

# RUNDBRIEF



## INHALTSVERZEICHNIS

Nahrung für Körper, Geist und Seele	4
Essen für die Ewigkeit	7
Dankesbrief	8
In der Stille der Nacht	9
Schuld und Scham	11
Die Supervision	14
Bildergalerie aus dem Hospiz	16
Das Hospiz Café	18
Männer im Hospiz Ulm	20
Der Ulmer Hospizchor	21
Familie K.	23
Der Weg zurück ins Leben	24
Buchbesprechung	26
Beratungsangebote	27
Wir nehmen Abschied	29
Kurs 25	30
Zahlenspiegel für 2016	31

TITELBILD Pedro Citoler

## IMPRESSUM

REDAKTION Volkhart Brethfeld,  
Andrea Jacob, Dorothea Kleinknecht,  
Wolfgang Müller, Andrea Müller-Götz,  
Ulrike Sauer, Claudia Schumann,  
Martina Seng, Erika Staudenmaier,  
Karen Strehler, Marion Weidenfeld.

FOTOS Wolfgang Müller,  
Claudia Schumann, Martina Seng,  
Karen Strehler, Marion Weidenfeld,  
Südwest Presse Ulm, 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  
IBAN: DE 176305 0000 0000 286783  
Sparkasse Ulm  
SWIFT-BIC: SOLADES1ULM

GESTALTUNG Wolfgang Müller

DRUCK digitaldruck.leibi.de

ERSCHEINUNGSWEISE jährlich

## EDITORIAL

*Das Jubiläumsjahr ist vorbei, wir sind im 26. Jahr unseres Bestehens weiter auf dem Weg mit Hospiz Ulm.*

*Immer, wenn wir (die Redaktion) uns zum ersten Mal für einen neuen Rundbrief treffen, halten wir Rückschau: Was ist uns im vergangenen Jahr wichtig geworden? Welche neuen Entwicklungen können wir feststellen?*

*Wir sind ja nicht im freien Raum mit der Hospizarbeit. Gesetzliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen stellen uns immer wieder vor neue Überlegungen. Was müssen wir bedenken? Was hat sich verändert? Wie stellen wir uns darauf ein? Was muss unbedingt gesagt und berichtet werden? Wer soll zu Wort kommen?*

*In unserem Rundbrief möchten wir die Ulmer Hospiz-Arbeit in allen Facetten darstellen, mit Achtung vor und Wertschätzung für die vielen unterschiedlichen Menschen, die Hospiz Ulm zu dem machen, was es ist: Ehrenamtliche mit all ihren Ideen und ihrer Einsatzfreude; Hauptamtliche mit ihrer sorgfältigen Arbeit und achtsamen Kommunikation; unsere Gäste mit ihren Angehörigen und Freunden und nicht zuletzt all die Menschen, die unseren Rat und unsere Begleitung suchen. Sie sind es, die neue Entwicklungen in Gang setzen, wenn wir erkennen, welche Bedürfnisse und Wünsche jetzt gefragt sind.*

*So können Sie als interessiert Lesende vieles aus dem Alltag bei Hospiz Ulm erfahren: Erlebnisse aus der Trauerbegleitung; über die Supervision, die ein Angebot für alle Ehrenamtlichen ist; über die Bedeutung von Essen und Trinken am Ende des Lebens; was eine „Sitzwache“ in ihrer ersten Nacht erlebt; ein Bericht über das Hospizcafé, das in seiner zuverlässigen Offenheit ein wichtiger Anker für einige Menschen geworden ist; Erfahrungen aus der so vielfältigen Beratung... und vieles mehr. Viele Fotos schmücken dieses Heft und machen es lebendig: Gesichter von Menschen, die Hospiz Ulm lebendig erhalten.*

*Es ist sehr schön, aus vielen Richtungen zu hören, dass sich die Menschen freuen, den Ulmer Rundbrief zu lesen.*

*Wir gestalten ihn gerne und freuen uns ebenfalls, wenn er gelungen ist und unserer Meinung nach das widerspiegelt, was uns wichtig ist.*

*Nun wünschen wir Ihnen Freude und Anregung beim Lesen dieses Heftes.*

*Bleiben Sie neugierig auf uns!*

*Ihre Dorothea Kleinknecht*



Liebe Freunde von Hospiz Ulm!

Kaum ist die schöne Jubiläumsfeier vorbei, ist auch schon das ganze Jubiläumsjahr vorübergegangen, in dem wir 25 Jahre Hospiz Ulm feiern konnten. Ohne dass wir es richtig bemerkt haben, ist die Zeit vorbeigezogen.

Das ganze Jahr 2016 war von vielen schönen Feierlichkeiten geprägt. Herausragend waren die „Hospizwege“, ein Rundgang über den Ulmer Michels- und Eselsberg, mit vielen interessanten Stationen, an denen es etwas zu sehen und zu kosten

gab und der Himmel uns angenehmes Wetter geschenkt hat, ebenso wie die eigentliche Jubiläumsveranstaltung im Stadthaus. Beide waren wunderbar gelungene Feiern, an die sich alle gerne zurückerinnern. Ohne das Engagement von vielen, vielen Mitarbeitenden im Haupt- und Ehrenamt wären diese Veranstaltungen nicht möglich gewesen. Und das Feiern war uns und den Freunden von Hospiz eine große Freude. Es war aber auch wunderbar zu spüren, wie die gemeinsamen Vorbereitungen uns als Team und Mitarbeitende in unserer Arbeit und der Freude daran gefestigt und noch näher zusammengebracht haben. Allen, die im vergangenen Jahr ihre Zeit und Energie geschenkt haben, um zu einem gelungenen Jubiläumsjahr beizutragen, möchte ich von Herzen meinen Dank aussprechen.

Wenn wir uns an das Jubiläumsjahr 2016 erinnern, dann denken wir auch an eine traurige Begebenheit. Wir mussten uns von unserer viel verehrten Irmgard Ebert verabschieden. Sie ist im vergangenen Jahr verstorben und wir hätten doch so gerne mit ihr zusammen die erfolgreiche Entwicklung von Hospiz Ulm gefeiert. Sie hat wie keine andere mit ihren „Gründungsfrauen“ Hospiz Ulm auf seinen Weg gebracht. Auf diese festen Grundsteine konnte alles Weitere gut und sicher aufgebaut werden. Wir werden ihr immer zu großem Dank verpflichtet sein.

Bis Sie diesen Rundbrief in die Hand bekommen, sind wir schon mitten drin im Jahr 2017. Ein Jahr voller neuer Erfahrungen und neuem Leben. Viele von uns ahnen, dass dieses Jahr besondere Herausforderungen bringen wird, seien sie persönlicher, beruflicher oder auch politischer Art. Wir leben in einer Zeit des Wandels. Altes vergeht und Neues erscheint am Horizont. Manchmal ist es wichtig zu schauen, was bei all diesen Veränderungen in ihrer Schnelligkeit an Dauerhaftem bleibt. Ich wünsche uns allen ein kraftvolles Jahr, damit wir mutig die Lebenswirklichkeit der Gegenwart mitgestalten können, damit unsere Welt menschlicher wird. Hospiz Ulm leistet seinen Beitrag zu dieser Gestaltung. Wir wissen uns getragen von ganz vielen Menschen und danken all unseren Freunden für ihre Hilfe und Unterstützung, die uns Kraft gibt, unsere Arbeit zu tun.

Mit den allerbesten Wünschen und vielen Grüßen

*Katharina Gräfin Reuttner von Weyl*

1. Vorstandsvorsitzende

# NAHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ernährung bedeutet nicht nur Essen und Trinken, um unseren Körper zu stärken, sondern auch unsere Seele und unser Geist brauchen Nahrung. In einer Pressemitteilung von 2013 berichtete eine Ernährungsexpertin davon, dass es Nahrungsmittel gibt, die uns ausgeglichener machen. Das wird zum Beispiel Bananen oder Schokolade nachgesagt. Doch sie beschreibt auch, dass dies nur in Verbindung mit kohlenhydratreicher Kost etwas Einfluss auf unsere Stimmung hat. Aber dick ist ungesund und hebt auch nicht die Laune, deshalb scheint dies nicht die richtige seelische und geistige Nahrung zu sein. Und es gibt einen Hunger, der nicht durch Nahrungsaufnahme gestillt werden kann.

Was kann denn die geistige Nahrung sein, die wir brauchen? Es sind all unsere Gedanken, die uns neugierig bleiben lassen, die uns anregen, uns für Neues zu interessieren, wie zum Beispiel das Spielen eines Musikinstrumentes, oder eine fremde Sprache zu lernen. Es ist auch die kritische Auseinandersetzung mit der täglichen Informationsflut durch die Medien.

Seelisch zu verhungern ist möglich. Ein Bei-

spiel dafür ist der Versuch des Stauferkaisers Friedrich, einige Babys durch Ammen sehr gut für das leibliche Wohl sorgen zu lassen. Aber niemand durfte mit den Kindern reden oder ihnen etwas vorsingen. Er wollte damit herausfinden, in welcher Sprache die Kinder zu reden beginnen würden, aber keines der Babys hat diesen Versuch überlebt. Dies ist ein klarer Beweis dafür, dass geistige und seelische Nahrung nicht fehlen dürfen: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“.

Täglich sind wir stark belastet durch Stress, Hektik, Meldungen und Erleben von Gewalt und anderen schrecklichen Ereignissen. Wie können wir da seelisch gesund bleiben?

Um gesund zu bleiben, müssen wir ganz bewusst suchen, was uns gut tut, wo unsere Quellen der Kraft sind, wie wir uns entspannen können, sodass wir uns anschließend gestärkt fühlen. Das kann für jeden etwas anderes sein, zum Beispiel Stille genießen, Natur erleben, Stricken, sich mit Freunden treffen, Musik hören und vieles andere mehr. Über klassische Musik wird gesagt, sie sei Balsam für die Seele. Durch die spezielle Fre-



quenz der Schwingungen kann Harmonie bei Menschen erzeugt werden. Auch die Gemeinschaft mit den Menschen, denen wir uns verbunden fühlen, die wir gerne um uns haben, die wir lieben, die uns fördern oder uns lehren hat eine große Bedeutung für unsere seelische Gesundheit.

Das heißt, dass Essen und Trinken in Gemeinschaft gleichzeitig auch für geistige und seelische Gesundheit sorgen können. Es gibt kaum eine gelungene Feier ohne gemeinsames Essen. Es bedeutet Gemeinschaft, Freude, Verbundenheit, Kommunikation und sozialer Zusammenhalt von Familien, Freunden oder Gruppen. Auch in der Bibel werden mehrfach gemeinschaftliche Mahlzeiten beschrieben, bis hin zum letzten Abendmahl.

Für viele Familien hat das gemeinsame Essen noch einen hohen Stellenwert. Das „Wir“-Gefühl wird gestärkt, die Kommunikation wird gefördert. So kann das gemeinsame Essen dem Gedankenaustausch dienen, Erzählungen von schönen oder lustigen Erlebnissen, über die zusammen gelacht wird, können eine Mahlzeit zum schönen Erlebnis machen. Dies kann nur gelingen, wenn wir Interesse am anderen haben und diese Gemeinschaft auch aktiv gestalten. Leider ist aber auch in vielen Familien häufig der Fernseher während der Mahlzeiten an, so dass kein gemeinsames Gespräch aufkommen kann; außerdem fällt mir auch immer wieder auf, wenn ich zum Essen ausgehe, wie viele Paare kaum ein Wort miteinander reden.

All diese Gedanken helfen uns etwas zu verstehen, warum wir so sehr auf Essen fixiert bleiben, wenn ein Partner schwer erkrankt. Im Verlauf der Erkrankung verändert sich die Möglichkeit gemeinsamer Mahlzeiten. Der geliebte Mensch wird schwächer, hat keinen Hunger mehr oder kann wegen der Erkrankung nichts mehr essen.

Aber wegen der guten Erinnerungen an Gemeinschaft, Verbundenheit, Vertrautheit und Normalität wird am Wunsch nach Essen festgehalten. So versuchen Angehörige, die Ahnung



und das Wissen um das Sterben des geliebten schwerstkranken Menschen so weit als möglich wegzuschieben oder zu verdrängen. Denn sonst erleben sie auch den Verlust der Verbundenheit und der gemeinsamen Rituale. Diese Ängste vor Einsamkeit oder Veränderung lassen viele darauf bestehen, dass die Ernährung auf jeden Fall weitergeführt werden muss, auch die künstliche Ernährung durch Sonden.

Essen ist Leben – auch im Hospiz?

Was passiert, wenn die Krankheit so weit fortgeschritten ist, dass Essen und Trinken nur noch bedingt oder gar nicht mehr möglich sind?

Zahlreiche Bilder der Nahrungsaufnahme bestimmen unser Leben. Dabei geht es ja nicht nur um Nahrung für den Körper, sondern um den Wunsch nach Wohlbefinden.

Essen begleitet uns als Ritual ein Leben lang. Wenn dies im Krankheitsverlauf nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich ist, dann müssen wir als Pflegende die Angehörigen und Freunde bei diesem Prozess gut begleiten. Immer wieder bekomme ich zu hören, wenn ich mit Angehörigen im Gespräch bin: „Ja da hat er/sie ja noch gegessen“. Bei fortschreitender und lebensbegrenzender Erkrankung verändert sich bei den Betroffenen das Bedürfnis nach Nahrung und Flüssigkeitsaufnahme. Menschen, die spüren, dass ihr Leben zu Ende geht, essen und trinken nicht mehr. Dies ist ein Prozess, der unterschiedlich lange oder nur kurze Zeit dauert.

Wir im stationären Hospiz erleben immer wieder, dass die Besucher dann mit allen Mitteln versuchen, ihren kranken Angehörigen noch etwas zu essen zu geben oder anzubieten: „Möchtest du nicht.....?“ Da hört man auch: „Jetzt iss doch etwas, mir zuliebe!“

Für die Betroffenen selbst tritt aber das, was bisher noch wichtig war, immer mehr in den Hintergrund. Jetzt treten oft eher Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Schwäche auf, bis hin zur Abneigung gegen Nahrungsmittel.

Für die Kranken verliert die Aufnahme von Nahrung zunehmend an Bedeutung. Ein kranker Körper hat Schwierigkeiten, Nahrung zu verarbeiten. Essen Patienten nur ihren Angehörigen zuliebe, so ist oft mit starkem Unwohlsein bis hin zu Schmerzen oder Erbrechen zu rechnen.

Dies ist für die begleitenden Angehörigen schwer zu verstehen.

Viele Menschen sind der Meinung, dass Kranke an Kraft und Energie verlieren, weil sie nichts mehr oder nur noch sehr wenig zu sich nehmen. Der wirkliche Grund ist aber, dass es zu einer Störung des Stoffwechsels kommt und die zugeführte Nahrung gar nicht mehr verwertet werden kann.

Da ist es die Aufgabe von uns Pflegenden, achtsam wahrzunehmen, wann dieser Zeitpunkt erreicht ist.

Die Angehörigen brauchen gute Aufklärung und liebevolle Zuwendung, um in diesen Prozess mit einbezogen werden zu können. Der nachlassende Appetit weist oft auf das Fortschreiten der Krankheit hin und das macht wiederum allen Angst.

In dieser Phase haben die Betroffenen kein Hungergefühl mehr. Von einer sehr kleinen Portion, schön und fantasievoll hergerichtet als Ausdruck von Zuwendung und Liebe, wird dann vielleicht nur wenig probiert oder auch nur daran gerochen. Häufig steht der Appetit auf bestimmte Speisen im Vordergrund und der Wunsch, diese noch einmal genießen zu können. Kleine appetitlich angerichtete Häppchen sind dann sinnvoller als große Nahrungsmengen, die eher abschrecken.

Auch bei künstlicher Ernährung über Sonden oder Infusionen kommt es am bevorstehen-

den Lebensende zunehmend zu Störungen und Blockierungen des Stoffwechsels, so dass auch hier die zugeführte Nahrung nicht mehr verwertet werden kann. Hier ist es ebenso unsere Aufgabe, den Angehörigen durch Gespräche zu vermitteln, dass Nahrung jetzt nicht mehr im Vordergrund steht.

Wenn es schon schwer zu ertragen ist, dass ein schwerkranker Mensch nicht essen will, dann fällt es noch schwerer und berührt emotional, mit ansehen zu müssen, wie auch die Aufnahme von Flüssigkeit geringer wird.

Das Gefühl, dass hier ein Mensch verhungert und verdurstet und dies auch noch von allen Beteiligten toleriert wird, löst bei den Angehörigen oft schwere Schuldgefühle und Unverständnis aus.

Aus Erfahrungen in der Hospizarbeit ist es nur selten sinnvoll, Flüssigkeit als Infusion zu verabreichen, wenn ein Patient nicht mehr trinken will oder kann. Sinnvoll ist es nur dann, wenn durch den Flüssigkeitsentzug Verwirrtheit entsteht. Aber das ist selten der Fall. Oft kommt es eher zu Wassereinlagerungen im Gewebe und zu vermehrter Schleimbildung in der Lunge, was dann möglicherweise als Luftnot erlebt wird.

Durstgefühle, sollten diese überhaupt auftreten, können gut gelindert und vermieden werden durch gute Mundpflege.

Mehrere Faktoren tragen zur Austrocknung der Mundschleimhaut bei. Das hat nichts mit Durstgefühl zu tun. Das Atmen durch den offenen Mund oder die Nebenwirkungen von Medikamenten können dazu beitragen, dass die Mundschleimhaut austrocknet.

Angehörige können aber auch mehr tun als Essen und Getränke anzubieten. Jetzt geht es nicht mehr um Nahrung für den Körper, sondern um Seelennahrung. Wenn Begleitende akzeptieren und tolerieren lernen, dass Essen und Trinken jetzt nicht mehr im Vordergrund stehen, können sie ihre Zuneigung und Fürsorge auf andere Weise zeigen.

Es ist eine schwere Aufgabe, einfach nur da zu sein und die noch verbleibende Zeit gemeinsam zu verbringen.

*Martina Seng  
und Andrea Jacob*

## EIN BESUCH IM MUSEUM DER BROTKULTUR **ESSEN FÜR DIE EWIGKEIT**

Anlässlich der Ausstellung ESSEN FÜR DIE EWIGKEIT wurden wir Ehrenamtlichen von Hospiz Ulm im vergangenen Herbst ins Ulmer Museum der Brotkultur eingeladen und dabei sehr fachkundig von Frau Constance Knöpfle durch diese Ausstellung geführt.

Essen ist Leben. Wer lebt, braucht Essen – und wer isst, der lebt.

Bei uns ist der Leichenschmaus nach einer Beerdigung üblich. Ich weiß noch sehr genau, dass ich als 18-jährige bei dem Leichenschmaus meines Vaters in Tränen ausbrach, als die Gesellschaft immer wieder lachte! Heute weiß ich, wie wichtig solche Rituale für uns „Lebende“ sind, müssen wir doch mit dem Tod eines geliebten Menschen irgendwie zurechtkommen.

Für viele Kulturen war es wichtig, den Verstorbenen Schmuck und wertvolle Gegenstände, aber auch Essen und Trinken mit ins Grab zu geben. In der Ausstellung war dazu ein vollständiges Grabinventar aus dem 7. Jahrhundert vor Christus aus Impfingen ausgestellt: Speise- und Trankgefäße als symbolischer Inbegriff eines Weiterlebens nach dem Tod, in denen auch Kürbiskerne lagen. Mit der Christianisierung wurden bei uns die Grabbeigaben weniger.

Anders im Alten Ägypten. Sie glaubten, dass der Mensch mehrere Seelen hat: eine beschützende „KA“ Seele, die das Schicksal des Menschen bestimmt. Die Seele „BA“ übernimmt nach dem Tod die typisch menschlichen Grundbedürfnisse wie Essen und Trinken. Die dritte Seele „ACH“ konnte man erst nach dem Tod erwerben. „ACH“ gehört zum Himmel. Körper und Seele waren daher eng verbunden, Verstorbene mussten fortlaufend ernährt werden. Zur Anschauung dazu gab es in der Ausstellung viele Steinreliefs mit Speiseszenen.

Bei den Griechen und Römern konnten die Toten aus dem Schattenreich durch den Fährmann Charon über den

Strom Okeanos – laut Homer der Ursprung der Welt – ins Totenreich gelangen. Dazu mussten sie eine Münze unter der Zunge haben. Wenn dieser Obolus nicht aufgebracht werden konnte, verblieb der Tote im Schattenreich. Sie zelebrierten das Totenmahl und Grabbeigaben. Auf einer Vase war ein „Trankopfer“ dargestellt: Bei dieser rituellen Handlung wurde eine Flüssigkeit auf eine bestimmte Stelle des Grabes gegossen. An bestimmten Tagen aßen und tranken die Angehörigen am Grab und ein Teil der Speisen war dabei auch immer für die Verstorbenen bestimmt.

Auch in Mittelamerika gab und gibt es eine ungewöhnliche und interessante Grabkultur. Sehr beeindruckte mich eine Gabelhalsflasche aus Peru, auf der eine zähnefletschende Fledermaus saß, die den Übergang vom Leben in den Tod begleitete. In der Flasche befand sich Maisbier.

In Mexiko und in vielen anderen Teilen der Welt gibt es zwischen dem 31. Oktober und dem 2. November ein wichtiges und buntes Fest, den Tag der Toten („dia de muertos“). Es ist keine Trauerveranstaltung, sondern ein farbenprächtiges Volksfest zu Ehren der Toten. In großer beeindruckender Farbenpracht waren hierzu viele Zuckerfiguren in Totenkopfform ausgestellt.

Eine Freundin von mir, die bei einem Besuch ihrer Schwester in Mexiko das Fest miterlebte, erzählte mir damals: „Auf dem Markt wurde eingekauft, große Mengen Tagetes, Weihrauch, Gewürze, schwarze Kerzen, Brot, sehr süße Früchte und die bunten Zuckertotenköpfe. Im



Wohnzimmer wurde ein Altar mit den Einkäufen aufgebaut, hinzu kamen Bilder der Ahnen. Eine kleine Figur, mit einer Flasche des heißgeliebten Rums in der Hand und einer Zigarre im Mund, stellte den verstorbenen Ehemann dar. Zwei weitere bunte Figuren, Mann und Frau, standen für die Schwester und deren Liebhaber. Das Festessen bestand aus Mole, einer Soße mit 35 – 75 Zutaten. Dazu gab es Bohnen, Hühnchen und Tamales (Maisbrei), sowie eine viel zu süße Kürbiscreme. Die Speisen wurden im ganzen Dorf ausgetauscht. Damit auch die Toten den Weg zu den Speisen und ihre Angehörigen leichter finden würden, waren viele Wegweiser mit Tagetes ausgelegt. Auf dem Marktplatz des Ortes hatten Schüler vielfältige, farbenfrohe Altäre aufgebaut. Es wurden Vorträge zum Thema gehalten, fröhlich gefeiert und getanzt.“

Am Ende der Ausstellung sahen wir Bilder des bekannten Fotografen Henry Hargreaves von 2011. Er hat die gewünschten Henkersmahlzeiten der zu Tode Verurteilten nachgestellt und fotografiert, sozusagen als Portrait der Verstorbenen. Eine zu Lebzeiten verabreichte Grabbeigabe. Er bezieht sich auf Claude Levi-Strauss „you are what you eat“. Sehr beeindruckend!

Von dem Künstler Harry Kramer wurde ein Brotkopf ausgestellt, der aus einer Form seines Kopfes gebacken wurde. Brot als Inbegriff des Lebens, aber auch des Todes. Das Brot vergeht! Ein Projekt „Kunst als Backwerk“. Etwas makaber.

Diese Ausstellung hat uns fasziniert und begeistert und gab uns viel Einblick in fremde Kulturen.



*Ulrike Sauer,*  
ist neu im Rundbriefteam. Zur Sterbebegleiterin wurde sie vor acht Jahren ausgebildet und ist seitdem in der Hospizarbeit tätig, viele Jahre davon in Ravensburg und seit Frühjahr 2016 bei Hospiz Ulm. Besonders schätzt sie bei uns die ausgezeichnete Teamarbeit und das freundliche und respektvolle Miteinander.

*Senden, den 24.01.2017*

*Liebe Frau St...*

*anbei wie versprochen, das gewünschte Bild von meiner Frau. Da ich noch ein weiteres, ähnliches zur Verfügung habe, lasse ich es ebenfalls Ihnen zukommen.*

*Lassen sie mich bei dieser Gelegenheit meinen Respekt und meinen übergroßen Dank bekunden für die kompetente, mitmenschliche und einfühlsame Betreuung, die von den ehrenamtlichen Mitarbeitern, hier im Besonderen natürlich Ihrer Person, im Rahmen der häuslichen, aber auch der stationären Pflege den Menschen zuteil wird.*

*Unter Hintenanstellung eigener Befindlichkeiten wird ein Maß an Mitmenschlichkeit und Zuwendung verschenkt, das man nur mit allergrößter Betrachtung bewundern kann.*

*Trotz der krankheitsbedingten Umstände meiner Frau waren Ihre Anwesenheit sowohl zuhause als auch im Hospiz auch für mich immer Momente großer Beruhigung im Gefühl, im schmerzlichen Mitleiden mit dem Schicksal meiner Frau nicht alleine zu sein und für meine Frau trotz Allem oft auch der heiteren Gelassenheit.*

*Dafür möchte ich mich bei Ihnen nochmals ganz, ganz herzlich bedanken. Möge Ihnen die Kraft und die Motivation auch für andere Patienten erhalten bleiben.*

*Mit freundlichen Grüßen*



## IN DER STILLE DER NACHT

**Gerard Elineau** ist 70 Jahre alt, aktiver Rentner, Künstler und „Graue Eminenz“ des Theaters in der Bastion, passionierter Radfahrer, kundiger Weinkenner und Händler und seit Juni 2016 ehrenamtlicher Mitarbeiter bei Hospiz Ulm.

*Gerard, nur 4 Wochen nach Abschluss des Kurses 24 wurdest Du zu Deinem ersten Einsatz ins Bethesda-Krankenhaus gebeten. Wie war Deine erste nächtliche Begleitung?*

Ich war natürlich sehr gespannt und eigentlich gleich überrascht. Es sah gut aus dort, es roch gut und es begrüßte mich eine sehr freundliche Krankenschwester.

Die Tochter des Mannes, bei dem ich die Nacht verbringen sollte, hat mich empfangen und mir ein bisschen von ihrem Vater erzählt. Er sei oft unruhig in der Nacht, sei auch schon mal aus dem Bett gefallen, deshalb sei es der Familie sehr wichtig, dass er nicht allein ist.

*Wie lange dauerte die Nacht für Dich?*

Ich bin um zehn Uhr abends gekommen und morgens um sechs Uhr gegangen. Und eigentlich hatte ich nur mal ein kurzes Schläfchen von 2-3 Minuten. Der Herr hat eigentlich die ganze Nacht geschlafen und als er gegen halb sechs wach wurde, war er in einer anderen Welt. Für mich war es auch eigenartig. Ich bin im „Hellen“ gekommen und im „Hellen“ gegangen. Ich habe viel gelesen in der Nacht, und natürlich kommen so manche Gedanken auf; auch vorher schon, wenn man beabsichtigt, so eine Aufgabe zu übernehmen.

*Wie kamst Du auf die Idee, ehrenamtlich im Hospiz zu arbeiten?*

Ich brauche eine sinnvolle Aufgabe. Eine Aufgabe die mich „frisst“, mich ganz in Anspruch nimmt. Älter werden spielt eine Rolle, meine eigene betagte Mutter, die Angst hat vor dem Sterben – die eigene Angst vor dem Sterben. Ich möchte gerne die Angst bei den Menschen „dämpfen“. Ich war so froh, als ich meine Gruppe

des Kurses 24 kennenlernte. Sie sind alle Menschen, die die Menschheit gern haben. Und dass unsere Arbeit nicht ausdrücklich mit Religion zu tun hat, war mir wichtig. Es geht eher um eine sozial eingestellte Spiritualität, und damit kann ich meine eigene Einstellung zu diesem Thema verbinden.

*Du bist ja ein sehr aktiver, agiler Mensch, wie kommst Du mit der langen Stille in so einer Nacht zurecht?*

So fünf bis sechs Stunden ohne Radio, ohne Fernseher, ohne Einfluss von außen, und der Tod ganz nah, das ist schon intensiv. Man hat plötzlich ganz viel Zeit zum Nachdenken, auch über mich selbst. Ich dachte auch oft wie wird das mal bei mir sein? Werde ich dann immer noch „flachsen“?

*Nun bist Du seit über einem halben Jahr hier tätig. Was hat sich verändert?*

Ich habe Erfahrungen gemacht und trotzdem ist es immer wieder neu und anders.

Einmal habe ich mit einem Mann, der französisch konnte, eine Stunde lang teilweise in meiner Muttersprache gesprochen, bevor er eingeschlafen ist. Das war natürlich sehr schön und auch verbindend. Menschen in dieser speziellen Zeit des Lebens zu begleiten ist facettenreich, immer spannend und es stärkt einen selbst.

Gerard Elineau



**Jana Herlemann** ist 23 Jahre alt, Psychologiestudentin und seit einem Jahr bei Hospiz Ulm ehrenamtlich tätig. Jana ist Mitglied im Chor „Chorosity“, singt leidenschaftlich gern Karaoke und hat ab und zu Auftritte mit Bands.

*Wie war es für Dich, als Du zu Deinen ersten nächtlichen Einsätzen gerufen wurdest?*

Aufregend! Aber gut. Meine erste Nachtwache dauerte von acht Uhr abends bis sechs Uhr morgens. Ich glaube, ein bisschen Aufregung gehört immer dazu. Außerdem bin nicht nur ich aufgeregt, auch die Angehörigen sind oft sehr nervös. Eine meiner ersten Begleitungen war im Pflegeheim Dreifaltigkeitshof. Die Angehörigen waren sehr überrascht und wahrscheinlich auch etwas verunsichert, weil ich noch so jung bin. Als ich ihnen sagte, dass ich Psychologiestudentin bin und schon eine Weile als Ehrenamtliche tätig, beruhigten sie sich etwas und waren sehr dankbar, dass ich gekommen bin.

*Wurde es dann eine gute Nacht?*

Es wurde eine ganz besondere Nacht. Ich habe fast die ganze Zeit gesungen.

*Was hast Du gesungen?*

Oh, viel, ganz viel, zum Beispiel „Amazing Grace“ und dann ein Lied von Silbermond „Irgendwas bleibt“. Das passt irgendwie auch zu dieser Situation. „Sag mir, dass dieser Ort hier sicher ist“ so fängt das Lied an. Das möchte

ich gerne: einen sicheren, beruhigenden Raum schaffen. Die Frau, bei der ich wachte, war sehr unruhig. Wenn ich gesungen habe, wurde sie ganz ruhig. Ich habe manchmal meine Hände wie ein schützendes Dach an ihre Stirn gelegt, auch das hat sie beruhigt. Wenn ich ab und zu kurz nach nebenan ging, merkte ich, dass die Frau Angst bekam, da ging ich gleich wieder zu ihr. Ich hab eigentlich genau gespürt, was ihr gut tat.

Kennst Du das Gefühl, wenn du einen schreienden Säugling im Arm hast und du machst irgendwas, dass er einschlafen kann? Genau so ein Gefühl breitet sich in mir aus, wenn ein sterbender Mensch durch meine Anwesenheit ein bisschen entspannen kann und so ruhig wird, dass er einschläft. Das ist toll, wenn Menschen ihre Ängste, ihre Panik loslassen und zur Ruhe kommen können.

*Hat das mit Vertrauen zu tun?*

Ja, und mit Nähe. Das ist mir wichtig. Ich versuche auch, mich selber wohlzufühlen, nehme mir zum Beispiel immer warme, dicke Wollsocken mit und ziehe meine Schuhe aus. Ich setze mich bequem im Schneidersitz auf einen Stuhl, um in dem für mich fremden Raum gut anzukommen. Wenn die Menschen mir das Gefühl geben, Nähe tut ihnen gut, dann setze ich mich mit dem Stuhl möglichst nah an das Bett.

*Gab es auch richtig schwierige Situationen für Dich?*

Ja, einmal hatte ich mit einer Frau zu tun, die nicht mehr sprechen konnte. Es gab eine Tafel mit dem Alphabet und wenn sie etwas sagen wollte, hat sie immer gezwinkert, wenn ich auf den richtigen Buchstaben zeigte. Das hat aber oft nicht so richtig geklappt, dann war sie ganz verzweifelt. Das hat mir leidgetan.

*Wie wichtig ist dabei die Supervision für Dich?*

Ich bin sehr froh, dass es die Supervision für uns gibt. Es tut gut, die Erfahrungen der anderen zu hören und nachzuempfinden.

*Werden diese nächtlichen Begleitungen mit der Zeit gewohnter?*

Für mich darf das nie zur Ge-

Jana Herlemann



wohnheit werden, denn in Gewohnheit ist der Mensch unaufmerksamer. Ja, die Angst und die Aufregung lassen nach, aber für mich gehört ein bisschen Aufregung auch immer dazu. Es ist jedes Mal neu und ganz anders. Diese Arbeit hat mit Menschlichkeit und Würde zu tun. Ich bin nicht nur für die Anderen da, ich lerne immer auch etwas für mich dazu, sammle Erfahrungen und gehe reicher, als ich gekommen bin. Jede Begleitung lässt mich wachsen und bringt mich weiter im Thema Tod, Sterben und Trauer. Außerdem lebe ich intensiver. Ich lege auf andere Sachen wert, lerne dankbarer zu sein, sehe manches lockerer und staune immer wieder über das Wunder, dass es Menschen gibt und dass das Leben stattfindet.

*Die Gespräche mit Gerard Elineau und Jana Herlemann führte Marion Weidenfeld*

### **Irgendwas bleibt** (Silbermond)

*Sag mir, dass dieser Ort hier sicher ist  
und alles Gute steht hier still,  
und dass das Wort, das du mir heute gibst,  
morgen noch genauso gilt.*

*Diese Welt ist schnell und hat verlernt,  
beständig zu sein,  
denn Versuchungen setzen ihre Frist.  
Doch bitte schwör, dass wenn ich wieder komm,  
alles noch beim Alten ist.*

*Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit,  
in einer Welt in der nichts sicher scheint.  
Gib mir in dieser schnellen Zeit irgendwas,  
das bleibt.*

*Gib mir einfach nur ein bisschen Halt  
und wieg mich einfach nur in Sicherheit.  
Hol mich aus dieser schnellen Zeit,  
nimm mir ein bisschen Geschwindigkeit.*

*Gib mir was, irgendwas, das bleibt.*

## **SCHULD und SCHAM**

„Ich fühle mich schuldig, weil ich mit meinem Kind zu wenig Zeit verbracht habe. Und jetzt ist es zu spät!“

„Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich meiner Mutter meinem Vater gegenüber nicht genug den Rücken gestärkt habe.“



Anette Schwämmle, ehrenamtliche Mitarbeiterin bei Hospiz Ulm.

*Anette:* Schuldgefühle kennen wir alle. Sie gehören zum Leben. Wir reden von Schuld, wenn wir gegen eigene Wertvorstellungen, Ideale, bzw. das eigene Gewissen handeln. Das setzt voraus, dass wir fähig sind, Recht und Unrecht zu erkennen und nach der eigenen Erkenntnis oder gegen sie zu handeln.



Reinhardt Schlüter, ehrenamtlicher Mitarbeiter bei Hospiz Ulm.

*Reinhardt:* Hier kommt Verantwortung ins Spiel! Der Mensch gestaltet sein Leben. Er ist nicht nur Rädchen im Getriebe. Und somit sind alle für ihre Taten verantwortlich.

*Anette:* Als eine Bischöfin öffentlich vor Jahren schuldhaftes Verhalten eingestand und freiwillig zurücktrat, da staunte eine breite Öffentlichkeit. Offenbar war es ein ungewöhnlicher Akt, die eigene Schuld einzugestehen, Verantwortung dafür zu übernehmen und Konsequenzen daraus zu ziehen.

*Reinhardt:* Schuldgefühle bewirken, uns in unserem Selbsterleben zu erschüttern. Man sieht gar nicht mehr wie es weitergehen könnte.

*Anette:* Das ist insbesondere problematisch, bzw. spitzt sich zu, wenn Menschen schwer erkrankt sind oder bald sterben werden. Schuldgefühle schwächen ihn dann noch zusätzlich und verhindern „gut“ Abschied zu nehmen.

*Reinhardt:* Ja, kurz vor dem Tod, in der letzten Phase des Lebens neigen Menschen oftmals dazu, mit sich ins Reine kommen zu wollen und unerledigte Dinge noch zu erledigen.

*Anette:* Wie passt dieser Wunsch mit Schuldgefühlen zusammen?

*Reinhardt:* Da ist es hilfreich, diese Gefühle wahrzunehmen und sie einfach sein zu lassen. Ich kann mich nicht mehr „ent-schulden“. Damals habe ich so gehandelt, auch wenn ich es von heute aus gesehen gerne rückgängig oder anders machen würde.

*Anette:* Ja, ich darf über die versäumte Gelegenheit trauern. Ich darf traurig darüber sein. Und oftmals, so ist meine Erfahrung, verwandelt sich mein Gefühl dann schon, wenn ich es anerkenne.

*Reinhardt:* Das bedeutet, ich stehe dazu. Ich übernehme die Verantwortung dafür. Somit wird meine Beziehung zur Schuld eine andere.

*Anette:* Damit distanzierst du dich ein Stück weit von den eigenen Handlungen und brichst mit dir selbst. Damit nimmst du dir „das Recht ein anderer zu werden“, wie Dorothee Sölle es genannt hat.

*Reinhardt:* Damit gibst du dann der Schuld einen angemessenen Platz – und sie beschwert und behindert dich in der Gegenwart nicht mehr so stark. Und du wirst fähig, dir selbst zu verzeihen.

*Anette:* Zur Schuld gehört Vergebung. Und das ist oftmals eins der schwierigsten Dinge im Leben, sich selbst und anderen zu vergeben.

*Reinhardt:* Vergebung heißt ja nicht, dass ich mein Tun verleugne, abschwäche und meine, es ist alles nicht so schlimm, darum wollen wir darüber hinwegsehen.

*Anette:* Es gehört zur Bitte um Vergebung die Fähigkeit, der eigenen Schuld ins Auge zu sehen und aufzugeben, sich zu rechtfertigen. Die Selbstverteidigung aufzugeben und wehrlos zu werden ist eine der schwersten Künste.

Doch es lohnt zu lernen, um Verzeihung zu bitten, sich selbst und andere Menschen.

*Reinhardt:* Fulbert Steffensky hat einmal gesagt: „Eine Grundvoraussetzung des Friedens unter den Menschen im gesellschaftlichen und im privaten Bereich ist die Fähigkeit zu vergeben und sich vergeben zu lassen. Vergebung ist Gift für jede Feindschaft. Wer vergibt schlägt nicht mehr. Wer um Vergebung bittet und Vergebung annehmen kann, hat vorher schon die Waffen aus den Händen gelegt. Wer vergibt und Vergebung annehmen kann, ist erwachsen geworden. Diese Menschen wissen, dass das Leben nicht gewonnen werden kann mit den kindischen Spielchen der Vergeltung und des Versteckens vor der eigenen Schuld.“

*Anette:* Nah verwandt mit der Schuld ist die Scham.

*Reinhardt:* Ja – Scham ist ein Gefühl der Verlegenheit und der Bloßstellung. Wir schämen uns, wenn unsere Intimsphäre verletzt wird oder, wenn wir den Eindruck von uns selbst haben, durch unangemessene oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben. Schämen drückt sich in rot werden aus oder wenn wir Blickkontakt vermeiden.

*Anette:* „Gibt es einen Zusammenhang zwischen Scham und schwerer Krankheit?“

*Reinhardt:* Schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit gehen oft miteinander einher. Der Nacktheit schämen wir uns fast alle. Manche schämen sich auch weil sie denken, dass sie den Menschen, die sie pflegen, zur Last fallen.

*Anette:* Fettnäpfchen stehen überall herum. Wir haben keine Chance Handlungen zu unterlassen, derer wir uns schämen.

Wie aber gehen wir mit dieser „Scham-Falle“ um?

*Reinhardt:* Erkennen, dass Scham und Schuld zum Leben gehören. Das Herz aufbringen, zu unserer Scham zu stehen und sie zu akzeptieren. Sie nicht rechtfertigen, sie nicht erklären, aber sie zu lassen und zu ihr stehen. Das sind Voraussetzungen dafür, dass wir unsere Scham weniger belastend erleben und/oder uns mit ihr aussöhnen können.

Gefühle der Schuld und der Scham sind unangenehm und können (extrem) belastend sein. Wir neigen dazu, diese Gefühle wegzudrängen, mit der Folge, dass wir uns noch belasteter fühlen.

Gefühle der Schuld und der Scham bleiben unangenehm, auch wenn wir sie zulassen und uns damit auseinandersetzen.

Jedoch durch die Auseinandersetzung können wir unsere Schuld und Scham in unsere individuellen Lebensgeschichten einordnen. Dadurch können sie ihren bedrückenden und entwertenden Charakter verlieren und uns freier machen.

Liebe fließt.

## **SCHAM IN DER PFLEGE**

**Almut Holdik-Probst** ist Fachkrankenschwester für Palliativpflege und arbeitet seit 9 Jahren im Hospiz Ulm.

*Wie oft am Tag hast Du mit dem Thema Scham zu tun?*

Das Thema Scham ist sehr präsent im pflegerischen Alltag hier im Hospiz und ich habe viele Male am Tag damit zu tun, ohne dass viel darüber gesprochen wird. Im Team benutzen wir das Wort „Scham“ selten. Wir sprechen eher über das „Empfinden“, das wir bei einem Gast erleben.

*Wie erkennst Du Scham und wie gehst Du damit um?*

Schamgefühle erleben wir alle ganz individuell. Dass ein Gast Scham empfindet erkenne ich meist an seinem Verhalten. Möglicherweise versucht er, die für ihn als schamhaft erlebte Situation zu vermeiden oder sich dafür zu entschuldigen. Dabei habe ich festgestellt, dass sehr streng erzogene, ältere Menschen oft Scham empfinden, wenn sie auf die Hilfe anderer angewiesen sind; ganz besonders dann, wenn sie inkontinent werden. Da taucht die Angst auf, „Umstände“ zu machen. Je nach Situation spreche ich dies an, und immer wieder erfahre ich dann Erlebtes aus der Vergangenheit. Da haben Scham und Schuldgefühle häufig miteinander zu tun. Manchmal schämt sich ein Gast, wenn z.B. ein aufgebrochener Tumor verbunden wird und es unangenehm riecht. Ich glaube, Scham ist ein Bereich, in dem wir sehr verletzlich, vielleicht auch unsicher sind. Einem Menschen, der Scham empfindet, möchte ich vermitteln, dass ich ihn/sie gerne versorge. Es ist meine Arbeit und mein Auftrag und ich kann das aushalten.

*Wie kann man in der Pflege einem schamhaften Menschen einen geschützten Raum zur Verfügung stellen?*

Die Schamgefühle eines Menschen beziehen sich oft auf den Intimbereich. Wenn ich einen Gast wasche, dann Sorge ich dafür, dass er/sie es warm hat und nicht nackt da liegt. Ich decke immer wieder einen Teil des Körpers zu, am besten mit einer kuscheligen Decke und umhülle den Menschen, so gut dies möglich ist. Ich gehe davon aus, wie ich selbst versorgt werden möchte. Ich finde, ein Raum ist dann „geschützt“, wenn der Mensch sich geborgen fühlt, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Dabei denke ich an einen Gast, der das Gefühl hatte, durch seine Erkrankung nicht mehr ansehnlich zu sein und sich deshalb sehr schämte. Er sagte, in der Atmosphäre im Hospiz fühle er sich nicht bloßgestellt sondern angenommen.

*Das hat auch mit Vertrauen zu tun, nicht wahr? Verliert man eher seine Scham, wenn man Vertrauen zu einem Menschen gefasst hat?*

Vertrauen und sich geborgen fühlen sind Voraussetzungen, Scham ablegen zu können. Bei meiner Arbeit begegne ich meinen eigenen Schamgefühlen, das finde ich heilsam. Ich selbst habe Vertrauen in die Pflege hier im Hospiz. Wenn es dazu käme, würde ich gern im Hospiz gepflegt werden wollen.

*Marion Weidenfeld  
im Gespräch mit Almut Holdik-Probst*



Almut Holdik-Probst

# DIE SUPERVISION

Was bedeutet die Supervision für uns Ehrenamtliche bei Hospiz Ulm?

Ein Gespräch zwischen mehreren ehrenamtlich Mitarbeitenden (EA), aufgezeichnet von Erika Staudenmaier.

*AS:* Also, ich freue mich jedes Mal auf die Supervision (SV).

*ES:* Das geht mir ganz genauso. Ich bin immer wieder gespannt, welche Themen bei diesem Termin besprochen werden. Auch wenn ich selbst kein Thema einbringen möchte, lerne ich durch unsere Gespräche immer wieder auch etwas über mich kennen.

*RS:* Ja, durch die Bearbeitung der verschiedenen Themen der anderen EA bekomme ich Anregungen für meine eigene Arbeit.

*MR:* In der ersten Zeit im Hospiz habe ich gar keine SV besucht. Ich war der Meinung, dass ich an Ritualen teilnehmen müsste, die ich nicht möchte. Oder dass ich mir Gespräche anhören muss, die mich langweilen würden.

*MG:* Für mich ist die SV eine persönliche Therapie. Denn die angesprochenen Themen fließen in mein ganzes Leben ein. Ich habe mir ein Heft angelegt, in das ich alles für mich Wichtige schreibe. Dies hilft mir dann immer wieder bei meiner Arbeit im Hospiz und bei privaten Problemen.

*CF:* In der SV kann ich meine Unsicherheiten und Bedenken in der Gruppe äußern und kann dadurch besser Abstand zu meinen eigenen Problemen bekommen, denn ich bekomme Rückmeldungen von Menschen, die nicht in meiner Problematik stecken. Die anderen sind für mich wie ein Spiegel.

*MZ:* in der SV habe ich erfahren, dass meine Mühe mit Verhaltensweisen und Eigenheiten der zu begleitenden Menschen oft in meinem eigenen Denken oder in meinen eigenen Erfahrungen und Verhaltensweisen begründet ist. Und durch die gemeinsamen Gespräche kann ich Denkmuster bzw. die Zusammenhänge meiner eigenen Erfahrungen erkennen und kann so meinen Blick erweitern. Ich kann andere Verhaltensweisen besser verstehen und mein Gegenüber so annehmen wie er ist. Jede/r darf sich in

ihrem/seinem eigenen Tempo entwickeln, wie es ihr/ihm gegeben ist.

*RS:* Genau, ich lerne so meine „blinden Flecken“ kennen, die ich im Umgang mit den zu begleitenden Menschen habe.

*AS:* Jedes Mal war es spannend, von den anderen in der Gruppe etwas zu erfahren. Aber genauso wichtig war es für mich, Vertrauen in die Gruppe zu bekommen, um mich öffnen zu können und dadurch viel miteinander teilen und voneinander lernen zu können.

*ES:* Ich finde es aber auch sehr wichtig für eine gelungene SV, wie der/die SupervisorIn arbeitet. Denn diese Person legt die Grundlage dafür, welchen Verlauf die Supervision nimmt. Wird eine gute Struktur vorgegeben? Wird darauf geachtet, dass alle ausreichend zu Wort kommen und ausreden dürfen, können Wertungen und Ratschläge erkannt und benannt werden?

*MR:* Es kommt aber auch auf mich selbst an, wie befriedigend oder unbefriedigend eine SV abläuft: Je nachdem wie ich mich beteilige, die Anderen ernst nehme, aber auch klar sage, wenn ich dieses oder jenes Gruppenangebot nicht möchte.

*RS:* Aus den Themen und deren Bearbeitung durch die anderen erhalte ich Anregungen für meine eigene Arbeit. Und ich erlebe eine gefühlsmäßige Entlastung, die mich letztendlich mit neuer Energie versorgt.

*AS:* Ich habe es auch jedes Mal konstruktiv erlebt, neue Wege zur Veränderung zu entdecken und immer wieder zu erleben, ich bin dabei nicht alleine, andere von Hospiz Ulm sind mit mir gemeinsam auf dem Weg.

*MZ:* In den vielen Jahren, in denen ich mit Menschen umgehe, konnte ich erkennen, dass alle in sich die Kraft tragen, eigene, für sich selber stimmige Lösungen zu finden, wenn ich ihnen dazu genügend Raum gebe und in zuhörender Präsenz dabei bin. So brauche ich auch nicht mitzuleiden, sondern kann in Mitgefühl begleiten.

*ES:* Innerhalb der Gruppenarbeit entdecke ich immer wieder wie viele verschiedene Sichtweisen es gibt, obwohl wir alle in der Begleitung mit Menschen in Ausnahmesituationen arbeiten.

*MR:* Aus den lebhaften Diskussionen habe ich öfter erstaunt mitgenommen, dass Probleme besprochen wurden, die auch mich etwas angingen, ohne dass es mir bis dahin bewusst war.

*MG:* Wir bekommen immer wieder Wörter und Leitsätze genannt z.B. „Klarheit = Wahrheit und Wahrheit = Klarheit“, das hilft mir weiter.

*ES:* Oder verschiedene Rituale, mit denen wir bestimmte Themen anschauen und erarbeiten können.

*CF:* Ich finde es auch wichtig, dass die Spiritualität in der SV einen Platz findet.

*MR:* Und wir üben uns darin hinzuhören, hinzuspüren, sich auf die Anderen einzulassen, feinfühlicher zu werden. Das alles kommt wieder den Menschen zugute, mit denen wir in unserer Hospizarbeit oder auch sonst zu tun haben. Alle haben einen Gewinn dabei – und wer lässt sich den schon entgehen?

*AS:* SV in der Hospizarbeit ist für mich „Not-wendig“, da wir Menschen begleiten. Sie kann dazu beitragen, die Not zu wenden, indem ich reflektiert und gestärkt auf die Menschen ein- und zugehen kann. Indem Supervision unser Zusammenleben bunter, vielschichtiger und intensiver macht, kann Not gewendet werden.

*Alle:* Ein großes Dankeschön an die Verantwortlichen im Verein, die uns EA das alles ermöglichen.

## **SUPERVISION VEREINBARUNG**

*Hospiz Ulm hat eine Vereinbarung mit seinen ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die folgendermaßen lautet: „Der Verein Hospiz Ulm bietet für seine ehrenamtlichen MitarbeiterInnen regelmäßige Supervisionen in festen Gruppen an. Die Mitarbeitenden verpflichten sich, dieses Angebot wahrzunehmen.“*

*Was bedeutet jedoch Supervision in unserer Arbeit und für wen ist sie wichtig und wesentlich?*

*Die Geschichte der Supervision ist eng verknüpft mit der Geschichte der Sozialarbeit. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts bilden sich in Nordamerika gemeinnützige Wohlfahrtsorganisationen, die zur Anleitung, Führung und Beratung ihrer ehrenamtlichen Helfer/innen spezielle Mitarbeiter/innen einsetzen. Der*

*Grundstein für Supervision ist damit gelegt. 1911 findet in den USA eine erste Qualifizierung in Supervision statt. In den 30er Jahren stellen emigrierte europäische Sozialwissenschaftler/innen ihr Know-how der Aus- und Weiterbildung von Sozialarbeiter/innen zur Verfügung. In den 50er und 60er Jahren findet Supervision Einzug in Ausbildung und Praxis der Sozialarbeit und ist zu einem Bestandteil der Verbesserung beruflicher Kooperation und Kommunikation geworden.*

*Als Beratungskonzept nützt Supervision bei der Verbesserung der Kommunikation und fördert die Zusammenarbeit in Teams, in Projekten und zwischen verschiedenen Hierarchieebenen. Dies geschieht u. a. durch die Analyse von Organisations- und Arbeitsabläufen, durch das Ansprechen und Aufklären von Konflikten sowie durch die Erweiterung von Wahrnehmungsfähigkeit und Handlungsoptionen. Supervision ist ein wissenschaftlich fundiertes, praxisorientiertes und ethisch gebundenes Konzept für personen- und organisationsbezogene Beratung mit Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen (nach DGHS).*

*In unseren Supervisionsgruppen reflektieren die TeilnehmerInnen ihr Tun und entwickeln ihre Kommunikationsfähigkeit und ihre Beziehungen innerhalb der Begleitung, um mit den komplexen Aufgaben zu den Themen Sterben, Tod und Trauer gut umgehen zu können. Dabei setzen sie neben dem kollegialen Austausch auf den Rat und die Unterstützung von Supervisor/innen, die mit ihrer Qualifikation, einer spezifischen Perspektive und einer wertschätzenden und achtsamen Haltung die Fragestellungen der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen aufnehmen und bearbeiten.*

*Fragen, Problemfelder, Konflikte und Fallbeispiele aus dem ehrenamtlichen Alltag werden thematisiert. Die Supervision fördert hierbei die Entwicklung und das Lernen von Einzelnen, Gruppen und Teams.*

*Die Haltung unserer Supervisor/innen ist gekennzeichnet durch Ergebnisoffenheit, kritischer Loyalität und dem Interesse an einer nachhaltigen Verbesserung von Arbeit, Arbeitsbedingungen und Arbeitsergebnissen.*

*Andrea Müller-Götz*



# BITTE LÄCHELN

Fotoshooting im Hospiz Ulm

Bilder Pedro Citoler







# DAS HOSPIZ CAFÉ

Seit 2012 gibt es im Ulmer Hospiz das Mittwochs-Café.

Das Interesse der Ulmer Bürger an dem neuen Hospiz Agathe Streicher in der ehemaligen Klinik Bertele war groß. Wir wollten den Menschen die Möglichkeit bieten, mal ganz ungezwungen vorbei zu schauen, sich mit Nachbarn und Freunden zu treffen oder auf dem

Weg vom oder zum Friedhof hier eine kleine Kaffeepause einzulegen. Auch sollten die Angehörigen der Gäste des stationären Hospizes sich bei Kaffee und Kuchen eine kleine Auszeit nehmen, sich mit anderen Menschen austauschen und etwas Zeit für sich selbst finden können.

Am Anfang kamen nur wenige Besucher. Es gab doch einige Berührungsängste und wir mussten erstmal Werbung machen. Inzwischen aber ist das Mittwochs-Café für manche unserer Besucher zu einem festen Bestandteil ihrer Wochenplanung geworden.

Hauptsächlich sind es Angehörige/Trauernde von ehemaligen Gästen des stationären Hospizes die uns regelmäßig besuchen. Hin und wieder kommen auch Menschen, die sich unverbindlich über das Hospiz informieren wollen. Immer wieder erleben wir, wie überrascht manche Besucher von der entspannten, heiteren Atmosphäre hier sind, besuchen uns doch überwiegend Menschen, die sich mit den Themen Sterben, Trauer, Abschiednehmen auseinandersetzen. Natürlich wird auch darüber gesprochen, wie schwer es ist Trost zu finden. Aber es ergeben sich auch ganz allgemeine Gespräche, wie man sie eben in einer Kaffeerunde so führt. Hier im Café wird geweint und gelacht, alles hat seinen Platz.

Oft sind wir davon berührt, wie achtsam und mitfühlend unsere Gäste miteinander umgehen,



wie sie über ihre Trauer reden und einander mit viel Verständnis begegnen. Inzwischen haben sich Freundschaften entwickelt und einige unserer Besucher unternehmen auch etwas gemeinsam in ihrer Freizeit.

Was uns an dieser Arbeit gereizt hat, ist, Zeit zu haben für die Menschen, die uns hier besuchen, um ihnen in ihrer oft verzweiferten Lage beizustehen. Wir erleben hier, wie hilfreich Zuhören sein kann, wie wichtig es ist, Verständnis zu haben für die Trauer und das Unglücklichsein. Mitunter ist das Redebedürfnis so groß, dass die Zeit zwischen 15 bis 17 Uhr viel zu kurz ist, dann kann man nur auf die kommende Woche vertrösten.

Wenn es gelingt, dass unsere Gäste nicht mehr ganz so niedergeschlagen nach Hause gehen, war es für uns ein guter Tag.

Der Cafédienst ist auch eine ideale Ergänzung zu nächtlichen Begleitungen, denn diese sind nicht im Voraus zu planen. Beim Cafédienst gibt es eher eine gewisse Kontinuität. Bis heute war das Café jeden Mittwoch, auch an Feiertagen, Weihnachten oder Neujahr geöffnet. In der Regel kommen zwischen 6 und 12 Personen. 8 Ehrenamtliche teilen sich den Cafédienst und sind immer zu zweit.

Besonders schön ist es, im Sommer unter der großen Buche zu sitzen. Aber auch an trüben kalten Wintertagen bietet das Hospiz-Café eine



gute Möglichkeit, einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen. Nicht zuletzt lohnt sich ein Besuch auch wegen der spektakulär guten Kuchen, die immer bereit stehen.

*Dorothea Kleinknecht nach Gesprächen mit Heidi Baron und Sabine Schlegel*

Hier zwei Rezepte:

### **Aprikosenkuchen** für Springform 26 cm

*Für den Teig:*

- 500 g Weizenmehl
- 200 g weiche Butter
- 50 g gem. Haselnüsse
- 50 g gerasp. Schokolade
- 4 Eier
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 1/4 Teel. Zimt

*Für den Belag:*

- 1 Dose Aprikosenhälften
- 2 Essl. Aprikosenmarmelade

Mit den Zutaten einen Rührteig herstellen, Schokoraspeln unterheben, Teig in eine Springform füllen, glattstreichen, die Aprikosenscheiben mit Schnittflächen nach unten, auf dem Teig vertei-



len. Im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens bei 180 °C ungefähr 60 Minuten backen. Danach mit Aprikosenmarmelade bestreichen.

### **Zimtschnecken**

- 500 g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 80 g Zucker und Zimt
- ca. 1/4 l lauwarme (Soja-)Milch
- 100 g weiche Butter oder Margarine

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten und eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Teig möglichst dünn zu einem Rechteck auswellen. Mit 2 EL zerlassener Butter oder Margarine bestreichen, mit Zucker und Zimt bestreuen. Aufrollen, in fingerdicke Scheiben schneiden und bei 175° auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten backen.

# XY MÄNNER

## IM HOSPIZ ULM Teil 2

Vor einen Jahr hatten wir uns beim Klassentreffen über die Männer im Hospiz unterhalten. Tim wollte sich damals an seinem Wohnort in Norddeutschland als Ehrenamtlicher bewerben. Jetzt macht er auf dem Weg zum Skiurlaub bei mir Station.

Wir sitzen bei einem Glas Wein und reden über das vergangene Jahr.

„Stell dir vor“, sagt er, „die von unserem Hospiz haben mich tatsächlich genommen, obwohl ich aus einem technischen Beruf komme. Und jetzt bin ich schon fest im Einsatz. Natürlich gibt es auch bei uns nur wenige Männer.“

„Und wie bekommst dir das?“, frage ich.

„Na ja, das war am Anfang schon gewöhnungsbedürftig, fast nur von Frauen umgeben zu sein und auch Hausarbeiten zu machen. Die Kolleginnen sind nett und das allgemeine Duzen hilft, unnötige Distanz abzubauen. Du weißt ja, dass ich eigentlich ein schüchterner Typ bin.



Der männliche Ehrenamtliche hat (fast) immer Zeit für eine Sitzwache und verzichtet dafür auch mal auf ein spannendes Fußballspiel...

Manchmal muss ich doch staunen“.

„Über was denn?“

„Vor allem über die Vielfalt der möglichen Einsatzfelder und darüber, wie unterschiedlich eine Begleitung stattfinden kann. Als Beispiel: Der Einsatz der beruhigenden Töne der Klangschalen, Fußmassage als Wohlfühlmaßnahme, Vorlesen und andere nette Dinge, um den Gästen ihr traurig gewordenes Leben schöner zu machen. Auch darüber, wie viel Platz für Humor und Lachen bleibt...trotz der gebotenen Ernsthaftigkeit und dem vielen Leiden, den Ängsten und den Unsicherheiten, denen ich bei meiner neuen Tätigkeit auf der Station im stationären Hospiz immer wieder begegne.“

„Weißt du, ich finde es gut“, entgegne ich ihm, „wie hier Platz für verschiedene Lebenseinstellungen gelassen wird. Da zeigen sich die Unterschiede im Hinblick auf Spiritualität, Religionszugehörigkeit, erwünschte Rituale und verschiedene Stile in der Begleitung von Gästen. Diese sind ja auch unterschiedlich in ihren spirituellen und mentalen Bedürfnissen. Da ist viel Toleranz gefragt gegenüber dem Anderssein. Vielfalt ist hier sicher eine Stärke.“ „Wie kommst du denn mit den vielen belastenden Aspekten der Tätigkeit auf Station und bei Beglei-



...auch lernt er sehr schnell was Klangschalen sind und für was man sie verwendet.

tungen zurecht?“

„Och, du weißt ja“, meint er, „mit Humor geht für mich vieles besser. Viele Hospizgäste, aber auch deren Angehörige leiden oft unter psychischen oder körperlichen Schmerzen, Verlustangst, Traurigkeit und Verzweiflung. Das kann man nicht einfach weglächeln. Ich versuche trotzdem, wenn's geht, Positives zu erkennen und aufzuzeigen. Angeblich seien ja Männer im Aushalten von ausweglosen Situationen eher robuster und nüchterner, und weniger gefühlsbetont, sagt man.“

Ich zögere etwas mit meiner Antwort:

„Ich bin mir nicht sicher, ob das so stimmt. Auf jeden Fall finde ich, es gehört eine große Portion an Disziplin, Taktgefühl und Empathie dazu, um in einer solchen Situation als Begleiter eine ausreichende Balance zwischen Nähe und Distanz zu bewahren. Es gibt zum Glück etliche Menschen, die das ganz gut können.“

„Es sollte uns bewusst sein“, meint er, „dass wir in unserem Gefühlsleben beide Pole in uns tragen, auch in einer so schwierigen Situation wie am Lebensende, das Leid und die Freude, das Lachen und das Weinen, die Verzweiflung und die Zuversicht. Ist es nicht erlaubt, behutsam an der Türe anzuklopfen, die zu positiven Gedanken führt? Da gibt es einige ganz gute Beispiele.“

„Was meinst du damit?“, frage ich.

„Vielleicht kennst du das sogar, stammt noch aus meiner Schulzeit, das Stück von Louis Armstrong, die *New Orleans Funktion*, ein gutes Beispiel für die Polarität von Gefühlen.“

„Ja, kenn ich. Das Stück geht mit Trauermusik, Grabrede und Gejammer los, dann Trauermarsch vom Friedhof weg, die Musik wird leichter und mündet in einen lustigen Dixieland ein. Humor ist ein wichtiger Aspekt in der Hospizarbeit. Es gibt sogar einschlägige Sammlungen z.B. für witzige Grabsteinbeschriftungen und dann findest du dazu einige Buchtitel: *Am Ende ist nicht Schluss mit lustig* oder *Wer zuletzt lacht, lacht am besten*.“

Tim findet, das klingt vielversprechend. Wir nehmen noch einen letzten Schluck und schweigen lächelnd bis zu seinem Aufbruch.

Volkhart Brethfeld

# DER ULMER HOSPIZCHOR

## Einstimmung

Als ich als Jugendliche bei meiner Großmutter am Sterbebett saß, war ich sprachlos. Was sollte ich mit ihr reden, was konnte ich ihr noch sagen? Bis zu diesem Zeitpunkt war unser Verhältnis geprägt von gemeinsamen Stunden in der Küche und von Erzählungen aus ihrer Kindheit. Ich hatte nicht den Eindruck, dass ich ihr in diesen letzten Momenten etwas geben konnte und wollte es doch so gerne. Ich wollte so viel Zeit wie möglich mit ihr verbringen, weil ich spürte, dass die Zeit mit ihr zu Ende geht, zumindest diese Form der Gemeinsamkeit, die wir bisher miteinander hatten.

Meine Großmutter hat immer viel mit mir gebetet und gesungen. In meiner Hilfslosigkeit habe ich sie gefragt, ob wir etwas singen wollen – für mich war das ein Anknüpfen an das Gemeinsame, das wir miteinander hatten.

Also haben wir gesungen. Meine Großmutter kannte das halbe Gesangbuch auswendig, alle Strophen. So haben wir unsere letzte gemeinsame Zeit singend verbracht, und ich konnte ihr auf diese Weise alles sagen und mitteilen, was ich nicht mehr in Worte fassen konnte. Als Erinnerung an sie sind mir auch ganz besonders ihre Lieblingslieder geblieben...

## Der Anfang

Vor zwei Jahren haben wir die ersten Anfänge gemacht. Etwa sechs Frauen, allesamt Ehrenamtliche, fanden sich zusammen um miteinander zu singen. Zu diesem Zeitpunkt war uns noch gar nicht klar, was wir wirklich wollten. Hat Singen einen Raum in unserem Hospiz, finden sich genügend Leute zum regelmäßigen Singen, wollen wir eine Singgruppe sein, die einfach mal so singt oder wollen wir ein Chor, ein Vokalensemble werden, vielleicht sogar mit künstlerischem Anspruch?

## Und jetzt

Der Chor besteht inzwischen aus 12 bis 14 Sängerinnen, die meisten sind Ehrenamt-



liche, es gibt aber auch Trauernde, Angehörige oder anders mit dem Hospiz verbundene Mitglieder.

Inzwischen sind wir aneinander gewachsen, sowohl was das Stimmliche als auch was das Selbstverständnis anbelangt. Wir haben innerhalb von zwei Jahren schon ein beträchtliches Repertoire erarbeitet, haben einen Platz bei den Gedenkgottesdiensten des stationären Hospizes gefunden und einige kleinere Auftritte gehabt.

Jede von uns im Chor hat sicher ihre eigene Vorstellung und Motivation, regelmäßig zu den Proben zu kommen und sich für die Gedenkgottesdienste Zeit zu nehmen.

Der Chor singt dreistimmig, in der Regel a cappella oder mit Klavierbegleitung. Ein E-Piano wurde durch Spenden für den Chor bereitgestellt.

Wir verstehen unser Singen als Mitarbeit bei Hospiz Ulm.

Wir proben in den Räumen des Hospizcafés und damit im öffentlich zugänglichen Raum. Es ist uns bewusst, dass unsere Proben von Besuchern und Gästen des stationären Hospizes, der Hospizakademie oder von den Ehren- und Hauptamtlichen wahrgenommen werden. Somit ist unser Singen etwas Besonderes, weil wir nicht an einem beliebigen Ort singen.

Wir möchten nicht auftreten um uns darzu-

stellen, sondern möchten im Hintergrund singen. Das Singen ist kein Selbstzweck sondern soll zum Erinnern und Nachdenken anregen. Die Chorproben sind für uns Sängerinnen eine Zeit der Entspannung und Anregung, der Reflexion und auch eine Art Supervision.

Die Chorstücke werden zum Teil von den Sängerinnen selbst ausgesucht: Wer hat ein Lieblingsstück, welche bedeuten uns etwas, was wollen wir gerne singen? Ferner erarbeiten wir Literatur, die sich für die Gottesdienste eignet. Bei internen Festen (Weihnachtsfeier, Sommerfest).greifen wir auf Passendes, Bekanntes und Unbekanntes zurück.

Im stationären Hospiz haben wir dieses Jahr ein Mailiedersingen veranstaltet. Als Fernziel würden wir gerne Liederwünsche von Gästen erfüllen, auch unabhängig von einem geplanten Auftritt. Ein über viele Jahre geliebtes Lied oder Musikstück mag von menschlicher Stimme gesungen und vorgetragen, eine viel tiefer gehende Bedeutung erlangen als von einer CD abgespielt. Um diese Aufgaben gut zu erfüllen, wollen wir unsere Stimme bilden und weiterbilden, denn ein künstlerisch vorgetragenes Lied ist kostbar.

Wer noch mitsingen möchte ist herzlich willkommen.

*Gertraud Koellner, Chorleiterin*

# FAMILIE K.

## EHRENAMTLICHE BEGLEITUNG FÜR ANNIKA

Vor gut einem Jahr meldete sich Frau K. bei uns. Sie bat um Unterstützung für ihre Tochter Annika, 8 Jahre alt. Annika hat einen kleinen Bruder, der seit seiner Geburt schwer krank ist und zwei größere Schwestern. Seit einiger Zeit ist sie nun sehr auffällig in der Schule geworden, aggressiv in ihrem Verhalten, oft ungebremst in ihren Emotionen.

Beim ersten Treffen sagte Annika ganz klar, dass sie unbedingt mehr Zeit mit ihrer Mama haben möchte und dass sie Fußball spielen will! Annikas Bruder muss rund um die Uhr entweder von seiner Mutter oder vom Intensivkinderpflegedienst versorgt werden, so dass seine Bedürfnisse selbstverständlich an erster Stelle stehen. Doch das ist nicht immer so einfach für Annika – auch verständlich. Die Mutter hat sich Freiräume schaffen können, in denen sie sich ausschließlich Zeit für Annika nimmt. Und Steffi, unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin, kommt seitdem wöchentlich und hat viel Zeit im Gepäck.

Aber was wurde aus dem Fußballspielen? Nach ein paar Wochen Training war klar, dass es doch nicht das Richtige ist. Nun geht Annika seit über einem halben Jahr ins Boxtraining mit Steffi und ist total glücklich damit. Ihre Mutter berichtet, dass sie immer sehr ungeduldig auf sie warte. Ich habe die beiden letzte Woche vor dem Training getroffen und ihnen ein paar Fragen gestellt.

*K:* Annika, was hast du eigentlich gedacht, als du Steffi das erste Mal gesehen hast?

*A:* Och, ich dachte, ja mit der kannst du leben! (grinst)

*K.:* Was macht ihr, wenn Steffi zu dir kommt?

*A:* Wir gehen zusammen zum Boxen. Da freue ich mich (fast) immer darauf. Manchmal auch nicht.

*K:* Und wenn du dich nicht freust, was macht ihr dann?

*A:* Dann gehen wir trotzdem.



*K:* Und wie ist das dann?

*A:* Also, wenn man sich überwindet, merkt man hinterher, dass es gut ist. Also ist es ok, wenn wir trotzdem gehen.

*K:* Hat es dir schon mal geholfen, dass du zum Boxtraining gehst?

*A:* Hmhhh nö.

*Steffi:* Natürlich hat es dir schon geholfen. Du lernst konsequenter zu sein, du musst Ordnung in dein Sportzeug bringen, du bist viel ausgeglichener seitdem. In der Schule bist du früher mit jedem zusammengeraselt, das ist jetzt viel besser. Und du lernst, Teil eines Teams zu sein und einer steht für den anderen ein.

*A:* Grinst während Steffi erzählt.

*K:* Was macht dir denn am meisten Spaß?

*A:* Alles! (Sie machen Konditionstraining in Form von Spielen, Klettern, Boxen am Sandsack.....)

Und dann mussten die beiden auch schon los. Wohin? Natürlich zum Boxtraining!

Ein kleines Gedicht zum Schluss mag diese Erfahrung gut ausdrücken:

Wenn es  
Woche für Woche  
für mich klingelt  
lasse ich mich abholen  
für einen Ausflug  
ins Unbeschwerte

*Karen Strehler*

## TRAUER

# DER WEG ZURÜCK INS LEBEN

Wenn der Ehemann verunglückt oder das Baby stirbt, ist nichts mehr wie zuvor. Zwei Frauen berichten, wie der Tod ihr Leben und das ihrer Kinder verändert hat.

Eigentlich wartete Isabel Lindemann an jenem Abend im September darauf, dass ihr Mann von der Arbeit kam. Es wurde spät und später. Irgendwann standen ihre Schwiegereltern vor der Tür. Mit einem Notfallseelsorger. Ihr Sohn, Isabel Lindemanns Mann, war im elterlichen Betrieb verunglückt, aus dem Leben gerissen mit 37 Jahren. Von einem Moment auf den anderen war seine Frau allein mit den drei Töchtern. Und sie war schwanger mit ihrem vierten Kind.

Wie lebt man weiter nach einem solchen Schlag? Isabel Lindemann dachte: Gar nicht. „Ich allein mit vier Kindern – das geht niemals.“ Es ging doch. Gerade auch wegen der Kinder, „sie helfen einem so sehr“. Sie sind jetzt, mehr als ein Jahr nach dem Tod ihres Vaters, sechs, vier und zwei Jahre alt. Estelle, die Jüngste, kam vor neun Monaten zur Welt. Isabel Lindemann wird ihr irgendwann erklären müssen, warum sie keinen Papa mehr hat.

Das war schon bei den älteren Geschwistern unfassbar schwer, „viel schlimmer, als ich mir hätte vorstellen können“, sagt die 36-Jährige. „Für so kleine Kinder sind die Eltern unsterblich.“

Schwer ist es geblieben. Nicht immer, aber oft. Die Familie spricht über den toten Vater, er ist den Kindern nah. Verlust und Trauer sind Teil des täglichen Lebens. Auf dem Weg des Abschiednehmens hat Isabel Lindemann für sich und ihre Kinder Hilfe gesucht: an den Nachmittagen für trauernde Familien im Ulmer Hospiz. Sie geben der Familie die Möglichkeit, sich mit Trauer und Verlust auseinanderzusetzen. Und sie zeigen Menschen wie Isabel Lindemann: Du bist nicht allein mit diesem Schicksal.

An den Nachmittagen traf sie zum Beispiel Gabi Richter. Vor zwei Jahren hatte sie ihr drittes Kind zur Welt gebracht, einen Sohn. Einen Monat später war das schwerkranke Baby tot. „Diese Lücke bleibt“, sagt die Mutter. „Damit



Gabi Richter (links) hat ein Kind verloren, Isabel Lindemann (rechts) ihren Mann und Vater ihrer vier Kinder. Beide besuchen die Nachmittage für trauernde Familien im Hospiz, die unter anderem von Andrea Müller-Götz (Zweite von links) und Michaela Teichmann begleitet werden.

muss ich mich auseinandersetzen bis zu meinem Tod.“ Sie und ihr Mann versuchen, offen über den Verlust ihres Sohnes zu sprechen, auch mit seinen älteren Geschwistern, die damals zwei und vier Jahre alt waren.

### Große Stütze für Trauernde

„Viele Menschen denken: Wenn man sich der Trauer stellt, bricht alles zusammen“, sagt Andrea Müller-Götz vom Hospiz. Das Gegenteil sei der Fall. „Es tut sich etwas Neues auf.“ Den Austausch mit anderen trauernden Familien, sei es im Hospiz oder in der Sterbenkinder-Gruppe für verwaiste Eltern, nennt Gabi Richter ihre „größte Stütze“ neben Angehörigen und Freunden. Sich verstanden fühlen mit all seinen Empfindungen, zu profitieren von den Erfahrungen anderer Eltern – all das sei eine unschätzbare Hilfe.

Wie leicht man unsicher wird in einer so unplanbaren Lage, weiß auch Isabel Lindemann. Wochenlang nach dem Tod des Vaters haben ihre Kinder Beerdigung und Friedhof gespielt, sind Barbie-Puppen und Playmobil-Männchen gestorben. „Das war beunruhigend“, fand Isabel Lindemann. In Gesprächen mit anderen trauernden Familien erfuhr sie: „Das ist ganz





Wenn es kaum mehr weitergeht, kommt eine helfende Hand – diese Erfahrung machten die Teilnehmer eines Wochenendes für trauernde Familien bei der Wanderung.

normal.“ Ein besonderes Erlebnis für Erwachsene und Kinder war ein Wochenende für trauernde Familien im Allgäu. Das Hospiz-Team um Andrea Müller-Götz hatte den Aufenthalt im Oktober in einem Gästehaus in Schwangau organisiert, zum ersten Mal. Auf dem Programm standen Einzel- und Gruppengespräche, vor allem aber: Übungen aus der Erlebnispädagogik.

#### **Schafft man die nächste Stufe?**

Die acht Erwachsenen und 19 Kinder im Alter von neun Monaten bis 14 Jahren übten in einem Klettergarten und unternahmen eine Wanderung. „Wenn man sich mit Trauer und Abschiednehmen auseinandersetzt, geht das nicht nur über den Kopf und das Reden“, sagt Andrea Müller-Götz, die mit zwei hauptamtlichen und drei ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiterinnen teilgenommen hat. Die Bachbett-Wanderung zum Beispiel: „Der Weg war uneben, steil, man musste anhalten, zurückschauen, nach vorn schauen und man wusste manchmal nicht, ob man die nächste Stufe schafft“, erzählt Mitarbeiterin Michaela Teichmann. „Aber dann kam eine helfende Hand.“

Das Klettern und Wandern trug dazu bei, die eigenen Ressourcen zu stärken, finden die Teilnehmer. „Es war ein sehr intensives Wochenende“, sagt Gabi Richter. „Man konnte allen Gedanken bis zum Ende nachgehen, bis sie ausgedacht sind.“ Sie und Isabel Lindemann empfanden den Austausch mit anderen Trauernden, gerade jungen, als hilfreich. Und auch für ihre Kinder war es gut, andere Kinder zu treffen, die

ebenfalls Vater, Mutter, Bruder oder Schwester verloren haben.

In ihrem Freundeskreis stehen Gabi Richters und Isabel Lindemanns Kinder mit dem Verlust des Vaters, des Bruders allein da. Das hat auch eine gute Seite: Es herrscht im Alltag schnell wieder Normalität. Schon am Tag nach dem Tod des Vaters standen die Freunde wieder vor der Tür um die Mädchen zum Spielen abzuholen, erzählt Isabel Lindemann.

Es gibt aber auch schwierige Situationen. Gabi Richters Ältester hat eine Woche vor seinem toten Bruder Geburtstag. Wenn der Sechsjährige mit seinen Freunden feiert, will er mit ihnen auch zum Friedhof. „Eine Herausforderung für alle“, sagt seine Mutter. Sie integriert den Gang zum Friedhof in eine Schnitzeljagd mit mehreren Stationen. Am Grab des Bruders zünden die Jungs dann eine Kerze an.

Es sind Erlebnisse wie diese, die den Familien dabei helfen, mit der Trauer umzugehen. Die helfen, „zurück ins Leben zu finden nach einer solchen Tragödie“, sagt Gabi Richter. Der Verlust bleibt freilich Teil des Lebens. „Es ist eine leise Melancholie“, sagt Isabel Lindemann. „Mit der stehst du morgens auf, mit der gehst du abends ins Bett.“

Sie versucht trotzdem, nach vorn zu schauen. „Es ist wie beim Autofahren. Ich fahre vorwärts, gucke durch die große Frontscheibe auf das, was kommt, und sehe im kleinen Rückspiegel das, was hinter mir liegt.“

*Chirin Kolb  
(Südwest Presse Ulm)*



Rowohlt Verlag, Reinbek 2015  
Deutsche Übersetzung von Marcus Gärtner

Ein Buch über das Lebensende der eigenen Eltern. In einem Comic? Geht denn das?...

Aber ja, sogar sehr überzeugend!

Ist das nicht läppisch oder entwürdigend?...

Ganz und gar nicht! Die Form des Comic ist schon längst nicht mehr nur eine Geschichte in Bildern mit wenig Sprache als Kinder- und Jugendlektüre, garniert mit komischen Figuren und Situationen (Mickey Mouse, Donald Duck, Asterix und Co. lassen grüßen). Comics haben sich zu einer ernst zu nehmenden Literaturform gemauert, die Bilder zur Intensivierung des Geschichtenerzählens nutzt. Und erst recht aus der Feder einer so etablierten Karikaturistin, wie Roz (Rosalie) Chast es ist, die in New York sehr anerkannt für bedeutende Verlage arbeitet.

Im vorliegenden Buch hat sie auf anrührende sehr persönliche Weise ihre eigene, als frustrierend durchlebte Erfahrung für sich selbst bewältigt. Dem Betrachter/Leser bietet sie humorvolle, manchmal skurrile, auch bittersüße und sarkastische, aber auch lustige Bilder, gezeichnet mit eher kritzeligen, unruhigen Strichen, koloriert in Pastelltönen. Das ganze wird garniert mit enorm ehrlichen, sehr authentisch wirkenden handgeschriebenen Kommentaren. Es gibt auch längere Textpassagen, dann wieder nur Stichworte oder Ausrufe, aber auch selbst-

ironische Gedichte der sehr resoluten und dominanten Mutter.

Der Vater kommt relativ schlecht weg. Er wird als wenig belastungsfähig geschildert, mit zwei linken Händen und voller Lebensängsten, aber seinem (einzigen) Kind ein stets verständnis- und liebevoller Begleiter. Außerdem werden Fotos von den Eltern, der Wohnungseinrichtung, den gesammelten „Schätzen“ und der Autorin als Kind und Teenager gezeigt, was die Form des Comic auflockert.

Sehr persönlich wirkt der Text, weil er in gut leserlicher Handschrift geboten wird. Man bemerkt nicht, dass es sich um eine Übersetzung handelt, so flüssig kommt der Text. Der Leser sieht auf den Bildern, so als ob er indiscret durch das Schlüsselloch peilt, wie Tochter Rosalie (Roz), das „schon erwachsene“ Kind, in den letzten Lebensphasen ihrer Eltern, deren Schrullen, deren Lebensprobleme und deren besondere Eigenschaften in zugespitzter Form ertragen muss.

Die Erfahrung vom langsamen Verfall der Selbständigkeit ihrer Eltern, deren Widerstände, die Kapitulation vor der Macht von Krankheit, Schwäche und Demenz ... und der Angst vor Geldnot („werden die gesparten Mittel für die extrem teure Pflege reichen?“), ist so plastisch geschildert, dass man als Leser glaubt dabei zu sein.

Und schließlich kommt unwiderruflich der Verlust der Eltern. Vor dem unausweichlichen Ende des Lebens haben viele Menschen Angst und versuchen einen Bogen um diese Wirklichkeit zu machen. Sie verdrängen, dass ES irgendwann kommen wird; der Verfall der Autorität ihrer Eltern, der Verlust ihrer Gesundheit mit dem



Beginn von Krankheit und Pflegebedürftigkeit, Hinfälligkeit und das Hinausgleiten aus dem Leben – das Sterben.

Gleichzeitig die Erkenntnis: es wurde keine vernünftige Vorsorge betrieben. Keine Anweisungen zu „Was soll geschehen wenn...“, ganz zu schweigen von einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung.

Und so kommt es auch in unserer Geschichte: Der Leser sieht in der Bildersprache des Comics, welche Folgen das haben kann. Als Roz nach längere Abwesenheit die beginnende Verwahrlosung der Eltern und deren Wohnung zur Kenntnis nehmen muss, will sie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung diskutieren. Die Alten jedoch beharren darauf: „Können wir nicht über was anderes reden?“ Die Tochter findet in der verdreckten Wohnung eine skurrile Anhäufung von Dingen, „die man noch mal gebrauchen kann,,: Schubladen und Schränke voller Handtaschen, Schals, Stifte in Hunderten gezählt, Brillen, ein Museum voller Rasierapparate, jede Menge Alubehälter von Essen auf Rädern, Bücher und Hefte kreuz und quer und überall Marmeladenglasdeckel in allen Größen in Hülle und Fülle, eine große Schublade voller verfallener Sparbücher, Reisepässe, Versicherungspolice, alle viele Jahre alt. Hinter der Eingangstür ein riesiger Haufen ungeöffneter Postsendungen, angestaut vom letzten halben Jahr.

So nimmt das Schicksal langsam seinen Lauf in Richtung Lebensende, mühsam, langwierig und über viele Jahre hin. Es wird sehr eindrucksvoll geschildert, wie Roz ihre Tochterpflicht unter vielen Mühen und mit zahlreichen überraschenden Wendungen neben dem Leben in ihrer eigenen intakten Familie ächzend bewältigt. Nachdem alles vorbei ist, fühlt sie sich befreit, erschöpft, traurig und stolz gleichzeitig.

Was bleibt beim Leser? Eine lehrreiche, anrührende und aufrichtige Bildergeschichte, die lange in Erinnerung bleiben dürfte und dazu anregt, die eigene Lebenssituation vor dem Hintergrund der gesehenen/gelesenen Geschichte kritisch anzuschauen. So kann man dieses lebenswerte Buch in vielfacher Weise als lehrreich wahrnehmen.

*Volkhart Brethfeld*

ULMER HOSPIZ

## BERATUNGSANGEBOTE

In der Gewissheit, unheilbar erkrankt zu sein, steigen bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen, Ängste und Unsicherheiten auf. Die erfahrenen hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Hospiz-Teams stehen schwer kranken Menschen, ihren Zugehörigen und Trauernden fachkundig beratend zur Seite. In der Regel lassen sich Beratungstermine kurzfristig vereinbaren und werden immer kostenfrei angeboten.

Im Jahr 2016 wurden insgesamt 1.043 Beratungs- und Informationsgespräche durchgeführt. Die stetig steigende Nachfrage nach Unterstützung ist auch ein Zeichen dafür, dass das Ulmer Hospiz zentrale Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger geworden ist, wenn es um die Themen schwere Krankheit, Tod und Trauer geht. Viel Beratungsbedarf ist auch für den Bereich Erstellung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen festzustellen.

*Claudia Schumann*

### **Einen Ort haben**

Wenn Erdplatten wackeln,  
sich verschieben, verschwinden.

### **Mut zur Seite haben**

Der mir die schwerwiegenden  
Worte vom Herzen löst.

### **Augen gegenüber haben**

Die mich sehen, mit mir die  
nächsten Schritte ausleuchten.

Einen Kompass, eine sichere Hand.

*Jürgen Knoll*

### **Beratung im stationären Hospiz**

Nach Eingang einer Anmeldung für eine Hospizaufnahme ist es für uns, Frau Fredl und Frau Seng, selbstverständlich, dass wir mit den Angehörigen Kontakt aufnehmen. Wir vereinbaren so schnell als möglich einen Termin für ein Informationsgespräch, bei dem wir Fragen

klären, Möglichkeiten der Versorgung bis zur Hospizaufnahme aufzeigen. Durch den persönlichen Kontakt im Gespräch können Vertrauen aufgebaut und Ängste verringert werden und wir können einen Eindruck unserer Arbeitsweise im stationären Hospiz vermitteln.

Die Erfahrung zeigt uns, dass meist sehr viele zusätzliche Sorgen und Nöte oder einfach Fragen rund um die Erkrankung und Versorgung besprochen werden müssen, für die bisher kein Platz war oder kein Ansprechpartner verfügbar war. Umso wichtiger ist es für uns, die Zeit zu haben, die über 500 Gespräche in unseren Stationsablauf zu integrieren.

Dass dies ein wichtiger Teil unserer Arbeit geworden ist, erleben wir an den vielen Rückmeldungen, wie hilfreich es ist zu wissen, dass man sich als Angehöriger oder Betroffener selbst jederzeit wieder melden darf. Aus über der Hälfte der Gespräche wurden Beratungsprozesse mit mehrfachen Kontakten. Und dadurch kann manchmal auch eine Versorgung zuhause gut gelingen und eine Aufnahme im stationären Hospiz wird nicht erforderlich.

*Martina Seng u. Birgit Fredl*

### **Beratung im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst**

Im letzten Jahr hatten wir 131 Beratungen. Die Menschen kommen oft über Kooperationspartner wie Kindergärten, Schulen, Ärzte, Psychologen, Beratungsstellen oder auch Jugendämter zu uns.

Die persönliche Empfehlung erleichtert den Ratsuchenden Kontakt in diesem sensiblen Bereich aufzunehmen. Viele Anfragen kommen inzwischen auch per Mail. Dies ist besonders bei Trauerberatungen, bei denen es um kleine Kinder geht oder auch bei verwaisten Eltern der Fall. Auch Jugendliche melden sich zunehmend.

Inhalte der Beratungen sind Trauerreaktionen bei Kindern, wie können/müssen Kinder miteinbezogen werden in den Sterbeprozess und das Abschiednehmen. Eine andere Frage ist, wie können die Erwachsenen mit der Situation umgehen, was brauchen die Geschwisterkinder, welche Hilfen gibt es, auch über unser Hospiz Angebot hinaus? Wo gibt es spezielle

Kurangebote für erkrankte/beatmete Kinder, oder für verwaiste Familien? Wie lange zahlt die Krankenkasse die Haushaltshilfe? Wo gibt es Unterstützung bei der Kinderbetreuung?

Nicht selten nutzen mehrere Familienmitglieder das Beratungsangebot, sodass neben den Eltern/dem Elternteil und den Kindern z.B. auch die Großeltern mit am Tisch sitzen. Das sind dann manchmal große Runden und diese Gespräche brauchen ihre Zeit.

Bei einigen Familien entsteht eine ehrenamtliche Begleitung nach 1-2 Gesprächen, bei anderen bleibt es bei ein bis mehreren Beratungen. Wieder andere wählen einen längeren Prozess und kommen regelmäßig, um sich im Abschiednehmen und in der Trauer gut beraten und gestärkt zu wissen. Die Beratung ist für sie ein wichtiger Anker im ansonsten so unsicheren Gewässer, um die neuen Wege zu finden und zu gestalten, die nun gegangen werden müssen. Gerade im Kinderbereich gestalten wir die Gespräche mit vielen kreativen Impulsen und Umsetzungen, die immer sehr dankbar angenommen werden.

*Karen Strehler*

### **Beratung im ambulanten Bereich für Erwachsene**

Im letzten Jahr hatten wir 258 Beratungen. Viele Menschen nehmen den Erstkontakt über das Telefon zu uns auf, nur gelegentlich auch per Mail. In den meisten Fällen melden sich Angehörige von zuhause aus, manchmal auch von Kliniken oder Pflegeeinrichtungen. Inhaltlich geht es am häufigsten darum, welche Unterstützungsmöglichkeiten unser Hospizdienst für Erwachsene im häuslichen Bereich anbieten kann und welche Angebote es darüber hinaus noch für Zuhause gibt (z.B. ambulante Pflegedienste, spezialisierte Palliativdienste, Nachbarschaftshilfen etc.). Wir beraten bei sozialrechtlichen Problemen und vermitteln Kontakte zu weitergehenden Hilfen.

Informationsgespräche zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden in diesem Zusammenhang auch zunehmend angefragt.

Bei vielen Anfragen reichen oft 1-2 Beratungsgespräche, damit die Sterbenden mit

ihren Angehörigen weitere Entscheidungen treffen können. Manchmal entwickelt sich ein längerer Begleitungsprozess, wenn Angehörige einen sterbenden Familienangehörigen begleiten und in gewissen Abständen darüber reflektieren möchten.

*Imogen Saß*

### **Beratung im Bereich Trauerbegleitung bei Erwachsenen**

Im letzten Jahr haben sich 167 Personen an uns gewandt, um eine Beratung bzw. Begleitung zum Thema Trauerbewältigung zu bekommen.

Die Häufigkeit der Beratungsgespräche ist sehr unterschiedlich. Für manche Personen reichen 1 bis 3 Gespräche, damit sie mit ihrer Trauer gut umgehen können. Für viele ist es jedoch ein längerer Prozess, der viele Wochen und Monate dauern kann.

Die Fragestellungen und Themen sind unterschiedlich und z.T. sehr komplex geworden: Entwicklung von Ritualen, Schuldthema, große Sehnsucht nach dem Verstorbenen, neue Rolle, innere Bilder, Umgang im Alltag, Jahrestag, existentielle Fragen ...

Die Anfragen beim Thema plötzlicher Tod, Unfall und Suizid haben sich stark erhöht.

Wir bekommen Anfragen direkt von den Trauernden, von Familienangehörigen, Freunden, Ärzten, Beratungsstellen und Psychologen.

Neben Einzelgesprächen ist für manche Trauernde auch ein Gruppenangebot von großer Bedeutung. Hier geht es u.a. um die Fragen: Wie gehen andere Menschen mit ihrer Trauer um? Was ist normal? Was hilft mir in der schweren Zeit?

Unser Trauercafé wurde von 131 Personen besucht; davon waren 95 Frauen und 36 Männer.

Unser jährliches festes Angebot Trauergruppe/Trauerseminar wird immer mehr angefragt, sodass wir dieses Mal 8 Trauernde in der Gruppe hatten.

Ebenfalls haben wir ein sehr großes Angebot zum Thema Trauer in unserem Akademieprogramm.

*Andrea Müller-Götz*



### **Wir nehmen Abschied**

Im letzten Jahr sind verstorben:

#### **Linde Buck**

unsere langjährige  
ehrenamtliche Mitarbeiterin  
am 30.06.2016

#### **Irmgard Ebert**

eine Gründerfrau  
von Hospiz Ulm  
am 26.08.2016

Wir vermissen sie.

*Junge Leute werden manchmal wach  
und wissen, dass sie sterben müssen.*

*Dann erschauern sie kurz,  
und sie sehen verschiedene Bilder,  
und denken: Jeder muss sterben,  
und es ist noch Zeit.*

*Alte Leute werden manchmal wach  
und wissen, dass sie sterben müssen.*

*Dann wird ihr Herz bang,  
denn sie haben gelernt,  
dass niemand weiß, wie Sterben ist,  
dass keiner wiederkam, davon zu kündigen,  
dass sie allein sind, wenn das Letzte kommt.  
Und wenn sie weise sind,  
dann beten sie. Und schlummern wieder.*

*Carl Zuckmayer*

# KURS 25

## Hospizarbeit Lernen für das Leben

Da saßen wir nun zu Beginn des Ausbildungskurses an einem Januarabend erstmals im Hospiz zusammen, 13 Teilnehmer/Innen und unser vierbeiniger Liebling „Hospizhund“ Balo. Trotz der uns hier umgebenden friedvollen Atmosphäre fühlten wir uns etwas fremd und so manche Frage, was uns wohl erwarten

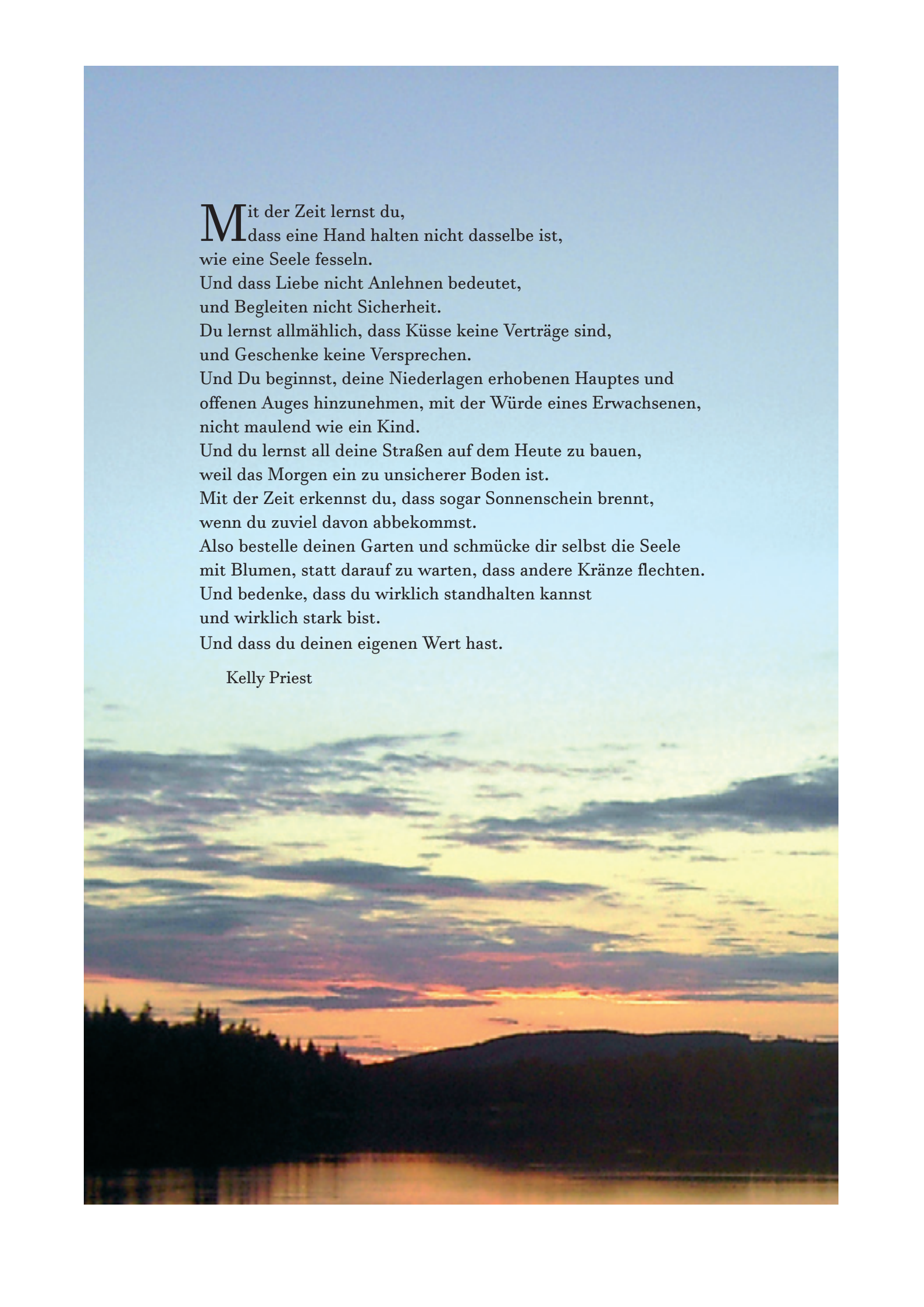
würde, bewegte uns. Wie gut, dass kurz darauf das gemeinsame Wochenende im Kloster Brandenburg stattfand, bei dem wir überraschend schnell zu einer vertrauten und herzlich verbundenen Gemeinschaft zusammengewachsen sind. Unsere Ausbilderinnen Andrea, Imogen und Margaretha haben uns mit viel Empathie durch die Themen Sterben, Tod und Trauer geführt. Wir durften intensive Erfahrungen machen – mit Meditation, Atemübungen und Körperarbeit und haben dabei nicht zuletzt auch viel über uns selbst gelernt. Dass Trauerarbeit, Lachen und Tanzen kein Widerspruch sind, hat uns das „Fest des Lebens“ gelehrt. Hospizarbeit ist auch Lernen für das Leben.

Was bewegt uns dazu, uns künftig ehrenamtlich in der Hospizarbeit zu engagieren? Einige von uns haben bereits persönliche Erfahrungen bei der Begleitung sterbender Angehöriger oder Freunde im Hospiz gemacht und möchten etwas von der Hilfe, die sie erfahren durften, zurückgeben. Andere wollen sich sozial engagieren und freie Zeit sinnvoll nutzen, weil sich ihre Lebensumstände geändert haben. Für Kursteilnehmerinnen mit pflegerischen Berufen ist das bei der Ausbildung neu erworbene Wissen zudem im Umgang mit Patientinnen und Patienten hilfreich. Uns allen ist gemeinsam, dass wir helfen möchten. Unsere Haltung ist von einer liebevollen Zuwendung zu sterbenden Menschen geprägt, wie es Dr. Cicely Saunders, die Gründerin der Hospizbewegung, in einer Begegnung mit einem Sterbenden ausdrückte: „Sie sind wichtig, weil sie eben sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit sie nicht nur in Frieden sterben, sondern bis zuletzt leben können.“

Bei jedem Treffen erleben wir dankbar, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Unsere Kursleiterinnen schulen uns hochkompetent. Wir lernen viel: Über das richtige Zuhören, das Gesprächsverhalten und die Fähigkeit, uns in der Begleitung selbst zurückzunehmen, um deutlich wahrzunehmen, was in diesem Moment nötig ist. Die uns anvertrauten Menschen sollen die Gewissheit haben, dass sie bis zum letzten Atemzug in einem Umfeld der mitmenschlichen Zuwendung leben werden. Das Wissen, dass wir bei der Hospizarbeit stets im Team eingebunden sind und Unterstützung erfahren, macht uns sehr zuversichtlich. Wir freuen uns auf unseren weiteren gemeinsamen Weg.

# Zahlenspiegel für 2016

<b>Ehrenamtliche insgesamt</b>	<b>136</b>	<b>Mitarbeitende</b>
<b>Begleitungen gesamt</b>	<b>203</b>	
davon:		
Ambulant	58	Personen
AKHD (Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst)	12	Familien
In Heimen	53	Personen
In Krankenhäusern	23	Personen
Im stationären Hospiz	57	Personen
<b>Stationäres Hospiz</b>		
Auslastung 2016	92,68%	
Anmeldungen insgesamt	551	
Tatsächliche Aufnahmen	132	
<b>Beratungs- Informationsgespräche</b>	<b>1.043</b>	
davon:		
ambulanter Bereich	259	
AKHD	131	
stationärer Bereich	501	
Trauerberatung	152	
<b>EA-Stunden insgesamt</b>	<b>17.029</b>	
davon:		
Im ambulanten Bereich	1.819	Stunden
AKHD	241	Stunden
Im stat. Hospiz	4.796	Stunden
In anderen stat. Einrichtungen	1.423	Stunden
Einsatzleitung	2.603	Stunden
Trauerarbeit	538	Stunden
AKHD	699	Stunden
Hospiz Café/ Impuls	468	Stunden
Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit	1.121	Stunden
Arbeitskreise, Supervisionen und Hospiztreffs	1.577	Stunden
Vorstands- u. Hintergrundarbeit	1.744	Stunden
<b>Ulmer Hospiz Akademie</b>		
<b>Veranstaltungen insgesamt</b>	<b>202</b>	
davon:		
Akademieprogramm	127	
Hospizidee allgemein	33	
Stationäres Hospiz	8	
AKHD	5	
Patientenverfügung	9	
Demenz/ Behinderung	4	
Infostand	2	
Seminare	14	
<b>Sonstige Besucher</b>	<b>1.105</b>	
davon:		
Impuls der Stille – Besucher	416	
Hospiz Café Besucher	558	
Trauer Café Ulm/Neu-Ulm	131	



Mit der Zeit lernst du,  
dass eine Hand halten nicht dasselbe ist,  
wie eine Seele fesseln.  
Und dass Liebe nicht Anlehnen bedeutet,  
und Begleiten nicht Sicherheit.  
Du lernst allmählich, dass Küsse keine Verträge sind,  
und Geschenke keine Versprechen.  
Und Du beginnst, deine Niederlagen erhobenen Hauptes und  
offenen Auges hinzunehmen, mit der Würde eines Erwachsenen,  
nicht maulend wie ein Kind.  
Und du lernst all deine Straßen auf dem Heute zu bauen,  
weil das Morgen ein zu unsicherer Boden ist.  
Mit der Zeit erkennst du, dass sogar Sonnenschein brennt,  
wenn du zuviel davon abbekommst.  
Also bestelle deinen Garten und schmücke dir selbst die Seele  
mit Blumen, statt darauf zu warten, dass andere Kränze flechten.  
Und bedenke, dass du wirklich standhalten kannst  
und wirklich stark bist.  
Und dass du deinen eigenen Wert hast.

Kelly Priest