

Info-Brief

Nr. 2/2014

Urlaub

*Gott segne uns die Erde,
auf der wir jetzt stehen.*

*Gott segne uns den Weg,
auf dem wir jetzt gehen.*

*Gott segne uns das Ziel,
für das wir jetzt leben.*

Segenswort



In dieser Ausgabe:

<i>Gedanken:</i> Kostbare Tage	2
<i>Grußwort:</i> Zum Baufortschritt	3
<i>Einblick:</i> Konzert der „Schallwellen“	4
<i>Interview:</i> Was vom Leben übrig bleibt	6
<i>Anstoß:</i> Reden reicht nicht	10



Kostbare Tage

Als meine Mutter das Schreiben für sich entdeckte, war sie bereits über sechzig Jahre alt (so alt, wie ich jetzt bin). Für mich sind ihre Aufzeichnungen ein wahrer Schatz. Meist am frühen Morgen, vor Tagesbeginn, schrieb sie ihre Gedanken in ein Tagebuch in alter Sütterlin-Schrift. Sie notierte Ideen, Träume, manchmal auch Liedverse, Gedichte, die ihr in den Sinn kamen, Texte, Filme, Worte, einfach alles, was sie gerade beschäftigte.

Später wirkte sie auch in Gruppen mit, die sich dem Schreiben widmeten. Eine der Gruppen nennt sich "Schreibende Frauen Artemis". Vor etwa zwei Jahren haben diese Frauen eine eigene Textsammlung veröffentlicht mit dem Titel „Kostbare Tage: Jahreszeiten – Lebenszeiten“.

Zum Andenken an meine Mutter (sie ist 2010 verstorben) hat man in diesem Buch einige Texte von ihr aus den Tagebuchaufzeichnungen mit aufgenommen, als Ausdruck ihrer unvergleichlichen und unvergesslichen Art. Hier ein Auszug.

HEIMAT

Heimat ist
am Leben sein
dran
angeschlossen.
Ist Dasein
hier.

Die Erde trägt Dich.
Das Leben lebt Dich.
Sie lassen Dich nicht los,
Erde und Leben.

Ihre Anziehung ist unvorstellbar.
Ein Wunder.

Du bist zuhause
in Dir drinnen
überall
solange
Dein Herz schlägt.

Ein weiterer Text:

Auch ich war ein Mädchen
mit aschblondem Haar.

Das Land der Erinnerung ist
weit.

Die Jahre vergehen wie die
Farbe im Haar.

Es war eine kostbare Zeit.

Es war eine kostbare Zeit.

Die "Schreibenden Frauen Artemis" gibt es seit 2002. Ihr Buch ist einzusehen über BOD, Books on Demand.

Wenn ich ab und zu "eintauche" in Erinnerungen und in den Tagebüchern lese (ich kann Sütterlin nicht schreiben, aber sehr gut lesen), gehen mir so viele Bilder durch den Kopf aus früheren Zeiten, spüre ich vieles ganz gegenwärtig, ganz nah, bin angerührt und voller Dankbarkeit für dieses wunderbare Andenken.

Gisela Wunderlich

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizidee,

wie Sie auf dem Bild sehen, wird die Idee eines Hospiz- und Palliativzentrum für die Bürger in der Stadt und im Landkreis Karlsruhe Wirklichkeit. Nach Beendigung der ebenso zeitraubenden wie kostenintensiven Gründungs- und Unterfangungsarbeiten wächst das neue Gebäude an der Pforzheimer Straße unaufhaltsam. Die Rohbauarbeiten liegen im Zeitplan und der Auftrag zur Errichtung des Dachstuhls wurde in den letzten Tagen erteilt.



So konnte das nächste wichtige Ereignis terminiert werden, zu dem wir Sie als Mitglieder und Förderer herzlich einladen:

Richtfest

Freitag, den 25. Juli 2014, um 15.00 Uhr
Pforzheimer Straße 33, 76275 Ettlingen

Wir bitten Sie jedoch, um besser planen zu können, bis spätestens Freitag, den 18. Juli um Ihre Anmeldung: Telefon 07243 5495-0 oder Mail: info@hospizfoerderverein.de

In den nächsten Wochen werden die ersten Umbauarbeiten im bestehenden Hospiz beginnen, die erforderlich sind, um den Verbindungsbau, der im nächsten Bauabschnitt ansteht, anschließen zu können. Bis zur Eröffnung im Februar 2015 ist von allen Beteiligten noch ein gewaltiges Stück Arbeit zu bewältigen. Nicht nur durch die Bauleute, sondern auch von den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und -mitarbeitern, die sich bemühen, den Hospizgästen – trotz unvermeidbarer Beeinträchtigungen durch die Bauarbeiten – den Aufenthalt im „Arista“ so angenehm wie möglich zu gestalten.

Auch der Förderverein muss in diesem und im kommenden Jahr noch Gewaltiges leisten, soll die Finanzierung des Projektes in absehbarer Zeit gelingen. Alle Zahlen und Details, aber auch Ideen zu Spendenaktionen finden Sie in der beiliegenden Broschüre.

Wir bitten Sie um Ihre Mithilfe und Unterstützung.

Ihre

Helma Hofmeister, Mitglied des Vorstandes



„Schallwellen“ in der Stadtbücherei Ettlingen – eine Benefizveranstaltung der heiteren Art

„Lachsbrötchen: Lachs – lasch – Schal (der von Gundi Brehm, im roten Sessel sitzend, gestrickt wird) – also Schal – Schall – Schallwellen – Schellwellen – Wellschallen – Wallschellen – ja, was denn nun? – Schallwellen!“

So etwa bringt Thomas Kastein, nach einer ruhig-getragenen Begrüßungsimprovisation des neunköpfigen Ensembles, dem Publikum den Namen desselben nahe. In einem Tempo und einer Gestik und Mimik, die das Ruhig-

Getragene schnell vergessen lassen.

Der rote Sessel und das Strickzeug haben weitere Bedeutung:

Märchen und andere alte Geschichten hat die Gruppe sich zum Thema genommen.

Da treten die Bremer Stadtmusikanten mit Krückstock, Rollator und Rollstuhl auf – hospizlich wohl bekannt -, um im Räuberhaus ihre Esel-Hund-Katzen-Gockelmusik zu spielen; da ist das Tischlein-Deck-

Dich wirklich reichlich gedeckt, damit Gläser, Tafelgeschirr, Bretter, Flaschen und ein mächtiger Schneebesen als Instrumente erhalten können; da ist Rumpelstilzchen in eine Rapperepisode „verdichtet“, die von den einzelnen Mitgliedern der



Die „Schallwellen“ vom Hospiz Arista



Die „Schallwellen“ beim Schalstricken

Brehm, Christine
Feuchter,
Thomas Kastein,
Heike Renz, Eli-
sabeth Schroth,
Claudia
Uhlig, Karin
Watanabe, Gisela
Wunderlich.

Sie musizieren
auf Saiten- und
Percussion-
Instrumenten,
manchmal aller-

dings: siehe oben!

„Schallwellen“ mimisch und sprachlich pointiert gestaltet wird.

Die Märchenerzählerin Angela Weber ergänzt die Szenen, führt in die Geschichten ein, erzählt selber Märchen, bringt Ruhepunkte in den bewegten Ablauf.

Die „Schallwellen“ gibt es seit 2011, da hatten sie ihre Premiere bei der Feier zum fünfjährigen Jubiläum des Hospiz Arista.

Sie werden betreut von Barbara Weinzierl, der Musiktherapeutin des Hospiz Arista.

Die Mitglieder sind: Gundi

Die Stadtbücherei war ein idealer Raum für diese Veranstaltung, den Rahmen für die leibliche Versorgung schufen in bewährter Weise „die Ehrenamtlichen“ und Frau Hofmeister gab zum Schluss mit Dank und Bitte um Spenden die vertraute hospizliche Note. Die Spendenkörbchen waren dann auch gut gefüllt: ein herzlicher Dank an alle – und an die „Schallwellen“!

Ulrike Scharpf



Was vom Leben übrig bleibt

Was passiert, wenn die Eltern verstorben sind und es nun heißt, die Wohnung oder das Haus auszuräumen? Wohin mit all den vertrauten Dingen, den Möbeln, dem Geschirr und den vielen Erinnerungsstücken mit symbolischem Wert?

Zu diesem Thema habe ich eine Freundin meines Alters befragt, die nach dem Tod ihres Vaters zusammen mit ihrer Schwester diese Aufgabe zu lösen hatte.

Die Wohnung des Vaters befand sich im gemeinsamen Haus, so dass keine räumliche Distanz zu überwinden war. Auch brauchten die Schwestern sich nicht zu beeilen, denn es bestand kein Bedarf einer sofortigen weiteren Nutzung oder Vermietung.

Welche Gedanken kamen Dir so kurz nach Deines Vaters Tod, als Du seine Wohnung betreten hast?

Das ist eine schwierige Frage. Es war ganz eigenartig, wenn ich in die Wohnung ging und genau wusste: es ist niemand mehr da, und trotzdem hatte ich das Gefühl, dass er noch irgendwo sein müsste. Es sah

auch alles aus, als wäre er eben kurz weggegangen.

Das Vesperbrett mit dem Messer und dem Glas vom Abend, bevor er ins Krankenhaus kam, lag noch neben der Spüle. Ich habe sie dann wochenlang nicht weggeräumt.... Vermutlich einfach, weil es so nach Normalität ausgesehen hat, so, als wäre er noch da. Genauso hingen seine Jacken lange noch an der Garderobe.

Und dann realisiert man, dass da niemand mehr kommen wird. Man vermisst die kleinen Alltäglichkeiten mehr als man denkt. Irgendwie wirkte die Wohnung fremd auf mich, es fehlte mir das Gefühl der Geborgenheit aus der Kinderzeit. . Ich bin überhaupt nicht der Typ für Veränderungen. Deshalb hätte ich die Wohnung am liebsten gelassen, wie sie war.

Auf welche Art haben Du und Deine Schwester begonnen, in der Wohnung aufzuräumen und die Dinge Deines Vaters zu sortieren?

Das haben wir in mehreren Schritten bzw. in Abständen gemacht. Mein Vater ist am frühen Sonntagmorgen gestor-



ben, wir sind dann vom Krankenhaus heimgefahren und haben die wichtigsten Dokumente gesucht, die wir für die ersten Erledigungen brauchten.

Als nächsten Schritt haben wir anhand der Kontoauszüge alle Verträge zusammengestellt, die zu kündigen waren, in dem Zusammenhang konnten wir dann auch die verschiedenen Unterlagen sortieren.

Diese Sachen haben wir relativ zeitnah erledigen müssen. Für den Rest haben wir uns sehr lange Zeit gelassen.

Wir haben zuerst mit der Küche, besonders wegen der Lebensmittel und mit der Sichtung der Kleidung begonnen. Die „Wertgegenstände“ – das sind in unserem Fall z.B. handgemalte Glaswaren von unserem Groß- und Urgroßvater - haben wir beide uns geteilt und bewahren sie jetzt als Andenken auf. Die Möbel haben wir dann erst im vergangenen Jahr vollständig entsorgt. Manches davon, wie auch vom Geschirr usw. hat einen Abnehmer gefunden. Den Rest mussten wir dann aber doch zum Sperrmüll

stellen, was uns wirklich sehr schwer fiel.

Die ganz persönlichen Dinge, wie auch z.B. Fotos, Dias, Briefe usw. haben wir im vergangenen Winter sortiert und auch vieles davon entsorgt. Aber ich habe noch eine ganze Menge davon bei mir unterm Dach stehen, da müssen wir uns noch mal durcharbeiten. Alles können wir nicht aufbewahren. Aber dazu müssen wir noch ein bisschen mehr Abstand davon bekommen.

Welche Überraschungen habt Ihr dabei erlebt?

Beim Ausräumen haben wir Dinge aus unserer frühesten Kindheit gefunden, an die wir überhaupt nicht mehr gedacht hatten und die wir jetzt – nachdem wir sie wieder sahen – nicht wegwerfen konnten.

Außerdem haben wir einige standesamtliche Urkunden (ab 1815) von unseren Vorfahren gefunden, schön in Hüllen abgeheftet. Viele alte Familienfotos, auf denen wir die Personen nicht zuordnen können. Aufzeichnungen unserer Mutter über die Vertreibung aus der Heimat und andere Dinge, zu



denen wir viele Fragen hätten, die uns keiner mehr beantworten kann.

In der Zeit des Sortierens hatte ich manchmal fast das Gefühl, als würde ich in der Zeit zurückversetzt und wäre in einem anderen Leben gelandet. So sehr hat mich alles beschäftigt.

Unsere Kinder hatten uns angeboten, dass sie die Wohnung ausräumen würden und wir in dieser Zeit einfach ein paar Tage wegfahren sollten. Das wäre vielleicht nicht mal die schlechteste Idee gewesen.

Was fiel Euch leicht wegzugeben oder zu entsorgen, an welchen Dingen habt Ihr besonders gehangen, und wie seid Ihr damit umgegangen?

Das Entsorgen selbst war eine der schwierigeren Aufgaben. Manches, wie normale Alltagskleidung, Gebrauchsgegenstände, ältere Möbelstücke sind einfacher wegzuwerfen, als z.B. neuere Möbel. Sachen, die unsere Kinder oder jemand aus dem Bekanntenkreis brauchen konnten, haben wir mit leichtem Herzen hergegeben. Aber vieles, was eigentlich noch zu verwenden war und einfach nie-

mand wollte, haben wir sehr ungern entsorgt. Das hängt vermutlich mit der Erziehung zusammen und mit dem, was uns unsere Eltern vorgelebt hatten. Bei uns wurde immer alles, was vielleicht irgendwann nochmal gebraucht werden konnte, aufbewahrt. So haben wir uns gesagt, dass uns gar nichts anderes übrig bleibt, als die Sachen wegzugeben (Kistenweise zu Kashka oder zum Pfennigbasar) bzw. wegzuwerfen.

Wie schon gesagt, haben wir aber vieles trotz allem aufgehoben. Ich habe z.B. das Goldrandgeschirr und das erste Kaffeeservice im Wohnzimmerschrank stehen, obwohl ich es vermutlich selten oder nie benutzen werde.

Du hast viel Zeit verstreichen lassen, bis Du das Ausräumen der Wohnung Deines Vaters in Angriff genommen hast. Macht es das eher leichter oder schwerer?

Ob es leichter oder schwerer war, so lange mit dem Ausräumen zu warten, kann ich nicht sagen. Ich habe einfach das Gefühl gehabt, dass ich diese



Zeit brauche, und immer dann wieder weitergemacht, wenn mir danach war. Ich denke, das war auch richtig so. Deshalb haben wir uns auch die Zeit genommen für die Entscheidung, wie wir es mit dem Haus machen. Natürlich hätte ich die Wohnung ein Jahr vorher vermieten können, aber ob es das wert gewesen wäre? So habe ich langsam Abstand gewonnen und es war für mich in Ordnung.

Wie hast Du dich gefühlt, als Du mit allem fertig warst?

Also „fertig“ bin ich eigentlich noch nicht, zumindest nicht, solange noch die verschiedenen Kartons bei mir in der Wohnung und unter dem Dach stehen. Aber ich bin schon sehr erleichtert, dass wir es soweit geschafft haben. Ich glaube, dass uns auch das gemeinsame Renovieren der Wohnung gut getan hat. Wir haben uns dabei mehr als einmal gesagt, dass sich unsere Eltern freuen

würden, wenn sie uns so miteinander arbeiten sehen würden. Und mit jedem neuen „Outfit“ in den Zimmern hat sich die Wohnung ein bisschen mehr verändert und es uns ein bisschen leichter gemacht.

Jetzt bin ich froh, dass ich auch noch den Schritt mit dem Vermieten geschafft habe. Es hat zwar alles in allem 2 ½ Jahre gedauert, aber ich denke, es hat so sein sollen.

Ich danke dir herzlich für dieses offene Gespräch.

Iris Pabst

Der nächste **Info-Brief** erscheint Ende September 2014 und geht Ihnen mit dem **Programmheft 2014/15** zu, in dem alle Veranstaltungen für die neue Saison aufgeführt sind.



Reden reicht nicht

So lautete der Titel eines Kongresses für Psychotherapeuten Anfang Mai d. J. in Heidelberg, es ging um den Einfluss des Körpers und seiner Sinne auf unser Fühlen und Denken. Aus dem vielfältigen Programm hat mich ein Aspekt besonders angesprochen: die Bedeutung von Berührung. Wir denken oft, Sehen und Hören seien die wichtigsten Sinne, sie prägten unseren Kontakt mit der Umwelt am stärksten. Martin Grunwald, Hirnforscher in Leipzig, stellte Forschungsergebnisse vor, die zeigen, wie grundlegend der Tastsinn für unsere Existenz ist. Unsere Sprache hat das in dem Wort „Begriff“ und anderen wie „erfassen, anpacken, Behandlung“ schon lange intuitiv erfasst.

Zur Wahrnehmung von Berührung ist Bewegung erforderlich. Schon in der achten Schwangerschaftswoche beginnt der Embryo seinen Lebensraum haptisch zu erkunden, indem er die Nabelschnur oder sich selbst berührt. Hören kann er erst später und sehen erst nach der Geburt. Kleinkinder berühren alles und stecken es oft sogar in den Mund und auch Erwachsene fassen häufig Gegenstände an, um

sie im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen. Der Tastsinn bleibt uns, wenn auch manchmal mit Einschränkungen, bis zum Lebensende erhalten. Über ihn haben wir Kontakt mit der äußeren Welt, wir nehmen unsere Umwelt und zugleich uns selbst wahr und benötigen diese Körperkommunikation für unsere Entwicklung.

Schon vor 50 Jahren konnte gezeigt werden, dass Affenbabys ohne Körperkontakt sterben, weil ihre neuronalen Strukturen nicht ausreifen. Berührung erhöht den Spiegel von Oxytocin, eines Hormons, das zunächst nur für die Kontraktion von Gebärmutter- und Milchdrüsenmuskulatur zuständig galt. Inzwischen weiß man, dass es auch den Blutdruck und Cortisolspiegel senkt, Angst und Aggression reduziert, wichtige Funktionen im Immunsystem und in der Stressregulierung hat. Oxytocin wird mit angenehmen Gefühlen wie Liebe, Vertrauen und Ruhe in Zusammenhang gebracht und bei angenehmen Hautkontakten wie Umarmungen und Zärtlichkeiten, aber auch Massagen freigesetzt, manche nennen es deshalb

auch Kuschel- oder Treuehormon.

Grunwald belegt, dass wir Menschen uns in Stresssituationen spontan verstärkt selbst berühren, uns durch das Gesicht streichen oder beide Hände miteinander in Kontakt bringen. Hirnstromanalysen vor und nach Selbstberührung zeigen eine Veränderung zum langwelligen Bereich, der in Entspannung auftritt. Bindungsforscher erkannten, dass eine gelungene Bindung zur Mutter bzw. Bezugsperson erlernt wird und entscheidend von der Qualität der Berührung zwischen beiden abhängt. Körperkontakt vermittelt dem Kind das Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen in die Zuverlässigkeit seiner Betreuungsperson, das sogenannte Urvertrauen. Später tritt an die Stelle des Körperkontaktes teilweise ein symbolischer Ersatz: Blicke, Gesten, Stimme und die Sprache als abstrakteste Kommunikationsform. Leider hatten manche Menschen nicht die Möglichkeit, dieses Urvertrauen in ausreichendem Maß zu entwickeln oder mussten in ihrem Leben schmerzhaft Berührungserfahrungen in Form von Gewalt machen. Diesen Menschen kann es schwerfallen, freundlich gemeinte Berührungen zu ertragen, weswegen sie Kontakte meiden. Amerikanische



Studien weisen nicht nur eine zunehmende Bewegungs-, sondern auch Berührungsarmut nach, womit ein Verlust an Geborgenheits-, Sicherheits- und Nähegefühl einhergeht.

Im Alltag werden seit jeher verschiedene Formen der Berührung zur Beruhigung, Vertrauensbildung und als Vermittler von Trost spontan und meist unbewusst eingesetzt: der Händedruck, das Schulterklopfen, das Streichen über den Kopf und Handauflegen, das Falten der Hände zum Gebet oder eine sanfte Massage.

Die Ursachen für abnehmende Berührungserfahrungen sind vielfältig. Vielleicht brauchen wir manchmal den Mut, nicht nur zu reden und zu hören, sondern auch sanft und behutsam zu berühren, um das Tröstliche und die Verbundenheit mit unserem Mitmenschen wieder zu entdecken.

Dr. Ruth Feldhoff



Für Daheimgebliebene

Es ist so süß zu bleiben.
Geht denn die Natur etwa ins Ausland?
Wandern Bäume, um sich anderswo
größere Blätter anzuschaffen?
Natur braucht sich nicht anzustrengen,
bedeutend zu sein,
sie ist es.

Robert Walser

Herausgeber: Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ruth Feldhoff, Iris Pabst, Ulrike Scharpf.

Layout: Ursula Müller

Juni 2014

www.hospizfoerdereverein.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