



HINTERGRÜNDE

20 Jahre Hospizverein Konstanz

HOSPIZ KONSTANZ e.V.

Jeder braucht jemanden. Irgendwann.

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten ein Magazin in Händen, das zum 20-jährigen Bestehen des Hospizvereins Konstanz entwickelt wurde. Es soll Ihnen Einblick in die Arbeit und in die Hintergründe der Hospizarbeit vor Ort geben und Ihnen auch ein wenig von der Atmosphäre im Verein vermitteln.

Als ich vor vier Jahren gefragt wurde, ob ich den Vorsitz des Hospizvereins Konstanz in der Nachfolge von Dr. Heinrich Everke übernehmen möchte, habe ich mir das sehr gut überlegt und mich aus vollem Herzen dafür entschieden. Ich kannte den Hospizverein bereits durch die Veranstaltung Jazz Downtown Konstanz und war sehr angetan, wie lebendig der Verein mit solch einem schwierigen Thema umgeht und wie gut er in der Konstanzer Gesellschaft verankert ist.

Damals hab ich nicht geahnt, was ich heute weiß: wie komplex das Thema und die Arbeit sind, wie viele Menschen und Kompetenzen nötig sind, welche Schicksale es gibt, was im Hintergrund alles geschehen und was alles vorgehalten werden muss, damit man auf die persönlichen und individuell sehr verschiedenen Wünsche und Bedürfnisse schwerkranker und sterbender Menschen und ihres Umfeldes eingehen kann.

Diese Komplexität und Vielfältigkeit möchten wir mit dem vorliegenden Magazin vermitteln.

So haben wir als Titelbild auch ein „Hintergrund-Bild“ gewählt, das während des Auftritts des Konstanzer Jazz Chores bei Jazz Downtown Konstanz 2013 entstand.

Es steht für die Lebendigkeit, Bewegung und Buntheit im Hospizverein Konstanz, für die Gemeinschaft bei aller Verschiedenheit und für die unterschiedlichen Wahrnehmungen, die erst ein Gesamtbild ergeben.

So wie die Zuhörer und Zuhörerinnen bei diesem Konzert werden auch Sie in diesem Magazin viele Stimmen wahrnehmen können: ehrenamtliche und hauptberufliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen lassen uns an ihrer Arbeit und Motivation teilnehmen, Betroffene geben uns Einblicke und Rückmeldungen, Unterstützer erklären ihr Engagement und selbst einzelne (auch lokale) literarische Stimmen kommen zu Wort.

Die Umsetzung dieses Magazins verdanken wir einer privaten Unterstützerin, die dieses und ähnliche Projekte mit ihren zweckgebundenen Spenden ermöglicht.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!
Herzliche Grüße

Sandra Gräfin Bernadotte
1.Vorsitzende
seit 2009 im Hospizverein engagiert

Inhalt

JUBILÄUMS-AUSSTELLUNG

„Nochmal leben vor dem Tod“	4
Spuren einer Ausstellung	5
Nur eine kurze Spanne	6
Meine Liebe, schlaf ein wenig	7
Wenn er kommt	9

EHRENAMT

Jeder braucht Jemanden. Irgendwann.	10
Ehrenamtlich engagieren ... Warum ?	11
Sterben für Anfänger	15
Schluss Stück	15

AMBULANTER HOSPIZDIENST

Genug	16
Ich bleib an deiner Seite	20

KINDER- UND JUGENDHOSPIZARBEIT

Liebe Klasse 6 c	22
Stimmen von Kindern und Jugendlichen	24

TRAUER

Trauer hat viele Gesichter	26
Und es tut immer noch weh...offenes Haus für Trauernde	27
Als der Tod zu uns kam	29
Alles ist jetzt anders	31

DAS HAUS AM PARK – EINE ANLAUF-, INFORMATION-, UND BERATUNGSSTELLE

32

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Der Tod ist kein Tabu	34
Sterben, Tod und Trauer einen Platz im Leben geben	34
Zu Gast: Jugendliche im Haus am Park	34
Vorträge	35
Hospiz macht Schule	36
Jazz Downtown Konstanz	38

UNTERSTÜTZEN DARUM !

40

NACHWORT(E)

Interview Dr. Heinrich Everke	42
Trauma?	43
Abschied	44
	45

ERREICHBARKEIT

46

IMPRESSUM

47

» Noch mal leben vor dem Tod « Ein Geschenk zum Jubiläum

20 Jahre Hospiz Konstanz e.V. – ein rundes Jubiläum. Das wollte gebührend begangen werden... Unser Ziel war es, etwas Besonders zu machen, das zu unserer Arbeit passt, den Geist der Hospizbewegung in sich trägt und die Menschen unmittelbar anspricht und berührt. So haben wir die preisgekrönte Ausstellung „Noch mal leben vor dem Tod“ mit Fotografien von Walter Schels und Texten von der Journalistin Beate Lakotta nach Konstanz geholt. Ihr Ausstellungsprojekt über das Sterben schien uns das ideale Medium, um Außenstehende daran teilhaben zu lassen, was Hospizarbeit bedeutet und was durch die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit geschieht – nicht zuletzt mit uns selber.

Über 3000 BesucherInnen haben die Ausstellung in den sieben Wochen, die sie im BildungSTURM des Kulturzentrums am Münster zu sehen war, beehrt. Das war weit mehr als wir uns erhofft hatten. Auch zu den zahlreichen Veranstaltungen des Rahmenprogramms kamen Hunderte Interessierte jeden Alters.

Die Ausstellung zeigt großformatige Doppelportraits von Menschen, die ihre letzte Zeit in einem Hospiz verbracht haben, und erzählt ihre Geschichten. Die Schwarzweißfotografien zeigen sie jeweils kurz vor und wenige Stunden nach ihrem Tod.

Als wir bei einem Betriebsausflug vor einigen Jahren selbst vor diesen Bildern standen und die Texte auf uns wirken ließen, haben wir vieles gefühlt, was wir auch sonst in unserer Arbeit erleben dürfen: Achtung vor dem Anderen, Ehrfurcht vor den Schicksalen, Trauer angesichts des Leids, vielleicht auch manchmal Angst, oftmals jedoch Trost, Hoffnung und Dankbarkeit.

Die Bilder und Texte zeigen uns das, was auch für jeden von uns sein wird und was wir uns dennoch nicht vorstellen können. Die Fragen, die sich die Kranken und Sterbenden in den Gesprächen stellen, sind auch unsere Fragen, wenn wir nach Zusammenhängen zwischen unserer Vergangenheit und unserer Zukunft suchen:

- *Wie habe ich gelebt?*
- *Wen geliebt?*
- *Was geschaffen?*
- *Was versäumt?*
- *Was bleibt noch für mich zu tun?*

Wie immer in der Hospizarbeit geht es auch in dieser Ausstellung um die Wahrnehmung von Menschen. Die Wirkung der Bilder ist auf jeden anders. Jeder von uns sieht und erkennt in den Porträts etwas anderes, fühlt sich zu einzelnen Menschen hingezogen oder ist irritiert – je nach eigenem Alter, eigener Geschichte, eigenen Erfahrungen. Die Bilder und Texte berühren, regen an und wirken nach. Sie lassen uns Anteil nehmen an einem Teil des Lebens, der heute üblicherweise hinter Türen von medizinischen und pflegerischen Einrichtungen geschieht.

Nicht ohne Grund hat die Ausstellung, die seit 2004 um die Welt geht, schon zahlreiche Auszeichnungen bekommen. Sie ist ein Vermächtnis der Portraitierten und ein Geschenk der Künstler. Sie hat sich auch als Geschenk für unser Jubiläum erwiesen – und hoffentlich auch für alle, die sie in Konstanz sehen konnten.

Ohne das Amt für Schulen, Bildung und Wissenschaft, die Universität Konstanz und die SCHWARZ Außenwerbung GmbH hätten wir diese Ausstellung nicht präsentieren können. Für ihre Unterstützung sind wir sehr dankbar.

*Petra Hinderer, Geschäftsführerin
seit 1995 im Hospizverein angestellt*



Spuren einer Ausstellung – eine der Ehrenamtlichen, die durch die Ausstellung »geführt« haben, erzählt:

Was ich in Erinnerung habe: Es war, wenn ich dort war, sehr still in der Ausstellung. Die Besucher redeten wenig oder sehr leise. Sie stellten bei Führungen kaum Fragen. Aber sie hörten sich an den Hörstationen die Lebenswege an, lasen die Texte – eine halbe Seite reichte meist für ein Leben. Still war es auch, weil man dort so vielen „schlafenden“ Gesichtern gegenüber stand: der Tod als „Schlafes Bruder“.

Die Stille hatte für mich nicht unbedingt etwas mit Frieden zu tun. Diese Gesichter hatten ihre Schicksale, und ihr Tod hatte nur selten etwas Tröstliches. Da war Heiner Schmitz, vermutlich eines der „interessantesten“ Gesichter der Ausstellung – nicht umsonst war es auf den Plakaten zu sehen. An ihm, dem umtriebigen Werbefachmann, erfuhr man von einer Art von „Sterbebegleitung“, von der man nicht weiß, ob man sie jemandem wünschen sollte: Immer war er von Freunden und Kollegen umgeben, die mit ihm feiern, Fußball sehen wollten und nicht zuließen, dass er sich Gedanken an den Tod überließ. Seinem Porträt waren an der gegenüberliegenden Wand Bilder von Frau Clavey gehängt, die fast nie Besuch bekam und den Fotografen fragte, ob schon etwas zu entdecken sei „von der Sehnsucht meiner Augen nach dem Tode“? Ich habe ihre Augen angesehen, aber ich konnte nicht darin lesen. Von einem Gesicht weiß ich nicht, ob es wirklich, wie manche empfanden, gelächelt hat, oder ob ich darin eher Bangen und Tapferkeit gelesen habe: Ursula Appeldorn. Tapfer war sie auf jeden Fall – und stolz. Sie verzichtete auf eine Chemotherapie, weil sie ihre schönen Haare behalten wollte. Und wünschte sich zuletzt zu Weihnachten Würstchen und Kartoffelsalat. Frau Schöffler plante für sich eine Trauerfeier mit 85 Leuten.

Es ging immer mal wieder um das Miteinander Reden. Etwa bei dem Ehepaar, denen die Worte der Versöhnung erst im Tod über die Lippen kamen. Oder bei Frau Strech, die sich, als nichts mehr geht, den Besuch eines Geistlichen wünscht und nicht fragen kann, wie das mit der Hölle ist. Und diesem Geistlichen fallen dann nur ein paar aufmunternde Worte ein.

Wie kann man sich bei solchen Lebensbilanzen beruhigen? „Das Leben selbst hat mich verstoßen.“ Und im Sterben die Erkenntnis, man hätte auch anders leben können: „Langsam geht mir der Gedanke auf, dass es schön wäre... das Leben“ (B. Gröne). „Weil ich zu wenig Liebe bekommen habe. Das ist der Fehler meines Lebens“ (E.Clavey). Was soll man zu den Kindern sagen, die bei ihrem Tod 17 Monate oder sechs Jahre alt sind. Man muss dann auf die Mütter schauen, die eine, die alles versucht, das Kind zu retten – und sei es mit Hilfe von Heilern – oder die andere, die – selbst todkrank – nicht die Kraft aufbringt, dem sterbenden Kind zu helfen.

Es gibt auch bessere Sterbensbilanzen: Dass jemand akzeptiert, gehen zu müssen, dass einer sich zuletzt ganz leicht fühlt. Es gibt den Trost der begleitenden Freunde und der Familie. Und es gibt diesen guten Ort: das Hospiz. Ab und zu findet jemand Trost in der Religion: Dann erinnert man sich an die Sterbende: „Frau Cao lacht“.

Muss ich noch sagen, dass mich die Bilder, die Biographien, die ganze Ausstellung tief beeindruckt und bewegt haben?

*Eva Moser
seit 2013 im Hospizverein engagiert*

Nur eine kurze Spanne

Ursula Wolschendorf, die die BesucherInnen tanzend durch die Ausstellung begleitet hat, in dem sie sich den Portraits nicht mit Worten sondern mit der Sprache des Körpers genähert hat, schreibt:

Jetzt, wo ich etwas von meinem Erleben in Worte fassen will, stocke ich, will's gut ausdrücken, habe Widerstände. Ganz anders ging es mir mit der Performance innerhalb der Ausstellung, die ich sieben Mal gezeigt habe und die sich immer wieder verändert hat. Der Dialog mit den Portraits fiel mir leicht – keine Anstrengung, kein Hirnen darüber, wie ich es mache. Mir fiel es zu. Es war als würden die Bilder mir sagen, was zu tun, was zu tanzen ist. Mein Körper antwortete. Die Requisiten begegneten mir nach und nach in der Zeit der Ausstellung – u. a. Blütenblätter, das trockene Blatt eines Baumes, Federn, ein Schleier. Haikus tauchten in mir auf:

*Blätter von Blüten
nur eine kurze Spanne
von lebend zu tot*

*Blätter von Bäumen
nur eine kurze Spanne
von lebend zu tot*

*Menschengesichter
nur eine kurze Spanne
von lebend zu tot*

Koffer und Mudharmonika begleiteten mich den TURM hinauf.

Die Mitgehenden ließen sich berühren. Als wenn ich durch meine Art, mit den Bildern in Kontakt zu gehen, auch für sie eine weite Ebene erschlossen hätte. Das wiederum war für mich Rührung und Berührung. Und am Ende der Performance oben im TURM läuteten jeweils die Glocken vom Münster herüber.

Ursula Wolschendorf
seit 2005 im Hospizverein engagiert

*Faszinierend, wie unterschiedlich der Tod „aussieht“. Gar nicht immer schockierend – und mancher wirkt fast „glücklich“. Danke für diese todüberwindende Kommunikation mit dem Vergangenen.**

*Das Leben ist endlich!
Also leben wir endlich „end-lich“!**



*Erfüllt von Demut und
auch Freude über das
Leben!**

Meine Liebe, schlaf ein wenig

Meine Liebe,
Schließe die Augen und drehe sie – zu dir, zu dem, was innen liegt und dem, was manchmal tanzt und sich manchmal in Schweigen hüllt. Und manchmal beides tut, zur gleichen Zeit. Meine Liebe,
Schließe den Mund und sage nichts! Alles ist gesagt. Entlasse die Falten deiner Stirn für diesen Tag, sollen sie doch woanders kleine Schatten werfen, die Falten machen dich nur alt. Entspanne die Lippen oder wenn du das nicht kannst, verziehe sie zu einem Lächeln. Meine Liebe,
Schließe die Augen und sieh nicht nach. Die Freunde finden ihren Weg. Die Kinder auch. Der Boden ist geschrubbt, die Fenster funkeln in der Sonne, sieh' nicht nach. Das Essen steht längst auf dem Tisch, der Abwasch macht sich von allein, als wäre es ein ganz normaler Tag. Meine Liebe,
Schließe den Mund und sage nichts. Sprich nicht vom Krieg, sprich von Wiesen. Erinnerst du dich? Wiesen? Es gab auch Wiesen im Krieg. Es gab sie schon immer. Weite Ebenen, weite Felder, in denen der Raps steht. Heugelb und kniestrumpfhoch. Oder Butterblumen. Erinnerst du dich? Erinnerst du dich an Butterblumen?
Sprich nicht von Abschied, nur Tollkühne und Ungläubige tun das, sprich von Aufbruch. Meine Liebe,
Schließe die Augen, solange es dunkelt. Die Nacht ist nur ein später Gast, der seinen kühlen Leib, ganz ohne Wahl, auf deinen Frühlingstag verfrachtet hat, weil er doch auch nicht weiß, wohin. Doch dort, weit draußen, hinter Jalousien, den Gärten und Wegen, den Mauern aus Stein und dem lästigen Leben, wird es schon Tag. Meine Liebe,
Schließe deinen Mund und spare Atem, spare dir die Streitigkeiten und das Kräftenessen. Beruhige dein Herz, es hat sich eine Rast verdient. So viele Schläge am Tag, ist das zu fassen? Nein, lass es schlafen, meine Liebe.
Lege deine Beine hoch. Du bist genug gelaufen. Bist Bussen hinterhergerannt, hast deinen Kindern Essen und anderes Vergessenes bis in die Schule nachgetragen, hast gestrampelt und getreten, bist in Welt gestampft, hast leichtfüßig getanz, wenn es gefordert war. Meine Liebe,
Lass das Denken sein. Endlich mit den Sternen kreisen, auf elliptisch ausgedehnten Bahnen. Bitte Gott, dein Frühstück aufzutragen, fahre ohne Grenzen Rad, die Stützen brauchst du ja schon lang nicht mehr. Meine Liebe,
Schließe die Augen und sieh genau hin. Die Zimmerdecke ist nur auf den ersten Blick ein weißes Ding. In Wirklichkeit siehst du hindurch. Siehst Himmel dort und Wolken, die sich drehen. Im Sonntagsblau hinter den



Zimmerwänden. Der Mai ist da, mit seinen Liedern und Röcken und Farben und seine Sonne steht am Abend tief im Fenster. So tief, dass man geblendet ist. Meine Liebe,
Rümpfe deine Nase nicht, sondern spiele mit ihr auf deine Art. Als wäre da Wind im Zimmer, als streiche er über die weißen Laken und rüttle am Infusionsgestell wie im Geäst. Meine Liebe,
Schließe den Mund und sage nichts. Sprich nicht von einst. Gestern war gestern und vorbei ist vorbei. Sei nicht traurig. Die Tränen sind nur Wasser. Meine Liebe,
Schließe die Augen und sag mir, was du siehst. Hinter den geschlossenen Lidern. Das flimmerige Zucken, pulsierendes Dunkel, ein Licht, das sich schüchtern verhält, was siehst du? Meine Liebe, nun schlaf ein wenig, ohne Träume, ohne Tränen, bette deinen Kopf auf Kissen, weich und ohne Widerstand, als läge er in mütterlichen Händen, ziehe die Decke nur ein wenig höher, es wird kalt, das Fenster steht ein' Spalt weit offen, draußen wohnt die Nacht und schaut uns zu. Wenn du so daliegst, atemlos zufrieden, wird alles ruhig. Beinahe sieht es aus, als schliefst du.

Alex Simm
Poetry Slam, 14. Juni 2013
Rahmenprogramm zu der Ausstellung
"Noch mal leben vor dem Tod"

*Einige Zeit ist für mich hier die Zeit still
gestanden. Eine beeindruckende Ausstellung,
die mir zeigt, wie wichtig es ist, all die schönen
Dinge jeden Tag wahrzunehmen – und dann, wenn
es soweit ist, keine Angst haben zu müssen.**

*Das ging unter die Haut. Und gibt
Impulse für das Leben vor dem Tod.**

* Zitate aus dem Gästebuch bei der Ausstellung
„Noch mal leben vor dem Tod“



Eine sehr schöne, berührende Ausstellung. Sie zeigt so viele Facetten und macht klar: jeder geht seinen Weg. Vielen Dank für die Nähe.*

Vernissage, 4.5.2013
Petra Hinderer (Mitte) mit Walter Schels und Beate Lakotta



Podiumsgespräch, 11.6.2013
„Sterben und beerdigt werden in der Heimat - was heißt das für uns“
Eine Kooperation mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Konstanz



Multimedialer Kommentar, 17. 5. 2013
„Sterben für Anfänger“
Studentinnen der Universität Konstanz

Wenn er kommt

Wenn er kommt – mit fixierendem, offensichtlichem Blick, der sagt „lass alles fallen – es ist so weit – komm!“
– wenn der Tod kommt wie die Pest
– wenn der Tod kommt wie ein Eisberg zwischen den Schulterblättern
– wenn der Tod kommt wie ein hungriger Tiger mit reißenden Krallen möchte ich voller Neugier in den Raum treten und mich wundern, was das Haus der Dunkelheit ist.

Deswegen sehe ich alles als Geschwisterlichkeit und ich denke: Zeit ist nicht mehr als eine Vorstellung und ich betrachte Ewigkeit als eine andere Möglichkeit. Und ich sehe jedes Leben als Blume – alltäglich wie eine Gänseblume im Feld – und so einzigartig. Und jeder Name – melodische Musik, die neigt, wie alle Musik, zum Schweigen. Und jeder Körper – ein Löwe der Courage etwas Wertvolles auf der Erde.

Wenn es vorbei ist, möchte ich sagen: Mein ganzes Leben war ich ein Bräutigam, der die Welt in seine Arme nahm und eine Braut, mit Staunen verheiratet.

Wenn es vorbei ist, will ich mich nicht fragen, ob ich etwas Besonderes aus meinem Leben machte, ich will mich nicht als ängstlich-seufzend erleben oder voller Streit.

Schließlich will ich nicht als Besucher in dieser Welt enden.

John Loram
Poetry Slam, 14. Juni 2013
Rahmenprogramm zu der Ausstellung
„Noch mal leben vor dem Tod“

Angst war es, die mich zögern ließ, zu kommen.
Ruhe und Zuversicht sind es, die mich aus der Ausstellung begleiten.*



Chanson-Abend, 11.5.2013
„Wenn ich mal tot bin, mach ich was ich will“
Liedermacherin Annett Kuhr



Lesung, 24.5.2013
„Später Spagat“ Hans Helmut Straub liest
Robert Gernhardts letzte Gedichte

Vortrag, 7.5.2013
„Das letzte Bild - im Angesicht des Todes“
Prof. Dr. Bernd Stiegler



Finissage, 23.6.2013 „Weiter leben nach dem Tod“
Konzert und Lesung mit Alexander Hanßmann, Yuki Hanßmann, Erich Born, Hans Helmut Straub

Jeder braucht jemanden. Irgendwann.

Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Mitarbeiter im Hospiz Konstanz e.V.

Jeder ehrenamtliche Mitarbeiter beim Hospiz Konstanz e.V. nimmt zur qualifizierten Vorbereitung auf seine Tätigkeit an diesem Kurs teil. Wir sprechen bewusst von Vorbereitung und nicht von Ausbildung, weil man den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer nicht im herkömmlichen Sinne erlernen kann. Das, was jeder Einzelne tut, wird immer das Ergebnis persönlicher Auseinandersetzung und Erfahrung sein.

Die Menschen, die sich hospizlich engagieren, verbindet das Ziel, Sterben, Tod und Trauer in unser aller Leben zu integrieren, das heißt als Teil unseres Lebens zu begreifen. In dieser Haltung begleiten wir Menschen jeden Alters in diesen Grenzsituationen des Lebens. Menschliche Grundhaltungen wie Respekt, Toleranz, Achtsamkeit, Verantwortlichkeit und ein liebevolles Interesse anderen gegenüber sind dabei unabdingbar.

Das Motto des Kurses „Jeder braucht jemanden. Irgendwann.“ macht deutlich: Jeder von uns kann in eine Situation kommen, in welcher er Begleitung braucht. In jeder Begleitung geht es darum, die Autonomie der Betroffenen in größtmöglicher Weise zu respektieren — bis zu dem Punkt, an dem auch das Aufeinander-angewiesen-sein akzeptiert werden kann.

Als Modell des Vorbereitungskurses für Ehrenamtliche im Hospiz Konstanz e.V. diente uns anfänglich das „Celler Modell zur Vorbereitung Ehrenamtlicher in der Sterbebegleitung“. Wir schöpfen unser Material weiterhin zu einem großen Teil aus dieser Vorlage. Im Laufe der Jahre haben wir das Konzept abgewandelt und an die Gegebenheiten in Konstanz angepasst — einerseits weil unser Verein nicht in kirchlicher Trägerschaft steht und sich darin Menschen unterschiedlichster Weltanschauung engagieren, andererseits weil sich in diesem Kurs alle Ehrenamtlichen auf ihre jeweiligen Aufgaben vorbereiten (Kinderhospiz-Paten, Trauerbegleiter, Ehrenamtliche im Vorstand, Öffentlichkeitsarbeit usw.), nicht nur die in der Sterbebegleitung Erwachsener Tätigen.

Ziele

Ein wesentliches Ziel des Vorbereitungskurses ist es zu klären, ob ein Ehrenamt im Hospiz für diese Person passt und diese Person für das jeweilige Ehrenamt passt.

Diese Klärung ist wichtig für den „Bewerber“, damit er sich mit seiner Aufgabe identifizieren kann, und wichtig für die hauptberuflichen Fachkräfte im Hospiz, damit sie ihrer Verantwortung für die zu begleitenden Menschen und für die ehrenamtlichen Mitarbeiter gerecht werden können.

Inhaltlich geht es in dem Vorbereitungskurs darum, die Grundlagen ehrenamtlicher hospizlicher Tätigkeit deutlich zu machen:

- Hospizliche Begleitung ist das Angebot vertrauensvoller Beziehung.
- Der Begleiter ist grundsätzlich bereit, etwas zu geben. Mit hoher Verbindlichkeit verschenkt er Zeit, persönlichen Einsatz, emotionale Zuwendung. Was „zurück kommt“ — an Begegnungen, Erfahrungen, vielleicht auch Dankbarkeit — kann nicht der Zweck seines Einsatzes sein, sondern ist eher wie die „Ernte“, die sehr unterschiedlich ausfallen kann.
- Echte Begegnung setzt Präsenz und Authentizität sowie Achtsamkeit und Wertschätzung im Umgang miteinander voraus. In der hospizlichen Begleitung gilt es darüber hinaus, die Bedürfnisse des anderen in den Vordergrund zu stellen, ohne sich selbst zu verleugnen oder eigene Grenzen zu ignorieren.
- Hospizmitarbeiter verstehen das eigene Leben — auch mit seinen Krisen — als Erfahrungsschatz. Ihn bringen sie in die Begleitung ein. Dies setzt die Auseinandersetzung mit der eigenen Einstellung zu Sterben, Tod und Trauer und mit der eigenen Endlichkeit voraus.
- Unsere hospizliche Tätigkeit lebt von der Spannung zwischen hoher Eigenverantwortung und dem Eingebunden-sein in das Netzwerk einer Gemeinschaft. Daher braucht es eine Begleitung der Begleiter. Sie erfolgt durch hauptberufliche Mitarbeiter sowie in der Supervision durch den Supervisor und durch die Gruppe.
- Die Kenntnis der anderen sozialen Dienste und ihrer Verknüpfung mit der hospizlichen Tätigkeit ist unverzichtbar, um die begleiteten Menschen immer wieder in den Mittelpunkt stellen zu können.
- Auch außerhalb des unmittelbaren Hos-

piz-Dienstes repräsentieren die Mitarbeiter hospizliche Haltung in ihrem privaten Umfeld — und sind sich dessen bewusst.

Struktur

Der Vorbereitungskurs umfasst etwa zehn Monate und gliedert sich in drei Teile: Einführungskurs, erste praktische Erfahrungen, Vertiefungskurs mit einem Seminar-Wochenende.

Die Kurseinheiten finden in der Regel abends statt und dauern jeweils ca. drei Stunden.

- Der Einführungskurs umfasst sechs Abende und einen ganzen Samstag mit insgesamt acht inhaltlichen Einheiten. Er wird moderiert von ehrenamtlichen Mitarbeitern aus allen Bereichen der Hospizarbeit, die den Teilnehmern modellhaft auch ihre persönlichen Erfahrungen nahe bringen.
- Nach dem Einführungskurs machen die künftigen Ehrenamtlichen erste Erfahrungen in dem Tätigkeitsfeld, für das sie sich interessieren, und zwar in enger Anbindung an die jeweiligen Koordinatorinnen. Dabei überprüfen sie, ob stete innere Bereitschaft, Abrufbarkeit, zeitliche Flexibilität und die erforderliche Verbindlichkeit mit ihrem sonstigen Leben vereinbar sind.
- Der Vertiefungskurs umfasst vier Abende. Sie werden inhaltlich von den Koordinatorinnen des ambulanten Dienstes zu Sterbebegleitung Erwachsener und der Kinderhospizarbeit sowie von unserer Trauerreferentin gestaltet.
- Abschließend nehmen die neuen Ehrenamtlichen an einem Seminar-Wochenende teil. Es bildet den Übergang in das gewählte Tätigkeitsfeld. Es wird von dem jeweiligen Supervisor (Sterbebegleitung Erwachsener, Kinderhospizarbeit, Trauer-Team) und der Hospizleitung gestaltet. Die inhaltlichen Schwerpunkte ergeben sich aus den Erfahrungen der Begleitungen und den Themen der Supervision. An diesem Seminar-Wochenende nehmen auch die „alten“ Ehrenamtlichen und die Koordinatorinnen teil.

Der Kurs endet mit einem Fest, bei dem die neuen Ehrenamtlichen ein Zertifikat bekommen und herzlich im Verein aufgenommen werden.

*Dr. Adelheid Strätz
seit 2000 im Hospizverein engagiert*

Ehrenamtlich engagieren Warum ?

Es gibt viele Gründe, sich im Hospizverein Konstanz zu engagieren. Einige unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen kommen auf diesen Seiten zu Wort: manche ganz „neu im Dienst“, andere schon viele Jahre, einige seit Anbeginn dabei.

Wir sind sehr glücklich über so einen Reichtum an Menschen und Talenten und dankbar für ihre Bereitschaft, sich für Schwerkranken und Sterbende, für Angehörige und Trauernde einzusetzen.

Es gibt verschiedene Bereiche, in denen man sich ehrenamtlich einbringen kann, und jede/r findet seinen/ihren Platz:

Im ambulanten Hospizdienst



Adelheid Strätz

Ich engagiere mich in der Sterbebegleitung, weil ich hier den Platz gefunden habe, an dem ich gerne meine Zeit verschenke.

Anita Klein-Helmstädt

Mein Engagement in der Hospizarbeit ist u.a. durch meine persönliche Erfahrung geprägt, als junge Frau den Ehemann durch schwere Krankheit bis zum Tod begleitet zu haben. Heute ist es mir ein Herzensanliegen, anderen Menschen in ähnlicher Situation zur Seite zu stehen. Ich freue mich, im Hospizverein Konstanz mit Menschen zusammen arbeiten zu können, die diesen Lebensabschnitt wieder mit anderen teilen und helfen, das Sterben aus der Isolation der Krankenhäuser und Heime zurück in die Mitte der Gesellschaft zu holen; wann immer möglich dahin, wo der Lebensmittelpunkt ist: nach Hause. Es ist dieser Grundgedanke der Hospizbewegung der mir am Herzen liegt: der Abschiebung den bewussten Umgang mit dem Sterben entgegenzusetzen.



Belinda Thaci

Weil ich überzeugt davon bin, dass es noch was Anderes gibt außer das Leben hier auf der Erde.

Friedhilde Munzinger

Mir ist das menschliche Gegenüber wichtig.



Daniele Seifert

Unsere Gesellschaft wäre viel ärmer, wenn Menschen sich nicht in den unterschiedlichsten Bereichen ehrenamtlich engagieren würden. Gleichzeitig bietet das freiwillige Ehrenamt die Chance für jeden Einzelnen, sich einzubringen und zu gestalten bei Themen, die ihn bewegen. Für mich sind das unter anderem die Themen Sterben und Tod. Mit meiner Hospizarbeit möchte ich Betroffenen meine Zeit, meine Fähigkeiten und meine Zuwendung anbieten, die Sterbephase angenehmer und erträglicher zu erleben. Die bisherigen Sterbebegleitungen, die Fortbildungen und die vielfältigen Aufgaben im Hospizverein Konstanz wie auch die netten und interessanten Menschen, denen ich dort begegne, bereichern mein Leben.



Doris Stahlmann

Ich möchte meine Zeit, die mir seit meinem Eintritt in den Ruhestand geschenkt ist, möglichst sinnvoll nutzen und da einsetzen, wo ich gebraucht werde - meinen Reichtum an Wissen und Erfahrung mit den Menschen teilen, die am Ende ihres Lebens angekommen sind, um ihnen etwas Linderung ihrer Schmerzen zu verschaffen, um mit ihnen die Einsamkeit und Ängste auszuhalten und durch mein Da-sein ein wenig Geborgenheit und Wärme zu schenken.

Eberhard Mäule

Ich bin graduerter und staatlich geprüfter Sozialarbeiter und Sozialpädagoge, und wollte immer schon nicht beruflich, sondern ehrenamtlich Menschen helfen. Ich bin selbst jetzt 65 Jahre alt und werde auch mal einst sterben. Deshalb habe ich mich für die Begleitung Schwerkranker und Sterbender entschieden. Es tut mir innerlich gut, anderen Menschen zu helfen, besonders alten Menschen, um die sich meistens kaum jemand kümmert. Ich mache diese Arbeit gerne! Es gibt mir eine innerliche Befriedigung.



Erika Stock

Es bereitet mir große Zufriedenheit, Freude an Kranken- und Sterbenden zu bringen. Sei es durch zuhören, streicheln oder vorlesen.

Birgit Ruf

Ich engagiere mich in der Sterbebegleitung, weil Sterben und Trauer zum Leben dazugehören und weil ich etwas zurückgeben möchte. Interessanterweise bekomme ich dabei immer wieder etwas dazu. Ich empfinde dieses Ehrenamt als Bereicherung in meinem Leben, weil es mir meine Grenzen aufzeigt.





Gabriele Böisinger

Ich bin gerne mit Menschen zusammen, die dem Tod nahe sind. Denn bei ihnen komme ich selbst zur Ruhe und erkenne, es braucht so wenig, um zufrieden leben zu können. Wenn ich es dann noch schaffe, ihre Bedürfnisse zu erkennen und ein Lächeln auf ihr Gesicht zu zaubern, dann, ja dann, gehe ich selbst wieder frohgemut meinen eigenen Lebensweg weiter.

Gisela Schreiber

Für mich als Intensivschwester ist sterben im Hospiz eine positive Alternative. Hier haben die Betroffenen zumeist Zeit, sich mit dem Tod auseinander zu setzen und sich auf's Sterben vorzubereiten. Als Ehrenamtliche habe ich die wertvolle Aufgabe, sie auf diesem letzten Weg zu begleiten.



Gitta Boehncke

Ich habe einen Ort gefunden, wo mein Herz hingehört.

Heidi Pecher

.... weil für mich die Lebensbegleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen eine einzigartige Herausforderung war und ist.



Monika Hahn

Der Tod und das Alter waren in meinem Leben lange ausgeklammert, aber meine Angst davor sehr groß. Seit ich vor vielen Jahren in Konstanz die Hospizarbeit kennen lernte, hat das erst mir sehr geholfen (und hilft noch), aber vor allem habe ich mit der Hospizbegleitung eine schöne Aufgabe gefunden.



Maria Fuchs-Honsel

Für mich bedeutet die Mitarbeit im Hospiz einen sinnstiftenden Dienst am Mitmenschen und darüber hinaus den Gewinn wesentlicher Impulse für mein persönliches Wachsen.



Konstanze Wacker

Jeder braucht Jemanden. Irgendwann. Ich lerne hier viele wunderbare Menschen kennen.



Petra Sonntag

Jeder Mensch hat es verdient, auch am Ende seines Lebens Wertschätzung zu erfahren und nicht alleine gelassen zu werden.



Renate Fraas

Ich engagiere mich in der Sterbebegleitung, weil ich viel Gutes im Leben erfahren habe und gerne etwas weitergeben möchte. Dieses Ehrenamt empfinde ich als Bereicherung. Ich lerne für mich demütiger und dankbarer zu sein.



Sabine Erbach

Die Arbeit für das Hospiz bringt mich dem Leben näher.

Simona Bozonetti

Begegnung - Beziehungsangebot - Intimität, Distanz, Respekt, nah am Lebenssinn, Geben und Nehmen - Geschenk: das Angenommenwerden als Begleitung - in unserer Familie versuchen wir, den Tod nicht zu verschweigen.



Simone Dautel

Ich empfinde dieses Ehrenamt als Bereicherung in meinem Leben, weil es mich weiterbringt und in meinem Denken und Wesen Spuren hinterlässt.



Heidi Kern

Hier habe ich einen Platz gefunden, um das Thema Sterben ins Leben zu integrieren.



In der Kinder- und Jugendhospizarbeit



Angelika Rohloff

Da Leben und Tod Herz und Seele berühren, mit dem Auf und Ab von Freude, Hoffnung, Wut und Trauer, freue ich mich, Angst und Schmerz eines Menschen vielleicht kurzzeitig durch meine Anwesenheit etwas zu lindern. Das war und ist mein Motivationsgrund.

Gabriele Krespach

Ich engagiere mich in der Kinder- und Jugendhospizarbeit, weil... ich gerne mit und bei Kindern bin.

Ich empfinde dieses Ehrenamt als Bereicherung weil... mich das Vertrauen und die Freude der Kinder beglückt und das Erlebte bereichert.



Romina Rauner

Ich engagiere mich in der Kinder- und Jugendhospizarbeit, weil ich hier meine Fähigkeiten nutzen kann, um etwas Sinnvolles zu tun.

Ich empfinde dieses Ehrenamt als Bereicherung in meinem Leben, weil es nichts Schöneres gibt, als dazu beizutragen, dass ein Kind sich gut fühlt.



Sibylle Rohr

.....Kinder, die mit dem Tod in Berührung kommen erleben etwas, das tatsächlich auch einfach zum Leben und zur Gemeinschaft gehört! Mit dieser Krisensituation und allen Gefühlen, Bedürfnissen und Ängsten, die damit verbunden sind, bleiben sie aber oft allein. Als ehrenamtliche Patin und "Nichtbetroffene" kann ich die Kinder mit dem Einverständnis der Angehörigen in dieser Zeit der Trauer und des Schmerzes begleiten, sie ernst nehmen und ihnen Raum für die Verarbeitung geben...



Carlos Lange-Prollius

Ich engagiere mich im Hospiz Konstanz, weil ich das Thema Tod ent-tabuisieren möchte. Der Tod ist für mich fester Bestandteil des Lebens, ja sein Höhepunkt.



Elke Wiechmann-Kruse

Niemand ist eine Insel.

In der Trauerarbeit



Reinhold Gamm

Nach eigenen Schicksalsschlägen konnten sich meine grenzenlose Verzweiflung, Schmerz und unendliche Traurigkeit durch die Unterstützung vom Hospizverein in enorme Kraft und Stärke verwandeln. Eine hohe Sensitivität und eine feine Wahrnehmung für menschliche Zwischentöne sind geblieben und gewachsen.

Es ist mir eine Ehre, in der Sterbebegleitung Erwachsener mitwirken zu können und in der Trauergruppe „Offenes Haus für Trauernde“ einen vertrauensvollen Raum gestalten zu dürfen.



Doris Hoffmann

Ich freue mich auf die Donnerstagabende, weil ich immer viel über mich und das Leben lerne!



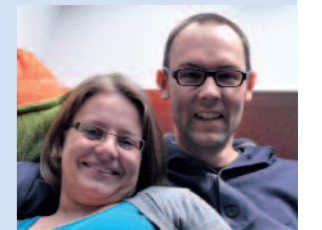
Elke Hutzenlaub

Ich engagiere mich in der Trauerarbeit, weil ich vor vielen Jahren als Trauernde einen Platz gefunden habe, der für mein Leben mit der Trauer sehr hilfreich und wichtig war.

Ich empfinde dieses Ehrenamt als Bereicherung in meinem Leben, weil ich mit meiner eigenen Erfahrung mit der Trauer anderen zur Seite stehen kann und es so für mich selbstverständlich geworden ist, dass Trauer niemals endet sondern sich so verändert, dass sie einen guten Platz in meinem und anderer Leben haben darf.

Caroline und Niclas Wiesent

Der Tod unseres Sohnes hat uns auf sehr schmerzliche Weise gezeigt, wie zerbrechlich das Leben sein kann. Uns wurde auf unterschiedlichste Weise geholfen und wir haben wieder Hoffnung geschöpft und „lächeln gelernt“. Wir hoffen sehr, durch unsere Arbeit im Hospiz auch anderen betroffenen Eltern wieder ein Lächeln auf die Lippen bringen zu können.



Im Vorstand



Sandra Gräfin Bernadotte

Keiner von Krankheit und Tod direkt oder im nahen Umfeld Betroffene darf mit seinen Sorgen und Fragen alleine gelassen werden. In Situationen, in denen wir Hilfe benötigen, tut es unendlich gut, eine Hand entgegengestreckt zu bekommen sowie Verständnis und Zuwendung zu erfahren. Dieses „eine Hand ausstrecken“ begleitet mich in vielen Lebenslagen. Ich freue mich, dass ich die wertvolle Arbeit des Hospizvereins Konstanz unterstützen kann.



Dr. Susanne Rathfelder

Ich engagiere mich im Hospizverein Konstanz, weil ich die Kernidee der Hospizbewegung und die Arbeit in diesem Verein wichtig finde – die Begleitung von Mitmenschen in Zeiten der Not, das Hinschauen anstatt der Abwendung, der Respekt, die Empathie und die Achtsamkeit gegenüber dem Anderen – und weil die Themen Sterben, Tod und Trauer Platz in unserer Gesellschaft erhalten müssen. Ich empfinde die ehrenamtliche Aufgabe im Hospizverein als einen Auftrag an mich und erlebe sie gleichzeitig als ein Geschenk an mich selbst.



Christian Siedlaczek

Durch mein Engagement im Hospizverein möchte ich mithelfen, die Wege zur Realisierung der Vereinsziele positiv mitzugestalten.



Petra Reimmöller

Die respektvolle Haltung der Hospizbewegung gegenüber allen Menschen empfinde ich als großartige Erfahrung der Solidarität und des freundschaftlichen Miteinanders - ohne Belehrung und Bekehrung. Für mich ist es ein Geschenk, dass ich meine Qualitäten und Kompetenzen im Hospizverein sinnvoll und fürs Ganze einsetzen kann. Dafür bin ich sehr dankbar.



Renate Maus

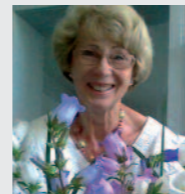
Ich wurde als Schatzmeisterin von einem Vorstandsmitglied „angeworben“, der wusste, dass ich beruflich aufhöre. Es hat sich im Laufe der nun über zwölf Jahre eine sehr feste Bindung zum Hospizverein entwickelt. Nicht zuletzt durch die Geschäftsführerin und die Zusammenarbeit mit ihr. Ich finde die Arbeit, die wir im Verein machen, ungemein wichtig für die Stadt, das Land, die Menschen. Wir haben ein tolles Team und es kommt auch soviel zurück, sodass ich mir schwerlich vorstellen kann, nicht mehr für den Verein zu arbeiten.

Im patientenfernen Ehrenamt

Im Haus am Park: Margret Willbrandt (li) und Ute Lautenschläger (re)

kümmern sich abwechselnd um den Blumenschmuck im Haus.

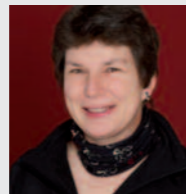
Es macht Spaß, mit den wöchentlich großzügig gespendeten Blumen der Firma BLUMENSCHÄFLE Reichenau aus dem „Vollen“ schöpfen zu können, und dann den Eingang und die Räume anschließend so schön geschmückt zu sehen.



In der Öffentlichkeitsarbeit:

Heidi Gerlach

Ich durfte selbst die so wertvolle und hilfreiche Unterstützung durch das Hospiz in einer schweren Zeit erfahren. Deshalb möchte ich nun dazu beitragen, dass auch andere davon profitieren können.



Im Bücherflohmarkt: Hermann Pecher

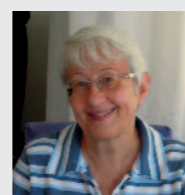
Der Hospizverein ist mir sehr wichtig ist und der Umgang mit Menschen und Büchern macht mir Freude.



Als Versandhelfer: von li nach re: Günter Brach, Francois Pompeo Abritta

Roswita Lautenegger-Strobel, Barbara Schlaich

*Wir tüten sehr, sehr gerne. Hier treffen wir immer bekannte und teilweise auch unbekannte Ehrenamtliche und der Austausch ist einfach fruchtbar! Also Tüten ist klasse. Bitte ruft immer wieder anwir lieben tüten :-)). Und wenn sich die gelben Boxen so stapeln, haben wir das Gefühl richtig viel getan zu haben!
Zitat Heidrun Khamsa (nicht im Bild, aber oft dabei)*



Sterben für Anfänger

Warum junge Menschen von einem Ehrenamt in der Hospizbewegung profitieren

Sich als junger Mensch für die Hospizbewegung zu engagieren, stößt auf Verwundung: „Wie bist du denn dazu gekommen?“ oder „Ist das nicht deprimierend?“ sind Fragen, die vor allem von Gleichaltrigen häufig gestellt werden. Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist, so scheint es, etwas, das erst zu einem späteren Zeitpunkt des Lebens stehen sollte. Doch aus Erfahrung weiß ich: Auch für Jüngere kann dieser Weg eine Bereicherung sein.

Alles begann mit einer E-Mail. „Liebe Frau Hinderer...“, mit diesen Worten wandte ich mich Anfang dieses Jahres an die Geschäftsführerin des Hospizvereins Konstanz. Angetrieben wurde ich damals eher von einem zunächst diffusen Gefühl, denn einer konkreten Vorstellung. Ich war mir jedoch sicher, dass ich mich in diesem Bereich ehrenamtlich engagieren wollte. Ihre Antwort erfolgte prompt. Sie lud mich zum Gespräch in die Talgartenstraße.

Obwohl mein erster Besuch nun schon einige Zeit zurück liegt, erinnere ich mich noch sehr genau an die helle, ruhige Atmosphäre des Hauses, an die offene Art, mit der mich Petra Hinderer in ihrem Büro empfängt. Während unseres entspannten Gesprächs loten wir Einsatzfelder aus. Die Zuversicht wächst: Ich bin hier richtig. Ich erhalte die Chance, im März an einem Vorbereitungskurs teilzunehmen.

Dann der erste Abend des Kurses. Er beginnt mit dem Herumreichen einer hölzernen Kugel, die geschmeidig in der Hand liegt. Wer sie hält, kann sich der Aufmerksamkeit der rund 20 anderen Teilnehmer sicher sein. Wir kommunizieren unser Befinden, Stimmungen und Erkenntnisse. Es ist eine Innenschau bei der zunächst folgende Frage im Zentrum steht: Warum möchte ich mich für den Verein engagieren?

Schnell wird klar: So individuell wie die Teilnehmer sind die Gründe. Für viele ist es die Auseinandersetzung mit dem Verlust eines nahen Angehörigen. Andere möchten den Tod nicht als das Ende sondern als Teil des Lebens verstehen. Für mich ist es mein mehrmonatiger Aufenthalt in Indien, bei dem ich mich mit Leid und Tod auseinandersetzen musste. Mit jeder Geschichte wächst unsere Gruppe zusammen. Wir lernen offener über unsere Gefühle zu sprechen: Von Woche zu Woche, Gespräch zu Gespräch.

Dabei verläuft der Kurs in insgesamt acht Schritten. Durch Wahrnehmungsübungen

– auch in Form von Tanz und Meditation und durch die Auseinandersetzung mit Themen wie „Zuhören und Verstehen“ oder „Begleiten und Helfen“ werden wir zunehmend für individuelle Bedürfnisse und Grenzen sensibilisiert – seien es unsere eigenen, die von Angehörigen oder die der Sterbenden.

Nach zwei Monaten, der Abschied. Wir prüfen unser Gepäck. Legen in den Koffer, was wir mitnehmen wollen, werfen in den Papierkorb, was uns zu sehr belastet, schauen nach vorn. Mit auf den Weg bekommen wir die Gewissheit: Wenn jemand unsere Hilfe benötigen könnte, werden wir kontaktiert.

Nach einigen Wochen dann ein Anruf. Christina Labsch-Nix, Koordinatorin im ambulanten Hospizdienst, schlägt ein Treffen vor. Eine ältere Dame soll begleitet werden. Wir könnten uns gut verstehen, meint sie. Wir verabreden uns wenige Tage später zu einem gemeinsamen Besuch der Patientin. Was wird mich erwarten? Wie soll ich mich verhalten? Die Aufregung legt sich, als wir uns in einem lichtdurchfluteten Zimmer gegenüber sitzen. Nach dem zweiten Treffen ist klar: Die Chemie stimmt. Ich werde nun regelmäßig etwas Zeit und Aufmerksamkeit verschenken.

Sterben für Anfänger? Auch nach dem Einführungskurs und meinen ersten Besuchen stehe ich erst am Beginn meines Engagements. Aber schon jetzt sehe ich viele Dinge mit anderen Augen – habe einen schärferen Blick. Und eines scheint sicher: Dafür kann man nicht zu jung sein.

Susanne Ebner

seit 2013 im Hospizverein engagiert

Schluss Stück

(aus einer Rede anlässlich der Zertifikats-Übergabe an neue Ehrenamtliche am 7.12.2012)

Meine Aufgabe als zweite Vorsitzende des Hospizvereins – schmunzelnd als „Innenministerium“ bezeichnet – ist der Blick nach Innen und damit auf unsere eigentliche Kernaufgabe, die da heißt: Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen und ihrer Angehörigen.

Mein Blick ist damit vor allem auch auf unsere zukünftigen ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gerichtet. Deswegen bin ich auch selber Teil des ehrenamtlichen Moderatoren-Teams, das den Vorbereitungskurs zusammen mit den hauptberuflichen Mitarbeiterinnen gestaltet.

Menschen in einer schweren Zeit zu be-

gleiten, ihnen beizustehen und sie zu unterstützen, ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken und dem „Sterben ein Zuhause zu geben“, ist die ursprüngliche hospizliche Idee und Haltung.

Diese gilt es für uns, zu den Menschen zu bringen und umzusetzen.

Die Themen Sterben, Tod und Trauer haben in den letzten Jahren zunehmend Eingang und Akzeptanz in unserer Gesellschaft gefunden, und das ist sehr gut so. Die Hospizbewegung hat daran einen großen Anteil.

Allerdings sieht man leider mittlerweile auch schon deutliche Anzeichen der Kommerzialisierung. Sterben und Tod werden zum Geschäft.

Deshalb ist es extrem wichtig, dass das Ehrenamt einen besonderen, hohen und geachteten Stellenwert einnimmt. Ehrenamtliche können Raum und Zeit schaffen, um den Sterbenden und seine Angehörigen in das Zentrum des Dienstes zu stellen und zwischenmenschliche Begegnung zu ermöglichen - als gegenseitiges Geschenk von Mensch zu Mensch.

Es ist uns sehr wichtig und ein Anliegen, dass die zukünftigen Ehrenamtlichen gut vorbereitet und informiert zu den Menschen gehen können, sich selber gut kennen und den anderen und seine Bedürfnisse wahrnehmen, ohne ihn zu bewerten. Außerdem ermutigen wir jeden „Gebenden“, dass er oder sie auch gut für sich selber sorgt, Grenzen wahrt und über Erlebtes reflektiert.

Jedes Jahr stoßen etwa ein Dutzend neue Ehrenamtliche zu uns. Das freut uns und ist wichtig für den Verein, weil jedes Jahr auch ein paar Begleiterinnen und Begleiter ihre aktive Mitarbeit aus verschiedensten Gründen beenden. Und dieser Kreislauf ist gut, denn er dient auch der Lebendigkeit, Verjüngung und Vitalität des Vereins.

Ohne ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gäbe es den Hospizverein nicht und wir sind sehr dankbar für so viel Bereitschaft und Engagement.

Dr. Susanne Rathfelder

seit 2002 im Hospizverein engagiert

Schluss Stück

Der Tod ist groß

Wir sind die Seinen

Lachenden Mundes

Wenn wir uns mitten im Leben meinen

Wagt er zu weinen

Mitten in uns

R.M. Rilke

Ambulanter Hospizdienst Konstanz

Seit zwei Jahrzehnten begegnen wir Menschen, die wissen, dass sie bald sterben werden. Dabei kennt der Tod kein Alter. Wir kommen und unterstützen, wenn Sterben oder Tod Thema sind – nach Hause, in Pflegeheime, in die Klinik oder an jeden anderen Ort.

Die Zeit, die wir im Bewusstsein des nahenden Endes verbringen, ist eine wichtige und oft wertvolle Zeit des Lebens: für die Kranken, für die Angehörigen, für die Begleiter.

Was in der gemeinsamen Zeit wichtig wird, ist so unterschiedlich wie die Menschen selber sind und so facettenreich wie die jeweiligen Leben. Was beide Seiten erleben, erfahren, sagen und fühlen, ist vertraulich und persönlich. Es ist nichts, an dem man andere normalerweise teilhaben lassen kann oder will. Immer jedoch ist es ein Geschenk, wenn Menschen sich nahe kommen und gegenseitig vertrauen. So manche Begegnung hinterlässt tiefe Spuren in den Herzen und veranlasst die Begleiter/innen, der Verstorbenen zu gedenken.

Der Todestag von Frau H. jährt sich. Immer wieder gehen meine Gedanken zurück an die lange und intensive Zeit des Miteinanders: 3 ½ Jahre. Manchmal täglich. Plötzlich – nach einem Sturz – mitten in der Nacht, erlebten wir uns. Die Tage konnten gut sein, weniger angenehm und auch manchmal miserabel. Ab und zu träumte ich von Frau H. Da erschien sie jung und gesund und voller Pläne. In ihrem Leben verdrängte sie ihr leidvolles Dasein, und ganz langsam gewann sie Vertrauen zu mir, zu uns.

Es ist schade, dass sich Frau H. dann so schnell auf den Weg ins Jenseits machte. Sie begann gerade Wärme, Friede und auch kleine Freuden zu spüren. Ich bin dankbar, sie erlebt zu haben.

*Heide Pecher
seit 1993 dabei*

Im Juni traf ich Maria zum ersten Mal in ihrem Krankenzimmer.

Vorsichtig näherten wir uns.

Sie war für mich eine der schönsten Frauen, die ich je gesehen hatte.

Eine glatte Haut, viele weiße Haare...

sie sah mir nicht nach Sterben aus.

Besonders mochte ich ihren Dialekt, sie lehrte mich bayerische Vokabeln.

Sie war richtig süß, ich konnte ihr stundenlang zuhören....

Wir haben viel zusammen „gekocht“;

das war ihre große Leidenschaft...

bald durfte ich auf ihrem Bett sitzen,

bald ihre Hand streicheln,

bald ihr beim Kommen und Gehen einen Kuss geben.

Sie strahlte wenn ich kam,

sie war für mich ein Sonnenschein,

an ihrem Bett fiel aller Stress und Ärger ab...

Fast hätte ich vergessen, dass sie sterben wird...

doch der Tag kam...

zum Schluss konnte sie nicht mehr reden,

aber, sie suchte mich mit ihren Augen...

Die Ärzte machten ihr Angst,

aber wenn ich bei ihr war, wurde sie ruhig. Wir hatten gelernt über den Körper zu kommunizieren...

Tags darauf starb sie ... einfach so...

Ein Stern ging für mich unter.

Sie wollte sterben und sagte mal,

dass sie ein erfülltes Leben hatte.

Sie wurde immer sehr liebevoll versorgt.

Es war für mich eine bewegte, intensive Zeit...

ich wollte sie nicht missen

Traurigkeit ist der Preis,

den wir für die Liebe bezahlen.

Aber deshalb nicht lieben...?

Pfirti, oder wie man das schreibt,

würde meine Maria sagen,

ja, mach 's gut, meine Liebe...

und danke für die schöne Zeit.

*Gabriele Böisinger
seit 2010 dabei*

Abschied

Nach einer Weile lernst Du den feinen

Unterschied

zwischen eine Hand halten und eine Seele in Ketten legen.

Und Du lernst, dass Liebe nicht gleich Besitz ist.

Und Gesellschaft nicht unbedingt Sicherheit bedeutet.

Und Du fängst an zu lernen, dass Küsse keine Verträge sind.

Und Du beginnst, Deine Fehler anzunehmen

mit dem Gleichmut eines Weisen, nicht mit dem

Kummer eines Kindes.

Und Du lernst, alle Straßen auf „Heute“ zu bauen,

da der Boden von Morgen zu unsicher ist für Pläne,

und die Zukunft dazu neigt, Deine Wünsche nicht zu erfüllen.

Nach einer Weile lernst Du, dass sogar der Sonnenschein verbrennt,

wenn Du zuviel davon verlangst.

So legst Du Deinen Garten an und betreibst Deinen eigenen Boden für Dich,

anstatt zu warten auf Irgendjemand, der Dir Blumen bringt.

Und Du lernst,

dass Du wirklich ertragen kannst,

dass Du wirklich stark bist,

dass Du wirklich Wert hast.

Und Du lernst....

.... mit jedem Abschied lernst Du....

*Bernhild Postl
(in Erinnerung an Andrea und Johannes)
Von 1998 bis 2012 dabei*

Es blieb keine Zeit mehr, uns kennen zu lernen.

Es gab aber eine Zeit des Abschiednehmens.

Es bleibt Zeit an sie zu denken.

Es bleibt Zeit für Wünsche:

möge sie in Frieden ruhen

möge ihre Seele eingebunden sein

in den Bund des Lebens.

*Mirjam Wiehn
seit 2007 dabei*

Wir lernten uns im April kennen.

Sie hatte noch viele Visionen und Träume....

Anfangs distanziert – völlig verständlich – entwickelte sich so etwas wie Freundschaft ein tiefes Vertrauen.

Ihr Humor bleibt unvergesslich für mich!

Bei unserem letzten Abschied (auf dieser Welt...)

lächelte sie mich noch einmal verschmitzt an.

Ich fragte: „Lächelst du mich an oder

lachst du mich aus?“

Sie lächelte einfach wissend weiter...

*Katrin Hoppe
seit 2012 dabei*

Ohne Trost war oft Dein Leben, das Du Dir auch selbst verbaut.

Deine Augen – oft vergebens – hilfesuchend mich geschaut.

Denn Dein Mund entbehrte Worte, konntest – wolltest sie nicht sagen.

Und so war ein Miteinander

voller Rätsel, voller Fragen.

Still nur konnt ich Dich begleiten,

habe Deine Not gespürt.

Und Dein auswegloses Leiden

hat mich oft ganz tief berührt.

Hat man denn Dich selbst gesehen,

wenn die Nahrung stündlich floss?

Hier ein Machtwort auszusprechen....

War die Angst vor Schuld zu groß?

Und so war es Dir genommen,

Deinen Weg für Dich zu gehen,

und zu Deinem Tod und Leben

selbst aus eignem Mut zu gehen.

Nun ist Deine Zeit erfüllt,

die Du tapfer durchgebracht.

Mög' Dein Weg in Frieden münden,

ich hab oft an Dich gedacht.

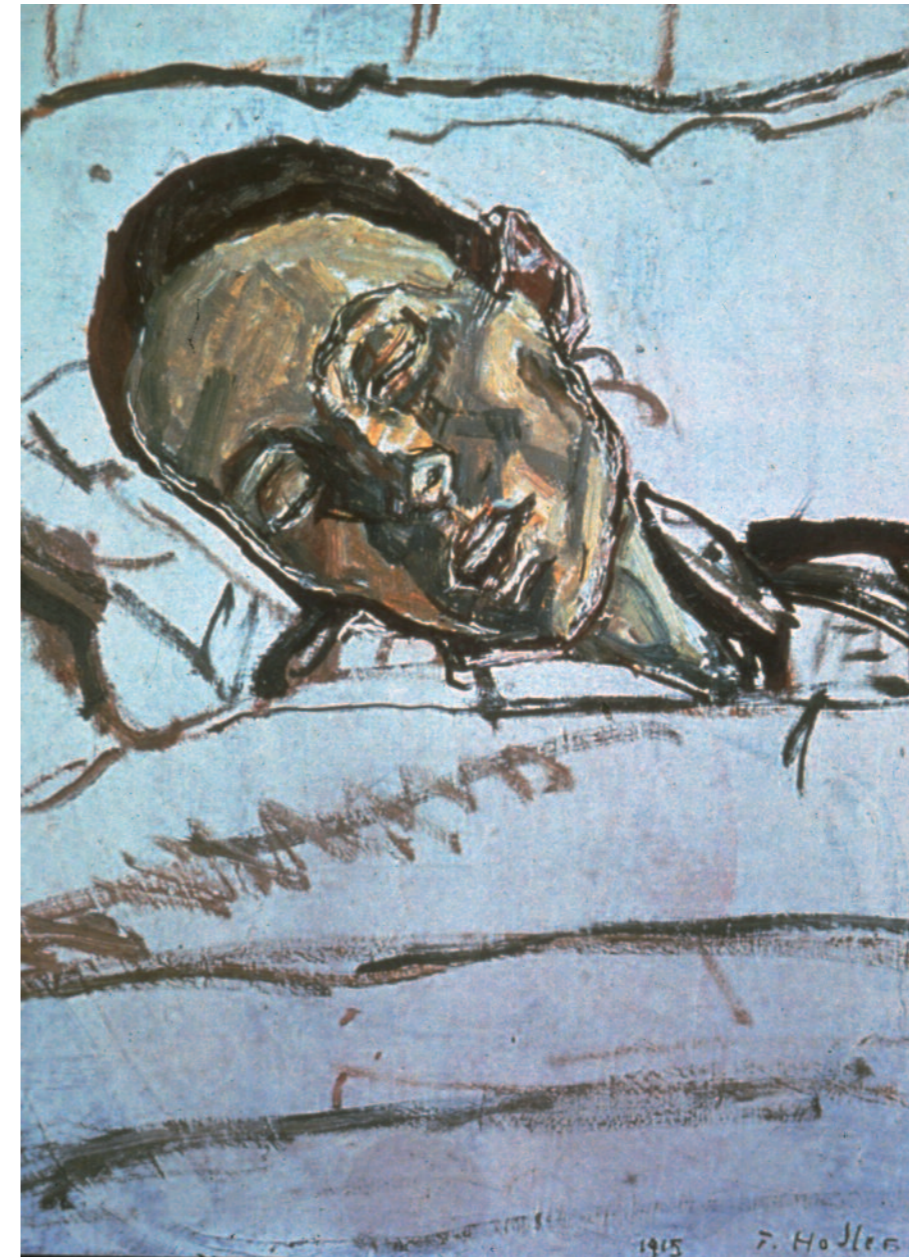
Und die Würde unsres Menschseins

ist trotz Unbegreiflichkeit

Etwas, was uns überdauert

über Zeit und allem Leid.

*Gitta Boehnke
seit 1994 dabei*

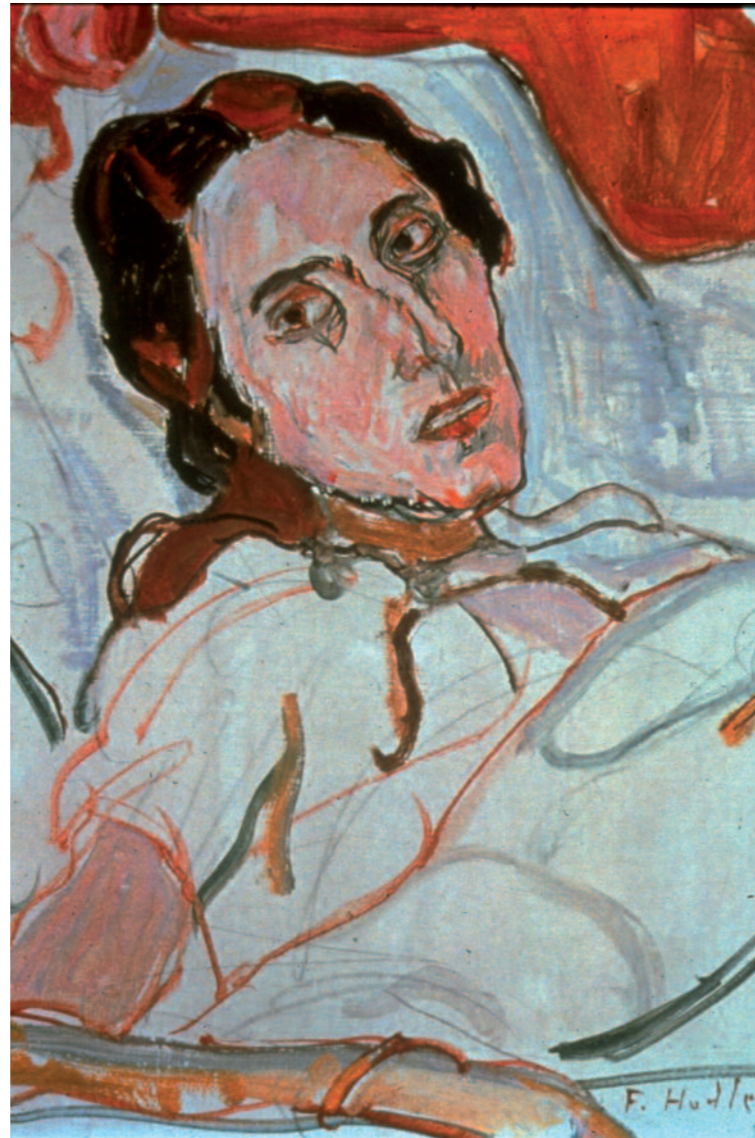


Lieber Herr M.,
gerne möchte ich diesen Brief Ihnen widmen.
Als ich Sie kennen lernte, konnten Sie bereits nicht mehr sprechen, dennoch habe ich so viel über Sie und durch Sie erfahren.
In Ihrem Zimmer, das Sie mit Ihrer Frau teilten, lag immer eine angenehme, nennen wir es – „Stimmung von Geborgenheit und Zuversicht“. Oft ließen wir die Türe auf und die Abendsonne breitete sich im Zimmer aus. Und mit der Zeit wurden mir die Mittwochnachmittage zur lieben Gewohnheit. Die stetigen und liebevollen Gesten, die Sie von Ihrer Frau empfangen und die Sie gerne annahmen, rührten mich. Es drückte ein miteinander gelebtes Leben aus. „Oh ja“, sagte Ihre Frau „wir haben es auch oft schwer gehabt nach dem Krieg!“
Sie haben nach dem Krieg geheiratet, eine Familie und ein stabiles Fundament aus Liebe, Zuversicht und Füreinander-da-sein gegründet.
Heute existieren starke Familienbände zwischen Ihren Kindern, Enkeln und ihren Familien, die mit Ihrem Geist beseelt sind. Wunderbarere Spuren könnte kein Mensch auf dieser Erde hinterlassen.
Auch in mir schwingt nun ein kleines Stück Ihrer Lebensweisheit und dafür danke ich Ihnen!

*Heidrun Khamsa
seit 2012 dabei*

„Ich komme von der großen, weiten Welt“, waren oft Ihre Worte, wenn Sie zurück in Ihr Pflegeheim kamen, liebe Frau K. Mit der „weiten Welt“ war Karstadt gemeint, wohin ich Sie mit Ihrem Rollstuhl geschoben hatte.
Von Mai 2012 bis fünf Tage vor Ihrem Tod am 4. 2. 2013 sind wir oft gemeinsam losgezogen. Wir haben Quilt-Workshops besucht, waren regelmäßig im Seniorenzentrum und sind sehr gerne bei Karstadt Kaffeetrinken und Bummeln gegangen. Durch Sie habe ich viel Neues entdeckt, gute Gespräche geführt, gerne viel gelacht und das Älterwerden auch mit seinen schweren Seiten erlebt. Nur zwei Themen haben wir ausgelassen, nämlich das Sterben und den Tod. Das waren für Sie keine schönen Gesprächsinhalte, fanden Sie. Eigentlich wollten wir am 5.2.2013 gemeinsam in den Film „Oma und Bella“, weil Sie den Wunsch hatten, mal wieder einen guten Film zu sehen. Das haben Sie dann aber gar nicht mehr erlebt. Aber ich glaube, das war schon ganz in Ordnung so. Sie sind wenige Stunden nachdem ich Sie im Krankenhaus besucht habe im Beisein Ihrer Familie eingeschlafen. Einiges, was wir noch so gemeinsam vorhatten, werde ich jetzt nicht mehr erfahren. Wie der eine Baum heißt zum Beispiel. Wahrscheinlich auch nicht mehr so schnell im Park sitzen.
Aber ich werde immer sehr gerne und dankbar an unsere gemeinsame Zeit zurückdenken. Ich werde Sie als eine sehr starke, spannende und feinfühligere Frau mit Ecken und Kanten in meiner Erinnerung bewahren. Und hoffen, dass es Ihnen, wo immer Sie jetzt auch sind, gut geht.

*Daniele Seifert
seit 2012 dabei*



Genug...

Eine unserer Nachtwachen berichtet ...

In den letzten Jahren erlebe ich es immer öfter, dass Menschen, die „in die Jahre“ gekommen sind, sich ihren Tod herbeisehnen. Mit dem Schwinden der Kräfte und dem fortschreitenden Mobilitätsverlust geht Stück für Stück Lebensqualität verloren. Das Angewiesen-sein auf die Hilfe anderer Menschen fällt vielen Menschen schwer und die zunehmende Vereinsamung tut ihr Übriges.

Mir wurde von der Koordinatorin des Hospizvereins eine 98-jährige Dame gemeldet, die seit ihrem Geburtstag vor einigen Wochen sterben wollte. Bis zu diesem Tag lebte sie in ihrem Häuschen allein und versorgte sich unter Mithilfe ihrer Tochter weitestgehend selbst. Vor fünf Tagen hatte sie das Essen und weitere drei Tage später auch das Trinken eingestellt und lehnte jegliche Infusionsgaben ab. Ihre Patientenverfügung war hinterlegt, und so plante sie ganz gezielt ihren Abschied von dieser Welt.

Sie war noch immer im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte. Wie ich später von der Tochter erfuhr, war sie wohl Zeit ihres Lebens eine starke und resolute Frau gewesen, mit klaren Vorstellungen und festen Prinzipien. Einen Pfarrer brauche sie keinen – habe sie das ganze Leben nicht gebraucht – und es reiche, wenn die (einzige) Tochter vor dem „Loch“ stehe – alleine – das reiche ihr – mehr wolle sie nicht. Diese Stärke verlangte sie allerdings auch ihrer Tochter ab und lehnte sämtliche Hilfe von außen ab. Als die Tochter völlig an ihre Grenzen kam, bat sie beim Hospiz um Hilfe.

Als ich am Montagabend zu ihr ins Schlafzimmer kam, fand ich eine ältere Dame mit kurzen, weißen Haaren und einer rosigen Gesichtsfarbe, in einem großen Doppelbett liegend – die mich mit einer gewissen Skepsis betrachtete. Ich stellte mich kurz vor und nach wenigen Minuten schloss sie die Augen, wie wenn sie mich bewusst nicht wahrnehmen wollte.

Die Tochter erzählte mir in der Küche nebenan dann noch ein bisschen mehr über ihre Mutter.

Als ich später wieder ins Schlafzimmer kam, schlief die Mutter bereits. Ich schaute mich in dem düsteren Licht, das ich zur Verfügung hatte, ein wenig um.

Ich entdeckte das Bild eines Hochzeitspaares (vermutlich ihre Tochter mit Mann, der Ähnlichkeit nach zu schließen) und ein Christusbild mit der Dornenkrone.

An der anderen Seite der Wand, fiel mein Blick auf ein Gemälde, das eine alte, gekrümmte Frau mit einem Stock in der Hand zeigte und hinter ihr schemenhaft einen Engel, der sie fast ganz umhüllte. Wie ich später von der Tochter erfuhr, das Geschenk eines Onkels, das er selbst gemalt hatte. Das Bild strahlte sehr viel Geborgenheit aus und berührte mich tief.

In unserem Gespräch in der Küche erfuhr ich, dass die Mutter zwar gläubig, jedoch keine Kirchenchristin war – sich aber besonders in der letzten Zeit immer die Messen am Sonntagmorgen im Fernsehen ansah.

Die Nacht verlief zeitweise sehr unruhig – ich bemerkte aber, dass meine Anwesenheit eher beruhigend auf sie wirkte. So blieb ich auch den Rest der Nacht an ihrem Bett sitzen.

Gegen Morgen, als sie aufwachte, rief sie nach ihrer Tochter, die im Zimmer nebenan eine laut eigener Aussage sehr gute Nacht verbracht hatte. Sie kam auch sofort.

Es war sieben Uhr morgens und ich machte mich auf meinen Heimweg. So wie ich nach dieser ersten Nacht die Situation einschätzte, würde es wohl noch eine Weile gehen – bis zum Ende...

Als ich um 21 Uhr am folgenden Abend wieder meinen Dienst antrat, traf ich die Mutter so an, wie ich sie morgens verlassen hatte. Mit der Tochter zusammen versuchten wir, die Mutter best möglich zu lagern, verabreichten ihr noch ein Schmerzmittel in Form eines Pflasters, das ihr auch die Unruhe etwas nehmen sollte. Wir waren gerade dabei, die Mutter zuzudecken, als sie sich noch einmal kurz aufrichtete – und damit ihren letzten Atemzug tat.

Sie starb ohne jeglichen Todeskampf und ohne irgendwelche Anzeichen des bevorstehenden Todes – mit geschlossenen Augen...

So unbeirrbar ihr Lebensweg war, so konsequent ging sie „reich an Jahren“ dem Tod entgegen.

Ihr Leben war nicht einfach. Sie hat früh ihren Mann verloren und musste sich mit ihrer Tochter allein durchs Leben schlagen. Fast vierzig Jahre hat sie ihre kranke Schwester gepflegt – und hat mit dieser Selbstverständlichkeit des Füreinander-da-seins das gleiche eben auch von ihrer Tochter erwartet. Diese musste zehn Jahre auf jeglichen Urlaub verzichten, weil die Mutter dies von ihr einforderte – und dabei waren das Reisen und die Besuche bei ihren Kindern immer ihre größte Freude gewesen.

Jetzt, am Ende des Lebens ihrer Mutter, kann sie froh und dankbar zurückblicken auf diese zehn Jahre, die nicht nur Durch- und Aushalten für sie bedeuten, sondern auch eine Fülle schöner Momente und Erinnerungen.

*Doris Janning
ist seit 2011 eine unserer ehrenamtlichen Fachkräfte in der nächtlichen Sterbebegleitung*

Ich bleib an deiner Seite – Gruppe für Angehörige schwerkranker und sterbender Menschen

Es ist uns ein Anliegen, diejenigen zu unterstützen und zu begleiten, die nah an schwerkranken und sterbenden Menschen sind. Ihnen wird häufig – nicht nur emotional – sehr viel abverlangt und sie finden nicht immer – oder nicht auf Dauer – in ihrem unmittelbaren Umfeld ein offenes Ohr für ihre Sorgen, Ängste und Nöte.

Weil sich die letzte Lebenszeit eines Menschen oft über viele Jahre hinziehen kann, z.B. im hohen Alter oder bei chronischen und demenziellen Erkrankungen, möchten wir den Angehörigen mit dem Angebot der Gruppe eine langfristige Unterstützung bieten. Ganz nach dem Leitsatz des Verein:

Jeder braucht jemanden. Irgendwann.

Ein Gespräch mit zwei Teilnehmerinnen

„Ist das nicht ein gegenseitiges Sich-Be-weihräuchern?“, lautete der erste Satz ihres Lebenspartners, als Gabi Baier von ihrem Vorhaben erzählte, in eine Gruppe für Angehörige schwerkranker und sterbender Menschen zu gehen. Ihr Vater lebt weit weg, ist schwer krank, entwickelt zudem eine Demenz und sie fühlt sich als Tochter sehr verantwortlich. Eher per Zufall ist sie auf das Angebot des Hospizvereins Konstanz gestoßen. Zu der anfänglichen Skepsis ihres Freundes kam ihr eigenes „Kopfkino“ dazu, wie sie es schmunzelnd nennt. „Ich hatte die Fantasie: Dann sitzen wir in einem traurigen Raum, heulen und gehen womöglich beschwerter raus als rein.“

Nichts war dann so wie befürchtet, als die 30-Jährige nach einem Vorgespräch mit der hauptberuflichen Mitarbeiterin des Hospizvereins Konstanz, Christina Labsch-Nix, in die Gruppe kam: freundliche Räume, lebendige Teilnehmerinnen, zugewandte Leiterinnen und bei allem Schweren wurde auch viel gelacht.

Seit eineinhalb Jahren geht sie nun schon regelmäßig zu den Treffen – diese Abende haben für sie eindeutig Vorrang vor anderen Terminen. Meistens sind mit ihr vier bis fünf Teilnehmerinnen sowie die zwei Leiterinnen da, bisher alles Frauen. Gabi Baier profitiert immer noch sehr von der Gruppe. „Am Anfang stand ich ohnmächtig vor diesem riesigen bürokratischen Apparat der Pflege und Betreuung. Ich hab in dieser Zeit viele Tipps bekommen, wie ich die nächsten Schritte bewältigen kann, z.B. was ich beim Besuch des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) beachten muss oder wie ich gegen irgendwas Widerspruch einlege. So wird der Berg immer wieder in bewältigbare Stufen zerlegt und das ist wirklich sehr entlastend. Es ist eben nicht

eine einmalige Beratung sondern eine lange Begleitung über viele Phasen und Prozesse, die mir sehr hilft. Man bekommt Tipps von den anderen, die so was schon erlebt oder probiert haben und man kann auch selber Tipps geben und wenn es nur eine Buchempfehlung ist.“

Ähnlich erging es auch Brigitte Schröder. Die Mutter der Anfang 50-Jährigen ist ebenfalls schwer krank mit fortschreitender Persönlichkeitsveränderung, ihr Vater war mit der Betreuung völlig überfordert. Obwohl sie nicht am gleichen Ort wohnt, beteiligt sich Brigitte Schröder an der Betreuung und will den Eltern eine emotional verlässliche Tochter sein. „Ich wollte irgendwann nicht mehr meinen Mann und meine Freunde weiter belasten. Es ist ja auch immer wieder dasselbe und wird noch lange so bleiben. Was sollen sie denn noch dazu sagen, wie sollen sie mir helfen? Dennoch ist es für mich neben den zu bewältigenden Schwierigkeiten auch ein stetiges Abschiednehmen von meiner Mutter. Genau wie die anderen in der Gruppe werde ich vielleicht noch lange Zeit mit dieser Verantwortlichkeit beschäftigt sein und muss meine anderen Lebensaufgaben ja auch damit vereinbaren. Da hab ich nach Hilfe Ausschau gehalten bei der Frage, wo ich selber bleibe.“

Wie Gabi Baier hatte auch Brigitte Schröder anfangs Mühe mit dem Gedanken, das Angebot des Hospizvereins anzunehmen. „Ich wusste nicht, was Hospiz alles umfasst, dachte bei dem Begriff nur an Sterben – und so weit war und ist es ja bei meiner Mutter noch nicht.“ Nach einem Vortrag zum Thema „Wenn Mutter alt wird“ im Hospiz Konstanz e.V. hat sie sich ein Herz gefasst und ist in die Gruppe gegangen. Auch Brigitte Schröders Bedenken, dass die Gruppe vielleicht zu groß ist oder dass sie Persönliches erzählt und dann in Gefühle rutscht, die sie vielleicht nicht zeigen will,

haben sich schnell zerstreut. „Ich finde es schön, unter Gleichgesinnten mit ähnlichen Problemen zu sein. Die anderen verstehen mich, weil sie in vergleichbaren Situationen sind, auch wenn unsere Angehörigen ganz verschiedene Krankheiten haben. Es darf alles sein, nichts wird bewertet, alle nehmen Anteil. Das alles aber ohne Anspruch auf Freundschaft, sondern in einem geschützten Raum, in dem ich bestimmte Facetten von mir zeigen kann, die ich „draußen“ eher nicht so zeige. Ich selber bestimme, was ich wie, in welcher Tiefe und ob überhaupt erzähle.“

Im Unterschied zu einer reinen Selbsthilfegruppe sind immer zwei Fachleute mit dabei. Auf unsere Frage, wie sich das auswirkt, antwortet Gabi Baier: „Das ist sogar sehr wichtig. Zwischen uns ‚Alltags-Experten‘ gehen die beiden den Weg als Fachleute mit, sie kennen und begleiten die Prozesse, geben den Rahmen vor, verweisen auf die Schweigepflicht, sorgen dafür, dass alle, die wollen, zu Wort kommen, und geben auch Tipps und Anregungen. Für mich ist es z.B. immer sehr ermutigend, wenn die Leiterinnen mir aufzeigen, wie viel ich eigentlich leiste und mich auf gute und gelingende Aspekte hinweisen. Sie sehen ja unsere Geschichten quasi aus einer höheren Perspektive.“ Das kann Brigitte Schröder nur bestätigen: „Ja, bei den Ansprüchen von außen und meinen eigenen an mich selber geht ja manchmal verloren, was selbstverständlich klappt, und man sieht dann nur noch, was nicht gelingt.“ Gabi Baier nickt: „Von den Kranken kommt auch nicht unbedingt Anerkennung, es scheint ja nie zu reichen. Aber man muss lernen, das Maß selbst zu bestimmen, und man kann auch nur kleine Schritte machen – das arbeiten die Fachleute heraus und unterstützen einen darin.“

Dass sie als Angehörige im Mittelpunkt stehen, ist offensichtlich ungewöhnlich und tut



unendlich gut. „Ja, das ist so toll an der Gruppe, dass es da wirklich um mich geht. Sonst kümmern sich die beteiligten Fachleute ja hauptsächlich um die Kranken und das ist ja auch gut so. Aber kaum jemand fragt je: wie geht's dir denn? In dieser Gruppe stehe ich im Vordergrund und bei allem, was ich gebe, darf ich da auch nehmen. Ich bekomme selber Begleitung – dafür bin ich wirklich dankbar.“

Wenn sie auf die zurückliegende Zeit zurückblickt, fasst Gabi Baier zusammen: „Vor der Gruppe dachte ich, mir geht's am aller-schlimmsten. Jetzt sehe ich meine Situation auch im Vergleich zu anderen und merke, dass bei uns trotz allem manches sehr gut läuft. Manchmal hab ich auch bei den anderen gesehen, wo sich Krankheiten oder Situationen hin entwickeln können – im Guten wie im Schlechten. Das hilft mir, mich darauf einzustellen. Ich kann auch inzwischen Rückschläge besser verkraften, weil man sich in der Gruppe auch mal auskotzen kann, ohne die anderen gleich zu verunsichern.“

Auf die Frage, ob sie nur in die Gruppe gehen, wenn gerade Krise ist, kommt sofort die Antwort von Brigitte Schröder „Nein – auf keinen Fall. Bei meiner Mutter läuft jetzt schon länger alles sehr gut, u. a. weil wir eine wunderbare Betreuerin gefunden

haben. Als sich das alles eingespielt hatte, hatte ich sofort den großen Wunsch, der Gruppe zu berichten, wie gut momentan alles läuft. Ich hatte das Gefühl, so was Tolles ist mir noch nie gelungen – das war ein richtiges Glücksgefühl. Und das wollte ich natürlich mit denen, die mich und meine Situation so gut kennen, teilen.“ „Und für uns andere bist Du gerade wie ein Stern am Himmel. Wir erleben, dass es auch solche Zeiten gibt. Das ist sehr ermutigend und bestärkt uns andere in unserem Bemühen“, entgegnet ihr Gabi Baier.

Bei so viel Positivem sollte man meinen, dass einmal im Monat zu wenig ist. „Nein“, meint Brigitte Schröder, „ganz im Gegenteil – einmal im Monat ist ausreichend, aber total hilfreich. Wöchentlich wäre zu eng. In einer Woche passiert ja auch nicht so viel, v.a. wenn die Angehörigen weiter weg wohnen. Durch den größeren Abstand gibt es immer was zu erzählen, seien es Ereignisse bei Familienfeiern bis zu Rückschlägen oder eben Gelungenem. Außerdem ist jederzeit zwischendurch ein Gespräch mit Christina Labsch-Nix möglich, wenn's brennt – das ist auch ein großer Rückhalt.“

Eines interessiert uns doch noch: Konstanz ist eine überschaubare Stadt, muss man da nicht Angst haben, von anderen aus der Gruppe auf der Straße angesprochen zu

werden? Gabi Baier: „Sicher trifft man sich auch mal auf dem Markt oder so – da ist das aber nicht Gesprächsthema. Klar, wenn man weiß, es war bei der anderen grad der Geburtstag der Mutter oder so, fragt man nach wie's war oder man ruft sich sogar mal an. Aber man wird nur im Schutz der Gruppe richtig persönlich. Was in der Gruppe angesprochen wird, bleibt auch in diesem Raum, das betonen auch die Leiterinnen immer wieder. Diesen Schutz wertschätzen wir alle sehr.“

Unsere letzte Frage lautet: „Was denkt eigentlich Ihr Freund inzwischen über diese Gruppe?“ Gabi Baier lacht: „Neulich hat er tatsächlich gesagt: Seit Du dahin gehst, haben wir wieder ganz andere Themen, wir sind wieder freier.“

*Petra Hinderer, Geschäftsführerin
seit 1995 im Hospizverein angestellt*

Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz *Voller Leben*

Seit 2005 bietet der Konstanzer Hospizverein die Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz an. Wir begleiten Kinder und Jugendliche, die mit Sterben und Tod konfrontiert sind – sei es durch eine eigene lebensbedrohliche oder lebensbegrenzende Diagnose oder durch das Sterben eines nahestehenden Angehörigen.

Glücklicherweise haben wenige Kinder lebensbedrohliche Krankheiten, wie z.B. Leukämie, und sie überleben ihre Krankheit sehr oft. Wenn jedoch ein Kind oder ein/e Jugendliche/r schwer erkrankt, sind immer alle Familienmitglieder betroffen und brauchen Hilfe.

Meistens gilt die Aufmerksamkeit aller zunächst dem Kranken – egal wer in der Familie es ist. Nicht selten kommen daher die gesunden Kinder und Jugendliche in der Familie mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und Nöten zu kurz. Hier unterstützen unsere ehrenamtlichen Paten und Patinnen, um auch den gesunden Kindern Raum, Zeit und Aufmerksamkeit bieten zu können und Alltag und Normalität zu ermöglichen.

Einige Einblicke in die Begleitungen von Kindern mit schwerkranken und sterbenden Angehörigen:

Familie K.: Vor ca. acht Jahren bat die Familie eines an Leukämie erkrankten, knapp zweijährigen Jungen um unsere Hilfe. Die Mutter war zeitgleich von einer chronischen Erkrankung betroffen worden, es gab noch einen fünfjährigen Bruder mit dem „Zappelphilipp Syndrom“ und zwei ältere Geschwister. Der Vater war aufgrund der vielen häuslichen Belastungen arbeitslos.

Wo sollten wir hier beginnen?

Wir entschlossen uns, zunächst dem fünfjährigen F. eine ehrenamtliche Patin zur Seite zu stellen. Er bekam am wenigsten aufbauende Aufmerksamkeit. Die Patin unternahm nun alle Dinge mit ihm, zu denen andere keine Zeit und Geduld hatten: Er lernte schwimmen, kam auf den Spielplatz, eroberte den Wald mit all seinen Anregungen und Geheimnissen. Zug fahren war ein Höhepunkt.

So entwickelte sich über Jahre eine tiefe Beziehung. Die Begleitung verlängerte sich, weil der kleine Bruder einen Rückfall erlitt, der aber gut überstanden wurde.

Jetzt ist F. ein gesunder, unternehmungslustiger Junge mit pubertären Ansprüchen und Wünschen.

Zwischendurch hatte auch der eifersüchtige kleine Bruder eine Patin und verkündete stolz: „Jetzt habe ich auch eine!“ Als alle Zeichen auf Genesung standen, haben wir diese Begleitung beendet und ihn damit in die „Gesundheit“ entlassen.

Nach insgesamt sieben Jahren Begleitung verabschiedeten wir uns als Kinder- und Jugendhospizarbeit aus der Familie.

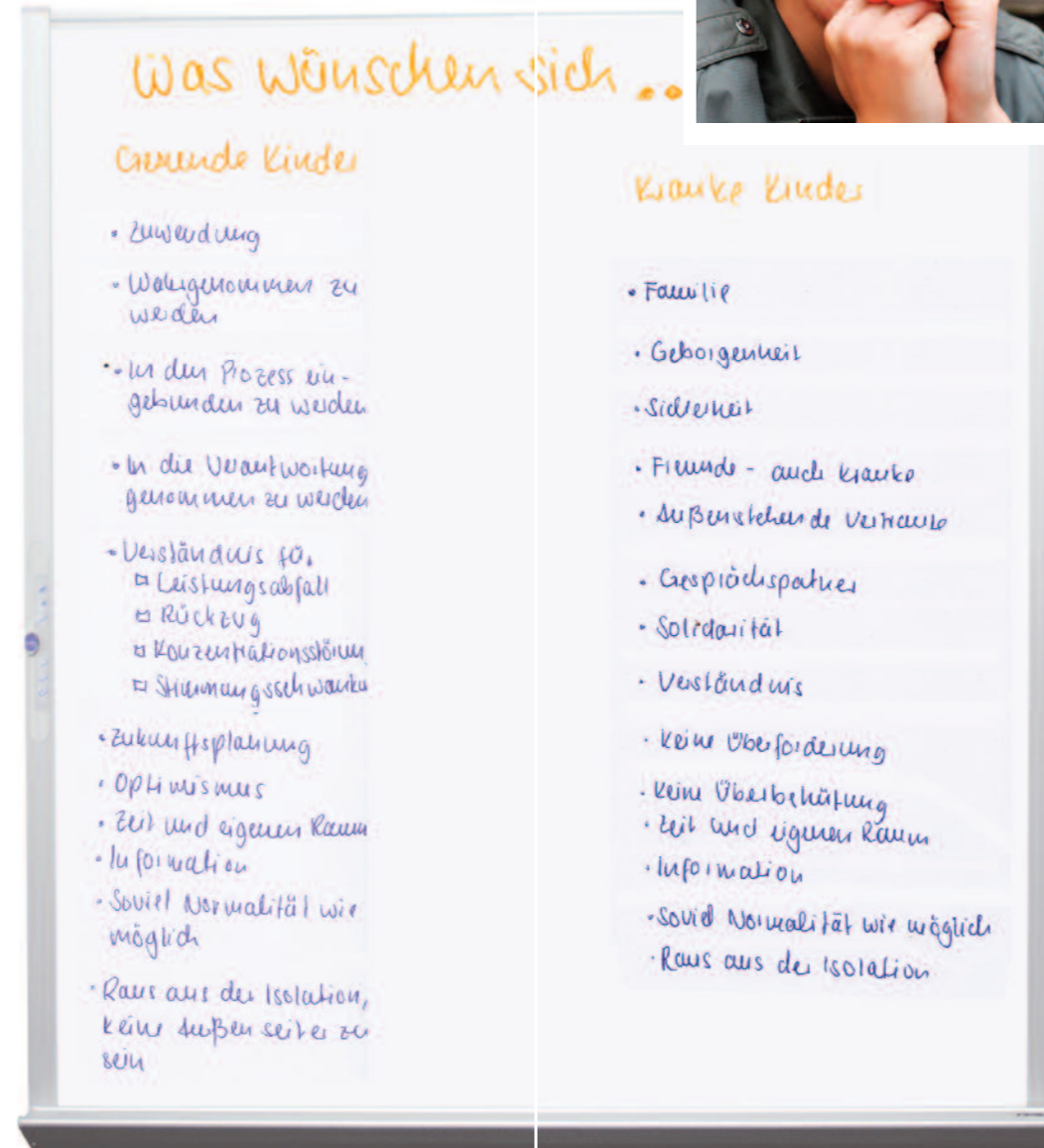
Z.: Z. war knapp vier Jahre alt, als sein Vater nach einem Herzstillstand in ein Wachkoma fiel. Er hatte noch eine knapp zweijährige Schwester. Zunächst galt es, der Mutter Freiraum zu schaffen, damit sie möglichst viel Zeit für ihren Mann hatte, was auch ihr großes Bedürfnis war. Sie war voller Hoffnung, die sich

aber nicht erfüllte. So verbrachte ein Pate Zeit mit den Kindern, so oft es ihm möglich war.

Inzwischen sind vier Jahre vergangen. Es hat sich am Zustand des Vaters nichts geändert. Die Mutter begann mit einem Studium, um später ihre Familie ernähren zu können.

Jetzt mit acht Jahren braucht Z. eine Hilfe, die ein bisschen ersetzt, was ein Vater mit ihm machen würde.

Im Anfang war Z. sehr skeptisch, hatte er doch einige Enttäuschungen und Zusagen, die nicht eingehalten wurden, erlebt. Jetzt kann er es gar nicht abwarten, dass sein ehrenamtlicher Pate kommt. Er ahnt, dass sein Vater es nicht mehr schaffen wird, ein unternehmungslustiger Vater zu sein. Es ist schwer für ihn, zu erleben, dass sein Vater zwar lebt, für ihn aber unerreichbar ist.



Gruppensammlung aus einer Fortbildung der ehrenamtlichen Sprachmittler im Landkreis Konstanz, Juni 2013

Einige Einblicke in die Begleitungen lebensbedrohlich erkrankter Kinder:

S.: Als wir S.' Begleitung übernahmen, war er 19 Jahre alt. Er würde noch maximal ein Jahr leben, hieß es.

S. leidet unter einer erblichen Muskelerkrankung, bei der es im Laufe der Zeit zu einem Verschwinden der gesamten Muskulatur kommt. Er ist seit seinem achten Lebensjahr im Rollstuhl und weitgehend ans Bett gefesselt.

Als wir ihn kennen lernten, konnte er noch einen Finger bewegen, mit dem er seinen PC bediente, sein „Tor zur Welt“.

Es gibt noch eine fünfjährige Adoptivschwester, die viele Schwierigkeiten hat. Die Familie ist aus Ostdeutschland zugezogen – ohne soziales Netz in dieser schwierigen Situation. Der Vater ist inzwischen ausgezogen und belastet die Familie sehr.

Seitdem begleitet eine ehrenamtliche Patin S., der voller Pläne, Gedanken, Projekte steckt. Er schreibt mit seiner Patin seine Lebensgeschichte, eigene Geschichten – auch ein Testament. Zusammen mit ihr entwickelt er Flyer, weil er Foto-Präsentationen als Dienstleistung im Netz anbieten möchte. Er ist auf der Suche nach einem „Heim für betreutes Wohnen“, weil er seine Mutter nicht unversorgt zurück lassen möchte.

Als die Patin einmal im Urlaub ist, bitten wir einen Paten um ihre Vertretung. Mit ihm lebt S. seine männlichen Wünsche aus. Höhepunkt war eine Fahrt im Porsche, die wir bald organisierten – heute wäre es nicht mehr möglich. S. wiegt mit seinen inzwischen 22 Jahren ca. 20 Kilo. Er besteht hauptsächlich aus seinem unermüdlich aktiven Kopf. S. braucht nun tags und nachts Sauerstoff, aber er ist dankbar für jede Zuwendung und Anregung. Die Patin hat inzwischen vier Mal seinen Geburtstag mitgefeiert. Wir gehen einfach weiter mit. Für seine Mutter empfinden wir Respekt und Bewunderung.

V.: V. leidet unter einer genetischen Erkrankung, deren erstes Symptom eine erschwerte Ernährung ist. Da die Speiseröhrenbewegungen rückwärts gerichtet sind, litt V. unter ständigem Erbrechen und gedieh nicht. Als wir ihn kennen lernten, zeigte sich folgende Situation: V. war auf dem Arm seiner Mutter, die auf dem Rücken gleichzeitig einen Rucksack mit der Magenpumpe trug, denn inzwischen war eine Magensonde gelegt worden. Zu diesem Zeitpunkt hatte V. ca. zwölf Krankenhausaufenthalte hinter sich.

Es gab noch eine fünfjährige Schwester, die sehr unter dem plötzlichen und sich wiederholenden Verlassenwerden litt. So war klar, dass V. eine ehrenamtliche Patin brauchte, damit die Mutter ein paar Stunden Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit für ihr Töchterchen hatte.

Beide Kinder profitierten von dieser Entscheidung und genossen die Zuwendung. Nun sind fast drei Jahre vergangen, V. hat keine Magensonde mehr, er bewegt sich

selbständig, und – was für unsere Patin am Schönsten ist – das Sprachvermögen entwickelt sich.

Auch die Schwester verliert langsam ihre Verlassenheitsängste, obwohl sie noch viele Krankenhausaufenthalte ihrer Mutter und ihres Bruders verkraften musste.

Kurzfristig ermöglichten wir den Eltern, die Zeit für eine Paartherapie durch den Einsatz einer zweiten Patin. Die Beziehung der Eltern war durch den ständigen Einsatz Tag und Nacht sehr belastet.

V. wird noch lange eine Begleitung brauchen, die die ganze Familie entlastet.

*Dr. Gisela Wittner
seit 2004 im Hospizverein aktiv*



Auszüge aus dem Brief eines schwer kranken Schülers an seine Klasse. J. hatte einen Bruder, der von einer unserer ehrenamtlichen Patinnen begleitet wurde. Sein Brief wurde bei einer Lesung anlässlich fünf Jahre Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz von unserer Schirmherrin, der Schauspielerin Barbara Auer, im Stadttheater Konstanz gelesen. Die Mutter des bis dahin gestorbenen Buben war dabei.

Liebe Klasse 6 c,

wie Ihr mitgekriegt habt bin ich schon seit langem nicht mehr in der Schule. Das hat den Grund, dass ich eine Krankheit habe, die sehr schwer zu bekämpfen ist. Diese Krankheit hab ich jetzt schon seit sieben Jahren. Sie nennt sich Neuroblastom. Ein Neuroblastom ist ein Tumor, der bei mir neben der Niere und der Milz war. Dann hat man mir vier Chemo-Blöcke gegeben, um den Tumor zu verkleinern. Nach den vier Blöcken kam dann eine acht Stunden lange Operation. Damals operierte mich der beste Chirurg in Deutschland. Er heißt Professor Doktor Jörg Fuchs. Nach der großen OP bekam ich noch mal zwei Chemo-Blöcke. Chemo ist ein Medikament das sehr giftig ist und die Tumorzellen bekämpft, aber nicht immer mit Erfolg. Das zweite Problem ist, dass die Chemotherapie auch viele Nebenwirkungen hat z.B. Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit. Schmerzen können überall auftreten, am meisten in der Mundschleimhaut oder im Bauchbereich. Man hat Haarausfall und man darf in der Chemozeit nicht in die Schule weil man schneller eine Infektion kriegen kann. Jetzt geht's weiter: nach den zwei Chemo-Blöcken kam ich in die Nuklearmedizin.

Da bekam ich ein radioaktives Medikament. Dieses lief über zwei Stunden. Dieses Medikament hat meine Schilddrüse vernichtet, weil der Apotheker in Singen meiner Mutter das falsche Medikament mit gegeben hat. Nach zehn Tagen durfte ich raus aus diesem Strahlenknast. Solange musste ich nämlich bleiben, weil ich noch gestrahlt habe. Nach der Strahlentherapie wurde eine

Leukopharese gemacht. Bei einer Leukopharese werden über einen Leisten-Katheter Stammzellen aus dem Blut entnommen. Nach dieser Leukopharese bekam ich Hochdosis an Chemo-Therapie. In dieser Hochdosis-Zeit musste ich fünf Wochen in einem isolierten Zimmer sein. Dann bekam ich wieder meine Stammzellen, damit sich das Blut wieder regeneriert. Nach diesem einen Jahr im Krankenhaus war alles vorbei. Ich war fünf Jahre daheim bis eines Tages meine Mutter einen Knoten am Hals entdeckte. Wir gingen sofort ins Krankenhaus nach Tübingen und machten einen Ultraschall am Hals. Dieser Arzt, der das Ultraschall am Hals gemacht hat, heißt Professor Doktor Christian Haber und ist einer der besten Sonographen Deutschlands. Nach dem Ergebnis des Ultraschalls gingen wir zu dem Oberarzt namens Hans-Gerhard Schell-Walter. Der sagte dass ich einen Rückfall hatte. Das war ein Schock für mich und meine Familie. Dann überlegten die ganzen Ärzte, was es für eine Lösung gibt. Und sie entschieden sich für eine Operation. Leider gab es in dieser Operation Komplikationen. Die Komplikation war, dass der Chirurg eine Arterie verletzte. Deswegen konnte mein Tumor nicht richtig entfernt werden. Aber wir dachten, dass er richtig entfernt sei. Dann durfte ich nach Haus bis eines Tages meine Mutter feststellte dass ich wieder einen Knoten am Hals hatte. Dann musste ich wieder nach Tübingen und es stellte sich raus dass ich wieder einen Rückfall habe. Die Ärzte entschieden, dass ich wieder operiert werden sollte. Ich und meine Mutter sagten: Okay, ein letztes Mal, und dann machten wir es auch. Dieses Mal gab es keine Komplikationen, weil wieder der Professor Doktor Jörg Fuchs operierte, der ja der beste in Deutschland ist. Nach der OP entschieden die Ärzte, dass ich noch vier Chemo-Blöcke machen sollte. Das machte ich auch noch mit, dann war alles vorbei. Danach bekam ich sechs Monate lang Chemo-Tabletten. Dies brachte aber nichts. Nach sieben Monaten

bemerkte meine Mutter ein drittes Mal, dass ich einen Tumor am Hals habe. Dann gingen wir wieder nach Tübingen in die Klinik und die Ärzte entschieden, dass ich einen Hickman-Katheter brauche. Das ist ein Schlauch der in die Herzader angebracht wird. Und über den Schlauch kann man dann Medikamente geben oder Blut abnehmen. Dann bekam ich vier Chemo-Blöcke. Nach den vier Chemoblöcken bekam ich Bestrahlung, in der ich jetzt gerade noch bin. Nach der Bestrahlung bekomme ich von meiner Mutter Stammzellen. Dann muss ich vier bis sechs Wochen in einem isolierten Zimmer sein. In den vier bis sechs Wochen darf ich nicht alles essen, was ich möchte. Zum Beispiel kein Putenfleisch, Hähnchen, Nüsse, Pistazien und Obst und Gemüse, das man nicht schälen kann. Wenn mich jemand in meinem Zimmer besuchen will, darf er nicht einfach reinkommen, sondern er muss: von den Ärzten kontrolliert werden, Hände desinfizieren, eventuell Handschuhe anziehen, einen Kittel anziehen, dass man mir nicht die Bakterien der Kleider mit ins Zimmer bringen kann und jeder muss einen Mundschutz anziehen. Dass man mich nicht anstecken kann.

Das war meine Geschichte bis heute.

Liebe Grübe wünscht Euch Euer J.
Wenn Ihr Lust hättet, könntet Ihr mir ja auch einen Brief schreiben.
An die Adresse

Kinderklinik Tübingen
.....
.....

Ich würde mich sehr freuen



H., 14 Jahre: „Endlich hatte jemand Zeit, mir das Fahrradfahren beizubringen – meine Mama ist ganz krank und lebt im Rollstuhl.“

Stimmen von Kindern und Jugendlichen

S., 11 Jahre: „Bei Bille kann ich mich mal beschweren, wie langweilig es oft im Krankenhaus ist, wenn ich bei meinem schwerkranken Bruder bin und meine Eltern keine Zeit für mich haben.“

E., 6 Jahre: „G. kommt immer zu mir wenn R. wieder ins Krankenhaus muss. Dann machen wir schöne Sachen.“
(Ihre Schwester hatte Leukämie.)

F., 9 Jahre: „Als mein Vater so schwer krank war und starb, kamen zwei Frauen zu uns. Weil meine Schwester noch so klein ist, hab ich ihr erklärt, dass das Frauen sind, die kommen, wenn Kinder ganz traurig sind.“

O., 5 Jahre - konnte zuhause sterben. Im Krankenhaus aufgegeben brauchte seine Mutter Ermutigung und Bestärkung in der Palliativversorgung.

O. und L., 5 u. 11 Jahre: „Papa ist ganz krank. Wir gehen zu einer Frau, die uns Kindern alles erklärt und uns hilft.“

Die Kinder der Familie P., 2, 5 und 6 Jahre:
„Unsere Mama wurde wieder fröhlich.“
Ein Pate der Kinder- und Jugendhospizarbeit ermöglichte der Mutter nach zwei Totgeburten die Zeit für eine Psychotherapie. Inzwischen hat die Familie ein weiteres Kind.

Y., 13 Jahre: „Mein Papa ist schon seit acht Jahren an der Beatmungsmaschine. Ich kann gar nichts mit ihm machen, obwohl er mich versteht, wenn ich ihm etwas sage. Aber er kann nicht sprechen. Er will immer, dass ich bei ihm sitze. Meine Mama ist immer traurig und war deswegen auch schon im Krankenhaus. Meine Zeit bringe ich fast immer am PC. Aber jetzt kommt M. zu mir. Er macht ganz tolle Sachen mit mir, was ich alles noch nie gemacht habe: Ich durfte Schlagzeug spielen, zum Parcoring gehen, wir gehen ins Museum. Weil ich in der Schule schlecht bin, lernt M. jetzt Englisch mit mir, damit ich versetzt werde. Meine Mama ist auch so froh, dass M. solche Sachen mit mir macht.“

M., 15 Jahre: „Ich traue mich wieder aus dem Haus. Ich habe jetzt eine richtige Freundin, die mir hilft.“ M. war verstummt. Sie hatte als Zehnjährige das plötzliche Sterben ihres Vaters miterlebt, ihre Mutter hat jetzt eine Krebsdiagnose.

Trauer hat viele Gesichter

Wenn Menschen sterben, hinterlassen sie Familie, Freunde, Nahestehende... Für diese beginnt eine neue Lebenszeit – mit der Trauer um den geliebten Menschen. Trauer ist unsere natürliche Reaktion auf Verlust. Sie ist nicht krankhaft sondern notwendig, um in ein neues, wenn auch anderes Leben zu gehen. Trauer braucht jedoch Raum und Zeit, sie muss zum Ausdruck kommen dürfen – je nach Mensch auf unterschiedliche Weise: durch Reden, durch Rückzug, durch Kleidung oder andere Zeichen, durch kreative Ausdrucksformen wie Schreiben oder Malen. Trauernde brauchen zudem ein Gegenüber, ein „Du“, mit dem sie sich austauschen können. Das können einzelne Menschen oder Gemeinschaften sein, das kann Gott sein, nicht selten auch der Verstorbene selbst in einer Art innerem Dialog. In den letzten zwei Jahrzehnten sind wir Hunderten von Trauernden begegnet. Wir bieten ihnen Raum, Zeit, offene Ohren und Herzen, wenn sie uns als Gegenüber wünschen. Allein seit zwölf Jahren laden ein Dutzend ehrenamtliche Mitarbeiterinnen zum wöchentlichen Gesprächskreis „Und es tut immer noch weh... offenes Haus für Trauernde“ ein. Unsere speziellen Angebote richten sich zudem an jung(e) Verwitwete, trauernde Kinder oder Frauen und Paare nach dem Verlust eines Kindes – und werden stetig ergänzt.

*"Ich fühle mich in dieser Runde sehr wohl, da ich hier ganz bei meiner Trauer sein darf."**

"Ich bin dankbar zu sehen und zu hören, dass es den anderen aus dieser Gruppe so ähnlich geht wie mir und sie auch ähnliche negative gesellschaftliche Erfahrungen machen – das verbündet."*

*"Es hat mir so gut getan, mich mit anderen Müttern in ähnlicher Situation auszutauschen – ich hab mich bisher allein gelassen, als Außenstehende, gefühlt."**

„Ich habe mir die Wut, den Zorn verboten! Ich bin sehr dankbar heute festzustellen, dass dies sehr wohl sein darf.“*

"Ich bin froh endlich wo zu sein, wo ich weinen kann und über meine Trauer reden darf."*

"Ich spüre seit dem Tod meines Mannes zum ersten Mal wieder Energie."*

*"Ich habe für mich erkannt, dass es den anderen genauso geht und dass alle meine Gefühle und Gedanken normal sind."**

* Aussagen von Trauernden nach dem Tag für junge Verwitwete

"Wenn uns jetzt unsere lieben Verstorbenen sehen würden, wären sie bestimmt sehr stolz auf uns."*

„Und es tut immer noch weh... offenes Haus für Trauernde“

Wen es trifft

Wen es trifft der wird aufgehoben wie von einem riesigen Kran und abgesetzt wo nichts mehr gilt, wo keine Straße von Gestern nach Morgen führt.

....
(Hilde Domin)

Am Anfang aller Trauer steht die schmerzliche Einsicht, dass es nicht so werden wird wie es war. Heute nicht. Und morgen auch nicht. Am Anfang aller Trauer steht diese Einsicht – und an ihrem Ende.

(Ida Lamp)

Wir gehören zu einem Team von ehrenamtlichen Frauen, die seit zwölf Jahren jeden Donnerstagabend von 19.30 Uhr bis 21 Uhr das „offene Haus für Trauernde“ mittragen.

Die meisten von uns haben eigene Trauererfahrungen. Alle wurden wir auf die ehrenamtliche Aufgabe vorbereitet und haben regelmäßig Supervision, um über Erlebtes zu reflektieren und uns weiter zu entwickeln.

Jeden Donnerstagabend finden trauernde Menschen bei uns im Haus am Park in der Talgartenstraße ein offenes Ohr für ihre Gefühle, Sorgen und Nöte. Wir hoffen, dass durch unser Gesprächsangebot trauernde Menschen einen Platz finden, an dem sie über ihre Trauer sprechen können, wenn sie das möchten. Im Alltag gibt es dafür oft keine Zeit, keinen Raum und manchmal auch keinen Zuhörer.

Jedes Jahr kommen über zwölf Monate verteilt ca. 30 Hinterbliebene. Sie sind unterschiedlich alt, die Verluste sind unterschiedlich lange her, die Beziehungen zu den Menschen, um die sie trauern, waren sehr verschieden.

Der Umgang mit der eigenen Trauer ist so individuell wie die Menschen selber. Meistens ist es für alle Beteiligten anregend, manchmal auch tröstlich oder hilfreich, wenn sich Menschen begegnen und ins Gespräch kommen, die ähnliches erlebt haben, aber ganz anders damit umgehen. Trauer hat viele Gesichter.

Bedrückend ist oft, auf wie viel Unverständnis trauernde Menschen in ihrem Alltag stoßen. Für diejenigen, die das Glück hatten, bisher keinen schweren Verlust erlitten zu haben, ist es oft schwer, sich vorzustellen, wie es einem Trauernden geht.

Daher ein paar Anregungen aus unserer Sicht, die vielleicht das Verständnis für Trauernde fördern...

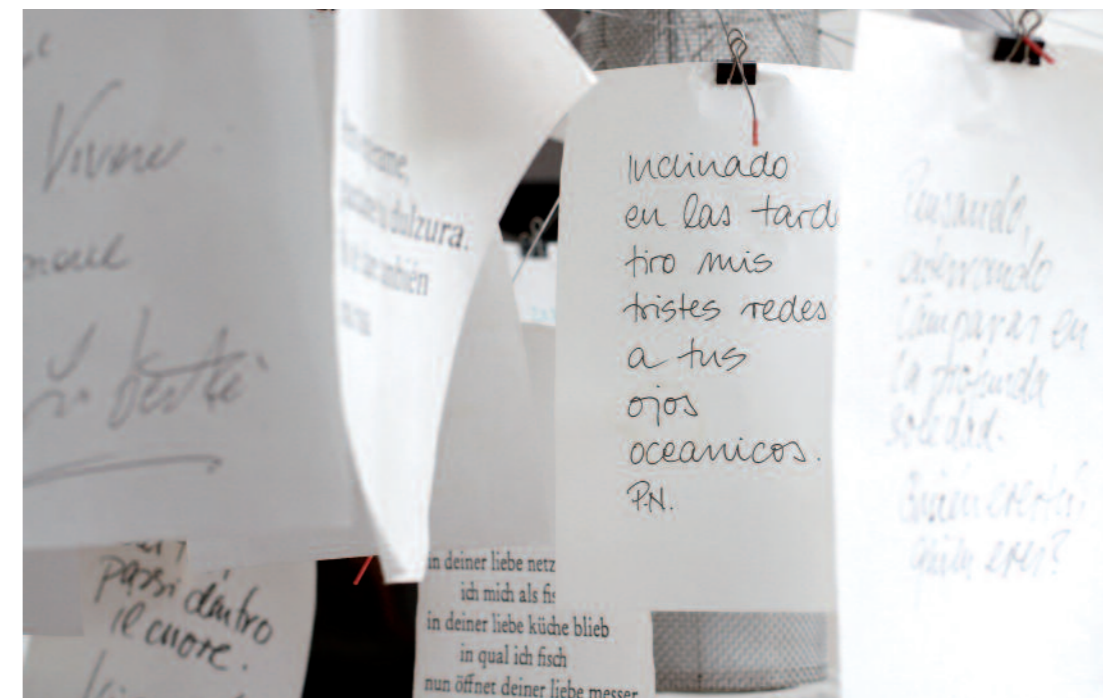
Wie lange trauert ein Mensch um einen geliebten anderen? Was ist normal, was ist pathologisch? Fragen, die uns immer wieder gestellt werden. Die Einschätzungen und Festlegungen gehen extrem auseinander. In der Trauerforschung ist nie von Monaten, sondern immer von Jahren die Rede. Mehreren Jahren. Es dauert so lange wie es dauert. Trauer ist individuell.

Anders im Verständnis der Psychiater, die in ihren Diagnosemanualen Grenzziehungen zwischen Normalität und Pathologie vornehmen.

Im Mai 2013 erschien der neue DSM-5 der amerikanischen Psychiater-Vereinigung APA. In diesem Manual währt die Trauer nach dem Verlust eines geliebten Angehörigen gerade einmal 14 Tage. Was darüber hinausgeht ist eine Depression oder eine Anpassungsstörung und ist ein Fall für eine Behandlung. Im vorigen DSM-4 wurde die Dauer noch auf zwei Monate angesetzt.

In Deutschland wird nach dem ICD-10 klassifiziert, dem Manual der WHO. In diesem werden einem Trauernden immerhin sechs Monate zugestanden, ehe er pathologisiert wird.

Was bedeutet solch eine Einschätzung für die Trauernden, die ohnehin schon das Gefühl haben, vielleicht doch verrückt zu sein?



"Der Trauerverlauf ist individuell verschieden."

"Die Trauernden brauchen andere Menschen – nicht damit sie ihnen Trauer abnehmen oder Ratschläge erteilen – sondern damit sie durch ihr Verständnis bestätigen, dass die Trauernden nicht krank sind. Die anderen können durch ihre Akzeptanz, ihr Zuhören den Trauernden die Möglichkeit geben "leerzulaufen", ihre negativen Bewertungen oder die Idealisierungen der Vergangenheit loszuwerden, durch Spiegelung anderer Trauer- oder Nichttrauerrealitäten in der Gegenwart und einer wieder möglichen Zukunft Fuß zu fassen."

"Trauernde haben ja nicht nur eine Bezugsperson verloren, sondern auch eine gemeinsam erlebte Welt. Wo und wie sollen sie weiterleben? Dieser Verlust kann in der Regel nicht sofort erfasst, geschweige denn akzeptiert werden. Um nicht unterzugehen, bedienen sich Trauernde Bewältigungsmechanismen, die ihnen gestatten, Informationen, Gefühle etc. in Portionen zu akzeptieren. Betroffene gewinnen damit wichtige Zeit, um sich schrittweise an die neue Realität anzupassen, ohne die Belastungsgrenze zu überschreiten. (...) Sie betauern nicht nur ihren aktuellen Verlust, sondern auch den Verlust nicht gelebter Möglichkeiten, den Verlust einer Welt, die sich mal wieder unkontrollierbar zeigt, den Verlust von Vertrauen in die Zukunft..."

(Marie-Luise Bödiker / Monika Theobald, Trauer-Gesichter: Hilfen für Trauernde – Arbeitsmaterial für Trauerbegleitung)

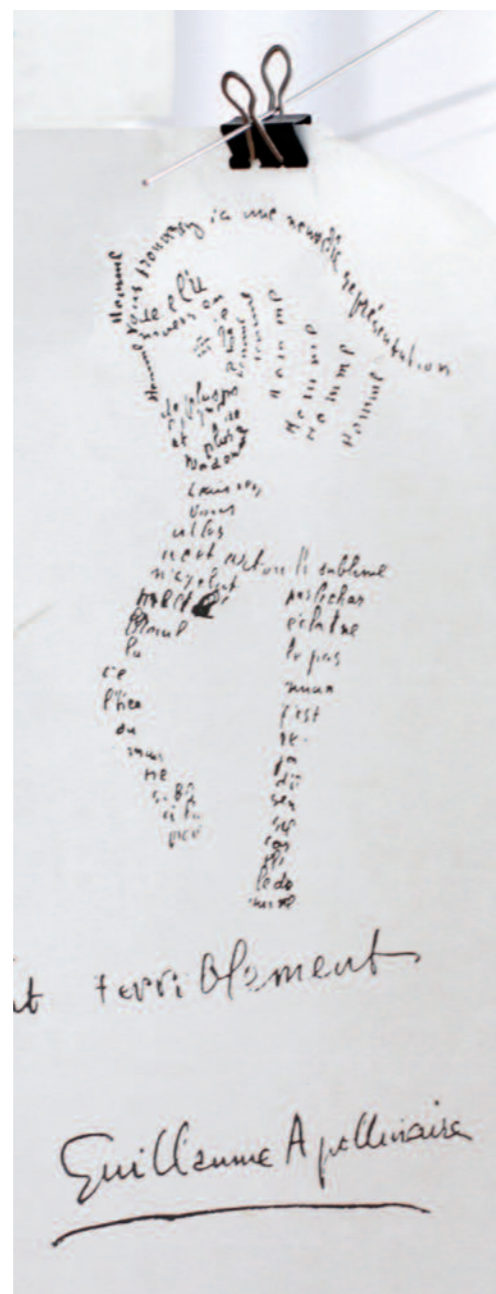
"Trauer gleicht einem langen Tal, einem gewundenen Tal, wo jede Biegung eine vollkommen neuartige Landschaft enthüllen mag. Wie schon bemerkt, tut es nicht jede Biegung. Manchmal besteht die Überraschung aus dem Gegenteil; man steht vor genau der gleichen Landschaft, die man kilometerweit hinter sich glaubte. Dann fragt man sich, ob das Tal nicht ein Graben sei, der im Kreis führt."

(Clive S. Lewis, Über die Trauer)

Ein Trauernder ist nicht krank. Das Leben eines Trauernden muss ganz langsam, einen neuen Rhythmus, einen neuen Ablauf finden. Mit der Zeit kann er dann auch neue Ziele, neue Inhalte finden.

Begegnen Sie Trauernden in ihrem Alltag offen, halten Sie sie aus und versuchen Sie, ihnen beizustehen. Denn wenn Trauernde wirklich trauern dürfen, wenn ihnen der Schmerz nicht ausgedrückt wird, dann können sie nach einer Zeit wieder ins Leben zurückkehren – in ein anderes Leben. Aber dieses Leben kann einen neuen Sinn haben. Wenn wir einem Trauernden die Trauer nehmen, verhindern wir unter Umständen, dass er zurückkehren kann in ein erfülltes Leben. Denn Trauer dient der seelischen Gesundung.

Elke Hutzenlaub
ehrenamtlich engagiert seit 2000
Inge Straub
ehrenamtlich engagiert seit 1994



In meinem Dunkel

sei mir
Begleiter

sei
Hörender
ohne Urteil

reich mir
die Hand

und geh
an meiner Seite

such
mit
mir

(Ida Lamp)

ALS DER TOD ZU UNS KAM

Meinen ersten Kontakt zum Hospizverein hatte ich im Juni 2002.

Mein Mann und ich waren 1994 aus NRW auf die Hönne gezogen. Das Leben am See war wunderbar und unser Glück perfekt, als 1999 unser erster Sohn das Licht der Welt erblickte. Er wurde mit einem Notkaiserschnitt geboren.

Ein Jahr danach wurde bei mir ein Karzinom diagnostiziert, welches sofort entfernt werden musste. Obwohl die Operation schonend vonstatten ging, riet man uns von weiteren Kindern dringend ab. Doch ein vorher nie dagewesener machtvoller innerer Drang stieg in mir auf, unbedingt und schnell ein weiteres Kind mit G. haben zu MÜSSEN!

Schon drei Monate nach der OP war ich wieder schwanger. Die Ärzte waren entsetzt! Die Schwangerschaft war sehr kompliziert. Zu allem Unglück sagte man uns, das Baby würde höchstwahrscheinlich krank geboren, wenn es denn überhaupt dazu kommen würde. Hatte ich zu hoch gepokert? Kam jetzt die Quittung für „ich will...“? - Nein. Aus tiefstem Herzen mussten wir dieses Kind zur Welt bringen! Und sollte es krank geboren werden oder nur kurz bei uns sein dürfen, so wäre es doch trotzdem unser Kind – ein Kind der Liebe.

Unser zweiter Sohn wurde im Dezember 2001 gesund geboren und war der süßeste Knopf den man sich vorstellen kann. Wir haben geweint vor Freude!

Gleichzeitig lief unser Hausbau auf Hochtouren. Wir hatten ein kleines Grundstück erwerben können und wollten im Frühjahr mit unserer jungen Familie in unser neues Eigenheim ziehen. Im Mai gab es eine Riesenparty unter dem Motto „Aller guten Dinge sind drei“: die Geburt unseres Sohnes, der Einzug ins Haus mit Baumpflanzung und der 50. Geburtstag meines Mannes! Alle Freunde und Verwandten waren gekommen und feierten ausgelassen mit uns.

Vier Tage später kam der schreckliche Tag, der alles verändern sollte: Donnerstag, der 16. Mai 2002.

Es war der erste wirklich schöne, warme Tag im Jahr und G. stand in aller Herrgottsfrühe auf, um mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Als ich erwachte, rannte ich schnell die Treppe herunter. Ich hatte ein mulmiges Gefühl: Ich hatte mich nicht verabschieden können! Wir telefonierten später noch einmal, aber die Kinder weinten so laut im Hintergrund, dass wir nicht richtig sprechen konnten. So vertrösteten wir uns auf den Abend. Ich verbrachte den Tag mit den Kindern im Strandbad. Hungrig und erschöpft kamen wir gegen 18 Uhr zurück. „Komisch, G. wollte doch schon da sein.“ Das Telefon klingelte. „Klinikum Winterthur... Frau Gamm, Ihr Mann hat einen Unfall gehabt. Er ist so schwer verletzt, er wird es wohl nicht überleben!“

Ich stehe an der Küchentheke und halte mich fest, mein Rücken erstarrt, ich sage „Nein!“, merke eigenartige Wellen die Wirbelsäule hoch und runter laufen, ich sage „Das stimmt nicht“, die Kinder schauen mit großen Augen und fangen an zu weinen, ich spüre Schwindel. Vor dem Küchenfenster steht die Polizei. ... Gegen 16 Uhr hatte ein Lieferwagenfahrer mit 100 km/h während der Fahrt eine SMS geschrieben und dabei den Radfahrer übersehen.



Um 21 Uhr waren wir im Krankenhaus. Das Baby war bei mir, es wurde ja noch gestillt. Die nächsten Stunden kann ich abspulen wie einen Film. Einen Film, der nicht wirklich meiner sein konnte. Noch Jahre später überkommen mich Zweifel. Es war alles so surreal!

Um Mitternacht waren wir wieder in Horn. Da sah alles aus wie immer. Die Umzugskisten in der Ecke. Die Jacke von G. am Haken. Sein Rasierzeug im Bad, seine Bettdecke... Und gleichzeitig war nichts mehr so wie es war. In meiner Hand hielt ich die Plastiktüte, die man mir im Krankenhaus gegeben hatte: die kaputten Fahrradsachen, seine Brille, seine Geldbörse, sein Ehe-ring.

In dieser Nacht habe ich kein Auge zugetan und wie bei einer Endlosplatte konnte ich nur einen Satz denken: „G. ist tot!“, „G. ist tot!“, „G. ist tot!“...

Unzählige weitere schlaflose und grausame Tage und Nächte sollten folgen. Ich war nun Witwe mit 36 Jahren, ein Baby von 5 Monaten an der Brust und ein Kind mit 2 ½ Jahren an der Hand. Der Prozess um den Unfallhergang sollte 2 ½ Jahre dauern.

Unfassbarkeit in der Familie, Entsetzen im Freundeskreis, Schock bei den Kindern. Alles ging seinen offiziellen Gang. Die Beerdigung, die Trauerfeier, die Kondolenzkarten. Dann kamen die guten Ratschläge, weise Sprüche, tröstende Worte: „Das Leben geht weiter.“, „Du bist ja noch jung.“, „Gott sei Dank sind eure Kinder noch klein.“, „Du wirst wieder jemanden finden.“, „Sei froh, dass du nicht arbeiten musst.“, „Wer weiß, was ihm alles erspart geblieben ist.“, „Mein Mann hat eine Freundin, das ist viel schlimmer als wenn er tot wäre.“

Im Juni nahm eine liebe Freundin Kontakt mit Frau Hinderer vom Hospizverein auf. Dazu wäre ich selber nicht in der Lage gewesen. Sie rief mich eines Abends an und wir vereinbarten einen Termin zum Kennenlernen. Mit ihrer tiefen, sympathischen Stimme fühlte ich mich gleich angenommen.

Viele, viele Gespräche haben wir in den darauf folgenden Jahren geführt. Innerhalb kurzer Zeit starben sechs mir nahestehende

Menschen. Zeitweise wusste ich nicht mehr, wie ich alles aushalten sollte. Etliche Stunden bin ich nach Konstanz ins Hospiz gefahren. Habe Gesprächsrunden besucht, Vorträge angehört, habe die Bücherregale hoch und runter gelesen, Kreistänze mitgemacht, Trauerseminare besucht, war Gast im „Offenen Haus für Trauernde“, habe an den Sonntagen für jung Verwitwete teilgenommen, die Kinder waren in der Kindertrauergruppe. Vieles von meinen Ängsten und Nöten konnte ich dort lassen. Konnte mich aussprechen und so sein, wie ich mich wirklich fühlte. Konnte lernen, mit dem Verlust zu leben.

Ich wurde Fördermitglied des Vereins. Beim zehnjährigen Bestehen 2003 habe ich in der Messe eine kleine Textpassage vortragen können. Damals war mein Mann bereits eineinhalb Jahre tot. Der Schock war gewichen, die Realität hatte mich mit ganzer Härte eingeholt. Im Verein fühlte ich mich wohl. Ich hatte die Menschen um mich, die ich brauchte, um weitergehen zu können. Wir alle haben das Gefühl, G. ist mit seinem ganzen Segen begleitend bei uns.

Das Leben geht weiter, man wird ja nicht gefragt. Es geht weiter, aber anders. Es geht weiter in der Tiefe. Ich fühle mich gezeichnet vom Schicksal und manchmal uralte. Fühle mich, als wenn ich ein unsichtbares Mal und tiefe Narben trage. Manchmal bricht alles wieder auf. Die Zeit scheint in ihrer linearen Abfolge dann keine Rolle mehr zu spielen. Es tut immer noch weh, manchmal so, als wäre alles eben erst passiert. Meine Sehnsucht nach G. hat nie aufgehört. Unsere Kinder wachsen heran und sehen ihm immer ähnlicher. Das ist schön und schmerzlich zugleich.

Aber ich bin auch wieder glücklich. Ich habe mich erneut verliebt. Bin noch einmal schwanger geworden. Unser Haus auf der Höri habe ich verkauft und lebe jetzt mit meinem wunderbaren Partner und unseren drei Kindern in Konstanz.

Leben und Sterben liegen so dicht beieinander! Heute ist mein Bewusstsein sehr im Hier und Jetzt. Zumindest versuche ich „abschiedlich“ zu leben. Mein Leben ist eindeutig spiritueller geworden. Ich habe keine Angst mehr vor dem Sterben und lebe in der Überzeugung, meinen gewählten Weg gehen zu können, solange ich nicht allein bin und Menschen an meiner Seite weiß, die mich begleiten. Ist das nicht vielleicht der tiefste Sinn allen menschlichen Daseins, uns einander berühren zu lassen und uns vorurteilsfrei gegenseitig am Abgrund beizustehen, so gut es eben geht?

Die Endlichkeit so geballt am eigenen Leib spüren zu müssen war ohne Zweifel das Qualvollste, das uns je passiert ist. Der Tod hat uns berührt, mich „geküsst“. Ungefragt! Unser Liebstes hat er weit mit sich hinfort gerissen. Auch von uns selber hat er einen Teil weggenommen. Dafür haben wir im Gegenzug ein Stück von ihm bekommen. Auch ungefragt! – Mit der Trauer werden wir weiterleben müssen.

Unser inzwischen 13-jähriger Sohn sagte einmal: „In meinem Schmerz fühle ich mich wie in der Prometheus-Sage: zerrissen in zwei Welten. Nicht lebend und nicht sterbend. Der Adler reißt mir die Leber aus der Brust und es tut höllisch weh. Aber es wächst wieder eine nach und ich denke, jetzt ist es gut. Doch dann kommt der Adler zurück und reißt sie mir wieder raus! Usw., usw., usw. Der Schmerz hört nie wirklich auf. – Ich habe mich daran gewöhnt.“

Unser Baby ist jetzt 11 und sagte neulich: „Wenn mich jemand nach meinem Vater fragt, geht mir das Herz auf. Denn ich bin ja ein Teil von ihm und werde durch sein Ansprechen immer mit berührt. Das tut gut.“

Unser jüngster 8-jähriger Sohn grübelt: „Was machen wir denn, wenn G. zurückkommt? Sind wir dann alle eine große Familie?“ ...lachend: „Alle Seelen kommen eh wieder zusammen.“ Mein Partner sagt: „Ich kann das sehr gut mit dir tragen. G. ist keine Konkurrenz für mich, er war vor mir da. Ich liebe dich und lebe jetzt mit dir.“

Der Tod hat uns mit schäbigem Gewand die Endlichkeit allen Lebens und aller Möglichkeiten gezeigt. Ich zeige dem Tod mit meinen farbigsten Kleidern die Schönheit des Lebens und die Unendlichkeit der Liebe. Ich möchte nichts mehr verlieren, von dem ich nicht vorher schon wusste, wie kostbar es ist. – Wunderbar, wenn wir es schaffen, unseren Stunden mehr Leben zu geben! Denn wenn der Tod kommt, ist er gnadenlos, grausam und endgültig. Wir bekommen keine einzige Stunde zurück.

So ist es mir eine wirklich große Ehre, dass ich seit dem letzten Jahr selber in der „Sterbebegleitung Erwachsener“ und in der Trauergruppe „Offenes Haus für Trauernde“ mitwirken darf. Zutiefst möchte ich dem Verein und seinen wundervollen Mitgliedern danken und herzlichst alle beglückwünschen, die zu 20 Jahren Hospizverein Konstanz beigetragen haben!

Jeder braucht jemanden. Irgendwann.

Reinhild Gamm
seit 2012 im Hospizverein engagiert

Fortsetzung

Die wir uns fortsetzen durch Liebe

Wir geben uns hin dem Tod und nehmen uns das Leben

vom Baum der Erkenntnis

(Rose Ausländer)

Alles ist jetzt anders – Gruppe für trauernde Kinder

Kooperation psychologische Beratungsstelle der Diakonie und Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz

„Für mich war es total toll, andere Kinder zu treffen, denen auch so was Schlimmes passiert ist“, antwortet der 11-jährige Jan, als er gefragt wird, was das Beste an der Gruppe trauernder Kinder war, an der er zusammen mit acht anderen Kindern teilgenommen hat. „In der Schule werd ich oft gehänselt, weil mein Vater gestorben ist. Und auch mein bester Freund kann mir nicht viel helfen, der wohnt gar nicht bei seinem Vater und weiß nicht, wie es mir geht. Die Lehrer sind manchmal auch unsicher, wie sie mit der Situation umgehen sollen und manche wissen auch gar nicht, dass mein Papa tot ist und fragen dann blöd. In der Gruppe haben alle verstanden, wie es mir geht, weil es für sie selber oft auch so ist. Manchmal bin ich traurig, aber manchmal auch sauer oder ich will endlich ganz normal behandelt werden und nicht immer was Besonderes sein.“

schläft besser und träumt nicht mehr so schlimm und er fragt jetzt öfter Dinge über seinen Vater. Vorher hat er sich das nicht so getraut – wahrscheinlich weil er auch gespürt hat, wie traurig sie selber ist und sie schonen wollte, vermutet die Mutter. Ihr hat er auch nicht erzählt, dass er gehänselt wird. Erst in der Gruppe kam er mit der Sprache heraus, als ein anderes Kind dasselbe erzählt hat. Die Kinder haben sich dann gemeinsam überlegt, was man in einer solchen Situation machen kann. „Ein Mädchen hatte einen guten Trick: sie hat immer „Stopp“ gerufen und den Arm gehoben, wenn ihr zu viel war, was geredet wurde. Weil die Kinder und die Lehrerin in der Klasse darüber gesprochen hatten, kannten alle ihr Zeichen und haben aufgehört, auch wenn sie selber nicht gemerkt hatten, dass jemand was Schlimmes gesagt hat. Das fand ich toll.“

Gute Rückmeldungen gab es auch in den anderen Elterngesprächen nach Beendigung der Kindergruppe: „Meine Tochter ist viel ruhiger geworden und kann wieder schlafen“; „Mein Sohn stellt jetzt Fragen – vorher war er immer so verschlossen“; „Meine Tochter hat sich ein großes Bild ihrer Mutter für ihr Zimmer gewünscht“; „Mein Sohn geht seit der Gruppe regelmäßig mit auf den Friedhof“. Viele Erwachsene haben Scheu, mit Kindern über den



Tod oder über die Toten zu reden. Sie denken, sie nehmen den Kindern die Normalität und möchten sie schonen. Das Gegenteil ist der Fall: Erst wenn die Kinder alles fragen und sagen dürfen, was sie bewegt, ohne bei den Großen Ängste und Unsicherheit auszulösen, wird es für sie normal.

Letztendlich hat es auch die Eltern erleichtert, mit ihren Kindern über die verstorbene Person sprechen zu können, die Fakten rund um Krankheit, Sterben und Beerdigung beim Namen zu nennen und ihre eigene Traurigkeit auch zeigen zu dürfen. Die Kinder spüren ja trotzdem, wenn Mama oder Papa traurig sind, auch wenn die versuchen, sich zu beherrschen.

In der Gruppe wurde in den sechs Treffen allerhand gestaltet: Trost-Taschentücher, Erinnerungs-Steine, Kerzen und vieles mehr. Zudem haben die Kinder unter Anleitung der beiden Gruppenleiterinnen auch Phantasie Reisen gemacht oder sich in der Runde überlegt, was sie von dem Verstorbenen „geerbt haben“, seien es die blauen Augen der Mutter, das Lächeln des Vaters

oder das Fahrrad des Bruders.

Heike Farag, Heilpädagogin in der psychologischen Beratungsstelle der Diakonie, und Hildegard Gumpp, Koordinatorin der Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz, haben beide selber gestaunt, wie offen und differenziert die Kinder waren und was für spürbare Entwicklungen in der relativ kurzen Zeit geschehen sind. „Unsere Hauptrolle ist es, Raum zu geben und selber ganz offen mit dem Thema umzugehen. Auch wenn die Gespräche nicht immer um Trauer oder Ähnliches gingen, so war doch durch unsere Anregungen und die symbolische Anwesenheit der Toten immer spürbar, was die Kinder miteinander verbindet. Das Gefühl, mit dem Verlust nicht alleine oder die einzige zu sein und die Erfahrung, normal zu sein in einer unnormalen Situation, war auch aus unserer Sicht das Wichtigste für die Kinder.“

Petra Hinderer,
Geschäftsführerin
seit 1995 im Hospizverein
angestellt



Jans Mutter meldet zurück, dass die Gruppe für trauernde Kinder auch zu Hause viel in Bewegung gebracht hat. Jan

Das Haus am Park – Eine Anlauf-, Informations- und Beratungsstelle

Jedes Jahr kommen etwa 200 Menschen zu uns ins Haus am Park oder rufen an, weil sie – mit Sterben, Tod oder Trauer konfrontiert – unsicher sind, Fragen haben oder nicht weiter wissen. Es ist uns in zwei Jahrzehnten gelungen, eine Anlauf-, Informations- und Beratungsstelle zu werden. Unsere psychosozialen Fachkräfte nehmen sich Zeit und schauen, wie geholfen werden kann, welche Hilfe benötigt wird, wo wir selbst unterstützen können und wo wir weiter vermitteln. Wir haben keine fertigen Lösungen, aber wir machen uns mit den Menschen auf den Weg, um mit ihnen ihre eigenen Strategien und Lösungen zu finden. Die Anlässe und Auslöser, sich bei uns zu melden, sind vielfältig; die Bandbreite der benötigten Beratung groß...

Einige Beispiele:

Familiengespräch

Im Büro klingelt das Telefon. Die Vorwahl ist mir unbekannt. Eine besorgte Tochter, Frau A., die 600 Kilometer entfernt von Konstanz wohnt, erzählt von ihrer Sorge um ihre Familie. Ihr Vater ist schwer krank. Mutter und Schwester versorgen ihn so gut sie können, doch der Vater verhält sich abweisend und verweigernd. Herr N. lässt sich hilflos und verzweifeln zusehens. Frau A. plant in den nächsten Tagen, ihre Familie in Konstanz zu besuchen. Die Situation ist ernst.

Ich lade die Anruferin und deren Mutter und Schwester zu einem Familiengespräch in die Talgartenstraße ein.

Nachdem die drei Frauen nacheinander ihre jeweiligen Ängste, ihre Hilflosigkeit und ihren Ärger benennen und voreinander äußern können, entspannt sich die Situation. Tränen dürfen fließen. Es ist wieder Raum, um gemeinsam kreativ über die häusliche Situation zu sprechen. Darüber, wie sie die letzten Tage und Wochen mit sich selbst und ihrem sterbenden Familienmitglied verbringen wollen. Dabei ist das „Geschehen lassen“ ein neuer Aspekt für die Angehörigen.

Christina Labsch-Nix

Beratung

Eine junge Frau kommt zu uns. Sie wirkt völlig ratlos. Der Gesundheitszustand ihrer Mutter, die vor einigen Wochen aus dem Norden Deutschlands zu Besuch gekommen ist, hat sich rapide verschlechtert und die Diagnose, die sie nach Einweisung in eine hiesige Klinik erhalten hat, ist niederschmetternd. Die Pflegebedürftigkeit von Frau B. ist so aufwendig, dass die berufstätige Tochter mit ihren zwei kleinen Kindern damit völlig überfordert wäre. Auch in Norddeutschland gibt es keine angemessene Unterstützung für Frau B. Die Entlassung aus dem Krankenhaus steht bevor und die Tochter sucht nun Unterstützung bei der Klärung der anstehenden Fragen. Im Gespräch ist Raum und Zeit für die Not der Tochter. Wir sondieren die Möglichkeiten und verabreden einen gemeinsamen Besuch bei der Mutter, um mit ihr zu besprechen, was sie möchte.

Frau B.s Entscheidung fällt ganz klar für den Umzug in ein stationäres Hospiz. Auf die Frage, ab wann sie dazu bereit wäre, schreibt sie mit viel Mühe auf einen Zettel „so bald wie möglich“. Sprechen kann sie bereits nicht mehr.

Aus Erfahrung wissen wir, in welchem stationären Hospiz Menschen mit diesem besonderen Krankheitsbild gut aufgehoben sind. Die Tochter besucht ihre Mutter dort so oft sie kann. Die Kinder fahren gerne mit dem Zug zur kranken Oma. Nach drei Wochen stirbt Frau B. – gut versorgt im stationären Hospiz.

Christina Labsch-Nix

Vorbereiten und Verantwortung teilen

Frau L. ruft selber an. Sie wohnt weiter weg, ist unheilbar an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt und wird palliativ behandelt. Chemotherapie lehnt sie ab. Bisher ist sie noch wohllauf und kommt gut alleine zurecht. Wenn sich ihr gesundheitlicher Zustand verschlechtert, will sie zu ihrer Familie nach Konstanz kommen. Deswegen erkundigt sie sich im Vorfeld, welche Unterstützungsmöglichkeiten es hier vor Ort gibt. Um Brückenpflege und Palliativstation weiß sie. Die Hospiz-Wohnung hat sie angeschaut. Gemeinsam mit ihrer Tochter beschließt sie, in die Ferienwohnung neben ihre Familie zu ziehen und bei Bedarf auf unsere Nachtwachen und unsere ehrenamtlichen HelferInnen zurückzugreifen, damit nicht die gesamte Betreuung an den Angehörigen hängt. Alle sind dankbar um diese wohlüberlegte Lösung, bei der jede/r ein Stück mittragen kann.

Alexandra Maigler

Christina Labsch-Nix
Dipl.-Sozialarbeiterin,
systemische Familientherapeutin (DGSE),
Weiterbildung in
klientenzentrierter
Beratung (GfK) und
Palliative Care,
ausgebildete
Krankenschwester
seit 2006 beim
Hospizverein angestellt



Alexandra Maigler
Diplom-Psychologin,
Weiterbildung in
personenzentrierter
Beratung (GwG) und
Palliative Care, ausgebildete
Krankenschwester
seit 2011 beim
Hospizverein angestellt

Jugendliche stützen, wenn ein Elternteil stirbt

Nach zwei Jahren verzweifelter Kampf gegen einen Hirntumor wandte sich die Mutter eines 15-jährigen Sohnes und einer 13-jährigen Tochter an uns. Der Vater war wegen Aussichtslosigkeit aus aller Therapie entlassen worden und jetzt zuhause. Die überforderte Mutter brauchte Bestätigung, dass sie alles richtig machte. Wie sollte sie die Kinder auf den Tod des Vaters, der bis zuletzt an seine Heilung geglaubt hatte, vorbereiten? Sollte sie weiterhin halbtags arbeiten oder nur zuhause bleiben?

Bei einem Hausbesuch fanden wir sozial gut eingebundene Jugendliche vor. Ausführlich konnten wir mit ihnen besprechen, was ihnen eine Begleitung durch einen Paten geben könnte. Aber zu diesem Zeitpunkt wollten sie keine. So stützten wir die Mutter, die sich immer wieder mit Fragen an uns wandte. Das gab ihr Sicherheit. Die Familie schaffte es, den Vater bis zum Schluss zuhause zu behalten. Nach dem Tod schrieb die Mutter: „...nun hat es mein Mann geschafft und es geht ihm wieder gut. Er ist am Mittwoch gestorben, ganz friedlich hier bei uns zuhause.“

Das war sein größter Wunsch und es ist für mich so befreiend schön, dass er wieder zu uns nachhause konnte. Es war für uns eine schöne Zeit, in der wir ihn begleitet haben und viel bei ihm im Zimmer waren. Er konnte uns spüren und unseren Alltag aufnehmen. Das war gut so. Schlussendlich ging es ihm jeden Tag ein bisschen schlechter und für ihn war es eine Gnade, bei uns einschlafen zu dürfen.“

Gisela Wittner

Patientenverfügung

Die Tochter einer schwer dementen Mutter kommt zu uns ins Beratungsgespräch. Sie und ihre Schwester haben die Vorsorgevollmacht für ihre Mutter, die liebevoll in einem Pflegeheim umsorgt wird. Die Mutter hat vor vielen Jahren eine Patientenverfügung abgefasst, in der sie lebensverlängernde Maßnahmen ablehnt. Bei ihrem Gesundheitszustand ist abzusehen, dass es in nächster Zeit um Fragen der Behandlung gehen wird, bei denen man entscheiden muss, was zu lebensverlängernden und was zu lindernden Maßnahmen gehört. Wir stehen der Tochter bei, für sich selbst heraus zu finden, was sie mittragen kann und was nicht, um mit dem Hausarzt ins Gespräch zu gehen. Die Tochter ist erleichtert, dass die Patientenverfügung ihrer Mutter nicht bedeutet, dass alles einfach unterlassen oder abgebrochen wird, sondern dass der Hausarzt und die Töchter zusammen Schritt für Schritt und in guter Kommunikation mit den Pflegekräften entscheiden können.

Petra Hinderer

Petra Hinderer
Diplom-Psychologin und
Sozialwirtin (FH),
Weiterbildung in
systemischer Beratung
seit 1995 beim
Hospizverein angestellt



Patientenverfügung

Aus einem Brief:

„...Mein Sohn und ich hatten Ende letzten Jahres ein langes Gespräch mit Ihnen. Es ging um meine Frau und die Frage, ob wir sie, die durch mehrere Hirnblutungen schwerstbehindert war, weiter künstlich (per Magensonde) ernähren lassen sollten. Das Gespräch mit Ihnen hat uns sehr geholfen, loszulassen und das zu tun, was auch meine Frau gewollt hätte.“

Es folgten drei unendlich lange, harte Wochen, bis sie endlich sterben durfte.

Wir sind Ihnen sehr dankbar für Ihre Hilfe in dieser schweren Zeit...“

Petra Hinderer

Umgang mit trauernden Kindern

Eine junge Mutter ruft an: Ihr Vater – seit Jahren an Demenz erkrankt – ist vor einiger Zeit gestorben. Die Kinder hingen sehr an ihm. Die Fünfjährige scheint besonders schwer zu trauern. Im Vergleich zu ihrem achtjährigen Bruder muss sie sehr oft weinen, kann nicht einschlafen, redet sehr viel über den Opa, scheint auch Angst zu haben. Die Mutter möchte nichts versäumen und ihre Tochter unterstützen. In einem längeren Gespräch reden wir über Todesvorstellungen von Kindern in diesem Alter, in dem ein Kind die Endgültigkeit des Todes zu begreifen beginnt und damit natürlicherweise auch Angst entwickelt. Das Gespräch endet mit vielen Ideen, wie sie ihrer Tochter Sicherheit geben kann, ohne zu schwindeln, und die Kleine in ihrem Entwicklungsschritt unterstützen kann: eine Geschenk vom Opa, eine eigenes Bild von ihm im Kinderzimmer, ein Kinderbuch zu dem Thema, Ideen für Familienbilder und vieles mehr.

Petra Hinderer

Ein Kindergarten meldet sich

Vor einer Woche ist der Vater eines kleinen Mädchens plötzlich gestorben. Die Kleine war die letzten Tage nicht im Kindergarten, wird aber Anfang der kommenden Woche wieder in die Gruppe kommen. Zwei Kolleginnen rufen bei uns an, weil sie Rat und Unterstützung möchten, wie sie mit der Situation umgehen können. Was teilen sie den anderen Eltern mit? Wie und was erzählen sie den Kindern? Wie schaffen sie Raum für Fragen und für Trauer? Wie gestalten sie die Rückkehr der Kleinen? In einem langen Gespräch ermutigen wir die Erzieherinnen, ihren eigenen Impulsen zu folgen. Sie haben viele Ideen und kennen die Kinder gut. Monate später erfahren wir von der Mutter des kleinen Mädchens, was für eine große Stütze der Kindergarten in dieser schweren Zeit für sie und ihre Tochter war.

Hildegard Gump, Gisela Wittner



Dr. Gisela Wittner
Kinderärztin, war bis zu
ihrer Rente in Singen
niedergelassen
seit 2005 als Honorarkraft
beim Hospizverein



Hildegard Gump
Sonderschulpädagogin,
lange Jahre Rektorin der
Regenbogenschule für
körperlich und geistig
behinderte Kinder in
Konstanz
seit 2005 als Honorarkraft
beim Hospizverein

Trauergespräch

Vor vier Jahren verstarb der Ehemann einer alten Dame, mit dem sie über fünfzig Jahre zusammengelebt hatte. Nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes fiel sie in ein großes Loch und fand einen Ausweg im Alkohol. Doch der betäubte nur und der Schmerz kam immer wieder. Die alte Dame vertraute sich einer Betreuerin aus dem Betreuten Wohnen an. Diese verabredete einen Beratungstermin mit einer Koordinatorin im Hospiz. Im Beratungsgespräch wurde deutlich, dass es der Dame gut tat, über ihren Verlust und die Trauer zu reden. Die Möglichkeit hier im Haus mit anderen Betroffenen sprechen zu können, nahm sie dankbar auf.

Ob sie das „Offene Haus für Trauernde“ je besuchen wird ist fraglich. Doch sie weiß um die Möglichkeit.

Christina Labsch-Nix

Rückhalt in der Sterbegleitung

Fasnachtsferien: Eine Tochter kommt von weiter weg in das Haus ihrer 86-jährigen, sterbenden Mutter, um sie zu betreuen. Die Mutter lebt nach mehreren Schlaganfällen, einer Beinamputation, Parkinson und Krampfanfällen immer noch alleine – von einer Sozialstation versorgt. Sie war immer eine sehr eigenständige Person, schon als junge Frau allein erziehend, und obwohl die Kommunikation mit ihr nur eingeschränkt möglich ist, bestimmt sie auch heute noch alles selbst. Seit Tagen isst sie nichts mehr, trinkt aber noch. Die Tochter umsorgt sie. Es ist klar, dass es zu Ende gehen wird. Ehrenamtliche Unterstützung möchte sie zunächst keine. Sie ruft jedoch täglich bei der Koordinatorin an, um sich zu vergewissern, dass sie „alles richtig macht“, sich Tipps und Rückhalt zu holen und den Prozess zu erzählen. Nach einer Woche stirbt die Mutter friedlich und ganz nach ihren eigenen Wünschen.

Alexandra Maigler

Der Tod ist kein Tabu – Öffentlichkeitsarbeit

Sterben geht uns alle an. Und doch zählt es nicht zu den Themen, mit denen wir uns gerne befassen, solange wir nicht müssen. Das ist menschlich und nachvollziehbar. Dennoch kann es hilfreich sein, sich mit Aspekten und Fragen, mit Vorsorgemöglichkeiten oder Unterstützungsangeboten beschäftigt zu haben, ehe man selbst oder ein naher Angehöriger tatsächlich betroffen ist. Nicht selten hören wir den Satz: „...hätte ich das nur früher gewusst...“

Öffentlichkeitsarbeit sehen wir deswegen als eine unserer Kernaufgaben. Wir möchten dazu einladen, sich mit unseren Themen auseinanderzusetzen, auch wenn sie persönlich noch nicht akut sind, sich zu informieren, sich Gedanken zu machen und mit dem eigenen Umfeld ins Gespräch zu gehen über eigene Wünsche, Vorstellungen, Ängste.

Neben Workshops und Seminaren für Betroffene und Informationsveranstaltungen für Fachleute und Multiplikatoren bieten wir deswegen für alle Interessierten regelmäßige Vortragsreihen an und versuchen auch über kulturelle Veranstaltungen wie Lesungen oder Konzerte einen leichteren Zugang zu den Themen Sterben, Tod und Trauer zu ermöglichen. Wir laden Schulklassen und andere Gruppen zu uns ins Haus am Park, um unsere Arbeit kennenzulernen, und tragen einmal im Jahr mit unserer großen Benefizveranstaltung Jazz Downtown Konstanz die Kunde vom Hospiz Konstanz e.V. in die Stadt.



Ludmilla Polonez ist zuständig für unsere Datenbank, die zahlreichen Brief-Versände und Ansprechpartnerin für Mitglieder und Spender. Seit 2007 beim Hospizverein angestellt.



Eva Riedle ist zuständig für Organisation, Koordination und Abwicklung von Projekten. Sie ist verantwortlich für die Veranstaltung Jazz Downtown Konstanz. Seit 1997 beim Hospizverein angestellt.

Kurs: „Sterben, Tod und Trauer einen Platz im Leben geben“

Viele Menschen möchten sich mit den Themen Abschied, Sterben, Tod und Trauer persönlich auseinandersetzen, ohne sich gleich auf ein Ehrenamt im Hospiz vorzubereiten. Deswegen bieten wir seit Jahren gemeinsam mit der VHS Konstanz-Singen den Kurs „Sterben, Tod und Trauer einen Platz im Leben geben“ an. Geleitet wird er von zwei erfahrenen ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiterinnen, Veronika Bohner und Elke Hutzenlaub. Der Kurs hat den Untertitel „Jetzt fühl ich mich sicherer“ weil er nicht selten bewirkt, dass der Umgang mit anderen in Grenzsituationen selbstverständlicher wird. Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich mit diesen und ähnlichen Fragen:

*Was habe ich schon verloren?
Was ist mir genommen worden
(körperlich, seelisch)?
Von was hab ich mich verabschiedet/
was hab ich losgelassen?*

*Wo ist der rote Faden in meinem
Leben?
Wo bewege ich mich hin?
Was wäre ich gerne los?
Was würde ich gerne behalten?*

*Was kann ich dafür selber tun?
Wo kann ich dafür um Hilfe bitten?*

*Wo nehme ich Kraft her?
Wo sind meine Stärken,
Kompetenzen?
Wo sind meine Grenzen?
Was tut mir gut?*

Zu Gast: Jugendliche im Haus am Park

Mädchen und Jungen haben sich vor dem Eingang des Hospizhauses in der Talgartenstraße getroffen – etwas befangen vielleicht; aber wer ist das nicht beim Sprechen über Sterben und Tod. Sie besuchen die 9. Klasse, da steht dieses Thema im Lehrplan in den Fächern Religion und Ethik. Mehrmals im Jahr fragen also Lehrerinnen oder Lehrer von Konstanzer Schulen beim Hospizverein an; sie möchten ihren Schülerinnen und Schülern die Chance bieten, die Hospizarbeit kennen zu lernen. Diese Begegnung aus dem Schulalltag heraus ins Hospiz zu legen, hat sich bewährt. So entsteht ein Gespür für die Atmosphäre des Hauses. So wächst Vertrauen zu Menschen, die dort tätig sind. Ein Schüler schildert das so: „Ich fand es schön, dass alles von Anfang an so heimelig und vertraut wirkte und man sich sehr wohl gefühlt hat. Das ist das, was mir eigentlich am besten hängen geblieben ist, dass es einen in keinem Moment so war, als ob man sich unwohl fühlt, sondern man hat sich überall wohl gefühlt.“

In den Gesprächen werden dann die Fragen der Jugendlichen in ihrer Vielfalt deutlich. Sie möchten nicht nur Sachinformationen über den Hospizverein haben. Es interessiert sie auch das persönliche Zeugnis von Ehrenamtlichen. Sie möchten etwas erfahren über deren Motivation, über ihre emotionale Situation im Umgang mit leidenden und trauernden Menschen und mit immer wiederkehrenden Abschiedssituationen. Sie möchten sich vor allem auch vorstellen können, was die Ehrenamtlichen tun, wie die Beziehungen zu den Menschen sind, die begleitet werden. Sie sind dankbar für klare und sachliche Antworten auf ihre Fragen. Besonders aufmerksam sind sie, wenn ich ihnen mit Beispielen mein Tun anschaulich machen kann. Und ich habe den Eindruck, dass sich im Verlauf des Gesprächs die anfängliche Befangenheit wohlthuend löst.

Warum sind mir diese Begegnungen mit den Schülerinnen und Schülern so wichtig? Ich denke, wenn diese Jugendlichen nach unserem Gespräch etwas gelöst über das Sterben und den Tod sprechen können, und wenn sie erfahren haben, dass es Menschen gibt, die in der letzten Lebensphase da sein möchten, wenn sie gebraucht werden, dann waren diese ein oder zwei Stunden gut.

*Adelheid Strätz
nimmt sich seit über 8 Jahren Zeit für
Schüler/innen, die zu uns kommen*

Vorträge im Haus am Park und anderswo



Jedes Jahr veranstalten wir zwei kleine Vortragsreihen im Frühjahr und im Herbst, bei denen wir Themen aufgreifen, die uns in der Arbeit mit Betroffenen begegnen. Dafür engagieren wir ReferentInnen, die Antworten auf drängende Fragen haben oder sie mit uns zusammen suchen. Oft kooperieren wir dabei mit anderen Einrichtungen wie der VHS Konstanz-Singen, dem Bildungswerk oder dem Seniorenzentrum.

Einige Themen-Beispiele der letzten Jahre:

Verhungern und Verdursten am Lebensende?

„Ich kann sie/ihn doch nicht verhungern lassen“, ist ein oft beschriebener innerer Konflikt, wenn es um Beginn, Fortführung oder Einstellung künstlicher Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr am Ende des Lebens eines Patienten geht, der nicht mehr entscheidungsfähig ist. Angehörige – meist ohne Erfahrung mit Schwerkranken – aber auch Pflegekräfte haben oft ein nahes Verhältnis zum Kranken und kommen somit in eine emotionale Notlage. Wie kann es gelingen, die Entscheidung über Beginn, Erhalt und Abbruch künstlicher Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr gemeinsam treffen und tragen zu können, welche medizinischen Informationen, rechtlichen Grundlagen, Gespräche braucht es und wer (z.B. die vertrauten Pflegekräfte) sollte noch mit einbezogen werden?

Referent: Dr. med. Albrecht Dix, Klinikum Konstanz

Versöhnen und Verzeihen?

Beziehungen zwischen Eltern und Kindern sind durch widerstreitende Gefühle, Wünsche und Erwartungen geprägt. Neben Freude, Geborgenheit und Vertrauen entstehen auch Wut, Frustration, Tränen und Verlust. Gewöhnlich finden wir zu einer Balance, die unsere Beziehungen langfristig sichert. Entscheidend sind hierfür die Prinzipien von Loyalität und Gerechtigkeit. Wenn diese Balance wackelt, z.B. durch langfristig wirkende Enttäuschungen, einschneidende Ereignisse oder den langsamen Abschied der Eltern aus dem Leben, drehen sich unsere Beziehungen um die Fragen von Versöhnung, Entschuldigung, Wiederannäherung, bleibender Distanzierung oder gar Entfremdung. Mit welchen Belastungen müssen wir zurechtkommen, welche Möglichkeiten von Gemeinsamkeit und Dialog bleiben oder können neu entstehen?

Referent: Prof. Wolf Ritscher, Familientherapeut, Supervisor, Ausbilder für System- und Familientherapie

Nachkriegskinder

Die 50er-Jahre waren eine Zeit des Neuanfangs, man schaute nach vorn. Die Nachkriegskinder waren Friedenskinder und doch wurden sie in Familien hineingeboren, auf denen Kriegs-

erlebnisse und Erfahrungen von Gefangenschaft, Vertreibung und Schuld lasteten. Heute schauen die Kinder der Soldatenväter zurück und versuchen, die Ungereimtheiten im eigenen Lebenslauf zu verstehen und für sich neue Ressourcen zu entdecken.

Referentin: Sabine Bode, Köln, Journalistin, Hörfunk- und Buchautorin, neu erschienen: „Nachkriegskinder – die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter“

Was macht der Krebs mit uns?

Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären

Rund 200.000 Kinder und Jugendliche sind in Deutschland jedes Jahr mit betroffen, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Für die Eltern kommt zu dem persönlichen Stress mit der Erkrankung noch das Problem, die Kinder einzubeziehen, ihnen all das zu erklären, was nun kommt und kommen kann. Sabine Brütting gibt viele Anregungen, auch dazu, wie eine familiäre Kommunikation erreicht werden kann, die Kindern bei der Bewältigung der elterlichen Erkrankung – unter Umständen bis hin zum Tod des Elternteils – hilft.

Referentin: Sabine Brütting, Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, arbeitet freiberuflich im Frankfurter Verein „Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.“ mit.

Wenn Mutter alt wird...?

Loslassen, Verwandlung spüren, Abschied nehmen, das (innere) Erbe annehmen sind Themenbereiche, die diese Lebensphase kennzeichnen. Die Mutter-Tochter-Beziehung erhält eine neue Intensität und der Prozess ist für beide nicht einfach: die Rollen wechseln. Der Wunsch, der Mutter das Altern zu erleichtern ohne dabei das eigene Leben aufzugeben, stellt die Tochter vor Fragen und bringt sie an Grenzen. Oft wird wenig oder überhaupt nicht darüber gesprochen. Der Vortrag soll ermutigen, in die Begegnung, das Gespräch und die Auseinandersetzung mit der Mutter zu gehen. Wenn beide ihre Ähnlichkeiten und Verschiedenheiten akzeptieren (lernen), kann Nähe und Distanz neu gefunden werden und positive Gefühle der Verbundenheit können entstehen.

Referentin: Gisela Koop, arbeitet als Dipl. Sozialarbeiterin (FH) und Sozialtherapeutin in einer Klinik für suchtkranke Frauen und nebenberuflich als Supervisorin (M.A.)

Hospiz macht Schule



Ein Ehrenamtlicher aus dem Projekt-Team berichtet:

Nach den Erfahrungen der ehrenamtlichen Mitarbeiter der Hospizbewegung wollen Kinder in Krisenzeiten keineswegs geschont werden. „Hospiz macht Schule“ hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, durch eine Woche Projektunterricht an Grundschulen Kinder mit dem Thema „Tod und Sterben“ nicht allein zu lassen.

Während dieser Zeit sollen sie die Möglichkeit erhalten, in einem geschützten Rahmen alle Fragen, die sie dazu bewegen, zu stellen und so gut wie möglich beantwortet zu bekommen.

Dieses Konzept wird seit einigen Jahren deutschlandweit umgesetzt und Anfang des Jahres 2013 wurden auch in

Konstanz ehrenamtliche Mitarbeiter des Hospizes in dieser Thematik geschult.

Nachdem sich die Gebhardschule für eine Projektwoche offen zeigte, wurde diese vom 8. bis 12. Juli 2013 in zwei 3. Klassen durchgeführt.

An jedem Tag gab es ein anderes Thema:

1. Tag: Werden und Vergehen – Wandlungserfahrungen
2. Tag: Krankheit und Leid
3. Tag: Sterben und Tod
4. Tag: Vom Traurigsein
5. Tag: Trost und Trösten

Die Themenschwerpunkte der zwei ersten Tage haben wir den Kindern mit Bildern, Geschichten und Bilderbüchern nahe gebracht. Zwei im Verein aktive Ärztin-



Pantomime: So geht trösten

nen besuchten die Klassen am zweiten Tag und beantworteten alle Fragen zum Thema Krankheit.

Am dritten Tag wurde das zentrale Anliegen anhand von Filmabschnitten eingeführt. Wir wollten vermitteln, dass Leben und Sterben miteinander untrennbar verbunden sind.

In den letzten zwei Tagen ging es darum, Gefühle der Trauer wahrzunehmen und Sensibilität für Formen des Trostes zu entwickeln. Zunächst wurde jedes Thema im großen Kreis eingeführt. Danach konnten die Grundschul Kinder in kleinen Gruppen mit einem ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter über das gerade Erlebte sprechen und eigene Erfahrungen mitteilen. Ihre Fragen und Antworten wurden auf Kärtchen oder Plakaten aufgeschrieben. Vorstellungen und Gefühle konnten die Kinder durch Zeichnungen oder Fingerfarbenbilder zum Ausdruck bringen.

Anschließend wurden die Gruppenergebnisse in der großen Runde vorgestellt und den Mitschülern erklärt. Dabei war beeindruckend, wie tief und ernst die Kinder mit den verschiedenen Themen umgegangen sind.

Am letzten Tag wurden die Eltern eingeladen, um ihnen einen Einblick in die Projektwoche zu geben. In einem Rückblick stellten die Kinder die Themen der verschiedenen Tage vor. Sie gaben Erklärungen zu ihren schriftlich festgehaltenen Beiträgen und präsentierten ihre kleinen „Kunstwerke“.

Die Arbeiten der ganzen Projektwoche nahmen die Kin-

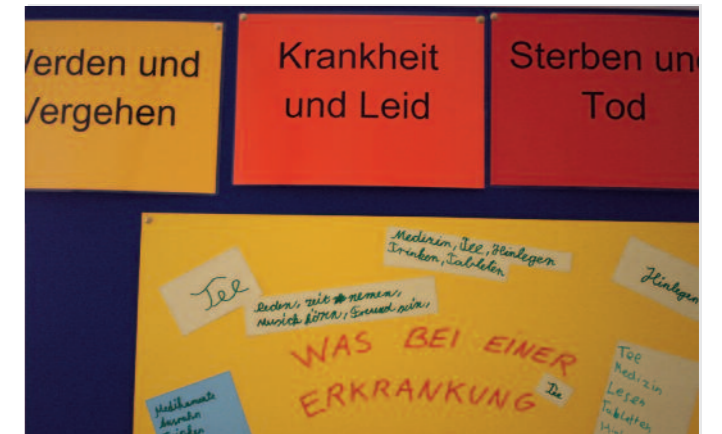
der in einer Mappe mit nach Hause.

Eltern und Kinder wurden ermutigt, sich mit ihren Fragen über schwere Lebenssituationen an vertraute Personen zu wenden und das Gespräch zu suchen.

Der Hospizverein Konstanz ist da gerne bereit weiterzuhelfen.

Marc Weimerskirch
seit 2013 ehrenamtlich
engagiert

rechte Seite im grauen Kasten:
Feedback der Kinder zu der
Frage: Was habe ich gelernt?



„Das Sterben zum Leben gehört, dass große Kinder nicht mehr klein werden und der, der gestorben ist wird nicht mehr zurück kehren.“

„Was bei manchen Krankheiten passiert. Was nach dem Tod passiert.“

„Den Unterschied zwischen „sterben“ und „Tod“, was ein Bestatter ist und was er macht, wo eine Raupe ihren Kokon ablegt und wie tief ein Grab sein muss. Meinen Nachbarn trösten, egal wo er weint und wo wir sind, wie eine Raupe entsteht, was ein Tumor ist.“

„Anderen zu helfen und mit ihm Reden keine angst mer vorm Tod“

„Das der bestatter fiel machen muss“

„Das man keine angst vorm Tod haben muss“

„Dass jeder eine andere Religion hat und seine eigene meinung ©“

„Das Tot nicht das gleiche ist wie sterben., z.B. sterben ist: Jetzt. Und tot: schon gestorben.“

JAZZ

DOWNTOWN KONSTANZ

Mitten im Leben

Jazz Downtown Konstanz: Im Zeichen der Hospiz-Idee

Jedes Frühjahr, an einem Samstag Ende April, Anfang Mai lädt der Förderverein Hospiz Konstanz e.V. zum Jazzen für den guten Zweck. Seit nunmehr 16 Jahren feiert Jazz Downtown Konstanz als Benefizabend zu Gunsten des Konstanzer Hospizvereins eine Erfolgsgeschichte.

Ursprünglich als einmalige Fundraising-Veranstaltung gedacht hat sich der Jazz-Abend inzwischen zur festen Größe im Konstanzer Kulturleben entwickelt – und zu einem wichtigen finanziellen Standbein der Konstanzer Hospizarbeit.

Im Anfang war... eine Idee

Als der Hospizverein 1997 mit der Planung für das Projekt „Haus am Park“ begann, war eine Idee gefragt. Für den Umbau und die Einrichtung des von der Spitalstiftung gemieteten Hauses in der Talgartenstraße, das heute das Zentrum der Konstanzer Hospizarbeit ist, wurden Gelder benötigt. Eine Benefizveranstaltung schien eine gute Möglichkeit, nicht nur die finanzielle Starthilfe einzubringen, sondern gleichzeitig auf die Hospizarbeit aufmerksam zu machen. Gesucht war eine Idee, die auch die Haltung des Hospiz' zeigen sollte, Sterbende nicht an den Rand der Gesellschaft abzuschieben, sondern sie „mitten im Leben“ zu begleiten und die Belastung – auch die der An-



Bernd Konrad, Eröffnungskonzert im Konstanzer Münster 2010

gehörigen – auf mehrere Schultern zu verteilen. Angeregt durch eine ähnliche Festivität in einer anderen Stadt entwickelte Petra Hinderer zusammen mit Renate Maßmann-Kreis aus dem damaligen Vorstand die Idee zu Jazz Downtown Konstanz: Nach einem besonderen Eröffnungskonzert im Münster spielen zwei Dutzend Bands in zwei Dutzend Lokalen mitten in der Konstanzer Altstadt: Jazz und seine Randgebiete. Die Musiker – überwiegend regionale Künstler – spielen zu ermäßigten Benefiz-Gagen. Die Musikerhonorare übernimmt zur Hälfte der jeweilige Wirt, zur Hälfte ein Sponsor. Ein Eintritts-Button ermöglicht den Zugang zu allen Konzerten. Mit diesem Konzept ging Petra Hinderer auf Bernd Konrad zu, der sich begeistert bereit erklärte, die erste Eröffnungsver-

anstaltung zu gestalten. Mit Erfolg: Am Abend des 9. Mai 1998 liefen über 2.000 Menschen mit einem Eintritts-Button am Revers und ansteckend guter Laune durch die Konstanzer Altstadt. Die Organisatoren waren überwältigt, die Musiker begeistert. Die Wirte hatten Umsatz gemacht und bei den Sponsoren herrschte Zufriedenheit. Durch ihren Beitrag war eine erkleckliche Summe für den Hospizverein übriggeblieben. Der Vorstand des Hospiz Konstanz e.V. beschloss daraufhin, Jazz Downtown Konstanz ein weiteres Mal zu organisieren. Keiner hätte zu diesem Zeitpunkt gedacht, dass die Veranstaltung sich in den nächsten 15 Jahren zu einem festen Bestandteil des Konstanzer Kulturkalenders entwickeln würde.

... und sie trug Früchte

2001 konnte das „Haus am Park“ bezogen werden. Mitten in der Stadt – und damit mitten im Leben – ist es zu einem Ort geworden, an dem die gesamte Hospiz-Idee umgesetzt wird. Ermöglicht wurde das Haus – nicht zuletzt – auch durch Jazz Downtown Konstanz. Bis heute fließt der Gewinn der Veranstaltung direkt in die Arbeit des Hospizvereins. Mit rund acht Prozent der jährlich benötigten Einnahmen ist er zu einer der tragenden finanziellen Säulen der Hospizarbeit geworden. Und auch das zweite Anliegen des Hospizvereins ist aufgegangen. Jedes Jahr erfahren tausende Menschen durch Jazz Downtown Konstanz von seiner Existenz. Betroffene und Interessierte, Fachleute und zahlreiche Menschen, die bereit sind, sich für den Hospizverein zu engagieren oder seine Arbeit zu unterstützen, finden nach dem Jazz-Abend den Weg ins „Haus am Park“.

Seit 14 Jahren ist Eva Riedle die Koordinatorin und Organisatorin der wichtigsten Veranstaltung für den Hospizverein. Allen Beteiligten – den Musikern und Musikerinnen, den Wirten und den Sponsoren – und besonders den langjährigen Haupt-Sponsoren: der Sparkasse Bodensee, den Stadtwerken Konstanz, der Ruppener Brauerei, der Ingun Prüfmittelbau GmbH und der SCHWARZ Außenwerbung GmbH sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Patricia Hinkelbein
seit 2012 im
Hospizverein engagiert

www.jazz-downtown.de



Unterstützen ... Darum!

Ohne die unzähligen Menschen, die uns ideell begleiten und finanziell unterstützen, wäre unsere Arbeit nicht denkbar. Wir könnten sie vor allem nicht kostenfrei für die Betroffenen anbieten.

Die Arten und Möglichkeiten der Unterstützung sind dabei genauso vielfältig wie alles andere in der Hospizarbeit auch:

- o knapp 700 Mitglieder sind ein fester Grundstein des Hospizvereins Konstanz
- o über ein Dutzend Förderer unterstützen die Hospizarbeit regelmäßig mit 500 € im Jahr
- o viele kleine und große private Spenden finden jedes Jahr den Weg zu uns
- o die Stadt Konstanz und der Landkreis beteiligen sich an der regionalen Hospizarbeit
- o Bücher werden gespendet
- o einige Menschen hinterlassen Vermächnisse zugunsten der lokalen Hospizarbeit
- o Künstler treten umsonst auf
- o Firmeninhaber beteiligen sich als Sponsoren
- o Service Clubs und andere Einrichtungen organisieren tolle Benefiz Aktionen

und vieles mehr...

Die Wenigen, die hier zu Wort kommen, stehen stellvertretend für all die vielen Menschen, die unsere Arbeit auf ähnliche Weise unterstützen. Für alle und alles sind wir unglaublich dankbar!



Wolfgang und Armin Karl

Wir unterstützen das Hospiz mit seinen Mitarbeitern seit vielen Jahren, damit kranke Menschen ihren Leidensweg nicht alleine gehen müssen und die Herzlichkeit an ihrer Seite haben. Die ehrenamtliche Tätigkeit erhält unseren größten Respekt und ist ein Beispiel von tiefer Nächstenliebe!
Krankheit, Sterben und Tod gehören zum Leben dazu. Man muss sich damit auseinandersetzen und es kann jeden treffen.
„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“
In diesem Sinne stehen wir auch gerne in Zukunft helfend zur Seite.



Barbara Auer

Eigene Erfahrungen mit Verlust und Trauer haben mir gezeigt, dass der Beistand anderer Menschen in einer solchen Situation sehr hilfreich sein kann. Als Mutter zweier Kinder weiß ich auch, wie wichtig es ist, Kindern beizustehen, wenn sie Abschiede verkraften müssen. Da ich in Konstanz geboren und aufgewachsen bin und hier immer noch Familie und Freunde habe, freue ich mich, den hiesigen Hospizverein durch eine Schirmherrschaft für die Kinder- und Jugendhospizarbeit unterstützen zu können.



Erich Born

Warum bin ich dem Hospizverein Konstanz beigetreten?
Erstens hat mich Petra Hinderer damals vor 20 Jahren an ihrem Stand auf der Marktstätte Konstanz so dermaßen freundlich und charmant angeworben, dass ich gar nicht nein sagen konnte und zweitens gehört für mich der Tod zum Leben dazu. Ich will ihn nicht tabuisieren, sondern mich mit ihm auseinandersetzen.



Gerda und Rudi Held

Die beeindruckenden Leistungen des Hospiz Konstanz sowie der beispielhafte und unermüdete Einsatz vieler ehrenamtlicher Helfer bewegt uns, diese Arbeit seit Anbeginn durch unsere Mitgliedschaft im Hospizverein zu unterstützen.



Monika Nootz

Geburt und Tod gehören für mich zusammen. Über den Tod wurde vor 20 Jahren in unserem Kulturkreis kaum gesprochen. Daher unterstützte ich die Arbeit des Hospizvereins von Anfang an mit meiner Mitgliedschaft. Ich finde es beeindruckend was der Verein in diesen 20 Jahren geleistet hat. Vielen Dank für alles!!



Emil und Helga Mundhaas

Wir haben den Verein und seine Ziele 1994 bei einer Veranstaltung im Seniorenzentrum kennen gelernt. Da waren wir beide noch berufstätig. Nachdem verschiedene Vorträge und Veranstaltungen des Hospizvereins uns spürbar geholfen haben, uns bei Todesfällen besser zu verhalten und nicht weg zu schauen, sind wir Mitglied geworden und seither geblieben. Heute sind wir in Rente und immer wieder umgeben von Todesfällen bei Nachbarn, Freunden und in der Familie. Die Auseinandersetzung mit dem Tod und der Umgang mit Hinterbliebenen ist uns selbstverständlicher geworden.



Roger Winter

Ich setze mich für den Hospizverein Konstanz ein, weil hier die Begleitung und Unterstützung Betroffener und deren Familien selbstlos möglich gemacht wird.
Die ehrenamtliche Tätigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist gerade in der heutigen Zeit ein wichtiger Schritt in Richtung einer humanitären Gesellschaft.
Ich freue mich, den Hospizverein die nächsten Jahre weiter begleiten zu können.



Dank vieler Bücherspenden und unseres fleißigen Flohmarkt-Teams kommt jedes Jahr ein erstaunlicher Betrag zu Gunsten des Hospizvereins zusammen.



Rotary Club Konstanz-Mainau

Stefan Ahlhaus, Präsident (Mitte)
Wir unterstützen die Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis Konstanz bereits seit mehreren Jahren mit ganzem Herzen und voller Überzeugung, weil hier unglaublich wichtige Hilfe und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geleistet wird, die in sehr schwierigen emotionalen und psychischen Situationen sind. Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hospizvereins nehmen dem in unserer Gesellschaft oft als Tabu behandelten Thema Tod und Trauer das Beklemmende und Verschwiegene. Den Betroffenen helfen sie mit Professionalität und Fachwissen einerseits und Hingabe und Einfühlungsvermögen andererseits. Den Nichtbetroffenen geben sie durch Transparenz und Offenheit das sichere Gefühl, dass Unterstützung hier an der richtigen Stelle ist - auch, weil man die Arbeit des Hospizvereins selbst einmal benötigen könnte!



Karl-Bernhard und Evi Ruppener

Als sich vor 20 Jahren der Hospiz-Gedanke in Deutschland breit machte, waren meine Frau und ich gleich begeistert von der Idee eines Hospizvereins in Konstanz. Hier bot sich uns die Möglichkeit, gesellschaftliches und soziales Engagement von uns persönlich in die Tat umzusetzen. Darüber hinaus aber hat sich die Ruppener-Brauerei gleich beim 1. "Jazz Downtown Konstanz" bereit erklärt, als Haupt-Sponsor aufzutreten. Dies gibt der regionalen Brauerei seitdem jedes Jahr die Möglichkeit, sich als sozial engagiertes Unternehmen den Bürgerinnen und Bürgern und all unseren Gästen zu präsentieren. Ist doch die Ruppener-Brauerei selbst ein Stück Kultur unserer Stadt. Heute ist die Veranstaltung in der Konstanzer Altstadt mit den ebenso tatkräftigen Wirten jedesmal ein Erfolg und nicht mehr hinwegzudenken. Dankbar schauen wir zurück auf die Anfänge des Hospizvereins in unserer Stadt und wünschen allen Beteiligten weiterhin viel Erfolg.



OB Uli Burchardt

Die Stadt Konstanz beteiligt sich seit Gründung des Hospizvereins mit einem Zuschuss an der Aufgabe der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen und ihrer Angehörigen. Die Lebensqualität in einer Stadt kann man nicht zuletzt am Umgang mit kranken und schwachen Mitbürgerinnen und Mitbürgern ablesen. Wir sind froh und dankbar, dass sich der engagierte Verein seit 20 Jahren mit Hilfe vieler ehrenamtlicher MitarbeiterInnen, Unterstützer und Fachleute an dieser wichtigen gesellschaftlichen Aufgabe beteiligt.



Uli Stier

Seit 1998 spielte FunJAZZtic beim Jazz Downtown Abend des Hospizvereins. Im Laufe der Jahre entwickelte sich eine faire und konstruktive Zusammenarbeit, die nicht nur für den Hospizverein, sondern auch für uns Musiker und die von mir angeleiteten Nachwuchsbands eine Motivation zum Musizieren waren. In dieser Zeit wuchs auch mein Interesse an der Hospizarbeit. Beim Sterben meiner alleinlebenden Nachbarin konnte ich selbst feststellen, wie wichtig eine uneigennützig Betreuung kurz vor dem Tod in Konstanz ist.

In den letzten Jahren haben wir immer mal wieder kleinere Vermächnisse bekommen, für die wir sehr dankbar sind. Um die Hospizarbeit vor Ort auch langfristig zu sichern, haben wir 2008 die Konstanzer Hospiz Stiftung gegründet. So kommen die Kapitalerträge aus größeren Vermächnissen und /oder Zustiftungen der lokalen Hospizarbeit auf Dauer zu Gute.

Nachwort(e)

Neben allem, was sich im Außen zeigt, hat sich natürlich auch im Inneren des Hospizvereins in den beiden vergangenen Dekaden viel bewegt und weiterentwickelt:

So sind einige Kinder und ungezählte Enkelkinder unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auf die Welt gekommen, andere sind groß und erwachsen geworden.

Es gab auch viele Abschiede aus dem Hospizverein, manchmal aufgrund eines Umzuges oder einer neuen Stelle, manchmal aus Alters- oder anderen Gründen und auch Todesfälle waren leider schon dabei.

So einige Rollenwechsel sind vollzogen worden und wir sind stolz, dass uns die Gründer des Hospizvereins auch heute alle noch unterstützen und begleiten.

Von diesem ganzen „Älter Werden“ bleiben natürlich auch die hauptberuflichen Mitarbeiterinnen nicht verschont und so ist es nicht verwunderlich, dass nach 20 Jahren Vereinsgeschichte mit 18 Jahren hauptberuflichen Stellen die erste Mitarbeiterin berentet wird.

Nach über zwölf Jahren kontinuierlicher und engagierter Arbeit im Hospizverein Konstanz geht Ursula Semle Ende des Jahres in den wohlverdienten Ruhestand. Sie war der ruhende Pol in unserem Team und wir werden ihre warme und herzliche Art vermissen. Aber wir freuen uns auch, dass eine geschätzte Kollegin gesund in die Rente gehen darf – aus hospizlicher Sicht keine Selbstverständlichkeit. Wir bedanken uns herzlich für Ursel Semles gute Arbeit und ihre Geduld. Es gab zwischendurch wirklich schwierige Zeiten. Wir haben sie gemeinsam bewältigt. Vor allem

wünschen wir ihr, dass sie noch sehr viele gesunde und erfüllte Jahre genießen kann. Wir bleiben sicher in Kontakt.

Bei allen Abschieden und Geburtsvorgängen, nach Veränderungen und Entwicklungen, trotz Wachstum und durch einige Krisen hindurch, ist in den 20 Jahren eines gleich geblieben: der „Geist“ im Hospizverein Konstanz. Er ist geprägt von dem Bewusstsein, dass jeder irgendwann jemanden braucht, von einem offenen, vertrauensvollen Miteinander, von einem ständigen Bemühen um Wertschätzung, Authentizität und Transparenz, von Lebensfreude und Dankbarkeit und durch ein gemeinsames Tun:

Wir setzen uns mit Sterben, Tod und Trauer auseinander, wir regen diese Auseinandersetzung in der Öffentlichkeit an und wir bieten Beratung und Hilfe bei der Bewältigung dieser Grenzsituationen.

So machen wir auch die nächsten 20 Jahre weiter! Allen, die mit uns gegangen sind und weiter mit uns gehen werden, danken wir von ganzem Herzen.

*Petra Hinderer, Geschäftsführerin
seit 1995 im Hospizverein angestellt*



Auszug aus einem Interview mit Dr. Heinrich Everke

Wenn Sie an die Gründungszeit denken, was waren Ihre Vorstellungen?

Ich hatte das Gefühl, dass man sterbenden Menschen besser helfen musste. Das Thema war tabu. Man konnte in gesunden Zeiten nicht gut darüber reden und in kranken Zeiten noch viel weniger. Als Hausarzt kam ich oft in die Situation, dass mich die Angehörigen riefen, wenn es mit einem Patienten zu Ende ging. Sie baten darum, man möge ihn oder sie doch ins Krankenhaus schicken zum Sterben. Jeder wusste, dass dieser Mensch bald sterben würde, aber alle haben es verdrängt. Die Menschen taten mir leid, ich wollte etwas an ihrer Situation verbessern und suchte Menschen, die ähnlich dachten. Ich hatte ein Modell aus England im Kopf. Dort war ein Freund von mir gestorben, der außer von seinem Hausarzt auch von Leuten aus einem Hospiz betreut wurde. Ich bin dorthin gefahren und habe zum ersten Mal ein Hospiz, ein spezielles Krankenhaus für Sterbende, kennen gelernt. So etwas schwebte mir auch für Konstanz vor.

Haben sich Ihre Vorstellungen verändert?

Natürlich! Zum Beispiel, dass ein stationäres Hospiz zwar schön wäre, aber es wäre eben auch wieder eine Art Krankenhaus. Die meisten Menschen möchten am Ende ihres Lebens aber zu Hause bleiben, wenn es irgendwie geht. Dazu braucht es vielerlei Unterstützung. Man muss Menschen finden, die ähnlich wie Angehörige bei der Betreuung von Sterbenden helfen. Man muss ein Netzwerk schaffen zwischen den verschiedenen Diensten, die bei der Hilfe mitmachen können. Man muss das alles organisieren. Ich hatte keine Vorstellung davon, wie viele Menschen und wie viele unterschiedliche Begabungen und Fähigkeiten zusammenarbeiten müssen, damit so etwas ambulant funktioniert. Man muss daneben in allen Institutionen, Krankenhäusern, Pflegeheimen, sozialen Diensten usw. um Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse von Sterbenden und ihren Angehörigen werben.

Inzwischen hat sich viel verbessert.

.....



Was hat Sie am meisten überrascht?

Dass alles so geklappt hat! Dass so viele Menschen bereit waren, ihre Freizeit und ihre besonderen Fähigkeiten für eine gemeinsame Idee einzusetzen. Und zwar über Jahre. Sich für sterbende Menschen einzusetzen, ist ja auf den ersten Blick keine sehr verlockende Idee. Aber ich war überrascht, wie viele Menschen eigene Erfahrungen mit dem Sterben lieber Menschen gemacht hatten und daher das Gefühl hatten, dass diese Arbeit wertvoll ist. Dass man auch etwas zurückbekommt, was nicht Geld ist, sondern ein ganz anderer Wert.

Und wie viele Menschen in dieser Stadt bereit sind, große und kleine Beträge zu spenden, ohne dass ihr Name erwähnt werden soll.

Was haben Sie in dieser Zeit gelernt?

Dass vieles möglich ist, wenn man die richtigen Menschen findet, die einem helfen.

Dass Teams sehr stark sein können. Dass man Kritik braucht, um besser zu werden. Dass man Geduld und Zuversicht braucht, um auf den richtigen Zeitpunkt warten zu können. Dass Benefizaktionen gut geplant sein müssen. Dass die Organisation gerade im ehrenamtlichen Bereich enorm wichtig ist.

Und ich habe einen Tanz gelernt! Bei so manchen Gruppen-Sitzungen, die einen meditativen Ausklang haben, wurde zum Schluss „Die Ulme“ getanzt. Man fasst sich an den Händen und geht langsam im Kreis. Man darf nicht lachen und nicht stolpern dabei.

Worauf sind Sie am meisten stolz?

Dass der Verein jetzt so dasteht, wie er ist: Stabil und gut funktionsfähig mit sehr guten Leuten an allen wichtigen Stellen, die ihre Tätigkeit seit Jahren konstant und zuverlässig ausüben. Dass er im Bewusstsein der Konstanzer Bevölkerung fest verankert ist und ein hohes Ansehen hat. Und dass er von vielen Schultern getragen wird. So hatten wir uns das von Anfang an erträumt, und das ist gelungen.

.....

Was wünschen Sie dem Verein für die Zukunft?

Viel Glück – so wie bisher. Viele gute Leute, die für ihn arbeiten im hauptberuflichen und im ehrenamtlichen Bereich. Guten Teamgeist in der Führung und hohes Ansehen nach außen. Und vor allem viel Erfolg bei der Arbeit am Krankenbett und in den Familien der Kranken, damit die wesentlichen Wünsche der Sterbenden erfüllt werden: Ich will keine Schmerzen haben, ich will nicht allein sein und ich will in behüteter Umgebung sein am Ende des Lebens.

*Dr. Heinrich Everke
schon lange vor der Vereinsgründung
aktiv, von 1993 bis 2010 1. Vorsitzender
des Hospizvereins, heute Ehrenvorsitzender*



verstanden – haben wir neulich beim Frühstück besprochen.

Dabei waren es ja nicht nur aktive Traumatisierungen!
Werfen Sie mal ein Blick in unser Filmregal:

- Wer früher stirbt ist länger tot
- 7 Leben
- Nokan
- Das Meer in mir
- Wie im Himmel
- Beim Leben meiner Schwester
- P.S. Ich Liebe Dich
- Im Winter ein Jahr
- Sterben für Anfänger

Das Nächste, was ins Auge sticht, ist unsere Lieblings-Serie: „Six Feet Under“!
Eine Serie über eine Familie, die ein Bestattungsunternehmen führt.

Und von den Büchern will ich lieber gar nicht erst anfangen!

Man sollte doch meinen, bei so einem Beruf will man in der Freizeit lieber was anderes sehen.

Ganz schlimm wird es aber dann, wenn meine Mutter denkt ihr Bruder sei tot, nur weil er nach einer Flasche Wein am Vorabend mal ein bisschen länger schläft.

Naja, ich glaube ich muss auch mal ein bisschen fair sein, denn so schlimm war das alles auch wieder nicht.
Und wenn man mal ehrlich ist, egal ob Anwalt, Handwerker oder Bestatter, jede Familie hat doch so ein bisschen ihren Knacks.

Eigentlich bin ich sogar sehr dankbar. Denn ich habe somit schon von Kindesalter gelernt:
Sterben ist ein Teil vom Leben und der Tod nicht nur ein Ende!

*Mara Julseth
Poetry Slam, 14. Juni 2013
Rahmenprogramm zu der Ausstellung
"Noch mal leben vor dem Tod"*

ABSCHIED

Da ich die erste von den Hauptberuflichen bin, die in Kürze die Rente erreicht, möchte ich ein wenig auf meine Zeit im Hospizverein Konstanz zurückblicken.

Im Januar 2002 war mein erster Arbeitstag. Schon an diesem Tag stürmten zahlreiche Informationen auf mich ein und mir wurde klar, dass einiges Neues auf mich zukommen würde.

Es galt, neue PC-Programme, unzählige Namen, viele neue Gesichter und die verschiedenen Gruppen im Hospizverein Konstanz kennen zu lernen. Außerdem wurde ich mit vielen Menschen und ihren unterschiedlichen Lebenswegen konfrontiert, von denen einige harte Schicksalsschläge zu verarbeiten hatten.

Die erste Zeit war mein Hauptthema das Sterben, das mich sehr beschäftigte. Früher hatte ich es oft beiseite geschoben, aber jetzt war es jeden Tag präsent.

Da der Konstanzer Hospizverein ständig wuchs und seine Angebotspalette erweiterte, kamen auch auf mich immer mehr Aufgaben zu. Als nach und nach neue Kolleginnen dazu kamen, teilten wir die Aufgaben spezifischer unter uns auf. Aber es gibt bis heute immer viel zu tun und darüber bin ich froh.

Rund um die vielen Vorträge, Seminare und Veranstaltungen gab es viel vorzubereiten. Ich habe in meiner Hospizzeit sehr viele Vorträge und Veranstaltungen besucht, bei denen ich mich mit vielfältigen Themen auseinandergesetzt und einiges gelernt habe.

Sehr bewegend waren für mich die Zeiten, wenn unsere Hospizwohnung belegt war. Wenn ich die Patienten gelegentlich besucht und mit ihnen ein paar Worte gewechselt habe, fiel es mir sehr schwer, ihr Sterben so hautnah mitzuerleben. Und wenn sie dann gestorben waren, musste ich diesen Verlust jedes Mal erst verarbeiten, aber das „Tagesgeschäft“ ging ja weiter wie gewohnt.

Eines Morgens kam ein älterer Herr zu mir und wollte eine Auskunft. Er sprach ganz leise, damit es kein anderer hören konnte, und fragte mich, ob Sterben schlimm sei oder schmerzhaft wäre, er hätte wahnsinnige Angst davor. Ich schluckte und antwortete ihm, dass ich viele Menschen, die bei uns gestorben seien, nach ihrem Tod gesehen hätte und dass sie sehr friedvoll aussahen und dass er keine Angst haben müsse. Er sah mich an, hielt ganz lange meine Hand und sagte: "Jetzt geht es mir besser, das hat mir sehr geholfen."

Unser jährliches Highlight war für mich immer Jazz Downtown Konstanz. Es steckt sehr viel Arbeit dahinter, aber es war immer wieder ein wunderbares Gefühl, wenn alles gut über die Bühne gegangen war.

Auch unsere Ausflüge zu unterschiedlichen Anlässen und an ganz verschiedene Orte und unsere Vereinsfeste werden mir in guter Erinnerung bleiben.



Das war ein kleiner Ausschnitt aus meiner zwölfjährigen Tätigkeit im Konstanzer Hospizverein. Wenn ich jetzt an meine Rente denke, schwanken meine Gefühle: Auf der einen Seite freue ich mich darauf, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen und mehr Zeit für Dinge zu haben, die mir wichtig sind. Auf der anderen Seite fällt es mir schwer, meinen gewohnten Arbeitsbereich zu verlassen und mich von lieb gewonnenen Kolleginnen zu verabschieden.

Ich wünsche meinen Kolleginnen, allen Ehrenamtlichen und dem Konstanzer Hospizverein weiterhin eine gute Zeit und viele neue Ideen, damit die Hospizarbeit lebendig bleibt.

*Ursula Semle
seit 2002 und noch bis Dezember 2013 erste Anlaufstelle am Telefon, per Post und im Büro.*

Trauma?

An was denken eigentlich SIE, wenn Sie Kopfschmerzen haben?
Also – ich persönlich denke an meinen wachsenden Hirn-Tumor.
Und bei Nasenbluten?
Na, an Leukämie natürlich.

Und wenn es mal in der Herzgegend kribbelt,
bereite ich mich schon mal auf den nahenden Herzstillstand vor.

Nein
Ich bin kein Hypochonder.
Ich bin Hospiz-Tochter!

Sie wundern sich jetzt sicher, wieso ich so normal scheine.
Ich mich ehrlich gesagt auch.

Wie kann man denn normal werden, wenn die Mutter ihr Leben mit dem Tod verdient?

Glauben Sie mir - kann man nicht!

Als ich zehn Jahre alt war und der Vater einer Freundin starb, fand meine Mutter, es wäre doch nun wirklich an der Zeit, dass ich eine Leiche sehe.
Ich persönlich hatte dazu gar kein großes Bedürfnis.
Und auch als meine Mutter mich „beruhigte“, ich dürfte ihn auch mal anfassen, war ich noch nicht so überzeugt!

Mamas „Job“ brachte mir allerdings einige Referate im Fach Ethik ein.
In der 5. zum Beispiel hielt ich ein Referat über Folter, weil wir in den Sommerferien in der Toskana in einem Folter-Museum waren.
Ja – so was machen WIR im Urlaub.
Von wegen Strandbar – Friedhof ist angesagt!

Ich weiß selbstverständlich auch schon, wie ich meine Eltern beerdigen will.
Die Asche meiner Mutter wird in einem Tattoo auf meinem Handgelenk verewigt.
Klingt jetzt vielleicht ein bisschen makaber, aber keine Sorge – sie ist damit ein-

HOSPIZ KONSTANZ e.V.

Jeder braucht jemanden. Irgendwann.

ERREICHBARKEIT

Hospiz Konstanz e.V.
Haus am Park, Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz
Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 10 – 12 Uhr
Tel. 07531 – 69138 0
Fax. 07531 – 69138 29
hospiz@hospiz-konstanz.de
www.hospiz-konstanz.de

SPENDENKONTEN

Hospiz Konstanz e.V.:

Sparkasse Bodensee

BIC: SOLADES1KNZ
Konto 63636
IBAN: DE07690500010000063636

Volksbank Konstanz – Radolfzell

BIC: GENODE61RAD
Konto 218400000
IBAN: DE98692910000218400000

Thurgauer Nationalbank

BIC: KBTGCH22
Konto 1620478.159-01
IBAN: CH1800784162047815901

Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis:

Sparkasse Bodensee

BIC: SOLADES1KNZ
Konto 24232423
IBAN: DE73690500010024232423

Impressum

REDAKTION

Petra Hinderer
Patricia Hinkelbein

AUTOREN/INNEN

Gitta Boehnke
Gabriele Bössinger
Susanne Ebner
Reinhild Gamm
Petra Hinderer
Patricia Hinkelbein
Katrin Hoppe
Elke Hutzenlaub
Doris Janning
Mara Julseth
Heidrun Khamsa
John Loram
Eva Moser
Heide Pecher
Bernhild Postl
Susanne Rathfelder
Daniele Seifert
Ursula Semle
Alex Simm
Adelheid Strätz
Inge Straub
Marc Weimerskirch
Mirjam Wiehn
Gisela Wittner
Ursula Wolschendorf

FOTOS

Lucia Cybulla
Monika Dörflinger
Fotolia
Oli Hanser
Petra Hinderer
Klaus Schielke
Inge Straub
Stefan Troitzsch
Elke Wiechmann-Kruse

GRAFIK

Braun-Werbung
Bernadette Meessen

DRUCK

Flyer-Fabrik





HINTERGRÜNDE

20 Jahre Hospizverein Konstanz

HOSPIZ KONSTANZ e.V.
Jeder braucht jemanden. Irgendwann.