

RUNDBRIEF



INHALTSVERZEICHNIS

Abschied nehmen in Corona Zeiten	4
Der Weg bis zum Einzug in's Hospiz	6
Ein Arbeitstag im Hospiz	8
Der Duft der bleibt	10
Psycho-Onkologie	11
Zu jedem Zuhause gehört eine Küche	12
Das Hospiz eine Insel	15
Klangschalen im Hospiz	16
Nachtschattenovellen	18
Aromapflege	20
Das Leben vom Sterben her sehen	21
Neue Gesichter bei Hospiz Ulm	22
Der letzte Hilfe Kurs	24
Kampagne Ehrenrunde	26
Mein Umweg zu Kurt Marti	28
Buchbesprechung	29
20 Jahre bei Hospiz Ulm e.V.	31
Familientrauerwochenende	32
Zahlenspiegel für 2019	35

TITELBILD Wolfgang Müller

IMPRESSUM

REDAKTION Almut Holdik-Probst,
Andrea Jacob, Dorothea Kleinknecht,
Wolfgang Müller, Elli Pfarr, Ulrike Sauer,
Claudia Schumann, Otwin Schwarzenbach,
Erika Staudenmaier, Marion Weidenfeld.

FOTOS Wolfgang Müller,
Marion Weidenfeld, 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

Dies ist ein Rundbrief von Hospiz Ulm in besonderen Zeiten.

– *Wie immer haben wir, das Redaktionsteam, uns rechtzeitig zusammengesetzt. Wir überlegten, was wir diesmal zu berichten haben, was für Sie, liebe Leser/innen, interessant sein könnte.*

– *Wie immer fiel uns sehr vieles ein, wir verteilten die Aufgaben und machten uns ans Schreiben.*

Schnell entstanden Texte und Berichte, die wir einander vorgelesen und über die wir uns gemeinsam Gedanken gemacht haben.

– *Wie immer finden Sie im Rundbrief Erfahrungsberichte: z.B. über das Wochenende im Schnee für trauernde Familien, ganz bestimmt ein ganz besonderes Erlebnis für alle, die dabei waren – und ein Blick hinein in die Arbeit der Trauerbegleitung.*

– *Wie immer gibt es eine Buchbesprechung, die Sie zum Lesen anregen mag!*

Wie geht es eigentlich zu im stationären Hospiz? Was macht die Arbeit dort so besonders? Wie erleben die Mitarbeitenden ihren Arbeitsplatz? Dazu haben wir mehrere neue und altbekannte Kollegen und Kolleginnen befragt, sie haben jeweils auf ihre Art Antwort gegeben, es fühlt sich fast so an wie ein Besuch im Hospiz!

Ja, und dann kam die Corona-Krise.

Wir konnten uns nur noch per mail treffen, um unsere Texte abzustimmen.

Es gab Zeiten des Stillstehens, auch bei uns. Termine mussten auf unbestimmte Zeit verschoben werden, deshalb erscheint der Rundbrief diesmal nicht – wie immer – zur Mitgliederversammlung.

– *Wie immer bleibt Hospiz Ulm ein besonderer Ort – auch und gerade in besonderen Zeiten.*

Was bleibt, wenn sich um uns herum so vieles verändert? Was trägt uns, wenn es schwer wird?

Mögen Sie das für sich immer wieder neu suchen und finden!

Dorothea Kleinknecht

DER MENSCH DENKT UND GOTT LENKT

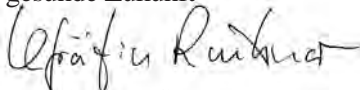
So sind wir alle in das Jahr 2020 gegangen mit unseren Plänen und Zielen. Und plötzlich, im Monat März, ist alles anders! Ein neues Virus hat uns und den Rest der Welt fest im Griff. Die COVID-19-Epidemie hat einen bislang ungekannten Einfluss auf unser Leben und auf das unserer Mitmenschen. Unsere Gesundheit, unser Lebensunterhalt, ja unser Leben wird bedroht. Von heute auf morgen wird unser Leben eingeschränkt. Es verbreitet sich Angst, Schrecken und Frustration. Und die große Ungewissheit „wie soll es weitergehen“.

Auch das Hospiz in Ulm war davon betroffen. Viele Entscheidungen standen an, allen voran die wichtigste: können wir unsere Aufgabe weiterhin ausführen? Da wir unsere Verantwortung sehr ernst nehmen, bin ich besonders stolz darauf, dass wir es schaffen, selbst in einer so ungewissen und außergewöhnlichen Zeit trotzdem für die Menschen da zu sein, die uns eben jetzt besonders brauchen.

Wir sind zwar gezwungen, alle geplanten Veranstaltungen der Akademie und unsere Ausbildungen abzusagen, unsere anderen Angebote jedoch laufen alle weiter, wenn auch teilweise in veränderter Form. Die Anfragen fürs stationäre Hospiz stapeln sich, weil einige der umliegenden Hospize keine Menschen mehr aufnehmen und Menschen auch während einer Pandemie an „normalen“ Krankheiten versterben. Der Besuch von Angehörigen ist in geringer Anzahl im Hospiz möglich. Ehrenamtliche, die weiter tätig sein wollen, sowie unser Team begleiten Menschen in ihrer Trauer und mit ihren Sorgen zu Hause, im Pflegeheim – am Telefon und im direkten Kontakt.

Aber ist nicht doch alles anders? Eine gewisse Unruhe, eine undefinierbare Angst ist allenthalben zu spüren. Vor allem, da es keine klare Antwort gibt, wie lange diese Epidemie noch anhalten wird. Und ist es dann nicht besonders hart, in dieser Verunsicherung einen lieben Menschen zu verlieren? Zumal es nicht immer möglich ist diesen Menschen zu sehen und sich zu verabschieden und ein gebührendes Begräbnis abzuhalten. Hospiz möchte in dieser aufgewühlten Brandung ein rettender Fels sein. Ein ganz großer Dank gebührt allen Mitarbeitenden im Haupt- und Ehrenamt, dass sie, jede und jeder Einzelne, dazu beiträgt, dass Hospiz dieser Fels sein kann! Ich finde, es ist einen Gedanken wert, zu überlegen wie die Welt nach COVID-19 sein wird. In einer Ausnahmesituation zeigen sich auch die Stärken der Menschen. Man kann viel Verantwortungsgefühl, Solidarität und Hilfsbereitschaft beobachten. Man beobachtet Familien, die zusammen spazieren gehen. Es zeigt sich, wenn nicht alles nur schneller, höher, größer und weiter geht – wenn man endlich Zeit hat – dass das Leben auf eine ganz andere Weise wertvoll wird. Wäre es nicht wunderbar, wenn wir alle durch diese Krise gestärkt würden und die guten Ideen und Initiativen, die jetzt entstanden sind, auch danach Bestand hätten!

Mit meinen allerbesten Wünschen für eine gute, in jeder Beziehung gesunde Zukunft



Katharina Gräfin Reuttner
Vorsitzende

Und die Leute blieben zu Hause
und lasen Bücher
und hörten zu und ruhten aus
und trieben Sport
und machten Kunst und spielten
und lernten neue Wege des Seins
und hielten an und hörten zu
tiefer
jemand meditierte, jemand betete
manche trafen ihren Schatten
und die Leute begannen
anders zu denken
und die Leute heilten.
Und in der Abwesenheit von Leuten,
die unwissend lebten, gefährlich,
sinnlos und herzlos,
ging die Erde auch an zu heilen,
und als die Gefahr vorüber war,
fanden die Leute zu sich selbst.
Sie trauerten um ihre Toten
und wählten Neues
und träumten neue Visionen
und erfanden neue Wege zu leben
und heilten die Erde ganz,
genau wie sie selbst geheilt wurden.

Kathleen O'Mara





ABSCHIED NEHMEN IN CORONA-ZEITEN

„Nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ (Cicely Saunders, Begründerin der Hospizbewegung)

Das Sterben gehört zum Leben. Noch nie war die Maxime der Hospize und der Hospizdienste so aktuell. Die Corona-Pandemie führt uns das gerade sehr deutlich vor Augen, wie die Erfahrungen des Hospiz Ulm ganz aktuell zeigen.

Ganz wichtig für Sterbende und vor allem für diejenigen, die zurück bleiben, ist das Abschiednehmen. Dies ist eine Zeit, die zu den intensivsten Momenten im Leben zählt. Eine Zeit, die noch mit Leben gefüllt werden kann und im Nachhinein als eine der wichtigsten und ja, durchaus auch als glückliche Zeit empfunden werden kann. Gemeinsame Erinnerungen werden ausgetauscht, vielleicht ganz neu interpretiert.

Es ist die letzte Gelegenheit, Dinge auszusprechen, für die man bisher nicht die Zeit, öfter aber nicht den Mut gefunden hat. Bis vor

wenigen Wochen konnten wir das auch tun, ohne groß darüber nachzudenken.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen lag es nur an uns, von wem (oder was) wir uns verabschieden wollten. Eben so, wie wir den Abschied gestalten wollten. Ja, und auch, ob wir uns überhaupt verabschieden wollten. Es war ganz einfach. Denn bisher hatten wir die Wahl. Wir konnten für uns selbst entscheiden, was und wann wir etwas tun wollten.

Doch seit März ist unsere Welt und unser Leben auf den Kopf gestellt. Wenig ist noch so, wie es war. Und das, was wohl mit am schwersten wiegt, ist, dass wir bei Vielem keine Wahl mehr haben. Es macht einen großen Unterschied zu wissen, „ich könnte, wenn ich wollte“ oder zu wissen „ich kann auf keinen Fall“.

Was tun, wenn ich nichts tun, einen Angehörigen oder einen Freund nicht besuchen kann? Wie soll ich diese Situation aushalten? Wer versteht, was in mir vorgeht?

Hier im Hospiz Ulm und im ambulanten Hospizdienst steht das Abschiednehmen besonders im Blickfeld. In gemeinsamen Gesprächen finden wir Wege und Möglichkeiten, um gut Abschied zu nehmen – noch immer. Es geht dabei um sehr emotionale Fragen, die uns bewegen, z.B.:

Wie kann ich mich so verabschieden, dass ich mit dem Tod meiner Angehörigen gut weiterleben kann?

Wie kann ich so Abschied nehmen, dass ich in der Gewissheit sterbe, meine Angehörigen werden in ihrem weiteren Leben zu-recht kommen?

Wie kann ich eine Situation aushalten, die kaum auszuhalten ist?

Wir vom ambulanten Hospizdienst Ulm erfahren immer wieder, wie wichtig Gespräche für Betroffene sind. Schon in den Zeiten vor Corona galt: Ein Platz, an dem man sich sicher fühlt, sowie ein einfühlsames und kompetentes Gegenüber sind enorm wichtig und hilfreich.

Erst recht in Zeiten von Corona! Gerade jetzt ist der Hospizgedanke und seine Umsetzung gefragt. Wir sind und bleiben da. Wir gehen den Weg mit den Abschiednehmenden gemeinsam – wohin auch immer er sie führen mag.

Abschied nehmen fängt schon viel früher an als das Sterben. Denken wir an Angehörige im Pflegeheim, die oft hochbetagt sind und wissen, dass sie dem Lebensende entgegen gehen. Sterben war bis jetzt trotzdem für viele Familien, Angehörige und Freunde noch kein Thema. Es war noch so viel Zeit, in der man miteinander leben konnte, sich auf das Sterben „vorbereiten“ konnte – irgendwann.

Doch angesichts der Kontaktbeschränkungen und der Bedrohung durch eine Corona-Erkrankung ist dies jetzt oft nicht mehr möglich. Das Unausweichliche ist plötzlich da und sehr konkret. Dabei steht oft nicht der Tod selbst im Vordergrund: es ist die gemeinsame Zeit, die verloren geht. Es sind die gemeinsamen Erinnerungen, die man noch aufleben lassen wollte und die es künftig nicht mehr geben wird. Es ist ein Abschiednehmen von der gemeinsamen

Zukunft, die ohnehin schon begrenzt und daher umso wertvoller war.

Gibt es so etwas wie einen doppelten Abschied? Einen Abschied von dem geliebten Menschen und von der Vorstellung, wie man diesen Abschied gestalten wollte? Und wenn ja, wie ist der auszuhalten?

Auch das ist eine besondere Art von Trauer, die wir alle in dieser Dimension bei uns noch nicht gekannt haben. Die Trauer um gemeinsame Lebenszeit, um verlorene Lebensplanungen. Eine Trauer, die nicht unmittelbar mit Sterben und Tod zusammenhängt und doch ähnlich belastend empfunden wird.

Das Hospiz Ulm mit seinem ambulanten Dienst kann auch jetzt eine Anlaufstelle sein. In Gesprächen ist es möglich, über diese besondere Trauer zu sprechen und nach Handlungsmöglichkeiten zu suchen, die die eigene Hilflosigkeit besser aushalten lässt.

„Den eigenen Tod stirbt man nur – doch mit dem Tod der anderen muss man leben“.
(nach Mascha Kaleko)

Ulrike Schmidt-Bommas

Sein Unglück sagen können ...
in Worten – in wirklichen Worten,
die zusammenhängen und Sinn haben
und die man selbst noch verstehen könnte
und die vielleicht sogar irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte
– und weinen können –
das wäre schon fast wieder Glück.

Erich Fried

DER WEG BIS ZUM EINZUG **INS HOSPIZ**

Die meisten unserer Gäste haben eine jahrelange Krankheitsgeschichte hinter sich, von der Klinik, ambulanten Einrichtungen, Rehaklinik bis zur Palliativstation, mit vielen physischen und psychischen Höhen und Tiefen des Befindens. In diesem Zeitraum setzen sich viele mit der Endlichkeit des Lebens intensiver auseinander und bedenken die Gestaltung ihres eigenen Lebensendes. Da kommen dann oft die Begleitung und Versorgung in einem Hospiz in Betracht. In manchen Fällen spricht es der Hausarzt oder der betreuende Arzt in der Klinik an, ob eine Anmeldung im Hospiz in Frage kommt.

Unsere Gäste sind überwiegend Menschen mit einer malignen, also bösartigen Erkrankung, d.h. überwiegend Menschen mit einer Tumorerkrankung. Es können aber auch Personen mit anderen Erkrankungen aufgenommen werden, die eine begrenzte Lebenserwartung haben. Für die Anmeldung im Hospiz benötigen wir drei Formulare:

Stammblatt

(Beinhaltet die Daten des Gastes wie Namen, Adresse, Diagnose sowie Adressen von Angehörigen und Hausarzt.)

Notwendigkeitsbescheinigung

Ergänzungsbogen für die ärztliche Verordnung für den MDK

(Medizinischer Dienst der Krankenkassen)

Das Stammblatt kann im Bedarfsfall vom Gast selber oder von Angehörigen, besser vom Arzt ausgefüllt werden.

Die Notwendigkeitsbescheinigung und der Ergänzungsbogen müssen von einem Arzt unterschrieben werden.

Ist die Anmeldung eingegangen, nehmen wir Kontakt zum Gast bzw. zu seinen Angehörigen auf und laden sie zu einem Informationsgespräch ein. In diesem Gespräch sprechen wir über unsere Abläufe; klären ab, ob der Hausarzt im Hospiz weiter betreut oder ob wir einen Palliativarzt suchen sollen oder müssen. Wir erläutern die Ärzte-Erreichbarkeit und die anfallenden Kosten. Wir fragen, ob ein Antrag auf Pflege-Einstufung gestellt werden soll, welche Krankenkasse zuständig ist - privat oder gesetzlich, mit oder ohne Beihilfe, und ob es einen Hausarztvertrag gibt.

Nun erklären wir unsere pflegerischen und medizinischen Aufgaben, unsere Haltung und unsere Leistungen. Ein Großteil unserer Gäste hat bereits eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht ausgestellt und dort auch bestimmte Maßnahmen genannt, die zu tun bzw. zu unterlassen sind. Darüber sprechen wir genauso wie über die Symptome, die auftreten können und die wir zu behandeln versuchen, bis zu den Grenzen, die wir auch hier erfahren. Wir können im Hospiz keine Intensivmaßnahmen durchführen, aber dennoch auf alle Probleme reagieren, insbesondere durch die Betreuung durch die SAPV-Ärzte (spezielle ambulante Palliativ- Versorgung) aus dem Palliativnetz Ulm, die den größten Teil unserer Gäste betreuen.

Wir besprechen auch die Dringlichkeit der Aufnahme und die begrenzten vorhandenen Hospizbetten bei uns: es gibt zehn Plätze. An dieser Stelle geben wir auch Informationen weiter, die das Netz für die Versorgung zu Hause gut aufstellen, bis ein Platz bei uns frei bzw. benötigt wird.



Die allermeisten sagen, das Hospiz ist eine gute Alternative am Lebensende, dennoch sind wir nur ein Ersatzzu Hause, „daheim ist halt daheim“. Wenn das Netz zu Hause gut aufgestellt ist mit Angehörigen, ambulantem Pflegedienst, Palliativnetz und/oder Brückenpflege und gut aufeinander abgestimmt, dann können viele Menschen dennoch bis zum Schluss in ihrer gewohnten Umgebung bleiben.

Die Aufenthaltsdauer im Hospiz ist begrenzt, nicht an Tagen, Wochen oder Monaten festgemacht, sondern vielmehr am Gesundheitszustand des Gastes. Nach zwei Monaten Aufenthalt schauen wir dann, ob sich der Zustand des Gastes verändert hat und planen ggf. mit dem Gast und dessen Angehörigen die weitere Versorgung.

Die meisten Krankenkassen genehmigen die Kostenübernahme für den Hospizaufenthalt für vier Wochen, danach müssen wir einen Verlängerungsantrag, vom Arzt unterzeichnet, bei der Kasse einreichen. Der Verlängerungsantrag kann auch mehrere Monate hintereinander gestellt werden, wenn der Zustand des Gastes dies rechtfertigt.

Wenn der Gast am Aufnahmetag einzieht, wurde am Vortag oder in der Nacht zuvor das Zimmer für die Aufnahme vorbereitet, nachdem es bereits fertig geputzt und gereinigt wurde. Das Bett wurde hergerichtet, Bettdecke, Kissen, Leintuch bezogen und Blumen ins Zimmer gestellt. Handtücher, Waschlappen und Ersatzbettwäsche aufgefüllt, sowie weitere Pflegeutensilien vorbereitet. Am Aufnahmemorgen bei Bedarf die Heizung aufgedreht und zuvor gelüftet.

Wenn der Gast ankommt, wird er in sein Zimmer begleitet. Je nach Verfassung kann man erstmal ankommen: wir fragen nach Getränken, Wasser, Kaffee, Tee. Manchmal stehen jetzt bereits wichtige medizinische Handlungen im Vordergrund wie Infusionen, Schmerzpumpen, Sauerstoff usw.

Wenn möglich, bieten wir einen Rundgang über die Station oder durch das Haus an, zeigen die Gemeinschaftsküche, in der auch die Mahlzeiten eingenommen werden sowie das Dienstzimmer und erklären alle wichtigen Dinge.

Unser Vertrag wird mit allen Beteiligten besprochen. Es erfolgt eine Anmeldung bei uns in der Verwaltung, in der zuständigen Apotheke, bei der Kranken- und Pflegekasse sowie beim MDK.

Der betreuende Arzt wird über das Eintreffen des Gastes informiert. Er kommt noch am Aufnahmetag zur Visite vorbei und bespricht mit dem Gast und den Mitarbeitenden in der Pflege die weitere Versorgung. Dabei wird eine Akte angelegt, die Handlungsrahmen und Dokumentation für die Aufenthaltsdauer ist. Dies wird in wöchentlichen Visiten überprüft und aktualisiert.

Wie erfolgt die Auswahl für die Platzbelegung?

Manchmal ist es schwierig, zu entscheiden, wer den nächsten Platz bekommen soll. Die Kriterien sind vielfältig. Generell können alle aufgenommen werden, die angemeldet sind. Wichtig ist, dass zuerst das Betreuungsangebot zu Hause ausgeschöpft wird, also „ambulant vor stationär“. Doch wenn die Versorgung zu Hause nicht mehr funktioniert, entscheiden wir schon über die Dringlichkeit, bevor eine Klinikeinweisung bevorsteht. Wir denken auch, dass junge Gäste mit kleinen Kindern hier im Haus von unserem Kinder- und Jugendhospizdienst komplexer betreut werden können als zu Hause. In der letzten Zeit haben wir vermehrt Anmeldungen erhalten von Menschen, die einen hohen zeitlichen Bedarf hatten in der Versorgung von Verbänden, Infusionen, Zu- und Ableitungen in oder aus dem Körper und zusätzlich viel Aufmerksamkeit brauchen für psychoonkologische und psychosoziale Fragen. Diese Menschen können in normalen Pflegeeinrichtungen gar nicht betreut werden, das würde dort den zeitlichen Rahmen total sprengen. Wenn der körperliche Zustand des Gastes nicht eindeutig aus den Anmeldeunterlagen ersichtlich wird, machen wir auch Besuche in der Häuslichkeit oder in der Klinik, um uns ein Bild von der Situation und den Bedürfnissen des Betreffenden zu machen.

Das war jetzt ein kleiner Einblick auf den Weg von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Einzug in unser Hospiz.

Axel Schaude, Leiter des stationären Hospiz Ulm

EIN ARBEITSTAG IM HOSPIZ

Es ist 6.30 Uhr an einem Samstagmorgen. Der Frühdienst im Hospiz beginnt mit einer Tasse Kaffee, während der Nachtdienst die Übergabe macht. In den letzten Stunden hat sich einiges verändert bei unseren Gästen und wir können schon erahnen, dass dieser Vormittag wieder ein Spagat werden wird, wollen wir allen Bedürfnissen unserer Bewohner (die bei uns Gäste genannt werden) gerecht werden. „Wer mag welchen Gast versorgen?“ Mit dieser Frage teilen wir vom Pfltegeteam jeden Morgen unsere 10 Zimmer in drei Bereiche auf. Nun werden die entsprechenden Medikamente gerichtet.

So oder so ähnlich beginnt jede Fröhschicht. Im weiteren Verlauf kommt es darauf an, präsent zu sein und die Bedürfnisse und Nöte unserer Gäste aufmerksam wahr zu nehmen. Als Erstes öffne ich die Tür zu Zimmer 1. Frau C. schläft noch tief und fest, da will ich sie nicht stören, schließe die Tür wieder. Ganz anders sieht es im nächsten Zimmer aus. Ich treffe Herrn W. am Bettrand sitzend an, nach vorne gebeugt und nach Luft ringend, seine Atemnot muss groß sein. Er hat wohl all seine Kräfte mobilisiert und kann sich kaum am Bettrand halten. Ich öffne das Fenster und helfe dem großen Mann erst mal wieder ins Bett. Danach verabreiche ich ihm ein Medikament, um die Atemnot zu lindern. Er äußert Angst davor, alleine zu sein. Ich setze mich neben ihn, halte seine Hand und warte, bis ihm das Atmen etwas leichter fällt. Irgendwann kann er einschlafen. Er hatte auch nachts immer wieder diese starke Atemnot. Nachher werde ich die Ärztin anrufen, um sie über den schlechten Zustand zu informieren, vielleicht kann sie die Medikamente neu anpassen?

Im nächsten Zimmer liegt Herr K. ganz ruhig und friedlich in seinem Bett. Seit Tagen schon lässt sein Zustand nach, wir empfinden Herrn K. als „sterbend“ und haben das Gefühl, ein Teil von ihm ist schon in einer anderen Welt. Mittlerweile wurde die Nahrungs- und Flüssigkeitsgabe im Einvernehmen mit Herrn K. und seiner Familie eingestellt, nur noch die Medikamente werden über eine Sonde verabreicht. Bedingt durch eine Tumorerkrankung



hat er keine Stimme mehr. Aber er kann mich verstehen, wenn ich ihn anspreche und er versucht, auf meine Fragen mit kleinen Kopfbewegungen zu antworten. Ich biete ihm einen Spray für den Mund an, den er auch gerne annimmt.

Mittlerweile klingelt es auf Zimmer 1. Gut gelaunt teilt Frau C. mir mit, dass sie bereit sei, den neuen Tag beginnen zu lassen. Ich helfe ihr auf den WC-Stuhl und begleite sie ins Bad. Am Waschbecken macht sie alles, was sie noch kann, alleine. Für die pflegerischen Tätigkeiten, für sie Unterstützung benötigt, klingelt sie mich bald darauf wieder zu sich. Frau C. sagt mir ganz genau, welche Kleidung sie heute tragen möchte und als alle Wünsche zu ihrer Zufriedenheit erfüllt sind, bringe ich sie im Rollstuhl in unsere Küche, wo sie gemütlich in Gesellschaft frühstücken kann. Die Hauswirtschaft ist seit 8.00 Uhr da und bereitet das Frühstück individuell für jeden einzelnen Gast zu.

Immer wieder schaue ich zu Herrn W. auf Zimmer 2, er schläft aufrecht sitzend in seinem Bett. Sobald er wach ist, klingelt er, möchte nicht alleine sein. Die Ärztin hat am Telefon ein zusätzliches Medikament verordnet, um die Atemnot noch mehr zu lindern. Herr W. hat keinen Appetit, möchte nur einen Tee zu sich nehmen. Er weiß heute nicht, wo er ist,

äußert, dass er „nach Hause“ wolle. Bei der Unterhaltung spüre ich, wie wichtig es ihm ist, Kontrolle über seinen Zustand zu haben, und wie schwer es ihm fällt, seine Schwäche zu zeigen.

Er ist damit einverstanden, dass ich ihn waschen darf. Eine Kollegin hilft mir beim Drehen. Wir machen alles ganz langsam, damit Herr W. sich besser darauf einlassen kann.

Unsere ehrenamtliche Kollegin ist seit 9.30 Uhr da. Nach einer Übergabe unterstützt sie uns da, wo Hilfe gebraucht wird. Ich bin dankbar, dass sie immer wieder Zeit hat, um bei Herrn W. zu sitzen.

Die Pflege bei Herrn K. in Zimmer 3 beschränkt sich auf das Nötigste. Er zeigt mir, was für ihn stimmig ist und was er ablehnt. Dabei ist es immer eine Gratwanderung, die Wünsche der Gäste zu respektieren, aber wirklich notwendige Tätigkeiten dennoch auszuführen. Herr K. strahlt auch in seiner letzten Lebensphase einen tiefen inneren Frieden aus und bleibt bei allem in seiner Würde. Als wäre alles gut, so, wie es ist. Er ist in seiner Familie liebevoll eingebettet. Angehörige schauen vorbei, sie wissen um den Zustand ihres Vaters. Es ist alles vorbereitet und gut organisiert, falls er versterben sollte.

Bis wir Krankenschwestern zu unserem Frühstück kommen, wird es heute später Vormittag. Wir machen getrennt Pause, damit wir in Ruhe essen können - so ist immer jemand für die Gäste da.

Die Mittagszeit vergeht wie im Flug. Frau C. hat Besuch von ihrem Sohn. Sie strahlt übers ganze Gesicht, weil er ihr heute neue Hausschuhe mitgebracht hat. Die alten waren viel zu eng durch die vermehrte Wassereinlagerung. Das Mittagessen möchte sie wieder in der Küche einnehmen. Die 71-Jährige erzählt von ihrer Sorge, wie der Sohn zu Hause ohne sie zurechtkommen solle. Immerhin könne er sich jetzt einfache Gerichte zubereiten und seine Wäsche waschen. Ihr Ehemann ist an Demenz erkrankt, er lebt in einem Heim und wurde von ihr aufopferungsvoll gepflegt, bis sie selbst schwer krank wurde. Ein Besuch bei ihm ist nicht mehr möglich. Es berührt mich, wie traurig Frau C. dabei wird.

Herr W. bestellt eine Suppe, die er dann aber doch nicht essen mag. Die Atemnot ist nur wenig besser, erneut telefoniere ich mit der zuständigen Ärztin und die Dosis wird nochmal erhöht.

Während ich heute für Zimmer 1-3 zuständig war, kümmerten sich meine Kollegen um die anderen Gäste. Es gab alle Hände voll zu tun – z.B. fand eine Verabschiedung statt für den jungen Mann, der nachts verstorben war; es wurden Angehörige getröstet; Englisch gesprochen mit unserem Gast aus Manchester. Über die kleinen Fortschritte einer erst 35-jährigen haben wir uns mit ihr zusammen gefreut, sie hat ein Stück mehr Lebensqualität gewonnen. Eine Frau, die an ALS erkrankt ist, scheint zufrieden und wartet auf ihren Besuch...

Hier im Hospiz ist jeder Tag ganz anders. Vieles, was in einem Moment wichtig war, ist im nächsten Moment nicht mehr relevant. Hinter jeder Zimmertür befindet sich eine andere, ganz eigene Persönlichkeit, mit ganz eigener Geschichte und dazu ganz eigenen Angehörigen – auf die es sich bestmöglich einzustellen gilt. Dazwischen klingelt es immer wieder, entweder das Telefon oder der Patientenruf.

Bevor um 14.30 Uhr die Kollegen frisch zum Spätdienst erscheinen, dokumentieren wir noch alles, räumen auf und schauen nochmal nach unseren Gästen. Dann überlassen wir sie der Pflege unserer Kollegen und machen sie darauf aufmerksam, was wichtig ist zu tun.

Zu Hause geht mir dieser intensive Samstag-Frühdienst noch eine Weile nach. Es war ein gutes Miteinander. Ich bin froh darüber, dass meine Familie heute Nachmittag ausgeflogen ist und ich genügend Zeit habe, erst mal wieder bei mir selbst ankommen zu können.



Sabine Gessel
ist Fachkrankenschwester für Palliativpflege und arbeitet seit 2013 bei Hospiz Ulm.

DER DUFT DER BLEIBT

Schon seit sehr langer Zeit beschäftigt mich dieses Thema: „Besucher im Hospiz“, eigentlich seit jenem Gespräch mit Frau M., die bei uns im Hospiz lag.

Drei Monate zuvor war alles noch wie gewohnt in ihrem Leben, sie fuhr noch, wie immer, mit dem Fahrrad durch ihren Wohnort und besorgte ihre Einkäufe, lebte ihr Leben. Dann ging alles sehr schnell, so stand es im Arztbrief, den sie mitbrachte: Krebs weit fortgeschritten, Therapie nicht mehr sinnvoll.

Als sie zu uns kam, wurde sie schnell schwächer, konnte nur noch auf dem Rücken liegen, nicht mehr aufstehen. Die Tage waren unendlich lang für sie und sie dachte viel über ihr Leben nach. Den schnellen Verlauf und das stetige Schwächer werden ihres Körpers empfand sie als völliges Ausgeliefertsein.

Zu Beginn meiner Spätschicht fragte ich sie, wie es ihr ginge. Ich hatte Zeit mitgebracht, um ihr zuzuhören. Sie antwortete mir: „Ich hatte heute so einen lieben Besuch von meiner Freundin, der hat mir viel Kraft gegeben, meine Situation besser zu ertragen.“

Ein Besuch, der einer schwerkranken, sterbenden Frau so viel Kraft gegeben hat, dass sie danach gestärkt war, ihre Situation leichter zu tragen? Ich frage mich bis heute, wie der Besuch wohl ausgesehen hat und dachte sehr viel darüber nach.

Lassen wir uns gedanklich darauf ein. Was hatte die Besucherin alles dabei? Zeit, das ist wichtig. Zeit, nur für die kranke Frau, egal wie viel sie brauchte. Zeit, die nicht schon im Vorfeld festgelegt war: „Ich werde 25 min. bleiben“.

Aber auch genauso viel Zeit, wie es ihr Zustand zuließ. Zeit, ihr zuzuhören. Richtig hinzuhören, was sie zu sagen hat, was sie beschäftigt.

Gute Worte hatte sie wohl auch mitgebracht. Gute Worte, die aufbauen und Kraft geben, die Mut machen, Zuversicht schenken in diese, weltlich gesehen, hoffnungslose Situation hinein.

Worte, die nicht sagen: „Das wird schon wieder, da musst du durch“, oder die nur von sich erzählen. Gute Worte wie: „Wie geht es dir, wirklich?“ „Ich bin für dich da“. „Ich lass dich nicht allein“. „Du bist mir wertvoll“. „Was kann ich für dich tun?“ „Was brauchst du noch?“ Wir könnten hier noch unendlich viel ergänzen...

Oder keine Worte, wenn es keine gibt, die die Stille mittragen, das Schweigen mit aushalten. Worte,

die ohne Worte sind und doch so viel bewirken können, weil sie alles sagen.

Oder nochmals zusammen träumen, von gemeinsam erlebten Reisen, Begegnungen oder Situationen.

Bestimmt hatte sie etwas dabei, was der Freundin wirklich Freude macht... ein kleines Geschenk, ein Buch, Blumen, ein Bild, die Lieblingsspeise, selbst gekocht, die Zeitung aus dem Heimatdorf... etwas, das zeigt, ich habe mir Gedanken über dich gemacht.

Irgendein „besonderer Duft“ lag in diesem Besuch. Ein Duft, der lange anhielt und Hoffnung und Kraft schenkte in dieser Situation.

Unzählige Begegnungen haben mich in den 12 Jahren, in denen ich im Hospiz arbeiten darf, schon zutiefst bewegt.

Es sind die liebevollen Ehefrauen und Männer, die Stunden, Tage, Wochen ihren Partner begleiten, wie sie einst versprochen: „In guten wie in bösen Tagen“. Sie sind da, halten mit aus, erfüllen kleine Wünsche, halten die Hand, erzählen von der Familie und zu Hause. Kuscheln ins Bett und küssen ihren Partner liebevoll.

Kinder, die geduldig und dankbar ihre Eltern begleiten. Die mir erzählen, dass sie alles, was sie ausmacht, von ihren Eltern gelernt haben. Dass ihr Vater oder die Mutter so liebevoll war, immer für sie da und sie nun für ihre Mutter, den Vater da sein möchten.

Eltern, die Stunde um Stunde am Bett ihres erwachsenen Kindes sitzen, vorlesen, aufmuntern, Lieblingskuchen backen, singen, Ausflüge organisieren oder ein Wellnessprogramm im Bad veranstalten, nur um mal auf andere Gedanken zu kommen. Eltern, die ihren Kindern so gut tun.

Freunde, die jeden Tag für 3-4 Stunden kommen, acht Wochen lang!!! Die jede Phase, jede schlechte Laune, jede Traurigkeit, jeden Schmerz mittragen. Die einfach nur da sind und ihren guten Duft oder guten Geist hier lassen.

Für mich bewundernswert, zutiefst berührend und mich immer wieder bewegend ist es, diese Menschen zu erleben und von ihnen zu lernen.

Deshalb möchte ich herzlichen Dank aussprechen an alle Ehepartner, Kinder, Eltern, Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde unserer Gäste.

Der Duft ihres Besuchens und Begleitens bleibt noch lange in unserem Haus.

Barbara Gebert

PSYCHO-ONKOLOGIE

Was trägt uns, wenn nichts mehr trägt...?

Mein Name ist Birgit Krämer-Fredl, ich arbeite im stationären Hospiz als Teil des Leitungsteams. Im Gesamt-Team ergänzen und unterstützen wir uns gegenseitig, in unserer je eigenen Kernkompetenz, um ganzheitlich zum Wohle des Gastes handeln zu können.

Mein Bereich konzentriert sich auf den psychosozialen Bereich, da ich von Haus aus Soziale Arbeit studiert habe.

Vor einigen Jahren habe ich die Zusatzqualifikation „psychoonkologische Beraterin“ erworben, da mir in meiner täglichen Arbeit der Bedarf an Betreuung der Angehörigen und Freunde unserer Gäste immer deutlicher wurde. „Psychoonkologie“ bezeichnet die psychologische Betreuung von Krebspatienten, aber oftmals braucht das Umfeld mehr Gespräche und Austausch als unsere Gäste selbst.

Jede Krebserkrankung wirkt sich auf das Familiensystem aus. Die Diagnose „Krebs“ ist für fast alle zunächst ein Schock. Die Angehörigen werden ebenfalls aus ihrem gewohnten Leben gerissen und müssen mit ihren Ängsten und Befürchtungen zurechtkommen. Die gewohnten Rollen in einem Familiensystem verändern sich schlagartig und der eigene Platz muss erst wieder neu definiert werden. Die Angehörigen kommen im Prozess der Krankheitsverarbeitung genauso wenig emotional nach wie die Betroffenen. Daher richtet sich auch das psychoonkologische Betreuungsangebot an Partner und Kinder.

Das Ziel ist es, durch gemeinsame Gespräche die Familie als wichtigstes soziales Netzwerk zu stützen und zu festigen, um mit der Krankheit umgehen zu können.

Durch eine ganzheitliche Betreuung können positive Effekte erzielt werden, wie die Verbesserung der Lebensqualität bis zum Ende, die Linderung der Angst und Depression, die Stärkung der Kommunikation innerhalb der Familie und eine mögliche Erleichterung im Umgang mit Schmerzen.

Das Abschiednehmen und Loslassen eines geliebten Menschen ist der schwerste Liebesdienst, den wir tun und leisten müssen. Dies ist tiefe Trau-

erarbeit und beginnt eigentlich schon mit der Tatsache, dass mein Gegenüber schwer krank ist.

In dieser Achterbahn der Gefühle begleiten wir die Familien. Da wir im Hospiz keine festen Besuchszeiten haben und Angehörige mit Kind, Hund und Katze da sein können, wie sie es als Familie brauchen, lässt sich auch schnell erkennen, was dies im Stationsablauf mit 10 Einzelzimmern heißt.

Das Leitungsteam bemüht sich sehr, schon vor der Aufnahme ein Informationsgespräch zu führen. Nicht nur formelle Dinge sind von Bedeutung, sondern auch alle zwischenmenschlichen Sorgen und Nöte werden angesprochen.

In schweren Zeiten in unserem Leben wird uns deutlich, wie Körper, Geist und unser Seelenleben eng miteinander verbunden sind und sich nicht trennen lassen.

Daher reden wir auch in der palliativen Versorgung von seelischen Schmerzen, die genauso wichtig sind wie unsere körperlichen Bedürfnisse.

Es ist unsere tägliche Aufgabe, Menschen in ihrem Ganzen zu erfassen und zu begleiten.

Ich hoffe, Sie, liebe Leser unseres Rundbriefes, konnten einen kleinen Einblick in unsere Arbeit erhalten! Da ich persönlich das Buch „Der kleine Prinz“ sehr liebe, möchte ich Ihnen dies noch auf den Weg geben:

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für unsere Augen unsichtbar...“

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles nur erdenklich Gute auf Ihrem Lebensweg.



Birgit Krämer-Fredl

DIE KÜCHE IM HOSPIZ

ZU JEDEM ZUHAUSE GEHÖRT EINE KÜCHE

„Die Küche ist das Herz des ganzen Hauses“, singt Reinhard Mey in einem seiner Lieder. Ja, zu jeder Familie und zu jedem Zuhause gehört eine Küche. So ist es auch im Hospiz, und das Wunderbare daran ist, dass diese Küche was ganz besonderes ist.

Diese Küche bietet Ort und Raum für unterschiedliche Begegnungen. Manche Besucher kommen nur ganz kurz herein, um sich einen Kaffee oder Tee zu holen. Sie schauen weder nach links noch nach rechts und möchten am liebsten nicht gesehen werden. Andere wiederum kommen gerade deshalb. Weil sie das Gespräch suchen, weil sie versuchen, zu verstehen, was da gerade in ihrem Leben passiert.

Ein Zimmer im Hospiz zu beziehen, verlangt viel von den Betroffenen. Alles, was bisher zum festen Tagesablauf gehört hat, ist nun anders. Vieles muss zurückgelassen, vieles losgelassen werden. Auch für Angehörige ist der Weg ins Hospiz kein leichter – plötzlich ist nichts mehr, wie es war.

Allein aus diesem Grund fühlen sich viele in der Küche, umgeben von hauswirtschaftlichen Alltags-Tätigkeiten wohl. Hier finden sie Ver-

trautes, hier herrscht wohlbekannte Normalität. Hier riecht es nach Essen. Hier wird gekocht, gespült und Geschirr weggeräumt.

Wie wohltuend diese verlässlichen Abläufe doch sein können.

Und das alles in einem angenehmen Ambiente. Die Küche im Hospiz ist ein großzügiger, heller und freundlicher Ort. Die Gäste und Besucher können sich mit Kaffee, Tee und Getränken selbst versorgen. Auch Kuchen und Obst stehen allzeit bereit. Und es findet sich immer jemand, mit dem man sich kurz austauschen kann, entweder über ganz Banales oder über das, was das Herz bewegt.

Und die Küche ist das Haupt-Tätigkeitsfeld unserer Hauswirtschafterinnen. Vier Frauen teilen sich die Arbeit in verschiedenen Schichten, unterstützt von einer Vielzahl ehrenamtlich Mitarbeitenden. Die Arbeit in der Küche soll in diesem Rundbrief einmal besonders in Augenschein genommen werden.

Wer könnte darüber besser Auskunft geben, als eine hauswirtschaftliche Mitarbeiterin selbst. Gerne übernehme ich diesen Part und mache mich auf zu einem Interview.

An diesem Mittag hat Conni Dienst und sie nimmt sich Zeit und beantwortet geduldig meine Fragen.



E.: Wie hast du Kenntnis davon bekommen, dass im Hospiz eine Stelle in der Hauswirtschaft ausgeschrieben ist?

C.: Eine Freundin, die ebenfalls im Hospiz tätig ist, hat mir von der Stellenausschreibung erzählt.

E.: Wie wurdest du auf die Tätigkeit vorbereitet?

C.: Eigentlich ganz „normal“. Ich wurde in den Tätigkeitsbereich eingewiesen, durfte beim Dienst „mitlaufen“ und beim nächsten Ausbildungskurs für die ehrenamtlich Tätigen teilnehmen.

E.: Der hauswirtschaftliche Dienst im Hospiz unterscheidet sich deutlich von Arbeiten in der Hauswirtschaft in einem industriellen Betrieb, wie ging es dir anfangs damit?

C.: Dadurch, dass ich zuvor fünf Jahre in der Hauswirtschaft in einem Alten- und Pflegeheim tätig war, fiel mir der Einstieg nicht allzu schwer. Im Nachhinein möchte ich sagen, dass diese fünf Jahre im Altenheim sozusagen die Lehrjahre für das Hospiz waren. Wenn ich diese Erfahrung nicht gehabt hätte, bin ich mir nicht sicher, ob ich es mir dann auch zugetraut hätte.

E.: Wie geht es dir jetzt, nach fast vier Jahren?

C.: Prima, es gibt so großartige Kolleginnen. Die Zusammenarbeit mit der Pflege und den Eh-

renamtlichen funktioniert prima und bei all der Schwere darf auch herzlich gelacht werden. Es ist eine sehr wohltuende Arbeitsatmosphäre.

E.: Neben anderen hauswirtschaftlichen Aufgaben besteht deine Hauptaufgabe für die Essensversorgung der Gäste und deren Angehörigen zu sorgen. Wie viele Mahlzeiten werden im Hospiz täglich gereicht?

C.: Wie überall fängt der Tag mit dem Frühstück an. Wir fragen die Gäste nach ihren Wünschen. Sie können sich aussuchen, welche Backwaren sie bevorzugen. Diese werden täglich frisch von der Bäckerei geliefert. Zudem wird jede Form von Eierspeisen angeboten: gekochtes Ei, Rührei, Spiegelei, Omelette – alles, was das Herz begehrt. Oft kommt der Wunsch nach Milchreis oder Grießbrei. Wir erfüllen alles, was in unserer Macht steht und legen immer größten Wert darauf, dass es schön und appetitlich angerichtet und dargereicht wird.

Beim Mittagessen treffen wir eine Vorauswahl. Das Essen wird jeden Tag von einem nahegelegenen Alten- und Pflegeheim geholt. Es gibt ein Dreigänge-Menü: die Gäste können entscheiden, ob sie nur Suppe, Hauptgericht oder keinen Nachtmisch möchten, oder eben das ganze Programm. Danach folgt die Kafferrunde, diese wird von Ehrenamtlichen angeboten.



Beim Abendessen können wir unsere Phantasie walten lassen. Mal gibt es Pfannkuchen oder Grießschnitten, Kartoffeln mit Quark oder Kleinigkeiten nach Wunsch des Gastes.

Positive Rückmeldungen sind immer etwas Schönes und machen mich glücklich. Gerade bei den älteren Gästen ist die Dankbarkeit für ganz einfache Gerichte schon enorm.

E.: Fällt dir spontan eine Situation ein, die dich mal ganz besonders gefreut oder amüsiert hat?

C.: Oh, da gibt es viel... Doch eine Geschichte ist mir besonders hängen geblieben. Ein noch sehr junger Mann war auf der Terrasse beim Rauchen und hat mich von dort in der Küche beobachtet. Als er von der Terrasse zurückkam, hat er sich vor mich hingestellt und gesagt: „Wenn ich ein Restaurant betreiben würde, Sie würde ich sofort einstellen.“

Conni schmunzelt bei dem Gedanken daran.

E.: Welche Auswirkungen hat die Tätigkeit hier im Hospiz auf dein persönliches Leben?

C.: Ich erfahre hier im Haus große Achtung und Anerkennung für mein Tun. Aber auch, wenn ich im Freundes- und Bekanntenkreis von meiner Arbeit erzähle, zeigen sich diese beeindruckt. Ein besonders schönes Kompliment hat mir eines Tages eine Freundin gemacht, als diese sagte: Ich wusste schon immer, dass mehr in dir steckt. Als ich selbst in der Familie von einer Krebserkrankung betroffen war, fühlte ich mich bei der Arbeit gut aufgehoben und getragen. Hier sind die Kolleginnen einfach besonders einfühlsam.

E.: Das ist sehr schön zu hören und gehört sicher auch zur Philosophie des Hauses. Unzufriedenen Mitarbeitenden wäre es schlecht möglich, sich so fürsorglich und liebevoll um die Gäste zu kümmern.

Da es für Conni noch viel zu tun gibt, möchte ich sie nicht länger von der Arbeit abhalten und bedanke mich herzlich für den Einblick in ihre Arbeit, den sie uns gegeben hat.

Was Conni selbst nicht erwähnt hat, aber auf jeden Fall genannt werden muss ist die Art und Weise, wie das Essen angeboten wird. Die Teller werden, sei die Portion auch noch so klein, liebevoll dekoriert und angerichtet. Hier ein kleines Blättchen Basilikum, dort ein Gänseblümchen oder auch nur eine halbes, winziges Tomätchen. Vor allem im Sommer, wenn sich die Hauswirtschafterinnen aus den Kräuterkästchen von der

Terrasse bedienen können, entstehen reine Kunstwerke auf den Tellern, dies wird allseits bewundert und geschätzt.

Ich nehme mir noch etwas Zeit um mich etwas umzuschauen. Es fällt mir auf, wie geschmackvoll und stilvoll der Raum eingerichtet ist. Ein einladender Esstisch aus behaglichem Holz mit den passenden Stühlen, ein schöner Blumenstrauß steht in der Mitte. An der Wand hängt ein buntes Bild. Darunter steht ein kleiner runder Tisch, für Menschen, die sich gerne etwas zurückziehen. Aus einem wunderschönen, antiken Schrank können sich die Gäste nach Lust und Laune mit Spielen bedienen.

Von der Küche aus kommt man direkt und barrierefrei auf die wunderschöne Dachterrasse. Sie ist je nach Jahreszeit sehr geschmackvoll dekoriert. Im Winter mit Tannenbäumchen und Vogelhäuschen und im Sommer mit verschiedenen Pflanzen, Oliven- und Zitrusbäumchen, um nur einiges zu nennen. Großzügige Tischgruppen laden zum Verweilen ein, ein Teil der Terrasse kann, wenn es zu heiß ist, beschattet werden, es ist an alles gedacht.

Die Dachterrasse ist ein Riesengewinn für alle. Nicht mehr gehfähige Gäste lassen sich mit dem Bett ins Freie bringen. In den warmen Jahreszeiten nehmen die Gäste gerne das Essen dort draußen ein. Raucher können ihrer Lust frönen und ihre Zigarette rauchen. Die Dachterrasse bietet die Möglichkeit mit dem Smartphone den zu Hause auf Nachricht Wartenden Bescheid zu geben, wie es der Mutter, dem Vater, dem Sohn oder dem Onkel geht. Hier finden intensive Gespräche unter Angehörigen statt. Hier kann eine kurze Auszeit aus dem Krankenzimmer genommen werden, hier kann Ungeklärtes eventuell noch geklärt werden. Hier ist einfach alles möglich.

Und dann wäre da noch der Blick von der Dachterrasse aus. Kaum jemand kann sich diesem Zauber entziehen. Man sieht den ganzen großen Himmel über sich, Wolken die von Westen nach Osten fliegen - das Kloster Wiblingen in seiner Pracht - bei Föhn bis zu den Alpen, ganz Ulm liegt dem Betrachtenden zu Füßen und mitten drin thront majestätisch und erhaben das Ulmer Münster.

Elli Pfarr

DAS HOSPIZ EINE INSEL

Auch in Trauer und Be-
drängnis kann uns ein
Gefühl der Geborgenheit
überkommen. Ich bewege
mich an einem Ort, an
dem ich nicht sein möch-
te und doch findet gerade
da, einzigartig, mein Le-
ben statt.

Vor Jahren lag mei-
ne jüngste Tochter nach
einem Verkehrsunfall
dreieinhalb lange Wo-
chen auf der Intensivsta-
tion eines großen Kran-
kenhauses. Zwischen
Bangen und Hoffen und
Achterbahnfahrten inten-
sivster Gefühle empfand ich eines Tages un-
vermittelt in den Räumen dieser Intensivsta-
tion Vertrautheit und Geborgenheit. Vielleicht
entstand dieses Empfinden durch die freund-
liche, willkommen heißende Begrüßung eines
Krankenpflegers oder einer Ärztin, die mich
längst kannten, vielleicht durch das lächelnde
Nicken, das verbündete Verstehen der Mutter,
die auch am Bett ihres verunglückten Sohnes
saß.

Im Annehmen der Situation verstand
ich auf einmal: hier ist jetzt der Mittelpunkt
meines Lebens, in dieser alltaggewordenen
Außergewöhnlichkeit habe ich Schutz und
Geborgenheit gefunden. Dies war eine Insel.

Dass dieses „Inselgefühl“ auch bei uns im
Hospiz sich entwickeln kann, wurde mir eines
Nachmittags bewusst, als ich das Zimmer
eines jüngeren Gastes betrat. Seine Frau saß
am Bett und schaute ihren schlafenden Mann
an. Ruhe lag im Raum. Wir begrüßten uns und
auf einmal hatte ich wieder das Bild einer In-
sel vor Augen. Wach und offen erzählte die
junge Frau, sie könne es sich nicht vorstellen
und traue sich kaum, dies auszusprechen: in
aller Traurigkeit fühle sie sich wohl, ginge
es ihr gut. Sie sinnierte, dass dies doch auch



möglich sein könne, in außergewöhnlichsten
Zeiten vielleicht, wenn wir spüren, es wird
gesorgt und wir können vertrauen. Da sprach
ich es aus, ich würde die Situation erleben,
als lebte sie mit ihrem Mann wie auf einer In-
sel. Die Frau betrachtete mich und bestätigte
diesen Vergleich lebhaft. Lächelnd verließ sie
das Zimmer, um sich einen Kaffee zu holen.

In der Todesanzeige ihres Mannes formu-
lierte sie, das Hospiz sei in dieser schweren
Zeit ihr zur Insel geworden.

Ein Nachtrag in Corona-Zeiten: Wieder
erlebe ich unser Hospiz als einzigartige Insel:
unsere Gäste dürfen Besuch bekommen. Zwar
werden die Besucher*innen in eine Liste ein-
getragen und wir achten darauf, dass meist
nur eine Person im Zimmer ist. Dies scheint
mir jedoch eine geringe Auflage angesichts
der Not, dass Kranke von ihren Angehörigen
manchmal schon wochenlang nicht mehr be-
sucht werden durften. So kann während Ta-
gen der Isolierung und Zurückhaltung bei uns
in der allerletzten Lebenszeit Begegnung und
Beziehung gelebt werden. Hier besonders
sehe ich unsere Aufgabe im Hospiz.

Almut Holdik-Probst



KLANGSCHALEN IM STATIONÄREN HOSPIZ

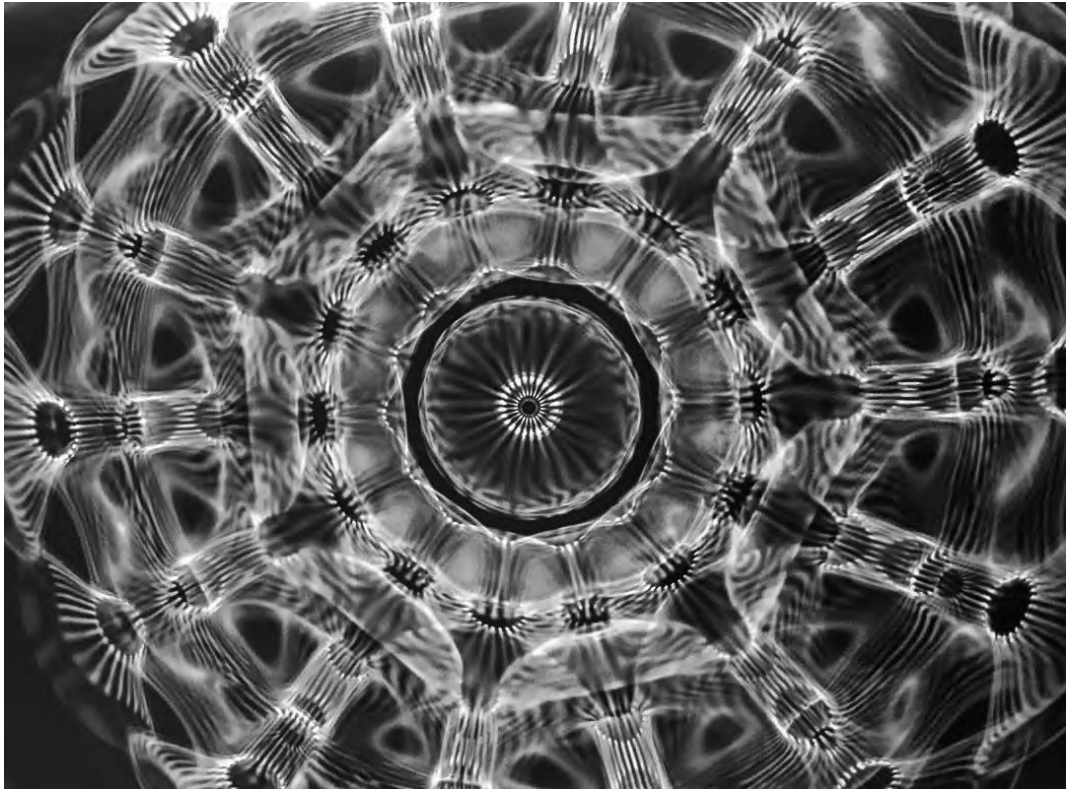
Ursprünglich wollte ich darüber schreiben, wie Klangschalen die Sinne beeinflussen können. Das anthroposophische Menschenbild, das ich in meiner Ausbildung zur anthroposophischen Pflegerin studiert habe, beschreibt 12 Sinne. Diese jedoch genauer zu beschreiben, würde das Thema, das mir hier mehr am Herzen liegt, zu kurz kommen lassen: die Klänge und ihre die Wirkung auf den Menschen.

Neuere Studien zeigen, dass der Klang und die Vibrationen von Klangschalen die Menschen nicht nur dann berühren, wenn sie bei vollem Bewusstsein sind, sondern dass sie gerade Schwerkranken oder Sterbende erreichen, wenn die Wirkung von Medikamenten oder verbal kognitive Methoden nicht mehr ankommen. Klänge und Musik haben die Fähigkeit, das Belohnungszentrum im Gehirn zu aktivieren und das Stress- und Angstzentrum zu deaktivieren. Klangschalen wirken somit auf den ganzen Körper, die Töne werden nicht nur gehört, sondern auch mit anderen Sinnen aufgenommen. Klangschalen setzen einen Klang frei, der wie eine Erinnerung funktioniert: und zwar wie eine Erinnerung, die unser Innerstes in Berührung bringt mit etwas, das wir gut kennen. Weiter wirken Klänge auf unsere Wahrnehmung und unser Gehirn. Eine Klangschale ist nie exakt auf einen Ton angelegt, sie pendelt blitzschnell zwischen mehreren Tönen hin und her. Dieser Effekt verursacht eine besondere Reaktion in unserem Gehirn. Die Schwingung einer oder mehrerer Klangschalen bringen auch die Körperlichkeit des Bespielten

in Schwingung. Es gibt verschiedene Klangschalentypen, die bei jedem Menschen verschieden wirken. Dabei kommt es jedoch vor allem darauf an, wie sie angespielt werden. Dies hat mich viele Stunden der Übung gekostet, ich musste es erlernen wie ein Instrument. Also wirken Klangschalen auf Körper, Geist und Seele.

Nun zu einem Beispiel: Vor einiger Zeit hatten wir einen 50-jährigen Mann auf Station. Dienstags komme ich mit meinen Klangschalen und frage die Gäste, bei denen dies möglich ist, ob sie eine Klangbehandlung möchten. Herr M. war zuerst sehr, sehr skeptisch. Er war allerdings orientiert und ein Vorgespräch war gut möglich. Durch ein paar gezielt gestellte Fragen bekam ich schnell heraus, dass er seinen Körper nicht als Ganzes, sondern eher abgespalten erlebt. Wir vereinbarten, eine Behandlung von 15 Minuten auszuprobieren. Ich suchte die Schalen nach bestimmten Körperregionen aus und ließ ihn mitbestimmen, wo er welche Schale haben möchte. Zwei Schalen auf dem Körper und vier darum herum gestellt, fühlte sich für uns beide gut an. Er schlief relativ schnell ein und ich konnte zuerst nicht nachfragen, wie es ihm ergangen ist.

Am folgenden Dienstag wartete er schon auf mich. Er erzählte, dass er ein unbeschreibliches Gefühl der Entspannung erlebt hatte und dass er seinen Körper auf einer anderen Ebene wahrgenommen hatte als gewohnt. An jenem Tag war alles anders: Er hatte Schmerzen und fühlte Angst und Unruhe und hatte viele unschöne Gedanken im Kopf. Eigentlich wollte er ja nur seine Ruhe



Das Wasser-Klang-Bild einer Klangschale

haben, aber durch die positive Erfahrung der letzten Woche freute er sich auf die Behandlung. Diesmal sollte ich die Schalen aussuchen. Während der Klangbehandlung konzentrierte er sich auf seine Atmung, ich hatte ihm einen begleitenden kurzen Text mitgebracht. An den geschlossenen Augen sah ich, wie unruhig er war. Dies legte sich nach einer Zeit, aber trotzdem gingen die Augen immer wieder auf und zu. Ich hatte Mühe, selbst geerdet und ruhig zu bleiben.

Danach erzählte er mir von den Visionen, die in ihm während der Behandlung auftauchten. Er erklärte mir, dass er nicht nur die Bewegung seines Körpers anders wahrgenommen, sondern sich auch innerlich bewegt gefühlt habe. Danach wollte er aber keinen Text mehr hören.

Über zwei Monate durfte ich ihn mit meinen Klängen begleiten. Er war längere Zeit stabil, wurde dann aber zunehmend schwächer. Ich konnte noch seine Atmung während der Behandlung stimulieren, sie wurde ruhiger und langsamer. Die Zustände der Entspannung hielten auch von Mal zu Mal länger an.

Der Tod rückte merklich näher, ich kam nun zweimal in der Woche zu ihm, wenn dies zeit-

lich möglich war. Jedesmal war ich aufs Neue erstaunt, dass er auf meine Frage, wie es ihm nach der Klangbehandlung gehe, immer sagte: „Mir geht es gut, wirklich sehr gut“. Ich konnte es kaum glauben, denn für mich war ja zu diesem Zeitpunkt sein körperlicher Verfall sehr offensichtlich. Ich merkte, zwischen uns war eine besondere Beziehung entstanden. In der Zeit, in der er nur noch wenige wache Momente hatte, saß dann oft seine Lebensgefährtin mit am Bett; sie musste ganz viel weinen. Ich bezog sie mit ein in eine Klangbehandlung. Sie hielt Herrn M. dabei die Hand. „Meine Güte!“, sagte sie dann, „ich hätte nie gedacht, dass mich das so runterholt, es hat in meinem ganzen Körper gekribbelt und ich durfte nochmal eine sehr starke Verbindung zu meinem Liebsten spüren.“ Das hat mich selbst zutiefst berührt.

Leider war ich nicht da, als er starb. Sehr gerne hätte ich eine Verabschiedung mit Klangschalen am Bett gemacht... diese Behandlung fühlte sich für mich ganz abgerundet an! So vieles kann durch Klänge bewegt und gelöst werden.

Andrea Jacob

NACHTSCHATTENNOVELLEN

EIN ZAUBERHAFTES ERLEBNIS IM HOSPIZGARTEN

Hospiz trifft Kunst wurde am 23. Mai 2019 versprochen. Einer der schönsten Gärten Ulms verwandelte sich für einen Abend zum Tummelplatz und zum Begegnungsort von Menschen. Verwandelt wurde der Garten von Zauberwesen, Elfen, Poeten und Musikanten, die die Besucher immer wieder zum Mitmachen einluden. Es wurde getanzt, gesungen, geredet, getändelt und gebändelt und niemand ging unberührt nach Hause.





AROMAPFLEGE

IM STATIONÄREN HOSPIZ



Du spürst, wie die Blumen die köstlichen Düfte versenden und grübelst, wie aus so winzigem Ort dieser Duftstrom mag kommen und begreifst, dass in solcher Mitte die Ewigkeit ihre unvergänglichen Tore öffnet.

William Blake

Was kann man sich unter „Aromapflege“ vorstellen?

In der Fachliteratur heißt es: Die Aromapflege ist eine komplementäre, ganzheitliche Pflegemethode, sie bezeichnet einen speziellen Bereich der Heilpflanzenanwendung, bei dem die ätherischen Öle der Pflanzen eingesetzt werden. Die Anwendung und Wirkung ätherischer Öle erfolgt über den Geruchssinn und über die intakte Haut.

Auf dem Wissen, dass der Mensch ein Ganzes ist, eine Einheit von Körper, Geist und Seele, gründen viele überlieferten Behandlungs- und Heilmethoden, so auch die Aromatherapie; die ganzheitliche Behandlung eines Menschen mit ätherischen Ölen.

Mit diesen Ölen hält die Natur ein erstaunliches Reservoir an Mitteln bereit, die viele Beschwerden wirkungsvoll lindern und heilen - und zwar auf viel angenehmere Weise, als wir dies im Allgemeinen gewohnt sind. Der wundervolle Duft der ätherischen Öle macht nicht nur die Behandlung selbst zur Wohltat, sondern hilft immer auch auf der geistig seelischen Ebene aktiv beim Gesundwerden oder beim Lindern von Beschwerden. Nicht nur der Patient profitiert von der wohltuenden Kraft der heilsamen Düfte, sondern auch der Therapeut.

Ätherische Öle sind organische Stoffwechselprodukte, kleinste Öltröpfchen, die in Öldrüsen durch Photo- und Biosynthese gebildet werden. Sie sind in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz enthalten – und sie duften! Kurz gesagt: Ätherische Öle enthalten die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form, als ob sie die Persönlichkeit oder den Geist der Pflanze widerspiegeln.

Ätherische Öle wirken vielschichtig und kraftvoll. Ihre Wirkung wird zunehmend wissenschaftlich erforscht. Dank der in ihnen enthaltenen biochemischen Wirkstoffe helfen sie uns auf unterschiedlichste Art und Weise.

Die Wirkung auf den Menschen findet in erster Linie auf einer feinstofflicheren Ebene statt. Sie ist sehr subtil und tiefgreifend zugleich. Was immer mit einer Essenz bewirkt werden möchte – ihre Energie wird stets auch den Geist und das Gemüt erreichen, unabhängig von ihrer Wirkung auf der körperlichen Ebene.

Vom ersten Tag an gehört die Aromapflege zum festen Bestandteil in der Pflege unserer Gäste und deren Angehörigen. Das Angebot der Aromapflege kann unterstützen und/oder ergänzen, wenn medizinische und/oder pflegerische Anwendungen nicht die erhoffte Linderung bringen.

Bei der Auswahl und in der Anwendung der ätherischen Öle spielen die Vorlieben und Abneigungen unserer Gäste (und auch der Pflegeperson) eine große Rolle. So kann die Aromapflege unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse behutsam auf Körper, Geist und Seele wirken.

In der palliativen Pflege geraten wir selbst und vor allem die zugehörigen Personen häufig in unerträgliche Situationen, in denen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten keine Veränderung herbeiführen können. Hier bietet uns die Schatzkiste der Aromapflege vielfältige Möglichkeiten:

Raumbeduftung mit der Duftlampe

Spezielle Waschungen und Bäder

Mundpflege

Nasenpflege

Unterstützende Einreibungen bei verschiedenen Beschwerden

Einreibungen zum Wohlfühlen

Trockene Inhalation

Wickel & Auflagen

Durch jede einzelne Maßnahme schenken wir uns allen bewusst Zeit. Wir können Linderung verschaffen, das Wohlbefinden verbessern und für eine bereichernde Atmosphäre sorgen.

Andrea Heitner

DAS LEBEN VOM STERBEN HER SEHEN

„Der Sinn des Lebens ist eigentlich das Sterben. Wir sind geboren, um zu sterben.“

Mit wachen Augen schaute die 97-jährige Frau in die Kamera. In einem Interview war sie gefragt worden nach dem Sinn des Lebens.

Der Sinn des Lebens ist das Sterben?

Die Aussage hakte sich ein in mein Herz, in meine Seele und kehrte in meine Gedanken zurück, wieder und wieder.

Und wie das so ist mit uns Menschen, wenn uns etwas gepackt hat und wir uns damit beschäftigen, stellen wir fest, dass auch andere sich damit befasst haben.

Frech kam mir eine Szene aus einem Asterix-Band vor Augen:

Ein Sklave hält, hinter dem siegreichen Feldherrn stehend, über dessen Kopf einen Lorbeerkranz als Zeichen des Triumphes und spricht unentwegt die Worte: „Memento mori – bedenke, dass du sterblich bist.“ Im Augenblick des großen Erfolges wird der Geehrte an seine Endlichkeit erinnert.

Die Psalmen im Alten Testament tragen Weisheiten über unsere Vergänglichkeit.

David merkt an in Psalm 103, 15+16: Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da, und ihre Stätte kennen sie nicht mehr.

In Psalm 90, 12 bittet Mose: Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.

Fein und sinnig dichtet der Bäckermeister und Lehrer Michael Franck drei Jahre nach Ende des Dreißigjährigen Krieges die Verse:

Ach wie flüchtig, ach wie nichtig ist der Menschen Leben! Wie ein Nebel bald entsteht und auch wiederum vergehet, so ist unser Leben, sehet! (EG 528,1).

So banal wie weise scheint die Erkenntnis, dass wir alle sterben werden.

In nun zwölf Jahren wuchs ich hinein in meine Arbeit im stationären Hospiz.

Ich erlebe die Einmaligkeit des Sterbens, darf dies erleben.

Manchmal, scheint es mir, wird mir ein Au-

genblick des Verstehens geschenkt.

Ein Mann war unser Gast, es war Advent und sein 60. Geburtstag stand bevor. Ich wusste, er hatte einen Zwillingbruder. Vielleicht unbedacht, fragte ich den Gast, ob er mit seinem Bruder auf unserer Station feiern wolle. Unwirsch entgegnete er, sie hätten seit 30 Jahren keinen Kontakt mehr. Nach Weihnachten brachte es die Schwester der beiden fertig, dass der Zwillingbruder zu Besuch ins Hospiz kam. Die Männer sahen sich und begannen zu erzählen und redeten und erzählten. Drei Tage waren sie beieinander, von morgens bis abends, nah und lebendig mit gemeinsamen Erinnerungen. Am Neujahrstag starb der Gast, in Anwesenheit seines Bruders, der seinen Arm hielt, ihn streichelte und weinte.

Mit einem Mal stand mir vor Augen, wie relativ Zeit sein kann: dreißig Jahre verschwinden und diese drei Tage sind alles.

Überrascht, ungläubig schaute mich eine Frau an. Ihr Ehemann, dem sie Zeit ihres gemeinsamen Lebens gesagt hatte, was er zu tun hätte, handelte eigenständig. Die Kontrolle verlor sich im Nichts. Was blieb ihr nun?

Was bleibt, sind unsere Beziehungen.

Vor dem Umzug ins Hospiz betrachtete ein Mann sein Haus, seine Bilder, seine Kostbarkeiten. „Dann lasse ich hier alles zurück?“ „Ja, dann lässt du hier alles zurück.“

Mein Lebenswerk lasse ich zurück.

Eine Frau, die zunehmend schwächer wurde, fragte mich, nachdem ich sie am Abend gepflegt und ins Bett gebracht hatte: „Muss wirklich jeder sterben?“ „Ja,“ antwortete ich, „jeder muss sterben. Das ist uns allen gleich.“ Die Frau starb in der folgenden Nacht.

Zeit, Beziehungen, ein Lebenswerk, eine Erkenntnis.

Wie ist das mit dem Sinn des Lebens?

Für mich ist es der Sinn, das Leben vom Sterben her zu sehen, da wir aufs Sterben hinleben.

Wie wir es füllen, dieses Leben, möge es eine beschützte Zeit sein.

Almut Holdik-Probst

NEUE GESICHTER BEI HOSPIZ ULM



Kornelija Bayrak Ich bin 38 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Seit Januar 2019 arbeite ich hauptamtlich im stationären Hospiz im Hauswirtschaft-Team mit. Bevor ich im Hospiz angefangen habe, war ich beim DRK Ulm im ambulanten Dienst beschäftigt. Diese Abteilung musste dann schließen und da habe ich dann von einem Mitarbeiter des Hospiz erfahren, dass in der Hauswirtschaft noch jemand gesucht wird. So habe ich mich dann beworben und ich bereue es nicht! Ansonsten engagiere ich mich ehrenamtlich in verschiedenen gemeinnützigen Organisationen, zum Beispiel als Notfallbegleiterin in der Notfallseelsorge (NFS) im Alb-Donau-Kreis. Im Friedensdorf international, Freundeskreis Ulm, versuche ich mitzuwirken und zu unterstützen, wenn es zeitlich passt. In der Freizeit ist die Familie mein Ausgleich und Ruhepol. Bei meiner Arbeit im Hospiz ist für mich das gute, kollegiale Miteinander und das gemeinsame Tun sehr wichtig. Und das kann ich hier finden.



Ruth Braunmiller Ich bin 55 Jahre alt, verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne. Meine Ausbildung zur Krankenschwester habe ich von 1983-1986 an der Uniklinik Ulm gemacht und dort auch bis Juni 2019 als Teilzeitkraft in der Inneren Medizin gearbeitet. Eine wertvolle Zeit waren für mich die letzten drei Jahre auf der dortigen Palliativstation. Bereits seit meiner Ausbildung ist es mir sehr wichtig, auf Bedürfnisse der Patienten einzugehen, auf ausgesprochene und unausgesprochene. Leider war dies im Laufe der Jahre im Krankenhausalltag immer weniger möglich. Nach einem Tag Hospitation im Hospiz konnte ich sagen: hier dürfen andere Schwerpunkte gelten. Es gilt nicht mehr, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben – anhand von vielen kleinen, wertvollen Zuwendungen. Und wenn schon Sterben, dann in einer möglichst würdevollen Art und Umgebung. Für mich stand fest, hier wird so eine wertvolle Arbeit geleistet, da möchte ich gerne mitarbeiten. So freute ich mich über die Zusage, ab Juli 2019 hierher ins Hospiz wechseln zu können. Ganz wertvoll für mich: unser so

vielfältiges, motiviertes und viel Freude ausstrahlendes Team, ich darf auch auf meine Grenzen und Bedürfnisse achten und kann noch vieles dazulernen!



Sabrina Kaiser Ich bin 26 Jahre und seit 01.02.2020 als Gesundheits-Krankenpflegerin im Hospiz Ulm. Nach meiner Ausbildung 2014 habe ich 3 Jahre auf einer kardiologischen Station gearbeitet. In den vergangenen 1 1/2 Jahren habe ich eine Reise fast um die ganze

Welt gewagt. Während dieser Zeit habe ich viel über mich selbst gelernt, und auch darüber, wie ich als Krankenschwester arbeiten möchte: Ich möchte Menschen nach ihren individuellen Bedürfnissen und Wünschen pflegen können, mir so viel Zeit nehmen dürfen, wie sie gebraucht wird. Ich möchte die unterschiedlichen Lebenswege, die Eigenheiten, Gewohnheiten und Spiritualität der einzelnen Menschen berücksichtigen und in die Pflege mit einbeziehen können. Hier im Hospiz darf ich genau so arbeiten und ich freue mich sehr hier zu sein!



Iris Käufer Seit April 2019 bin ich hier im stationären Hospiz tätig. Zuvor war ich 28 Jahre lang beim DRK-Blutspendedienst im mobilen Entnahmeteam beschäftigt. Nach so langer Zeit im „Außen“, weit weg von Pflege und den Ursprüngen der Krankenpflege, wurde es Zeit für mich, zu den Wurzeln meines Berufes zurückzukehren. Und hier im Hospiz habe ich genau diese Wurzeln gefunden, dazu ein großartiges Team an einem wundervollen Ort. Mit Sicherheit ist das nicht der leichtere Weg, für mich aber genau der richtige.



Peter Nagel Krankenpfleger, 50 Jahre. Geboren und aufgewachsen bin ich in Schwäbisch Gmünd, wo ich auch heute noch hauptsächlich lebe. Nach Abitur und Zivildienst war mir bald klar, dass

ich hauptberuflich in der Pflege arbeiten möchte, ganz nah am Menschen, zum Leidwesen meines Vaters, der mich gerne in einer prestigeträchtigeren Stellung (etwa als Arzt) gesehen hätte! So machte ich meine Krankenpflegeausbildung und begann eine Tätigkeit am Universitätsklinikum Ulm, wo ich seit 1996 auf verschiedenen Stationen arbeitete – hauptsächlich in der Onkologie, seit 2015 und auch heute noch auf der Palliativstation. Zwischendurch besuchte ich immer wieder Israel, wo ich mehrmals längere Zeit in einem Kibbuz im Altersheim als Freiwilliger arbeitete. Daraus sind lebenslange Freundschaften entstanden. Die palliative Pflege erscheint mir als der Teil meines Berufs, der mir am ehesten liegt – ich finde, hier kann die Pflege innerhalb des therapeutischen Teams am meisten bewirken. Als im letzten Jahr mehrere Kollegen ins Ulmer Hospiz wechselten, hörte ich ihre Erfahrungen und entschloss mich, dort auch mit einer Teilzeitstelle anzufangen. Ich freue mich auf viele gute Begleitungen im Hospiz-Team!



Simon Pichler Gebürtig bin ich aus dem Landkreis Dillingen, dort habe ich auch den Zivildienst absolviert und die Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger abgeschlossen. Im Zivildienst, den ich 2009 im Alter von 17

Jahren absolvierte, merkte ich erst richtig wie mir das Arbeiten mit Menschen Freude machte und so änderte sich mein Berufswunsch um 180 Grad. Mir ging das Herz auf, wenn ich bemerkte, dass ich Menschen bei etwas helfen konnte oder mit einem Gespräch und eventuell einem lustigen Spruch die Stimmung zum Positiven anheben konnte. Oft wird beruflich Pflegenden von Außenstehenden gesagt, dass sie es so schätzenswert finden, wie viel man in diesen Beruf „gibt“, aber ich bin der Meinung man bekommt auch viel zurück, sei es ein Lächeln, ein Händedruck oder manchmal auch nur einen ausdrucksvollen Blick, der einem das Herz erwärmt. Nach der Ausbildung zog es mich direkt in die schöne Stadt Ulm, in der ich auch sesshaft wurde. Nachdem ich fast sechs Jahren im Bundeswehrkrankenhaus Ulm gearbeitet hatte, wurde es Zeit für eine Veränderung. Da mir die Arbeit mit Menschen, vor allem in ihrer letzten Lebensphase des Lebens enorm wichtig ist und es mir ein Anliegen ist diese so angenehm wie möglich zu gestalten, fiel mei-

ne Entscheidung für mein zukünftiges Arbeitsumfeld auf das Hospiz Ulm. Warum liegt mir diese Aufgabe so am Herzen? Mein erster richtiger Kontakt mit dem Tod und dessen Sterbephasen hatte ich bereits als Jugendlicher hautnah mitbekommen, als mein Vater an einer Krebserkrankung starb. Diese Zeit war für mich sehr bedrückend, zurückblickend jedoch wurde dieser Zeitraum bestmöglich gestaltet, sodass mein Vater seinen letzten Weg würdevoll gehen konnte und alle im Umfeld respektvoll Abschied nehmen konnten. Diese Lebensphase hat mich sehr geprägt und ich konnte daraus viele wichtige Schlüsse für meinen weiteren Lebensweg ziehen. Nach wenigen Monaten im Zivildienst hatte ich den ersten engeren Bezug mit dem Thema Sterben, als eine Patientin verstarb, die ich mehrere Wochen mitbetreuen durfte. Leider stellte ich zu diesem Zeitpunkt auch das erste Mal fest, dass man in Akutkliniken nicht immer die Zeit und den Fokus dafür aufbringen kann, die Menschen vor und nach dem Tod ausreichend zu begleiten. Besonders schätze ich im Gegensatz zur somatischen Pflege die deskriptive Pflege und das Miteinander von Gast und Pflegenden. Auch das Arbeiten mit Aromapflege und alternativen Behandlungsmöglichkeiten sagt mir sehr zu. Ich freue mich deshalb, seit dem 01.01.2020 ein Teil dieses tollen Hospizteams zu sein. Ein Gefühl des Willkommenseins wurde mir von allen Mitarbeitern und ehrenamtlichen Helfern des Hauses vom ersten Tag an vermittelt.



Edgar Saar Am 1. Oktober 2019 habe ich als Verwaltungsleiter beim Hospiz Ulm e.V. begonnen und die Tätigkeiten von Marianne Rogotzki übernommen, die sich nach langjähriger Verwaltungsarbeit in den Ruhestand verabschiedet hat.

Gemeinsam mit meiner Frau und meinen zwei Töchtern, Linda und Leonie, lebe ich in Beimerstetten. Nach Zivildienst und der Ausbildung zum Industriekaufmann im Tannenhof Ulm wurde ich 2012 Werkstattleiter in der Werkstatt für behinderte Menschen in Laichingen. Im September 2015 wechselte ich zur Lebenshilfe Donau-Iller, dort war ich als Einrichtungsleiter in Neu-Ulm tätig. Im Hospiz Ulm sehe ich eine erfüllende, wertschätzende und sinnhafte Arbeit, und das ist mir immer sehr wichtig gewesen. Ich freue mich auf die neue Aufgabe und die Herausforderungen im Hospiz Ulm e.V.

DER LETZTE HILFE KURS

Ein fester Bestandteil in der Hilfskultur unserer Gesellschaft ist der Erste-Hilfe-Kurs.

Viele Menschen haben schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht und erinnern sich bestimmt daran wie man einen Menschen in die stabile Seitenlage bringt und wie man einen Druckverband anlegt.

Aber Letzte Hilfe? Einen Menschen begleiten, der im Sterben liegt?

Für viele Menschen bedeutet das Thema Sterben und Tod große Unsicherheit und macht Angst.

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Grundwissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe bei sterbenden Menschen.

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Im Kurs wird offen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen. Thematisiert werden mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein und wie sie möglicherweise gelindert werden können.

Letzte Hilfe sollte genauso selbstverständlich sein wie Erste Hilfe. Und sie beginnt immer mit dem ersten Schritt: sich zu informieren, sich

kompetenter zu machen und mit anderen darüber zu reden.

Im Jahr 2015 fanden in Schleswig-Holstein, Norwegen und Dänemark die ersten dieser Kurse statt. Erfahrene Hospiz- und PalliativmitarbeiterInnen werden seither dafür speziell geschult.

Ab Herbst 2019 wird im Rahmen der *ulmer hospiz akademie* hier nun erstmals auch der Letzte Hilfe Kurs angeboten. Verantwortlich dafür sind Andrea Müller-Götz, Dipl. Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin (BVT) und Koordinatorin bei Hospiz Ulm e.V. und Axel Schauder, Leiter des stationären Hospiz Ulm.

Marion Weidenfeld

STIMMEN VON TEILNEHMENDEN DES ERSTEN „LETZTE HILFE KURSES“

Ursula Hartmannsgruber

Als ich das neu herausgebrachte Akademie Programm in Händen hielt, wählte ich Seminare, vorausschauend für das Jahr 2020, unter anderem auch den „Letzte Hilfe Kurs“.

Gute Wahl!

Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält.



Der Letzte-Hilfe-Kurs soll uns dazu befähigen, das nötige und erforderliche Grundwissen zur Sterbebegleitung an die Hand zu bekommen.

Der Kurs teilte sich in 4 Kurseinheiten:

Sterben ist ein Teil des Lebens (den Sterbeprozess verstehen).

Vorsorgen und Entscheiden (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und ethische Entscheidungen).

Körperlich, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern (Umgang mit Beschwerden und Symptomen).

Abschied nehmen vom Leben (Bestattung, Tod und Trauer in verschiedenen Kulturen).

Mit einem fundamentierten Wissen zu diesem Thema haben die Referenten durch diesen 4-stündigen Vortrag geführt und mit großer Aufmerksamkeit und vielen Fragestellungen wurde dem Vortrag gefolgt.

Am Ende des Kurses wurde jedem Teilnehmenden eine Teilnahmebestätigung ausgehändigt und noch die Möglichkeit gegeben uns über eine Mundpflege ausführlich zu informieren.

Für mich als ehrenamtliche Begleitung war es eine weitere Erkenntnis und Bestärkung auf diesem Weg zu bleiben und mit den Möglichkeiten, die das Hospiz mit diesen Angeboten bietet.

Doris Wagner

Ich arbeite seit 10 Jahren ehrenamtlich im Hospiz Ulm. Mir macht das Thema nicht mehr so viel Angst, weil ich schon bei vielen sterbenden Menschen am Bett gesessen habe. Aber wer diese Erfahrung nicht gemacht hat, für den ist vieles dann so fremd, das Schweigen – die Geräusche und man weiß nicht, was das ist. Dieser Letzte Hilfe Kurs gibt Sicherheit. Die Referenten konnten an das Herz und das Gefühl appellieren, und Menschen, die bisher wenig mit dem Tod in Berührung kamen, Unterstützung geben und Wissen vermitteln.

Edgar Saar

Eigentlich ist jeder betroffen. Das Thema Sterben betrifft alle Menschen irgendwie und irgendwann. Im letzten Jahr gab es viel dazu in den Medien und es hat mich einfach interessiert, mich ganz persönlich, was ich in diesem Kurs erfahre. Und das war gut.

Wolfgang Koch

Das Thema Tod ist für die meisten Menschen ein Tabuthema, welches mit abgrundtiefer Angst belegt ist.

Wenn Sie sich offen auf einen Letzten Hilfe Kurs einlassen können, werden Sie lernen, wie Sie mit der quälenden Ohnmacht umgehen können, wenn ein geliebter Mensch wirklich gehen muss.

Die eigene Belastung soll aber nicht im Vordergrund stehen. Frau Müller-Götz und Herr Schauder werden Ihnen mit hoher Kompetenz und fürsorglicher Anteilnahme zeigen, wie Sie Ihrem geliebten Menschen die letzten Monate oder Jahre erleichtern. Dann haben Sie die Kenntnisse, die Sie brauchen, um dem Sterbenden Gutes zu tun.

Diese 4 Stunden werden Ihr Leben bereichern.

Bärbel Scheuermann

Vom „Letzte Hilfe“-Seminar habe ich viel für mich mitnehmen können.

Es gab einen umfassenden Überblick zum Thema Sterben: Welche konkreten Hilfsangebote gibt es für Betroffene (und deren Angehörige) hier in Ulm und wie arbeiten diese vernetzt zusammen; welche Unterstützung ist im ambulanten und stationären Hospiz möglich; welche rechtlichen Fragen müssen geklärt werden? Mit welchen körperlichen Beschwerden und Beeinträchtigungen kann der Sterbeprozess einhergehen, und welche so ganz unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse können in der letzten Lebensphase noch geäußert werden. Wie nehmen die Angehörigen auf ihre Art Anteil, geben Unterstützung und nehmen Abschied?

Claudia Reiff

Der last-Aid-Kurs hat mir persönlich aufgezeigt, wie wichtig es ist, sich mit dem Thema Tod und Sterben auseinander zu setzen.

Informativ fand ich auch die pflegerische und sozialen Aspekte.

Wichtig für mich war es, zu erfahren und zu begreifen: Sterbende haben das Sagen!

Das Thema Sterben und Tod sollte mehr in unseren Lebensmittelpunkt gerückt werden. Das haben die Referenten sehr gut rübergebracht. Vielen Dank dafür!

SITZEN BLEIBERIN
Wir suchen weitere **SITZENBLEIBER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

TROST SPENDER
Wir suchen weitere **TROSTSPENDER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

WUNSCH ERFÜLLER
Wir suchen weitere **WUNSCHERFÜLLER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

Hospiz Ulm e.V., Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm
Telefon 0731 509733-0, ehrenrunde@hospiz-ulm.de

ehrenrunde

DIE KAMPAGNE

EHRENRUNDE

Hospizarbeit ist aus einer Bewegung der Bürgerschaft entstanden. Einer der wesentlichen Eckpfeiler der Hospizarbeit ist die Tätigkeit von Ehrenamtlichen.

Ein weiterer ist die Öffentlichkeitsarbeit. Denn es ist uns wichtig, die Themen Sterben, Tod und Trauer in die Gesellschaft zu bringen und aus der Tabuzone zu holen.

Diese zwei Kernpunkte sollen mit unserer Kampagne getroffen werden.

Im Ehrenamt ist aktuell ein großer Wandel spürbar. Die Menschen, die in der Gründungsphase zum Hospiz Ulm gekommen sind, um sich zu engagieren und in der Folge immer verfügbar waren, gibt es so nicht mehr.

Heute ist das Gros der Menschen, die sich für ein Ehrenamt interessieren, vielseitig engagiert. Kein Wunder, es gibt viel zu tun!

Wie aber können wir diese Menschen überzeugen, sich für eine langfristige Mitarbeit im Hospiz Ulm zu entscheiden? Und wie können wir darüber hinaus MitbürgerInnen für eine aktive Mitarbeit gewinnen, die aus Bevölkerungsgruppen kommen, die wir bislang nicht im Fokus hatten?

Mit unserer Kampagne „ehrenrunde“ wollen wir neue ehrenamtlich Mitarbeitende gewinnen.

In unserer täglichen Arbeit erleben wir, wie angstbesetzt die Themen rund um Sterben und Tod sein können. Ob im privaten Umfeld, am Arbeitsplatz, in Einrichtungen und Institutionen – überall ist Unsicherheit, Hilflosigkeit und Ängstlichkeit zu spüren. Das Sterben und alles, was damit zusammenhängt, wird verdrängt und aus dem täglichen Leben ausgeschlossen.

Dagegen hilft: Information, Information, Information.

Mit unserer Kampagne „ehrenrunde“ wollen wir das Thema in einer angstfreien Form in die Öffentlichkeit tragen. Die Menschen sollen auf sympathische und „ansprechende“ Art dazu gebracht werden, sich mit der Thematik zu befassen und ermutigt werden, sich intensiver damit zu beschäftigen und darauf einzulassen.

Unsere Kampagne zeichnet aus, dass sie kein Zielgruppen-SEGMENT hat. Im Gegenteil. Wir wollen alle BürgerInnen ansprechen. Und das aus zwei Gründen:



HERZENS WÄRMER

Wir suchen weitere **HERZENSWÄRMER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

Hospiz Ulm e.V., Lichtensteinstraße 14/2, 89076 Ulm
Telefon 0731 509733-0, ehrenrunde@hospiz-ulm.de

ehrenrunde



RÜCKEN STÄRKERIN

Wir suchen weitere **RÜCKENSTÄRKER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

Hospiz Ulm e.V., Lichtensteinstraße 14/2, 89076 Ulm
Telefon 0731 509733-0, ehrenrunde@hospiz-ulm.de

ehrenrunde



NACHT SCHWÄRMER

Wir suchen weitere **NACHTSCHWÄRMER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

Hospiz Ulm e.V., Lichtensteinstraße 14/2, 89076 Ulm
Telefon 0731 509733-0, ehrenrunde@hospiz-ulm.de

ehrenrunde



MUT MACHERIN

Wir suchen weitere **MUTMACHER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

Hospiz Ulm e.V., Lichtensteinstraße 14/2, 89076 Ulm
Telefon 0731 509733-0, ehrenrunde@hospiz-ulm.de

ehrenrunde



NACHT WÄCHTER

Wir suchen weitere **NACHTWÄCHTER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

Hospiz Ulm e.V., Lichtensteinstraße 14/2, 89076 Ulm
Telefon 0731 509733-0, ehrenrunde@hospiz-ulm.de

ehrenrunde



HÄNDCHEN HALTER

Wir suchen weitere **HÄNDCHENHALTER**.
Für die Ehrenrunde im Hospiz Ulm:
ehrenamtliche Tätigkeit, sinnvoll und erfüllend.
Start nächste Runde: Januar 2020

Hospiz Ulm e.V., Lichtensteinstraße 14/2, 89076 Ulm
Telefon 0731 509733-0, ehrenrunde@hospiz-ulm.de

ehrenrunde

1. **JEDER** muss irgendwann sterben. Also ist es für **JEDEN** hilfreich, sich mit den Themen Sterben und Tod zu befassen.

2. Zu uns kommen Menschen jeden Alters, jeder Bildungsschicht, jedes sozialen Status, die Hilfe suchen.

Einfacher gesagt: Wir suchen Menschen für Menschen.

Mit unseren Postkarten wollen wir also alle Ulmer BürgerInnen und Menschen, die im Umkreis von Ulm wohnen, in ihrer Verschiedenheit

ansprechen. Wir möchten es schaffen, dass sich Menschen jeden Alters, jeder Bildungsschicht, jedes sozialen Status angesprochen fühlen.

Schon jetzt können wir eine spürbare und positive Resonanz auf unsere Kampagne erkennen. Viele Menschen fühlen sich angesprochen und haben Kontakt mit uns aufgenommen.

Sie zeigen konkretes Interesse an einer Mitarbeit und unser 1. Kurs (Stufe 1) ist erfolgreich gestartet.

Claudia Schumann, Ulrike Schmidt-Bommas

MEIN UMWEG ZU KURT MARTI

Durch die Lieblingslyrik von Inge, eine Dame, die ich ambulant begleite, lernte ich ausgesprochen „morbide“ Gedichte kennen.

Inge meistert ihre letzte Lebensphase bewundernswert gefasst, organisiert und strukturiert, aber auch in liebevoller Fürsorge für ihren Mann. Ihre Krankheit hat sie körperlich in höchstem Maße eingeschränkt. Wenn es ganz schlimm kommt, heißt es, „heute war Stalingrad“.

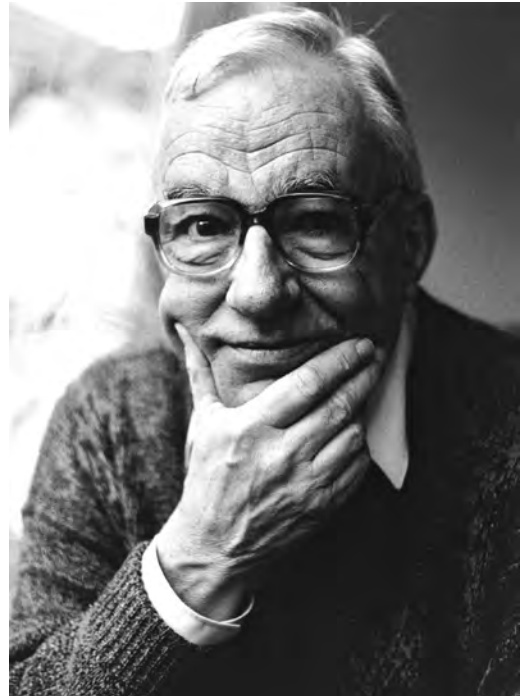
Sie geht ehrlich und deutlich mit dem Tod um, und so sind auch die Gedichte, die sie besonders mag. Ich bin beeindruckt, wie Inge das schafft und lerne durch die Hospizarbeit mal wieder vieles für mein Leben.

Auf der Suche nach ähnlichen Gedichten für unsere „Lesungen“ bei meinen Besuchen, stieß ich auf den Schweizer Kurt Marti, den ich inzwischen verehere und hier vorstellen möchte; eine sehr besondere Persönlichkeit.

Kurt Marti wurde 1921 geboren und verstarb 2017. Er war evangelisch-reformierter Pfarrer und Schriftsteller. Er besuchte mit Friedrich Dürrenmatt das Gymnasium in Bern und studierte in dieser Stadt zunächst zwei Semester an der juristischen Fakultät, wechselte dann ins Fach evangelische Theologie und schloss dieses Studium in Basel bei Karl Barth ab, dem berühmten Schweizer Theologen, der auch als Kirchenvater des 20. Jahrhunderts bezeichnet wird und Martis Denken maßgeblich beeinflusste.

Angeblich um eine Midlife-Crisis zu vermeiden, begann er 1960 Zeitungsartikel, Gedichte und Geschichten zu schreiben, in denen er kritisch Stellung bezog zum politischen Zeitgeschehen. Er engagierte sich, wie sein Vorbild Karl Barth, gegen Atomwaffen, Atomkraftwerke und den Vietnamkrieg. Manchmal fragte ich mich beim Lesen seiner Schriften, wie er es schaffte, trotz seiner kritischen Stellungnahmen seine Pfarrstelle im konservativen Bern zu behalten. 1972 wurde ihm eine vorgeschlagene Professur an der Uni Bern aus politischen Gründen verweigert. Für ihn war dies eine „Auszeichnung“, die er schmunzelnd einreihete in die vielen Preise und Ehrungen, die er erhielt. Ab 1983 wirkte er als Schriftsteller und Lyriker.

Ich wählte für uns beide zum Vorlesen Martis Buch „LEICHENreden“ (Nagel und Kimche-



Kurt Marti

© Peter Friedli

Verlag). Es hat uns beeindruckt, ja, manchmal entsetzt, aber auch zum Schmunzeln gebracht. „Stimmt“, sagten wir immer wieder.

Kurt Marti hinterfragt und wehrt sich gegen gängige Abschiedsrituale und gut gemeinte tröstende Phrasen. Seine lyrischen Totenreden behandeln das Leben, das Sterben, den Tod mit einem tiefen Verständnis für Angst, Verdrängung und Abwehr.

Hier zwei Leseproben:

Die Erdbevölkerung nimmt heute jeden Tag um 180 000 Menschen zu! Und diese Zahlen werden sich von Jahr zu Jahr erhöhen.

Prof. Pierre-Andre Tschumi 1968

Um das Jahr 2050 herum wird bei der jetzigen Entwicklung die Schweiz mit 24 bis 25 Millionen Menschen besiedelt sein.

Zeitungsartikel 1968

wir müssen platz machen
HAT ER GESAGT
platz für die jungen
es sind zu viele menschen
es ist zu wenig platz auf der Welt
HAT ER GESAGT
und jetzt
hat er platz gemacht
seine wohnung wird frei

sein parkplatz steht zur verfügung
 bald fährt ein anderer seinen wagen
 er steigt in keine tram mehr
 fremde saßen am mittagstisch seiner wirtschaft
 die rente kann zinstragend angelegt werden
 ein neuer kunde findet beim zahnarzt zulaß
 wir müssen platz machen
 HAT ER GESAGT
 es ist zu wenig platz auf der welt

Ferner sagte Rabbi Elasar: Jeder Mensch, der kein Land hat, ist eigentlich kein Mensch, denn es heißt: Die Himmel sind die Himmel des Herrn, die Erde aber gab er den Menschenkindern.

Talmud

sein leben
 war arbeit
 arbeit auch
 in der Freizeit

 und dennoch
 hat er sein ziel
 das eigene Heim
 erst heute erreicht

 denn rascher
 als die ersparnisse
 wuchsen die preise
 von boden und bau

 jetzt aber
 ist er am ziel
 im eigenen heim
 in der urne aus ton

 jetzt hat er
 für zwanzig jahre
 ein fleckchen erde
 für sich und die frau

 hier ruhe er nun
 in frieden

Mit diesem kurzen Über- und Einblick konnte hier natürlich nur ein sehr fragmentarisches Bild des Theologen, Philosophen und Dichters Kurt Marti vermittelt werden, aber vielleicht konnte ich dennoch in dem einen oder der anderen den Wunsch erwecken, sich weiter in sein Werk zu vertiefen. Ich kann nur sagen: Es lohnt sich!

Ulrike Sauer

BUCHBESPRECHUNG



Der Titel dieses Buches hatte mich sofort in den Bann gezogen. Ich tauchte also in die Geschichte des Protagonisten Simon Leyland ein. Pendelte mit ihm von London, nach Oxford, Triest und Venedig. Spürte mit ihm auf den U-Bahnsteigen die Luftkissen der einfahrenden Züge. Fuhr immer wieder mit ihm von Piccadilly Circus, Leicester Square, Tottenham Court zum Trafalgar Square und zum Belsize Retreat Hotel, das trotz seines vornehm klingenden Namens eine eher bescheidene Unterkunft war. Durch das Buch ziehen sich die vielen Briefe, die Leyland seiner verstorbenen Frau schrieb. Die sehr beeindruckende, liebevolle Beschreibung der Nacht, in der seine Frau Livia sehr plötzlich verstarb, haben mich als Hospizfrau sehr angesprochen, deshalb möchte ich das Buch hier vorstellen.

In Weste und mit roter Fliege saß Leyland in dem kleinen Hotel drei Jahre, sieben Nächte die Woche, an der Rezeption. Es war sein erster Job, nachdem er das Studium in Oxford hingeschmissen hatte. Seine Freunde und Verwandten, besonders aber sein Vater konnten die Entscheidung nicht begreifen. Nur sein Onkel Warren Shawn – von dem wir noch hören werden – verlor kein Wort darüber. Hinter der Theke lernte Leyland das Leben der Menschen kennen und die Dramen, die sie durchleben. Und hier, in den langen Nächten an der Rezeption des kleinen Hotels, wurde er vom „Sprachfieber“ gepackt! Als Kind schon, vor einer großen

Karte des Mittelmeeres, im Wohnzimmer seines Onkels, hatte er sich dazu entschlossen, die Sprachen all der Länder zu lernen, die ans Mittelmeer grenzen. Er begann mit Maltesisch, dann lernte er Griechisch, Türkisch und Hebräisch. Ein Gast, Dolmetscher, vermittelte ihm die Übersetzung eines Kinderbuches. Hier begann seine lange Laufbahn als Übersetzer.

Leyland musste in seinem Leben eine schreckliche Erfahrung machen. Er bekam durch seine Migräne immer wieder Lähmungen und verlor seine Fähigkeit, zu sprechen. Die Fehldiagnose seines Arztes schloss eine Heilung aus und er fühlte sich wie ein zum Tode Verurteilter. Elf Wochen lebte er mit dieser aussichtslosen Diagnose. Er beschreibt das entsetzliche Gefühl, die Sprache des Geistes nicht mehr zu haben, Worte nicht aussprechen zu können, im Inneren leer, still und stumm zu sein. Seine Gedanken kreisen um die Möglichkeit, seinem Leben ein Ende zu setzen. Er kommt zu dem Schluss: Sterbehilfe wäre für ihn eine Erlösung - kein Mord!

Der Onkel vererbte ihm sein Haus, das Barvermögen vermachte er seinem Nachbarn, Kenneth Burke. Zwischen ihnen entstand eine wunderbare Freundschaft. Burke war Apotheker im East End und hatte mutig die Entscheidung getroffen, den dort wohnenden Armen und Ausländern ohne Papiere zu helfen. Im ersten Jahr hielt er sich an die Regel: ohne Rezept und Geld kein Medikament! Aber der zweite Winter war hart. Es sprach sich herum, dass der Apotheker ein gutes, mitfühlendes Herz habe. Er riskierte viel, ALLES, „aber es ist richtig so!“ Er hatte einen Krebskranken mit Morphium versorgt, der hatte dieses Morphium gesammelt und zu einem Suizid verwendet. Danach wurde Burke festgenommen, fand aber einen milden Richter und kam mit einer Bewährungsstrafe davon. Sein völlig verständnisloser und entsetzter Bruder sagte: „Seine Courage! – aber man könnte fast ein bisschen stolz auf ihn sein“.

DAS GEWICHT DER WORTE und Leylands Reflexionen wirkten lang in mir nach: „Was habe ich aus der Zeit meines Lebens gemacht? Was ist ein Zeitvertreib? Habe ich Zeit vergeudet oder verplempert? Was ist wichtig? Wen habe ich gekannt? Und an wen habe ich mich gewöhnt? Habe ich den Halt in der Zeit verloren?“

Inspirierte mich das Buch so sehr, weil ich schon älter bin? Ich denke: Nein, auch junge Menschen könnten es mit Interesse und Freude lesen und einen Gewinn für ihr Leben aus der Lektüre ziehen.

Ulrike Sauer

Peter Bieri, geboren 1944 in Bern, ist Schweizer Philosoph und Schriftsteller. Er lebt heute in Berlin. Dieser Roman, wie einige weitere, erschienen unter dem Pseudonym *Pascal Mercier*. In Heidelberg studierte er Philosophie, Anglistik und Indologie. Nach Lehrtätigkeiten in Heidelberg und Marburg hatte er von 1993 bis 2007 den Lehrstuhl für Philosophie an der Freien Universität Berlin inne. 2007 zog sich Bieri, verärgert über den Universitätsbetrieb, vorzeitig aus dem Beruf zurück. 2010 erhielt er die Ehrendoktorwürde der Universität Luzern, sowie den Marie-Luise-Kaschnitz-Preis, die Lichtenberg-Medaille der Universität Göttingen und den Tractatus-Preis, Lech.

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.

Talmud

20 JAHRE BEI HOSPIZ ULM e.V.

Im Jahr 2000 haben wir uns beide auf den Weg gemacht, die Hospizbewegung in Ulm aktiv zu unterstützen – das haben wir nie bereut! Dieses Thema hat uns schon angesprochen, bevor es „in Mode“ gekommen ist.

Als erste Hauptamtliche haben wir einen sehr gut ehrenamtlich strukturierten Rahmen vorgefunden und uns bald einer Fülle von Erwartungen entgegengesehen. Die Begeisterung und die Leidenschaft, sich dafür einzusetzen, dass das

Thema Tod, Sterben und Trauer in unserer Gesellschaft einen angemessenen Platz findet, hat sich von den Ehrenamtlichen schnell auf uns übertragen. Heute, nach rund 5200 Tagen Arbeit für die Hospizbewegung in Ulm, schauen wir sehr dankbar auf das, was in dieser Zeit entstehen durfte. Dankbar, dass uns enorme Gestaltungsmöglichkeiten offenstanden, dankbar für die gute und vertrauensvolle Arbeit mit den Ehrenamtlichen und dem Vereinsvorstand, dankbar für die ungeheure Solidarität der Stadtgesellschaft und der Politik, dankbar den Spenderinnen und Spendern und den Multiplikatoren unseres Anliegens und dankbar dafür, dass wir persönlich hilfreiche Erkenntnisse und Impulse gewinnen durften, die tief in unser eigenes Leben hineinwirken. Es war und ist uns eine große Freude, zusammen mit einem qualifizierten Team ein gemeinsames Ziel zu verfolgen: sterbende Menschen, das was sie körperlich, seelisch, sozial und spirituell bewegt, ins Zentrum zu stellen, damit sie bis zuletzt eingebunden bleiben in ein Netz von Zuwendung, Verbundenheit und Fürsorge; Wertvorstellungen und Lebensentwürfe Sterbender und ihrer Angehörigen nicht zu bewerten, sondern ihren individuellen Entscheidungen mit großem Respekt zu begegnen.

Nach wie vor brennen wir für die Hospizarbeit und sind gespannt, was wir in unseren kommenden letzten Berufsjahren noch alles weiterentwickeln dürfen.

Andrea Müller-Götz (Koordinatorin) und Claudia Schumann (Geschäftsleiterin)



Claudia Schumann (links) und Andrea Müller -Götz

FAMILIEN TRAUERWOCHENENDE

Fünf Familien, also fünf Erwachsene, zwei Jugendliche und acht Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren, machten sich am Freitag, den 14. Februar diesen Jahres auf den Weg nach Baad, einem kleinen Ort mit steilen Sträßchen ganz am hinteren, bereits österreichischen Ende des Kleinwalsertals. Ebenso waren drei hauptamtliche Mitarbeiterinnen, Andrea Müller-Götz, Nicola Glaubach, Ulrike Schmidt-Bommas und ich als ehrenamtlicher Mitarbeiter des Hospiz dabei.

Aus Ulm kommend, wo in diesem Winter der Anblick von Schnee ja eher Seltenheitswert hatte, beunruhigte uns die Frage, ob es dort wirklich genügend davon haben würde – nach den beiden Familientrauerwochenenden der vorausgegangenen Jahre, die im spätsommerlichen Schwangau im Allgäu stattgefunden hatten, sollte das Begleitprogramm dieses Mal nun als Besonderheit im Schnee stattfinden. Die grünen Wiesen, die bis über Oberstdorf hinaus die Straßen säumten, nährten weiter diese Zweifel. Doch umso größer war die Überraschung, als wir zum Ort auf 1200 Meter Höhe hochgefahren kamen und den engen Zufahrtsweg zu unserer Unterkunft durch eine Schlucht von meterhoch getürmtem Schnee passierten.

Die zweite angenehme Überraschung war dann die Unterkunft, ein im vorigen Jahr neu und

sehr durchdacht gebautes Holzhaus, das wir fast ganz für uns allein hatten. Es gehört wie das Haus in Schwangau einer Organisation mit Namen „Outward Bound“, die einst in der Nachkriegszeit als erlebnispädagogische Einrichtung gegründet worden war. Der Begriff selbst stammt eigentlich aus der Seefahrt und bezeichnet ein fertig beladenes, zum Auslaufen bereitest Schiff. Dabei ging es ursprünglich um die Unterstützung von Jugendlichen, die in den Kriegswirren keine ausreichende Schulbildung erhalten hatten. Im Laufe der Zeit erweiterte sich dann die Tätigkeit auf weitere soziale Lebensbereiche. Und im übertragenen Sinne passt dieser Begriff auch gut zum Anliegen des Hospiz, den Familien nach der Erschütterung durch einen Trauerfall Unterstützung zu bieten in dem Prozess, ihren Weg durch das Leben weiterzugehen.

Nach dem gemeinsamen Abendessen stellten sich unsere beiden sogenannten „Trainer“ vor, Stefan und Theres, die während des Wochenendes unsere verschiedenen Unternehmungen organisierten und begleiteten. Anschließend trafen wir uns dann im Gruppenraum zur gegenseitigen Vorstellung und zur Einführung in unsere Thematik, der wir die Überschrift „Fahrplan durch die Trauer“ gegeben hatten. In der Analogie zum Trauerprozess als Zugreise lagen eine Menge Bilder von verschiedenen Lokomotiven und Waggons auf dem Boden, ebenso Malutensilien zur freien Gestaltung. Jedes Familienmitglied erhielt die Möglichkeit, auf einem Plakat seine persönliche



Lokomotive bzw. als Familie den gemeinsamen Zug und die bisherige Reise durch die Trauer zu gestalten, um abschließend in einer gemeinsamen Runde darüber zu berichten.

Den Tag schlossen wir ab mit einer Fackelwanderung und genossen dabei den Blick hinab auf das stille, tiefverschneite Baad.

Samstag, 15. Februar

Nach dem gemeinsamen Frühstück und dem Auffüllen der Vesperboxen für die Verpflegung unterwegs stellten die Trainer ihr Tagesprogramm vor. Für die Erwachsenen war eine Schneeschuhwanderung vorgesehen, der sich auch die beiden Jugendlichen anschlossen. Für die Kinder gab es mehrere Möglichkeiten zur Auswahl und wir entschieden uns, mit dem Bau eines Iglus zu beginnen. Mit Schaufeln ausgerüstet stapfte unsere Gruppe durch tiefsten Schnee zu einem Platz vor dem Haus. Unter Anleitung unserer Trainerin Theres markierten wir zuerst mit einem Kreis die ungefähre Größe des Innenraumes und begannen dann, von der Seite her Schnee heran zu schaufeln. Dieser wurde nun zu einer Wandung festgeklopft. Gleichzeitig vertieften einige den späteren Innenraum nach unten hin.

Währenddessen erhielt die andere Gruppe ihre Ausrüstung. Da die Schneeschuhwanderung im alpinen Gelände stattfand, gehörte dazu außer den Schneeschuhen selbst auch eine Lawinensicherheitsausrüstung. Nach allgemeinen Informationen durch Stefan über Lawinen und einer Einführung

in die Kartenkunde wurde dann die Ausrüstung erläutert und ausprobiert. Darüber verging der Morgen. Anschließend ging es ins Gelände hinaus, zunächst auf einem Wanderweg mit gelegentlichen ersten Schneeschuherfahrungen im tiefen Schnee und dann querfeldein. Unterwegs wurde bei einer Hütte für ein Picknick Rast gemacht. Dabei gab es auch Gelegenheiten für persönliche Gespräche mit Andrea und Ulrike. Erst gegen Abend kehrte die Gruppe zur Unterkunft zurück.

Unsere Iglugruppe mühte sich indessen redlich, die Wandungen allmählich kuppelförmig werden zu lassen, musste aber schließlich einsehen, dass dies mit dem pulvrigen Schnee nicht möglich war. So wurde der Plan umgeändert. Statt einem Iglu sollte es nun ein Schneehaus mit Dach werden. Dies gelang auch mit Hilfe von horizontalen Dachstreben, über die eine Plane gezogen wurde, die dann eine dünne Schneebedeckung bekam.

Da für den Abend Lagerfeuer und Stockbrot geplant waren, modellierte die Kindergruppe am Nachmittag eine kreisförmige Sitzarena aus dem Schnee. Dabei zeigten einige eine ausgesprochene Kreativität beim Herstellen exklusiver persönlicher Sitzgelegenheiten. Andere wiederum betonten durch Inschriften mit Holzstückchen den familiären Zusammenhalt.

Als dann zum warmen Abendessen wieder alle in der Unterkunft versammelt waren, wurde spürbar, dass die Gruppe einerseits voll war von den Erlebnissen des Tages und andererseits auch





erschöpft vom körperlichen Tun. Bei einigen bestand eher das Bedürfnis nach weiterer Begegnung im gemeinsamen Spiel bzw. im spontanen Austausch in kleinen Gruppen, bei anderen eher nach Rückzug und Ruhe. Im Bewusstsein, dass Trauerarbeit auch einen Raum braucht, in dem man nicht an Trauer denkt, passten wir unser Programm diesen Bedürfnissen an. Gegen später trafen wir uns dann zum Stockbrotbacken in der Lagerfeuerrunde, musikalisch an der Gitarre begleitet von Stefan, dessen spontan zu bekannten Melodien improvisierten Texte zum Tagesgeschehen für allgemeine Heiterkeit sorgten.

Sonntag, 16. Februar

Nach dem gemeinsamen Frühstück und einer vom Trainer angeleiteten heiteren Spielrunde ließen wir noch einmal die Ereignisse des Wochenendes Revue passieren. Anschließend kehrten wir dann zu unserem eigenen Thema zurück. Dazu lag auf dem Boden eine Vielzahl von Gegenständen verteilt. Alle, die wollten, konnten sich symbolisch etwas aussuchen; stellvertretend für das, was man aus diesem Wochenende mitnahm bzw. als nützlich für die weitere Lebensreise mitnehmen würde wie z.B. die rosafarbene Kuschedecke für Trost und Wärme, den Teddybären als Begleiter oder die Brille mit den rosaroten Gläsern.

Um die Gesamtheit unseres nun zu Ende gehenden Wochenendes noch einmal symbolisch erfahrbar zu machen, brachten wir ein besonderes Tuch zum Einsatz: Es besteht aus einem kreisförmig zusammengenähten, extrem elastischen und nach dem Hochspannen gut mannshohen blauen Stoff. Zunächst begannen wir vier vom Hospiz mit Stefan und Theres das Tuch von innen her aufzuspannen, um sozusagen den Rahmen für die anderen zu bilden, die nun einer nach dem anderen nachrückten, bis alle Teilnehmer einen Kreis bildeten. Wir zogen uns dabei zurück und tatsächlich passten dann alle 15 in das Tuch und konnten sich zurückgelehnt im wahrsten Sinne des Wortes von der Gemeinschaft getragen fühlen.

Den endgültigen Abschluss des Wochenendes bildete schließlich auf allgemeinen Wunsch hin ein gemeinsames Bewegungsritual, den sogenannten chinesischen Gruß, mit dem wir sonst auch jeweils die Familientrauernachmittage beschließen.

Im Nachhinein bekamen wir positive Rückmeldungen über das Familientrauerwochenende. Einige teilten uns mit, dass es für sie ein schöner Abschluss ihrer vom Hospiz begleiteten Reise war, andere werden wir bei kommenden Familientrauernachmittagen wiedersehen.

Otwin Schwarzenbach



ZAHLENSPIEGEL FÜR 2019

Ehrenamtliche insgesamt	117 Mitarbeitende
Begleitungen gesamt	157
Ambulant	53 Personen
Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst	13 Familien
In Heimen	35 Personen
In Krankenhäusern	34 Personen
Im stationären Hospiz	22 Personen
Nächtliche Begleitungen in stationären Einrichtungen	174 Einsätze
Beratungs-Informationsgespräche	
Ambulanter Bereich	540
Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst	150
stationärer Bereich	545
EA-Stunden insgesamt	10.534 Stunden
Im ambulanten Bereich, Erwachsene	1.480 Stunden
Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst	1.146 Stunden
Im stationären Hospiz	2.808 Stunden
In anderen stat. Einrichtungen	958 Stunden
Trauerarbeit	337 Stunden
Hospiz Café/ Impuls	468 Stunden
Gesprächscafé Palliativstation	208 Stunden
Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit	936 Stunden
Arbeitskreise, Supervisionen und Hospiztreffs	1.274 Stunden
Vorstands- u. Hintergrundarbeit	919 Stunden
Veranstaltungen Ulmer Hospiz Akademie	119
Zusätzliche Veranstaltungen	64
Seminare, Vorträge Inhouse	15
bei anderen Einrichtungen	49
Themen	
Hospizarbeit/Hospizidee	19
Stationäres Hospiz	13
Patientenverfügung	15
Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst	10
Trauer	7
Besucher von Hospiz Ulm	3.066
Besucher Akademie	1.775
Impuls der Stille – Besucher	455
Hospiz Café Besucher	606
Gesprächscafé Palliativstation	95
Trauer Café	76
Familientrauernachmittage	59

Es soll ein Tag Anfang August sein
die Schwalben fort, doch eine Hummel
noch irgendwo, die im Himbeerschatten
ihren Bogen ausprobiert.
Ein leichter, doch nicht hartnäckiger Wind
soll über die Wiesen des August gehen.
Du sollst da sein,
aber du sollst nicht viel reden,
mir nur ein wenig über die Haare streichen

und mir in die Augen sehen
mit diesem kleinen Lächeln
zuinnerst im Augenwinkel.
Und dann will ich
nicht ohne Erleichterung
diese Welt verschwinden sehen.

Lars Gustafsson

