

Neues aus der Hospizarbeit



Verein
Rummelsberger
Hospizarbeit



Heft 01/2024

In dieser Ausgabe:

Grußwort	2
Helfen und Begleiten	3
Was Menschen zu Tod und Trauer glauben	4
Heidis Wohlfühlabend	6
Fortbildung: Seelenbilder	8
20. Mittelfränkischer Hospiztag	9
Vom Umgang mit Todeswünschen	12
Kochen für die Seele	14
„Angst essen Würde auf“	16
Nachruf Buchtipp	19
Termine	20

Aller Dinge Anfang ist ein Tag im Frühling

(Carmina Burana)

Grußwort

Der Hospizgedanke, Menschen bis zu ihrem Lebensende in Würde und so selbstbestimmt wie irgend möglich zu begleiten, Nahestehende dabei zu unterstützen und Trauernde zu begleiten, ist eine großartige Idee, die vom Hospizverein Rummelsberg seit vielen Jahren mit großem ehrenamtlichen Engagement gelebt wird. Für mich ist das gelebte Nächstenliebe in einer der herausforderndsten Lebenslagen, in die wir alle eines Tages kommen. Ich bin sehr froh, dass es den Hospizverein Rummelsberg in unserem Evangelischen Dekanat Altdorf gibt.



Wenn Sie mich als Pfarrerin fragen, was der christliche Beitrag zur Hospizarbeit sein kann, dann fällt mir eines meiner Lieblingslieder aus dem Evangelischen Gesangbuch ein, in dem es heißt: **Unsern Ausgang segne Gott, unsern Eingang gleichermaßen ... Gott segne unser Tun und Lassen.**

In zweierlei Hinsicht ist mir dieser Liedvers wichtig im Umgang mit Sterben und Tod. Die normale Reihenfolge lautet bei uns ja: Ich gehe hinein, ich trete ein, ich erlebe etwas, ich tue etwas und dann gehe ich wieder: erst der Eingang, dann der Ausgang. Ich trete ins Arbeitsleben ein und gehe hinaus in den Ruhestand. Ich gehe in eine Ausstellung, schaue mir Bilder an und dann gehe ich wieder und finde mich vor der Tür wieder. Ich lebe – so Gott will – bis ins hohe Alter – ich sterbe und dann verlasse ich dieses Leben.

Hier ist es umgekehrt: Unsern Ausgang segne Gott, unsern Eingang gleichermaßen. Mit dem Moment des Ausganges bin ich schon im Neuen. Der Ausgang ist gleichzeitig das Eingangstor. Wie tröstlich.

Und mindestens so tröstlich finde ich die Bitte: Segne unser Tun und Lassen. Im Tun sind wir meistens gut, im Lassen nicht.

Der Sterbeprozess ist für alle, die ihn erleben, als Sterbende oder als Angehörige eine große Schule des Lassens. Ich muss einen Menschen gehen lassen, ich muss akzeptieren, dass die Kräfte nachlassen, bis keine mehr da sind, ich muss zulassen, dass ich nicht viel tun kann. Im Tod geschieht der Sprung, ob der Mensch ihn voller Erwartung oder voller Angst tut: er muss sich hinaus fallen lassen in die Überraschung, was danach ist. Und gesegnet ist dieses Hinaus, wenn es zu einem Hinein wird.

Ich wünsche allen, die sich im Hospizverein engagieren, Kraft und Segen für Ihr Tun und Lassen bei der großen Aufgabe, Menschen dabei zu unterstützen, mit dem Tod und der Trauer zu leben. Gut, dass Sie da sind!

Dekanin Veronika Zieske





Zwischen Helfen und Begleiten 25 Jahre Verein Rummelsberger Hospizarbeit

Jubiläumsfeier: Freitag, 25.10.2024, 17:00 Uhr
Stephanushaus Rummelsberg



1997 begannen Pflegerinnen im Stephanushaus und im Krankenhaus erste Überlegungen anzustellen zur Entwicklung einer Hospizarbeit am Ort. 1998 starteten die ersten beiden Ausbildungskurse und 1999 formierte sich der Verein Rummelsberger Hospizarbeit als Ehrenamtsinitiative unter dem Dach der Rummelsberger Diakonie e.V.

Margot (Selz-)Eisenhut übernahm als Vorsitzende die Verantwortung und schrieb in ihrem Grußwort im Heft 1 Dezember 2000:

"Wenn Sie jetzt gerade unser erstes Mitteilungsblatt lesen, so halten Sie damit auch ein Stück Entwicklungsgeschichte unseres jungen Vereins in der Hand. Es hat sich viel getan bei uns. Wir haben versucht, unsere Aufgaben und die damit verbundene Arbeit sinnvoll aufzuteilen und zu koordinieren. ... Wir wissen wohl, dass noch vieles angepackt werden muss, sind aber trotzdem stolz auf das, was bisher gelungen ist. ... Unser Ziel ist es ja, möglichst viele Schwerstkranke und Sterbende auf ihrem Weg zu begleiten, ihre Angehörigen zu unterstützen und das Pflegepersonal ein Stück zu entlasten. Diesem Ziel wollen wir immer näherkommen."

Grußwort



Margot Eisenhut
Vorsitzende des Vereins Rummelsberger Hospizarbeit

25 Jahre später hat der Verein viele Kapitel Entwicklungsgeschichte hinter sich. Und weil wir tatsächlich auch ein bisschen stolz sind auf das, was in diesen 25 Jahren geleistet worden ist, wollen wir gemeinsam feiern. Wir wollen dabei hinschauen, in welchen Bereichen sich die Entwicklung der Hospizarbeit aufzeigen lässt: Am eindrücklichsten wohl schon an der Benennung der Ehrenamtlichen, die am Anfang ehrenamtliche*r **Hospizhelfer*in** genannt wurden und heute auf ihrem Namensschild (das übrigens auch größer geworden ist, damit man es besser lesen kann...) als Bezeichnung ehrenamtliche*r **Hospizbegleiter*in** stehen haben. Aber natürlich hat sich auch in der Ausbildung einiges verändert und nicht zuletzt in Haltungen, die sich im Laufe der Zeit neu definiert haben. Selbst unsere Formulare (vermutlich noch immer zu viel) sind immer wieder überarbeitet worden.

An dieser Stelle geht meine Bitte an alle: Erzählen Sie uns doch, wo Sie als Vereinsmitglied oder Ehrenamtliche*r im Laufe der Zeit Weiterentwicklung erlebt haben, worüber sie froh und dankbar sind und vielleicht auch von dem, was sie aus früheren Tagen vermissen. Wir würden Ihre Impulse gerne mit in die Vorbereitung nehmen.

Text: Johannes Deyerl, Bild: Hospizarchiv



Was Menschen zu Tod und Trauer glauben und denken

Unter der oben angeführten Schlagzeile wollen wir uns in loser Reihenfolge wieder mit dem Thema Tod und Trauer im Kontext der Weltreligionen bzw. der Philosophie befassen. Den Anfang dieser Reihe macht Hospizbegleiter Matthias Bräutigam, der sich viel mit Kontemplation und Zen beschäftigt hat und der uns das Tibetische Totenbuch vorstellt.

Das **Tibetische Totenbuch**, bekannt als "Bardo Thödol" ist eine Anleitung für die Seele auf ihrer Reise durch die verschiedenen Bewusstseinszustände nach dem Tod und gilt als eines der wichtigsten spirituellen Texte im tibetischen Buddhismus.

Ursprung und Geschichte: Der indische Meister Padmasambhava, auch als "Guru Rinpoche" bekannt, soll den Text im 8. Jahrhundert während seiner Zeit in Tibet verfasst haben. Er wurde jedoch erst im 14. Jahrhundert von Karma Lingpa, einem tibetischen Mönch und Visionär, entdeckt und niedergeschrieben.

Inhalt und Struktur: Das Tibetische Totenbuch ist in mehrere Abschnitte unterteilt, die die verschiedenen Phasen des Sterbens und der Wiedergeburt beschreiben. Es beginnt mit einer Einleitung, gefolgt von Anleitungen für den Moment des Todes, den Übergangszustand zwischen Leben und Tod, bekannt als "Bardo," und schließlich Ratschlägen für die Wiedergeburt.

Der Text leitet die Seele durch die verschiedenen Bardo-Zustände, in denen sie mit verschiedenen Erscheinungen, Visionen und Emotionen konfrontiert wird. Es erklärt, wie die Seele im Moment des Todes die Möglichkeit hat, die Befreiung zu erlangen und den Kreislauf von Geburt und Tod zu durchbrechen, indem sie sich bewusst von den Illusionen der Welt löst und das wahre Wesen der Realität erkennt.

Spirituelle Bedeutung und Praxis für die tibetischen Buddhisten: Für die tibetischen Buddhisten hat das Totenbuch eine immense spirituelle Bedeutung – sowohl als Führer für Sterbenden, als auch als Anleitung für die Lebenden, um sich auf den Tod vorzubereiten und ein bewusstes Leben zu führen. Die Praxis der Meditation über die Lehren des Totenbuchs kann dazu beitragen, das Verständnis für die Vergänglichkeit des Lebens zu vertiefen und die Vorbereitung auf den eigenen Tod zu erleichtern.

Das Totenbuch wird oft bei tibetischen Totenzeremonien und Beerdigungen rezipiert, um den Verstorbenen auf ihrer Reise zu helfen und ihnen spirituelle Unterstützung zu bieten.

Spirituelle Bedeutung für die Sterbebegleitung in der westlichen Welt: Ein zentraler Aspekt der Anwendung des tibetischen Totenbuchs in der Hospizbewegung besteht darin, den Sterbenden zu helfen, eine bewusste Sterbepaxis zu kultivieren. Dies kann (auch christliche) Meditation, Gebete oder rituelle Handlungen umfassen, die darauf abzielen, den Geist zu beruhigen und eine Atmosphäre des Friedens zu schaffen. Das tibetische Totenbuch hilft den Tod als Teil eines größeren spirituellen Zusammenhangs zu verstehen und kann dazu beitragen, Ängste und Unsicherheiten zu lindern, die oft mit dem Sterbeprozess verbunden sind.

Allerdings ist der Zugang zum Tibetischen Totenbuch für Menschen ohne buddhistischen Hintergrund herausfordernd. Eine Neubearbeitung des Themas erleichtert den Zugang: Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben von Sogyal Rinpoche. Es enthält zahlreiche Hilfestellungen und Praxisbeispiele zum Umgang mit Sterbenden und dem Tod. Das Buch avancierte im Laufe der Jahre – vor allem in den USA - zu einem wichtigen Referenzwerk im Bereich der Hospizbewegung. Es werden - von Glaubensrichtungen unabhängige – universelle spirituelle Prinzipien gelehrt und deren Praktiken eingeübt.

Die Integration der Lehren des tibetischen Totenbuchs in die Hospizbewegung ist nicht ohne Herausforderungen: Kulturelle Unterschiede und die Vielfalt der spirituellen Überzeugungen erfordern eine sensible und respektvolle Herangehensweise. Es ist wichtig, dass die Hospizbewegung die Lehren des Totenbuchs nicht aufdrängt, sondern sie bei Bedarf als eine von vielen Ressourcen für spirituelle Unterstützung und Trost anbietet.

Die Anwendung des tibetischen Totenbuchs in der Hospizbewegung bietet aber auch viele Chancen. Sie erweitert den spirituellen Horizont und die kulturelle Sensibilität der Hospizmitarbeiter und fördert eine ganzheitliche Herangehensweise an die Sterbebegleitung. Dadurch können Sterbende und ihre Angehörigen ein tieferes Verständnis des Todes entwickeln und in ihrem Übergang Unterstützung finden.

Insgesamt stellt das tibetische Totenbuch eine wertvolle Ressource für die Hospizbewegung dar, die dazu beitragen kann, den Sterbenden und ihren Angehörigen Trost und Unterstützung zu bieten. Indem es die spirituelle Dimension des Sterbens würdigt und betont, trägt es dazu bei, den Übergang vom Leben zum Tod als einen bedeutsamen und heiligen Moment zu betrachten.

Matthias Bräutigam



Fortbildung: Heidis Wohlfühlabend

Zu diesem ganz besonderen Weiterbildungsabend hatten sich sehr viele Interessierte eingefunden, die alle erfahren wollten, wie man sich selbst oder anderen dazu verhelfen kann zu entspannen, ruhig zu werden, nach den Belastungen des Alltags körperliches Wohlbefinden zu genießen.

Auch wie man als Hospizbegleiter*in besonders bettlägerigen Patienten, auch solchen, die sich nicht mehr verbal äußern können, Momente des Wohlfühlens schenken kann, war Thema des Abends.

Für die Anwesenden hatte Heidi verschiedene Wohlfühlangebote vorbereitet, wobei sie auf das Vorstellen von Düften verzichtete. Einige Teilnehmer*innen hatten darum gebeten, da sie auf bestimmte Duftvarianten allergisch reagierten, bis hin zu komatösen Zuständen. Um zu beweisen, dass man sich mit dem Genuss bestimmter Leckerbissen glücklich machen kann, hatte sie eine ganze Palette von kleinen „Versuchungen“ ausgelegt, in verschiedenen Geschmacksrichtungen süß bis sauer. Alle konnten sich bedienen und dabei auch sagen, warum sie gerade dieses Genussmittel bevorzugten. Eine Tasse leckeren heißen Kakaos rundete diesen gustatorischen Teil der Wohlfühlmöglichkeiten ab.

Das Wohlfühlen des Menschen hängt davon ab, wie seine Sinne angesprochen werden. Es geht hauptsächlich um die visuelle Wahrnehmung (Sehen), die auditive Wahrnehmung (Hören), die gustatorische Wahrnehmung (Schmecken), die olfaktorische Wahrnehmung (Riechen) und die sensible Wahrnehmung (Fühlen). Diese Sinne müssen positiv angesprochen werden.

Heidi hatte die Teilnehmer*innen gebeten, eine Yogamatte, eine Decke und ein Kissen mitzubringen. Darauf machten wir es uns bequem. Für die Klangschalenmassage, die uns Heidi jetzt bereiten wollte, hatte sie ungefähr 20 Klangschalen aufgebaut, von ganz kleinen bis zu ziemlich großen. Eine halbe Stunde Entspannung konnten wir nun, in unsere Decken gehüllt, bequem liegend genießen. Das Besondere an der Klangschalenmassage ist, dass Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen sind. Während die harmonischen Klänge den Geist beruhigen, breiten sich die feinen Vibrationen, die von der schwingenden Klangschale ausgehen, nach und nach im Körper aus. So kann sich eine tiefe Entspannung einstellen, die auch das Einschlafen befördert. Das bewies ein Teilnehmer, der dezent und ganz leise zu schnarchen begann. Im Anschluss berichteten einige Teilnehmer*innen darüber, welche Wirkung die Klangschalen auf sie hatten. Es wurden nur angenehme Empfindungen geschildert. Vielen Dank, liebe Heidi für diese praxisorientierte Weiterbildung.

In der Hospizbegleitung wird das Wohlfühlprogramm für bettlägerige Patient*innen in deren Alltag integriert und trägt wesentlich dazu bei, diesen Alltag mit ein paar schönen Momenten erträglicher zu machen. Klangschalenmassage und Aromapflege sind dabei wesentliche Elemente.

Eine Teilnehmerin fragte, wie sie herausfinden könne, welches ätherische Öl oder welche Duftmischung bettlägerigen Bewohner*innen, die sich nicht verbal äußern können, gefällt. Man kann sich informieren bei Personen, die täglich mit den Betroffenen in Kontakt sind, wie z.B. bei Pflegekräften, Gerontofachkräften oder auch bei den Angehörigen, welche Düfte die Betroffenen bevorzugen. Dann soll man selbst ausprobieren, ob die Information stimmt, indem man verschiedene Düfte anbietet. An bestimmten Reaktionen kann man dann beobachten, ob der Duft ankommt oder nicht. Hilfreich dabei sind auch die vorgegebenen Rezepte einer ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterin, die selbst Apothekerin ist.

Bei Unsicherheiten und Fragen kann man sich immer an Heidi oder an Elisabeth Wagner wenden, die die Ausbildung zur Aromaexpertin 2022 absolviert hat und in der Aromapflege sehr kompetent ist. Sie macht auch Klangschalenmassage im Haus 3 und Besucherdienste.

zetge



Foto: Barbara Grau



Fortbildung: Seelenbilder

Am 20. Februar konnten sieben interessierte Personen unter fachkundiger Anleitung von Angela Barth und Karin Hacker Seelenbilder gestalten, in Anlehnung an die Methode „SoulCollage“.

SoulCollage - was versteht man darunter?

Die Methode wurde Ende der achtziger Jahre von der amerikanischen Psychotherapeutin und Theologin Seena B. Frost entwickelt. Sie gibt den Anwendenden die Möglichkeit der Verbindung mit inneren Ressourcen und der Reflexion über diese. Intuitiv ausgeschnittene Teile von Fotos, Zeitschriften, Kunstdrucken etc. werden auf eine Pappkarte (ca. 20 x 13 cm) aufgeklebt.

Zuerst ein kartenfüllender Hintergrund, darauf das/die jeweilige(n) ausgesuchten Motive. Nach Fertigstellung wird die Karte „gelesen“; das meint, was würde die Karte, wenn sie sprechen könnte, einem sagen. In Kontakt tritt immer die Person, die auch gestaltet hat.



Diese Aussage wird von einer weiteren Person schriftlich festgehalten, noch einmal zugesprochen und kann anschließend beigefügt werden. Die Ergebnisse sind oft überraschend und im Austausch mit den anderen Teilnehmenden ergeben sich nicht selten neue Ideen und Erkenntnisse.

Zum Abschluss des Abends wurden sozusagen „die Karten auf den Tisch gelegt“ - in unserem Fall, auf den Boden, in einem sogenannten Ernteritual und ohne zu kommentieren betrachtet. Alle waren sich einig, dass die gemeinsam verbrachten Stunden und die Anwendungen dieser „neuen Sache“ anregend und bereichernd war, und eine Wiederholung willkommen wäre.

Herzlichen Dank an Angela und Karin für die Vorbereitung, Ausführung, Hilfestellung. Nicht zu vergessen das Sorgen für unser leibliches Wohl in Form von verschiedenen Teesorten, Süßem und Herzhaftem.

Text- und Bildrechte: Carola Ramolla



20. Mittelfränkischer Hospiztag am 18.11.2023 in Schwabach:

„Ich möchte nicht ins Gras beißen“ - Humor in der Sterbebegleitung

„Was für ein interessantes Thema!“ ...das dachten sich bestimmt viele Hospizbegleiter*innen aus Mittelfranken und kamen gerne und zahlreich nach Schwabach, um hier nicht nur den Austausch mit Gleichgesinnten zu finden, sondern sich „unserem“ Bereich, auch mal von einer anderen Seite aus, zu nähern.

Sicher kennen wir aus unserer Arbeit auch heitere und komische Situationen, die sich in den unterschiedlichsten Kontexten zeigen, auch wenn es sich Außenstehende kaum vorstellen können, dass so etwas vorkommen kann. Einen ganzen Tag unter den Humoraspekt in Verbindung mit Tod und Sterben zu stellen und hier viel Neues und Wissenswertes kennen zu lernen, wir hatten Lust darauf und es wartete jede Menge Interessantes auf uns.

Nach einem Begrüßungsfrühstück und den Grußworten folgte eine komödiantische Einlage des Stand-up Comedian Okan Seese, dem „einzigsten tauben Komiker, der auch für hörende Zuschauer auftritt“ (www.okanseese.de). Unterstützt wurde er hier von einem Dolmetscher, „der nicht pro Stunde, sondern pro Lacher bezahlt wird“, so liest man auch auf Seeses Webseite und wir erlebten live das rasant schnelle Miteinander der beiden Herren auf der Bühne, die Gebärdensprache des Künstlers und die Übersetzung für die Zuschauer.

Das Impulsreferat „Ich lach mich tot!“ – Humor in der letzten Lebensphase, hielt der Österreicher Werner Gruber, Sozialwissenschaftler, Spiel- und Theaterpädagoge und im Organisationsteam eines Hospizes tätig (www.gepflegterhumor.at).

Er sagte von sich, er sei ein lebensfroher Mensch – eben weil er im Hospiz arbeitet und nahm uns auf sehr kurzweilige Art mit in seine Welt des „fierefirchtens“, des „Nach-vorne-fürchtens“...Stellen Sie sich hier den wunderbaren österreichischen Akzent vor, der Grubers Vortrag auf charmante Weise färbte.

Viele Fotos untermalten seinen Vortrag, die ich am liebsten gerne alle mit den Hospizkolleg*innen teilen würde...Schnappschüsse, Fundstücke und Szenen aus dem Alltag, der sich eben auch hin und wieder um die letzten Dinge drehen kann.

„Humor ist praktizierte Achtsamkeit“ hörten wir und erfuhren von der Macht des Lächelns, welches als kürzeste Verbindung zwischen Menschen, oft erwidert wird, Verbindung und Vertrauen schafft.

Das italienische Sprichwort „Lachen macht ein gutes Blut“, zeigt einmal mehr, wie sehr wir Humor und Lachen brauchen, gerade in so besonderen

Lebenssituationen, wenn die Welt kleiner, der Weg zum Ziel kürzer und vielleicht auch schwerer wird. Mit Humor kann eine gewisse Distanz zur Betroffenheit hergestellt werden, eigenen Humor weiterzugeben stellt eine große soziale Kompetenz dar.

Ein Humortagebuch, welches im Raphael-Hospiz in Salzburg, wo Werner Gruber unter anderem tätig ist, angelegt wurde, sammelt viele wertvolle Stilblüten, Aussagen und wirklich oft sehr heitere und authentische Worte, welche die Mitarbeitenden über diese Sammlung miteinander teilen. Ein solches Tagebuch ist eine wunderbare Möglichkeit, die Kraft des Humors festzuhalten, es verbindet die Tragik und Komik des Menschseins und legt den Fokus auf das Heitere.

Hier einige Beispiele:

Frau St., 85 Jahre alt: „Ich sage Ihnen ganz ehrlich: Ich möchte gar nicht alt werden!“

Ein Patient auf die Frage „Wie geht´s?“

„Gerade aus!...“

Angehörige zum Patienten: „Bitte unterschreibe das!“ - Patient: „Bevor i net gestorben bin, unterschreib i nix!“



Einen Rat gab uns Werner Gruber am Ende seines Vortrags, der natürlich viel „Werbung“ für den Humor und das Lachen enthielt – „Bitte nur nicht mit frisch operierten Menschen lachen!“

Nun ging es in die erste Workshop-Runde, beim anschließenden Mittagsessen war wieder Zeit für den Austausch untereinander und das gemeinsame Reflektieren über das bis dahin Gehörte und Gelernte.

Auch einen zweiten Workshop konnten wir noch besuchen. Ich hatte mich für „Musik wirkt!“ und für „Helden auf ihrer letzten Reise“ entschieden. „Sansola“/Daumenklavier, „Koshi“/Klangspiel, Ocean Drum und Waldteufel, diese Instrumente lernten wir bei Ulrike Haffa-Schmidt kennen und erfuhren viel über deren Einsatzmöglichkeiten bei Begleitungen. Hier erzählte die Musikpädagogin von ihren Erfahrungen und der unterschiedlichen Wirkung auf Patient*innen.

Bei der „Heldenreise“, auf die uns Manuel Boeker mitnahm, konstruierten wir alle gemeinsam eine Geschichte um unseren „Helden“, der sich in zwölf Stationen auf den Pfad der Entwicklung macht. Er beginnt in seiner „gewohnten Welt“, vernimmt dann den „Ruf des Abenteuers“, „verweigert“ sich zunächst diesem Ruf, „begegnet seinem Mentor“, „überschreitet die Schwelle“ zu einer neuen Welt, muss seine erste „Bewährungsprobe“ bestehen, dringt in die „tiefe Höhle vor“, steht dann vor seiner „entscheidenden Prüfung“, wird nach Bestehen dann „belohnt“, macht sich auf den „Rückweg“, erlebt eine „Auferstehung“ im Ringen zwischen Gut und Böse und „kehrt schließlich mit dem gewonnenen Elixier“ zurück.

Viele Geschichten, die entstehen, folgen dieser Regel und dem Weg der Hauptfigur, des Helden. Es ist die dramaturgische Grundlage vieler guter Romane und Filme, deren sich Autor*innen bedienen und die wir an diesem Nachmittag kennenlernen durften.

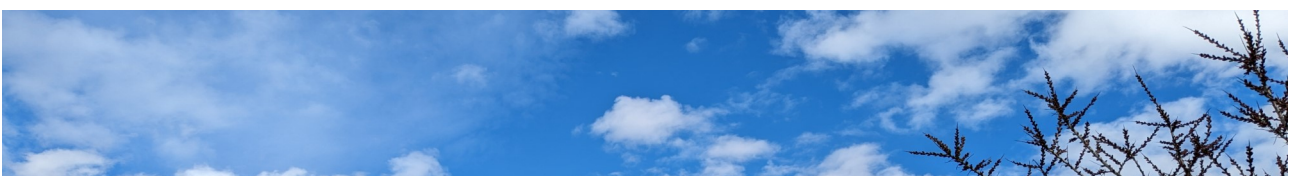
Nach einer stärkenden Kaffeepause nach so viel Input der zahlreichen Workshops durften wir uns in der Aula der Johannes-Kern-Mittelschule Schwabach noch einmal zurücklehnen und der kabarettistischen Einlage des bekannten Comedian Martin Rassau lauschen. „Ich bin Komödiant, aber sterben muss ich auch!“, diesem Satz ist normalerweise nichts hinzuzufügen. Aber da wir Martin Rassau ja alle kennen, kam natürlich noch einiges hinterher...

Als Botschafter des Hospizvereins Fürth ist er sehr vertraut mit allen Themen in diesem Zusammenhang und, so sagte er, „finde ich überall das Komische“. Seltsame Geschichten rund um den Leichenschmaus, die Trauerfeier und Menschen aller Couleur, die mit dem Thema Sterben konfrontiert werden, ließen uns alle noch einmal sehr herzlich lachen, bevor dieser interessante Tag seinen Abschluss in der Übergabe der Kerze an den Hospizverein Rothenburg ob der Tauber e.V., welcher dieses Jahr den nächsten Hospiztag ausrichten wird, fand.

Save the Date – Mittelfränkischer Hospiztag 2024 am Samstag, 15.06.2024 in Rothenburg ob der Tauber

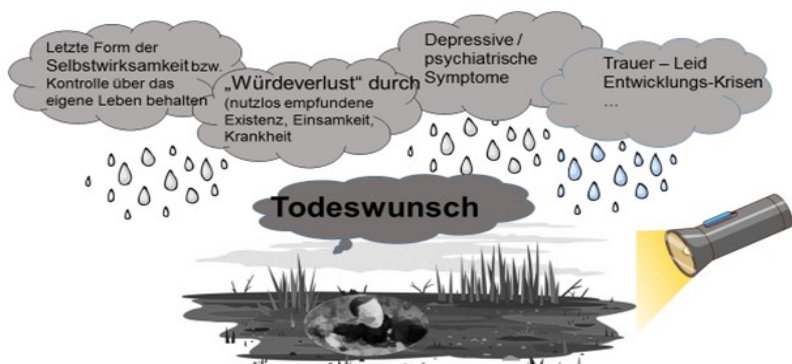
Vielen Dank an den Hospizverein Schwabach e.V. für die Organisation und Planung des Mittelfränkischen Hospiztages 2023 und auch für die hervorragende kulinarische Versorgung, wir waren sehr gerne zu Gast bei Ihnen!

Foto und Text: Barbara Grau



Wenn Menschen nicht mehr leben möchten - Vom Umgang mit Todeswünschen. Fortbildungsabend im Februar.

Seit einiger Zeit beschäftigt uns in der Hospizarbeit das Thema Assistierter Suizid. Zur Erinnerung: Im Rahmen einer Arbeitsgruppe der Rummelsberger Diakonie haben wir uns als Hospizverein daran beteiligt, Leitlinien zu erarbeiten und ein geordnetes Verfahren zur Umsetzung entwickelt.



Viele der betroffenen Menschen berichten, dass sie sich fühlen, als ob sie sich auf morastigem Untergrund bewegen, in dem sie mehr und mehr versinken. Dieser Untergrund speist sich aus dunklen grauen Wolken. In der Grafik sind einige dieser Wolken stichpunktartig benannt.

29.02.2024

RDA gGmbH Fachstelle für Hospizarbeit und Palliative Care

Folie 6

In der Forschung zur suizidalen Entwicklung werden drei Stadien beschrieben. Im ersten Stadium spüren Menschen aufgrund von Herausforderungen den Wunsch, tot zu sein. In der Regel kann diesem Wunsch aber gut durch Präventionsmaßnahmen hilfreich begegnet werden. Im zweiten Stadium stehen der Wunsch nach Leben und der Wunsch, tot zu sein in einer ambivalenten Spannung. Die Gefährdung steigt zunehmend, weil es den Betroffenen nicht mehr gelingt, festen Boden unter ihren Füßen zu spüren. Hier braucht es zielführende präventive Unterstützung. Im dritten Stadium hat sich der Wunsch, tot zu sein manifestiert. Die sterbewillige Person hat für sich eine Entscheidung getroffen. Nun gilt die höchste Gefährdung. In der Regel sind Zugehörige ab diesem Stadium machtlos, die Entscheidung des Suizidwilligen noch zu ändern. 9215 Personen haben sich in Deutschland 2022 für diesen Weg entschieden. 75 Prozent davon sind Männer. Das höchste Altersrisiko liegt zwischen 50 und 60 Jahren und dann ab 80 Jahren aufwärts.

Wie können wir als Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter Menschen mit Todeswunsch begegnen? Zunächst gilt es, die Person mit ihrem Wunsch ernst zu nehmen. Dabei ergeben sich Spielräume zwischen dem Bagatellisieren und dem Dramatisieren des geäußerten Wunsches. Hilfreich ist es immer, die dahinterliegenden Gefühle wertzuschätzen, sie zuzulassen und nicht wegzureden, die Person in ihrer Not annehmen und auszuhalten und sich als Begleitende*r zur Verfügung zu stellen. Selbstverständlich ist es notwendig, mögliche Gründe, Umstände und akute Auslöser nachzufragen, anzusprechen und zu benennen. Daraus könnten Hilfsangebote entwickelt werden. Das Wichtigste: **Zuhören — Zuhören — Zuhören!**

Hilfreiche Unterstützung findet man auf der Internet-Seite des Nationalen Suizid-Präventions-Programms: <https://www.suizidpraevention.de/>

In den oben erwähnten Leitlinien haben wir drei Grundsätze formuliert, die ich an dieser Stelle gerne noch einmal wiedergeben möchte:

1. Wir setzen uns dafür ein, dass Menschen in ihrer letzten Lebensphase entsprechend der Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativversorgung und bezogen auf ihre persönlichen Bedürfnisse bestmöglich betreut und versorgt werden.
2. Wir respektieren, wenn von Bewohner*innen als bewusster Akt autonomer Selbstbestimmung die ernste Absicht geäußert wird, dem eigenen Leben mit Hilfe Dritter ein vorzeitiges Ende zu setzen.
3. Wir bewerten die Entscheidung moralisch nicht und begleiten Bewohner*innen, die ihr Leben mit Hilfe Dritter beenden wollen und ihre Zugehörigen.

Unsere Mitarbeiter*innen leisten dabei keine Beihilfe (Assistenz) zur Selbsttötung, z.B. in Form der Verschreibung, Beschaffung und Bereitstellung von letal wirkenden Medikamenten.

Dieser Satz **gilt** auch für ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter!

Vier Gründe haben die Arbeitsgruppe zu diesen Grundsätzen geführt.:

Zunächst verstehen wir uns seit jeher als Menschen an der Seite von denjenigen, die, in welcher Form auch immer, Unterstützungsbedarf benötigen. Als Hospizbegleitende sind wir Zuhörende.

Als Hospizverein stehen wir dafür ein, dass wir für bestmögliche palliative Versorgung kämpfen.

Beim Umgang mit dem Thema Todeswünsche und Suizid helfen Fachwissen, Gesprächsführung und Kenntnisse über Präventionsmaßnahmen. Das gilt es in der nächsten Zeit verstärkt in den Blick zu nehmen (die Fortbildung war ein erster Baustein dazu).

Und nicht zuletzt leiten uns Werte und Haltungen, die wir dadurch am besten entfalten können, indem wir formulieren, was geht und möglich ist und wo eben Grenzen sind, die wir beachten. Denn „Selbstbestimmung ist immer in der Spannung zwischen deiner Sichtweise und meiner Sichtweise und endet dort, wo deine bzw. meine Selbstbestimmung beginnt“.

Im Anschluss an den Vortrag meinte ein Teilnehmer: "Dieses Thema war und ist eine Herausforderung. Danke für die umfassende und offene Information"!

Johannes Deyerl



Kochen für die Seele

„Nicht essen, weil man muss, sondern kochen, weil es gut tut“

Unter diesem Motto laden wir in Nürnberg 4 x im Jahr zu gemeinsamem Kochen und Essen ein. Am Freitag, 26.01.2024 fand die Premiere dieses neuen Angebotes statt. Wir freuten uns sehr darauf und waren sehr gespannt, wie das Angebot wohl ankommen würde. Um 17 Uhr starteten wir zu siebt, vier Teilnehmerinnen und uns drei vom Team, den gemeinsamen Abend.

Auf dem Speiseplan standen:

Brote mit Bruschetta-Aufstrich und Frischkäsedattelcreme

Kartoffelsuppe mit Zimt – dieses Rezept haben wir aus dem Buch: Nimm Zimt - Tröstende Rezepte in Zeiten der Trauer von David Roth & Ingrid Niemeier, entnommen.

Den süßen Abschluss bildete ein Apple-Crumble mit Sahne und wer mochte, mit einem Espresso dazu.

Das Besondere an unseren Zutaten war, dass wir so weit als möglich gerettete Lebensmittel verwendeten, da Christine Schuldt (Ehrenamtliche) in ihrem Stadtteil in dem sozial-ökologischen Projekt Lebensmittelretten aktiv ist, und uns einen großen Anteil an den benötigten Lebensmitteln gerettet mitbringen konnte.

Nach kurzer Vorstellungsrunde haben wir in freudiger Stimmung gemeinsam geschnippelt, vorbereitet, gekocht und Tisch gedeckt.



Das anschließende Abendessen hat uns allen gut gemundet und entsprechend des Anlasses haben wir dieses mit einem gemeinsamen Aperitif auf unser erstes „Kochen für die Seele“ begonnen.



Text- und Bildrechte: Angela Barth

Das anschließende Schmausen und Genießen verlief in heiterer Atmosphäre die uns alle freudig und entspannt gestimmt hat. Kurz umschrieben, es war ein heiter-gelöster und besonderer Abend, an dem viel miteinander geredet und gelacht wurde, ohne dabei das Thema Trauer zu vermeiden.

Wir als Team sind mit den Worten nach Hause gegangen: „Schön war`s und wir freuen uns auf den nächsten Abend im April“. Erste Anmeldungen dazu gibt es bereits, was uns besonders erfreut.

Angela Barth
Christine Schuldt
Angela Niklas



„Angst essen Würde auf“

So lautete die Überschrift über die 23. Fachtagung zur Hospizarbeit und Palliativmedizin, zu der die Bayrische Stiftung Hospiz alljährlich im November ins Schloss Schney / Lichtenfels einlädt, an der wir gemeinsam teilgenommen haben.

Ricarda Scheiner, Krankenschwester und Psychologin an der Poliklinik für Palliativmedizin der LMU München hat uns besonders beeindruckt und war mit dem Eingangsreferat „Wegbegleiterin Angst“, dem Workshop „Würdegefühl bewahren und stärken – mehr Lebensqualität am Lebensende“ und dem Vortrag „Umgang mit Todeswünschen“ gleich drei Mal sehr kompetent vertreten.



Als Einstieg wählte sie ein Zitat des Philosophen und Medizinethikers Giovanni Maio 2016: Unverfügbarkeit... „Das Sterben wird heute als etwas zu kontrollierendes begriffen und immer mehr als Gestaltungsauftrag verstanden. Dem Sterben wird immer mehr mit der Haltung des Managements begegnet. Vergessen wir dabei, dass die Grundhaltung des Machen-Wollens nicht geeignet ist, um ausgerechnet dem Sterben gerecht zu werden. Sterben bedeutet doch gerade, dass sich uns das Leben entzieht, und der Anspruch, selbst im Sterben alles im Griff zu haben, hat von daher etwas Widersprüchliches an sich.“

Alles was wir nicht managen oder machen können, bringt Verunsicherung und kann Angst auslösen. Angst vor tatsächlichen oder befürchteten Symptomen bzw. Funktionseinschränkungen wie Atemnot, Schmerzen, Mobilitätsverlust, Diagnostik/Therapie, mögliches Leiden infolge von Unterversorgung oder fehlender Unterstützung, Begleiterscheinungen der Erkrankung, Therapien oder auch Medikamenten.

Im Bewusstwerden des bevorstehenden Lebensendes kann es zu weiteren Ängsten kommen, wie die Angst vor dem Sterbeprozess, Angst vor dem Todsein, Angst vor Kontrollverlust (Autonomie/Würde), Progredienzangst, Angst in Bezug auf An- und Zugehörige, Angst als Ergebnis ungünstiger Kommunikation („... wir können nichts mehr für sie tun...“) oder auch die Angst als Ausdruck einer existenziellen Sinnkrise.

Wir bekamen Informationen zur Häufigkeit, es wurden uns Screening-Fragebögen zur Feststellung der Schwere und eine Liste wirksamer Medikamente an die Hand gegeben.

Fr. Scheiner war es wichtig, neben all dem, was medizinisch in den Blick genommen werden kann, aus ihrer psychologischen Sichtweise deutlich zu machen, dass Angst ein Teil von uns ist, eine Facette, die besprechbar ist.

Wir alle haben Bewältigungsstrategien, auf die wir zurückgreifen, ohne viel nachzudenken, die mehr oder weniger hilfreich sind. Helfen sie in der palliativen Situation nicht, so braucht es einfühlsame Begleiter*innen, die ermöglichen, Angstgedanken und -gefühle auszusprechen und ggf. neues Verhalten einzuüben und somit neue kleine Trampelpfade der Veränderung zu entwickeln.

Sie schloss ihren Vortrag mit Rainer Maria Rilke in einem „Brief an einen jungen Dichter“ 16.07.1903:

„Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben sind...

Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht geben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, in die Antwort hinein...“

Text- und Bildrechte: Karin Hacker

Ich (Angela Barth) nahm teil an dem überaus spannenden Workshop

„WÜRDEGEFÜHL BEWAHREN UND STÄRKEN - MEHR LEBENSQUALITÄT AM LEBENSENDE,

dessen Kurzfassung auf der Internetseite des Hospizvereins Rummelsberg nachzulesen ist unter:

https://hospizverein.rummelsberger-diakonie.de/fileadmin/user_upload/hospizverein/Workshop_Angst_essen_Wuerde_auf_1.pdf

Frau Scheiner bezieht sich in ihren Ausführungen auf die

Dignity Therapy – Würdezentrierte Therapie,

eine psychologische Interventionsform, die von Dr. Harevy Max Chochinov (Kanada) entwickelt wurde. Chochinov wurde dazu von Forschungen über den Wunsch nach vorzeitigem Sterben von Palliativpatienten angeregt, in welchen das Würde-Gefühl bzw. das Gefühl des Würde-Verlusts einen zentralen Stellenwert einnahm.



Ihren sehr anregenden und nachdenklich stimmenden Workshop schloss sie mit dem Zitat:

„NUR WAS WIR WÜRDIGEND BETRACHTEN, ÖFFNET SICH UNS.“

(Bents & Kämmerer, S.88 "Psychotherapie und Würde")

Hier sind einige Impressionen aus Schney:



Kirche St. Maria in Schney

An dem Korbkerzenständer kann man die Nähe zur Deutschen Korbstadt Lichtenfels erkennen.

Bilder und Text: Angela Barth



Das Logo der Bayerischen Stiftung Hospiz





Wilhelm Hertlein, Ehrenamtlicher im Hospizteam Nürnberg von Anfang an.

Er war Teilnehmer an dem ersten Ausbildungskurs Hospizbegleitung 2016 in Nürnberg, damals noch im Hermann-Bezzel-Haus. In dem wachsenden Nürnberger Hospizteam war er von Anfang an als Ehrenamtlicher dabei und hat sich an einer Vielzahl von Begleitungen beteiligt. Eine fortschreitende Herzerkrankung hat es ihm zunehmend erschwert, sich ehrenamtlich zu engagieren, so dass er der erste Nürnberger Ehrenamtliche war, der in Rente ging. Aber der Kontakt zu ihm ist auch in seinem Ruhestand erhalten geblieben.

Im März 2023 haben wir gemeinsam zu viert in einem Nürnberger Cafe seinen 80. Geburtstag gefeiert und bei leckerer Torte viel zusammen gelacht und das Miteinander genossen.

Auch wenn seine gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Laufe der Zeit zugenommen haben, hat Wilhelm trotzdem seinen Humor behalten. Am 07.12.2023 ist er an einem plötzlichen Herztod verstorben.

Text und Foto:
Angela Barth



Der heutige Tag: Ein Stundenbuch der Liebe

Helga Schubert, eine bekannte ostdeutsche Autorin und Psychologin (Ingeborg Bachmann Preis 2020), beschreibt in ihrem neuen Buch ihr Leben mit ihrem schwerkranken, dementen Mann. Sie nennt ihn „Derden“. Es ist eine Liebesgeschichte mit Rückblicken auf ihr eigenes Leben, ihr Kennenlernen und ihre gemeinsamen Erlebnisse.

Hingebungsvoll ist sie für ihn da, richtet ihren Alltag nach den Bedürfnissen ihres Mannes ein. In den Stunden der Nacht zieht sie sich in ihr Arbeitszimmer zurück, um das, was sie am Tag erlebten, festzuhalten. Sie schreibt über ihre und seine Ängste, die Unzulänglichkeiten, die Schwierigkeiten, mit denen beide konfrontiert sind und über ihre Liebe.

Ein Buch mit Tiefgang, das ich nicht mehr aus der Hand legen wollte. Äußerst lesenswert!



dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG; 1. Edition (16. März 2023)
ISBN: 978-3423283199, 272 Seiten, geb. Ausgabe, 24,- Euro

Sonja Maier

*Die Bibliothek ist
jeweils 1/2 Stunde
vor den Veranstaltungen
geöffnet.*

Termine

Datum	Uhrzeit	Thema Ort	Referenten
Do. 11.04.		Fachtag Palliative-Care Gemeindehaus Rummelsberg	
Di. 16.04.	18.00 h	Suchtverhalten	Walter Kolb
Do. 25.04.	19.30 h	Suchtverhalten	Walter Kolb
Di. 14.05.	18.00 h	Sterbewünsche - Wie mit Todeswünschen von Patienten umgehen?	Johannes Deyerl
Di. 11.06.	18.00 h	Kollegiale Beratung in Nürnberg	Angela Barth
Sa. 15.06.		Mittelfränkischer Hospiztag in Rothenburg o. d. Tauber	
Fr. 28.06.	14.00 h	Besuch Palliativstation Neumarkt	Karin Hacker

Impressum:

Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter gemeinnützige GmbH
Verein Rummelsberger Hospizarbeit
Ambulanter Hospiz- und palliativer Beratungsdienst

Hospizbüro Rummelsberg
Rummelsberg 46
90592 Schwarzenbruck
Telefon 09128 50 25 13
Mobil 0175 1624514
hospizverein@rummelsberger.net

Hospizbüro Nürnberg
Neusalzer Str. 4
90473 Nürnberg
Telefon 0911/393634390
Mobil: 016097942021
hospizdienst-nuernberg@rummelsberger.net

Hospizkoordination
Angela Barth, Diakonin Karin Hacker, Heidi Stahl,
Diakon Johannes Deyerl

Verein Rummelsberger Hospizarbeit
Gisela Ziegler-Graf, Vorsitzende

Internet
www.hospizverein-rummelsberg.de
Trauernetzwerk-nuernbergerland.de

Redaktionsteam
Angela Barth, Karina Englmeier-Deeg, Sonja Högner,
Gisela Ziegler-Graf, Erhard Spiegel

Bankverbindung: Rummelsberger Diakonie e.V.
Evangelische Bank, IBAN DE47 5206 0410 0202 501015
Stichwort: Hospiz 448954

Veranstaltungsorte:

Rummelsberg:
Stephanushaus (Andachtsraum)
Rummelsberg 46
90592 Schwarzenbruck

Nürnberg:
Hospizbüro
Neusalzer Straße 4
90473 Nürnberg

Änderungen können aus organi-
satorischen Gründen möglich
werden.



