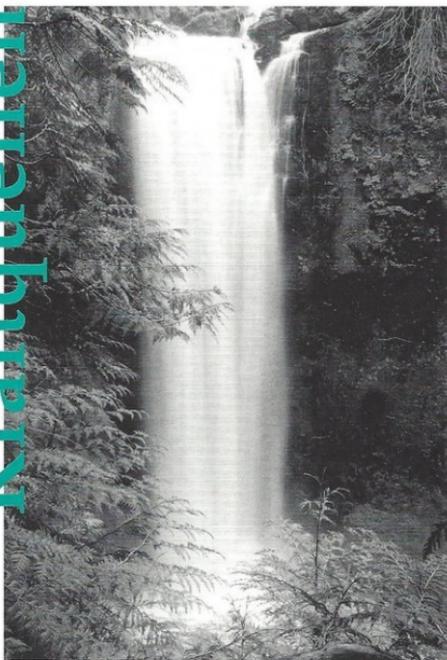


# Göttinger

# Hospiz-Mitteilungen

11. Ausgabe – Winter 2005/06

Kraftquellen



Hospiz an der Lutter

An der Lutter 26

37075 Göttingen

Telefon ambulantes Hospiz 0551-3 83 44-11

Telefon stationäres Hospiz 0551-3 83 44-0

Fax 0551-3 83 44-44

E-Mail [Hospiz@Hospiz-Goettingen.de](mailto:Hospiz@Hospiz-Goettingen.de)

**Liebe Leserinnen  
und Leser,**



nach den letzten schweren Themen wendet sich diese Ausgabe der Göttinger Hospiz-Mitteilungen etwas Leichterem zu. „Woher nimmst Du die Kraft?“ wird man häufig gefragt, wenn man von der ehrenamtlichen Hospizarbeit spricht. Wir kennen sie alle, die dunklen Stunden, an denen wir verzagen angesichts der Aufgabe, die wir uns gestellt haben. Und doch: Da ist die Kraft, die uns trägt, aber auch in unsere Grenzen verweist.

Viele von uns erleben, dass sich durch die Auseinandersetzung mit dem Sterben die ganze Fülle des Lebens zeigte – mit aller Freude und mit allen Schmerzen. Doch wie die Balance halten? Angesichts des Leidens derjenigen, die wir begleiten dürfen, erscheinen unsere eigenen Sorgen so nichtig. Das lässt uns die Wertigkeiten der Dinge in unserem Leben neu gewichten und hilft uns, zu erkennen, was kein wirkliches Problem ist, sondern aus Eitelkeit, Geltungssucht oder dem Streben nach Erfolg und vermeintlicher Sicherheit entsteht.

Was unser Leben aber ausmacht, sind die kleinen Begebenheiten im Alltag. Durch unsere Erfahrungen in der Begleitung wissen wir: es ist der Moment – jetzt – der zählt, sonst nichts! Es darf nicht geschehen, dass unser eigenes Leben angesichts des Leidens anderer an Bedeutung verliert. Denn warum ist die Aussicht auf den eigenen Tod eine solche Bedrohung? Weil uns damit genau diese kleinen Dinge genommen werden: der morgendliche Kaffee, die Nebel verhangene Landschaft auf dem Weg zur Arbeit, das fehlende Geldstück für den Einkaufswagen, der Streit um den Abwasch, der Gesang der Amsel zum Sonnenuntergang, all die Freuden und Kränkungen des Alltags. Wenn diese Augenblicke keine Bedeutung hätten, warum fürchteten wir den Tod? Aus diesen Momenten besteht unser Leben, aus jedem noch so unscheinbaren Augenblick – mehr haben wir nicht!

Diese angeblichen Nichtigkeiten sind wichtig, wenn wir uns in der Begleitung Sterbender engagieren. Aus ihnen ziehen wir die Kraft, die uns unsere Arbeit erst ermöglicht. In der vorliegenden Ausgabe der Hospiz-Mitteilung möchten wir von den verschiedenen Quellen sprechen, die uns Kraft geben: Kraft zu leben, zu lieben, zu begleiten – zu sein. Die Quellen entstammen den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens: dem Glauben, der Natur, der Kunst, den sinnlichen Freuden des Lebens. Die gesammelten Beiträge sind so vielfältig

**In diesem Heft**

|   |               |
|---|---------------|
| <b>Vorwort</b>                                    | <b>2</b>      |
| <b>Kraftquellen</b>                               |               |
| <b>Kraftquellen in der Sterbebegleitung:</b>      |               |
| <b>Psychohygiene – Selbstpflege – Selbstsorge</b> | <b>3</b>      |
| <b>Supervision</b>                                | <b>5</b>      |
| <b>Schlaf oder Der Kleine Tod</b>                 | <b>5</b>      |
| <b>Tiere</b>                                      | <b>6</b>      |
| <b>Glauben</b>                                    | <b>7</b>      |
| <b>Malen</b>                                      | <b>8</b>      |
| <b>Gartenfreuden</b>                              | <b>9</b>      |
| <b>Massage</b>                                    | <b>10</b>     |
| <b>Liebe und Sinnlichkeit</b>                     | <b>11</b>     |
| <b>Der Abend auf dem Sofa</b>                     | <b>12</b>     |
| <b>Persönliche Berichte</b>                       |               |
| <b>Pflege im Hospiz</b>                           | <b>13</b>     |
| <b>Das Rotkehlchen – eine Geschichte</b>          | <b>14</b>     |
| <b>Menschen im Hospiz</b>                         | <b>15</b>     |
| <b>Collage</b>                                    | <b>17</b>     |
| <b>Aktuelles</b>                                  | <b>18–24</b>  |
| <b>Kontakt</b>                                    | <b>22, 24</b> |
| <b>Lyrik</b>                                      | <b>5, 7</b>   |

**Impressum**

*Herausgeber und Versand:* Hospiz an der Lutter,  
An der Lutter 26, D-37075 Göttingen-Weende  
*Bankverbindung:* Sparkasse Göttingen,  
BLZ 260 500 01, Konto-Nr. 44 300 770  
*Redaktion:* Vera Kalitzkus, Katja König,  
Conny Reichhold, Heike Schiller  
*Redaktionsbeirat:* Ulf Bodenhausen, Gabriele Junge,  
Carola Trabert  
*Gestaltung:* Carola Trabert, Telefon 0551-75930,  
carola.trabert@virenspecht.de  
*Photos:* privat  
*Belichtung und Druck:* Druckerei Pachnicke,  
Güterbahnhofstr. 9, 37073 Göttingen

wie die Menschen, die sich für die Hospizarbeit engagieren. Sachtexte stehen in dieser Ausgabe eher zurück. Wir hoffen, Ihnen damit Anregungen auf der Suche nach Ihren eigenen Kraftquellen zu geben.  
Viel Spaß beim Lesen und viel Kraft!

Vera Kalitzkus

## Kraftquellen in der Sterbebegleitung

# Psychohygiene – Selbstpflege – Selbstseelsorge

von Christine Stockstrom

Vier Begriffe – ein Ziel? Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und was haben sie mit Hospizarbeit zu tun?

Anhand eines Beispiels aus der Technik möchte ich das verdeutlichen: Die meisten von uns besitzen heute ein Handy. Wenn unser Handy als Kommunikationsmittel funktionieren soll, muss es regelmäßig an den Akku – seine Kraft- und Energiequelle – angeschlossen werden, damit es neu aufgeladen wird, seine Batterie nicht zusammenbricht. In der Hospizarbeit wollen wir Menschen in ihrer letzten Lebenszeit begleiten. Wenn wir als Begleitende nicht ausbrennen wollen, müssen wir auf unsere „Energiezufuhr“ sprich: auf unsere Psychohygiene achten.

Psychohygiene ist die Lehre von der seelischen Gesundheit und von ihrem Schutz. Als seelisch gesund bezeichnet man einen Menschen, der die Fähigkeit hat, mit sich und anderen auszukommen. Psychohygiene umfasst alle Maßnahmen, die die geistig-psychische Gesundheit erhalten und belastungsbedingten psychischen Erkrankungen vorbeugen. Ziel psychohygienischer Maßnahmen in der Hospizarbeit ist es, die Begleitenden zu befähigen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, zu respektieren und für sich Möglichkeiten (Kraftquellen) zu erkennen und zu erschließen, die helfen, mit den Belastungen des Alltags umzugehen.

Diese seelischen Belastungen im Alltag sind vielfältig: die Terminhetze, das schlechte Gewissen, die enttäuschte Erwartung, die Überforderung, die Sinnlosigkeit des eigenen Tuns, die Einsamkeit, das Gefühl nicht gebraucht zu werden, Existenzängste ... und vielerlei mehr.

Das hospizliche Engagement erfordert dazu noch unseren ganzen menschlichen Einsatz und kann manches Mal bis an die Grenzen des Leb- und Leistbaren gehen, denn wir werden in der Begleitung ständig mit körperlichem – und manchmal auch geistigem – Abbau, mit Leiden und Tod konfrontiert. Wir gehen eine Beziehung auf Zeit, auf absehbare, begrenzte Zeit ein, die mit dem Wissen um das bevorstehende Sterben einhergeht. Das bedeutet oft eine große Intensität in der Begegnung, häufig ist für Vordergründiges, Oberflächliches kein Platz. Das bedeutet aber auch eine hohe emotionale Beanspruchung, denn bei jeder Begegnung mit Sterbenden setzt gleichzeitig die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit des Begleitenden ein. Die

Erwartungen an die Begleitenden sind meist sehr hoch: Geduld, Freundlichkeit, seelische Ausgeglichenheit, Verständnis für alle Beteiligten (den/die Sterbende und die Angehörigen) ... Wie geht man am besten damit um? Bis zu welchem Punkt kann ich begleiten, für den/die anderen da sein? Um dabei sein eigenes Leben im Gleichgewicht zu halten ist es notwendig, gut auf sich selbst acht zu geben, sich selbst zu pflegen (Selbstpflege), die eigenen unterschiedlichen Energie- und Kraftquellen zu kennen und zu nutzen.

Dazu gibt es vom Hospiz regelmäßig angebotene Möglichkeiten:

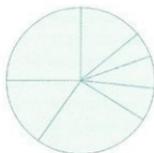
- Die Gruppentreffen und das Hospizforum: Hier unterstützen sich die Hospizmitarbeiterinnen und -mitarbeiter untereinander. Der Austausch, das Verständnis füreinander, die gemeinsame Fortbildung und die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Themen im Bereich „Tod und Sterben“ sowie das gemeinsame Feiern stärken den Gruppenzusammenhalt und die einzelnen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

- Die Supervision: Supervision ist eine spezielle Fortbildungs- und Beratungsform für Menschen, die in sozialen, therapeutischen, erziehenden, beratenden und helfenden Arbeitsfeldern tätig sind. In der Supervision geht es darum, unter Anleitung einer speziell dazu ausgebildeten Person, Fragen, Probleme, Unsicherheiten aus der Begleitungspraxis zu bearbeiten, Lösungsansätze zu erarbeiten, sich Entlastung zu verschaffen, die eigenen Verhaltensmuster zu reflektieren, den Blick in der Situation zu weiten, und damit die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern.

Diese strukturellen Angebote entbinden aber die Hospizmitarbeiter und -mitarbeiterinnen nicht von der Verantwortung für den eigenen Energiehaushalt zu sorgen. Dabei werden von Hospizmitarbeitenden sehr unterschiedliche Kraftquellen benannt und gefunden: Spaziergänge, Bewegung überhaupt, Treffen und Gespräche mit Freunden und Familienangehörigen, Zeiten für sich alleine, Haustiere, sich selbst verwöhnen z. B. mit einem guten Essen, Blumen, gute Musik, verschiedene Entspannungstechniken, ein Kino- oder Theaterbesuch, Hobbies, das Zulassen eigener Schwäche, Lachen ...

Wie unser Auto, wenn es fahrfähig bleiben soll, unterschiedliche Energien braucht – Öl, Benzin und Kühl-

wasser – ist es gut, wenn unser „Energiekuchen“ aus verschiedenen Quellen gespeist wird, so dass wir nicht zu eng und einseitig werden und beim Abbruch einer Quelle verdursten. Hier kann eine Übung hilf- und aufschlussreich sein: Zeichnen Sie sich zwei Kreise und teilen Sie sie in „Tortenstücke“ ein:



Woher bekomme ich meine Energie?



Wohin geht meine Energie?

(Falls Ihnen wenig einfällt oder der „Kuchen“ sehr einseitig aussieht: Könnte das ein Hinweis darauf sein, dass es mit Ihrer Energieversorgung nicht zum Besten steht?)

Fragen zur Selbsteinschätzung:

- Habe ich Zeiten, die nur mir gehören?
- Fühle ich mich wohl in meiner Haut?
- Habe ich Möglichkeiten zur Entspannung?
- Sorge ich für genügend Schlaf?
- Kenne und nutze ich meine Kraftquellen?

Doch ich glaube, dass es noch eine weitere Ebene gibt, die einer Klärung bedarf: Auf welchem Fundament stehe ich? Oder anders ausgedrückt: In welchem Boden bin ich verwurzelt? Was gibt meinem Leben Sinn? Woran glaube ich? Was bedeutet der Tod für mich? Gibt es ein Weiterleben, eine Dimension nach dem Tod? Wer oder was trägt mich durch mein Leben und auch über die Grenzen des Todes hinaus? Das heißt, hier geht es um die spirituelle Ebene, um die Frage nach meinem Glauben, meinen Ängsten und Sehnsüchten, und meinen Umgang damit: also der (*Selbst-*)*Seelsorge*. Was zählt denn noch angesichts von Krankheit, Tod, Trauer? Worauf kann ich mich verlassen? Was trägt mich gerade auch in oder durch schwere Zeiten? Hier muss jede und jeder selbst eine Antwort finden. Ich möchte an dieser Stelle meine persönliche Antwort versuchen und als Denkanstoß anbieten:

Ich habe einmal für mich überlegt, Rückschau gehalten und dabei auf Zeiten geachtet, in denen es mir schlecht ging. Dass es an manchen Tiefpunkten weiterging und wieder gut wurde, habe ich Menschen zu verdanken. Menschen, die sich Zeit für mich nahmen, die

mir zugehört haben, die mir das Gefühl gaben: ihnen bin ich wichtig.

Aber mir reicht das als Antwort auf die Frage „Worauf kann ich mich verlassen?“ nicht aus. Ich suche nach einer Quelle, aus der mir etwas zufließt,



was ich mir selbst nicht sagen kann, was unabhängig von Menschen ist. Dabei habe ich gute Erfahrungen gemacht mit den Worten und Geschichten, die uns von Gott und Jesus aufgeschrieben sind. Diese enthalten oft überraschende Gedanken, die eine neue Denk- und Handlungsrichtung aufzeigen, die auch die Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenkten als mich selbst und damit das Gewicht meines Problems wieder relativierten. Ich habe das oft als ermutigend und befreiend erlebt. Eines dieser Worte ist mir zur besonderen Kraftquelle geworden und deshalb möchte ich es Ihnen an dieser Stelle weitergeben. Bei Josua 1,9 steht: „Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht, denn der Herr, dein Gott ist mit dir in allem was du tust.“

Mir macht diese Zusage Gottes Mut, weil ich spüre: Leid gehört zwar zu meinem Leben dazu, aber Gott will mir Zuversicht und Hoffnung über den Tod hinaus geben und er lässt mich nicht allein. Darauf kann und will ich mich verlassen.

Christine Stockstrom ist Diakonin und Supervisorin. Sie arbeitet als Dozentin im Lutherstift in Falkenberg (Schwerpunkt: Fort- und Weiterbildungen im Bereich Trauer- und Sterbebegleitung), und ist freiberuflich als Supervisorin tätig, auch für das ambulante Hospiz an der Lutter. Sie hat den ambulanten Hospizdienst ALPHA in Hannover/Verden aufgebaut und sieben Jahre geleitet und war Mitbegründerin der Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz.

## Supervision

Supervision ist mir als Beratungsmethode zur Reflexion beruflichen, aber auch privaten Handelns, seit vielen Jahren bekannt und vertraut. Zu Beginn meiner sozialpädagogischen Tätigkeit vor 20 Jahren erlebte ich Supervision zusammen mit Kollegen, manchmal auch Vorgesetzten. Dabei ging es um Probleme in der gemeinsamen Arbeit, Interaktionsprozesse und Kompetenzschwierigkeiten. Diese Teamsupervisionen führten über längere Zeiträume dazu, die zunächst eigenen Konflikte und Probleme zu klären, für die anderen mehr Verständnis zu entwickeln und nach und nach zu einer besseren Zusammenarbeit zu gelangen.

Kann man Konflikte nicht ebenso gut mit Kollegen oder mit Freunden besprechen? Was hat dies mit Kraftquellen zu tun? Meiner Meinung nach ist dies nur begrenzt möglich, so entspannend ein Gespräch unter Kollegen auch immer wieder sein kann. In meiner

beruflichen Tätigkeit in der ambulanten Hospizarbeit, wo ich die Position der Leitung alleine inne habe, geht es vor allem um die Schwerpunkte: Entscheidungen treffen, Prioritäten erkennen und setzen, Qualitätssicherung, Erweiterung meiner beruflichen Handlungskompetenz und wachsende Professionalität, vertiefte Selbsterkenntnis und Burn-out-Prophylaxe.

Bei diesen Anforderungen fühle ich mich vor allem durch Einzelsupervision (Coaching) in meinem Leben, hier besonders in meiner Arbeit unterstützt. Ferner tragen diese Beratungsgespräche dazu bei, immer wieder unnötigem Streß und Arbeitsunzufriedenheit vorzubeugen. Dies gelingt auch deswegen so gut, weil mir ‚meine‘ Supervisorin nun schon seit vielen Jahren bekannt und vertraut ist und ich die Gespräche mit ihr als Wegbegleitung empfinde.

Gabriele Junge

## Schlaf oder Der Kleine Tod

Schlaf – Zeitverschwendung? „Wie langweilig, da passiert doch nichts, und man verpasst alles“, höre ich andere sagen. Doch mir ist das Schlafen eine Freude und ein Quell der Energie!

Die schwersten Zeiten in meinem bisherigen Leben waren die, in denen auch mein Schlaf gestört war. Alpträume plagten mich des Nächstens. Ich konnte entweder nicht durchschlafen, wachte in den frühen Morgenstunden, oder die Angst vor den kommenden Träumen hielt mich vom Einschlafen ab. Das geht nicht lange gut, die Kräfte und die Nerven schwinden. Eine Warnung: Etwas stimmt nicht!, Gib acht!, Wach auf! Überdenke, was Du tust, und such Dir Hilfe!

Dankbar bin ich für diese Kraftquelle des tiefen, seligen Schlafes. Er schenkte mir Kraft in meiner ersten Begleitung – Träume leiteten mich, gaben mir Zeichen.

*Mein Bett – mein Raum – mein Schlaf – meine Zuflucht*

*Mich hingeben, loslassen, fallen lassen  
in Gefühl wunderbaren Geborgenseins ...*

*der Segen des Schlafes*

*Kraft schöpfen, Einsichten schöpfen über Träume  
mich Hingeben in einen anderen Raum*

*Hinübergleiten – für eine gewisse Zeit – in eine andere Sphäre*

*Scheinbar zwecklos, ohne Plan und unkontrolliert*

*Einfach Lassen und Sein!*

Vera Kalitzkus

Gedicht  
den Frieden  
der Seele  
finden  
in mir  
um Frieden  
zu tragen  
nach außen  
zu dir

(aus: gedankenlichte  
von ralf raizer  
reimann 1983)

## Tiere

Wie sich wohl ein Leben anfühlt, in dem Faktoren wie Prestige, Geld verdienen müssen, Besitzstreben und die genaue Uhrzeit nicht vorkommen?

Meine Tiere wissen das. Mein Pferd und mein Esel leben ein solches Leben. Und ich kann von ihnen abgucken, was denn dann wesentlich ist.

Sie leben mir ein Leben vor, das ganz im Jetzt stattfindet. Ich stelle mir vor, dass Fragen wie die folgenden für sie von Bedeutung sind: Was erzählt mir das Wetter? – Was ist für eine Stimmung? Gibt es da Spannung, Bedrohung oder Frieden? – Wer wendet sich mir gerade zu? – Wer oder was will mit mir kommunizieren? – Was gibt's zu essen, zu trinken, zu riechen, zu hören, zu sehen, zu fühlen?

Ein bisschen ist das verwandt mit der Welt der kleinen Kinder. Doch sind meine Tiere erwachsen. Ihre Intelligenz ist voll entwickelt, sie wissen viel und treffen ihre Entscheidungen. Und sie können mich auf die Welt des Jetzt aufmerksam machen.

Seit sechs Jahren habe ich die beiden in eigener Haltung und gehe täglich mit ihnen um, verbringe täglich gemeinsame Zeit mit ihnen. Oft sprechen mich Sautanten an, die mich bedauern wollen, weil ich soviel Arbeit mit den Tieren habe und die tägliche Versorgung soviel Zeit kostet. Ich sage dann immer: „aber es ist gut verbrachte Zeit“, dann nicken sie und stellen es

sich wohl vor. Aber ich weiß, dass ich enorm untertrieben habe und den Reichtum kaum beschreiben kann, der durch meine Tiere in mein Leben kommt.

Allein der Zugang zur Natur, der sich durch sie für mich auftut. Jetzt im Frühjahr und Sommer gehe ich immer stundenweise mit ihnen spazieren, damit sie grasen können. „Hüten“ nennen das die alten Leute, die zuweilen vorbeikommen und mir mit leuchtenden Augen von ihrer Kuh erzählen, die sie schon als Kind haben „aushüten“ müssen. Diese Tätigkeit kommt auch im Märchen vor vom „Tischlein deck Dich“, wo die Ziege sagt: „ich sprang nur über Gräbelein und fand kein einzig's Blättelein“. Aushüten ist anachronistisch und passt nicht in das Zeitalter der Effektivität. Vielleicht liebe ich es deshalb so. Ich habe eine gute Stunde Zeit, in der ich das friedliche und rhythmische Zermalmen der Grashalme zwischen den Zähnen meiner Tiere höre, meinen Blick am Horizont hin und herschweifen lasse, die Baumkronen abtastend. (Denn so macht es die Leitstute auch – und nur, wenn die Leitstute wirklich wach die Atmosphäre hütet, können die anderen Tiere entspannt fressen.) Ich spüre den Wind auf meinem Gesicht, sehe das Licht durch das Grün fallen und bin ganz dicht an der Quelle.

Helgard Greve



Glenna

Wilma

Helgard



# Glaube

Es war in einem Sommer auf Korsika. Fünf Frauen waren wir, unterwegs in Wanderschuhen, bepackt mit einem Rucksack, in dem wir die allernötigsten Kleidungsstücke und möglichst leichten, nährstoffreichen und lang sättigenden Proviant für zehn Tage mit uns trugen. So machten wir uns auf, die herrliche Natur, die Berge Korsikas zu entdecken. Die Nächte waren kühl, im Zelt und in den Schlafsäcken jedoch lagen wir warm, und belohnt wurden wir mit einem Sternenhimmel, wie ich ihn seither nicht wieder gesehen habe. Heiß hingegen waren die Tage, sodass wir sehr früh am Morgen aufbrachen, um in der Mittagshitze Rast halten zu können. Unsere an Bächen aufgefüllten Wasserflaschen durften nie fehlen. Die Hitze nahm zu in den folgenden Tagen, Wasserstellen wurden seltener, es wurde mir immer deutlicher, wie kostbar dieses Nass wurde, das ich mit mir trug. Keine von uns setzte die Flasche unbedacht an den Mund. Dann war es doch so weit: die letzten Wasserreste waren getrunken, oder sag ich besser, Zunge und Gaumen waren benetzt. Die Natur zu genießen war nicht mehr möglich. Hitze, Erschöpfung, Durst nahmen uns gefangen. Aufmunternde Worte, ansonsten wanderten wir immer schweigsamer weiter, jede von uns nach Wasser Ausschau haltend ausschauend, und dann unerwartet, Gott sei Dank, Wasser! Nicht plätschernd, aber in einem kleinen Rinnal stetig fließend, eine Wasserquelle. Freude! Erschöpfung spürte ich plötzlich nicht mehr. Jede von uns durfte erst einmal einige Schlucke trinken, das Gesicht erfrischen, und dann brauchten wir viel Zeit – aber die hatten wir ja – um



unsere Flaschen aufzufüllen. Hier lagerten wir uns zu einer langen Rast. Alles was beengte, drückte, wurde ausgezogen, abgeworfen. Ausgestreckt haben wir uns, geruht, geträumt, geschlafen. Energie kehrte zurück und damit unsere „Lebensgeister“.

Dreißig Jahre liegt diese Wanderung hinter mir. Denke ich daran zurück, so ist mir, als hätte ich sie gerade erlebt. Wenn ich hier etwas zu meinem „Glauben als Kraftquelle“ schreibe, dann spüre ich, dass ich behutsam sein, nicht zu viel sagen möchte, es wäre mir zu intim. Aber in diesem Bild kann ich bleiben – die Quelle. So versuche ich mich täglich eine Weile zurückzuziehen in die Stille, mich sozusagen an die Quelle zu setzen: für mich ist Gott, Christus, die Quelle, das „Wasser des Lebens“. Hier kann ich mein Gepäck abladen, ausruhen, mich erfrischen, lauschen, um dann die Quelle wieder für eine Weile zu verlassen und mich meinen Aufgaben und Freuden zuzuwenden.

Heidrun Schmidt

Zu meiner Person:

Ich bin 57 Jahre alt, verheiratet, habe vier erwachsene Kinder und – bis jetzt – vier Enkelkinder.

Seit der Eröffnung des Hospizes vor fast neun Jahren arbeite ich hier als Krankenschwester in der Pflege und Begleitung schwerkranker Menschen.

In meiner Freizeit genieße ich Familie, Alleinsein, Garten und Natur, das Lesen. Meditatives Tanzen ist eine meiner Kraftquellen.

## Die Nessel

*Am Straßenrand, bedeckt mit Staub,  
blüht eine Nessel, die ist taub.*

*Sie blüht bei Sonnenschein und Frost,  
mühselig, aber doch getrost.*

*Dereinst, am Tage des Gerichts,  
(sie hört von den Posaunen nichts),  
wird Gott ihr einen Boten schicken.*

*Der wird die taube Nessel  
pflücken,  
und in den siebten Himmel  
bringen.*

*Dort hört auch sie die Engel  
singen.*

K. H. Waggerl

## Malen

Mir fällt Martha ein, eine ältere Frau, die ihren erwachsenen Sohn durch einen Unfall verloren hatte. Es war ein harter Schlag, dieser Verlust.

Martha war seinetwegen vor kurzem erst in unsere Stadt gezogen, hatte einen über Jahre gewachsenen Freundeskreis aufgegeben, um den Kontakt zu ihrem Sohn und seiner Familie zu erleichtern, eher Zeit für einander zu finden.

Seit ihrem Umzug kam sie einmal in der Woche in unsere Malgruppe und wir nahmen sie gern in unsere Runde auf. Wir sind meist Frauen verschiedenen Alters und ich, die Malleiterin. In unseren Stunden tauchen wir in die Welt der Farben ein, nehmen uns Zeit zum Schauen, zum Finden der Formen, zum Malen, schenken Dingen Beachtung, die im Alltag meist untergehen und lernen das Wesentliche im Aquarell festzuhalten. So beschäftigt mit einem Motiv, kann es geschehen, dass wir für Momente unseren Alltag, unsere Sorgen und Belastungen vergessen. Dann können wir innerlich zur Ruhe kommen und uns entspannen. Das tut unserer Seele gut und gibt neue Kraft.

Malen als Kraftquelle – „wenn ich nicht weiter kann, im Innersten total aufgewühlt und unruhig bin, setze ich mich auch zuhause hin und male. Es ist egal, was entsteht, Hauptsache ich male“ das erzählen immer wieder einige von meinen Malerinnen, manch eine belastet durch einen endgültigen Abschied, Krankheit und Kummer. In diesem Tun, im Gestalten, das ohne Anspruch auf technische Perfektion oder ein gelungenes Werk geschieht, verändert sich etwas in ihnen. Gefühle und Ängste, die den Menschen bestürmen, scheinen im Malen geordnet und schließlich beherrscht zu werden. Heilende Kraft entfaltet sich im Gestalten, im Ausdruck mit Farben und Formen.  
*Malen – eine Kraftquelle!*



Antje Lippke  
Malerin, Atelierleiterin für Ausdrucksmalen



# Gartenfreuden

Kennen Sie das auch? Den ganzen Tag niedergeschlagen, lustlos, antriebslos, alles liegt irgendwie grau in grau, es gibt nur den einen Wunsch die Bettdecke über den Kopf zu ziehen, nichts hören, nichts sehen, nichts tun. Und, werden Sie dann auch unruhig, wenn ein Ende dieser Stimmung nicht absehbar wird? Ich kenne das, ich vermute, viele Menschen kennen das. Aber man weiß ja, Gott sei Dank, das Leben geht immer weiter. Und es gibt ja Hilfen, man muss sie nur nutzen. Also was tun, um nicht vollends im Abgrund zu landen? Was hilft, sich wieder aufzurappeln? Das Richtige für sich zu finden, scheint wohl die Kunst zu sein, etwas, was passt, was übereinstimmt mit jedem einzelnen.

Und ich? Ich habe Glück ... *den ganzen Tag Unkraut gejätet und die Beete fertiggemacht, in einer eigentümlichen Art von Begeisterung, die mich dazu brachte zu sagen, das ist Glück!* ... ich habe ihn gefunden, den Ort der Verwandlung. Ich bin eine Gartenliebhaberin, mit Leib und Seele, wie man so sagt. Auch wenn ich fluche, wenn der Rücken kracht, vom vielen Bücken die Beine schwer werden, die Hände sich rau wie Reibeisen anfühlen, der ganze Körper schmerzt ... *wer möchte leben ohne den Trost der Pflanzen?* ... wenn ich die eigenen Kartoffeln und das Gemüse in die erdschmierten Händen halte, fühle ich mich als Teil der Natur, geerdet und sicher, im natürlichen Kreislauf der Dinge, die ich nicht wirklich begreife. Ich höre, sehe, rieche, schmecke und ... *plötzlich befahl mich ein unsagbares Weltempfinden und ein damit verbundenes, gewaltsam aus der Seele hervorbrechendes Dankheitsgefühl!* ... und ich bin wieder Mitten im Leben. Kennen Sie das auch, wenn sich plötzlich der Vorhang hebt, der Nebel sich auflärt, man sich urplötzlich in einer anderen Welt fühlt? Das ist wohl das Leben, so geht es sich an.

Mein Garten! Aber da ist noch mehr, die Erinnerungen. Meine Großmutter ist wohl schuld. Sie nahm mich mit in ihr Paradies und ich durfte auf Entdeckungsreisen gehen. Ein Garten hat da viel zu bieten. Nebenbei half ich ihr, so wie ein Kind eben hilft. Am liebsten aber waren mir die Erntezeiten, Erdbeeren, Erbsen, Möhren, Himbeeren, die pure Wonne. Wir Geschwister

spielten dort auch viel, unbeschwert, in Freiheit, in unserem Reich, endlich einmal ohne Streit, wirklich paradiesische Zustände. Aber natürlich sah auch ich, wie es der Großmutter immer mühsamer wurde, die schwere Arbeit zu verrichten. Die Familie drängte sie, ihn aufzugeben. Aber sie wollte nicht, denn sie wusste, was der Verlust für sie bedeuten würde ... *dann siehst du den Garten nicht mehr grünen, in dem du einst so gern geschafft, du siehst die Blumen nicht mehr blühen, denn da*



Heike Schiller, 2 Jahre alt

*verließ dich deine Kraft? ... und auch ich Kind ahnte, dass es hier um mehr ging, als um ein kleines Stück bewirtschaftetes Land ... dass die Bäume am Sterben teilhaben?* ... Großmutter erzählte noch lange und häufig von ihrem Garten, als sie schon längst alt und schwächlich war und ich hörte ihr gerne zu. Da muss es wohl entstanden sein, als kleiner Samen, dieses besondere Lebensgefühl, das mich trägt und Geborgenheit spenden lässt, diese wohlige Vorstellung von einem Zuhause in der Natur ... *es wäre gut viel nachzudenken, um von so Verlorenem etwas auszusagen, von jenen langen Kindheits-Nachmittagen, die so nie wiederkamen und warum?* ... und in schlechten Zeiten versuche ich mich zu erinnern und tatsächlich, manchmal gelingt es und ich kann anknüpfen an diese wunderbare Zeit der Kindheit ... *und langsam wie ein langer neuer Faden in jene Bilder-Folgen eingeführt, in welchen nun zu dauern uns verwirrt!* ... und an ihre positive Energie. Finden Sie nicht auch, es sind die kleinen Momente, die das Leben ausmachen? Diese kleinen Perlen und Schätze, die es nur finden gilt. Ich glaube, die Suche lohnt sich.

Heike Schiller

## Quellen

- 1 Zitat von Virginia Woolf
- 2 Robert Walser: Der Spaziergang
- 3 Text aus Todesanzeigen
- 4 Rainer Maria Rilke: Kindheit

## Massage

Sich massieren zu lassen ist was Feines. Sie wissen, was ich meine: Hinlegen oder -setzen, Augen zu und geniessen, wie jemand – je nach Situation – mehr oder weniger fachkundig mit kleinen oder grossen Händen Ihren Rücken knetet, walkt, drückt, darüber gleitet, streicht, vibriert, wärmt ... seufzt ..., während Sie selbst träumend, sorglos, gedankenlos, in andere zeitlose Welten entschweben, um irgendwann nach – sagen wir – gefühlten fünf Minuten, in einer Mischung von Empörung, Verwunderung, Protest und Ernüchterung feststellen, dass inzwischen die vereinbarte halbe Stunde vergangen ist.

Bei uns zu Hause hiess das früher einfach nur „Kraulen“. Als kleines Kind habe ich von meinen Eltern häufig Streicheleinheiten in Form von „Rückenkraulen“ eingefordert. Derart geprägt, gestaltete sich meine spätere Partnerwahl entsprechend: Alle meine jeweils auserwählten entwickelten sich – mehr oder weniger freiwillig – zu fähigen Laien-Masseuren bzw. Kraulexperten ... was ich meinerseits sehr zu schätzen wusste.

Erst viel später wollte ich mehr über dieses so angenehme Tun erfahren. In Volkshochschulkursen und anderen Seminaren probierte ich verschiedene Massage-Techniken aus, und machte schliesslich eine einjährige Ausbildung in Ganzheitlicher Entspannungsmassage, weil sie meiner Vorstellung von körperlicher und psychischer Entspannung sehr nahe kam. Es war auffallend, dass ich in dieser Zeit so ausgeglichen war, wie selten zuvor ... was allerdings kein Wunder war: Durch die vielen Massagen, die ich als Übungspartnerin dort ja immer wieder erhielt, hatten Verspannungen keine Chance.

Unvermeidbar im Leben der meisten Menschen sind aber auch unglückliche, stressreiche oder kummervolle Zeiten. So auch in meinem. Und gerade dann brauchte ich natürlich besonders viele Streicheleinheiten. Bei der Suche danach bin ich neben anderen, hilfreichen (spirituellen Verankerung), und weniger hilfreichen Methoden (Essen und Fernsehen), immer wieder beim guten, alten „Kraulen“ fündig geworden. Wenn ich also – trotz meiner persönlichen Katastrophen – noch genügend Kraft hatte, dann fragte ich gute FreundInnen nach einer Massage. Es gab aber auch Tage, an denen ich noch nicht einmal darum bitten konnte.

So eine Situation war das Sterben meiner Mutter. Ich wusste nicht, dass es ihre letzten Tage waren, aber ich war sehr besorgt, da es ihr immer schlechter ging. Ich arbeitete tagsüber und blieb dann bis zum Abend bei ihr. Als nächtliche Verwirrheitszustände dazukamen, begann ich, im Krankenhaus zu übernachten, wobei an Schlafen kaum zu denken war. Ich war ange-

strengt und voller Sorgen. In dieser Zeit habe ich jedoch weder meinen Körper, noch meine Angst oder Trauer gespürt. Ich funktionierte einfach.

An einem dieser Tage ermahnte meine Mutter mich, in ihrer mütterlichen Besorgtheit, ich solle mich doch auch einmal um mich kümmern. Zuerst konnte ich es mir nicht zugestehen. (Ich soll es mir gutgehen lassen, während sie leidet?!) Mit gemischten Gefühlen buchte ich mir kurzfristig eine Massage in einer Praxis. Und erst als ich die Hände der Masseurin auf meinem Rücken spürte, wusste ich, wie dringend ich diese Zuwendung gebraucht hatte. Meine Mutter war beruhigt, als ich ihr davon erzählte. Und ich? Ich konnte am Abend dieses Tages das erste Mal richtig weinen.

Nach dem Tod meiner Mutter war ich erneut wie erstarrt. Es schien alles so weiter zu gehen wie immer, und machte mir schon Sorgen, weil ich zwar ein dumpfes Gefühl in mir wahrnahm, aber kaum weinen konnte. Nur meine Rückenbeschwerden nahmen zu.

Aufgrund meiner guten Erfahrungen buchte ich mir nun alle ein bis zwei Wochen eine Massage in einer Praxis. Ich hatte ein starkes Bedürfnis nach „auftanken“, getröstet werden, Geborgenheit“, und stellte fest, dass sich neben meinen Muskeln im Laufe der Zeit auch meine „festgefrorenen“ Gefühle langsam lösten. Heute, nach anderthalb Jahren, wird die Trauer deutlicher. Jetzt kann ich sie verarbeiten. Massage und Berührung haben mich dabei begleitet, und sie werden es weiterhin tun.

Entspannungsmassage ist für mich Berührung, ist Sich-fallen-lassen, ist Trost und Geborgenheit und vieles mehr. Dennoch ist Massage nicht gleich Massage. Jede/r massiert anders. Jede/r mag es anders. Wichtig ist, dass beides zusammenpasst. Manchmal muss man/frau vielleicht ein bisschen suchen, aber es lohnt sich.

Massage ist kein Allheilmittel für alle Fälle, aber ein wichtiger Teil meines Lebens und meines Wohlfühlens. Und besser als meine beiden anderen Lieblingskraftquellen ist sie allemal: Weit entspannender als ein Fernsehabend, und garantiert figurgünstiger als jede Kühl-schränkplünderung ...

Cornelia Reichhold



# Liebe & Sinnlichkeit

Zusammengestellt von Katja König

Schon immer konnten sich Menschen an Liebe & Sinnlichkeit erfreuen und dieses auch in Gedichten ausdrücken. Hier eine kleine Kostprobe:

*Schaust du zu den Sternen empor, mein Stern?  
Wäre ich der Himmel, ich schaute mit all meinen Augen auf dich.*  
Platon, Anthologia Graeca, 7.669

Und unsere Seelen  
stürmten aufeinander zu,  
als sich die Lippen berührten.  
Alfred Lord Tennyson

Gern wär ich der Wind,  
und du könntest beim Spaziergang  
in strahlender Sonne deine Brüste  
entblößen und meinen Hauch  
bei dir aufnehmen.  
Anonymus, Anthologia Graeca, 5.83

*Was täten wir ohne die Rose?  
Rosenfingeriger Morgen, rosegelbkeige  
Nymphen, rosenbäutige Aphrodite.*  
Anakreontische Lieder, Gedicht 55



Es ist etwas, das mich aus mir hinausträgt  
und mir erwächst,  
unendlich nahe, wenn  
sie mir nahe ist,  
es ist wie eine  
Flut, sich bre-  
chend  
in ihren Augen  
und küssend ihren  
Mund,  
ihre Brüste und Hände.

Pablo Neruda, chilenischer Dichter

Bald wärmte sich Haut an Haut,  
unsere Gesichter gläubten mehr als zuvor,  
und süßes Geflüster kam und ging.  
Theokritos, Idyll 2 (Die Zauberin)

Und wenn du erscheinst,  
rauschen alle Flüsse in meinem Körper auf,  
rütteln Glocken am Himmel  
und ein Hymnus erfüllt die Welt.

Pablo Neruda, chilenischer Dichter

*(Hokkaido-) Kürbissuppe*  
- gewürfelt in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen  
- Passieren  
- etwas Gemüsebrotte aufkochen und in Brei hineinrühren  
- Würsten: etwas Curry  
ein paar Tropfen Zitronen  
etwas Apfelsaft oder -mus (oder 1/2 Apfel mitkochen)  
- ganz leicht binden  
- abrunden mit Sahne!

Literatur:

- \* Die Umarmung, arsEdition, München, 1997, (minilibri)
- \* Der Kuss, arsEdition, München, 1998, (minilibri)
- \* Lovric, Michelle; Mrdas, Nikiforos Doxiadis: Bittersüßer Stachel der Liebe. Worte der Liebe aus der Antike, arsEdition, München, 1998
- \* Leidenschaft, arsEdition, München, 2000, (minilibri)
- \* Williams, John: Sex. Erotisches von Cranach bis Koons, Benedikt Taschen Verlag GmbH, Köln, 1999

Rezept: Isabel Allende: Aphrodite. Eine Feier der Sinne. Suhrkamp TB-Verlag, 1999.

*Trink mir zu mit deinen Augen,  
und ich will dir zutrinken  
mit den meinen.  
Lass nur einen Kuss im Becher,  
und ich will keinen Blick  
haben für den Wein.*  
Ben Jonson, englischer Dichter

## Der Abend auf dem Sofa

Es ist mal wieder soweit: Ich finde mich auf dem Sofa wieder, erschöpft von diesem elenden Tag voll mit Terminen. Der erste schon dauerte länger als geplant, und damit wurde der restliche Tag zur Hetzerei. Ein impulsiver verbaler Schlagabtausch mit einer Freundin, mit der ich auch beruflich zu tun habe, ein Projekt, das wider Erwarten noch nicht abgeschlossen werden kann. Alles das kreiselt in meinem Kopf. *Stopp!* Genug gegrübelt! Nun will ich es mir gut gehen lassen! Musik hören und vielleicht tanzen, lesen, einen Spaziergang machen, im Garten ein bisschen herumwurschteln, also: mich bewegen, mich mit Schönumgeben, meinem Kopf anderes, ruhiges Futter geben.

Bewegung! Aber nicht schon wieder den gleichen Weg gehen. Nein! Hier ist überhaupt keine Möglichkeit, angemessen spazieren zu gehen. Tai Chi könnt ich aber doch machen. Nein – draußen isses zu kalt und die Wohnung ist zu klein. Tanzen – oh! Ich habe überhaupt keine Idee, welche Musik ich auflegen soll. Lesen? Bloß nicht lesen – mich nicht schon wieder in die Gedankenwelt einer anderen Person hineindenken. Ein Gefühl von Leere und Tristesse macht sich breit und breiter.

Mein Magen knurrt, auch das Essen fand heute nicht statt. Jetzt was Schönes essen, was Gekochtes natürlich. Aber wer kocht? Ich bin jetzt viel zu erschöpft. Also schiebe ich ein Brot rein, dann noch eines. Wenigstens der Bauch gibt jetzt Ruhe! Und jetzt eine Zigarette. Aber das Rauchen habe ich bereits vor Jahr und Tag eingestellt. Oder Süßigkeiten!! Wenn schon keine Bewegung, dann wenigstens Konsum, oder was?

Warum nur tue ich nicht, was mir gut tut? Ich weiß doch, woran es mir mangelt. Ich hab an allem was auszusetzen – nein, vielmehr: Ich suche Ausreden und darin bin ich sehr erfolgreich. Ausreden, die sich als Gründe tarnen und ich falle darauf herein.

Ich fühle mich entscheidungsunfähig. Habe ich den Zeitpunkt verpasst, an dem ich noch fähig war, etwas zu entscheiden – zu dem ich noch handlungsfähig war?

Mal ganz von vorne: *Ich hatte einen miesen Tag und möchte mich nun endlich erholen. Ja, Entspannung brauch' ich jetzt. Aber welche Formen gibt es? Aktiv etwas Angenehmes tun (Schwimmen im Baggersee! Aber doch nicht im Mai!), passiv etwas Angenehmes mit mir tun lassen (ja, eine Massage aber wer macht mir das?) und dann gibt es noch das Konsumieren (Fernsehen, Fressen, Feuilleton).*

Ich bin nicht nur entscheidungsunfähig – ich bin manövriereunfähig!

Geht es darum, früher zu spüren, dass die Kraft gleich schwindet? Und eben vorher noch, sozusagen „im Vollbesitz aller Kraft“ zu merken, dass jetzt ein

Schnitt und ein Auftanken kommen muss? Oder entspringt das alles meinem Wunschenken, dass ich in jeder Situation immer das Angemessene tun muss, rechtzeitig, adäquat und so intensiv oder extensiv wie es die Situation gerade verlangt? Ist es der übergroße Imperativ „Funktioniere“ oder ist es mehr das „Akzeptiere, nicht alles läuft glatt“?

Der Schlaf hat mich auf meinem Sofa eingeholt. Meine Erschöpfung und meine Gedanken lullen mich ein. Ich gleite hinüber in einen Traum ...

Endlich! Ich funktioniere! Kritische Situationen atme ich einfach weg, ich gehe jeden Tag spazieren, und weiß stets, welche die richtige Musik zum Tanzen für mich ist. Kaum merke ich, dass meine Kräfte nachlassen, breche ich die Situation ab und tanke wieder Kraft. Ich koche täglich nur das Frischeste, kann in jedem Augenblick meines Lebens eine genaue Analyse meiner Befindlichkeit abgeben. Ich bin stets auf meiner geistigen, seelischen und körperlichen Höhe. Und meine Freunde und Freundinnen wollen gar nichts mehr mit mir zu tun haben. „Ich-bezogen“, konstatiert Susanne, die immer meint, sie käme zu kurz. „Immer super gut gelaunt – wer hält das schon aus?“ fragt Norbert, der Schwarzseher. „Klugscheißerin“, ist Franks Kommentar, der meint, immer, aber auch immer, recht zu haben. „Halb-heilig“ nennt mich die esoterisch angehauchte Anja. Sie können das wohl nicht vertragen, dass jemand sich nicht nur seinen Zielen nähert, sondern diese auch erreicht! So langsam haben sich alle von mir abgewandt. Stets im Vollbesitz meiner Kräfte, weiß ich nun nicht mehr, was damit anzufangen ist.

Jetzt kann ich den Traum abschütteln – der hat mir aber nicht gefallen! Ist es da nicht doch besser, das Ziel nur anzupfeilen? Erreichen scheint so erstrebenswert auch nicht zu sein. Echte neue Erkenntnisse kamen leider nicht hinzu, doch warum bin ich jetzt ganz zufrieden? Was war passiert? Der Schlaf brachte Erlösung aus dem Gegrüble – hätte ich da nicht von selber draufkommen können?

Carola Trabert, 44, selbständige Layouterin, ehrenamtliche Hospizmitarbeiterin seit 2000.



## Pflege im Hospiz

Eine gute Sterbebegleitung setzt Abgrenzungsarbeit voraus. Anstatt sich hinter einer defensiven Haltung zu verstecken, ist es sinnvoller, sich ohne Einschränkungen zu engagieren und dabei zu wissen, wie man wieder zu neuen Kräften kommt. Begleiter, die sich schützen wollen, sind schneller erschöpft. Wer gibt scheint daraus gleichzeitig neue Kräfte zu gewinnen. Lou A. Salomé schreibt: *Man findet, indem man gibt.* Ein Engagement, das nur geleistet werden kann, weil es zwangsläufig begrenzt ist. Marie de Hérnezal schreibt: *Ein emotionaler Rückzug in diesem Stadium wäre fatal.* Bei dieser so schlichten Anteilnahme am Leid des Anderen geht es darum, für ihn da zu sein, ihn nicht allein zu lassen.

Zu einer Begleitung sind mehrere Menschen sinnvoll, sozusagen als „Dorfgemeinschaft“ oder „Seilschaft“. Wir haben diese Voraussetzungen in unserem Hospiz, das uns durch ganz besondere Arbeitsweisen die Möglichkeit bietet, jederzeit improvisierend auf die anfallenden Bedürfnisse einzugehen.

Wir betrachten das Sterben als Leibarbeit, den Leib als Träger des letzten Atemzuges. Darum ist es wichtig, diesem Leib, besondere Aufmerksamkeit zu schenken, nicht nur von uns Pflegenden, sondern auch von dem Betroffenen selbst. Das Aussöhnen mit dem Leib ist wichtig, denn ein verkrampfter, geschundener Leib kann nur schlecht oder gar nicht Abschied nehmen.

In der Pflege bietet sich eine Vielfalt von Möglichkeiten an, dem Körper Achtung zu schenken, Gutes zu tun. Gehen wir liebevoll mit dem Leib des Betroffenen um, werden auch seine Empfindungen und Gefühle dem eigenen Körper gegenüber geweckt.

Schwerstkranke und Sterbende sind sehr empfindsam, darum müssen alle Berührungen mit größter Sorgfalt und Vorsicht, immer unter Absprache und mit dem Einverständnis des Betroffenen durchgeführt werden. Da gibt es keine festgelegten Vorgehensweisen, sondern es wird die Individualität eines jeden Menschen berücksichtigt. Es präsentieren sich immer wieder neue Anforderungen und auch Erwartungen, die manchmal sehr verborgen liegen. Wir entdecken sie während einer Begleitung nach und nach, und handeln intuitiv, aus dem Bauch heraus und liegen dabei meistens richtig.

Bei jedem Menschen ist auch etwas „schönes Äußeres“ zu entdecken. Wenn wir dieses dann dem Betroffenen mitteilen, kann sich Stolz und Freude für den eigenen Leib entwickeln. Zum Beispiel die Betrachtung der Hände, als Einstieg für ausgiebige Gespräche. Was haben sie geleistet, geschaffen, welche Talente stecken in ihnen. Diese Gespräche können nebenher laufen, während man den Händen ein Verwöhnungspro-

gramm zukommen lässt. Nagelpflege, eincremen, und auf Wunsch auch mit Schmuck versehen.

Ich habe bei einer Begleitung eine schwerkranke Frau kennen gelernt, die großen Wert darauf legte, ihre Füße gepflegt zu halten, und ganz wichtig war ihr, die Fußnägel rot lackiert zu haben. Sie hatte sogar den Wunsch geäußert, so eingesargt zu werden.

Mir ist aufgefallen, dass bei den meisten Bewohnern des Hospizes die Gesichtspflege von großer Bedeutung ist. Nehmen wir uns Zeit dafür, vermitteln wir demjenigen auf diese Weise, dass er trotz Krankheit und Alter noch schön sein kann.

Manche schminkt sich noch gern selbst, andere bitten uns dabei um Unterstützung. Eine ältere Dame bei uns legte darauf besonderen Wert. Als ich sie fragte, ob ich sie fotografieren dürfte, stimmte sie sofort zu. Sie legte alle Utensilien zur Seite und setzte sich in Pose. Da erklärte ich ihr, dass ich es viel schöner fände, sie einfach ganz natürlich bei dieser Tätigkeit bildlich festzuhalten. Ungestellt durfte ich sie fotografieren, und es wurden ganz besonders schöne Bilder, über die sie und ihr Mann sich sehr gefreut haben. Und das Hospizteam natürlich auch.

Ein anderes Mal war es eine Frau, die - trotz heftigster Schmerzattacken und Unwohlsein - jeden Morgen ihre Lippen schminkte und die Augenbrauen nachzog.

Oder jene Frau, auch im fortgeschrittenen Alter, deren Haaransatz grau nachwuchs. Sie hatte gefärbte Haare. Fast jeden Morgen übermalte sie ihren Haaransatz mit einem Wimpernstift. Dabei sah sie immer in ihren Handspiegel und beschränkte sich auf den Bereich, den sie im Blickfeld hatte. Ich besprach mit ihr, ob sie eventuell ihre Haare nach einmal nachfärben lassen wollte, was sie dann aber doch nicht für nötig hielt.

Die Haare und die Frisuren sind auch bis zuletzt von großer Wichtigkeit. Regelmäßiges Waschen, nach Wunsch zusätzliches Föhnen oder auf Lockenwicklern aufgedrehte Haare, sorgfältig ausgekämmt und in Form gelegt. Das führt zu einem besseren Wohlbefinden und erfreut wiederum nicht nur den Betroffenen, sondern auch seine Angehörigen und nicht zuletzt uns Pflegenden. Ich habe sogar erlebt, dass eine Tochter den Wunsch hatte, der verstorbenen Mutter noch einmal die Haare zu waschen, was wir dann auch gemeinsam durchführten.

Auch bei vielen Männern ist die Gesichtspflege von großer Bedeutung: Die Berücksichtigung der Rasurgewohnheiten mit der nachfolgenden Hautpflege und Duftnotenwunsch. Dieses wird dann auch von den An-

Fortsetzung auf Seite 14

## Pflege im Hospiz (Fortsetzung)

gehörigen mit Freude und großer Dankbarkeit sofort bemerkt. Es vermittelt ihnen das Gefühl, den Betroffenen gut aufgehoben und geachtet zu wissen.

Wir dürfen auch nie außer Acht lassen, was sich innerlich abspielt. *Liebe ist das Einzige, womit man in der Schöpfung verschwenderisch umgehen darf, es wächst trotzdem weiter*, schrieb Ricarda Huch. Besteht dieses allen Menschen eigene „spirituelle Bedürfnis“ nicht darin,

sich bis zum Schluss in der Lage zu fühlen, zu lieben und geliebt zu werden? Besteht es nicht darin, im Innersten des Herzens, diesen Sinn, den wir alle suchen, zu spüren? Es ist eine ganz grundlegende Aufgabe, die unserem eigenen Ermessen obliegt. Es ist eine rein menschliche Aufgabe. Es geht einfach nur um Liebe und Engagement. Darum, den anderen in seinem Innersten, in seinen Wesen, seinen Sorgen, zu begegnen, und ihm die Möglichkeit zu geben, seine eigene, ganz persönliche Antwort zu finden.

Rosemarie Breiding

## Das Rotkehlchen – eine Geschichte

Es war wieder Weihnachten. Meine Mutter war damit seit über einem Jahr tot. Ich war für ein paar Tage zu meinem Vater ins elterliche Haus gekommen. Meine Schwester war ebenfalls angereist. In dem großen Haus würde es ein trauriges Fest werden.

Trotz des schlechten Wetters inspizierte ich, gemeinsam mit meinem Vater, gleich am ersten Tag den großen Garten. Er war etwas verwildert und auf den Bäumen lag Schnee. Zu der Zeit als ich hier noch wohnte, hatte ich hier regelmäßig mitgearbeitet. Grundsätzlich aber war unser Garten die unumstrittene Domäne meiner Mutter gewesen. Vor über fünfzig Jahren schon hatte sie ihn angelegt und seitdem regelmäßig bewirtschaftet. Zuerst sogar noch zusammen mit ihrer Mutter, meiner Oma.

Seit ihrem Tod war mein Vater hier alleine zuständig. Er berichtete mir von den Arbeiten, die er das Jahr über durchgeführt hatte. Dabei erwähnte er auch ein Rotkehlchen, dass seit dem Frühjahr immer auftauchte wenn er sich im Garten sehen ließ. Es wäre schon eigenartig, führte er weiter aus, wenn ich hier anfangs umzugraben, kommt es, setzt sich in meine Nähe und piept. Morgens habe ich es sogar schon einmal vor meinem Schlafzimmerfenster sitzen gesehen. Die Drosseln und Meisen sind nicht so zutraulich.

Etwas später sah ich den kleinen Vogel tatsächlich auch, wie er auf einem Tannenzweig wippte und zu uns blickte. Natürlich hatte ich schon früher mal ein Rotkehlchen gesehen. Sie sehen im Prinzip immer gleich aus, ziemlich klein mit einem spitzen Schnabel, ihren Namen verdanken sie ihrer rostroten Brustfärbung. Wie ich dem kleinen Tier so zusah, überkam mich eine blitzartige Erkenntnis: Lebten wir in einer Gesell-

schaft mit Naturreligion wäre es völlig plausibel, diesen Vogel für den Geist meiner Mutter zu halten. So wäre ihre Seele in dieser Form wiedergeboren worden. Sie war an Brustkrebs gestorben, der rote Fleck im Federkleid würde diese Tatsache rein assoziativ noch besonders betonen. Dann hätte es allerdings auch ein Dompfaff getan. Mich schauderte bei diesem Gedanken: Wäre das wirklich möglich?

In den folgenden Stunden dachte ich immer wieder über dieses Phänomen nach. Mein anfängliches Unbehagen verschwand und machte dem intensiven Gefühl von Beruhigung platz. Von diesem kleinen Vogel konnte keinerlei Bedrohung ausgehen. Sein Erscheinen bedeutete vielmehr, dass sie wieder nach Hause gefunden hatte. Meine Mutter verstarb seinerzeit im Krankenhaus, es war Wochenende und die geplante Verlegung nach Hause hatte leider nicht mehr rechtzeitig durchgeführt werden können. Abends dann teilte ich meinem Vater und meiner Schwester diese Überlegung mit. Skeptische Blicke und eher Ablehnung waren die Reaktion.

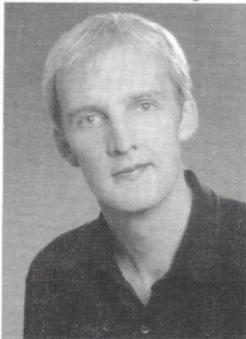
Am nächsten Mittag reiste ich wie geplant wieder ab. Monate später, irgendwann im fortgeschrittenen Frühling teilte mir mein Vater am Telefon beiläufig mit, dass er das Rotkehlchen vom letzten Jahr schon lange nicht mehr gesehen hätte. Das machte mich traurig. Hatte ich den Geist durch meine Worte vertrieben?

Martin Heinzmann



Marco Tomfohrde, 33 Jahre,  
Dipl.-Sozial- und Religionspädagoge

Im Juni 2004 habe ich das Studium an der Evangelischen Fachhochschule Hannover abgeschlossen und bin seitdem im Berufspraktikum in Göttingen. Zunächst für ein halbes Jahr in den zwei Kirchengemeinden Kreuz- und Christophoruskirche tätig, setzt sich meine Ausbildung seit Januar im Sozialdienst des Ev. Krankenhauses Göttingen-Weende und im Ambulanten Hospiz an der Lutterfort und endet im Dezember 2005.



Durch die gesamte Zeit meines Berufspraktikums zieht sich die Begleitung von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Neben der Arbeit mit verschiedenen Gruppen ging es in den beiden Gemeinden u. a. um die seelsorgerliche Begleitung von Menschen in einem Alten- und Pflegeheim und um die Begleitung von Trauernden. Im Krankenhaussozialdienst ist nun die individuelle Verarbeitung von Krankheit, neben der sozialrechtlichen Beratung der Patienten, ein wichtiger Aspekt der Arbeit. Und auch in der Hospizarbeit geht es um die Begleitung von Menschen in einer besonderen Lebenssituation – um die Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden sowie ihren Angehörigen und Freunden.

Meine Hoffnung ist – und sei es nur für den manchmal kurzen Moment der Begegnung – zur Entlastung und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen beitragen zu können. Dabei kommt es immer wieder zu intensiven Begegnungen und ich erlebe es als spannend und bereichernd, wenn Menschen mich an einem kleinen Ausschnitt ihres Lebens teilhaben lassen. Es gibt darin aber auch Situationen, die für mich nur schwer, manche, die gar nicht auszuhalten sind. Immer wieder aber kommt ganz viel Lebensfreude zum Ausdruck, wird die Zufriedenheit und Dankbarkeit für das gelebte Leben spürbar. Die Begleitung von Menschen nimmt mich hinein in die Erfahrung der Ambivalenz des Lebens.

Mich persönlich führt dies immer wieder in die Auseinandersetzung, in das Erleben und Erleiden der Widersprüchlichkeit dieses Lebens. Was hat es mit diesem Leben auf sich? Gerade an der Grenze des Todes wird die Rätselhaftigkeit des menschlichen Lebens deutlich. Mit dieser Rätselhaftigkeit leben zu lernen, die

Widersprüchlichkeit auszuhalten und das Leben darin zu gestalten, ist die Herausforderung, vor die mich diese Arbeit stellt.

Dies ist zugleich auch der Ausdruck meines Glaubens. Die Erfahrung des Glaubens ist mit meinen einfachen Worten die, dass das Leben, dass mein Leben so sein darf, wie es ist. Und genauso gilt: es muss bzw. kann und darf nicht so bleiben. Leben bedeutet Veränderung und dazu können wir gestalterisch beitragen. Glauben ist für mich Vertrauen ins Leben, das wir nicht aus uns selbst heraus schaffen können und das über sich hinaus weist. Dieses 'Über-sich-hinaus-weisen' – die Erfahrung von Transzendenz – ist der Ausdruck des Geheimnisses Gottes im Erleben der ganzen Wirklichkeit des Lebens.

Begleitung von Menschen geschieht für mich in diesem Horizont – im Horizont der ganzen Wirklichkeit ihres Lebens. Ich mache hier in Göttingen die gute Erfahrung, dass diese Arbeit von Menschen getragen und mitgestaltet wird, die mich und die Menschen, die sie begleiten, in ihrem Sosein wahrnehmen und unterstützen. Es ist eine intensive und gute Zeit für mich und es bleibt spannend, wie sich dies für mich weiterentwickeln wird.

Ulrike Erdfelder, 1956, Sekretärin

Nachdem ich gebeten wurde, mich in diesem Forum vorzustellen, um über meinen „Werdegang“ als Begleiterin von Schwerstkranken und Sterbenden zu berichten, musste ich erst einmal einige Zeit nachdenken: Wie fing eigentlich alles an?

Es war ein langer Weg des Suchens, der vor über 20 Jahren mit einer quälenden Frage begann: Warum werden wir eigentlich geboren, wenn wir doch sterben müssen? Je länger ich über diese Frage grübelte, umso mehr Angst bekam ich – fürchtbare Angst vor dem was vor mir lag: meinem eigenen Tod! In meiner Verzweiflung setzte ich mich intensiv mit nahezu allen Kulturen, Religionen und sonstigen Weltanschauungen auseinander. Besonders gründlich nahm ich das Christentum unter die Lupe: vom Urchristentum, über den Kirchenschriftsteller Eusebius bis hin zu den vielen Übersetzungen der Bibel (ich las sie wirklich!); sogar die Original-Übersetzung von Luther aus dem Jahre 1534, welche damals neu aufgelegt wurde. Kurz gesagt, ich habe alles in mich aufgesogen wie ein Schwamm. Auf diese Weise fand ich meinen Frieden mit dem Tod und betrachte ihn seither als eine geistige Geburt: „Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt ...“ (Joh. 11,25 Züricher Bibel 1984). So keimte in mir der Wunsch, Menschen

auf ihrem letzten Weg beizustehen – vor allem in ihrer Angst vor dem Tod.

1994 absolvierte ich die Orientierungstage des ambulanten Hospizes an der Lutter und begann mit der Schulung des 2. Kurses. Leider musste ich aus familiären und beruflichen Gründen die Schulung nach dem ersten Drittel abbrechen – es war nicht die richtige Zeit oder ich war noch nicht „reif“ für diesen Schritt.

1996 erkrankte meine Mutter an Krebs und ich durfte sie 1 ½ Jahre auf ihrem Weg begleiten. Es war in jeder Hinsicht eine schwere Zeit; wir waren aber voller Zuversicht und ohne Angst vor dem Tod, was das Sterben meiner Mutter leichter machte. Sofort nach dem Tod meiner Mutter wurde meine Großmutter sehr krank. Bei ihr allerdings war das Sterben anders: sie wollte vom Tod nichts wissen, nicht über den Tod reden. Sie hatte Angst vor dem Tod ...

Nachdem meine Kinder selbständig waren, absolvierte ich 2003 die Schulung zur Hospizmitarbeiterin und habe seither zwei Sterbende begleitet. Für mich persönlich ist es eine Bereicherung. Nach den Besuchen bin ich stets nachdenklich, aber erfüllt von neuen Erkenntnissen, Erfahrungen und anderen Sichtweisen nach Hause gefahren – ich bin dankbarer und toleranter geworden. So möchte ich auch in Zukunft den Menschen zur Seite stehen; ihre Hand halten, über den Arm oder die Wange streichen, ihnen zuhören, ihnen ggf. Mut zusprechen – einfach nur für sie da sein.

**Petra Wilkes, 43 Jahre, Mutter von ganzem Herzen, vier Kindern, Krankenschwester, Tanztherapeutin, z. Zt. Kunsttherapieausbildung**

Die Arbeit im Hospiz ist sowohl körperlich als auch insbesondere psychisch eine enorme Herausforderung. Jeder von uns Mitarbeitern muss seinen eigenen Weg bzw. seine Möglichkeiten suchen, um diese schwere Aufgabe zu erfüllen.

Ich glaube sagen zu dürfen, dass ich ein Urgestein des Hospizes bin. Vor dreizehn Jahren habe ich das ambulante Hospiz mit aufgebaut. Seit acht Jahren bin ich mit einer halben Stelle im stationären Bereich tätig. Die wichtigste Kraftquelle ist mein Zuhause, meine



Kinder und am Abend bei Kerzenlicht und einer guten „Oper“ auf dem Balkon sitzend den Sternenhimmel zu beobachten.

Der Kontakt zur Natur in Form von Sport und langen Spaziergängen oder ein Lagerfeuer bei meiner Waldhütte mit alten Ritualen der Räucherung und Reinigung aus dem Schamanismus lassen mich viele Eindrücke „verkräften“.

Vor einigen Jahren konnte ich mein Hobby Tanz zu meinem zweiten Standbein umsetzen, darüber tanke ich enorm viel Kraft, weil ich es dort mit vielen kreativen, interessanten und tollen Menschen zu tun habe. Im Moment absolviere ich in Köln eine kunsttherapeutische Ausbildung. Dabei lerne ich wichtige Eindrücke in einem bildnerischen Prozess auszudrücken und zu gestalten.

Mein Freundeskreis hilft mir auch in schwierigen Zeiten durchzuhalten. Dies alles sind für mich ganz wichtige Kraftquellen, die es mir bisher ermöglicht haben, die schwere Arbeit im Hospiz „durchzustehen“. Abschließend möchte ich noch erwähnen, Hospizarbeit ist eine sehr große Herausforderung, aber sie gibt uns auch sehr viele kleine Momente größter Dankbarkeit.

*Abschied und Tod  
sind nur andere Bezeichnungen für  
Neuanfang und Leben.*

*Alles was Du zurück lässt  
findest Du in einer anderen Form  
immer wieder.*

*(Tibetische Weisheit)*



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.hospiz-goettingen.de](http://www.hospiz-goettingen.de)

## Todesanzeigen

In Zeitungen gefunden von Heike Schiller

Wir bleiben als Spuren zurück, bleiben genau in dieser unserer Zartheit, wie die kaum sichtbaren Linien auf chinesischen Wandschirmen, feinste Schichten von Pigment und Kohle, welche aber doch die substantiellen tiefen eines Gesichtes zu proträtieren vermögen. Nicht länger verweilend als eine kleine Melodie, eine einzigartige Komposition, und doch noch lange, nachdem wir gegangen sind, ein Echo hinterlassend.

(unbekannt)

*Wir können nicht immer die Hand Gottes in unserem  
Schicksal sehen; aber wir können stets sicher sein, dass sie da ist.*

Charles Haddon Spurgeon

\*

Bei jedem Abschied  
stirbt ein Stückchen Gegenwart in uns  
Und wird Vergangenheit.  
Doch unsere Seele weiß,  
wie man das Glück bewahrt  
in der Erinnerung  
und so ihm eine Zukunft gibt,  
die ohne Ende ist.

Marlene Hörmann

\*

*Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir,  
dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen,  
dass sie dich auf Händen tragen  
und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.*

Psalms 91, 11 und 12

\*

Ich kann Not leiden,  
ich kann im Wohlstand leben;  
mit jeder Lage bin ich vertraut.  
Ich kenne Sattsein und Hungern,  
ich kenne Mangel und Überfluss.  
Allem bin ich gewachsen  
Durch den, der mich stark macht,  
Christus.

Phil. 4, 12-13

\*

*Der Anfang, das Ende - o Herr,  
sie sind dein,  
die Spanne dazwischen -  
das Leben - war mein.  
Und irr' ich im Dunkeln  
Und fand mich nicht aus:  
Bei dir, Herr, ist Klarheit,  
und Licht ist das Haus*

Fritz Reuter

Wir sind die Treibenden.  
Aber den Schritt der Zeit,  
nimmt ihn als Kleinigkeit  
im immer Bleibenden.

Rainer Maria Rilke

\*

*Es sterben die Rosen, ohne um Gnade zu flehen.  
Sie lassen sich sanft hernieder wehen, die Erde zu kosen.*

Horst Kirchmeier

\*

Anzeige

**Mobil im Alltag**

Bei o.r.t. finden Sie ein umfangreiches Sortiment  
an Mobilitätshilfen, die Ihnen den Alltag leichter  
machen. Schiebe-, Brems- und Anschiebehilfen mit  
oder ohne Aktivantrieb, elektrische Zusat-  
antriebe oder mobile Treppensteig-  
hilfen. Dabei fahren Sie mit nur  
einer Batterieladung bis zu  
25 km weit oder steigen  
bis zu 300 Stufen.

Gerne beraten wir Sie.

Sanitätshaus o.r.t. GmbH & Co. KG    Orthopädie  
Orthopädie-/Schuhtechnik    Rehabilitation  
Technik

Maschmühlenweg 47 · 37081 Göttingen · Tel.: 05 51 - 353 00  
www.o-r-t.de · Montag bis Freitag 8-18 Uhr, Samstag 9-13 Uhr

## Cicely Saunders ist gestorben

Am 14. Juli 2005 starb Lady Dr. Cicely Saunders, die Begründerin der Hospizbewegung, in ihrem 88. Lebensjahr.

1918 in Nord-London geboren, war sie das älteste von drei Kindern. Zunächst studierte die Tochter aus gutem Hause Philosophie und Wirtschaftswissenschaften, musste dies aber wegen des zweiten Weltkrieges abbrechen. Sie absolvierte nach dem Krieg die Ausbildung zur Krankenschwester und begann nach einigen Jahren – aufgrund eines Rückenleidens – das Studium zur Sozialarbeiterin. Gleichzeitig arbeitete sie nachts als Sterbegleitung in Londoner Krankenhäusern.

In einem dieser Krankenhäuser begegnete Cicely Saunders dem sterbenden Patienten *David Tasma*, mit dem sie eine besondere Beziehung verband. Er war ein polnischer Jude, der den Holocaust im Warschauer Ghetto überlebt hatte, und jetzt an einer unheilbaren Krebserkrankung litt. Sie verbrachte bis zu seinem Tod viel Zeit mit ihm. In ihren Gesprächen entstand die Idee eines Ortes des harmonischen Sterbens, als Gegengewicht zu der ermüthenden Krankenhausumgebung. David Tasma hinterließ Cicely Saunders 500 Pfund, um davon, wie er sich wünschte, wenigstens ein Fenster in dem künftigen Hospiz zu finanzieren. Tatsächlich erinnert im später entstandenen St. Christophers Hospice in London noch heute eine Gedenktafel an einem der Fenster daran.

Einige Jahre danach begann Cicely Saunders in ihrem 33. Lebensjahr ein Medizinstudium, um ihre Pläne besser durchsetzen zu können. Sie widmete sich der

Forschung, und einer ihrer Erfolge war die wissenschaftliche Rehabilitation von Morphiumgaben bei Schmerzpatienten. Konsequenterweise vertrat sie die Auffassung, dass Schmerzfreiheit wichtiger sei als die Gefahr einer Schmerzmittelabhängigkeit. Ein weiterer Erfolg, für den sie lange kämpfen und arbeiten musste, war 1967 die Eröffnung des *St. Christopher Hospice* in London – dem ersten Hospiz überhaupt, dem später weltweit viele tausende folgten.

Cicely Saunders wurde 1980 als „Lady“ in den Adelsstand erhoben und erhielt mehrere Ehrendoktorwürden. Die moderne Hospizbewegung wurde von ihr maßgeblich geprägt. Sie hat Zehntausende ausgebildet und ihre Programme zu *Palliative Care* werden in mehr als 120 Ländern umgesetzt. Ihre Veröffentlichungen gehören zur Standardliteratur in der Pflege.

Mit Cicely Saunders ist eine starke Persönlichkeit gestorben, ein Mensch, der die Welt zu einem besseren Ort gemacht hat. Wir trauern um sie, und fühlen uns als Hospiz einem ihrer Leitsätze besonders zugetan: *Du bist wichtig, weil du da bist, und wir werden alles für dich tun, damit du nicht nur in Frieden sterben, sondern leben kannst bis zuletzt.*

Cornelia Reichhold

### Quellen:

[www.hospiz.at/dach/tod\\_saunders.htm](http://www.hospiz.at/dach/tod_saunders.htm)  
[www.hospizarbeit-lb.de/](http://www.hospizarbeit-lb.de/)  
[www.haeverlag.de/proto/nae/n\\_beitrag.php?id=871](http://www.haeverlag.de/proto/nae/n_beitrag.php?id=871)  
[www.hospiz-und-palliativmedizin.de/195.98.html](http://www.hospiz-und-palliativmedizin.de/195.98.html)  
[www.hospiz.org/cicely.htm](http://www.hospiz.org/cicely.htm)

## Hospizarbeit in der politischen Diskussion

Die Versorgung Schwerstkranker und Sterbender ist eine gesellschaftliche Aufgabe, die unter den Anforderungen der heutigen Zeit – dem demographischen Wandel oder den Umstrukturierungen im Gesundheitswesen – neu organisiert werden muss. Die Enquete-Kommission „Ethik und Recht der modernen Medizin“ des Deutschen Bundestages hat deshalb im September 2004 eine öffentliche Anhörung zum Thema „Palliativmedizin und Hospizarbeit“ veranstaltet. Im Mittelpunkt standen unter anderem „die Frage nach Möglichkeiten und Grenzen der Sterbegleitung sowie Fragen nach der Aus- und Weiterbildung, nach der Forschung und der Finanzierung auf dem Gebiet der Palliativmedizin und Hospizarbeit.“

Der Zwischenbericht der Kommission ist im Internet

auf den Seiten des Bundestages abzurufen:

[http://www.bundestag.de/parlament/kommissionen/ethik\\_med/berichte\\_stellg/05\\_06\\_22\\_zwischenbericht\\_palliativmedizin\\_kurzfassung.pdf](http://www.bundestag.de/parlament/kommissionen/ethik_med/berichte_stellg/05_06_22_zwischenbericht_palliativmedizin_kurzfassung.pdf)  
[http://www.bundestag.de/parlament/kommissionen/ethik\\_med/berichte\\_stellg/05\\_06\\_22\\_zwischenbericht\\_palliativmedizin.pdf](http://www.bundestag.de/parlament/kommissionen/ethik_med/berichte_stellg/05_06_22_zwischenbericht_palliativmedizin.pdf)

Auch das niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit (MS) beschäftigte dies Thema, weshalb es ein Gutachten in Auftrag gegeben hat, den Stand der Versorgung Schwerstkranker und Sterbender in Niedersachsen zu untersuchen. Das Gutachten kann ebenfalls aus dem Internet heruntergeladen werden:

[http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C8578778\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C8578778_L20.pdf)

## Gute Wünsche zur Verabschiedung

Am 31. Juli dieses Jahres hat Pastor Matthias Opitz als Seelsorger im Hospiz an der Lutter, am Ev. Krankenhaus Göttingen-Weende und als Erster Vorsitzender des Diakonissenmutterhauses Ariel seinen Dienst beendet. Um für seine Kinder mehr da sein zu können, hat er eine längere Erziehungszeit angetreten. Am Mittwoch, dem 13. Juli haben wir Matthias nach seiner letzten Abendandacht, die in der neuen Theodor-Zöckler-Kapelle des Krankenhauses stattfand, verabschiedet.

Als Pastor „vor Ort“ mit diesen verschiedenen Aufgabenbereichen hatte Matthias Opitz am 1. Juni 2002 seinen Dienst begonnen. Bis zum Juli 2004 war er als Vorsitzender des Mutterhaus-Vereins zusätzlich der direkte Vorgesetzte des Hospiz-Teams und damit verantwortlich und zuständig für die wirtschaftlichen, personellen und strukturellen Angelegenheiten des Hospizes. Er hat das Hospiz auf neue Wege geführt. Dazu gehört, dass die personale und die wirtschaftliche Geschäftsführung vom Ev. Krankenhaus versehen wird. Für alle Beteiligten war diese notwendige Veränderung eine schwierige Zeit. Matthias Opitz hat durch seine gewinnende, umsichtige und auch gedul-

dige Art entscheidend dazu beigetragen, dass auch diese Zeit erfolgreich und gedeihlich gestaltet werden konnte.

Für das Hospiz war Matthias Opitz als Seelsorger ein wichtiges Teammitglied. Immer wenn Patienten und Angehörige es wünschten oder die Mitarbeiter ihn in besonderen Begleitungen zum Austausch brauchten, konnten sie mit seiner Unterstützung rechnen. Schwerstkranken und sterbenden Menschen im Hospiz ist er mit seiner verständnisvollen, unkomplizierten, kompetenten und einfühlsamen Art begegnet, wenn es um Sinnfragen, den Glauben, Religion, das Beten und eine Lebensbilanz ging. Viele Patienten sind von ihm ausgesegnet und einige auch von ihm beerdigt worden. Ein weiterer Teil des Wirkens von Matthias war die Öffentlichkeitsarbeit. Für unterschiedliche Zielgruppen, für Pfleger und Ärzte, für die Gewinnung von Sponsoren und auf Informationsveranstaltungen hat er dem Hospiz an der Lutter ein Gesicht gegeben. Intensiv beteiligt war er an den Schulungen für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter. Das monatlich stattfindende Hospizforum hat er mitgestaltet. Als Kollege in der Seelsorge war Matthias Opitz ein guter Partner, dem der Fluss der Kommunikation und des Austausches wichtig war, soweit das Seelsorgegeheimnis dies zuließ.

Alle Mitarbeitenden im Hospiz an der Lutter und sein seelsorglicher Kollege sagen Matthias Opitz Dank für die gemeinsame, leider nur kurz währende Dienstzeit, für die Vielfalt und Fülle der von ihm geleisteten Arbeit, für sein Engagement und das freundliche und wertschätzende Miteinander.

Wir wünschen Pastor Matthias Opitz alles nur erdenklich Gute, Gesundheit, Frieden und Gottes Segen für seine Zukunft und verabschieden uns mit unserem allerherzlichsten Dank.

Ulf Bodenhausen  
Wolfgang Ebel



Anzeige

Schaden?  
Freude!

Kfz-Versicherung  
schon ab 99 €  
pro Jahr

Sie wollen sich mitfreuen und vielleicht sogar einen Smart gewinnen? Einfach Angebot anfordern und vergleichen.\*



**BRUDERHILFE PAX  
FAMILIENFÜRSORGE**  
Versicherer im Raum der Kirchen

Bezirksleiter  
**Manfred Künemund**  
Versicherungsfachmann (BWW)

Mühlenweg 44 · 37136 Bernshausen  
Telefon (05528) 98 20 03  
Telefax (05528) 98 20 04  
Mobil (0171) 2 07 20 30  
E-Mail manfred.kuenemund@bruderhilfe.de  
Internet www.bruderhilfe.de/manfred.kuenemund

## Hospiz-Sommerfest: Musik und Poesie am Sommerabend

*Die Poesie ist das Leben, gesehen in Reinheit und gefasst in den Zauber der Sprache.*

Jakob Grimm

Der Zauber der Sprache und der Zauber der Musik waren der Mittelpunkt des diesjährigen Sommerfestes im Hospiz an der Lutter. Als lauschiger Sommerabend im Hospizgarten gedacht, – dem kühlen Wetter Rechnung tragend – gab es im Hause begeisterte Musik und nachdenklich anregende Texte

mitten aus dem Leben zu hören. Die Gruppe Klezmania spielte jiddische Musik und Klezmer in der ihr eigenen leidenschaftlichen Art mit einer Mischung aus Ausgelassenheit und Melancholie, „Respekt und Unverfrorenheit“ (Klezmania). Genauso beeindruckend das Duo Götz und Erikson mit Chansons und Songs voller Lebendigkeit, schwungvoll und köstlich anzüglich. Die Musik geleitet wurde Poetisches geboten, das in seiner Vielfalt von Wilhelm Busch, Eugen Roth und Joachim Ringelnatz bis zu Rose Ausländer, Mascha Kaléko, Rainer Maria Rilke und Erich Fried reichte. Die Texte und Gedichte, vorgelesen u.a. von Michael Jackenkroll vom Deutschen Theater und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hospiz an der Lutter, erzählten märchenhaft vom Leben, davon, sich die Welt zu erdichten, von allerlei Sehnsucht, schwermütig und hoffnungsvoll dem Dasein zu begegnen. Dies Alles im liebevoll vorbereiteten Ambiente des Hospiz an der Lutter mit der Möglichkeit bei Fliedersekt, Wasser, Wein und kleinen Köstlichkeiten ins Gespräch zu kommen und einen Abend zu genießen, der es vermochte, die Seele zu verwöhnen.



Marco Tomfohrde

Anzeige



**Marien Apotheke**  
GELIND UND AKTIV

Karl-Heinrich Reimert e. K.  
Gröner-Tor-Str. 25, 37073 Göttingen  
Tel.: (05 52) 5 47 8 9-0

## Hospiz-Wohlfühl-Wochenende

Könnte dieses neue Hospiz-Wohlfühl-Wochenende wohl überhaupt anknüpfen an die sooo schönen Wochenenden der Vorjahre?

Mit dieser Frage sind sicherlich einige der 14 HospizlerInnen in das letzte August-Wochenende gefahren, an dem wir – nach zweijähriger Unterbrechung – uns wieder zum gemeinsamen Wohlfühlen zusammengefunden haben. Vorbereitet hatten das Wochenende Gabriele Junge, Helma Riemenschneider, Marco Tomfohrde und Thomas Finkemeyer.

Unser Seminarhaus war diesmal die „Alte Mühle“ in Ackenhausen bei Bad Gandersheim – ein Seminarhaus so richtig zum Krafttanken, angefangen von der stilvollen Unterbringung, über das sehr köstliche Essen bis hin zu unseren Aufenthaltsmöglichkeiten während der Wohlfühl-Angebote und in den Pausen dazwischen: Wir hatten sogar einen eigenen Kreativ-Raum, in dem Conny Reichhold uns malen ließ unter dem Thema „Von innen nach außen“. Und anschließend durften wir unsere eigene Bildergalerie in dem schön begrünten Innenhof der „Alten Mühle“ bewundern.

„Grün“ ist gleich ein weiteres Stichwort: Bei viel, viel Sonnenschein lud uns das im Grünen gelegene Tagungshaus in den Pausen dazu ein, alte und neue Kontakte untereinander zu pflegen oder (wieder) zu entdecken und Vera Kalitzkus führte uns „Mit allen Sinnen offen“ durch die weite Natur in der Umgebung der Mühle; unbedingt erwähnenswert: während dieser Wahrnehmungsreise wurden alle Erlebnisse durch das verabredete Schweigen sehr stark intensiviert!

Mit Tänzen ging es gleich zweimal in den Tag: Am Samstag brachte „Tanz & Gefühle – DancEmotion“ mit Thomas Finkemeyer die ganze Gruppe in verspielte und zarte Kontakte zueinander und am Sonntagmorgen versammelte sich die Gruppe fast vollständig noch vor dem Frühstück, um mit Margret Köpp als „Einstimmung in den Tag“ fröhliche und meditative Kreistänze zu tanzen. Wie gesagt: vor dem Frühstück – und das, nachdem wir am Vorabend sehr, sehr viel Spaß mit Spielen von Erika Wittig hatten, so etliche



Canons gesungen (oder gebrummt ...)

hatten, wir mit spannenden Märchen von Gabriele Junge verwöhnt worden waren und zu Sekt & süß-salzigen Knabbereien den Tag hatten ausklingen lassen.

Am Sonntag führte uns Marco Tomfohrde mit seinen sehr gut ausgewählten Texten an das Thema „Der unbekannte Gott in des Herzen eines jeden von uns?“ heran, sodass an diesem Wochenende wirklich Körper, Geist und Seele verwöhnt worden sind und neue Kräfte tanken durften.

Vor dem letzten Kaffeetrinken (mit selbstgebackenen Kuchen) hieß es dann „Alter Teich in Ruh. – Fröschlein hüpf vom Ufersaum und das Wasser tönt.“ Mit diesem Haiku aus dem Japanischen verführte uns Gabriele Junge in die Atem- und Vokalraumarbeit und zu einem vielstimmigen, klangvollen und obertonreichen Tönen.

Oh ja, dieses Wohlfühl-Wochenende konnte sehr wohl an die alten, schönen Wochenenden anknüpfen – und einiges, darf ich wohl sagen, war sogar noch schöner! Nach der sonst täglichen und wöchentlichen Hospizarbeit haben wir uns an diesem Wohlfühl-Wochenende wieder gegenseitig wichtige Kraftquellen gezeigt. Und im Übrigen: Sich gemeinsam erholen, macht ganz besonders viel Spaß!

Thomas Finkemeyer

**Spenden, Patenschaften, Vermächnisse**

... können unsere Arbeit mittragen.

Ihre Spende hilft, die laufenden Kosten des stationären und des ambulanten Hospizes zu decken. Jeder Betrag ist uns willkommen und wichtig.

Nicht immer sind Patienten bzw. ihre Angehörigen in der Lage, den anfallenden Eigenbeitrag zu den Kosten für einen stationären Hospizaufenthalt aufzubringen. Hier können Sie gezielt helfen, indem Sie eine Patenschaft für solche Patienten übernehmen. Dabei liegt die Höhe Ihrer Unterstützung natürlich in Ihrem Ermessen. Gern kommen wir mit Ihnen darüber ins Gespräch. Bitte wenden Sie sich an:

Martina Heinzen  
An der Lutter 26  
37075 Göttingen  
Telefon 0551-38344-12  
Fax 0551-38344-44  
E-Mail [verwaltung@hospiz-goettingen.de](mailto:verwaltung@hospiz-goettingen.de)

Sollten Sie in Erwägung ziehen, unser Hospiz an der Lutter in Ihrem Testament mit einem Vermächtnis zu bedenken, freuen wir uns darüber sehr. Wie Sie Ihr Testament abfassen müssen und was Sie dabei formal und inhaltlich zu beachten haben, damit es nach Ihrem Willen eingelöst werden wird, erfragen Sie am besten bei einem Notar. Auf Wunsch können wir einen Kontakt herstellen.

Es wäre uns wichtig, Sie in dieser Angelegenheit persönlich zu sprechen. Bitte wenden Sie sich an:

Hospiz an der Lutter  
An der Lutter 26  
37075 Göttingen  
Telefon 0551-38344-11  
Fax 0551-38344-44

Spendenkonto: 44 300 770,  
BLZ 260 500 01 (Sparkasse Göttingen)

Spenden sind steuerlich absetzbar. Selbstverständlich erhalten Sie von uns unaufgefordert eine Spendenbescheinigung.

**Immer wieder dienstags ...**

Der *Frauenclub* der Universität verkauft an jedem Dienstag in der Eingangshalle des Ev. Krankenhauses Göttingen-Weende Bücher antiquarisch zugunsten des Hospizes an der Lutter. Ein Stöbern lohnt sich!

**Übrigens,**

auch in dieser Ausgabe der *Göttinger Hospiz-Mitteilungen* finden Sie Anzeigen, mit denen das Hospiz einen beträchtlichen Teil der Druckkosten finanziert. Wir bedanken uns bei den Sponsoren.

Anzeige

**RENAULT****EVERTZ**

**Seit über 40 Jahren der Renault-Partner  
für Stadt und Landkreis Göttingen**

- Neu- und Gebrauchtwagen
  - Finanzierung und Leasing
  - Kundendienst
  - Unfallreparaturen
  - Lackierung
  - Reifendienst
- Göttinger Straße 37  
37124 Rosdorf - Göttingen  
Tel (05 51) 78 91 9-0  
Fax (05 51) 7 89 19-19  
[info@renault-evertz.de](mailto:info@renault-evertz.de)  
[www.renault-evertz.de](http://www.renault-evertz.de)

## Kurioses

### Särge zu klein für Dänen

Kopenhagen: Das steigende Durchschnittsgewicht der Dänen bereitet den Beerdigungsunternehmern Sorgen. „Es ist jetzt normal, dass wir fragen müssen, ob die normale Größe ausreicht“, sagte Birgitte Holst vom Branchenverband „Landesvereinigung Leben & Tod“. Aus der Vereinigung der Krematoriumsbetreiber verlautete, dass die dänischen Krematorien gezwungen seien, kräftigere Kräne anzuschaffen.

Aus: GT vom 20.08.05

### Grabmale

#### Botschaft aus dem Jenseits

Mit der Totenruhe auf Friedhöfen könnte es bald vorbei sein, wenn es nach dem Willen des amerikanischen Erfinders Robert Barrows geht. Der Kalifornier hat einen Grabstein zum Patent angemeldet, in den ein Monitor und ein Computer eingebaut sind, sodass Friedhofsbesucher Video-Botschaften der Verstorbenen abrufen können. Diese Videos sollen potenzielle Kunden zusammen mit ihrem Testament beim Notar hinterlegen. „Dabei kann es sich um die Lebensgeschichte des Toten handeln oder um Indiskretionen, die zu Lebzeiten streng geheim waren“, schlägt Barrows vor. Eingeschaltet wird der Computer über den Bildschirm, der auf Berührung reagiert, Strom bezieht das System aus der Beleuchtungsanlage des Friedhofs. Um zu verhindern, dass sich mehrere Videobotschaften gegenseitig stören, will Barrows sein Hightech-Grabmal mit drahtlosen Kopfhörern anbieten. Auf einen Preis hat sich der Erfinder noch nicht festgelegt – billig dürfte es jedoch nicht sein, sich auf diese bizarre Art zu verewigen.

Aus: bild der wissenschaft 10/04

## Woher nehmen, wenn nicht stehlen?

### Wo Sie unsere Zeitung finden

Sie würden unser Heft gerne regelmäßig lesen? Wissen aber nicht, wann und wo es zu finden ist?

- Zum Mitnehmen liegt es aus: im Hospiz an der Lutter, in Kirchengemeinden.
- Zum Lesen oder zum Ausleihen: in der Stadtbücherei Göttingen (Bereich Zeitschriften in der 3. Etage)
- Einzelne Hefte können Sie auch telefonisch anfordern unter (0551-38344-12)
- Fördermitgliedern werden die Göttinger Hospiz-Mitteilungen regelmäßig zugesendet.

#### Die bisherigen Schwerpunktthemen:

- 1/1998: Das Hospiz an der Lutter – vom Gedanken zur Bewegung
- 2/1999: Zu Hause Sterben I
- 3/2000: Zu Hause Sterben II
- 4/2000: Woanders Sterben – wenn es zuhause nicht mehr geht
- 5/2001: Hospizbewegung heute – Initiativen • Erfahrungen • Organisationen
- 6/2001: Aktive Sterbehilfe? Geschichte • Meinungen • Alternativen
- 7/2002: Spiritualität I
- 8/2003: Spiritualität II
- 9/2004: Rund um Bestattungen
- 10/2005: Trauer

Besuchen Sie uns im Internet

[www.hospiz-goettingen.de](http://www.hospiz-goettingen.de)

Anzeige

Die langjährige Erfahrung, fachliche Kompetenz und individuelle Betreuung zeichnen uns aus.

- Vorsorge
- Überführungen
- Feuerbestattungen
- Seebestattungen
- Erdbestattungen

Burgstrasse 25  
37073 Göttingen

Tel: 05 51 – 5 74 97

Wir stehen Ihnen bei – seit über 85 Jahren

**PFENNIG**  
BESTATTUNGEN

[www.pfennig-bestattungen.de](http://www.pfennig-bestattungen.de)

**Veranstaltungen****Mittwoch, 18. Januar 2006**

Hospiz-Forum: *Wie verbindlich ist die Patientenverfügung?* Zur aktuellen Diskussion um eine gesetzliche Regelung der Patientenverfügung. Vortrag von Dr. Andrea Tietze und Rechtsanwalt Christian Tietze.

Angesichts der geplanten Regelung der Patientenverfügung ist eine politische Debatte um die Verbindlichkeit dieses Rechtsinstruments entbrannt: Während sich die einen für eine weitgehende Verbindlichkeit situationsbezogener Verfügungen aussprechen, fordern andere, die Reichweite von Patientenverfügungen zu beschränken. Andrea und Christian Tietze stellen die verschiedenen Regelungsvorschläge vor und diskutieren diese vor dem Hintergrund der aktuellen Rechtslage. Andrea Tietze ist Rechtsreferendarin am Oberlandesgericht Braunschweig, Christian Tietze Rechtsanwalt mit Schwerpunkt Medizin- und Familienrecht.

Zum Vormerken weitere Hospiz-Forumstermine:

**Mittwoch, 8. Februar 2006 20.00 Uhr****Mittwoch, 8. März 2006 20.00 Uhr****Mittwoch, 5. April 2006 20.00 Uhr****Mittwoch, 15. Mai 2006 20.00 Uhr****Mittwoch, 21. Juni 2006 20.00 Uhr: Sommerfest**

Themenstellung und ReferentInnen stehen leider erst ab Ende Januar fest und sind dann auf unserer Homepage [www.hospiz-goettingen.de](http://www.hospiz-goettingen.de) zu finden.

**Ambulantes Hospiz an der Lutter**

Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter/-innen gehen zu Schwerverkranken und Sterbenden nach Hause. In enger Zusammenarbeit mit den ambulanten Pflegediensten und den Hausärzten unterstützen sie die Betroffenen und deren Angehörige und Freunde.

Sie können mit uns jederzeit unverbindlich Kontakt aufnehmen, um mit uns zu sprechen und zu beraten, ob unsere Unterstützung sinnvoll ist. Bitte wenden Sie sich an:

Gabriele Junge  
Ambulantes Hospiz  
An der Lutter 26  
37075 Göttingen  
Telefon 0551-38344-11  
Fax 0551-38344-44

**Stationäres Hospiz an der Lutter**

Ulf Bodenhausen  
An der Lutter 26  
37075 Göttingen  
Telefon 0551-38344-0  
Fax 0551-38344-44  
E-Mail [hospiz@hospiz-goettingen.de](mailto:hospiz@hospiz-goettingen.de)

Anzeige



**Beerdigungsfachgeschäft**  
im Ortsteil Geismar  
in der **4. Generation**

Erd- Feuer- und Seebestattungen, Überführungen im In- und Ausland, Erledigung sämtlicher Formalitäten, Bestattungsvorsorge, Hausbesuche

**Aus aktuellem Anlass:**  
Gern informieren wir Sie über eine günstige Sterbegeldversicherung.

**Mitteldorfstraße/Bäckergasse 1 • Telefon 79 40 76**