

# Info-Brief Nr. 1/2013

## *Bevor ich sterbe*

*Noch einmal sprechen  
von der Wärme des Lebens  
damit doch einige wissen:  
Es ist nicht warm  
aber es könnte warm sein*

*Bevor ich sterbe  
Noch einmal sprechen  
von Liebe  
damit doch einige sagen:  
Das gab es  
das muss es geben*

*Noch einmal sprechen  
vom Glück der Hoffnung auf Glück  
damit doch einige fragen:  
Was war das  
wann kommt es wieder?*  
Erich Fried

### In dieser Ausgabe:



<i>Anstoß:</i> Katharinas Decke	<b>2</b>
<i>Grußwort</i>	<b>3</b>
<i>Buchtipp:</i> Gemeinwohl- Ökonomie	<b>4</b>
<i>Diskussion:</i> Glück—alles nur Chemie?	<b>6</b>
<i>Einblick:</i> Lobhudelei auf den Förderverein	<b>9</b>
<i>Programmtipps</i>	<b>12</b>





## Katharinas Decke

Katharina strickt gerne Decken, etliche im Laufe des Jahres.

Eine davon wurde beim Jahrestreffen der Ettlinger Weggemeinschaft, einer Gruppe von aktiven älteren Frauen und Männern, im November 2012 „amerikanisch“ versteigert.

Zur großen Überraschung kamen dabei – von dreizehn Bietenden - 117,30 Euro zusammen. Katharina erzählte das voller Begeisterung am nächsten Tag ihrem Physiotherapeuten und der legte noch einmal zehn Euro dazu.

Der ganze Betrag ging als Spende an das Hospiz Arista.

Ulrike Scharpf

Meine Wünsche und  
Vorstellungen sollen  
respektiert werden.

Auch wenn ich mich nicht  
mehr dazu äußern kann.

Ich habe eine  
Patientenverfügung.



**Hospizbewegung**  
in Deutschland

Stationäres Hospiz für Menschen  
im Landkreis und in der Stadt Karlsruhe

## Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizidee, liebe Mitglieder,



Das Hospiz Arista hat zu seinem stationären Angebot seit dem Januar 2013 ein zusätzliches geschaffen, in dem es einen SAPV- Vertrag mit den Kassen abgeschlossen hat und die spezialisierte ambulante Palliativversorgung anbietet. Über ambulant tätige Fachärzte, besonders ausgebildete PflegerInnen, SozialarbeiterInnen und Psychologen können Schwerstkranke und Sterbende solange wie möglich zu Hause versorgt werden, was diese dem Ziel näher bringt, auch dort sterben zu können. Über 60 % der Bevölkerung hegt diesen Wunsch, der leider nicht immer zu erfüllen ist. Das Palliativ Care Team (PCT) Arista weist erst dann in die stationäre Pflege ein, wenn dies unumgänglich ist. Somit wird garantiert, dass nur die wirklich Bedürftigen, für die es keine häusliche Versorgung und kein entsprechendes Pflegeheim mehr gibt, aufgenommen werden.

Mit Unterstützung des Fördervereins entsteht an der Pforzheimer Straße neben zwei zusätzlichen Hospizbetten das Zentrum für Hospizarbeit und Palliativversorgung für den Stadt- und Landkreis Karlsruhe. Die räumliche Nähe von stationärem Hospiz, PCT und dem Hospizdienst und eine gemeinsame Koordinierungsstelle für alle Hospizdienste der Region werden gewährleisten, die segensreiche Arbeit unserer haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter aufeinander abzustimmen und so die beste Versorgung unserer Gäste sicherzustellen. Gemeinsam sind wir alle stärker!

Ein über die geplanten zwei hinaus gehender Bedarf an Hospizbetten kann nur wirklich abgeschätzt werden, wenn das Gesamtsystem analysiert und optimiert ist. In dieser Struktur ist das Hospiz Arista einzigartig im Land Baden-Württemberg und kann anderen Regionen zum Vorbild dienen.

Ihr Dieter Daub





# Gemeinwohl-Ökonomie

von Christian Felber

© Deuticke im Paul Zsolnay Verlag Wien

Der heutige Buchtipps handelt von der Vorstellung eines Modells der sozialen Marktwirtschaft.

Angeregt hat mich dazu mein jüngster Sohn, der Christian Felber (Autor) an der Hochschule im Rahmen eines Vortrags kennenlernte und begeistert wurde von dessen Idee einer Gemeinwohlökonomie.

Christian Felber zeigt hier Wege auf, die uns aus einer wirtschaftlichen und ökologischen Sackgasse heraushelfen sollen. Egoistisches Machtstreben wird gewandelt in Kooperation und sozial verantwortliches Miteinander. Geld-, Gewinn- und Leistungsstreben auf Kosten anderer führen nicht mehr zum Erfolg.

Die Bilanz wird am Gemeinwohl aller gemessen und dadurch reguliert. Je besser diese aussieht, um so höher die Zuwendungen und Vorteile des Unternehmens. Chr. Felber hat hierzu eine 20-Punkte-Bewertung erstellt zur Messbarkeit dieser Bilanz. Diese Parameter müssen für alle ver-



ständig und nachvollziehbar sein.

Erfolgsindikator eines Unternehmens ist sein Agieren in sozialer, ökologischer und solidarischer Hinsicht. Ziel ist ein global nachhaltiges und ökologisch verträgliches Wirtschaften. Mitarbeiter werden in demokratischer Form in

Unternehmensentscheidungen eingebunden und sind am Gewinn beteiligt. Firmen und Banken bilden solidarische Lern- und Wirtschaftsgemeinschaften zur Kooperation und gegenseitigem Nutzen.

Einkommen und Privatvermögen sowie auch das Erbrecht werden durch demokratische Entscheidungen begrenzt.

Führungsqualitäten werden in Zukunft soziale Verantwortung, Empathie, Teamfähigkeit und das Erkennen der Mitbestimmung als Chance für alle sein.

Der Autor grenzt sich von kommunistischen oder auch extrem linken Meinungen ab. Ihm geht es nicht um eine politische Richtung,

sondern um einen Weg aus dem egoistischen Macht- und Gewinnstreben Einzelner, das geprägt ist von Gier, Neid und Geiz.

Christian Felber, geboren 1972, studierte Romanische Sprachen, Politikwissenschaft, Soziologie und Psychologie in Wien und Madrid. Er ist Mitbegründer von Attac, freier Tänzer, Universitätslektor und internationaler Referent ([www.christian-felber.at](http://www.christian-felber.at)).

Sein alternatives Wirtschaftsmodell löst bereits ein großes Echo aus: 480 unterstützende Unternehmen in 12 Staaten, 80 Organisationen, 150 Pionier-Unternehmen in 4 Staaten und viele AkteurInnen-Kreise und das bei einem Start im Oktober 2010!

Was hat das mit uns/mir zu tun?

Wir erkennen alle, dass die heutige Weise des Wirtschaftens immer mehr Staaten in den Ruin treibt.

Wenige Institutionen bzw. deren Entscheidungsbefugte haben durch ihre finanzielle Macht Einfluss auf globale Entscheidungen, die für viele zu ökologischen Problemen, ja lebensbedrohlichen Situationen führen.

Das soziale und empathische Gewissen ist ausgeschaltet, sobald das Geld regiert.

Hier wieder Begeisterung zu we-



cken für eine andere Art des Umgangs auf Augenhöhe, das gelingt C. Felber. Dabei ist seine Sprache so gut verständlich, dass auch ich die Zusammenhänge erkennen konnte.

Übertragen sehe ich dieses Wirtschaften z.B. auf medizinische und geriatrische Einrichtungen. Z.Zt. bekommen wir den Eindruck, dass auch hier nur noch die finanzielle Bilanz eine Rolle spielt.

Das Wohl der Patienten/ Bewohner und des Pflegepersonals/Ärzte wird zweitrangig.

Wenn hier andere Formen der Mitbestimmung möglich wären, gegenseitiges Begegnen auf Augenhöhe praktiziert wird und Gelder transparent verwendet werden, könnte ich mir eine Wendung zum Besseren vorstellen.

Lediglich im Hospiz „Arista“ ist mir diese Art der Zusammenarbeit begegnet.

Iris Pabst



## Glück - alles nur Chemie?



Wann waren Sie das letzte Mal glücklich und woran haben Sie gemerkt, glücklich zu sein?

Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit: es fand Eingang in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten, in Heidelberg gibt es das Schulfach Glück und in München ein Glücksforschungsinstitut.

Glück macht sich im Körper bemerkbar mit schnellerem Herzschlag, leicht erhöhter Temperatur, geringerem Hautwiderstand und Entspannung der Muskeln (Ausnahmen: Jochbeinmuskel, der den Mundwinkel nach oben zieht, und Augenringmuskel, der die Lachfalten hervorbringt).

Das heißt, ohne Körper gibt es kein Glücksgefühl. Auch alle anderen Gefühle erleben wir, indem wir die unwillkürlichen Reaktionen unseres Körpers wahrnehmen und sie anschließend gedanklich einem Gefühl zuordnen.

Die guten Gefühle sitzen nicht im Großhirn, man kann nicht denken: jetzt bin ich mal glücklich. Erinnerungen an Gefühle

und Orte werden im Mittelhirn gespeichert, es ist für Erregung zuständig und steuert den Körper durch Hormonausschüttungen. Biologische Basis unserer Gefühle sind mehr als 60 verschiedene Botenstoffe, auf jedes äußere Signal folgen Millionen inwendiger Impulse.

Alles, was wir wahrnehmen, fühlen oder denken, verändert unser Gehirn. Dabei machen Wiederholungen Verbindungen dauerhafter, verändern die Nervenzellen in ihrer Form, Aktivität und Verbindung untereinander. Eric Kandel bekam für diese Erkenntnisse den Nobelpreis, Manfred Spitzer vergleicht diese Veränderungen mit dem Ausbau von Trampelpfaden zu Autobahnen.

Was ist der biologische Sinn? Der Organismus wird durch Steuerung über Lust bzw. Vermeidung von Unlust in einem möglichst optimalen Zustand gehalten. Der Wunsch nach Wohlbefinden hält von schädlichen Einflüssen fern und ermöglicht so Entwicklung. Das Streben nach Glück ist also evo-

lutionär von Bedeutung und dient der Arterhaltung.

Aktivitäten wie essen, mit anderen zusammen sein, Sex und die Versorgung kleiner Kinder dienen der Arterhaltung. Weil sie für uns heute nicht mehr an erster Stelle steht, stellt sich die Frage, worin wir heute Glück finden.

Positive und negative Gefühle werden im Gehirn von unterschiedlichen Systemen erzeugt, deshalb gibt es „Glück im Unglück“, wir können gleichzeitig glücklich und unglücklich sein.

Ein Bereich im Mittelhirn wird durch Vorfreude aktiviert und hilft, gute Erfahrungen zu erinnern. Er reagiert besonders, wenn eine Erfahrung besser ist als erwartet. Das erklärt den Zauber des Anfangs, beim nächsten Mal wird dieser Bereich schon weniger aktiviert, weil man diesen Reiz schon erwartet.

Für das Empfinden sind Genetik und Erfahrung von Bedeutung, Erfahrungen können die genetischen Komponenten und die Deutung der Wahrnehmung, die persönliche Wertung, verändern.

Das Maß der Neugierde ist z. B. genetisch angelegt, der Botenstoff Dopamin weckt die Fantasie und macht Lust auf Neues. Der Botenstoff Serotonin wird durch



Muskelaktivität freigesetzt und vermittelt das Gefühl von Geborgenheit, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Deshalb fühlt man sich gut, wenn man sich bewegt hat. Gute Erfahrungen führen zur Ausschüttung von Endorphinen, der körpereigenen Opioiden, und vermitteln Genuss.

Die Botenstoffe erklären auch die Effekte von Schokolade auf das Glücksgefühl, Tryptophan in der Schokolade wird zu Serotonin umgebaut, allerdings kann nur ein Riegel verstoffwechselt werden, sein Effekt hält ca. drei Stunden an.

Nach Seligman sind Engagement, Genuss, Neugier, Bindungsfähigkeit, Humor, Ausdauer und Dankbarkeit wichtige Faktoren des Glücks. Von entscheidender Bedeutung ist das Gefühl: ich bin für jemanden wichtig, bin geliebt, so wie ich bin. Wer das nicht wirklich spürt, sucht vielleicht den Besitz um sich zu spüren.

Weil Sprache unsere Wahrnehmung wesentlich bestimmt, ist es interessant, wie das Phänomen Glück in verschiedenen Sprachen zum Ausdruck gebracht wird. Im



Deutschen kann man Glück nur mit einem Hilfsverb kombinieren, d.h. man kann Glück haben oder glücklich sein, oder aber andere beglücken. Das hieße, wir müssen darauf warten, dass uns Glück widerfährt, wir sind zumindest sprachlich eher „Glücksopfer“ als „Glückstätter“.

Im Englischen gibt es zwei Begriffe für glücklich: lucky und happy, im Sanskrit sogar zwölf verschiedene Worte. In diesem Zusammenhang sind auch Sprichwörter zu sehen wie „Glück und Glas, wie leicht bricht das“ oder „Jeder ist seines Glückes Schmied“.

Was können wir beitragen zu unserem Glück? Wir können z. B. achtsam durch den Tag gehen, denn im Stirnhirn gibt es Bereiche, die wir durch Achtsamkeit aktivieren und von denen negative Gefühle gebremst werden. Die bewusste Beschäftigung mit Positivem fördert die Vernetzung dieser Bereiche. Auch Aktivität hilft, jede Beschäftigung wirkt gegen Trübsal, in körperlicher und/oder geistiger Aktivität kommen

wir in den sog. Flow, das Gehirn vergisst sich selbst.

Das Erwartungssystem des Hirns stumpft schnell ab, es gilt das Unerwartete im Vertrauten zu entdecken. Was macht einen Wettkämpfer glücklicher, die Silber- oder die Bronzemedaille? Eindeutig Bronze: ich habe es noch geschafft. Bei Silber würde er sich wahrscheinlich sagen: es könnte besser sein. Das zeigt uns, vergleichen tut nicht immer gut, denn es gibt immer etwas Besseres. So ließ Shakespeare Hamlet sagen: Kein Ding ist an sich gut oder schlecht, erst unser Denken macht es dazu.

Glück ist, was ich als Glück betrachte, das gilt natürlich nur für mich, Ihnen kann etwas ganz anderes Glück bedeuten.

Dr. med. Ruth Feldhoff





Beim Ettlinger Hospiz gibt es die schöne Sitte, den Ehrenamtlichen der verschiedenen Dienste immer wieder in Form von Einladungen einen Dank auszusprechen.

Dabei werden häufig Reden gehalten. Die folgende, hier abgedruckte von Thomas Kastein, Pfleger im Hospiz Arista, ist eine besondere Rede, gehalten am 19. Januar 2013. Sie sollten sie zweimal lesen, um in ihre Tiefen einzudringen!

## Die „ultimative Lobhudelei“ auf den Förderverein Hospiz in Ettlingen

und alle seine Mittäterinnen und –täter, also –tuenden. Also die, die wo was tun oder getan haben oder getan haben werden – nicht nur reden; die praktisch angetan sind vom Hospiz, von der Idee, der Hospizidee vom Sterben, also vom Leben..., also vom Sterbensleben oder Lebenssterben. Das ist ja nicht zu trennen. Gehört ja zusammen.

Verstehen Sie mich auch nicht?

Aber da muss ich jetzt davon reden, bis ich DAUB bin. Oder bis Sie DAUB sind!!

Damit fängt alles ja an. Also, das ist doch WEISHEIT! Die kann ja heute nicht persönlich hier sein. Ist aber doch da. Vielleicht im KELLER.

Jedes Haus, wenn's auch ambulant ist, braucht doch so ein Fundament – aus Menschen, die sich engagieren, die angetan sind. Die überall hingehen mit ihren Briefen und Plakaten; in die entlegensten Gegenden: übern FELDHOFF, durch KRAUT und HEIDT; bis dahin, wo WOLF und FUCHS sich gute Nacht sagen. Und auch da noch einen Infostand aufbauen und Veranstaltungen durchführen und Plakate aufhängen. Und Briefe schreiben. Viele von ihnen machen ja diese Arbeit in einem Büro, wo man Umschläge, Papier und PAPE BUNGERT.



Und ich darf Sie hier alle mal loben!!!

Gerade auch die, die falten und einkuvertieren – diese Schreiben mit den Infos und Bitten um Spenden – und die diese dann verschicken und so an den SEEMANN oder HERRMANN bringen. Ja, ich weiß, dass das hier Frauen sind...

Aber es müssen ja auch die Frauen so eine Idee bekommen und dann gebären, damit sie wächst und gedeiht und dann VOLL/MER Frucht bringt. Dass das Arista aufgeht und dass es dann weiterwächst in die Breite, Richtung Pforzheimer Straße. Es GÄT/CKE Weg mehr dran vorbei. Die Pläne stehen - da schwör ich einen JAKUB/EIT drauf! – und werden auch ausgeführt werden. So wahr uns HOFMEISTER helfe.

Aber ohne VIEL/SÄCKER voll SCHILLING geht's eben nicht – und der kann WIN/HELLER klingeln. Da braucht's Veranstaltungen, Veranstaltungen, Veranstaltungen...

Sie haben sich gesagt: WIMMER jetzt nicht und sei kein LUMPP, sondern sei wie die neueste APP auf deinem smart-phone – das ist nämlich jetzt KULD! – und das heißt, geh jetzt DO/ROW UND HEGER die Spender und Interessenten, die Förderer und diejenigen, die dir ein ERBRECHT vermachen können. Auf dass der Rubel rollt WIN/HELLER. Nochmal – denn ob Mann oder Frau, wir müssen alle sterben und das muss uns teuer sein. Kostet bekanntlich das Leben. Und das hat doch seinen





Wert, den wir ihm geben, jeder mit seiner Gabe.

Ob ich eintüte oder plakatiere, bis ich einen WEISSSCHÄDEL hab, oder anderweitig helfe, bis ich ganz SCH/MIDT bin.

Und das haben Sie gemacht und auch Tische gedeckt, Gläser gespült, Gäste begrüßt, MÜL/LER geräumt, bewirtet oder Rundbriefe verschickt, die Kasse geprüft, den Internetauftritt gepflegt, vorgestanden oder hinter dem Infotisch gestanden.

Das alles ist hilfreich und hiermit zu würdigen.

SCHARPF sei dein Verstand und weit dein Herz – ich wird jetzt noch ganz „pastetisch“ – sei COUI/LLEC in dieser Sache (auch wenn gerade Faschingszeit ist), sondern sei WIED Amsel am Morgen, GÜN/TER einen Wurm zum Frühstück und tue weiter, was du tun musst, um diese Arbeit voranzubringen.

Ich danke Ihnen für Ihren Einsatz, Mühe Geld, Zeit und bitte Sie, diese meine „Maulwürfe“ an selbige weiter zu geben (als Vorstand oder eben auch von Mensch zu Mensch), nämlich an alle diejenigen, die eben nicht nämlich hier erschienen sind oder direkt persönlich; sondern die quasi im Untergrund arbeiten, unerkannt, konspirativ sozusagen. Die schaffen und man sieht's erst an den Geldhaufen, die sie damit aufwerfen.

Auch ihnen Lob und Dank! Sowie dem Weltgeist!

Und Danke an Ihre Gehörgänge für meine Gedankengänge.

Ich hab's gut gemacht – machen Sie's auch gut!

Thomas Kastein

Dienstag, 16. April 2013, 19:30 Uhr  
,Scheune', Ettlingen

## **„Gibt's im Himmel auch Spaghetti?“**

Vortrag über den Kinderhospizdienst  
Landkreis und Stadt Karlsruhe

Referentinnen : **Christine Ettwein-Friebs**, Leiterin  
des Hospizdienst Karlsruhe und **Flora Asseyer**,  
Leiterin des Kinderhospizdienstes

Eintritt frei

Montag, 13. Mai 2013, 20:00 Uhr  
Kino ‚Kulisse‘, Ettlingen

## **„Das Ende ist mein Anfang“**

Ein Film mit

**Bruno Ganz, Elio Germano und Erika Pluhar**

über die Liebe zum Leben und den Umgang mit dem Tod

Eintritt: € 9,- (Vorverkauf € 7,-)

Samstag, 8. Juni 2013, 19:00 Uhr  
Gemeindsaal der Evang. Kirche Durlach  
Seniorenkabarett

## **„Die grauen Zellen“**

**Nostalgie:** was für ein bedeutungsvolles Wort!

Eintritt: € 10,- (Vorverkauf € 8,-)

**Herausgeber: Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.**

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Ruth Feldhoff, Iris Pabst, Margit Sängler, Ulrike Scharpf.

Layout: Ursula Müller

März 2013

[www.hospizfoerderverein.de](http://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)