

Info-Brief Nr. 4/2014



Manch-

mal

*stillstehen dürfen.
Kein Hierhin, Dorthin, Hierhin.
Die Uhr anhalten
ohne Furcht.
Wenn nichts geschieht,
geschieht viel.*

In dieser Ausgabe:



<i>Anstoß:</i> Eine Rose vom Nikolaus	2
<i>Information:</i> Was vom Leben übrig bleibt	4
<i>Aus Arista:</i> Eine Hochzeit	6
<i>Gedanken:</i> Apfel, Nuss und Mandelkern	8
<i>Buchtipps:</i> Ein Strand für meine Träume	10
Weihnachtsgruß	11
Veranstaltungen	12

Antje Sabine Naegeli



Eine Rose vom Nikolaus



Es begann so:

eine Rose an der Windschutzscheibe meines Autos.

Einmal fand ich

Eine rote Rose, sie klemmte hinter dem Scheibenwischer. Kein Zettel dabei, keine Nachricht, kein Absender. Aber ich war beflügelt, in Gedanken bei einem heimlichen Verehrer oder gewitzten Freund, bei einem begeisterten Blumenliebhaber oder einem, der einfach nur seine Rose weitergeben wollte. Mit einem Lächeln schwebte ich durch den Tag.

Heute werde ich Rosen kaufen. Und sie hinter die Scheibenwischer von Autos klemmen.

Oder ein paar Nikoläuse in Briefkästen verteilen. Vielleicht auch einen Stern an die Türen meiner Nachbarn hängen. Und dann werde ich mir vorstellen, dass der eine oder die andere überrascht ist. Sich freut und gute Laune bekommt. Weil jemand an ihn gedacht hat. Weil sie schon lange keinen Nikolausgruß mehr bekommen hat. Oder den Tag ganz vergessen hatte.

Susanne Niemeyer

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Hospizgedankens,



in den vergangenen Wochen standen in einem bisher unbekanntem Ausmaß Tod und Sterben im Zentrum des öffentlichen Interesses. Überall finden Talkrunden statt, kaum eine Zeitung hat dieses Thema ausgelassen.

Ausgelöst wurde die Befassung mit einem in der Regel eher tabuisierten Thema durch die beginnende Debatte im Deutschen Bundestag zum Thema Sterbehilfe und zum assistierten Suizid. Wir können die gewonnene allgemeine Aufmerksamkeit nur begrüßen, denn sie bringt die Gesellschaft dem Ziel näher, das wir schon immer angestrebt haben, nämlich dass sich jeder gedanklich mit seinem eigenen Tod und Sterben auseinandersetzt und Vorsorge betreibt, dass den eigenen Vorstellungen auch entsprochen wird.

Ein Aspekt aber erfüllt mich mit Sorge. Die diskutierenden Laien und Fachleute, die meisten Politiker und fast alle Journalisten sehen offensichtlich in der Stärkung der Hospize und in der Ausweitung der Palliativversorgung die Lösung aller Probleme, die Menschen mit ihrem eigenen Tod und Sterben haben können. Dies ist natürlich nicht so und dieser Erwartungshaltung kann die Hospizbewegung in keiner Weise gerecht werden. Hospize sind keine Sterbehäuser für jedermann, sondern Orte, in denen Mitmenschen, die sich mit ihrem Tod abgefunden haben, in Ruhe und unter liebevoller Betreuung ihre letzten Tage beschließen können. Diese Sterbephase der Akzeptanz, die in der aktiven Sterbehilfe überhaupt kein Thema ist, erreichen beileibe aber nicht alle unsere Mitbürger. Deshalb ist die flächendeckende hospizliche Versorgung zwar anzustreben, ihre Verwirklichung kann aber in keinem Fall die Garantie dafür sein, dass jeder Bundesbürger in Würde sterben kann und dass sich damit der Wunsch nach aktiver Sterbehilfe und assistiertem Suizid in Zukunft erübrigen wird.

Ihr Dieter Daub





Was vom Leben übrig bleibt

Wohin mit all den Kleidern, Möbeln, Büchern und den vielen persönlichen Dingen wie Fotos, Briefen, Karten, wenn der Haushalt eines verstorbenen Angehörigen aufgelöst und die Wohnung geräumt werden soll? Und wenn es schnell gehen muss, ist die Unsicherheit, ob die getroffenen Entscheidungen richtig waren, groß.

Deshalb habe ich mir Gedanken gemacht, wo man sich hinwenden kann, um den Nachlass sinnvoll einer neuen Verwendung zuzuführen. Das Schmerzhafte für uns mag wohl sein, guterhaltene Gebrauchsgegenstände wegzuworfen, weil niemand sie mehr haben will und in der eigenen Wohnung kein Platz ist.

Gemälde, Möbel und Schmuckstücke von wahrscheinlich höherem Wert lassen sich in Antiquariaten und bei Juwelieren schätzen. Es ist gut, mehrere Angebote einzuholen und sich auch auf Internetplattformen (markt.de; 62days.com; schaetze24.de) über die variierenden Preise zu

informieren. Ebay bietet einen guten Überblick bei Gegenständen, deren Alter geringer als 100 Jahre ist.

Bei **Porzellan und Tafelsilber** sind die zu erzielenden Einnahmen von der Nachfrage abhängig. Aufkäufer wie www.der-porzellanfreund.de und www.porzellankauf.com schätzen wertvolle Stücke unkompliziert per Internet.

Viele Schmuck- und Silberankäufer zahlen aber oft nur den Tagespreis per Gewicht (zu erfahren im Internet auf der Seite: Leihhaus Lohmann in Berlin oder bei Silberankauf.de).

Oft haben die Dinge auch ihre Gebrauchsspuren, sind aber zu gut für den Container.

Wertstoffhöfe nehmen gerne Möbel, die sie zu kleinen Preisen an Menschen mit wenig Geld weiterverkaufen.

Es gibt **Organisationen, die auf Spendenbasis** gut erhaltene Sachen weitervermitteln.

Caritas und **Diakonie** verfügen über Kleiderkammern und auch Second-Hand-Läden. Hier sei für Karlsruhe zu



nennen: **KASHKA** (Karlsruher Second-Hand Kaufhaus) in der Kaiserstr. 172 mit der zentralen Spendenannahme Gerwigstr. 35. Dazu gehören auch „Jacke wie Hose“, „Rappelkischt“ und „Déjà-vu“. Gute Erfahrung habe ich auch bei der **Obdachlosenhilfe KA** (Gellertstr. 45/ Herz-Jesu-Stift im Pater Pio Haus) gemacht, die außer Kleidung auch Gegenstände des täglichen Gebrauchs annimmt und zu geringem Preis in Form eines Flohmarkts (2mal jährlich) anbietet.

Auch privat organisierte Hilfsprojekte für Krisengebiete sind dankbar für Kleidung, Decken u. ä.

Faire Kleidercontainer finden sich z.B. bei Kirchengemeinden (Herz-Jesu Ettlingen).

Manchmal findet sich auch jemand in der Nähe, der gerne auf Flohmärkten verkauft.

Der „Pfennigbasar“ (2mal jährlich) in Ettlingen-West/ Entenseehalle ist auch eine gute Spenden-Gelegenheit für kleinere Schätze und Gebrauchsgegenstände.

Spendenannahme wird auf Plakaten und im Internet veröffentlicht. Der Erlös fließt sozialen Projekten zu.

Regionale Amtsblätter und Werbezeitungen bieten die Möglichkeit der kostenlosen Anzeige, wenn man etwas zu verschenken hat.

Iris Pabst





Feste im Hospiz Eine Hochzeit

Feste spielen im Alltag des Hospiz Arista eine sehr wichtige Rolle. Für die Gäste, ihre Familien und Freunde sind sie wichtige Momente, um noch einmal das Wesentliche im Leben zu feiern. Der Hospizgast erfährt, dass er geliebt und unendlich wertvoll ist. Die Feste schenken ihm und seinen Lieben Kraft, voneinander Abschied zu nehmen.

Eine Hochzeit im Hospiz - Die Liebe hört niemals auf

Mit einem strahlenden Gesicht sagte mir eine Frau, die erst neu ins Hospiz eingezogen war, bei unserem ersten Gespräch, dass sie noch einen großen Wunsch habe. Ute wollte sehr gerne ihren langjährigen Lebenspartner Michael heiraten. In all den Jahren ihrer Krankheit sei er sehr treu zu ihr gestanden und sie hätten viele Höhen und Tiefen miteinander gemeistert. Dafür sei sie ihm sehr dankbar und sie wollte nun ihre Hochzeit im Hospiz feiern. Als praktizierende Christin lag es ihr sehr am Herzen, auch die kirchliche Hochzeit feiern zu

können. Sehr gerne kam ich ihrem Wunsch nach.

Gemeinsam mit dem Standesbeamten suchten wir einen geeigneten Termin und stimmten uns ab, wie eine solche besondere Feier gestaltet werden könne. Wie bei jeder Hochzeit gab es viel vorzubereiten. Das Arista-Team dekorierte mit viel Liebe den Raum der Stille und bereitete für die

Hochzeitsgäste ein leckeres Essen vor. Schon einige Stunden vor ihrer Hochzeit wurde die Braut von einigen guten Feen verwöhnt und für den schönsten Tag ihres Lebens schick gemacht.

Die Hochzeit war ein besonderer Höhepunkt im Hospiz Arista. Die Freude und die spürbare Dankbarkeit haben uns alle sehr berührt. Schöne Violinmusik gab der Hochzeit ihre besondere Note. Nach der Hochzeitsfeier wurde das Brautpaar mit vielen Blütenblättern und einem leckeren Essen vom Arista-Team erwartet. Es war ein unvergessliches Fest für alle.



In ihr Tagebuch schrieb die Braut über ihre Hochzeit: „Es war das schönste Fest in meinem Leben. So viel Liebe strahlte uns entgegen. Das ganze Arista-Team steckte voller Motivation und Freude, Micha und ich auch. Alle Gäste bildeten einen wunderbaren Rahmen für dieses Fest.“

Ihr Ehemann erzählte: „Es war ein tolles und beeindruckendes Fest. Im Zurückschauen habe ich gespürt, dass die Wochen im Hospiz eine sehr wertvolle Zeit waren, die mir auch jetzt noch sehr viel Kraft geben. Wenn ich die Hochzeitsfotos

heute anschau, dann bin ich einfach nur dankbar.“

Feste sind wichtige Höhepunkte im Alltag des Hospiz Arista. Da, wo im Miteinander ein Fest des Lebens gefeiert wird, da ereignet sich Leben in Fülle. Es ist schön und für alle bestärkend, dass in unserem Haus so etwas möglich ist.

Bernd Kittel, Diakon

Meine ehrenamtliche
Arbeit mit Sterbenden
hat mir
einen großen Teil der
Angst vor
dem eigenen Tod
genommen.



Hospizbewegung
in Deutschland

Stationäres Hospiz für Menschen
im Landkreis und in der Stadt Karlsruhe



Apfel, Nuss und Mandelkern— Weihnachtsduft in jedem Raum

Die Advents- und Weihnachtszeit hält für Leckermäuler und sonstige Genießer besonders viele Köstlichkeiten bereit. Warum hat das eine solche Tradition? Medizinische Forschung belegt inzwischen die Hintergründe dieser seit Jahrhunderten gelebten Erfahrung.

Zucker, und noch stärker die Kombination aus Zucker und Fett, aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit sind diese Glücksbringer besonders beliebt, da andere wie das Sonnenlicht und Bewegung im Freien weniger verfügbar sind.

Süßes unterstützt die Bildung von Serotonin, einem der sog. Glückshormone, im Gehirn. Serotonin macht weniger ängstlich und schmerzempfindlich und führt dazu, dass man sich einfach besser fühlt.

Fett setzt Tryptophan, einen Vorläufer des Serotonins, frei und unterstützt so die Glückshormonbildung. Aber Fett ist nicht gleich Fett, nur die

mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie etwa die Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf das seelische Gleichgewicht aus. Und hier sind wir dann beim Thema **Nuss und Mandelkern**: Diese typisch weihnachtlichen Genüsse enthalten eine ordentliche Portion Omega-3-Fettsäuren und werden deshalb oft als



Nervennahrung bezeichnet.

Schokolade bzw. Kakao enthält direkt Serotonin und andere Stoffe mit zusätzlichen Effekten wie Senkung des Blutdrucks und Verbesserung der Hirndurchblutung. Je dunkler die Schokolade, umso höher sind diese Wirkungen.

Vor einigen Jahren auf einer Reise durch Kuba begegneten mir auf einem Pass bei kühlem, düsterem und regnerischem Wetter Kinder, die Schokolade mit den Worten



anboten: **„Bueno para el alma y contra el frío“** - Gut für die Seele und gegen die Kälte –. Auch ihnen war Schokolade als Seelentröster bekannt.

Zum intensiven Weihnachtsgefühl benötigen wir dann noch die typischen Gewürze wie Anis, Zimt, Koriander, Kardamom, Vanille und Muskatnuss. Sie beeinflussen die Verdauung positiv, beleben den Kreislauf und wirken euphorisierend. Auch wenn die mit einigen Plätzchen oder einem Stück Stollen aufgenommene Menge für einen nachweisbaren Effekt zu gering zu sein scheint, leisten schon die Düfte dieser Gewürze einen Beitrag zum Wohlbefinden:

Weihnachtsduft in jedem Raum.

Der Geruchssinn ist entwicklungsgeschichtlich unser ältester Sinn, der Riechnerv ein vorgelagerter Teil des Gehirns, der in direktem Kontakt mit dem limbischen System steht, in dem Gefühle verarbeitet werden. Dort werden Düfte mit Erinnerungen verknüpft, so kann das Schnuppern von Düften tief liegende Erinnerungen und Gefühle wachrufen. Kein Sinnesreiz

weckt so intensive Erinnerungen wie der Geruch. Man spricht vom so genannten Proust-Effekt, benannt nach dem französischen Schriftsteller Marcel Proust. Er beschreibt in seinem Werk „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ einen Mann, der Madeleines in seinen



Tee tunkt und allein von dem Duft in seine Kindheit entführt wird. Spätestens

hier wird deutlich, wie groß und wichtig Weihnachten für uns als Kinder war: Wer würde beim Duft von Glühwein und Anisplätzchen nicht automatisch an Weihnachten, Geschenke und eine heimelige Stimmung denken?

Nehmen wir uns also Zeit für den Genuss, Genuss ist Aufmerksamkeit im Moment, Lebensfreude im Hier und Jetzt.

Dr. Ruth Feldhoff



Ein Strand für meine Träume

von Sergio Bambaren

Dieses kleine, liebevoll illustrierte Buch von dem Erfolgsautor Sergio Bambaren ist mir zum Lesen ausgeliehen worden, sein Inhalt hat mich auf einer sehr emotionalen Ebene angesprochen, dass ich es gerne weiterempfehlen möchte.

„Glück hängt, wie die Natur zeigt, weniger von äußeren Dingen ab, als die meisten annehmen.“ (William Cowper)

Das ist auch die Intention: Der erfolgreiche Firmenchef John Williams steht kurz vor dem vierzigsten Lebensjahr. Er wird bewundert und respektiert, genießt Ansehen und Anerkennung.

Die überraschende Begegnung mit dem etwas verwahrlosten Simon lässt Gefühle und Sehnsüchte erwachen, die er zunächst mit dem Verstand ablehnt, weil sie sein bisheriges Lebenskonzept in Frage stellen. Das, was bisher sein Leben getragen und ausgefüllt hat, wird in den Gesprächen mit Simon von einer neuen Seite betrachtet.

Hervorragende Bilanzen und beruflicher Erfolg entpuppen sich als kurzfristige Befriedigungen mit Suchtcharakter. Simon begleitet John auf der Reise nach



innen und gibt ihm den nötigen Rückhalt durch seine Freundschaft. Jetzt kann John auch seine Mitmenschen mit dem Herzen wahrnehmen, entwickelt Empathie für ihre Sorgen und Nöte, fühlt sich auf sozialer Ebene zur Unterstützung angesprochen, lernt zuzuhören. Radikal ändert er sein Leben. Dabei geht er aber auf eine sehr achtsame Art mit den ihm anvertrauten Menschen um und sichert deren Existenz auf nachhaltige Weise.

Wer sich gerne mit John an den Strand der Träume entführen lassen möchte, um auch für sich selbst von diesem kleinen Ratgeber zum Glücklichen zu profitieren, wird von seiner poetischen Philosophie tief berührt werden.

Iris Pabst

Kabel Verlag ISBN 3-8225-0485-8

Noch einmal ein Weihnachtsfest,
immer kleiner wird der Rest,
aber nehm' ich so die Summe,
alles Grade, alles Krumme,
alles Falsche, alles Rechte,
alles Gute, alles Schlechte -
rechnet sich aus all dem Braus
doch ein richtig Leben raus.
Und dies können ist das Beste
wohl bei diesem Weihnachtsfeste

Theodor Fontane



Liebe Mitglieder und Freunde der Hospizidee,

viele Menschen in der der Region beobachten den Erweiterungsbau des Hospiz- und Palliativzentrum aufmerksam und freuen sich mit uns über den Fortschritt der Baumaßnahme. Bis vor kurzem lagen wir sehr gut im eng gesetzten Zeitplan. Doch nun haben die Handwerker durch die vielen regnerischen Tage und andere Widrigkeiten eingetretene Verzögerungen aufzuholen. Ob dies gelingt? Sie, liebe Mitglieder, werden auf jeden Fall rechtzeitig zur Einweihungsfeier eingeladen. Die haupt- und ehrenamtlichen Teams haben hierzu wunderbare Ideen. Lassen sie sich überraschen.

Ich danke Ihnen zum Jahresende 2014 sehr herzlich für Ihre Unterstützung, für Ihr Mitdenken und Mittun ebenso wie für die freundlichen Spenden, die viele von Ihnen zusätzlich zum Jahresbeitrag überwiesen haben. Das hilft uns sehr, die große Aufgabe zu bewältigen.

Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit. Vielleicht sehen wir uns noch bei einer der Veranstaltungen in dieser Zeit, die dazu helfen, trotz Weihnachtstrubel und Einkaufsstress zur inneren Ruhe zu kommen. Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute, Gesundheit und persönliches Glück.

Im Namen des Vorstandes

Helma Hofmeister

2. Adventssonntag, 7. Dezember 2014, 17:00 Uhr
Kirche St. Martin, Ettlingen

Traditionelles Benefizkonzert
Musik und Gedanken im Advent

Flötenensemble „Flauto dolce“

Niklas Reiter, Waldhorn

Heinz Schröder, Orgel

Eintritt frei—um Spenden wird gebeten

3. Adventssonntag, 14. Dezember 2014, 16:00 Uhr
„Scheune“, Ettlingen, Pforzheimer Str. 31b

Oberuferer Christgeburtsspiel

Es spielen Eltern und Freunde des Waldorfkindergartens
Langensteinbach

Geeignet ist das Stück für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Eintritt frei—um Spenden wird gebeten

4. Adventssonntag, 21. Dezember 2014, 17:00 Uhr
Kirche St. Dionysius, Ettlingen-Ettlingenweiher
Benefizkonzert

Musik zum Weihnachtsfest
„von Herz zu Herz“

Peter Alexander Herwig, Bariton

Stefan Fritz, Orgel

Eintritt frei—um Spenden wird gebeten

Herausgeber: Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ruth Feldhoff, Iris Pabst, Ulrike Scharpf.

Layout: Ursula Müller

Dezember 2014

www.hospizfoerderverein.de

Spendenkonto Stichwort "Arista"

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