

Info-Brief Nr. 3/2012



Freunde

*Der Mensch ist so angelegt,
dass er sich freut und besser fühlt,
wenn er sein Glück mit anderen teilen
und ihnen vertrauen kann.*

*Wir brauchen den Beistand unserer Gefährten,
und Freunde zu haben ist uns wichtig.
Mit ihnen zu lachen bereitet uns
ein durch nichts zu ersetzendes Vergnügen.*

In dieser Ausgabe:



<i>Information:</i> 10 Jahre Hospizstiftung und Fernsehstipps	2
<i>Grußwort:</i> Christiane Fellmann	3
<i>Buchtipp:</i> „Über das Sterben“	4
<i>Anstoß:</i> Spiritual Care	6
<i>Einblick:</i> Mme Curie hat immer ein Pils	10
Veranstaltungstipps	12

Dalai Lama



Herzlichen Glückwunsch

Die Hospizstiftung, die das Hospiz Arista und die Hospizdienste mit jährlichen Ausschüttungen unterstützt, begeht in diesem Herbst ihr 10-jähriges Bestehen.

Die nebenstehende Jubiläumsschrift kommt in den nächsten Wochen heraus und geht allen Mitgliedern zu.

TRAUER UND STERBEN:

Themenwoche im Fernsehen

Wie gehen wir mit dem Sterben und wie mit dem Tod um? Diesen Fragen widmet sich die ARD-Themenwoche vom 17. bis zum 24. November 2012. Sie steht unter dem Motto „Leben mit dem Tod“. Federführend sind der Rundfunk Berlin-Brandenburg (rbb) und der Mitteldeutsche Rundfunk (MDR).

Eine Auswahl von geplanten Sendeterminen:

Sa. 17. November: „Gott und die Welt“ und Günter Jauch

Mo. 19. November: „Die Story im Ersten“, „Hart aber fair“ und „Nuhr sterben“

Mi. 21. November: „Blaubeerblau“ (Fernsehfilm)

23. November: „Und dennoch lieben wir“ (Fernsehfilm) und „Tatort“

24. November: „Sterben ohne Glauben“



**Liebe Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde
des Hospiz Arista,**



die Sommerferien sind fast vorüber, die Tage werden wieder kürzer. Überall sieht man die Sonnenblume blühen. Sie ist ein Zeichen für den Spätsommer. Die Sonnenblume ist wegen ihrer Blütenform und goldgelben Farbe der Sonne am ähnlichsten. Auffallend ist an ihr, dass ihre Blütenköpfe dem Lauf der Sonne zu folgen vermögen und sich immer nach ihrem Stand am Himmel ausrichten. Ganze Sonnenblumenfelder sind der Sonne zugewandt, ein wunderschönes Bild.

Die Sonnenblume symbolisiert Wärme, Licht, Zuversicht, Freude, das Strahlen des Sommers.

In der Hospizarbeit ist es uns ein Anliegen bei allem Schmerz des Abschieds, aller Hilflosigkeit, Schwäche, allen Ängsten und Nöten, den uns anvertrauten Menschen und ihren Angehörigen ein Stückchen von dieser Wärme, dem Licht, der Zuversicht und der Freude weiterzugeben.

Und immer bekommen wir ein Stück von dieser Wärme zurück. Für mich sind es diese Begegnungen mit den Menschen, das gegenseitige Vertrauen, das Wissen um die Wichtigkeit in dieser letzten oft so schweren Lebensphase, die unsere Arbeit so wertvoll macht.

Vielen Dank für ihr Interesse und ihre Unterstützung, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre.—In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderschönen Spätsommer.

Herzlichst

Ihre **Christiane Fellmann**
Stellvertretende Leiterin des Hospiz Arista



Über das Sterben

von Gian Domenico Borasio

Was wir wissen. Wie wir uns darauf einstellen.

Was wir tun können.

„Jeder Mensch stirbt seinen eigenen Tod“, Professor Borasio möchte in seinem Buch die Tabuisierung des Todes ein Stück weit beenden. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Palliativmediziner möchte er uns neue Perspektiven öffnen für das große Thema unserer Zeit: Wie dürfen wir, wie wollen wir sterben.

Dabei erfahren wir schon am Anfang des Buches wie viel Geborenwerden und Sterben miteinander zu tun haben. Er zeigt wie eng Werden und Vergehen schon bei der Entstehung des Lebens im Mutterleib verbunden sind, vermittelt auf eine überraschend wissenschaftlich und trotzdem leicht verständliche und spannende Weise.

Borasio sagt, dass Tod und Sterben sehr viel mit dem Geborenwerden gemeinsam haben, denn beide Prozesse werden von jedem Menschen durchlaufen. Dabei werden sie



am besten durchlebt, wenn sie möglichst wenig Störung von außen (z. B. durch ärztliches Eingreifen) erfahren.

Es geht nach seiner Meinung heute eher um das Wiederentdecken des liebevollen Unterlassens und das Zulassen des natürlichen Todes. Die schlimmsten Fehler am Lebensende sind seiner Meinung nach die künstliche Nahrungs- und Flüssigkeitsgabe über die Magensonde bei Menschen mit



fortgeschrittener Demenz, es wird ihnen dadurch das Menschenrecht auf einen friedlichen und natürlichen Tod genommen.

So spricht er alle Facetten des Sterbens und der heutigen (auch medizinischen) Erfahrung über den Tod an. Er findet dabei einfühlsame und warme Worte gepaart mit fachlicher Kompetenz auf einer sachlichen Ebene. Er greift auch schwierige Themen wie die Sterbehilfe auf und setzt sich mit Mythos und Realität von Palliativ- und Hospizarbeit auseinander. Er benennt Fehler, die am Lebensende gemacht werden, und erklärt, welcher Schutz über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht möglich ist. Auch Fallbeispiele sind zum besseren Verständnis eingestreut.

Borasio selbst sieht die tägliche Konfrontation mit dem Tod als ein Geschenk, es zeigt uns, dass unser Leben endlich ist. Bei aller Diskussion geht es um

die Frage der Würde bis zum Lebensende.

Er sieht in der offenen Kommunikation der Betroffenen mit den Angehörigen, und allen medizinischen, psychologischen und spirituellen Begleitern die Möglichkeit für einen guten gemeinsamen Weg. Sein Buch soll dazu beitragen, dass wir mit weniger Angst, Sorgen und Befürchtungen der Tatsache der eigenen Endlichkeit ins Auge schauen und dass wir lernen, was bereits über das Lebensende bekannt ist. Borasio zeigt, dass auch schwierige Sterbeverläufe so begleitet werden können, dass es für die Sterbenden nicht nur erträglich wird, sondern dass etwas von der Natürlichkeit bleibt, die diesem Prozess innewohnt.

So kann dieses Buch für jeden von uns eine wertvolle Informationsquelle und Anstoß zur Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens sein.

ISBN 978-3-406-61708-9

Iris Pabst



Seelsorge in einer pluralisierten und individualisierten Welt—Spiritual Care

Neulich erzählte mir eine verheiratete Frau, Mutter eines 9-jährigen Sohnes, von ihren Ängsten. Eigentlich habe sie alles, was sie sich wünschen könne: einen liebevollen Mann, einen gut geratenen Sohn, einen angenehmen Job, eine schöne Wohnung, sie fahre mindestens 2x/Jahr in Urlaub, und...., aber sie fühle sich schlecht, habe ständig Angst, das alles zu verlieren und ins Bodenlose zu fallen, es könne doch nur schlechter werden. Im weiteren Gesprächsverlauf stellte sie folgende These auf: „Vielleicht fehlt mir ein Glaube, so etwas wie Religion, vielleicht haben religiöse Menschen weniger Angst?“

Bei ihr war ein Wunsch nach Transzendenz spürbar, nach etwas, das über das Alltägliche hinausweist, und ein Wunsch nach Bindung, nach Vertrauen darauf, dass es (Ver)-Bindung über das Sichtbare hinaus gibt.

Spätestens seit dem Offenbarwerden der Finanzkrise 2008

wird uns (wieder) bewusst, dass Wachstum Grenzen hat und die Metapher vom Turmbau zu Babel weiterhin gilt. Eine noch zaghafte Rückbesinnung auf nichtmaterielle Werte ist zu beobachten, man könnte meinen, der Volksmund behält Recht: Not lehrt beten.

Krisen bieten die Chance, eingetretene Pfade zu verlassen und Neues zu entdecken. Wichtig könnte die Erfahrung werden, dass ein Gebet in Not nicht nur tröstet, sondern auch neue Perspektiven eröffnet. Es kann helfen, eigene Grenzen und Ohnmacht zu überwinden, indem wir uns selbst transzendieren und einer höheren Macht, Gott, anvertrauen. So kann ein Gebet gegen alle Ängste zurück ins Leben führen.

Wunden können eine seelenbildende Erfahrung sein, jede Tragödie erzeugt das Bedürfnis nach Sinngebung, verlangt nach einer Neuordnung unserer (inneren) Welt, die in der



sogenannten Trauerarbeit entwickelt wird.

Antonovsky, ein Soziologe, der sich mit den Faktoren beschäftigte, die uns gesund erhalten, untersuchte, warum Menschen auf ähnliche Schicksalsschläge unterschiedlich reagieren. Er fand, dass diejenigen, die sich nach einer Tragödie gut erholen, drei Bewältigungsstrategien nutzen:

- sie finden einen Weg, Ereignisse als geordnete Informationen zu verarbeiten,
- sie suchen nach dem Sinn der Erfahrung und
- versuchen, das Ereignis und ihr Leben in den Griff zu bekommen.

Er fasst diese drei Komponenten Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit in dem Begriff „Sinn für Kohärenz“ zusammen. Das Kohärenzgefühl beschreibt, in welchem Ausmaß jemand über ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Ge-

fühl des Vertrauens verfügt. Darüber kann der Einzelne seine durch traumatische Erfahrungen beschädigte Selbstachtung zurückerlangen.

Die Komponenten des Kohärenzgefühls entwickeln sich vor dem Hintergrund von Erfahrungen und Erlebnissen in Kindheit und Jugend, haben etwas mit dem zu tun, was wir Urvertrauen nennen und uns Zuversicht ermöglicht. Es ist ein unerschütterlicher Glaube daran, stets geborgen zu sein, auch wenn die vergängliche Welt, in der wir leben, oft gefährlich, gewalttätig und unberechenbar ist.

Gemeint ist die erfahrungsmäßige Erkenntnis einer transzendenten, das individuelle Ich übersteigenden Wirklichkeit, eine innere Haltung, die über das eigene Selbst hinausreicht. Diese Spiritualität ist individuell, abhängig von biographischen Erfahrungen und ihrer Rekonstruktion sowie kulturellen Bezügen. Michael Wrights hat Spiritualität mit einem Diaman-



ten verglichen, dessen vielfältige Facetten sich je nach Betrachtungswinkel zeigen oder verborgen bleiben. Sie vollzieht sich als ein persönlicher Entwicklungsprozess, als ein Leben-in-Beziehungen, als Sinnfindung in Situationen der Verwundbarkeit und schließlich als Transzendenzbezug. Rituale und Symbole dienen ihrer konkreten, sinnlichen Erfahrbarkeit und fördern die Bindung. Sie entwickeln sich aus der Religion, die sich auf die jeweilige historisch und politisch gegebene Form bezieht. Religion und Spiritualität sind somit aufeinander bezogen, beide Elemente bedingen und benötigen sich gegenseitig.

Religionen vermitteln Hoffnung nach dem Motto: momentan ist es schwer, aber es wird auch wieder besser. Neuere wissenschaftliche Studien weisen daraufhin, dass sich bestimmte Glaubenshaltungen heilsam sowohl auf körperliche als auch seelische Erkrankungen auswirken. Es gibt auch empiri-

sche Befunde dazu, welche Art von Spiritualität und Religiosität sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Dabei darf nicht übersehen werden, dass angstmachende Gottesbilder oder fundamentalistisch strukturierte religiöse Gemeinschaften auch die Entstehung von Krankheiten fördern können und Menschen mit psychischen Störungen sich in solchen Gruppierungen überdurchschnittlich häufig finden. Deshalb sind Offenheit im Gespräch und achtsames Zuhören, ein respektvoller Umgang mit dem Individuum essentiell.

Im Oktober 2011 wurde in München die Internationale Gesellschaft für Gesundheit und Spiritualität gegründet. Sie hat u. a. die Erforschung der europäischen Spezifität von Spiritualität, deren Verankerung im Gesundheitswesen als Spiritual Care und die Vernetzung der Beteiligten zum Ziel. Das bedeutet, es gibt Bestrebungen, die WHO-Definition von Ge-



sundheit (1948) als einen Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens zu differenzieren. Dem geistigen Wohlbefinden wird explizit das geistliche, spirituelle hinzugefügt. Das soziale Wohlbefinden wird über die Verbindung zu anderen Menschen auf die Bindung an etwas Transzendentes erweitert.

Therapeuten und Seelsorger fragen ihre Klienten: In wen oder was setzen Sie Ihre Hoffnung?

Woraus schöpfen Sie Kraft? Gibt es etwas, das Ihrem Leben einen Sinn verleiht? Welche Glaubensüberzeugungen sind für Sie wichtig?

Spiritual Care bemüht sich um die Möglichkeit der Teilhabe und Teilnahme an einem als sinnvoll erfahrenen Leben. Vielleicht gewinnt sie in unserer Zeit der Globalisierung und Individualisierung an Bedeutung, um das Eingebundensein in ein größeres Ganzes erfahren zu können.

Dr. med. Ruth Feldhoff



Mit dieser Karikatur nehmen wir die Tradition der ersten Info-Briefe wieder auf und bieten Ihnen abseits der hospizlichen Themen etwas zum Schmunzeln.



Madame Curie hat immer ein Pils

Aus der Zeitschrift „Publik Forum“ stammt der folgende Bericht, den wir hier gekürzt wiedergeben. Er zeigt nicht nur, welche gravierenden Veränderungen eine schwere Erkrankung anrichtet – bei den Betroffenen und bei ihren Familien. Er zeigt ebenso, dass auch in Palliativstationen und Hospizen nicht alles glatt und sanft läuft, und welche Oasen diese Einrichtungen trotzdem sind. (Hier ist übrigens nicht vom Hospiz Arista die Rede.)

Von der medizinischen Klinik ging es auf die Palliativstation und von der Palliativstation ging es ins Hospiz. Mein Mann hat Krebs, er wird nicht mehr lange leben. Während sich draußen die Welt mit der Frage beschäftigt, ob Markus Lanz als Nachfolger von Thomas Gottschalk taugt, suche ich die beste Windelsorte und streite um die Pflegestufe. Auch ich konnte bis vor kurzem Worte wie Krebs, Sterben und Tod erfolgreich verdrängen. Ich konnte mir einreden, dass es nur andere trifft, etwas, was man im Fernsehen beim Zappen zufällig mal fin-

det. Oder dass es einen erst erwischt, wenn man um die neunzig ist. Weit gefehlt. Vor wenigen Jahren wurde bei meinem Mann ein Prostatakarzinom festgestellt. Das hat gestreut.

Zunächst war seine Erkrankung ein sozialer Lackmustest. Manche Freunde blieben schneller weg, als man „Karzinom“ sagen konnte. So als sei die Krankheit ansteckend. Andere Freunde bewiesen sich als wirkliche Freunde, wie etwa Heike. Sie nahm sich drei Wochen Urlaub, flog von England, wo sie arbeitet, nach Deutschland und zog zu uns ins Hospiz. Auch jetzt ersetzt sich mich gerade, damit ich mir zuhause mal ein paar ruhige Stunden leisten kann.

Keine Sorge: Nicht alles hier ist tieftraurig. Oft lachen wir auch. Etwa mit der jungen Krebspatientin auf der Palliativstation. Sie hat durch die Chemotherapie alle Haare verloren und trägt eine Perücke. Die hatte sie zur Hälfte selbst finanzieren müssen. Die Krankenkasse ließ ein Schild einnähen „Eigentum der Ersatzkasse“. Der Ehemann

hat mir in die Hand versprochen, nach ihrem Tod die Perücke durchzuschneiden und persönlich die Hälfte abzuliefern, die der Kasse gehört.

Nach dieser Geschichte wollten wir erst einmal ein Bier trinken. Der Pfleger der Palliativstation, um drei Flaschen Pilsener gebeten, sagte ernst: „Da muss ich Madame Curie fragen, die hat immer Bier.“ Madame Curie, finden wir heraus, ist der Name der Frauenstation.

Es gibt aber auch Momente, die sind zu Heulen. An einem Tag kamen innerhalb von vierzig Minuten drei Leute hintereinander ins Zimmer und sagten zu meinem Mann: „Wissen Sie, warum Sie hier sind? Wissen Sie, dass Sie eine lebensbedrohliche Erkrankung haben? Wissen Sie, dass Sie sterben müssen?“ Sicherlich dient das dazu, dass der Patient sich mit seiner Lage auseinandersetzt und letzte Regelungen trifft. Wahrscheinlich haben sie das in Workshops gelernt.

Als aber nach dem Pfleger und der Ärztin auch noch eine Therapeutin mit den gleichen Sätzen hereinkam, sagte mein Mann: „Warum ich hier bin? Ich heiße Marie Curie, bin schwanger und will ein Bier.“

Die Pfleger und Pflegerinnen auf der Palliativstation und im Hospiz



kann man gar nicht angemessen entlohnen, finde ich. Eine Krankenschwester verdient im Schnitt 2300 Euro. Wussten Sie das? Die Schwestern putzen nachts um drei das Zimmer, wenn mein Mann im desorientierten Zustand Gläser und Geschirr heruntergeworfen hat. Sie waschen ihn um vier, wenn er sich eingenässt hat. Sie holen ihm Bier, Schokolade und Morphium, auch wenn er zum achten Mal klingelt. Sie salben ihm den Rücken ein und waschen seinen Intimbereich. Eine Nonne erzählt ihm einen Papstwitz, über den er zwei Tage lacht.

Unser Leben existiert nicht mehr, wie es mal war, ich wohne mit ihm und Heike im Hospiz. Plötzlich bin ich selbst in diesem Fernsehbericht, in den man versehentlich beim Zappen gerät und den man aus Entsetzen oder Voyeurismus nicht mehr wegschalten kann.- Sie können noch wegzappen, ich nicht mehr.

Einige Tage, nachdem ich diese Zeilen geschrieben hatte, starb mein Mann friedlich, schmerzfrei und im Schlaf.

Gelesen von Ulrike Schapf

Samstag, 22. September 2012—19:30 Uhr
Schloss Ettlingen, Epernaysaal

Auftaktveranstaltung
**Die Unsterblichkeit des
Sandkuchens**

Theaterspiel vom Abschied und vom
Weiterleben

von und mit **Annette Schramm**
Schauspielerin und Theaterautorin

Eintritt € 12,- (im Vorverkauf € 10,-)

Samstag, 20. Oktober 2012—20:00 Uhr
Stadhalle Ettlingen
Benefizkonzert

Sinfonieorchester Ettlingen

spielt Werke von Beethoven und Bruch

Leitung: **Judith Mammel**

Klavier: **Claudia Klinkenberg**

Eintritt: € 12,- (im Vorverkauf € 10,-)
Schüler und Studenten € 5,-

Herausgeber: Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.

Verantwortlich für den Inhalt: Iris Pabst, Margit Sängler, Ulrike Scharpf,
Ruth Feldhoff. Layout: Ursula Müller
September 2012

www.hospizfoerderverein.de

Spendenkonto Stichwort "Hospiz"

Sparkasse Ettlingen Konto 11 20 724 (BLZ 660 501 01)

Volksbank Ettlingen Konto 166 803 608 (BLZ 660 912 00)