



Hospizverein Werdenfels e.V. Rundbrief Nr. 24 - Januar 2009

Hospizbüro: Dompfaffstr. 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821/ 966 511 (Do. 14.30 - 17.00 Uhr) – Eva Kerschl
www.hospizverein-werdenfels.de - post@hospizverein-werdenfels.de
Konto-Nr. 47654, Kreissparkasse GAP/ BLZ 703 500 00

Einsatzleitung: Christine Saller/ Helga Schraml Tel. 0175/ 5 67 46 46
1. Vorsitzender: Matthias Kratz/ 2. Vorsitzende: Pfr.in Barbara Knauß-Schmitt

Liebe Mitglieder des Hospizvereins,

Mit welchen Erwartungen starten wir in das neue Jahr? Große Pläne oder kleine Wünsche, zaghafte Hoffnungen oder starke Zuversicht, lange Ersehntes oder nie Geahntes, langsames Wachsen oder ein großer Ruck?

Die Zukunft ist ein unbetretener Pfad. Was auf uns zukommt hat auch damit zu tun, wie wir darauf zugehen. Ein Schlüssel liegt im „zutrauen“ – für uns selbst und für andere Menschen. Sich trauen hat seinen Grund im Vertrauen und seinen Impuls im Mut. Mit einer zuversichtlichen Beherztheit können wir uns Glück wünschen.

„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten.“ Dieses Zitat von Pearl S. Buck kann uns helfen, das gelingende Leben in seinen kostbaren Momenten zu spüren.

Perlen des „kleinen Glücks“ auf Ihren Wegen in diesem Jahr wünschen wir Ihnen ganz herzlich.

Ihre

Barbara Knauß-Schmitt

Matthias Kratz

Meine erste häusliche Begleitung

Bis jetzt hatte ich meine Begleitungen entweder im Klinikum oder im Altenheim, meist waren es Sterbende, die alleinstehend waren oder bei denen die Verwandtschaft weit weg war. Nun wurde ich von der Einsatzleitung für eine Begleitung eingesetzt, in der ich den Sterbenden bei sich zu Hause begleiten durfte und dabei vor allem die Ehefrau entlasten sollte.

„Ach ja,

Sie kommen vom Historischen Verein.“

[Zitat einer alten Dame
beim Besuch der Hospizhelferin]

Es war für mich nochmal etwas ganz anderes, privat jemanden zu besuchen, weil es von den Angehörigen viel Vertrauen voraussetzt, da die Familie ja eine fremde Person in ihr privates Umfeld einlädt. Damit die Ehefrau endlich mal wieder durchschlafen konnte, machte ich vor allem Nachtwachen. Ich muss zugeben, dass Nachtwachen mich sehr anstrengen, aber bei soviel Bedarf von Seiten der Ehefrau und der Not des Sterbenden, in der Nacht Ansprache zu haben, ist es für mich eine Selbstverständlichkeit zu helfen. Und wenn dann auch noch soviel Herzlichkeit und Dankbarkeit spürbar wird, ist die Müdigkeit

gleich vergessen. Die Nöte der Sterbenden und Angehörigen nur mit meiner Anwesenheit zu lindern, macht mich glücklich. Ich bin dankbar, dass ich für eine so bereichernde Begleitung gefragt und eingesetzt wurde. [Martina Wendler]

Vortragsreihe zum 10-jährigen Bestehen des Hospizvereins

Mit einer Vortragsreihe zum Thema Sterben und Tod haben wir im Herbst des vergangenen Jahres das Jubiläum unserer Vereinsgründung vor 10 Jahren begangen. Wir wollten damit erneut Menschen auf den Hospizverein und unser Angebot für schwerstkranke Menschen und ihre Angehörige aufmerksam machen.

Eröffnet wurde die Vortragsreihe mit einem Abend im Klinikum Garmisch-Partenkirchen, der Informationen gab anlässlich der offiziellen Eröffnung der Palliativstation, die vorher auch besucht werden konnte. Die anderen vier Vorträge schlossen sich in den folgenden Wochen an und waren erfreulich gut besucht, rund 60 Zuhörer fanden sich jeweils ein und auch die lokale Presse berichtete ausführlich über die Veranstaltungen. Das Thema Tod und Sterben wurde in diesen Vorträgen aus soziologischer, medizinischer, religiöser und hospizlicher Sicht beleuchtet.

Der Vortrag von Frau Dr. Carola Otterstedt „Mitgefühl lässt geschehen“ gab den Zuhörern eindruckliche Impulse dafür, mit welcher inneren Haltung man Menschen begleitet, die schwerstkrank und sterbend sind. Nicht nur HospizhelferInnen konnten Anregungen für ihre Tätigkeit von diesem Abend mitnehmen.

*„Das wissende Leiden
wird zur Pforte der Erkenntnis.“*

[Karl Barth]

Zuerst einmal gilt es, sich bewusst zu machen, wie individuell Leid erlebt wird. Leid ist einem ständigen Wandlungsprozess unterzogen und so ist es ganz unterschiedlich, wie Leid empfunden und ausgehalten wird. Es ist daher nicht hilfreich, bei der Begegnung mit Leid immer nur von sich selbst auszugehen, da Leid etwas ganz Persönliches ist. Auch im Leiden kann man kleine Dinge des Lebens entdecken, die Freude bereiten, wie ein Lächeln oder ein Sonnenstrahl. Daraus folgt, dass die richtige Haltung leidenden Menschen gegenüber nicht Mitleid ist, sondern Mitgefühl.

Mitleid ist ein Sammelbegriff für verschiedene Gefühlsempfindungen, die vor allem negativ und durch Niedergeschlagenheit und Trauer geprägt sind, die manchmal auch positiv sein können, wenn sie mit dem Gedanken verbunden sind, dass „es einem selbst besser geht“. Diese Gefühle sind immer ichbezogen und oft gekennzeichnet durch Hilflosigkeit. Mitleid will das Leid nicht akzeptieren, sondern ändern. Wer so Mitleid empfindet, wird für einen Leidenden schwerlich eine Stütze sein, weil er keine Kraft spenden kann.

Demgegenüber kann ein Mensch, der Mitgefühl empfindet seine Ichbezogenheit zumindest zeitweise ablegen und das, was ihm begegnet hinnehmen, ohne es bessern oder ändern zu wollen: „Mitgefühl lässt geschehen“. Aus dieser Haltung heraus können einfache Worte und Gedanken gefunden werden, die dem Leidenden gut tun. Zum Mitgefühl gehört es, authentisch und wahrhaftig zu sein. So kann eine besondere Nähe entstehen, die Geborgenheit vermittelt, weil ein mitfühlender Begleiter sich selbst nicht im Leid des anderen verliert.

*„Ein gelassenes Lassen-Können
gehört zu jenen Künsten des Lebens,
die unser Dasein
erst frei und erträglich machen.“*

[Karl Rahner]

Wer Menschen im Leid begleiten will, muss sich lösen von dem Drang, helfen zu wollen, etwas ändern zu müssen. Es geht um ein einfaches Da-sein ohne Wünsche und Interessen, um die Fähigkeit des Lassen-Könnens und des gemeinschaftlichen Ertragens von Leid.

An den Vortrag von Frau Dr. Otterstedt schloss sich ein sehr persönliches Gespräch an, in dem sich die Zuhörer mit der Referentin über ihre Erfahrungen in der Begleitung von leidenden Menschen austauschen konnten. Viele HospizhelferInnen empfanden das als Bestätigung ihrer Arbeit und als Ermutigung auf ihrem Weg in der Hospizbegleitung weiterzugehen. [Barbara Knauß-Schmitt]



Gehrt für 10 Jahre als ehrenamtliche HospizhelferIn wurden (von links:) Wolfgang Lorenz, Monika Schmidt, Dr. Karin Bauer, Hella Heiß, Hanneliese Rösl, Heidi Lichtenwald

Die Macht der Dankbarkeit - ein sehr persönlicher Buchtipp

Noch vor meiner aktiven Hospizarbeit begann ich einer an ALS (Amyotro-

phische Lateralsklerose) erkrankten Frau einmal in der Woche vorzulesen.

Inzwischen sind einige Jahre vergangen, in denen ich ihr mehrere Bücher vorlesen durfte.

Diese eine Stunde Vorlesen erfüllt mich jedes Mal mit großer Dankbarkeit! Ich spüre, dass diese Stunde zu hundert Prozent sinnvoll verbracht wird und zudem erhalte ich die absolute Aufmerksamkeit einer ZuhörerIn, die dadurch ihre Krankheit für eine Stunde vergessen kann. Wir sind dann beide dankbar, dies erfahren zu dürfen!

Umso mehr hat mich berührt, dass das zuletzt vorgelesene Buch, ein Vorschlag meiner ZuhörerIn, den Titel hatte: „Die Macht der Dankbarkeit“.

Der Autor, Alfred Richard Stielau-Pallas, beschreibt darin, wie man den Schlüssel für ein erfülltes, sinn- und gehaltvolles Leben finden kann. Schon die ersten Seiten haben uns, Vorleserin und ZuhörerIn, durch eine klare und verständliche Ausdrucksweise ahnen lassen, wie interessant und lebensnah der Autor den Weg zu einem solchen Leben beschreiben wird. Er lässt den Leser teilhaben, wie er innerhalb von 12 Wochen seinem unglücklichen Freund durch eine neue Sicht- und Denkweise ein erfülltes Leben ermöglicht. Dazu schreibt er ihm täglich Montag bis Freitag einen Brief, der immer mit den Worten endet: „Sag deinem ja aber...“

Ein Buch, das das Leben jedes einzelnen Lesers ansprechen wird. Uns hat es beide tief berührt; jeden in seiner ganz persönlichen Lebenssituation!

[Regine Kolb]

Rituale als Kraftquellen

Menschen in einer für sie kritischen Lebenssituation zu begleiten kann anstrengend sein. Das Sterben ist eine solch

kritische Lebenssituation. Eine immer wiederkehrende Frage an HospizhelferInnen ist: „Wie schaffst Du das?“ Die Antworten fallen ähnlich aus, wie z. B. die Zeit der Begleitung gibt mir Ruhe, die Begegnung ist stets bereichernd, wir bekommen ein großes Vertrauen geschenkt, wir können unser eigenes Sterben bedenken lernen. Den Sterbenden und Angehörigen können Rituale eine Hilfe, ein Geleit sein. Rituale sind vertraute Handlungsabläufe und Symbole. Auch für die Begleiter ist es wichtig, gut für sich zu sorgen. Neben Pausen zwischen den Begleitungen gehören dazu auch Gespräche in der Supervision und ein ausgeglichener persönlicher, lebendiger Alltag. Jede Hospizmitarbeiterin hat ihre ganz eigenen Kraftquellen. In unserem Verein gibt es darüber hinaus auch ein gemeinsames Ritual, das stärkt und verbindet – die jährliche Gedenkandacht. Seit sechs Jahren kommen wir dazu im November zusammen. In dieser ökumenischen Feier hören wir auf kurze Texte und meditative Musik. Vor allem aber werden alle Namen der begleiteten Menschen noch einmal genannt und für einen jeden wird eine Kerze angezündet.



Hierbei wird noch einmal der Reichtum der Begegnungen deutlich und uns alle stärkt dabei das Gemeinschaftsgefühl. Zu dieser Gemeinschaft gehören auch die Angehörigen. In diesem Jahr sind sehr viele unserer Einladung gefolgt und so war es mit den 100 brennenden Kerzen in unserer Mitte wieder eine beeindruckende, tröstende und auch hoffnungsvolle Stunde. [Christine Saller]

*„Wer nicht hilft,
benachteiligt andere.
Wer hilft,
benachteiligt sich selbst.
Ist man sich dieses Dilemmas nicht bewusst,
stirbt die Seele.
Hat man sich davon befreit,
ist sie unsterblich.“*

[Anthony de Mello]

Termine auf einen Blick

- > Mitgliederversammlung am **11. Februar 2009** um 19.30 Uhr, Garmisch-Partenkirchen, Caritas-Zentrum (DG).
- > Benefizkonzert von Rotary Club und Lions Club am **14. März 2009** um 20.00 Uhr, in Garmisch-Partenkirchen, Kongresshaus, Festsaal – unter der Leitung von Oberstleutnant Michael Euler spielt das „Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr“, der Erlös des Abends geht an den Hospizverein.
- > Fortbildungs-Wochenende für HospizhelferInnen in Schloss Fürstenried am 20./21. April 2009.

verantwortlich für diesen Rundbrief:
Barbara Knauß-Schmitt, Matthias Kratz,
Heidi Lichtenwald, Christine Saller,
Gertraud Sontheim