankverbindung	Evang. Kreditgenossenschaft IBAN: DE33 5206 0410 0003 5046 03 BIC: GENODEF1EK1
Geschäftsführung	Stefan Meyer
Verwaltungsleitung	Ulrike Bilz
Mitarbeitende der Akademie	Yvonne Duscha, Marcus Hecke, Ingeborg Beyer-Savanovic und Servicedamen
Trauerinstitut	Regine Rudert-Gehrke

Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg

Vorstand	Gabriele Wollnik, Ulrike Bilz Claus Wilhelm Behnke, Dirk Münch
Kuratorium	Angelika Weikert, Hans-Peter Gehrke, Wolfgang Butz, Dr. Barbara Schmid, Elisabeth Hann von Weyhern
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg IBAN: DE24 7605 0101 0006 0107 89 BIC: SSKNDE77XXX

Impressum

Der Hospiz-Rundbrief erscheint zweimal jährlich.	
Herausgeber	Hospiz-Team Nürnberg e.V.
V.i.S.d.P.	Dirk Münch, 1. Vorsitzender
Redaktionsteam	Regine Rudert-Gehrke, Helga Kuttner, Olaf Kahnt
Satz und Gestaltung	Grafisches Studio Frank Vetter info@grafisches-studio.de
Druck	Druckhaus Haspel Erlangen das@druckhaus-erlangen.de
Auflage	1000 Stück

Die Redaktion behält sich Kürzungen der eingesandten Artikel vor.
Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser/die Verfasserin verantwortlich.
Personenbezogene Daten dürfen nicht gewerblich genutzt werden.



Hospiz-Team Nürnberg e. V.
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale
Fax 0911 891205 - 28



Hospiz- und Palliativzentrum Nürnberg
Telefon 0157 77596292



Hospizakademie Nürnberg
Telefon 0911 891205 - 30 Zentrale
Fax 0911 891205 - 38



Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale
Fax 0911 891205 - 28



SAPV Team Nürnberg GmbH
Telefon 0911 891207 - 40 Zentrale
Fax 0911 891207 - 68

