

RUNDBRIEF



INHALTSVERZEICHNIS

Ein ganz besonderer Sommer	4
Erinnerungen	8
Eine wunderbare Einrichtung	10
Stammgäste	13
Fegefeuer	14
Palliative Sedierung	15
Leben danach, Leben davor	17
Der Tod macht vor Unternehmen nicht halt	19
Kurs 22	20
Das Jahr 2013 in Zahlen	21
Neu im Team - Karen Strehler	22
Aus dem Vorstand	23
Buchbesprechung „Gemeinsam trauern...“	24
Buchbesprechung „Nana“	25
Wir waren Filzen	26
Lachen bis zuletzt	27

TITELBILD Wolfgang Müller

IMPRESSUM

REDAKTION Volkhart Brethfeld,
Andrea Jacob, Dorothea Kleinknecht,
Wolfgang Müller, Andrea Müller-Götz,
Claudia Schumann, Martina Seng,
Erika Staudenmaier.

FOTOS Wolfgang Müller,
Claudia Schumann, Martina Seng,
privat, Archiv Hospiz Ulm.

HERAUSGEBER Hospiz Ulm e.V.
Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm
Telefon: 0731 509 733-0
Fax: 0731 509 733-22
kontakt@hospiz-ulm.de
www.hospiz-ulm.de

SPENDENKONTO Sparkasse Ulm
Konto Nr. 286783, BLZ 630 500 00

GESTALTUNG Wolfgang Müller

DRUCK digitaldruck.leibi.de

ERSCHEINUNGSWEISE jährlich

EDITORIAL

Spurensuche

*Ich habe den vertrauten Weg verloren!
Wohin kann ich meinen Fuß setzen? Wel-
cher ist der nächste Schritt? Was gibt mir
Halt? Wie finde ich mich in unwegsamem
Gelände zurecht?*

*Ob der Boden unter meinen Füßen
trägt, weiß ich nicht. Ich könnte stolpern,
fallen, mich verirren. Was hilft mir, voran
zu kommen?*

*Ich schaue mich um, suche Spuren:
kann ich irgendetwas erkennen, was mir
einen Weg zeigt? Finde ich Fußabdrü-
cke? Ist hier schon jemand gegangen?*

*In die Spuren anderer zu treten, kann
Sicherheit geben. Ein Weg tut sich auf,
eine Richtung ist erkennbar. Ich kann
meine Füße auf den Boden setzen und
Schritte wagen – und mit meinen Schrit-
ten trage ich dazu bei, dass aus einem
kaum sichtbaren Fußabdruck allmählich
ein Trampelpfad werden kann, später ein
Weg – für alle gut zu sehen und sicher
zu begehen. Vielleicht ist dieser Weg ja
sogar ein alter Pilgerpfad gewesen, teil-
weise überwachsen und kaum noch zu
erkennen?*

*Hospizarbeit in Ulm hat viele Spuren
gelegt: zarte und starke, deutlich erkenn-
bare und solche, die behutsam zu suchen
sind, hat uralte Pfade freigelegt, um Halt
und Orientierung anzubieten für Men-
schen, denen den Boden unter den Füßen
schwankt. So möchten wir Sie alle, die
Sie sich für unsere Arbeit interessieren,
mit diesem Rundbrief zur **Spurensuche**
einladen:*

*Vielleicht finden Sie in all den unter-
schiedlichen Berichten etwas, das Halt zu
geben und einen Weg zu weisen vermag,
wenn Sie sich in Ihrem Leben in unweg-
samem Gelände fühlen?*

Darüber würden wir uns sehr freuen!

Dorothea Kleinknecht



*Liebe Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde
von Hospiz Ulm*

Wieder einmal darf ich Ihnen einen neuen Rundbrief in die Hand geben.

Das Thema dieses Heftes lautet: "Welche Spuren hinterlassen wir durch unsere Arbeit im Hospiz Ulm?"

Ich kann beobachten, dass Hospiz Ulm viele Spuren gelegt hat. Ich beobachte auch, dass sie wahrgenommen werden, und das ist mir jedesmal eine ganz besondere Freude.

Eine inzwischen ganz deutliche Spur ist es, dass nach über 20 Jahren Hospizarbeit wirklich fast jeder weiß, was "Hospiz" und "Hospizarbeit" bedeutet: vor 20 Jahren noch waren die Antworten auf die Frage "Was ist Hospiz" häufig folgende: „Ein Hotel“, „Ein neues Spiel“, bestenfalls, „Eine mittelalterliche Pilgerherberge“ und im schlimmsten Fall: „Sterbehilfe“.

Wenn man heute nach Hospiz fragt, dann erfährt man, dass Hospiz Sterbende und Trauernde begleitet, dass es in Ulm das stationäre HOSPIZ AGATHE STREICHER am Michelsberg gibt und dass man da in Würde bis zuletzt leben kann. Und noch etwas: viele Menschen, die man befragt, scheuen sich nicht mehr so sehr, über "Sterben" zu sprechen. Viele Ulmer sind stolz darauf, dass es in Ulm so ein schönes Haus gibt, in dem man offen sprechen kann über Tod, Sterben und alles, was damit zusammenhängt.

Dieser Erfolg ist den vielen Haupt- und Ehrenamtlichen von Hospiz Ulm zu verdanken, ebenso auch unseren über 800 Mitgliedern, die unsere Gedanken und unsere Arbeit mittragen. Sie alle dürfen stolz auf diesen Erfolg sein und Ihnen gebührt ein riesiges "dankeschön"!

Wir werden alle zusammen weiter daran arbeiten, dass die Hospizarbeit und der Hospizgedanke viele deutliche Spuren hinterlassen kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Rundbriefes

und bin

Ihre Katharina Gräfin Reuttner



EIN GANZ BESONDERER SOMMER

Im Sommer 2013 war die Belegung im AGATHE STREICHER Hospiz ungewöhnlich stabil und für einige unserer Gäste war es fast so, als würde die Uhr stillstehen.

Kam man auf die schöne große Holzterrasse, dann konnte man Zeuge werden von Szenen inniger Verbundenheit einiger Hospizgäste untereinander. Da lernten sich Menschen kennen, die alle ihre eigene Geschichte hatten und doch durch das gleiche Schicksal miteinander verbunden waren – die Diagnose einer unheilbaren Erkrankung. Jeder gemeinsame Tag dieser Gäste war wie ein besonderes Geschenk, denn ihr Zustand konnte sich schnell so verändern, dass man nicht mehr hätte teilnehmen können an diesem freundlichen Miteinander. Jede Begegnung, jedes Gespräch schien unendlich wertvoll, alle spürten die Endlichkeit dieser Wochen und Tage.

Frau H. auf ihrer geliebten Terrasse, so schrieb ihr Mann ins Gästebuch. Ja, Frau H. war diejenige, die den Sommer 2013 im Hospiz auf der Terrasse ins Leben gerufen hat. Eine kleine, zierliche Frau, die es schaffte, mit ihrer Art auch die eher stillen Gäste aus ihrer Reserve zu locken. Sie war die Verbindung zwischen diesen Menschen. Mit allen gleich per Du, an allen interessiert, aufgeschlossen und kontaktfreudig. Immer, wenn es ihr möglich war, suchte sie auf der Terrasse ihren Liegestuhl auf und genoss zusammen mit ihrem Mann die Sonnenstrahlen. Selten klagte sie darüber, dass es ihr nicht gut

gehe. Eine starke Persönlichkeit, die alle noch möglichen schönen Momente in sich aufnahm und mit ihrer unkomplizierten Art immer gute Laune verbreitete. Ihren Geburtstag feierte Frau H. bei uns im Hospiz in der Cafeteria. Dieses Zusammenkommen der für sie wichtigen Menschen bedeutete ihr sehr viel und sie konnte die unbeschwerteten Stunden genießen.

Eine ganz eigene Geschichte war die Freundschaft von Frau H. zu Herrn S. Die beiden suchten sich, teilten einander mit und waren sich sehr verbunden. Vielleicht kann manch andere Freundschaft, die über Jahre gewachsen ist, nicht mithalten bei Verbindungen dieser Art, auch wenn es nur ein paar gemeinsame Wochen waren. Herr S. starb einige Wochen vor Frau H. und wir spürten alle ihre Traurigkeit und ihr Bewusstsein dessen, warum auch sie hier zu Gast war.

Als auch ihr Zustand es ihr nicht mehr erlaubte, das Zimmer zu verlassen, fehlte etwas. Frau H. war von Anfang Mai bis Mitte September im Hospiz. Sie ist allen ans Herz gewachsen. Ihr Mann war immer für sie da und versuchte ihr jeden Wunsch von den Lippen abzulesen. Bis zum letzten Tag waren sie ein eingeschworenes Team und man konnte spüren, wie groß der Verlust für ihn war, als seine Frau nach fast vier Monaten im Hospiz starb.

Er sei bereit zu „gehen“. In diesem Sinn fand unsere erste Begegnung statt. Während ich Herrn S. beim Waschen und Ankleiden half, erzählte er mir von seiner Frau, die vor über zehn

Jahren ganz plötzlich nach einer großen fantastischen Reise verstarb. Dies war ein großer Schock und Trauma für ihn. Plötzlich stand er alleine mit seinen Kindern da. Er hatte absolut keine Ahnung, wie er Beruf, Kinder und Haushalt bewältigen sollte! Viel erzählte er von dieser Zeit. Herr S. hatte nicht mehr die Kraft zu gehen, so saß er im Rollstuhl und gleich am ersten Tag ließ er sich auf unsere Terrasse fahren, da die Sonne schien. Auch war er überglücklich, dass es für uns kein Problem war, dass er da rauchen wollte. So genoss er den ganzen Tag die Sonne und knüpfte erste Kontakte zu den anderen Gästen und ihren Angehörigen. Auch ließ er sich sein Laptop bringen und hörte dort Musik und schaute Nachrichten.

Herr S. dehnte die Zeit, die er auf der Terrasse verbrachte, immer mehr aus. Er mied es fast ins Bett zu gehen. Dadurch verschob sich sein ganzer Tagesrhythmus. Er verbrachte die warmen Sommernächte auf der Terrasse und ging oft erst zwischen vier und fünf Uhr morgens ins Bett. Durch das viele Sitzen im Rollstuhl bekam er dicke Beine, auch mussten wir uns Polster-

vorrichtungen für seine Ellbogen ausdenken, da er immer schwächer wurde und sich mit Mühe auf dem Tisch abstützte. Wir Pflegende diskutierten viel über seine Situation: was ist jetzt wichtig für ihn, was gibt ihm Lebensqualität, wie weit muss sein Wunsch respektiert werden, was steckt dahinter, dass er sich vehement weigert, ins Bett zu gehen? Ist es die Angst vor dem Sterben, obwohl er sagt, er sei bereit? Um ihn vor Druckstellen und Durchblutungsstörungen zu schützen, handelten wir mit ihm aus, dass er von uns vor Mitternacht ins Bett gebracht wird. Doch dies war nur zweimal möglich, denn Herr S. ging es psychisch sehr schlecht mit dieser Regelung. So ließen wir ihm seinen Wunsch, und er konnte weiterhin seinen Rhythmus leben.

Immer waren die Gäste um ihn, die gemeinsam den letzten Weg gingen.

Eines Tages ging es Herr S. morgens sehr schlecht, er konnte nicht mehr aufstehen, und er sagte zu mir, jetzt gehe er zu seiner Frau. Zwei Tage lang lag er in seinem Bett auf der Terrasse, wo er fast die ganze Zeit schlief und starb ganz ruhig in seinem Zimmer im Beisein seiner Töchter.



Er lebte viele Jahre in Amerika auf einer Farm, er war ausgewandert. Als er dort schwer erkrankte und die Ärzte ihm prognostizierten, dass es keine Chance auf Heilung gäbe, zog es ihn nach Hause, nach Deutschland. Dort lebte er sehr zurückgezogen in seiner Wohnung, hatte so gut wie keinen Kontakt zur Welt nach außen.

Als Herr T. zu uns kam, war er sehr abgemagert und schwach auf den Beinen, konnte durch eine halbseitige Lähmung schlecht gehen und durch eine Sprachstörung sich auch schlecht ausdrücken.

Er zog sich in sein Zimmer zurück, lehnte jegliche Hilfe entschieden ab, auch jedes Angebot von Essen wollte er nicht annehmen.

Das Einzige, was ihn aus dem Zimmer lockte, war unsere wunderschöne Terrasse und dass man da rauchen durfte! So verließ er mehrmals täglich seinen geschützten Raum – er saß auf der Terrasse und beobachtete das Treiben dort. Alle ließen ihn in Ruhe, man versuchte zwar, Kontakt zu ihm aufzunehmen, hielt aber so weit Abstand, wie Herr T. es wünschte.

Aber nach und nach taute er auf. Ab und zu beteiligte er sich durch kurze Äußerungen am Gespräch, er saß neben Herr S. und schaute mit ins Laptop, probierte mal einen Cappuccino oder ein Spezi und ließ dann plötzlich immer seine Zimmertür offen.

Nach zwei Wochen fing er an, Fischcracker zu essen, erst in kleinen, dann in großen Mengen und er wurde immer mutiger, auch manches von unserem Essen zu probieren. Leberwurst und Dosenwurst wurden sein Lieblingsgericht. Ein paar „Auserwählte“ durften ihm auch beim Duschen helfen, er kommunizierte immer mehr und kam auch zunehmend zu Kräften.

Eines Tages äußerte er bei einer Kollegin, dass dies hier die schönste Zeit seines Lebens sei. Dies hat uns natürlich gefreut, aber auch betroffen gemacht.

Als Herr T. durch seinen Tumor zu schwach wurde, um aufzustehen und als er wegen Schmerzen immer mehr Schmerzmedikamente brauchte, lag er auf seinen Wunsch hin immer bei offener Tür in seinem Bett.

Auch die anderen Gäste nahmen nach und nach Abschied von ihm und er starb friedlich im Beisein seiner Schwester.

Herr P. erlebte ich zunächst zurückhaltend, hauch wenn er mich mit seinen wachen, hellen Augen genau beobachtete. Er, der Tiefschläge im Leben hatte hinnehmen müssen, schien erst einmal kritisch abzuwarten, wie es bei uns zugeht und was auf ihn zukommen könnte.

Mein Eindruck war: sein Vertrauen maß sich fein an unserer Kunst, ihn in seiner Eigenart anzunehmen.

Dann ebneten sich unsere Wege zueinander.

Durch einen Luftröhrenschnitt war für Herrn P. mündliche Kommunikation nicht mehr möglich, den Gebrauch einer Sprechkanüle lehnte er jedoch ab.

Mit gezielten, z.T. humorvoll-clownesken Gesten zeigte er uns seine Bedürfnisse und Wünsche. Wenn wir uns im Verstehen gar zu unbeholfen anstellten, verdrehte Herr P. lächelnd die Augen und schrieb sein Anliegen mit einem Seufzer auf einen Block.

Als wir ihn besser kennengelernt hatten, stellte sich heraus, dass Herr P. als Pferdewirt gearbeitet hatte und seine ganze Liebe den Pferden galt. Und da Pferdemenchen sich finden, schrieb er mir sofort ohne Umschweife oder Gesten auf sein Blatt: „Ich möchte mit Ihnen Kutsche fahren.“ Dieses Vertrauen erfreute mich, jedoch habe ich weder eine Kutsche noch ist mein Pferd eingefahren.

Ratlos fragend blickte er mich an. „Und jetzt?“

Ohne nachzudenken hörte ich diese Worte aus meinem Mund: „Wissen Sie was, aber ich hole mein Pferd ins Hospiz.“

Ein kurzes energisches Nicken und blitzende Augen zeigten sein Einverständnis und ich wusste, dass ich das Unternehmen würde organisieren können.

Zwei Tage später spazierte das geduldige Pferd Missie an der Hand meines Freundes, im Hänger von der Alb in die Lichtensteinstraße transportiert, in den Hof des Hospizes.

Mit dem Rollstuhl brachte ich Herrn P. nach unten.

Souverän klopfte er Missies Hals, gab ihr Leckerle zum Naschen und ohne Scheu ergriff er den Strick und saß mal strahlend, mal versunken, immer wieder an den Pferdenüstern schnuppernd, sichtbar erfreut neben dem Pferd.



Es brachte ihm ein kleines Stück seiner Lebenswelt hier ins Hospiz.

Herr P.s Kräfte nahmen schnell ab. Als ich wieder zum Dienst kam, lag er im Bett auf der Terrasse, nah bei den anderen Gästen. Er erblickte mich und hob seinen mageren Arm zum Gruß. Es hieß: „Hallo Kumpel“. Dies erfüllte mein Herz sehr.

Der Pferdefreund starb wenige Tage später ganz leise.

Sie war eine sehr ruhige Frau, Ende 50. Ihre Heimat war Russland, sie hatte zwei Söhne, die dort noch lebten. Sie klagte nie und ertrug geduldig ihre Erkrankung, immer freundlich und liebenswert. Irgendwie strahlte sie Melancholie aus. Sie hatte ihre eigenen Vorstellungen über der Ablauf der pflegerischen Tätigkeiten und erklärte jeder Pflegekraft geduldig, was sie brauchte. Dabei wollte es Frau L. allen recht machen, und selbst dann, wenn ihr z.B. ein Besuch zu viel oder zu anstrengend war, versuchte sie, sich das nicht anmerken zu lassen.

Wenn ihr danach zumute war, setzte sie sich in den großen Sessel in die Küche oder auf die Terrasse. Dabei war sie eher stille Beobachterin und strahlte angenehme Ruhe aus.

Ihr Dasein tat gut und Frau L. musste nicht viel reden, um einfach Teil dieses Sommers zu

sein. Von allen, die sie kennenlernen durften, kam ihr Sympathie entgegen! Die letzten drei bis vier Wochen konnte Frau L. ihr Bett nicht mehr verlassen.

Spätsommertrunken, als wollten diese Tage niemals enden, erlebten wir den September in einen goldenen Oktober übergehen. Noch immer fand das Leben auf der sonnenwarmen Terrasse statt, doch wurden die Tage unaufhaltsam kürzer und kühler.

An einem Herbsttag starb Frau L., der letzte Gast aus unserer Sommerclique, ganz ruhig und alleine, mit einer Träne in den Augen. Sie musste lange aushalten, so lange wie der letzte Weg eben dauert.

Eine unerwartete Traurigkeit umfing mich. Es war die Trauer um Frau L., die uns in den Monaten des Beisammenseins vertraut geworden war, Trauer um die Sommerclique, die in ihrer Lebendigkeit und Einzigartigkeit uns eine neue Seite der Sterbebegleitung geöffnet hatte, und Trauer um den Sommer, der nun endgültig vergangen war.

Angelika Bais

Sabine Gessel

Almut Holdik-Probst

ERINNERUNGEN



Ein Interview im Rahmen von «was übrig bleibt. Eine Ausstellung vom Aufheben, Verstauen und Zurücklassen».

Das Interview wurde geführt, transkribiert und bearbeitet von *Magdalena Götz*. Sie ist Studentin des Masterstudiengangs «Museum und Ausstellung» an der Universität Oldenburg und war Teil des Ausstellungsteams von «was übrig bleibt». In der Ausstellung wurden auch Objekte von Trauernden gezeigt, die von MitarbeiterInnen des Hospiz' Ulm begleitet wurden.

Andrea Müller-Götz ist Sozialpädagogin und seit zwölf Jahren im ambulanten Hospizdienst als Trauerbegleiterin und Koordinatorin im Hospiz Ulm tätig. Sie begleitet sowohl Menschen, die im Sterben liegen, wie auch deren Angehörige und andere Trauernde. In Gesprächen berät sie diese im Umgang mit Verlust und Trauer. *Magdalena Götz* spricht mit ihr über ihre Erfahrungen und Beobachtungen zum Einsatz von Objekten in der Trauerarbeit.

Welche Relevanz haben Objekte in der Trauerarbeit? Wie gehen Trauernde mit Objekten von Hinterbliebenen um?

Der Umgang mit Objekten in der Trauerarbeit hat einen hohen Stellenwert und ist immer wieder Thema in meinen Beratungsgesprächen. Meiner Meinung nach lassen sich zwei Richtungen des Umgangs mit hinterbliebenen Dingen unterscheiden: Zum einen gibt es trauernde Menschen, die sich überhaupt nicht von Objekten von Verstorbenen lösen können. Die ein Zimmer zum Beispiel genau so belassen, wie der oder die Verstorbene es hinterlassen hat. In dieser Situation ist jedes Objekt derart mit Erinnerungen behaftet, dass sich die Trauernden nicht von diesem trennen können. Das andere

Extrem ist, dass sich Trauernde sofort von allen Dingen trennen wollen: das Zimmer ausräumen, Kleidung weggeben, das Auto verkaufen, um einen Abschluss für sich zu finden. In den Gesprächen wollen viele darüber sprechen, ob ihr Verhalten ‚normal‘ und ‚angemessen‘ ist:

Wann ist die ‚richtige‘ Zeit, sich von Dingen zu trennen?

Welchen Rat gibt ihr Menschen im Umgang mit hinterbliebenen Objekten?

Aus trauer-wissenschaftlicher Sicht heißt es, es gibt kein Richtig oder Falsch. Es geht vielmehr darum, was dieser Mensch in der jeweiligen Situation braucht. In der Trauerberatung wollen wir das Signal senden: Es darf sein, wie es ist. Wir machen deutlich, dass es einen unterschiedlichen Umgang und unterschiedliche Tempi gibt. Ich versuche gemeinsam mit den Trauernden herauszufinden, was hinter den Verhaltensformen steckt. Warum handeln sie, wie sie handeln?

Bringen Trauernde zu den Gesprächen Objekte mit? Was für welche?

Ich erlebe in der Beratung oft, dass Menschen Fotos von den Verstorbenen mitbringen. Im Moment ist eine Frau bei mir in Beratung, die zu jeder Sitzung drei Fotos mitbringt: von ihrem verstorbenen Mann, von ihrem verstorbenen Hund und von der Mutter, die im Sterben liegt. Ihr ist es sehr wichtig, dass sie die Fotos bei sich hat, um damit auch die abgebildeten Menschen mit dabei zu haben – im Gespräch und bei sich.

Geschieht dies auf eigenen Wunsch der Trauernden oder auf dein Anraten?

Das ist unterschiedlich. Manchmal rege ich

dies auch an und frage: Möchten Sie nicht mal ein Foto mitbringen? Das ist auch hilfreich für mich, damit ich mir ein Bild von dieser Person machen und einen Bezug bekommen kann. Dies ist allerdings immer nur ein Angebot, eine Idee.

Welche Arten von Objekten werden bewahrt?

In den Gesprächen erlebe ich häufig, dass Trauernde von bestimmten Objekten erzählen. So berichtete mir eine Frau von ihrem Mantel, der ihrem Mann gehörte, den sie nun trägt, in dem Gefühl, der Verstorbene sei dadurch nahe bei ihr, umgebe sie – eben wie eine schützende Hülle. Es gibt also oft eine bestimmte Verbindung zwischen Menschen und den von ihnen hinterlassenen Objekten, die eine bestimmte Bedeutung, eine Symbolik in sich tragen. Diese können helfen, mit der Trauer umzugehen.

Ganz häufig höre ich auch, dass Menschen zu Hause ein Bild vom Verstorbenen aufgestellt haben und darum herum andere Objekte angeordnet haben – eine Art ‚Altar‘, ohne dies religiös konnotieren zu wollen. Ich glaube, dass es für viele Hinterbliebene wichtig ist, irgend etwas Materielles der verstorbenen Person zu bewahren.

Warum ist das deiner Meinung nach wichtig?

Wegen der Erinnerung. Manche haben Sorge, einen Menschen irgendwann zu vergessen. Durch die Objekte kann die verstorbene Person zum einen in der Erinnerung und zum anderen im Alltag im Leben gehalten werden. Diese Dinge werden dann zu aktiven Erinnerungstücken. Hinter diesen Objekten stecken immer Geschichten, die immer dann wieder lebendig werden, wenn man sich den Dingen zuwendet. Das ist dann ein bisschen, als würde man einen Film anschalten.

Wie lange sind diese Dinge wichtig?

Je länger eine Person verstorben ist, desto öfter höre ich: Ich habe diese Person in meinem Herzen, ich brauche das Objekt nicht mehr. Ich denke, das ist wichtig im Leben eines jeden. Man umgibt sich immer auch mit Dingen, die etwas auslösen können. Manche Objekte behält man, weil sie Erinnerungsträger sein können,

andere können über Zeit jedoch auch an Bedeutung verlieren.

Wie wird in der konkreten Beratungssituation mit den Objekten umgegangen?

Eine Frau hat mir ein Bild von ihrem verstorbenen Sohn mitgebracht. Ihr war es wichtig, dass ich der Person auf diese Art begegnen kann. Wenn man dann über diese Person spricht, bekommt sie einen eigenen Raum in der Beratungssituation. Sie wird bildlich und bekommt einen größeren Stellenwert.

Ich kann anhand des Bildes oder anderer Gegenstände konkret nachfragen: Was war das für ein Mensch? Mir persönlich gefällt es gut, wenn Menschen etwas mitbringen. Ich habe dann das Gefühl, dass diese dann nicht nur ihre Trauer mitbringen, sondern auch die Kraft dieses Menschen, die Beziehung zwischen den Menschen, die sich häufig in den Objekten zeigt.

Wie zeigt sich diese Beziehung?

In der Art und Weise, wie Trauernde ein Objekt anschauen und anfassen, zeigt sich schon sehr viel: Erinnerungen springen an und produzieren Lebendigkeit.

Als Menschen brauchen wir also Objekte, um Lebendigkeit zu erzeugen, um uns zu erinnern, um vielleicht auch etwas bewusst und sichtbar zu machen. Objekte können also ‚Trigger‘ sein, die Impulse geben?

Sie können gute Anstöße geben, für ein bewusstes Konfrontieren mit dem Tod und der Trauer. Der Trauerwissenschaftler Roland Kachler ist der Überzeugung, es gehe bei Trauerarbeit darum, den verstorbenen Menschen in sein Herz aufzunehmen. Wenn man dort angekommen ist, werden Gegenstände vielleicht weniger wichtig. Aber auf dem Weg dorthin können Dinge diesen Prozess ermöglichen – dies kann beispielsweise über einen bestimmten Geruch, ein Bild oder ein Erlebnis geschehen.

Gibt es Unterschiede zwischen vererbten Gegenständen und Dingen, die man sich selbst zum Trauergegenstand macht?

Angenommen, der Vater einer Familie mit vier Kindern verstirbt. In seinem Testament verfügt er, wer was bekommen soll. Dies muss

„Es geht beim Umgang mit Objekten immer darum, mit wie viel Herz man etwas behält oder weitergibt“.

nicht immer von Vorteil sein, denn die Wünsche des Verstorbenen decken sich nicht unbedingt mit denen der Hinterbliebenen. Dann kommt es oft zu Streit und die Dinge können zur Belastung werden.

Auch wenn Häuser oder Wohnung ausgeräumt werden müssen, fehlt meist der Platz, um alles aufzubewahren, obwohl viele Gegenstände durchaus erinnerungsträchtig sind. Dann muss entschieden werden, was kann und will ich behalten, was kommt weg. In dieser Situation muss man sich dann fragen, welche Dinge liegen mir wirklich am Herzen – unabhängig davon, ob sie mir vererbt wurden.

Welche Relevanz haben Dinge für Menschen, die im Sterben liegen?

Es gibt Menschen, denen Objekte sehr wichtig sind. Ich habe mal eine Frau betreut, die ein Tuch hatte, das sie immer um sich haben musste. Was ich auch erlebe, ist, dass Menschen im Sterben oft Bilder von ihren Angehörigen bei sich haben. Tendenziell würde ich aber sagen, dass Dinge bei Menschen, die im Sterben lie-

gen, an Wichtigkeit verlieren. Das Interesse an Materiellem wird immer weniger. Für Trauernde wiederum sind Objekte viel wichtiger, weil an ihnen Erinnerungen hängen.

Weil der Mensch eben nicht mehr da ist.

Genau. Sowohl bei Sterbenden als auch bei Trauernden fällt mir immer wieder auf: Es geht beim Umgang mit Objekten immer darum, mit wie viel Herz man etwas behält oder weitergibt. Es geht um Beziehungen, um Erinnerungen, die die Objekte tragen und was diese über die Beziehungen zwischen Menschen aussagen können.

Der Text erschien erstmals, in ungekürzter Fassung, in: Ellwanger, Karen (Hg.): *was übrig bleibt*. Eine Ausstellung vom Aufheben, Verstauen und Zurücklassen, Studien zur Materiellen Kultur KATALOGE, Oldenburg 2013, S. 52–56.

Den gesamten Katalog zur Ausstellung können Sie als Onlineversion einsehen unter: <http://www.studien-zur-materiellen-kultur.de/>
Mehr Informationen zur Ausstellung *was übrig bleibt* erhalten Sie unter: <http://uebriges.de/>

DAS TRAUERCAFÉ

EINE WUNDERBARE EINRICHTUNG

Die Fragen an eine Teilnehmerin des Trauercafés stellte die Hospizmitarbeiterin *Erika Staudenmaier*.

Frau A. wie sind Sie zum Trauercafé gekommen?

Ich habe mich in den 90er-Jahren mit Hilfe eines Hörbuchs von E. Kübler-Ross mit dem Sterben und dem Leben nach dem Tod beschäftigt. Dies hat mich damals sehr angesprochen und seitdem finde ich die Hospizarbeit sehr wichtig.

Das Ulmer Hospiz kenne ich seit 2002. In diesem Jahr verstarb mein Vater und ich hatte einen Gesprächstermin mit Frau Müller-Götz, ich hatte damals auch einen Workshop zum Thema Trauer mitgemacht.

Als mein Mann verstarb, war ich erst einmal fünfeinhalb Wochen krankgeschrieben. Da

erinnerte ich mich an das Gespräch mit Frau Müller-Götz und habe sie angerufen. Sie hat mir erzählt, dass es dieses Gesprächscafé für Trauernde gibt, und so habe ich mich entschieden, an dieser Gruppe teilzunehmen.

Können Sie sich noch an das Gefühl erinnern, wie es für Sie war, in eine fremde Gruppe zu gehen, als Sie selbst noch im Schmerz gefangen waren?

Ja, deshalb konnte ich auch nicht sofort hingehen, sondern erst ein halbes Jahr später. Zu dieser Zeit war ich wieder ein wenig gefestigt. Sonst hätte ich Bedenken gehabt, dass dieser Kontakt mich umhauen könnte. Meinen größten Schmerz musste ich erst einmal für mich alleine verarbeiten! In dieser Situation wollte ich mich doch niemandem zumuten. Außerdem hatte ich Angst davor, dass meine Kraft nicht ausreichen



Das Trauercafé

würde, mich zu schützen, wenn mir jemand etwas Falsches gesagt oder mich hätte bevormunden wollen - ich benötigte meine ganze Energie, nur um die Tage zu überstehen.

Außerdem bin ich auch ab und zu ins Münster gegangen, um Trost zu suchen, meine Verwandten und Freunde waren auch ein großer Halt.

Haben Sie im Trauercafé Trost gefunden?

Ja sicher, das Café ist eine wunderbare Einrichtung. Die Menschen bekommen dort eine große Hilfe.

Wodurch haben Sie Hilfe und Trost erfahren?

Zuerst einmal gefällt es mir, wie alles organisiert ist. Zwei Personen leiten die Gruppe. Zum Anfang gibt es immer einen Impuls z.B. durch Klangschalen, Meditation, Musikinstrument (Shanti) oder einen Text.

Die Gäste werden dann gefragt, ob es ein Anliegen gibt. Manchmal habe auch ich ein Thema

mitgebracht. Dieses Anliegen wird aufgegriffen und besprochen. Es ist so wichtig, dass jeder Mensch das Gefühl hat, in seiner Persönlichkeit ganz ernst genommen zu werden.

Haben Sie das so im Trauercafé erlebt?

Ich habe mich sehr aufgehoben gefühlt. Man geht einfühlsam, offen und ehrlich miteinander um. Es ist ein Platz, wo man sich wohlfühlen kann, wo man angenommen und verstanden wird.

Wenn andere Trauernde erzählt haben, hat Ihnen das Zuhören geholfen, oder war das eher schwierig für Sie?

Wenn ich von anderen Menschen höre, wie sie ihr Leid erleben und tragen, dann berührt mich das. Ich fühlte mich dann nicht mehr so furchtbar allein. Es ist wie eine Selbsthilfegruppe. Und trotzdem darf ich für mich alleine entscheiden: wie weit gehe ich mit, was will ich erzählen und wann bin ich bereit etwas zu ver-

ändern? Es kann einfach in mir reifen, ich darf den Zeitpunkt selbst bestimmen.

War Ihnen nach dem Trauercafé leichter ums Herz?

Dadurch, dass die Gruppenleiterinnen immer die Fäden in der Hand halten und darauf achten, dass alle Trauernden zu Wort kommen, habe ich ein Weiterkommen gespürt. Von ihnen fühlte mich getragen, sie können gut auf die Menschen eingehen. Ich fühlte mich angenommen, so, wie ich bin, und das alleine hat mir schon Kraft gegeben. Das macht diese Arbeit so wichtig! Wir haben Impulse zum Weitergehen bekommen, auch wenn wir sie nicht unbedingt sofort bemerkt hatten. Und die anderen Trauernden gingen ein Stück meines Weges mit. Deshalb hatte ich auch das Gefühl, dass sich meine Gedanken nicht immer nur abwärts bewegen und mich hinunter ziehen.

Es ist ein Ziel, den Gästen die Möglichkeit zu geben, über vergangene Situationen zu reden, da es in ihrem Umfeld oft nicht mehr möglich ist. Kann das umgesetzt werden?

Meiner Meinung nach ist das sehr wichtig. Die Außenwelt ist hier oft ungeduldig. Oft hört man: „du musst..., du solltest...“ Aber im Trauercafé war Raum dafür, alles loszuwerden,

was einen quält, belastet und einengt. Ich konnte herauslassen, was mich nicht mehr atmen ließ. Hier wurde die Möglichkeit geschaffen, mich selbst wieder entfalten zu können, Kraft und Stärke für den Alltag zu bekommen. Und durch die Hilfe zur Selbsthilfe habe ich irgendwann gelernt, wieder auf eigenen Füßen zu stehen.

Wie hat Ihnen der Ort und der Raum gefallen?

Sehr gut hat er mir gefallen! Die Atmosphäre stimmt absolut. Hier war der Platz, mich fallen lassen zu können! Ich habe einen Kaffee oder Tee bekommen, und das tat gut. Nur das: dass mir jemand etwas bringt, tut einfach gut! Es gehört dazu, dass man verwöhnt wird. Schon das sich setzen ist angenehm, und dass man Aufmerksamkeit bekommt.

Neulich war ich wieder einmal in dem Raum und konnte noch die ganze Energie dort spüren...

TRAUERCAFÉ

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 16.00 - 17.30 Uhr. Das Trauercafé ist ein offener Begegnungsort für Trauernde, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hospiz Ulm · Erdgeschoss · Raum und Zeit



Sie betreuen das Trauercafé: Haupt- und Ehrenamtliche von Hospiz Ulm.

STAMMGÄSTE

Sie waren mir schon öfters aufgefallen, die beiden, die so regelmäßig am Mittwoch zum Impuls und zum Café kommen: der stille feine Mann und seine lebendige, kraftvolle Tochter. Jedes Mal, wenn jemand sie wahrgenommen hat, werden sie herzlich begrüßt wie gute alte Bekannte, über die man sich immer freut, wenn man sie sieht!

Dem Hospiz vertraut und zugehörig wirken sie. Wer sind die beiden? Ich setze mich zu ihnen und beginne ein Gespräch.

Sie kommen jeden Mittwoch hierher, seit dem Tod der Ehefrau bzw. Mutter. Frau M. war sieben Wochen Gast im stationären Hospiz, das ist nun fast ein Jahr her. Diese sieben Wochen waren eine ganz besondere Zeit des Abschieds, aber auch eine Zeit aufmerksamer und achtsamer Begleitung und Pflege! Frau M. litt an einer sehr seltenen, rasch fortschreitenden Erkrankung des Nervensystems, die Bewegungen fast unmöglich machten. Auch das Sprachzentrum im Gehirn war angegriffen, die Kommunikation mit ihr wurde deshalb sehr schwierig. Sie zu Hause zu versorgen, das ging einfach nicht mehr.

In solch einer Abschiedszeit sind Menschen besonders angewiesen auf Unterstützung und ehrliche Beziehung, und genauso empfindlich sind sie auf falsche Töne und achtlose Bemerkungen: „Kopf hoch! Das wird schon wieder!“ Der Familie kam es nur noch darauf an, die Tage mit solchen Menschen zu verbringen, die nicht vor existenziellen Fragen fliehen, die sich auf Begegnung einlassen, die das Wesentliche berührt; mit

Menschen, die da sind, wenn man sie braucht, die wahrnehmen und annehmen können, was ist. Ganz deutlich zeigte sich in diesen Wochen, welche Beziehungen tragfähig waren und wer der Familie aus dem Weg gegangen ist.

Familiäre Verbindungen traten in den Hintergrund. Gespräche mit den Ehrenamtlichen stattdessen wurden immer wichtiger. Die Familie erlebte das Hospiz als einen Ort, an dem sie sich so zeigen konnten, wie ihnen zumute war. Sie fanden offene Ohren, teilnehmende Ansprache, aber auch den Raum der Stille: ein Raum für Fragen, Schmerz, Klage und Trauer – aber auch für den Impuls zum Weitergehen und eine Gemeinschaft, die trägt.

Der Mittwoch beim Impuls und im Hospizcafé ist der Familie so wichtig geworden, dass sie hierherkommen, wann immer es ihnen möglich ist. „Man kennt sich, man kann reden und fragen“, sagen sie. Dafür nimmt man sich sogar dienstfrei. Abschied, Tod und Trauer haben neue Wege geöffnet und neue Begegnungen möglich gemacht: was wäre das Leben ohne Begegnung?

Dorothea Kleinknecht

IMPULS - EIN MOMENT DER BESINNlichkeit

mit Gedichten, Meditation, Klangschalen.

Jeden Mittwoch, 14.40 – 15.00 Uhr.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hospiz Ulm · Erdgeschoss · Raum der Stille

HOSPIZCAFÉ - OFFENE BEGEGNUNGSTÄTTE FÜR ALLE

Zeit zum Austauschen, Begegnen, Ausruhen, Lesen.

Selbstgemachte Kuchen, Kaffee, Tee, Kaltgetränke.

Jeden Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Hospiz Ulm · Erdgeschoss

Alles wirkliche Leben
ist Begegnung

Martin Buber



FEGEFEUER

„So habe ich mir das nicht vorgestellt, meine angeblich letzte Lebensstrecke. Bin ich doch gerade mal 80 Jahre und wollte doch über 90 werden. Dabei habe ich noch soviel vor.“

So beginnt Herr J. beim ersten Gespräch. Ich habe seine Begleitung übernommen. Bei einer Routineuntersuchung wurde ein Darmtumor mit vielen Metastasen entdeckt. Seine Ärzte hatten ihm eine nur sechs Monate Überlebenszeit vorausgesagt. Diese war schon weit überschritten, aber jetzt plagten ihn vor allem Schmerzen, ständige Übelkeit und oft Erbrechen, dazu fühlte er sich ständig furchtbar müde und konnte trotzdem kaum schlafen.

„Was habe ich denn verbochen, wofür ich bestraft werde“, fuhr er fort „wie kann mein Gott mir denn sowas antun? Wo ist denn der angeblich so gütige Gott? Das ist doch ungerecht nach meinem so brav geführten Leben als Schreiner. Meine Enkel sind noch nicht mal aus der Schule. Und Messdiener war ich auch. Vor dem in der Kindheit angedrohten Fegfeuer fürchte ich mir immer noch. Ich weiß nicht, ob das so alles stimmen kann.“

Seine erste Zeit auf der Station erlebe ich Herrn J. misstrauisch, an vielem herumnörgelnd, manchmal fast aggressiv. Wenn's ihm besser geht, bevor er vielleicht wieder nach Hause kann, möchte er von mir das ganze Hospizhaus gezeigt bekommen, im Rollstuhl und bei schönem Wetter.

Wochen vergehen. Seine ständige Gewichtsabnahme ist nicht zu übersehen.

Er hat sich eingelebt und bemüht sich, zumindest mittags in der Wohnküche am großen Tisch zu essen, wo meist auch andere sitzen.

„Da ist wenigstens was los. Da kann man reden, wenn auch die anderen oft dumm daherschwätzen. Aber besser als allein im Zimmer. Neulich gab es sogar Alpenblick zum Essen, von der Terrasse über die Stadt weg zu bewundern“, erzählt er.

Nach zahlreichen Gesprächen über seine persönliche Geschichte, seine Familie (die ich auch kennenlerne) und über „Gott und die Welt“ und nachdem ich auch von mir erzählt habe,

sind wir ziemlich vertraut geworden.

Eines Abends berichtet er von einem Liederabend im Hause am Tag zuvor, wohin er im Rollstuhl mitgenommen wurde: „Das hat mir sehr gefallen, obwohl es nicht so unbedingt mein Geschmack war.“ Und nach einer Pause. „Und jetzt könnte ich die Hausbesichtigung machen, – geht das?“ „Na klar“, antworte ich. „Los geht's.“

Draußen ist es schon dunkel und im Haus z.T. auch. Wir ziehen über das Dachgeschoss, die Verwaltungsräume, die Kellerräume, auch kurz nach draußen in die Winternacht zum *Raum der Stille*. Da will er nicht rein! Wir landen schließlich im Café, wo vom Vorabend noch Vortragsbestuhlung und eine Art Bühne aufgebaut sind. Licht an. Einer spontanen Eingebung folgend erkläre ich: „Wir sind jetzt im Fortbildungstheater, hier auf den Stühlen sitzt das Publikum, wie Sie sehen und Sie sind der heutige Referent (ich fahre ihn in eine Vortragsposition). Wir bitten Sie jetzt um Ihr Referat zum Thema, Meine Zeit im Hospiz.“

Ich habe es kaum zu hoffen gewagt: Er geht darauf ein, räuspert sich und beginnt mit fester Stimme: „Eigentlich wollte ich nicht ins Hospiz. Jetzt bin ich hier, nur weil es keine andere vernünftige Lösung für meine Familie gab. Erst habe ich gezweifelt, ob das mit der Krankheit überhaupt stimmt – Fehldiagnose oder sowas. Die zunehmenden Schmerzen in der Brust und die ständige Übelkeit haben mich dann eines Besseren belehrt. Das hat mich wütend gemacht und ich begann wie früher wieder richtig Angst vor dem Fegfeuer zu bekommen. Mit dem Herrgott habe ich gehadert als wäre er mein Feind. Ich glaube, ich war zu Euch Hospizlern manchmal ziemlich garstig; das tut mir jetzt echt leid! Trotzdem habt Ihr Euch so lieb um mich gekümmert. Ich war halt einfach sauer. Schmerz, Übelkeit, Schwäche und dauernd schlafen müssen haben mich dann weich geklopft und ich wurde deswegen so unglaublich traurig, ich hätte dauernd heulen können. Habt Ihr das gemerkt?“

Gut formuliert, fast wie vorbereitet trägt er seine Gedanken mir und den leeren Stuhlreihen vor. Es war fast gespenstisch im nur halb erleuchteten Raum, eine „Gänsehautsituation“.

Zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen kom-

men herein, um zur Teeküche nach hinten zu gehen, verstummen, bleiben stehen und hören zu, um gleich weiter zu gehen als sie merken, dass dies was ganz Privates ist.

Nach einer kurzen Pause fährt Herr J. fort, etwas außer Atem: „Komisch, jetzt habe ich auf einmal keine Angst mehr zu sterben und vor dem Fegefeuer. Gestern beim Konzert ist mir klar geworden, mein Fegefeuer habe ich schon hinter mir. Die Enttäuschung über mein vorzeitiges Lebensende, der Abschiedsschmerz, die vielen Bauch- und Rückenschmerzen, die Kurzatmigkeit, das häufige Erbrechen und die dauernde Übelkeit, na ja, – all dieser Beschwerdenmist – das war mein Fegefeuer. Da bin ich nun fast durch. Das fühlt sich jetzt richtig gut an.“

Pause – ich schweige auch, will ihn in seiner Nachdenklichkeit nicht stören. Doch als er im Rollstuhl offenbar erschöpft in sich zusammensackt, beeile ich mich, ihn wieder in sein Bett zu bringen.

„War ziemlich anstrengend, etwas zu lang, aber gut“, meint er als ich nach Hause gehe.

Einige Tage später fand er die Tür, die von der Bühne seines Lebens nach draußen führt; ein Bild, was wir in unseren Gesprächen entwickelt hatten und das er für sich zutreffend fand.

Er starb drei Tage später in Anwesenheit seiner Tochter, nachdem er noch lange mit ihr geredet hatte. Er konnte gehen im Wissen, kein Fegefeuer mehr fürchten zu müssen.

Volkhart Brethfeld

Die Menschen

Immer sind es
die Menschen,
Du weißt es.
Ihr Herz
ist ein kleiner Stern
der die Erde
beleuchtet.

Rose Ausländer

AM LEBENSENDE

PALLIATIVE SEDIERUNG

Was ist Palliative Sedierung?

Unter palliativer Sedierung verstehen wir einen überwachten Einsatz von Medikamenten mit dem Ziel der Dämpfung bis hin zur Ausschaltung des Bewusstseins, um die Symptomlast für einen Schwerstkranken in ethisch vertretbarer Weise zu lindern.

Es gibt verschiedene Formen der Sedierung.

Eine kurzfristige Sedierung ist manchmal sinnvoll bei Blutung und Panik. Eine intermittierende Sedierung kann durchgeführt werden, wenn Angst- oder Panikattacken ein häufig auftretendes Problem sind. Die dauerhafte Sedierung wird sehr selten angewandt, z.B. bei starker Atemnot.

Es kommt bei einer Sedierung zur Einschränkung oder zum Verlust der Kommunikationsfähigkeit des Gastes, manchmal auch zum Verlust des Erinnerungsvermögens und zur Einschränkung oder zum Verlust der Geschäftsfähigkeit.

Wie ist mit dem Wunsch nach Palliativer Sedierung umzugehen?

Hat ein Schwerstkranker den Wunsch nach Palliativer Sedierung, muss dies sehr ernst genommen werden und je offener wir mit dieser Situation umgehen, umso mehr Angst kann einem Betroffenen mit diesem Wunsch genommen werden.

Das heißt, dass viele Gespräche und Aufklärungsarbeit geleistet werden müssen und zwar immer wieder aufs Neue. Die Situation kann sich durchaus schnell ändern und plötzlich steht etwas ganz anderes im Vordergrund.

Häufig ist es ein kurzlebiger Wunsch, der sich nach einem einfühlsamen Gespräch und weiteren Maßnahmen wieder auflöst. Solch ein Wunsch muss sehr sensibel behandelt werden, mit der Frage der verführerischen Machbarkeit mit den Möglichkeiten der heutigen Medizin.

Das Sterben ist ein sehr komplexes Geschehen und jedes Eingreifen benötigt eine sehr sensible Handhabe.

Wichtige Fragen und wichtiges Infragestellen

Unter dem Fortschritt der heutigen Zeit soll alles gut organisiert sein. Der Lebensanfang und das



Lebensende sollen einen reibungslosen Ablauf garantieren.

Wir wissen nicht wie es Menschen mit palliativer Sedierung geht. Deshalb müssen wir uns immer wieder die Frage stellen: Wird Sterben als Krankheit behandelt und wir managen dies? Soll Sterben in medizinische Hände gelegt werden? Ist Sterben nicht eher eine Lebensphase, die nicht medizinisch beeinflusst werden sollte?

Ist die Palliative Sedierung wirklich eine glatte, einfache, komplikationslose Lösung?

Zum Beispiel lässt sich in separaten Gesprächen mit Angehörigen und dem Gast oft besser feststellen, ob es nur der Wunsch des Gastes ist, um seine Angehörigen zu entlasten, dass diese das Leid nicht sehen und aushalten müssen.

Argumente und Gründe

Wir stehen im stationären Hospiz immer wieder vor Situationen, bei denen eine kurzfristige Sedierung ein Segen sein kann.

Die hauptsächlichen Indikationen sind:

Atemnot, nicht beherrschbare Schmerzen, Panik, in Akutsituationen bei lebensbedrohlichen Blutungen und akuten Erstickungsanfällen, wenn andere Möglichkeiten nicht zum Ziel geführt haben.

Eine Sedierung soll jedoch immer erst in Betracht gezogen werden, wenn wirklich alle anderen therapeutischen Maßnahmen versagt haben.

Der Prozess der Entscheidung und die Aufklä-

rung muss in nachvollziehbaren Prozessen für alle Beteiligten stattfinden, der Betroffene, die Angehörigen oder Bezugspersonen, Pflege, Arzt, Sozialdienst und Seelsorge.

Aber nur der behandelnde Arzt darf die Medikamente verordnen.

Im Prozess muss auch geklärt werden,

wie soll die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr aussehen?

Wer darf in dieser Zeit zu Besuch kommen?

Wollen Angehörige mit in die Pflege eingebunden werden?

Die Begleitung der Angehörigen für die Zeit der Sedierung ist sehr wichtig, sie sollten auch wissen, dass das Sterben durch die Palliative Sedierung nicht beschleunigt wird.

Ein enger Kontakt mit dem behandelnden Arzt ist in dieser Zeit für die Pflege genauso notwendig wie für die Angehörigen.

Ich habe schon Situationen erlebt, wo ein Gast phasenweise sediert war, dann aber wieder ganz gut mit seiner Situation zurecht kam.

Palliative Sedierung darf also meiner Meinung nach nie eine reine medizinische Entscheidung sein, sondern sollte sich auch nach den ethischen Aspekten wie Recht auf Selbstbestimmung, auf Fürsorge und Verantwortung jedes Beteiligten orientieren.

Andrea Jacob

LEBENDANACHLEBENDAVOR

Schon lange wollte ich über eine Gegenüberstellung von Geburt und Tod schreiben, aber je mehr ich mich mit diesem Thema auseinandersetzte, desto mehr empfand ich: es führt zu einer Verwirrung meiner Gedanken.

Ist so eine Gegenüberstellung überhaupt möglich, frage ich mich? Wir wissen alle, dass man sich im Alter oft körperlich wieder zurückentwickelt. Manche werden gefüttert, haben keine Zähne mehr und können nur passierte Kost zu sich nehmen. Manche müssen gewandelt werden, verlieren ihren Verstand und/oder die Kontrolle über ihren Körper, ähnlich wie bei einem Baby.

Bei der Geburt meines ersten Enkelkinds hatte ich auch das Gefühl, es atmet so, wie bei uns im Hospiz so mancher Sterbender atmet. Mir kam es so vor, als müsste sein Körper das Atmen erst lernen. Bei Sterbenden ist es gerade andersherum, der Atemreflex hört auf, wenn der Körper keine Kraft mehr hat, zumindest ist so meine Vorstellung. Es gibt sicher viele wissenschaftlichen Berichte darüber, was bei der Geburt und was beim Sterben geschieht.

Das, was ich beschreiben wollte, ist kaum in Worte zu fassen.

In einem kleinen Büchlein von Osho stieß ich auf eine interessante Beschreibung. Da heißt es: „Der Verstand ist der, welcher alles verzerrt. Wenn du nicht durch den Verstand schaust, weißt du, dass das Leben ewig ist. Nur der Ver-

stand stirbt – (wird er auch geboren?) ohne den Verstand ist noch nie irgendwas gestorben; das Leben geht immer weiter – für immer. Es hat keinen Anfang und kein Ende. Wir müssen uns das Leben wie einen Fluss vorstellen: In diesem Fluss gibt es einen Punkt, der *Geburt* genannt wird und einen Punkt, der *Tod* genannt wird, aber der Fluss fließt weiter. Der Fluss geht über den Tod hinaus, der Fluss ging der Geburt voraus.

Dieses flussartige Leben muss zutiefst erkannt werden, erst dann können wir erkennen, was todlos ist. Selbstverständlich muss das, was todlos ist, zwangsläufig auch geburtlos sein...

Die Geburt ist nicht der Beginn des Lebens – das Leben geht der Geburt voraus. Erst kommt das Leben, dann kommt die Geburt. So ist es auch mit dem Tod. Leben ist etwas, das zwischen Geburt und Tod, aber auch über Geburt und Tod hinaus stattfindet.“

In unserem Ordner mit Geschichten und Gedichten für Verabschiedungen im Hospiz bin ich auf folgende Geschichte aus Amerika gestoßen:

Es wurden in einem Schoß Zwillingen empfangen. Die Zeit verging und die Knaben wuchsen heran. In dem Maß, in dem ihr Bewusstsein wuchs, stieg die Freude: „Ist es nicht großartig, dass wir leben?“ Als sie die Schnur fanden, die ihnen Nahrung gab, sangen sie vor Freude: „Wie groß ist die Liebe unserer Mutter, dass sie ihr eigenes Leben mit uns teilt!“



Als schließlich Monate vergingen, merkten sie plötzlich, wie sehr sie sich verändert hatten. „Was soll das heißen?“, fragte der eine. „Das heißt“, antwortete der andere, „dass unser Aufenthalt in dieser Welt bald seinem Ende zugeht.“ „Aber ich möchte für immer hier bleiben“, erwiderte der eine. „Wir haben keine andere Wahl“, entgegnete der andere. „Aber vielleicht gibt es ja ein Leben nach der Geburt.“ „Wie könnte dies sein?“, fragte zweifelnd der erste, „wir werden unsere Lebensschnur verlieren, und wie sollten wir ohne sie leben können? Und außerdem haben andere diesen Schoß hier verlassen, und niemand von ihnen ist zurückgekommen und hat uns gesagt, dass es ein Leben nach der Geburt gibt. Nein, die Geburt ist das Ende!“

So fiel der eine in tiefen Kummer und sagte: „Wenn die Empfängnis mit der Geburt endet, welchen Sinn hat dann das Leben im Schoß? Es ist sinnlos. Womöglich gibt es gar keine Mutter hinter allem.“ „Aber sie muss doch existieren“, protestierte der andere, „wie sollten wir sonst hierhergekommen sein? Und wie könnten wir am Leben bleiben?“ „Hast du je unsere Mutter gesehen?“, fragte der eine. „Womöglich lebt sie nur in unserer Vorstellung. Wir haben sie uns ausgedacht, weil wir dadurch unser Leben besser verstehen können.“

Die letzten Tage im Schoß der Mutter wa-

ren gefüllt mit vielen Fragen und großer Angst. Schließlich kam der Moment der Geburt. Als die Zwillinge ihre Welt verlassen hatten, öffneten sie ihre Augen. Sie schrien. Was sie sahen, übertraf ihre kühnsten Träume.

Ich weiß nicht, wer diese Geschichte geschrieben hat, finde aber, dass sie ein guter Vergleich ist von Geburt und Tod, und vieles über die Angst und Ungewissheit aussagt, sobald das Bewusstsein sich entwickelt. Geburt und Sterben sind Wege, die jeder alleine gehen muss. Bei der Geburt ist eine Mutter und oft eine Hebamme dabei, die dem Baby auf die Welt helfen. Durch den Geburtskanal muss es alleine gehen.

Ich wollte früher immer gerne noch eine zusätzliche Ausbildung zur Hebamme machen und stelle jetzt fest, dass ich Hebamme zur anderen Seite hin geworden bin. Wir begleiten unsere Sterbenden bis zu einem bestimmten Punkt, dann müssen sie alleine weiter gehen. Vielleicht werden sie dort, wo sie hingehen, auch freudig in Empfang genommen, wie ein Baby in den meisten Fällen von seinen Eltern freudig angenommen wird.

In jedem Ende steckt ein neuer Anfang und jedem Anfang liegt ein Zauber inne. Ist das nicht schön zu glauben?

Andrea Jacob



DER TOD MACHT VOR UNTERNEHMEN NICHT HALT

Trauer ist eine natürliche menschliche Reaktion auf Verlust, Trauer ist keine Krankheit. Wie intensiv und wie lange ein Mensch trauert – und inwiefern seine Trauer ihn in seinem privaten und beruflichen Alltag einschränkt – ist sehr individuell. Verlusterlebnisse haben ganz unterschiedliche Facetten. Das kann Scheidung, der Verlust von materiellen Dingen oder der Tod eines Menschen sein. Während durchaus viele Trauernde Ablenkung und Trost in der Arbeit suchen, fällt es anderen schwer, wieder in die Normalität des Lebens und Arbeitens zurückzufinden. Trauernde befinden sich in einem Ausnahmezustand, der sich seelisch, geistig und auch körperlich auswirken kann. Es kann zum Beispiel zu Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit, Rückzug, Gleichgültigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Erstarrung kommen, aber auch zu körperlichen Symptomen, wie z.B. Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Atemnot, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Übelkeit.

Trauer ist keine Krankheit, aber Trauernde können krank werden.

Oft sind Betroffene in dieser Situation nicht in der Lage, die von ihnen geforderte Arbeitsleistung zu erbringen. In der Familie und im sozialen Umfeld findet der Trauernde vielleicht noch Verständnis und Unterstützung, in der Arbeit stehen jedoch das Erbringen von Leistung und das Funktionieren im Vordergrund. Häufig sehen sich Kollegen mit Krankschreibungen, Verspätungen oder emotionalen Reaktionen des Trauernden konfrontiert. Wenn trauernde Kollegen immer wieder und immer mehr Fehler machen, dann kann das negative Auswirkungen auf das Team haben, im schlimmsten Fall auf das ganze Unternehmen. Trauernde erleben sich selbst häufig als „Störfall“, sie spüren, dass Vorgesetzte und Kollegen unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen. Häufig wird kurz und knapp kondoliert: „Kopf hoch, wird schon wieder!“, „Seien Sie stark. Sie werden das schaffen!“ oder „Ich weiß, wie Sie sich fühlen!“. Dann hat der Trauernde bald wieder zu funktionieren.

Der Tod macht vor Unternehmen nicht halt: es sterben KollegInnen, MitarbeiterInnen, Führungskräfte. Auch deren Angehörige sterben – Eltern, Geschwister, PartnerInnen, FreundInnen, Kinder. Hier

können für einen Betrieb verschiedenste Probleme entstehen:

Der Verlust eines Kollegen oder Vorgesetzten zerschlägt die vorhandenen Team- oder Arbeitsstrukturen und die gewohnten Formen der Zusammenarbeit. Die Arbeitsgruppe muss sich wieder neu zusammensetzen und aufstellen. Zusätzlich muss auch die Trauer der verbliebenen Kollegen gesehen werden.

Spannungen in der Belegschaft. Kollegen müssen Aufgabenpakete eines Trauernden übernehmen, Leistungsabfall auffangen und erleben sich oft als sprach- und hilflos. Mit der Zeit können Unmut und Ungeduld entstehen.

Drohender Verlust von öffentlichem Ansehen und Imageschäden: es wird sehr genau beobachtet, wie Führungspersonen eines Unternehmens mit einem Todesfall in der Firma umgehen. Wie wird die Belegschaft informiert? Gibt es Anlaufstellen für Gesprächsbedarf? Wie ist die Traueranzeige formuliert? Gibt es Unterstützungsangebote für die Hinterbliebenen? Welche Rituale gibt es?

Der Ausfall eines Mitarbeiters – ganz oder teilweise – macht sich wirtschaftlich bemerkbar. Studien belegen, dass durch sogenannte „psychische Störungen“ ein jährlicher Produktionsverlust von über 13 Milliarden Euro in Deutschland entsteht.

Unternehmensleitungen sind wichtige Ansprechpartner, wenn Sterben, Tod und Trauer das Team beschäftigen. Existenziell bedeutsame Themen sind eindeutig Führungsaufgaben. In der Auseinandersetzung mit trauernden Mitarbeitenden spiegeln sich Werte und Leitbild des Unternehmens wider. So gilt es im Vorfeld Angebote zu entwickeln, damit Unternehmensleitung, Personalleitung und Führungskräfte im Krisenfall individuelle Lösungen anbieten können. Das können interne schriftliche Empfehlungen und firmenorientierte Leitfäden sein.

Wir können uns gut vorstellen, dass es hilfreich sein kann, wenn Verantwortliche sich professionelle Unterstützung durch Trauerberater holen und Maßnahmen erarbeiten. Die Führungskräfte können sich mit Wissen um Trauer ausstatten und sich befähigen, Trauernde sozial aufzufangen. Wertschätzende Kommunikation, Achtsamkeit und ein respektvoller Umgang erleichtern die Verständigung in dieser sensiblen Zeit.

Claudia Schumann / Andrea Müller-Götz

KURS 22



Sabine Bahl

Sandra Düsterer

Hans-Peter Franke



Gudrun Horvath

Elisabeth McAvinue

Petra Merkle



Angela Pitt

Gisela Plettl

Peter Reinbold



Gertrud Scheib

Barbara Schilling-Toelg

Doris Schuh



Ruth Siewert

Susanne Stadtmann

Martina Ziller

Rezept für ehrenamtliche Hospizbegleiter/innen

Man nehme

ca. 15 Teilnehmende

und 2 geduldige und sehr einfühlsame Kursleiterinnen, die in großer Hospizerfahrung mariniert sind.

Ein großes Herz und Respekt für Menschen, eine Handvoll Neugier, eine Prise Nervosität, möglichst viel Zeit und viel positive Energie und Kraft.

Vorgehen

Man mische all dies gut zusammen und bringe es für ein Wochenende in ein Kloster, wo man die Mischung mit Selbsterfahrungen, Musik, Kreistänzen, Tränen und Lachen sorgfältig nach und nach begießt. Damit das Ganze gut atmen kann, muss man eine zusätzliche langjährige Kursleiterin hinzufügen.

Wenn die Mischung gut aufgegangen ist, bringt man sie zurück in den Alltag, wo sie weiter gären soll. Einmal wöchentlich und hin und wieder wochenendlich sollte man den Teig hervorholen, begutachten und folgendes u.a. weiter hinzugeben: praktische Informationen zur Begleitung, Grundlagen der Hospizarbeit, Palliativversorgung, Formen der Kommunikation, stationäre und ambulante Dienste.

Wichtig für das gute Gelingen sind auch Einflüsse wie Tanzen, chinesische Morgengrüße, Massage der Arme und Beine, warm geriebene Hände - körperliche Übungen zur Entspannung auf allen Ebenen. Die Vorbereitungszeit beträgt ca. 5 Monate, in der alles langsam nach innen wachsen und reifen und sich an seine Kraftquellen anschließen kann.

Schlussbemerkung

Das „Endergebnis“ ist eigentlich niemals ganz fertig. Es wird in die Welt hinausgeschickt, ab und zu wieder zurückgeholt, um zu reflektieren und wenn nötig etwas aufzupäppeln, wobei es mit der Zeit und seinen Aufgaben wächst und lernt, sich auch selbst aufzupäppeln.

Wenn es soweit gediehen ist, können die Begleitpersonen behutsam herausgefischt und bei zukünftigen ähnlichen Rezepten wieder verwendet werden.

Außerordentliche Bemerkungen

Die Zutaten – die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – wir bedanken uns von ganzem Herzen bei Andrea und Imogen sowie bei Margaretha und allen anderen, die den Vorbereitungskurs uns ermöglicht haben. Ihr seid einfach ganz wunderbare Menschen (und Köchinnen)!

DAS JAHR 2013 IN ZAHLEN

Ehrenamtliche insgesamt 127 Mitarbeitende

AMBULANTER HOSPIZDIENST

Begleitungen gesamt 190 Personen
Beratungsgespräche mit
Hauptamtlichen im ambulanten Bereich 253 Beratungen
Ehrenamtliche Stunden gesamt 14161 Stunden
Öffentlichkeitsarbeit gesamt 145 Veranstaltungen
Trauercafé – Besucher 66 Personen
Impuls der Stille – Besucher 410 Personen
Hospizcafé – Besucher 678 Personen

STATIONÄRES HOSPIZ

Auslastung 2013 92,1 %
Anmeldungen/Warteliste 451 Personen
Tatsächl. Aufnahmen 126 Personen
Belegtage 3332 Tage

Bei euch bekommt man ja doch keinen Platz! Warum wird das stationäre Hospiz nicht erweitert?

Diese Frage bekomme ich oft gestellt. Genauso oft höre ich von der Pflegedienstleitung, dass wir jedes Zimmer doppelt belegen könnten, so groß wäre die Nachfrage.

Darauf gibt es eine Antwort: Mit 10 Betten haben wir die maximale Größe erreicht, die einem Hospiz noch den Charakter des Ersatz-Zuhauses lässt. Würden wir die Platzzahl auf Station erweitern, hätten wir sehr bald Strukturen, die an einen Krankenhausbetrieb erinnerten. Insofern käme für uns nur eine Erweiterung im Sinne einer weiteren selbstständigen Station in Frage. Und dies ist uns aus Gründen der Finanzierbarkeit einfach nicht möglich.

Rund 30% der anfallenden Kosten muss das stationäre Hospiz an Eigenleistung über Spenden einbringen. Das bedeutet für das Ulmer Haus mit 10 Zimmern je nach Auslastung eine Summe von 120 000 bis 150 000 Euro. Für eine zweite Station – auch wenn wir nur 8 Plätze planen würden – wären zusätzlich ca. 100 000 bis 120 000 Euro an Spenden einzusammeln und das ist schlicht unmöglich und unverantwortbar.

Solange eine Eigenquote der Träger stationärer Hospize in dieser Höhe politisch so gewollt ist, wird es für Hospiz Ulm e.V. nicht tragbar sein, an eine Erweiterung zu denken. So groß die Nachfrage ist und der damit verbundene Druck auf die Pflegedienstleitung und den Sozialdienst, die sich um die Anmeldungen kümmern.

Claudia Schumann

**Offen sein
das Kleine sehen
das Feine spüren
das Wesentliche sagen**

Max Feigenwinter

Neu im Team **KAREN STREHLER**



Mein Name ist Karen Strehler und ich verstärke das Koordinatorinnenteam seit dem 1. Oktober 2013.

Ich bin 45 Jahre alt und lebe mit meinem Mann und mit drei meiner fünf Kinder in Ulm auf dem Kuhberg. Meine Kinder sind 26, 24, 21 und 19 Jahre alt und wir haben noch einen kleinen Nachzügler mit zwei Jahren.

Mein Studium der Sozialarbeit habe ich vor 12 Jahren in Weingarten abgeschlossen.

Danach habe ich drei Jahre lang eine Tagesmüttervermittlungsstelle im Landkreis Ravensburg aufgebaut und geführt.

Anschließend sind wir nach Ulm gezogen und hier habe ich in der ambulanten Jugendhilfe gearbeitet, d.h. Familien im Auftrag des Jugendamtes begleitet.

Nach meiner Elternzeit konnte ich nun hier im Ulmer Hospiz mit 75% im ambulanten Hospizdienst beginnen.

Der Wunsch im und für Hospiz zu arbeiten, ist in den letzten Jahren entstanden, als ich eine gute Freundin in ihren letzten Lebensmonaten intensiv begleiten durfte.

Die Erfahrungen und Momente dieser Begleitung haben mich sehr berührt und mir bewusst gemacht, wie wertvoll das achtsame Miteinander im Leben und Sterben ist und wie kostbar die gemeinsamen Momente.

Und der Impuls im Hospiz zu arbeiten, war geboren und begleitete mich fortan. Wie glücklich war ich dann, als ich mitbekam, dass hier eine Stelle zu besetzen ist, die ich nun schon seit einem halben Jahr ausfüllen darf.

Ich arbeite sowohl im ambulanten Hospiz-

dienst, als auch im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst und die Arbeit ist sehr vielfältig, abwechslungsreich und immer wieder neu und intensiv.

Berührend sind für mich all die vielen Begegnungen mit den Familien, mit den Angehörigen, mit unseren Ehrenamtlichen. Ich staune immer wieder, dass wir so viele Ehrenamtliche haben, die sich so herzlich und verbindlich engagieren.

Es ist schön und kostbar gemeinsam mit Euch an dieser Stelle des Lebens tätig und hilfreich sein zu können.

Momentan mache ich noch die Weiterbildung in palliativ care für Kinder und Jugendliche in Bad Grönenbach und freue mich, den Kinder- und Jugendhospizdienst weiter zu entwickeln. So bieten wir diesen Sommer auch eine Aufbauschulung für Ehrenamtliche an, die im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst arbeiten möchten.

Die Arbeitskreise, die Öffentlichkeitsarbeit, die Schulungen für die Ehrenamtlichen, die Vorstellungen in der Schule des Hospizgedanken, die Netzwerkarbeit, die Einsatzleitung, die Veranstaltungen in der Akademie und vor allem auch die Zusammenarbeit mit allen Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen, das alles macht mir große Freude und ich fühle mich nach einem halben Jahr angekommen, finde meinen Platz in dieser großen Runde.

So freue ich mich auf noch viele gemeinsame Stunden und Projekte,

Eure Karen Strehler

AUS DEM VORSTAND

von *Sigrid Markmiller*



Ein neuer Rundbrief entsteht, und wie immer darf ich den Vorstand zu Wort kommen lassen.

Vorstandsarbeit im Hospiz Ulm geschieht eigentlich recht unaufdringlich, so aus dem Hintergrund heraus den Wegweisend. Wir Vorstandsmitglieder schätzen uns sehr glücklich, hervorragend ausgebildete Mitarbeiterinnen zu haben, die die Hospizidee in großartiger Weise verwirklichen. Oft verstehen wir uns fast wortlos darin, welcher Weg gerade jetzt notwendig ist oder was die Hospizarbeit in Ulm immer besser gelingen lässt.

Im Auftrag des gesamten Vorstandes sage ich allen Mitarbeitenden im Hause, seien es die hauptamtlich oder die ehrenamtlich Tätigen, unseren Dank für die Leistungsbereitschaft und das stets konstruktive Mitdenken.

Im Jahr 2013 trat der Gesamtvorstand zu fünf Sitzungen zusammen, ab dem Frühjahr leider ohne Herrn Hans-Ulrich Staiger.

Herr Staiger, der seit dem Jahr 2006 als Beisitzer dem Vorstand angehörte, verstarb am 12.05.2013 im Alter von 68 Jahren völlig unerwartet, mitten aus einem noch vollen Arbeitsleben heraus.

Herr Staiger hat das Hospiz Ulm in den wahrlich stürmischen Jahren der Vergrößerung und des Einzugs in das Haus der ehemaligen Klinik Dr. Bertele tatkräftig begleitet. In seiner Eigenschaft als Vorsitzender des Verwaltungsrates der Ulmer Hospiz Stiftung war er für die Umgestaltung der Immobilie verantwortlich. Gerade in diesen Jahren war uns das umfassende Fachwissen von Herrn Staiger ein großer Gewinn, sowohl im juristischen als auch im kaufmännischen Bereich. War er von einer Sache überzeugt, dann konnte er andere begeistern und mitreißen. Wortgewaltig, bisweilen auch mit einer guten Portion Schlitzohrigkeit verfolgte er die notwendigen Ziele. Das Hospiz Ulm verdankt Hans-Ulrich Staiger sehr viel, sein Name ist untrennbar verbunden mit unserem Hause.

Am 19.04.2013 startete die Ulmer Hospiz Akademie, und wir waren alle sehr gespannt darauf, welche Resonanz dieses Angebot in der Öffentlichkeit finden würde. Mit Freude können wir feststellen – es läuft hervorragend! Vielen Dank an alle, die sich für den Aufbau der Akademie stark gemacht haben und viele gute Ideen einbringen.

In den Herbst des Jahres 2013 legten wir den Start unserer Kampagne: 1+1 Mitglieder werben neue Mitglieder. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten, wir konnten das Jahr mit insgesamt 840 Mitgliedern abschließen.

Insgesamt können wir alle auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken und sind dankbar für die Hilfe und große Unterstützung, die wir von allen Seiten für das Hospiz Ulm erfahren durften.



Hans-Ulrich Staiger
verstarb am 12.05.2013



Dieses aktuelle Buch wurde zusammen von Roland Kachler und seiner Ehefrau Christa Majer-Kachler 2013 geschrieben.

Es ist das erste Paarbuch in Deutschland, das trauernden Paaren hilft, mit ihrer oft auch unterschiedlichen Trauer umzugehen. Roland Kachler ist 1955 geboren. Er ist Diplompsychologe, Psychologischer Psychotherapeut und ev. Theologe. Er arbeitet in Stuttgart an der Landesstelle für Psychologische Beratungsstellen und in eigener therapeutischer Praxis. Er hat in der Folge der Verlusterfahrung durch den Tod seines Sohnes einen neuen Traueransatz entwickelt. Roland Kachler ist Autor erfolgreicher Titel zu Tod und Trauer. Christa Majer-Kachler ist bildende Künstlerin und als Sozialpädagogin in der Migrationsberatung tätig.

Der Tod eines Kindes ist für Eltern eine Katastrophe. Zerbricht daran auch die Partnerschaft? Roland Kachler und Christa Majer-Kachler kennen diese Frage aus eigener Erfahrung. Sie zeigen in diesem Buch Wege auf, wie sich die unterschiedliche Trauer der beiden Partner zu einem Ganzen finden kann. Dabei darf das verstorbene Kind weiterhin zum Leben des Paares gehören. Einfühlsam unterstützen sie Paare auf dem gemeinsamen Trauerweg hin zu einer neu gelingenden und vertieften Partnerschaft.

Inhalt: Dieses Buch besteht aus mehreren Ebenen: Die Autoren sind als Eltern eines Kindes, das tödlich verunglückte, selbst betroffen, sie haben unter Teilnehmern von Trauergruppen eine nicht repräsentative Umfrage zum Thema durchgeführt und Roland Kachler ist als Theologe und Psychotherapeut beruflich mit verwaissten Eltern befasst.

Im Verlauf des Buches äußern sich jeweils

beide Autoren, wie sie die einzelnen Trauerphasen empfunden haben. („Ich als Mutter ...“, „ich als Vater ...“) Diese beiden Stimmen verdeutlichen die Gleichwertigkeit unterschiedlicher Empfindungen, aber auch wie ein Paar sich ergänzen und wie ein Team Aufgaben unter sich verteilen kann.

Die Gefühle verwaister Eltern und die Phasen der Trauer werden sehr treffend beschrieben, besonders die Belastung, auch die Trauer des Partners mittragen zu müssen. Mögliche Missverständnisse und Belastungen der Partnerschaft werden direkt benannt, auch die Beziehung des Paares zur Herkunftsfamilie und zum Freundeskreis ist Thema. Dem Übergang vom trauernden Paar zurück zum Liebespaar gilt sogar ein ganzes Kapitel. Wichtige Themen wie z. B. die Kommunikation zwischen den Partnern oder die Sexualität werden in diesem Buch besprochen und Paare erhalten konkrete Anleitungen, trotz eines schweren Verlustes miteinander Paar zu bleiben und ihre Liebe zu vertiefen.

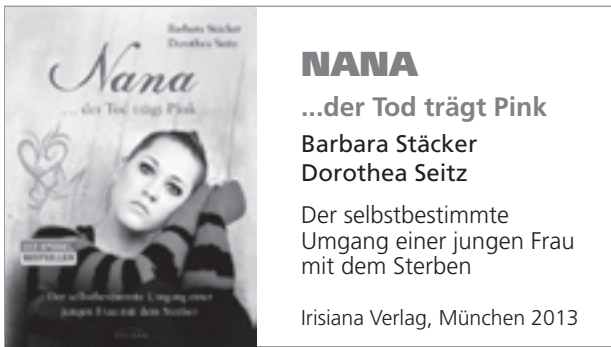
Eingeschoben in den Text sind immer wieder kleine, konkrete Paarübungen.

Die Ergebnisse der Umfrage der Teilnehmenden einer Trauergruppe widersprechen zwar der Befürchtung, dass für Paarbeziehungen verwaister Eltern ein besonders hohes Trennungsrisiko besteht, berücksichtigt werden muss allerdings, dass Teilnehmer von Trauergruppen nicht repräsentativ für alle trauernden Eltern sind. Die 224 Frauen und 60 Männer, die an der Befragung teilnahmen, zeigen allein durch die statistische Verteilung bereits wie unterschiedlich beide Geschlechter ihre Trauer verarbeiten.

Fazit: Das Buch richtet sich an Betroffene mit der Bereitschaft an ihrer Paarbeziehung zu arbeiten und dazu evtl. professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Aber auch für ehrenamtliche und professionelle Trauerbegleiter finde ich die Äußerungen Betroffener im Rahmen der Umfrage interessant. Für mich ist dieses Buch sehr eindrucksvoll geschrieben und es bringt viele Aspekte, die ich als sehr unterstützend empfinde.

Die Übungen sind in diesem Buch für mich sehr ansprechend und praktikabel.

Andrea Müller-Götz



NANA

...der Tod trägt Pink

Barbara Stäcker
Dorothea Seitz

Der selbstbestimmte
Umgang einer jungen Frau
mit dem Sterben

Irisiana Verlag, München 2013

Viel Pink trägt auch dieses Buch, dessen äußeres Bild nicht den betrüblichen Inhalt erwarten lässt:

Glanzpapier, mehrfarbig gedruckte Texte, stark strukturiert mit vielen Randnotizen, eingerahmte Infoboxen und vor allen viele große farbige, ausdrucksstarke Fotos, sowie häufig englische Ausdrücke und ganze Sätze.

Dies erscheint angemessen, da Nana, ihre Familie und ihre Freunde zur Lebenswelt der wohlhabenden Münchner „Generation Facebook“ gehören. Alles ist durchgestylt. Sachlich und kein bisschen wehleidig wird Nanas Geschichte bis zum bitteren Ende geschildert.

Das Buch überrascht durch seine unkonventionelle Andersartigkeit und die Weise, sich unverklemmt mit dem Thema Leiden und Sterben auseinanderzusetzen und zu betonen, dass die kosmetische Pflege und das persönliche Styling dazu keinen Widerspruch darstellen darf.

Nana hat gerade das Abitur hinter sich und schaut lebenslustig und erwartungsvoll auf die Möglichkeiten ihres zukünftigen Lebens. Da wird sie in eine neue Lebenssituation geworfen: Sie trägt einen höchst bösartigen Knochentumor in sich.

Wie sie und ihre persönliche Umgebung mit dieser Herausforderung, dieser Last und der Drohung eines nur noch kurzen und leidvollen Lebens umgeht und was die häufigen Aufenthalte in der unpersönlichen Atmosphäre eines Großkrankenhauses mit wenig menschlicher Zuwendung in ihr anrichten

wird nachvollziehbar geschildert, auch Dank der vielen Fotos. Besonders treibt sie die Frage um: Wie kann ich mein Äußeres angemessen pflegen, um mich vor Scham und Minderwertigkeitsgefühl wegen Haarverlust und Verlust weiblicher Attraktivität zu schützen? Sie findet Antworten darauf.

Nana bietet und sucht Kontakt mit ähnlich Betroffenen und setzt eine neue Idee entgegen: sich „trotzdem“ gut zurechtmachen und darstellen, auch mit professioneller Hilfe.

Verliebtsein zu dürfen, erlebt Nana als Geschenk des Himmels. Chris, der Freund, wird zu einer sensiblen und zuverlässigen Stütze. Rührend die Schilderung dieser total unkonventionellen Beziehung mit vielen Überraschungen.

Es ist ein mühsamer Weg, bis sich Nana schließlich ihrem Schicksal ergibt.

Eindrucksvoll und lehrreich ist die Auseinandersetzung zwischen kurativer und palliativer Medizin.

Die Dialoge mit Mutter, Vater, Ärztin und Freundin lassen dies erlebbar werden.

Besonders sind hier medizinische und versorgungstechnische Vorgänge gut verständlich gemacht.

Schließlich erlischt ihr Lebenslicht.

Die Trauerphase in Familie und bei Freunden ist medientechnisch durchorganisiert. Die Grabstätte wird perfekt gestaltet. Auch Pink ist wieder dabei. Die Vereinigung „Recover your smile, e.V.“ (Rys), nach ihrem Tod tatsächlich gegründet, kommt am Ende des Buches zu Wort, um die eigenen Ziele zu erklären.

So ist dieses Buch auch optisch durchaus eine Besonderheit, in dem sich das Lebensgefühl und die Lebensart der jungen Generation widerspiegeln, in dem nicht verdrängt wird, dass Leiden, Krankheit und Sterben zum Leben auch junger Menschen gehören können.

Schaut man ins Netz, so finden sich eine Menge Eintragungen zum Thema „Nana“ und Rys.

Volkhart Brethfeld

Ein Ausgleich zu unserer Hospizarbeit

WIR WAREN FILZEN

Wir waren eine Gruppe von sieben Hauptamtlichen, die von Frau Kunz eine Einführung ins Filzen bekommen haben. Sie ist an der Ergotherapie Schule in Dornstadt tätig und hat uns einige ihrer Arbeiten vorgestellt. Auch die Seelennestchen, die sie als Projekt mit ihren Schülerinnen und Schülern gestaltet hat, für und mit trauernden Eltern, die ein frühgeborenes Kind verloren haben

Wir haben uns einen ganzen Tag Zeit genommen und waren alle mit großer Begeisterung dabei.

Es war eine Augenweide, diese farbenprächtige Filzwolle zu sehen! Frau Kunz hatte das Material in einem großen Korb mitgebracht und es leuchtete in allen Farben. Schon durch diese Vielfalt an Farben bekamen ich und meine Kolleginnen große Lust, damit zu arbeiten.

Sie gab uns eine kurze Einführung und wir konnten ohne Vorkenntnisse loslegen. Die erste Filzarbeit war es, ein Seil herzustellen, das wir dann miteinander zu einer großen, bunten Schnur zusammengefilzt haben. Es war eine Einzelarbeit und doch eine Gruppenarbeit.

Es war verblüffend zu erfahren, wie unkompliziert es war, mit Wolle, Wasser und Seife unser erstes gemeinsames Werk entstehen zu sehen.

Als weiteres gemeinschaftliches Werk wurde ein „Schatzball“ hergestellt. Jede hat sich einen Halbedelstein und eine Farbe der Filzwolle ausgesucht. Begonnen hat jede mit ihrem Stein und ihrer Farbe. Fast nebenher, so schien es mir, hat Frau Kunz uns ihre Begeisterung fürs Filzen weitergegeben. Sie hat viele Beispiele und

Möglichkeiten aufgezählt, wie dieser Schatzball entstehen kann. Jede macht ihren eigenen Ball, mit ihren eigenen Farben, oder es ist eine wunderbare Gruppenarbeit. So haben wir es gemacht. Jede hat nur mit einer Farbe gearbeitet und den Ball dann einfach weitergegeben. So wusste nach der Fertigstellung niemand von uns, welches ihr Werk war. Es war eine Überraschung und erst sichtbar nach dem Aufschneiden, wer mit dem Ball begonnen hatte.

Im nächsten Schritt haben wir gelernt, wie ein Hohlkörper hergestellt werden kann. Hier war für mich auch sehr spannend, mit welchen Farben meine Kolleginnen gearbeitet haben. Wir hatten alle die gleiche Schablone, aber es sind ganz unterschiedliche Formen entstanden, ganz individuell, bunt und alle einmalig.

Wir waren alle fleißig und mit viel Eifer dabei, wir haben auch miteinander viel Freude gehabt und einiges voneinander erfahren. Es war ein schönes handwerkliches Arbeiten, entspannend, fast meditativ, jede für sich allein oder in regem Austausch mit der Gruppe.

Eine tolle Möglichkeit zum Abschalten, als Ausgleich oder zur Verarbeitung von belastenden Situationen. Wer Lust am Gestalten und handwerklichem Arbeiten hat, kann sehr viel Erholung und Entspannung beim Filzen erfahren.

Für mich persönlich ist es eine gute Methode, mit der Farbenpracht verbinde ich auch Lebensfreude. Gestalten und Kreativität sind für mich ein guter Ausgleich zu meiner Arbeit. Eine weitere Alternative zu meiner Arbeit im Garten, die mir viel Kraft gibt, kann für mich das Filzen werden.

Martina Seng



LACHEN BIS ZULETZT

Die Hospizarbeit orientiert sich an den körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Leiden, Sorgen und Bedürfnissen sterbenskranker Menschen - und der Humor bezieht nicht nur seine Themen und Anlässe, sondern entfaltet auch seine entlastenden Wirkungen gerade in diesen vier Bereichen.

Nach einer Idee von *Dipl.-Theol. Heinz Hinse* und mit Zeichnungen von *Karl-Host Möhl* entstand das Buch **WER BIS ZULETZT LACHT LACHT AM BESTEN**, aus dem wir mit freundlicher Genehmigung des Verlages einige Zeichnungen für den Rundbrief verwenden dürfen.





Lass dich
fallen Lerne
Schlangen zu beobachten
Pflanze unmögliche Gärten
Lade jemand Gefährlichen
zum Tee ein Mache kleine
Zeichen, die „Ja“ sagen und
verteile sie überall in deinem Haus
Werde ein Freund von Freiheit und
Unsicherheit Freue dich auf Träume
Weine bei Kinofilmen Schauke so hoch
du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht
Pflege verschiedene Stimmungen **Verweigere Dich**
„verantwortlich zu sein“ - tu es aus Liebe Mache eine
Menge Nickerchen Gib Geld weiter Mach es jetzt Das Geld wird folgen
Glaube an Zauberei lache eine Menge **Bade im Mondschein**
Träume wilde phantasievolle Träume Zeichne auf die Wände
Lies jeden Tag Stell dir vor du wärst verzaubert Kichere mit den Kindern
Höre alten Leuten zu Öffne dich Tauche ein Sei frei **Lass die Angst**
fallen Spiele mit allem Unterhalte das Kind in dir **Du bist unschuldig**
Baue eine Burg aus Decken **Werde nass** Umarme Bäume **Schreibe Liebesbriefe**

Joseph Beuys