

Info-Brief Nr. 4/2012

Schneeflocke

*gerne wäre ich wie du
frei und ohne Grenzen
geboren
für einen Tanz
angetrieben durch eine Leichtigkeit
schwerelos
keine Regeln, kein Zwang
auf die Reise gehen
den eigenen Weg finden
und doch nicht alleine sein
fallen lassen
und doch schweben
ungestüm und wild
kreuz und quer
ruhig und sanft
fallen und schmelzen
doch nicht verloren gehen
denn du hast deinen Tanz getanzt
bist deinen Weg gegangen
warst frei
lebendig
Schneeflocke
gerne wäre ich wie du*

Autor unbekannt



In dieser Ausgabe:



<i>Anstoß: Die Kunst der Liebe</i>	2
<i>Grußwort</i>	3
<i>Interview: Trauercafé</i>	4
<i>Einblick: Rituale und Rhythmen in unsrem Leben</i>	7
<i>Buchtipp: Die besten Beerdigungen der Welt</i>	10
<i>Veranstaltungstipps</i>	12



Die Kunst der Liebe

Ich möchte dich lieben, ohne dich einzuengen,
dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten,
dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen,
dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen,
dich informieren, ohne dich zu belehren,
dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen,
dir meine Gefühle mitteilen, ohne dich dafür
verantwortlich zu machen,
dir helfen, ohne dich zu beleidigen,
zu dir kommen, ohne mich dir aufzudrängen,
mich von dir verabschieden, ohne Wesentliches
versäumt zu haben,
mich um dich kümmern, ohne dich verändern zu wollen,

mich an dir freuen - so wie du bist!

Liebe Mitglieder des Fördervereins, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung,



liegt es an der aufkommenden Endzeitstimmung am Ende eines Jahres, liegt es an der dunklen Jahreszeit, an den Gedenktagen für die Toten? Wie es auch sei, zurzeit ist das Thema Sterben höchst aktuell in allen Medien. Die ARD brachte eine sogenannte Themenwoche, der SPIEGEL brachte ein Sonderheft seiner Reihe Wissen heraus und fast alle Tageszeitungen haben das Sterben als Teil des Lebens entdeckt. Die Aufmerksamkeit kann uns nur freuen, die wir uns nicht nur im Herbst mit der Würde im Sterben befassen und die wir in unterschiedlichem Maße auch aktiv dafür arbeiten. Es macht uns auch etwas stolz, denn war es nicht die Bürgerbewegung, organisiert in den Hospizvereinen, die unsere Gesellschaft darauf aufmerksam gemacht hat, dass sie Tod und Sterben tabuisiert und damit inhuman gemacht hatte? Wir sind offensichtlich ein gewaltiges Stück vorangekommen; es liegt aber noch eine große Wegstrecke vor uns und auch diese nehmen wir in Angriff.

Der Vorstand des Fördervereins hat beschlossen, die Erweiterung des Hospizes Arista mit allen seinen Möglichkeiten zu unterstützen. Die Finanzierung ist gewissenhaft durchgeplant und wir sind der Überzeugung, dass der Förderverein diese Aufgabe bewältigen wird, mit Ihrer Hilfe, liebe Mitglieder und Förderer. Der Baubeginn ist für Februar 2013 vorgesehen und wir hoffen, im Jahre 2014 in das neu zu errichtende Verbindungsgebäude und das umgebaute Vorderhaus einziehen zu können. Der Plan ist ehrgeizig; packen wir das Projekt an!

Frohe Weihnachten und einen guten Start in das Neue Jahr.

Ihr Dieter Daub

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Daub', written in a cursive style.



Interview zum Trauercafé mit Frau Goldmann und Frau Günter

Sch: Sie haben das Trauercafé gegründet und sind freundlicherweise bereit, für den Infobrief mit mir darüber zu sprechen. Beim Teamabend der Ehrenamtlichen höre ich immer wieder, wie einmal im Monat Menschen zusammenkommen, die einen nahen Angehörigen verloren haben. Und diejenigen, die bei dieser Veranstaltung mitarbeiten, berichten von intensiven Gesprächen. Wir Zuhörenden haben den Eindruck, dass hier ein ganz wichtiges Angebot für Trauernde, für Hinterbliebene geschaffen wurde.

Was hat Sie bewogen, ein Trauercafé zu gründen? Und wie haben Sie sich vorbereitet?

Frau Günter: Vor sieben Jahren, wir waren beide schon einige Jahre in der ambulanten Hospizarbeit, wurde uns deutlich: auch die Hinterbliebenen der Menschen, die wir bis zu ihrem Tod betreut hatten, brauchen Hilfe und Begleitung.

Frau Goldmann: In der Ausbildung für den Hospizdienst war

dieser Bereich – Trauerbegleitung – auch ein Baustein. Und in der Sterbebegleitung hatten wir auch damit Erfahrung gesammelt. Doch wie es wird, wussten wir nicht.

Frau Günter: Ich habe einen zusätzlichen Kurs für Trauerbegleitung an fünf Wochenenden besucht. Frau Enkrich aus Steinbach bei Baden-Baden hatte uns damals beraten. Aus ihrem Konzept haben wir unser eigenes Modell entwickelt. Wichtig war uns: Wir wollten die trauernden Menschen in einem freundlichen, geselligen Rahmen empfangen.

Frau Goldmann: Dazu gehörte für uns: ein schön gedeckter Tisch, Musik, Kaffee und selbst gebackener Kuchen – gerade alleinstehende, allein zurückgelassene Menschen freuen sich an dieser Art von Zuwendung. Sie werden von uns bedient, sollen sich als Gäste fühlen. Bekommen oft zum Abschied ein kleines Geschenk mit.

Inzwischen sind wir sieben



Frauen und ein Mann im Mitarbeiterkreis.

Sch: Wie planen Sie den Ablauf eines Nachmittags? Und ist der Plan einzuhalten oder entwickelt sich der Ablauf aus Beiträgen der Gäste?

Frau Goldmann: Im Mittelpunkt steht der sogenannte Impuls: Ein Text, ein Gedicht, ein Gedanke - natürlich im weitesten Sinn zum Thema Trauer.

Frau Günter: Auch Bilder und Tischdekorationen, vielleicht passend zur Jahreszeit, sind geeignete „Aufhänger“. Aber zuerst kommt die Begrüßung, manchmal eine Vorstellungsrunde, das Kaffeetrinken. Denn die Gäste, meist zwischen fünf und sechzehn Personen, „tröpfeln“ manchmal nur allmählich herein in die Scheune.

Frau Goldmann: Einmal war das Gespräch so lebhaft und intensiv, dass ich meinen vorbereiteten Impuls weggelassen habe.

Frau Günter: Ich dagegen habe immer wieder erlebt, dass die Gäste auf den Impuls regelrecht gewartet haben. Die Trauer muss angesprochen, benannt werden. Wir stellen auch die Frage dazu: Wie geht es Ihnen

jetzt? Und wenn Schweigen sich ausbreitet, sind wir als Leiterinnen gefordert.

Sch. Wie setzt sich der Teilnehmerkreis zusammen – ständige Gäste, einmalige Gäste?

Frau Günter: Wir haben ja einen großen Einzugsbereich, wie das stationäre Hospiz weit in den Landkreis hinein – und die Zusammensetzung der jeweiligen Runde ist sehr unterschiedlich. Das ist auch eine der großen Herausforderungen für uns.

Frau Goldmann: Manche Besucher kommen über Monate regelmäßig, andere nur einmal, manche suchen den Kontakt schon vor dem Tod ihres Angehörigen.

Frau Günter: Auch Eltern verstorbener Kinder kommen zu uns, für die ist es ja besonders schwer, wieder Lebensmut zu kriegen. Auch der plötzliche Tod eines Verwandten – Herzinfarkt, Unfall – bringt besonders große Trauer.



Frau Goldmann: Und wenn einer seine Trauer als die schlimmste sieht, wenn ein anderer sich in seinen Tränen nicht trösten lassen will, wenn jemand sehr dominant das Gespräch an sich zieht – das sind schwierige Momente.

Frau Günter: Es darf selbstverständlich geweint werden, das ist auch ein Stück Gemeinsamkeit.

Frau Goldmann: Es wird auch gelacht und es werden ganz praktische Fragen des Alltags besprochen.

Frau Günter: Zum Beispiel, wie man Spannbetttücher aufzieht.

Frau Goldmann: So geben Gespräche auch Impulse. Impulse zu neuem, manchmal zu zufriedenerem, erträglicherem Leben und zu Freundschaften.

Sch: Können Sie denn alle auftauchenden Fragen und Probleme im Plenum besprechen?

Frau Goldmann: Nein, doch wir bieten Einzelgespräche an.

Frau Günter: Und wir geben Adressen für weitere Hilfen bzw. es liegen Adresslisten aus.

Sch: Und zum Schluss die Frage: Wie gehen Sie mit der Belastung um? Was hilft Ihnen?

Frau Günter: Wir tauschen uns untereinander aus, persönlich und in Rundmails.

Frau Goldmann: Wir machen Fortbildungen. Wir schreiben in unser sogenanntes „Trauerbuch“ den Ablauf des jeweiligen Treffens und den Impuls.

Sch: Dieses Trauerbuch habe ich anschauen können. Es hat mich sehr beeindruckt, welche Fülle von Gedanken zu Trauer und „Trauer-Arbeit“ Sie an den Nachmittagen zum Bedenken und Besprechen geben. Ich stelle mir vor, dass Sie damit eine Art Netz ausbreiten, in dem die trauernden Gäste Geborgenheit und Mitfühlen finden, aber auch Mut kriegen, mit ihrer Trauer zu leben. Ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch und wünsche Ihnen viel Kraft für diese besondere Aufgabe.



Rituale und Rhythmen in unserem Leben

Vielleicht besorgen Sie auch einen Adventskalender für Ihre Kinder, stellen eine Weihnachtskrippe auf oder backen Weihnachtsbrödle, vielleicht tun Sie jedes Jahr auch etwas ganz anderes. Die Weihnachtszeit mit ihren Bräuchen ist wohl das am meisten ausgeschmückte und wichtigste Familienritual. Aber es gibt noch viele andere Handlungen, die regelmäßig in der gleichen Art und Weise wiederholt werden. Es geht bei diesen Ritualen um gemeinsame Erinnerungen, Geschichten und Handlungen. So entsteht Verbindung, Struktur und Sicherheit. Saint-Exupéry sagte: „Ein Ritual ist in der Zeit, was im Raum eine Wohnung ist.“

Im Lateinischen bedeutet „Ritus“ in erster Linie eine religiöse Vorschrift oder Zeremonie, im übertragenen Sinne aber auch Brauch oder Gewohnheit im Allgemeinen. Laut Wikipedia ist ein Ritual eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder

weltlicher Art sein (z. B. Gottesdienst, Begrüßung, Hochzeit, Begräbnis usw.).

Archäologische und historische Forschungen zeigen, dass Rituale dem Menschen ein Grundbedürfnis sind. Viele sind uns als solche nicht mehr bewusst, z. B. die Begrüßung mit Handschlag, ein Ritual, mit dem man dem Gegenüber seit Jahrhunderten zeigt, dass man kein Schwert oder Messer in der Hand hält, um zu töten.

Manche betrachten jegliches Alltagshandeln unter Ritualgesichtspunkten, z.B. die tägliche Zeitungslektüre oder das Zähneputzen, hier steht die regelmäßige Wiederholung, weniger der detaillierte Ablauf im Vordergrund, man könnte von ritualisiertem Verhalten sprechen. Die Rituale im klassischen Sinn sind jedoch die, die aus dem Alltag herausragen und oft einen festlichen Rahmen haben.

Von besonderer Bedeutung sind die sogenannten Übergangsriten, die von einem Lebenszustand in einen anderen führen, wie etwa Geburt, Pubertät, Hochzeit oder Tod. Bei ihnen unterscheidet man



drei Phasen: Trennung, Umwandlung und (Wieder-)Eingliederung. In der Trennungsphase erfolgt die Loslösung von der vorherigen Sozialstruktur durch symbolische Verhaltensweisen, z. B. bei der Beerdigung, aber auch im heute immer öfter praktizierten Junggesellenabschied. In der Umwandlungsphase befindet sich die Person sozusagen auf der Schwelle, sie hat einen Zeit-Raum, in dem die Bedingungen und Regeln ihres bisherigen Lebens außer Kraft gesetzt sind und die neuen sozialen Anforderungen noch nicht gelten, so dass eine emotionale Umorientierung ermöglicht wird. Diese Phase tritt z.B. besonders in Schwangerschaft und Verlobung in den Vordergrund. Die Phase der Eingliederung ist beispielsweise bei Hochzeiten oder Berufsbeginn besonders wichtig.

Rituale stiften Gemeinschaft und inszenieren einen Weltzusammenhang, binden in den Zeitlauf ein und geben Sicherheit, weil sie in der Wiederholung vom Fortbestand der Welt künden, sei es als Schlaflied am Kinderbett

oder als Gebet in der Kirche.

Rituale machen in gewisser Weise das Leben einfacher, indem sie Komplexität reduzieren und sei es nur, dass man weiß, dass man sich mit Handschlag begrüßt. Werden solche Regeln aufgeweicht, muss man sich ständig entscheiden: wen begrüße ich wie?

Psychologisch erzeugen Rituale Freiraum, der Zwang zur Entscheidung wird zweitweise aufgehoben. Während des vorgegebenen Ablaufs kann sich das Bewusstsein ganz auf sich selbst zurückziehen, ohne dauernd Alternativen abwägen und entscheiden zu müssen. Unser Leben läuft in rhythmischen Prozessen ab, es ist mit den Rhythmen der Natur wie Tag und Nacht sowie den Jahreszeiten verbunden. Freisetzung von Hormonen und Botenstoffen, Aktivitäten des Nervensystems, Regulation von Körpertemperatur und Blutdruck und andere physiologische Prozesse laufen ebenfalls in Rhythmen ab. Wir können sie unterstützen und damit unser Wohlbefinden fördern, indem wir diesen Rhythmen folgen, oder auch stören, indem wir gegen sie arbeiten (müssen) wie z. B. im Schichtdienst. Es ist unserer Gesundheit förderlich, bestimmte Regelmäßigkeiten in unsere Zeitabläufe zu bringen, Wechsel zwischen Anspannung und Entspan-

nung, Arbeit und Freizeit, Essen und Fasten sind von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Ärzte empfehlen deshalb z. B. als Hilfe gegen Schlaflosigkeit, sich einen Ritus anzugewöhnen und beim Zubettgehen immer dieselben Dinge in derselben Reihenfolge und in derselben Art und Weise zu tun. Auch in der Psychotherapie spielt Ritualisierung eine wichtige Rolle, damit sollen Ordnungen wiederhergestellt werden, wo sie als Struktur nicht mehr vorhanden sind.

Wiederholen Menschen allerdings unfreiwillig immer wieder gleiche Handlungen wie z. B. häufiges Händewaschen oder ständiges Kontrollieren der Türschlösser, sprechen wir von einer krankhaften Zwangsstörung. Meistens dient sie unbewusst der Angstabwehr.

Rituelles Handeln ist beim Menschen immer auch symbolisches Handeln, man bedient sich in den Ritualen symbolischer Formen und Objekte, die emotional aufgeladen sind. Neurowissenschaftlich betrachtet ist es dieser emotionale Gehalt, der die Erfahrung unvergesslich werden lässt. Der Neurowissenschaftler Wolf Singer interpretiert „Rituale als Medium, durch das die vom Menschen geschaffenen abstrakten Realitäten



wie Glaubens- und Moralsysteme sinnlich erfahrbar und damit auch tradierbar werden“.

Nach den Erfahrungen mit Totalitarismus und Diktatur im 20. Jahrhundert begegneten wir Ritualen lange eher skeptisch, sie galten als Ausdruck gesellschaftlicher Erstarrung und hierarchischer Strukturen, die 68er vermuteten „unter den Talaren den Muff von 1000 Jahren“. Es setzte eine Zeit zunehmender Individualisierung ein. Nachdem diese inzwischen ein Ausmaß angenommen hat, in der es zu einer großen, oft leidvollen, Vereinzelung gekommen ist, wird eine Rückbesinnung auch auf Rituale beobachtbar. Dabei wird manchmal der Umweg über die Beobachtung und den Versuch der Kopie von Riten anderer Völker gewählt: afrikanische Tanzzeremonien oder ein indisches Hochzeitsritual rufen große Faszination hervor, es wird versucht, Elemente davon zu transferieren, obwohl es auch in unserer Kultur einen reichen Schatz an Ritualen gibt.

Dr. med. Ruth Feldhoff



Die besten Beerdigungen der Welt

Von Ulf Nilsson/ Illustration Eva Eriksson

Moritz Verlag ISBN 987 3 89565 174 8

Ein Bilderbuch, nicht nur für Kinder!

Wir entdecken hier einen unverkrampften Zugang zum Leben, Sterben und Tod aus der Sicht dreier Kinder, die beschließen eine Beerdigungs-AG zu gründen. Tote Insekten, überfahrene Tiere, aber auch der verstorbene Hamster der Freundin werden auf einer versteckten Lichtung liebevoll in Kistchen gebettet begraben. Jedes Tier bekommt ein Kreuz auf sein Grab mit Namen und Blumenschmuck und eine kleine Grabrede. Die zwei- bis vierzeiligen Grabreime können treffender nicht gewählt sein, hören wir doch aus Kindermund wie liebevoll, aber auch einfach Abschied nehmen sein kann: „Leg dich ruhig zur Ruhe nieder, du weißt, schon bald sehn wir uns wieder.“

Wir begleiten die Kinder in ihrem Lebensspiel, sie erspüren Trauer, Angst und auch die Verantwortung für tote Lebewe-

sen. „Ein kleines Leben in der Hand, plötzlich weg, tief, tief im Sand.“



Selber empfinden sie sich als die Nettesten auf der Welt, weil sie sich um die kümmern, an die niemand mehr denkt.

Dazu entführen uns die liebevollen Illustrationen von Eva Eriksson in eine authentische Kinderwelt.

Ich bin sicher, dass neben dem Schmunzeln auch ein tieferes Berührtsein in uns entstehen kann. Bei genauerem Hinsehen entdecken wir viele Parallelen, die auch mit unserem Leben zu tun haben oder hatten. Es



steckt auch viel Symbolik in dem Tun der Kinder und ihren Worten, spannend es zu entdecken.

Wer neugierig geworden ist, dem empfehle aus dieser Reihe auch:

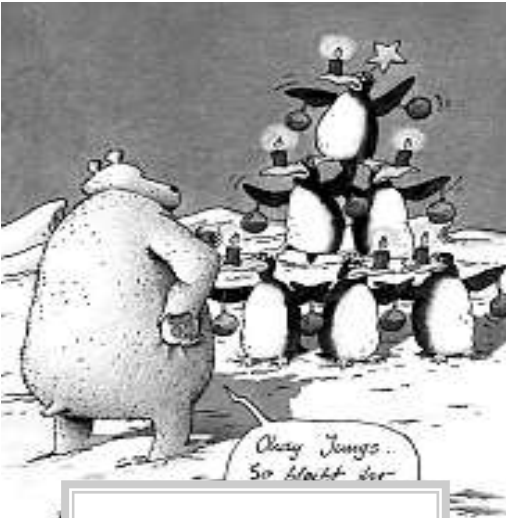
„Als wir allein auf der Welt waren“ auch von U.Nilsson/
E.Eriksson

Als sie nicht vom Kindergarten abgeholt werden, glauben die Kinder ihre Eltern wären von

einem Laster überfahren worden.....

Die Angst, alleine gelassen zu werden, wird in eine ergreifende Geschichte verpackt. Auch wieder herrlich illustriert von Eva Eriksson, der es gelingt, die angesprochenen Gefühle mit wenigen Strichen in die Kindergesichter zu zaubern.

Iris Pabst



Okay, Jungs. So bleibt ihr jetzt stehen bis Neujahr.



*Das Redaktionsteam wünscht
allen Lesern eine
Frohe Weihnacht und
ein glückliches
Neues Jahr*

Sonntag, 9. Dezember 2012, 17:00 Uhr
St. Martinskirche Ettlingen

Musik und Gedanken im Advent

Musik: Heinz Schröder, Orgel

Flötenensemble „Flauto Dolce“

Leitung: Christa Maria Missel

Texte: Gundi Brehm, Waltraud Felber, Bernd

Kittel, Sylvia Röder, Beate Walcher

Eintritt frei—um Spenden wird gebeten

Sonntag, 9. Dezember 2012, 11:00 Uhr
Tollhaus, Schlachthausstr. 1, Karlsruhe

„Vier Elemente“

Jos Rinck und die Lautenbacher Blaskapelle

Ein Projekt von Menschen mit und ohne Behinderung

Eintritt: € 10,-

Sonntag, 23. Dezember 2012, 17:00 Uhr
St. Dionysius, Ettlingenweier

„Musik ist die Sprache der Engel“

Europäische Weihnachtsmusik

Peter Alexander Herwig, Bariton

Michael A. Müller, 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 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)