



Hospizbote

- Hospiz bewegt Varel -

Heft Nr. 2

1. Halbjahr 2008

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Hospizbote und Jahresrückblick 2007

Impressum Seite 2

Klang in der Sterbebegleitung

Tiefen-Entspannung für Körper,
Geist und Seele Seite 3

Mediation im Hospiz und Palliativbereich

Worum geht es hier eigentlich? Seite 4

Wenn der Tod (be)greifbar wird

Aufbahrung zu Hause - der bewusste
Abschied in vertrauter Umgebung Seite 6

Stufen

Ausgewählte Gedichte Seite 7

Abschied im engsten Familienkreis

Von Beileidsbekundungen am Grabe
bitten wir abzusehen Seite 8

Ein „Mobile“ im Trauercafé

Was, wenn alles aus dem
Gleichgewicht gerät? Seite 9

Unsere Ehrenamtlichen

Wir tun, was wir können! Seite 10

Alles unter Dach und Fach

Informationen Seite 11

Vorträge und Gespräche

Seite 12



Stufen

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden:
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Hermann Hesse

Vorwort Hospizbote / Jahresrückblick 2007 (und Ausblick 2008)

Sehr geehrte, liebe Mitglieder der „*Hospizbewegung Varel*“, Freunde unseres Vereins und Mitbürger!

Die zweite Ausgabe unseres „*Hospizboten*“ am Anfang des Jahres 2008 bietet die Möglichkeit einer Rückschau auf das vergangene Jahr 2007. Der Jahreswechsel von 2006 nach 2007 war durchaus geprägt von persönlichen Trennungen / Abschied von / zwischen einzelnen Personen, dem Verein, der Gruppe der Ehrenamtlichen. Dies brachte Verunsicherungen, ja Verletzungen mit sich, welche die Beteiligten in und außerhalb des Vereins sehr in Anspruch genommen haben. Eine gravierende Kraft machte sich bemerkbar: Trauer, die an- und ausgesprochen werden musste, damit sie nicht als dauerhafte Belastung stehen blieb. Trauerarbeit war zu leisten, wie sie als heilsames Vorgehen nach schweren Verlusten erfolgreich zum Tragen kommen kann! Auf der Ebene des Vereinslebens, im Miteinander der Gruppe der „*Ehrenamtlichen*“, der Koordinatorin sowie des Vorstandes hat sich in den vergangenen 12 Monaten eine vertrauensvolle Arbeit aufbauen lassen; dafür sei an dieser Stelle allen Beteiligten ganz besonders gedankt.

Über den Begriff „*Trauerarbeit*“ ist die Brücke geschlagen zum offensichtlich dankbar seitens Betroffener angenommenen Angebot des „*Trauercafés Mobile*“. Die Zahl der an jedem dritten Sonntag eines Monats dort zusammenkommenden trauernden Menschen ist stetig angewachsen. In diesem Zusammenhang soll auch hingewiesen werden auf die sich langsam aufbauende Tradition der Gedenkandacht am Nachmittag des Totensonntags in der Auferstehungskirche. Die Resonanz auf dieses Angebot macht den Mitarbeitern aus dem Kreis der Ehrenamtlichen immer aufs neue Mut!!

Erfreulich hervorzuheben ist auch die wiederum deutliche Steigerung der durchgeführten Begleitungen von sterbenden Menschen und ihren Angehörigen: bis Anfang Dezember hatten weit mehr als zwanzig Personen/Familien von diesem Angebot unseres Vereins Gebrauch gemacht! Um diese ehrenamtliche Arbeit zu leisten, nehmen die Mitglieder der Gruppe regelmäßig an den vierwöchentlich stattfindenden Gruppenabenden sowie an den 2-monatlichen Supervisionsterminen teil. Dieses Engagement kann nicht genug gewürdigt werden! Zudem bot der Verein Fortbildungen an, welche dankbar Resonanz fanden.

Seit Oktober läuft ein neuerlicher, nunmehr der vierte Schulungskurs für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter unter der bewährten Leitung von Frau Brigitte Schiller aus Oldenburg. Der Vorstand freut sich über die Annahme des (auch persönlichen) Fortbildungsangebotes durch die Teilnehmenden, und die Ehrenamtlichen dürfen sich auf neue Mitarbeiter in ihrer Runde ab April 2008 freuen: „*Nachwuchs*“ ist sehr erwünscht!!

Und zum Schluss muss noch auf die Aktivitäten des Palliativ-Arbeitskreises hingewiesen werden, welcher mit unermüdlichem Einsatz regelmäßig alle 4-6 Wochen zusammenkam im vergangenen Jahr. Just zum Jahreswechsel steht als Ergebnis dieser Arbeit der Antrag auf finanzielle Förderung des „*Palliativ-Stützpunktes Varel/Friesische Wehde*“ beim Sozialministerium des Landes Niedersachsen. Mit diesen Mitteln könnte alsbald die Stelle einer hauptamtlichen Koordinatorin als zentrale Verbindungsstelle im Palliativ-Netzwerk eingerichtet werden.

Dr. Ernst-Berthold Ahlhorn

Impressum

Herausgeber:
Hospizbewegung Varel e.V.

Anschrift:
Oldenburger Straße 30
26316 Varel
Tel. 0 44 51 / 80 47 33
E-Mail: hospizbewegung.varel@ewetel.net
www.hospiz-varel.de

Unsere Bankkonten:

OLB Varel	Konto 960 880 9100	(282 226 21)
LzO Varel	Konto 347 609	(280 501 00)
RaiVo Varel	Konto 103 822 200	(282 626 73)

Redaktion und Layout:
Jürgen Schanzenbäcker, Heide Krampen-Robbert,
Jörg Kreikenbohm, Reinhild Wessels.

Fotonachweis:
Jürgen Schanzenbäcker

Quellenangabe:
Stufen, Ausgewählte Gedichte; Bibliothek Suhrkamp 342

Druck:
ccv concept center verlag gmbh
Wiefelsteder Straße 59 · 26316 Varel · Tel. 0 44 51 / 9 60 28-0

Erscheinungsweise und Auflage:
halbjährlich 1000 Exemplare, kostenfrei

Klang in der Sterbebegleitung

Tiefen-Entspannung für Körper, Geist und Seele

von Angelika Meisner

Klang ist sinnbefreite Zuwendung, wortlose Ansprache, den Raum füllende Schwelle zur Stille. Der Klang definiert die Stille, er bereitet sie vor, er ist der klärende Schritt vom Ertragen zum Erleben der Stille, ein Moment auch zum Ertragen des nahenden Todes, ein Moment der Unendlichkeit vor dem nahenden Ende. Der Klang in der Sterbebegleitung beantwortet die Frage nach dem Verhältnis von Klang und Tod.

Grundlage für die Arbeit mit Klang in der Sterbebegleitung bildet die Klangmassage nach Peter Hess, die als eine höchst wirksame Entspannungsmethode entwickelt wurde, um durch die sanfte Lösung von Verspannungen und Blockaden in Körper und Seele eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte zu schaffen. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden.

Die Klangmassage in der Praxis wird üblicherweise in bequemer Kleidung entweder am Boden oder auf einer Massageliege ausgeführt. Hierbei werden Klangschalen auf und um den Körper herum gestellt und sanft angeschlagen. Diese aus dem östlichen Kulturkreis stammenden Metallschalen erzeugen einen vielfältigen, obertonreichen und natürlichen Klang. Die dabei entstehenden harmonischen Schwingungen breiten sich im ganzen Körper aus und wirken bis tief in die Zellen. Die Organe und alle Körpersysteme werden erreicht und ange-regt. Verspannungen lösen sich, die Lebensenergie kann frei fließen, und ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Entspannung entsteht.



Übungssituation aus dem Seminar „Klang in der Sterbebegleitung“

Peter Hess hat die Klangmassage in jahrelanger Forschung und Praxis angepasst an die Bedürfnisse der Menschen in den westlichen Kulturen. Zunehmend findet die Klangmassage nach Peter Hess® professionelle und zielgerichtete Anwendung in Pädagogik, Wellness und Gesundheitsvorsorge, Pflege sowie Heil- und Heilfachberufen.

Erfahrungen in der Klangarbeit mit Sterbenden haben gezeigt, dass die entspannende und beruhigende Klangwirkung von Klangschalen auch in der Hospizarbeit zum Wohl der Sterbenden eingesetzt werden kann. Zwar sind die Rahmenbedingungen der Klangmassage neu. Nichts ist wie sonst: der Raum, die Situation, das Gespräch, der Einsatz der Schalen, die Reaktion der Klienten. Und dennoch, oder gerade deswegen, werden der Ton und die Vibrationen der Klangschalen von vielen Menschen in ihrer letzten Lebensphase als eine echte Bereicherung ihrer hochsensiblen Empfindungswelt gefühlt und geschildert. Auch der Klanggebende erfährt in der Begegnung mit den Sterbenden Momente höchster Intensität.

Zu meiner Person Angelika Meisner: Zwanzig Jahre habe ich in der Krankenpflege in unterschiedlichen Fachbereichen gearbeitet, und immer wieder hat mich die Begegnung mit den sterbenden Menschen tief beeindruckt, aber auch verunsichert.

Durch meine Ausbildung fühlte ich mich nicht ausreichend vorbereitet auf diese besondere Situation. Also habe ich mich zusätzlich zur Hospizhelferin ausbilden lassen. Seit 10 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Klang, und es entstand der Wunsch, diese Arbeit in die Sterbebegleitung einzubringen. Allerdings konnte ich die Klangmassage als Krankenschwester während meiner Arbeit in der häuslichen Pflege nur bedingt einsetzen, da ein sehr enger Zeitrahmen für die Betreuung vorgegeben wurde. So hatte ich nur die Möglichkeit, zum Abschluss meines Pflegetages - sozusagen in meiner Freizeit - Patienten, die sich in der Sterbephase befanden, mit dem Klang vertraut zu machen und ihnen eine entspannte Zeit zu schenken. Im Gegenzug bekam ich wertvolle Gespräche und Dankbarkeit. So konnte ich meine ersten intensiven Erfahrungen mit Klang in der Sterbebegleitung in der häuslichen Pflege sammeln. Seit ca. zwei Jahren habe ich nun die Möglichkeit, in einem stationären Hospiz die Gäste mit Klang zu begleiten. Zusätzlich habe ich eine Ausbildung in der Klang-Körper-Therapie bei Elisabeth Dierlich absolviert. Seit 2003 gebe ich Seminare in der Ausbildung zur Klangmassage und in der Weiterbildung „Klang in der Sterbebegleitung“ am Institut für Klangmassage-Therapie in Uenzen. 2001 habe ich eine eigene Praxis für Klangmassage in Worpsswede eröffnet.

Anschrift:

Ostendorfer Straße 73

27726 Worpsswede

Tel. 0 47 92/18 54

Fax: 0 47 92/95 35 59

E-Mail: kontakt@ameisklang.de

Mediation im Hospiz- und Palliativbereich

Worum geht es hier eigentlich?

von Renate Lohmann

Wenn Menschen sterben, gibt es oft alte oder neue Konflikte mit Angehörigen und nahe stehenden Menschen, zu deren Lösung aber nicht viel Zeit bleibt. Renate Lohmann stellt das Verfahren der Mediation vor, das sich für solche Situationen gut eignet, aber bisher kaum im Hospizbereich eingesetzt wurde.

„Was sollen wir denn nur machen, wir können doch jetzt keine Therapie mehr anfangen?“ Das war eine verzweifelte Frage einer Frau bei einem ersten Beratungsgespräch im Büro des ambulanten Hospizdienstes. Ihr Ehemann, an einem Tumor fortschreitend erkrankt, unterstützte diese Frage durch Kopfnicken und Schulterheben.

Welche Interventionsmöglichkeiten hat ein sich liebendes Paar, das seit 30 Jahren verheiratet ist, zwei erwachsene Kinder gemeinsam erzogen hat und schon durch einige Höhen und Tiefen gegangen ist, angesichts einer Erkrankung, die ihm nicht mehr viel Zeit lässt? Der Satz „Bis das der Tod uns scheidet!“ gewann eine so zentrale Bedeutung für das Paar, dass es sich an den ambulanten Hospizdienst wandte. Zunächst formulierten beide nur ein Wissensdefizit zur ambulanten Pflege und den Begleitungs-möglichkeiten. Im Erstgespräch wurden einige Fragen geklärt und Informationen gegeben. Doch der einleitende Satz zeigte deutlich, dass das Paar noch ein weiteres, dringenderes Anliegen hatte: Beziehungsarbeit im letzten Abschnitt einer langjährigen Beziehung. Sie hatten sich immer als glückliches Paar gesehen und standen nun plötzlich vor einem Scherbenhaufen. Ihr größtes Problem war, dass sie nicht mehr miteinander reden konnten. Sie musste immer sofort weinen und er wollte sie dann trösten.

Das konnte sie aber nicht annehmen, da sie ihn doch jetzt trösten müsste. Dieses Verhalten führte für beide in eine gefühlte ausweglose Situation und zu der Frage: „War die ganze Beziehung so wenig wert?“ Das Problem erschien sehr komplex und erforderte eine andere Herangehensweise als eine Beratung zur Pflegesituation. Die rasch verlaufende Erkrankung des Mannes ließ eine Paartherapie mit bisweilen langen Wartezeiten nicht zu. Mein Vorschlag war eine Durchführung einer Mediation. Zunächst reagierten beide überrascht: Gehört hätten sie schon davon, doch genau wussten sie nicht, was da auf sie zukommen würde. Vielleicht auch, weil sie keine Alternative sahen, stimmten beide zu, und wir verabredeten zunächst drei Termine bei den Eheleuten zu Hause. Der Abschlussatz des Mannes nach diesen Sitzungen lautete: „Ich bin sehr froh, ich glaube, wir haben in den 30 Jahren nie so viel und so gut miteinander geweint, das hat uns sehr nahe gebracht!“ Seine Frau stimmte ihm zu.

Ein auf kurze Zeit ausgelegtes Verfahren zur Konfliktvermittlung

Dieses kleine Beispiel zur Einführung soll Mut machen, auch oder gerade in der Situation der schweren Erkrankung Konflikte bewusst und strukturiert zu bearbeiten – ob nun latent vorhandene, offen ausgesprochene, langjährig ge-/ertragene oder neu entstandene. Eine gute Interventionsmöglichkeit bietet hier die Mediation. Sie ist ein auf kurze Zeit ausgelegtes Verfahren zur Konfliktvermittlung. Die einzelnen Elemente sind nicht neu, sondern bekannt aus der Beratungspraxis; das Besondere ist die Zukunftsorientierung bei gleichzeitiger Anerkennung der jeweilig indivi-

duell wahrgenommenen Vergangenheit. Es geht nicht mehr um richtiges oder falsches Verhalten, sondern um Wahrnehmung, Wertschätzung und Annahme seiner Selbst und die des Anderen. Diese Grundeinstellung zu Menschen deckt sich mit dem Menschenbild der unbedingten Annahme in der Hospizarbeit. Mediation findet in einem strukturierten Prozess statt und gliedert sich in aufeinander aufbauende Phasen, die hier kurz dargestellt werden sollen.

„Die Grundeinstellung der Mediation deckt sich mit dem Menschenbild der unbedingten Annahme in der Hospizarbeit.“

1.

Klärung des Anliegens und des Rahmens

Hier ist es wichtig, Vertrauen aufzubauen und das Anliegen bzw. das Problem genauer zu definieren. Schon hier ist nicht die Rückschau wichtig, sondern Fragen nach dem Ziel.

Voraussetzungen für eine Mediation sind vor allem die Bereitschaft, sich darauf einzulassen, freiwillige Teilnahme und Offenheit.

2.

Themensammlung

In der Themensammlung wird zunächst einfach gesammelt. Argumente und Gegenargumente haben hier keinen Platz. Die eigenen Themen erkennen und benennen und dem anderen zuhören sind Kern dieser Phase.

3.

Konflikterhellung

Während der Konflikterhellung werden die Interessen und Bedürfnisse der Beteiligten beleuchtet. Fragen wie: „Was steckt dahinter? Was ist

Ihnen wichtig daran? Welche Bedeutung hat das wohl für Ihren Partner?“ bringen neue Perspektiven und können das Verständnis für einander bilden bzw. stärken.

4. Lösungswege finden

In dieser Phase ist das Besondere, vertraute Wege zu verlassen. Ideen können ausgesprochen werden, Träumen ist erlaubt. Erst zum Schluss werden dann die Lösungen ausgewählt, die für alle Beteiligten akzeptabel sind.

5. Vereinbarungen treffen

Die gefundenen Lösungen werden genau beschrieben. Sie sollten überprüfbar, konkret und realisierbar sein. Eine schriftliche Vereinbarung wird normalerweise aufgesetzt und von allen Beteiligten unterschrieben. Es gibt allerdings auch die Möglichkeit, sich mündlich ein bestimmtes weiteres Vorgehen zuzusichern. Unterstützend können hier Rituale sein, die zum Abschluss einer Mediation gemeinsam entwickelt und vollzogen werden.

Im obigen Beispiel war das Anliegen des Paares: „Die unaushaltbare Situation auszuhalten und lernen, damit umzugehen.“ In der Themensammlung wurden von Frau M. genannt: „Miteinander reden können!“ und „Unterstützung für ihn sein können!“ Herr M. formulierte: „Emotionale Entlastung für sie!“ und „Unterstützung für sie sein können!“ Gemeinsam wurde festgelegt, mit welchem Thema begonnen werden sollte. Miteinander reden können erschien beiden am dringlichsten. Es wurden Beispiele für Schwierigkeiten genannt, die immer schon bestanden hätten, nie aufgelöst werden konnten, intellektuell wohl erklärbar und damit handhabbar, doch jetzt emotional nicht mehr aushaltbar waren.

Es stellte sich heraus, dass beide das Gleiche empfanden. Diese hier so banal klingende Erkenntnis leitete eine bewegende Wendung ein. In der Zeit seit der Erkrankung des Mannes hatten sich beide immer mehr zurück-

gezogen, eine Mauer aufgebaut, sich zusammengerissen, sie hatten den anderen auf keinen Fall noch mehr belasten wollen. Durch das Aussprechen und die jeweilige **Zumutung**, das ausgesprochene Leid aushalten zu müssen, öffneten sich Tore in der Mauer. Im weiteren Verlauf war es möglich, Emotionen wie Wut, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Zukunftsangst, Versagensangst und schlechtes Gewissen anzusprechen. Die gemeinsamen Lösungswege waren möglich geworden. Ein Weg war das gemeinsame Trauern darüber, dass ihnen nicht mehr viel weitere gemeinsame Zeit bleiben würde.

Die Vereinbarung zum Abschluss des dritten Treffens war ein mündliches Versprechen, die neu gefundene Nähe aufrecht zu erhalten, eigene Wünsche zu formulieren und den zeitweiligen Rückzug des anderen zu akzeptieren. Damit diese Vereinbarungen von beiden gehalten werden konnten, war es notwendig, in einigen Beispielen konkrete Handlungen zu verabreden.

Heraus aus verhärteten Fronten

Das Paar hatte noch einige Hürden zu nehmen bis zum Tod des Mannes fünf Monate später; die Klärungen und das Versprechen trugen zu der Möglichkeit einer sehr intensiven und guten gemeinsamen Zeit bei.

Die Bereitschaft, eine Mediation in Anspruch zu nehmen und Konflikte anzugehen, hängt meines Erachtens im Hospizbereich eng mit dem Grad des Leidensdruckes und dem bisweilen verzweifelten Wunsch, eine Situation nicht einfach hinnehmen zu wollen, zusammen. So auch im nächsten Beispiel. Als Hospizdienst begleiteten wir schon drei Monate eine 103-Jährige, die durch Erkrankung seit einem halben Jahr bei ihren Kindern (70- und 75-jährig) lebte. Ihr Zustand verschlechterte sich zunehmend. Sie stellte die Nahrungsaufnahme ein, und die Frage einer Flüssigkeitszufuhr über eine Infusion – begünstigt durch sehr heißes Wetter – stand im Raum. Die Schwiegertochter meldete sich telefonisch mit den Worten, dass ihre langjährige Ehe auf dem Spiel stehe, da ihr Mann von ihr verlange,

ihre Schwiegermutter verdursten zu lassen. In dieser Situation ist natürlich eine Palliativfachberatung gefragt, doch das Anliegen war nicht nur, Information zu bekommen, sondern auch einen Weg zu finden, aus diesen verhärteten Fronten des Nein versus Ja herauszukommen. Noch am selben Tag fand eine Mediation statt. Durch eine gründliche Klärung des Anliegens mit den Fragen: „Worum geht es hier eigentlich?“ und „Was soll das Ziel der Beratung/Mediation sein?“ waren die Fronten schon aufgeweicht, und ein Reden und Verhandeln miteinander war möglich. Die gegenseitigen heftigen Vorwürfe, die Mutter umbringen bzw. gegen ihren Willen endlos quälen zu wollen, konnten zurückgenommen werden. Der Blick war frei und die gemeinsamen Ziele „gut für die Mutter sorgen zu wollen“ und „einander Rückhalt zu geben“ konnten bearbeitet werden.

Mediation kann nicht nur bei Ehepaaren nützlich sein. Missverständnisse, unterschiedliche Ziele oder Meinungen in der Pflege und Begleitung von Menschen in der Palliativmedizin und Hospizarbeit können mit dieser zukunftsorientierten Intervention angesprochen und vermittelt werden. Das besondere ist die Allparteilichkeit. Das Ziel ist, Vertrauen, Offenheit und Eigenverantwortlichkeit zu schaffen und zu stärken. Die Bedürfnisse und Interessen der beteiligten Parteien stehen im Vordergrund, dadurch können zum Teil verhärtete Positionen verlassen und Perspektiven erweitert werden. Eine vermehrte Anwendung der Mediation im Bereich der Palliativmedizin und Hospizarbeit halte ich für notwendig und wünschenswert, wenn das Ziel einer Erhöhung der Lebensqualität für PatientInnen und Angehörige erreicht werden soll.

Renate Lohmann

geboren 1963, Dipl.-Pädagogin, Mediatorin und Supervisorin, leitet den ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst in Oldenburg.

Wenn der Tod (be)greifbar wird

Aufbahrung zu Hause – der bewusste Abschied in vertrauter Umgebung

von Jürgen Schanzenbächer

„Der Tod ging außer Haus und siedelte sich in Krankenhäusern, Hospizen, Alten- und Pflegeheimen an!“

So oder so ähnlich ließe sich die Antwort darauf formulieren, wenn danach gefragt würde, warum fast keine Hausaufbahrungen mehr stattfinden. Früher, das heißt bis zum Ende des zweiten Weltkrieges, war es zumindest in ländlichen Regionen üblich, dass die kranken und sterbenden Menschen zu Hause in vertrauter Umgebung von ihren Angehörigen gepflegt und betreut wurden und dort auch im Beisein der Familie ihren Tod fanden. So war es auch üblich, dass die Verstorbenen bis zur Beerdigung zu Hause in ihrem Bett aufgebahrt wurden. Familienmitglieder wuschen und frisierten den Leichnam und zogen ihm den „guten Anzug“ bzw. ihr das „beste Kleid“ an. Der Raum, in dem die verstorbene Person aufgebahrt wurde, war mit einem Kreuz, mit Blumenbinden und mit Kerzen hergerichtet. Angehörige und Freunde des Verstorbenen hielten die Totenwache und ermöglichten den Verwandten, Freunden und Nachbarn persönlich und in Ruhe von dem Verstorbenen Abschied zu nehmen. Der Tod war ein Ereignis, an dem die Gemeinschaft teilnahm. Die Trauer wurde durch Rituale in die Öffentlichkeit getragen und für jedermann sichtbar gelebt.

Selbst die Kinder wurden schon früh mit dem Tod konfrontiert. So war es durchaus üblich, dass die Schulkinder in den Ablauf der Beerdigungszereimonie eingebunden waren. So führten sie in katholischen Regionen hinter dem Ministranten den Trauerzug durchs Dorf an, trugen die Blumenkränze vom Trauerhaus zum Friedhof oder sangen nach der Trauerandacht vor der Trauerhalle und nach der Beisetzung am Grab kirchliche Lieder.

Der frühe Kontakt im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer erweckte in den Kindern nicht nur die kindlichen Gefühle der Neugier, sondern es stand auch ein gewisser Respekt vor den Toten im Vordergrund. Auf diese Weise fanden die Kinder einen natürlichen und unbefangenen Zugang zu diesem Thema.

Heute sind im Wandel der Zeit, wo insbesondere Jugendlichkeit, Gesundheit und Erfolg vordergründig sind, viele Rituale um Sterben, Tod und Trauer aus der Gesellschaft verschwunden und wurden zu einem gesellschaftlichen Tabu. Die zumeist rasche Überführung der Verstorbenen in den Trauerraum des Bestatters führte schnell zur Verarmung von vielen Gebräuchen und Ritualen um den Tod und schließlich zum endgültigen Wegfall. Und obwohl das Sterben und der Tod tagtäglich durch die Medien Einzug in unser Wohnzimmer halten und aktuelle Katastrophen, Blut- und Gewalttaten präsentiert werden, wirkt der reale Tod eines uns nahe stehenden Menschen plötzlich doch befremdend und löst in uns mitunter Angst und Entsetzen aus. Die Menschen heute stehen dem Tod so rat- und hilflos gegenüber wie kaum jemals zuvor.

„Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur; doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“
(Mascha Kaléko)

Um dem Tod eines uns nahe stehenden Menschen annehmen und akzeptieren zu können, helfen uns Bräuche und Rituale bzw. symbolische Handlungen. Sie erlauben den Trauernden mitzugehen, mitzufühlen und die Beerdigung mitzugestalten, um so be-

wusst Abschied von dem Verstorbenen nehmen zu können. Sie sind Teil unserer Kultur, und ihre Bedeutungen verstehen sich als Sprache eines sozialen Kontextes.

Es ist inzwischen bekannt, dass zur Verarbeitung der Trauer der Tod wieder „begreifbar“ gemacht werden muss. Deshalb ermutigen Bestattungsunternehmer ihre Kunden, bei der Gestaltung der Beerdigung mitzuwirken. Wenn es die häuslichen und hygienischen Bedingungen erlauben, sind auch Aufbahrungen zu Hause bis zu 36 Stunden möglich. So können die engsten Angehörigen bei der Waschung und Ankleidung des Toten beteiligt werden. Der Sarg kann von der Familie liebevoll bemalt und mit Blumen individuell geschmückt werden. Angehörige, Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen haben die Möglichkeit, in vertrauter Umgebung an den offenen Sarg heranzutreten, um den Verstorbenen noch einmal zu sehen, zu berühren, mit ihm zu reden. Hier kann sich der Trauernde in Ruhe persönlich verabschieden, vielleicht noch Ungesagtes aussprechen, vielleicht aber auch einen Brief oder eine Zeichnung der Kinder mit in den Sarg geben, um so die Endgültigkeit des Todes annehmen und akzeptieren zu können.

Sterben und Tod sind wesentliche Merkmale unseres Lebens und gehören dazu. Sie müssen akzeptiert und durch Bräuche und Rituale gelebt werden, wenn Trauer nicht als Krankheit, sondern als Antwort unserer Seele auf Abschied und Verlust verstanden werden soll. Blicke zu wünschen, dass wir wieder bewährte Bräuche und Rituale finden, die uns einen zeitgemäßen Umgang mit diesem Thema ermöglichen.

Stufen

*Wie jede Blüte welkt
und jede Jugend dem Alter weicht,
blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in and're, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*



*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten!
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen!
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewohnheit sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden:
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Hermann Hesse

Abschied im engsten Familienkreis

Von Beileidsbekundungen am Grabe bitten wir abzusehen

von Folkert Fendler

Oft liest man in den letzten Jahren diese Zeile unter Todesanzeigen. Menschen möchten keine Beileidsbekundungen am Grab entgegen nehmen, manchmal sogar am liebsten auch nicht anderswo. Dazu passt, dass zunehmend häufiger in aller Stille oder im engsten Familienkreis Abschied genommen wird, das heißt: Nachbarn und Freunde erfahren möglicherweise erst Tage später aus der Zeitung, dass da ein Mensch, den sie kannten, verstorben ist. Die Gelegenheit, an einer Trauerfeier teilzunehmen, bestand nicht.

Sterben, Trauern und Abschied nehmen unter Ausschluss der Öffentlichkeit, das ist die Tendenz. Was bewegt Menschen, diese neue Art des Umgangs mit dem Tod zu pflegen? Da ist sicher die Angst und Unsicherheit, in der Situation der Trauer anderen zu begegnen. Werde ich „stark“ genug sein, die guten und gut gemeinten Worte entgegen zu nehmen? Durch Beileidsbekundungen wird die Trauer doch erst recht spürbar, muss ich mich dem aussetzen? Trauere ich überhaupt genug? Ich kann und mag nicht weinen, schon gar nicht in der Öffentlichkeit. Oder kommt am Ende gar keiner, um von meinem Angehörigen Abschied zu nehmen oder mir sein Beileid auszusprechen?

Die Beweggründe mögen im Einzelnen verständlich sein, aber sie geben den bewährten und althergebrachten Bräuchen keine Chance, ihre tröstliche und weiterhelfende Kraft zu entfalten.



Grabdenkmal auf dem Friedhof Weimar

Sie blicken vor allem auf sich selbst und das eigene Befinden und machen sich oft nicht klar, was das für die Anderen und das künftige Miteinanderleben bedeutet. Zunächst: jedes Menschenleben hat bei allem Respekt vor der Privatsphäre auch einen öffentlichen Charakter. Man trifft sich, man kennt sich, man grüßt sich, man lebt und arbeitet zusammen als Verwandte, Freunde, Bekannte, Nachbarn und Kollegen. Der Tod nun stellt für die nahen Hinterbliebenen ein einschneidendes Ereignis dar. Ist es in so einer Situation nicht das Natürliche, auf die Angehörigen zuzugehen, das Mitgefühl auszusprechen, sie zu begleiten und bei der Beerdigung zusammen mit ihnen Abschied zu nehmen? Wie sollen Nachbarn der Witwe eines Verstorbenen begegnen, die sich Beileidsbekundungen ausdrücklich verbeten hat?

Selbst wenn es nur am Grabe nicht erwünscht war – nicht alle nehmen an einer etwaigen Kaffeetafel teil. Wie soll man sich verhalten, wenn man sich das nächste Mal an der Kasse des Supermarktes begegnet? Darf man nun Beileid wünschen? Aber an diesem Ort? Soll man gar nichts sagen und über das Wetter reden? Auch das ist nach so einem wichtigen Ereignis wie dem Todesfall eines nahen Angehörigen nicht angebracht. Wenigstens bei der ersten Begegnung danach muss er doch irgendwie thematisiert werden, sonst steht er unausgesprochen zwischen einem. Dazu helfen Beileidsbekundungen. Sie tragen dazu bei, dass man sich nach einem Todesfall wieder unbefangen begegnen kann.

Aber auch am Grabe selbst können sie tröstliche Kraft entfalten. Gewiss, sie lassen den Schmerz unter Umständen besonders spürbar werden. Aber Schmerz, der da ist, den darf man auch spüren, ja man sollte ihn spüren, um damit umgehen zu lernen, um ihn schließlich zu überwinden. Und bei aller Trauer ist es doch auch ein sehr gutes Gefühl, zu merken, dass da Menschen sind, die für einen da sind, die mitfühlen. Man ist getragen von der Gemeinschaft Anderer.

Mein zusammenfassender Eindruck ist: Durch den Verzicht auf Beileidsbekundungen und die Privatisierung von Tod, Abschied und Trauer möchte man sich das Leben erleichtern, aber man macht es sich und Anderen schwerer. Es wäre schön, wenn diese Tendenz irgendwann einmal wieder umschlagen würde.

Ein „Mobile“ im Trauercafé

Was, wenn alles aus dem Gleichgewicht gerät? - Ein Balanceakt auf dem Weg zurück ins Leben -

von Jürgen Schanzenbächer

Und plötzlich kam der Tod. Selbst wenn wir uns über längere Zeit mit dem Sterben unserer Liebsten auseinandersetzen, weil eine Krankheit den letzten Lebensweg bestimmt, so kommt der Tod doch meist „plötzlich und unerwartet“!

Viele der Trauernden verspüren in der Konsequenz des Todes erst nach Tagen oder nach Wochen einen „Fall ins Bodenlose, eine Schiefelage ihres Lebens, eine Berg- und Talfahrt ihrer Gefühle“! Alles scheint sich trotz der lähmenden Erstarrung zu verändern. Und dort, wo bisher die verstorbene Person ihren Platz innerhalb der Familie oder des Freundeskreises einnahm, klappt nun eine spürbare Lücke, die nur schwer wieder geschlossen werden kann. Sie führt den Hinterbliebenen durch ihre Leere den schmerzlichen Verlust des geliebten Menschen vor Augen und stellt zugleich seine Einzigartigkeit und Unwiederbringlichkeit in den Vordergrund. Die Lebenssituation gerät ins Wanken und ordnet sich nur langsam wieder zu einem Neuen.

Bewegen heißt Veränderung

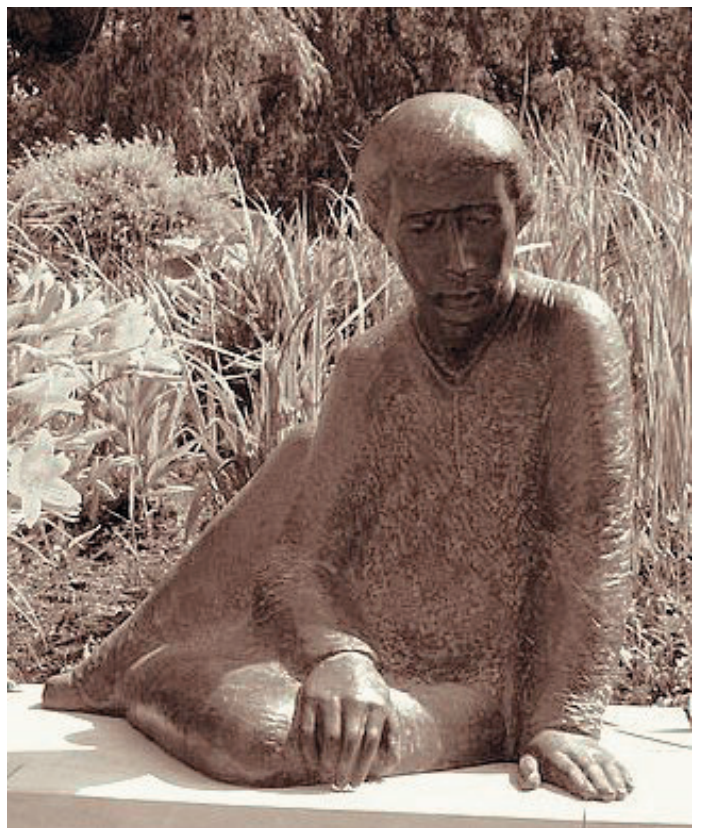
Die Begleiter und Begleiterinnen des Trauercafé „Mobile“ möchten anhand des filigranen Gebildes eines Mobiles den Trauernden veranschaulichen, wie sich das bisherige Leben durch die neuen Umstände verändern kann.

Dort, wo eine Figur dem Mobile entnommen wird, gerät die Gegenseitigkeit aus dem Gleichgewicht und verändert das Gebilde. Das sichtliche Fallen und Steigen der verbliebenen Figuren verdeutlicht die Gefühlsschwankungen der Trauernden, die in ihrem Schmerz Raum benötigen, um das Geschehene zu begreifen und zu realisieren. So pendeln die Trauernden zwischen den alten vergangenen und neuen aufbrechenden Gefühlen hin und her und brauchen Zeit, um sie zu verstehen und annehmen zu können.

Durch den Verlust des Partners verändern sich die bisherigen Aufgaben. Was sonst von der verstorbenen Person erfüllt und getragen wurde, muss nun von deren Hinterbliebenen neu übernommen und geregelt werden. Bisherige Ansichten und Meinungen ändern sich aufgrund eines neuen Identitätsbewusstseins und verschieben den Blickwinkel.

Was bisher zählte, muss jetzt nicht mehr gelten. Neue Erfahrungen kommen durch Selbstbestimmung des eigenen Lebens hinzu. Feste Strukturen innerhalb des systemischen Familien- und Freundeskreises lösen sich und bilden sich neu. Wer dem Trauernden bisher nahe stand, kann sich aufgrund anderer Verhältnisse und persönlicher Ansichten unerwartet von ihm abwenden. Andere zeigen hingegen mehr Verständnis und kommen dadurch dem Trauernden näher. Gemeinsamkeiten werden offenkundig; neue Freundschaften können dort entstehen, wo bisher Zurückhaltung vorrangig war.

Das „Mobile des Lebens“ wird in Bewegung gesetzt! Es versucht innerhalb eines systemischen Gefüges auf seine Weise den Verlust eines Kindes oder eines Partners, eines Verwandten, Freundes oder Kollegen dadurch auszugleichen, dass alle Betroffenen durch gegenseitige Distanzierung und Annäherung neue annehmbare Positionen beziehen und somit wieder ein neues Gleichgewicht herstellen.





Annemarie Büppelmann (52)
-Koordinatorin-

Was hat Dich bewegt, ehrenamtliche Koordinatorin zu werden?

Ich arbeite seit sieben Jahren in der Hospizbewegung. Die Arbeit mit allen dort an dem Thema Interessierten hat mir immer viel Spaß gemacht. Es ist eine Herausforderung für mich.

Welche Erfahrungen hast Du in der Vergangenheit mit Sterben, Tod und Trauer gemacht?

Ich bin seit 34 Jahren Krankenschwester. Im Unterricht wurde auf das Thema Sterben und Tod wenig eingegangen, daraus resultiert wahrscheinlich auch die teilweise menschenunwürdige Sterbe- und Totenkultur der vergangenen Jahre. Seitdem ich im Hospiz arbeite - und während der Palliativcare Ausbildung - habe ich mich mit diesem Thema sehr auseinander gesetzt.

Welche Aufgaben hast Du als Koordinatorin im Hospiz?

Ich bin im Büro die Ansprechpartnerin, fahre zum Erstbesuch zu den Klienten, um dort zu erfahren, was vorliegt und gewünscht wird. Anschließend organisiere ich die Besuche der Ehrenamtlichen, plane Gruppenabende, Fortbildungen und halte auch Unterricht. Ich stehe in Verbindung mit den Hausärzten, wenn es um Palliativarbeit geht.

Was gibt Dir die Koordination zwischen sterbenden Menschen und den Begleiter/Innen für Dein Leben?

Es ist ein gutes Gefühl, eine Begleitung zwischen den Klienten und den Ehrenamtlichen zu organisieren und wenn es dann stimmig ist. Ich erfahre manchmal beim Erstbesuch, dass es bei der Versorgung im häuslichen Bereich große Probleme gibt. Diese sind dann oftmals in Gesprächen mit Ehrenamtlichen, Hausarzt und Pflegediensten zu lösen.

Was machst Du beruflich?

Ich bin Krankenschwester mit der Zusatzausbildung in Palliativcare, arbeite als Teilzeitkraft in einem Seniorenheim und in der Hospizbewegung.

Wie gestaltest Du am liebsten Deine Freizeit?

Ich bin gerne mit meiner Familie zusammen, besuche mit meinem Ehemann Konzerte, lese Krimis, schwimme und walke.

Was macht Dir am meisten Freude?

Das meine Kinder einen guten Beruf und Arbeit haben und das wir gesund sind.

Was gönnst Du Dir hin und wieder gerne?

Ein gutes Essen oder Frühstück in einem Restaurant.

Was sind Deine Lieblingspeisen?

Italienische Speisen.

Was wünschst Du Dir für Deine Zukunft?

Dass alles so bleibt und dass wir gesund bleiben. Es wäre schön, wenn die Palliativpflege in Varel organisiert wird.

Dein Leben als Buchtitel?

Eine große Aufgabe.

Heike Müller (48)
-stellvertretende Koordinatorin-

Was hat Dich bewegt, ehrenamtliche Sterbebegleiterin zu werden?

Durch meine berufliche Tätigkeit als Altenpflegerin ist mir bewusst geworden, wie viele Menschen einsam sind und uns brauchen, gerade dann, wenn sie sehr krank sind und wissen, dass sie bald sterben werden.



Welche Erfahrungen hast Du in der Vergangenheit mit Sterben, Tod und Trauer gemacht?

Durch meinen Beruf komme ich sehr viel mit Sterben und Tod in Berührung. Auch durch Verluste im privaten Bereich ist mir bewusst geworden, wie endlich das Leben doch ist und dass der Tod auch zum Leben gehört.

Welche Aufgaben hast Du als Begleiterin im Hospiz?

In erster Linie geht es darum, schwerkranke oder sterbende Menschen zu begleiten, ihnen die letzten Tage mit etwas mehr Lebensqualität zu füllen oder auch nur da zu sein und zuzuhören. Die Teilnahme an Gruppentreffen, Fortbildungen und Supervisionen gehören ebenfalls zu den Aufgaben.

Was gibt Dir das Begleiten sterbender Menschen für Dein Leben?

Ich kann viel aus den Begleitungen mitnehmen. Ich mache doch sehr viele unterschiedliche Erfahrungen und stoße dabei auch manchmal an die eigenen Grenzen. Ich setze mich mehr mit dem Thema Tod auseinander, habe aber auch das Gefühl, jetzt anders mit Verlusten oder Trauer umgehen zu können und dadurch mein eigenes Leben bewusster zu leben.

Was machst Du beruflich?

Ich bin examinierte Altenpflegerin und arbeite als Nachtwache in einem Altenheim.

Wie gestaltest Du am liebsten Deine Freizeit?

Mein größtes Freizeitvergnügen ist meine Familie. Ich verbringe gerne Zeit mit Freunden, lese gerne, kümmere mich um unseren Garten. Ich fahre gerne Rad und wenn ich Zeit erübrigen kann, treibe ich Sport wie Nordic-Walking oder Schwimmen.

Was macht Dir am meisten Freude?

Unternehmungen mit meinem Mann, meinen Kindern und Freunden. Oder ich tue auch mal etwas, das nicht alltäglich ist.

Was gönnst Du Dir hin und wieder gerne?

Mit meinem Mann schön essen gehen, ein gutes Buch und dabei auch mal ein Glas Rotwein.

Was sind Deine Lieblingspeisen?

Ich esse gerne frischen Salat, außerdem liebe ich Schafskäse in unterschiedlichen Variationen.

Was wünschst Du Dir für Deine Zukunft?

Dass meine Lebensumstände so bleiben wie sie sind, und dass ich meinen Weg noch einige Zeit so weiter gehen kann.

Dein Leben als Buchtitel?

Mein Leben ist schön - trotz Höhen und Tiefen.



Alles unter Dach und Fach

in der Oldenburger Straße 30

Bürozeiten: Montag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und
Donnerstag 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr und nach Vereinbarung (044 51/80 47 33)

Trauercafe Mobile:

jeden dritten Sonntag
im Monat
von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Bei Fragen oder zur Terminabsprache
für **Einzelgespräche** stehen wir Ihnen
selbstverständlich gerne zur Verfügung.



Beitrittserklärung Hospizbewegung Varel e.V.

Ich trete der Hospizbewegung Varel e.V. als Mitglied bei.

Name: _____ Vorname: _____

Wohnort: _____ Straße: _____

geb. am: _____ Tel.: _____

Der Mindestbeitrag beträgt 30,00 Euro pro Jahr,
für Schüler und Studenten 15,00 Euro pro Jahr

Ich zahle den Mindestbeitrag von _____ Euro.

Ich zahle als förderndes Mitglied freiwillig folgenden Beitrag pro Jahr _____

Soll der Beitrag vom Konto abgebucht werden? Ja Nein

_____, den _____

Unterschrift: _____

Beitrittserklärungen senden Sie bitte an unseren Geschäftsführer

Jürgen Büppelmann
Oltmannstraße 11
26316 Varel
Tel.: 0 44 51/54 11

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Hospizbewegung Varel e.V. von meinem
Konto bei der

Bank: _____

Konto-Nr.: _____ BLZ: _____

bis auf Widerruf den fälligen Jahresbeitrag einzuziehen.

_____, den _____

Unterschrift: _____

Vorträge und Gespräche



Hospizbewegung Varel e.V.

Donnerstag 14. Februar 2008

20:00 Uhr

Ort: Aula Lothar-Meyer-Gymnasium, Moltkestr. 11, 26316 Varel

Raum für (Kinder)-trauer

**Referentin: Dipl.-Psych. Ines Schäferjohann,
Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. Bremen**

Donnerstag 06. März 2008

20:00 Uhr

Ort: Zetel, Corporalskamp 2, 26340 Zetel

Hospizarbeit in unserer Region – Aufgaben und Ziele –

Vortrag des Hospizdienstes Friesische Wehde e.V.

Donnerstag 17. April 2008

20:00 Uhr

Ort: Aula Lothar-Meyer-Gymnasium, Moltkestr. 11, 26316 Varel

Schmerztherapie – Akupunktur –

**Referent: Dr. med. Andreas Pieper,
Chefarzt der Anästhesie im St. Johannes-Hospital Varel**

Sonntag 04. Mai 2008

11:15 Uhr

Ort: Waisenhaus Varel, Waisenhausstr. 19, 26316 Varel

Matinee

mit Gedichten von Mascha Kaléko und Musik (Gitarre und Saxophon)

*Bitte beachten Sie die ausführlichen Presseankündigungen zu den jeweiligen
Veranstaltungen in der Nordwest Zeitung und im Friesländer Boten.*