

Info-Brief Nr. 1/2014



Das Leben erfahren

*Versäume nicht
deine Verabredung mit dem Leben!
Jeder Atemzug,
jeder Schritt,
jedes Lächeln kann uns helfen,
das Leben in seiner Tiefe zu erfahren.*

*Thich Nhat Hanh
(aus: Sei liebevoll umarmt, Kösel Verlag)*

In dieser Ausgabe:



<i>Einblick:</i> Hospizseminare	2
<i>Grußwort</i>	3
<i>Vortrag:</i> Meine Trauer wird dich finden	4
<i>Buchtipp:</i> Ein ganzes halbes Jahr	6
<i>Impuls:</i> Die Macht innerer Bilder	8
<i>Anstoß:</i> „Über das Alter“ von Hermann Hesse	10
<i>Veranstaltungen</i>	12



„Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung“



Otti Vielsäcker verabschiedet sich nach fast zwei Jahrzehnten aus Aus- und Fortbildung der Hospizhelfer/innen für den Hospizdienst Ettlingen. Sie ist eine der Gründerfrauen. Schon beim Aufbau des Hospizdienstes 1996 übernahm sie die Konzeption der Ausbildungsmodule. Unter ihrer Verantwortung entstand eine dreigliedrige Seminarreihe: Grundkurs – Aufbau-seminar – Abschluss-Seminar. Ein Praxismodul in „Häuslicher Krankenpflege“ sowie ein Praktikum in einer stationären Einrichtung wurden ebenfalls integriert. Viele Erfahrungen ließ sie aus ihrer Lehrtätigkeit einfließen und auch aus ihrer Praxiserfahrung im Hospizdienst Karlsruhe. Neben der Wissensvermittlung standen für sie die Einzigartigkeit jedes Menschen und damit das emotionale Erleben mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen im Vordergrund. Theorie und Praxis zu verbinden – ein Grundsatz, auf den sie immer großen Wert legte und auch selbst umsetzte; bis heute ist Otti Vielsäcker selbst als Hospizhelferin ambulant im Einsatz.

Die Ausbildungsmodule stehen noch immer allen Interessierten offen; eine Verpflichtung zur ehrenamtlichen Mitarbeit im Hospizdienst Ettlingen ist hiermit nicht verbunden. So werden Menschen und Familien ermutigt und unterstützt, sich mit einer „Kultur des Sterbens“ auseinanderzusetzen. In fast zwei Jahrzehnten begleitete Otti Vielsäcker ca. 550 Personen über Grundseminare und hiervon schlossen ca. 200 Personen die gesamte Seminarreihe ab. Fast alle der heute 48 tätigen ehrenamtlichen Hospizhelfer/innen im Hospizdienst Ettlingen durchliefen ihre Ausbildung sowie weitere, denn auch regionale Hospizdienste fragten sie als kompetente Ausbilderin an.

Otti Vielsäcker prägte, gestaltete und bereicherte mit **ihrer** Einzigartigkeit, mit Herzblut und ihrer Offenheit für die Verschiedenheit von Menschen die Ausbildung. Wir sagen: Herzlichen DANK für die Beständigkeit, die Zuverlässigkeit und das großartige Engagement! Wir freuen uns, dass Otti Vielsäcker sich als ehrenamtliche Hospizhelferin weiterhin engagiert.

Beate Rashedi

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizidee,



in der Mitgliederversammlung am 20. Februar 2014 konnte der Vorstand des Fördervereins eine positive Bilanz über das vergangene Jahr vorlegen. Die seit Jahren diskutierte Erweiterung des Hospizes Arista wurde in Angriff genommen und der Bau macht täglich Fortschritte. Mit den zusätzlichen Betten und besonders mit dem Aufbau des Zentrums für Palliativmedizin und Hospizarbeit für den Stadt- und Landkreis Karlsruhe, das in dem neuen Gebäude seine Heimstatt finden wird, entwickeln wir ein kooperatives Angebot zwischen ambulanter und stationärer Versorgung, mit dem wir jedem Mitbürger ein seinen Wünschen entsprechendes Angebot machen können. Diese Aufgabenerweiterung - und auch dies wurde auf der Mitgliederversammlung thematisiert - verlangt eine Anpassung des Fördervereins an die neue Situation. Deshalb wird der Vorstand mit Ihnen, liebe Mitglieder, in eine Diskussion um eine Änderung unserer Satzung eintreten, damit wir diese Pläne auch verwirklichen können. Ich bin zuversichtlich, dass wir bis zur nächsten Mitgliederversammlung Ihnen einen Vorschlag vorlegen können, der von Ihnen akzeptiert werden kann. Ziel wird sein, unsere engen Beziehungen zu den Bürgern der Stadt Ettlingen weiterhin zu erhalten und weiter auszubauen und darüber hinaus der zentralen Funktion gerecht zu werden, die uns zugewachsen ist durch die hervorragende Arbeit unserer Mitarbeiter im Hospiz Arista, dem Hospiz für den Landkreis und die Stadt Karlsruhe.

Ihr Dieter Daub





Meine Trauer wird dich finden

Unter diese Überschrift stellte der Theologe und Psychologe Roland Kachler seinen Vortrag über ein neues Verständnis von Verlust und Trauer. Der Förderverein Hospiz hatte dazu im Januar ins Stephanus-Stift am Stadtgarten eingeladen.

Bisher – so der Referent - war der Tenor aller guten „Ratschläge“ sowohl für die Sterbenden selbst als auch für die Hinterbliebenen: Du musst loslassen. Dann wird alles leicht.

Auch er selbst hatte diesen Ansatz in der Begleitung und Betreuung vertreten.

Der Verlust seines 16jährigen Sohnes vor elf Jahren hat ihm eine andere Erfahrung gebracht: Nicht Loslassen hat ihm in der Trauer geholfen, sondern gerade das intensive Mit-einander-Weiterleben über den Tod hinaus. So spürte er den Sohn ganz nahe trotz und mit dem Schmerz und der Trauer und erlebte das starke Gefühl einer andauernden Verbindung. Und dieses Gefühl konnte er fruchtbar machen, um

neue Wege des Lebens zu finden.

Die Aufforderung zum Loslassen kam ihm dagegen vor, als wolle er den verstorbenen Sohn aus seinem Leben verstoßen.

Um Trauer auf diese Weise leben und aushalten zu können, nennt Kachler drei „Schwestern der Trauer“:

- das Mitgefühl mit dem Toten – vor allem bei jungen Verstorbenen, weil sie das Leben nicht mehr erleben können;
- die Sehnsucht – als eine verbindende Kraft;
- die Liebe selbst; alles in einer engen Beziehung zum Verstorbenen.

Aus all dem ergibt sich die nächste Frage beim Tod überhaupt und vor allem beim Tod eines uns nahen Menschen. Und Kinder fragen das als erstes:

Wo ist der jetzt?

Dies ist für alle, die zurückbleiben, eine zentrale Frage im Trauerprozess, es ist eine



Menschheitsfrage. Viele Kulturen geben darauf Antworten: im Jenseits, im Paradies, in den Ewigen Jagdgründen, im Himmel Dazu sagt Herr Kachler sehr weise: Da wir diese Orte nicht wissen, können wir sie nur glauben und erhoffen und Trost daraus schöpfen.

Für alle, die zurückbleiben, sind konkrete Orte wichtig. Das Grab, das Zimmer der Verstorbenen, evtl. auch die Unfallstelle, wenn jemand durch einen Unfall ums Leben kam, der Garten oder der Wald, den der Verstorbene so gern hatte.

Dieses Leben mit der Erinnerung ist tröstlich und schmerzlich zugleich. Es gilt, eine Balance zu finden zwischen der innigen Zwiesprache mit den Toten und der weitergehenden Teilnahme am Leben um uns herum.

In vielen Beispielen verdeutlichte der Referent gerade diese Notwendigkeit und schilderte aus seiner Beratungsarbeit, wie er mit seinen Klienten Lösungen suchte:

- ein Erinnerungsbuch anlegen, das ich herholen, aber

auch wegstellen kann,

- das Sichbewusstmachen, wo ich körperlich die Trauer spüre,
- den Verstorbenen „spüren“ und dem nachgehen, ihn „mitnehmen“,
- schwierige und schuldbeladene Beziehungen in der Vergangenheit versuchen zu klären.

Ein weiterer wichtiger Satz von Roland Kachler: Verstorbene brauchen ihren guten sicheren Platz in der Familie. So gehen sie nicht ein zweites Mal verloren. Und es geht von ihnen die Erlaubnis, der „Segen“ aus: Du darfst leben. Du darfst auch fröhlich sein. Wir sind trotzdem verbunden.

Ulrike Scharpf





Ein ganzes halbes Jahr von Jojo Moyes

Dieses Buch ist eigentlich schon in den Spiegel-Bestsellerlisten, die Geschichte hat mich so stark gefesselt, dass ich sie gern vorstellen möchte.

Louisa Clark, eine 26-jährige Frau mit einem exotischen Kleidergeschmack, verliert ihren Job in einem kleinen Café in ihrer Heimatstadt. Sie ist verzweifelt, denn ihre Eltern, bei denen sie noch wohnt, sind auf ihre Unterstützung angewiesen.

Über das Arbeitsamt bekommt sie die Stelle einer Pflegehilfe für den Tetraplegiker Will, der nach einem Unfall gelähmt im Rollstuhl sitzt.

Will Taylor war vor dem Unfall ein reicher Draufgänger, sportlich, immer in Aktion und beruflich äußerst erfolgreich. Nun kann er nichts mehr ohne Hilfe und hat zusätzlich rasende Schmerzen. Will hat schon versucht, sich selbst das Leben zu nehmen, er ist depressiv und reagiert auf seine Mitmenschen abweisend und aggressiv.



ISBN 978-3-499-26703-1

Diese beiden völlig unterschiedlichen Menschen, Lou und Will, finden nur langsam eine Ebene der Kommunikation. Er sehr belesen und mit einer reichen Erfahrung durch Reisen und Aktivitäten jeder Art. Lou ohne Ausbildung, eher etwas träge, nicht sportlich und mit wenig Ambitionen, Neues kennen zu lernen. Sie schafft es, durch ihre Ausdauer und Einfühlung einen Zugang zu Will



aufzubauen, um ihm wieder schöne Seiten des Lebens zu zeigen, dafür setzt sie all ihre Phantasie ein. Es entsteht eine sensible Liebesgeschichte, wo beide dem anderen den Zugang zu den tiefen Verletzungen der Seele erlauben.

Das Hauptthema ist aber der Todeswunsch von Will. Die Schriftstellerin Jojo Moyes versucht in dem Roman, die verschiedenen emotionalen, aber auch rationalen Gründe für und gegen diese Entscheidung zu zeigen.

Sie beschreibt die Verzweigung von Will's Eltern und auch das Umfeld seiner Freunde, Bekannten und des Pflegers. Sie lässt Lou die unmöglichsten Dinge tun, um Will von seinem Vorhaben abzubringen.

Mir wird nochmal deutlich, dass jede dieser Entscheidungen für oder gegen das Leben im Kontext des jeweils Betroffenen und mit dem Respekt gegenüber dessen Willen betrachtet werden muss.

Iris Pabst

In meiner Familie
wurde über alles
gesprochen.

Auch über den Tod.

Aber nie
über das Sterben.



Hospizbewegung
in Deutschland

Stationäres Hospiz für Menschen
im Landkreis und in der Stadt Karlsruhe



Die Macht innerer Bilder

Stellen Sie sich eine Zitrone vor, eine schöne gelbe Zitrone, die vor Ihnen auf einem Tisch liegt. Stellen Sie sich vor, wie Sie ein Messer in die Hand nehmen und die Zitrone langsam in der Mitte durchschneiden, wie der Saft der Zitrone an den Schnittflächen herausquillt und die Zitrone jetzt in zwei Hälften daliegt. Nehmen Sie nun eine Zitronenhälfte in die Hand und führen Sie sie langsam zu Ihrem Mund. Lecken Sie an der Zitrone, ganz leicht, und spüren Sie den Geschmack der Zitrone auf Ihrer Zunge.

Wenn Sie dieses Experiment gemacht haben, ist Ihnen vielleicht der Speichel im Mund zusammengeflossen, und das, obwohl Sie keine reale Zitrone an Ihre Zunge geführt haben. Wahrscheinlich kennen Sie andere Erfahrungen mit inneren Vorstellungen. So entstehen manchmal Sorgen und Ängste: „ich sehe schon, wie mein Chef ein böses Gesicht macht, weil ...“, „ich höre schon die Stimme des Lehrers, ...“. Manche Menschen mussten auch sehr

traumatische Erfahrungen machen und werden automatisch bei einem bestimmten Geruch oder Geräusch an konkrete Gewalterfahrungen nicht nur erinnert, sondern erleben sie emotional noch einmal.

Erinnerungen rufen oft aber auch angenehme Gefühle hervor: Omas Stimme, die uns ein Märchen vorlas, der erste Kuss unseres Partners, ein Strandspaziergang mit der wärmenden Sonne im Rücken...

Diese Bilder ähneln Traumbildern, wobei Traumbilder unbewusst entstehen, während die Bilder, von denen hier die Rede ist, willentlich gefördert und modifiziert werden können.

In der Psychotherapie werden solche Imaginationen mit Hilfe verschiedener Techniken häufig eingesetzt, um das Wohlbefinden des Menschen zu verbessern, die Emotionen in eine positive Richtung zu lenken und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Vielleicht kennen



Sie Entspannungsübungen mit Fantasiereisen.

Es konnte nachgewiesen werden, dass für Menschen mit chronischen Schmerzen positive Bilder wie Naturbilder, Spaziergänge oder Urlaubsbilder sehr hilfreich sind und das Ausmaß ihrer Schmerzen reduzieren können. Eine andere Anwendung ist das mentale Training der Sportler, sie optimieren ihre Bewegungsabläufe, indem sie sich diese vor ihrem geistigen Auge immer wieder ganz genau vorstellen.

Es ist möglich, durch Imagination etwas zu erleben, zu sehen, zu hören, zu riechen,

zu schmecken, zu spüren, was in der äußeren Realität so im Moment vielleicht nicht möglich ist. Ältere oder kranke Menschen, die aufgrund ihres körperlichen Zustandes bereits stark eingeschränkt sind, können auf diese Weise in der Vorstellung Aktivität spüren und etwas Angenehmes erleben. Aber auch wenn wir gesund sind, vielleicht uns nur mal ärgern, weil wir nicht einschlafen können, kann es hilfreich sein, sich auf eine Fantasiereise zu begeben.

Dr. med. Ruth Feldhoff





Über das Alter

Das Alter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle anderen Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. Wir Alten mit den weißen Haaren haben gleich allen unseren jüngeren Menschenbrüdern unsere Aufgabe, die unserm Dasein den Sinn gibt, und auch ein Todkranker und Sterbender, den in seinem Bett kaum noch ein Anruf aus der diesseitigen Welt zu erreichen vermag, hat seine Aufgabe, hat Wichtiges und Notwendiges zu erfüllen. Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein, Sterbenlernen und Sterben ist eine ebenso wertvolle Funktion wie jede andere - vorausgesetzt, dass sie mit Ehrfurcht vor dem Sinn und der Heiligkeit alles Lebens vollzogen wird.

Jeder weiß, dass das Alter Beschwerden bringt und dass an seinem Ende der Tod steht. Man muss Jahr um Jahr Opfer bringen und Verzicht leisten. Man muss seinen Sinnen und Kräften misstrauen lernen. Der

Weg, der vor kurzem noch ein kleines Spaziergängchen war, wird lang und mühsam, und eines Tages können wir ihn nicht mehr gehen. Die körperlichen Freuden und Genüsse werden seltener und müssen immer teurer bezahlt werden. Und dann alle die Gebrechen und Krankheiten, das Schwachwerden der Sinne, das Erlahmen der Organe, die vielen Schmerzen, zumal in den oft so langen und bangen Nächten - all das ist nicht wegzuleugnen, es ist bittere Wirklichkeit. Aber ärmlich und traurig wäre es, sich einzig diesem Prozess des Verfalls hinzugeben und nicht zu sehen, dass auch das Alter sein Gutes, seine Vorzüge, seine Trostquellen und Freuden hat.

Ich will einige der Gaben, die uns das Alter schenkt, dankbar mit Namen nennen. Die mir teuerste ist der Schatz an Bildern, die man nach einem langen Leben im Gedächtnis trägt und denen man sich mit dem Schwinden der Aktivität mit ganz anderer Teilnahme



zuwendet als jemals zuvor.
Von Wünschen, Träumen,
Begierden, Leidenschaften
gejagt, sind wir, wie die
Mehrzahl der Menschen, durch
die Jahre und Jahrzehnte
unseres Lebens gestürmt,
ungeduldig, gespannt,
erwartungsvoll, von Erfüllungen
oder Enttäuschungen heftig
erregt - und heute, im großen
Bilderbuch unseres eigenen
Lebens blättern, wundern wir
uns darüber, wie schön und gut
es sein kann, jener Jagd und
Hetze entronnen zu sein.

Wir werden gelassener,
nachsichtiger, und je geringer
unser Verlangen nach Eingriff
und Tat wird, desto größer wird
unsere Fähigkeit, dem Leben
der Natur und der
Mitmenschen zuzuschauen
und zuzuhören, es ohne Kritik
und mit immer neuem
Erstaunen über seine
Mannigfaltigkeit an uns
vorüberziehen zu lassen,
manchmal mit Teilnahme und
stillem Bedauern, manchmal
mit Lachen, mit heller Freude,
mit Humor.

Wenn die ganz jungen Leute
mit der Überlegenheit ihrer
Kraft und ihrer
Ahnungslosigkeit hinter uns
herlachen und unseren
beschwerlichen Gang, unsere
paar weißen Haare und unsere
sehnigen Hälse komisch
finden, dann erinnern wir uns
daran, wie wir einst im Besitz
der gleichen Kraft und
Ahnungslosigkeit ebenfalls
gelächelt haben, und kommen
uns nicht unterlegen und
besiegt vor, sondern freuen
uns darüber, dass wir dieser
Lebensstufe entwachsen und
ein klein wenig klüger und
duldsamer geworden sind.

Hermann Hesse, 1952,
75 Jahre alt



Freitag, 9. Mai 2014—19:30 Uhr
Stadtbibliothek Ettlingen, Obere Zwingergasse 12
IMPROvisationsKONZERT

„Die Schallwellen“

Haupt- und Ehrenamtliche aus dem Hospiz Arista musizieren
unter der Leitung von Musiktherapeutin Barbara Weinzierl
Eintritt frei

Montag, 10. Mai 2014—20:00 Uhr
Kino „Kulisse“, Ettlingen, Dickhäuterplatz

Der besondere Film
„Song for Marion“

Mit Vanessa Redgrave u. a.
Eintritt: € 9,- Vorverkauf € 7,-

Samstag, 14. Juni 2014—19:00 Uhr
Gemeindesaal der Evang. Stadtkirche Durlach, Am Zwinger 5
Seniorenkabarett „Die grauen Zellen“

„Die Gretchenfrage“

Leitung: Fritz Pechovski
Eintritt: € 12,- Vorverkauf € 10,-

Herausgeber: Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:
Ruth Feldhoff, Iris Pabst, Ulrike Scharpf.
Layout: Ursula Müller
März 2014

www.hospizfoerderverein.de
Spendenkonto Stichwort "Hospiz"

Sparkasse Ettlingen IBAN: DE91 6605 0101 0001 1207 24, BIC: KARSDE66
Volksbank Ettlingen IBAN: DE30 6609 1200 0166 8036 08, BIC: GENODE61ETT