

Arista Brief

Ausgabe 1 / 2015



förderverein
hospiz e.v.



©atelier.cla



Er ist's
*Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!*

Eduard Mörike (1804–1875)

Anstoß: Fasten?	2
Grußwort	3
Gedanken: Zum neuen Jahr.....	4
Aus Arista: Ein Schneemann im Leben..	6
Vortrag: Sterben zur Zeizeit.....	8
Gedicht: Als Kind wusste ich.....	9
Impuls: Frühlingsboten	10

Fastenaktion 2015

Kann das für uns heute noch ein Thema sein, fernab vom Wellness- und Schönheitswahn?

Die evangelische Kirche überrascht uns mit dem Thema „Du bist schön! 7 Wochen ohne ‚Runtermachen‘“. Ein Perspektivenwechsel im Sinne der Liebe, es geht darum, wie man mit dem Nächsten und sich selbst umgeht.

Heute schon gelobt oder ein (echtes) Kompliment gemacht?

Dazu fand ich in der evangelischen Zeitschrift „Chrismon“ einen Artikel mit dem Thema :

„Guck mal, guck mal anders hin.“

Zitat: >Nicht „Schöner werden“ lautet die Devise, sondern vierzig Tage Verzicht auf die überall grassierende Seuche des Zwangs der Optimierung von Äußerem und Auftreten.

Sieben Wochen Anerkennung. Ausgesprochene, nicht nur still gedachte Liebe – zum Nächsten und zu einem selbst

Übrigens heißt „fasten“ nicht zwangsläufig, auf Nahrung und Genuss verzichten

Das altgermanische Wort „fasten“ bedeutet dem eigentlichen Sinn nach ‚schließen, beschließen, sich entschließen‘.

So wird es bis heute im Englischen verwendet in ‚fasten your seatbelts‘

Fasten bedeutet, sich über seinen Weg, über seine Beziehung zu den Nächsten wie zu sich selbst Gedanken zu machen. Und: sich entschließen, etwas zu ändern

Und wenn dem „Du bist schön“, der konkreten Anerkennung, noch ein „Das hast du gut gemacht“ verbunden mit einem „Danke“ folgt, ist die Wüste nicht mehr ganz so wüst.< Zitatende

Dann kann ich vielleicht den morgendlichen Blick in den Spiegel versöhnlicher wagen und meine Erwartungen an den Tag nicht nur im Leistungsmodus werten.

Iris Pabst

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Hospizidee,

unser Info-Brief, der Sie über die Aktivitäten des Fördervereins informiert und in dem wir über neue Entwicklungen berichten, heißt jetzt Arista-Brief. Es gibt einige Veränderungen am Layout, das heißt er wurde, wie das heute üblich ist, dem corporate design angepasst, damit jeder sofort erkennt, aus welcher Quelle die Mitteilungen stammen. Und diese Quellen sind unverändert, denn das bewährte Team wird auch weiterhin den Arista-Brief betreuen, wofür ich sehr dankbar bin. Die Redaktion macht eine hervorragende Arbeit und ist der Garant dafür, dass unser Verein lebendig ist und unsere Mitglieder uns treu bleiben. Von meiner Seite hierfür ein großes Lob und ein noch größeres Dankeschön.

Unsere Vereinszeitung geht heute den Mitgliedern zusammen mit der Einladung zu, in der Sie zum Festakt zur Einweihung des Erweiterungsbaus gebeten werden. Er ist also vollbracht und das Team kann ab dem 17. April in den neuen Räumen und unter wesentlich verbesserten Arbeitsbedingungen seine segensreiche Arbeit fortführen. Die



Betreuung, welche ehrenamtliche und angestellte Mitarbeiter für die Schwerkranken und Sterbenden leisten wird sich nicht ändern. Das geht schon deshalb nicht, weil es eben nicht besser geht. Verbessern wird sich jedoch die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Gruppen wie den vielen ambulanten Hospizdiensten der Region, den Brückenschwestern, den Palliative Care Teams, den Palliativstationen in den Kliniken und dem stationären Hospiz Arista in Ettlingen. Gemeinsam werden wir unserem gemeinsamen Ziel näher kommen, für jeden Sterbenden und dessen Angehörigen die Form der Sterbebegleitung anbieten zu können, die deren Bedürfnissen entsprechen. Das Ganze ist besser als die Summe seiner Teile.

Ihr Dieter Daub

Es ist schon ein paar Wochen alt, hat schon Spuren hinterlassen. Ich will trotzdem noch einmal an seinen Beginn zurückgehen.

Wie haben wir es angefangen? Mit welchen Gedanken, Hoffnungen, Ängsten? Und wie beginnen wir es im Hospiz Arista?

In der vorigen Ausgabe des Infobriefs hat Diakon Bernd Kittel sehr anrührend von der Trauung eines Paares im Hospiz berichtet. Dieses Fest war ein sehr persönliches, das nur diese beiden Menschen und ihre Angehörigen betraf.

Beim Dienst im Hospiz um die Feiertage habe ich mich gefragt: Wie gehen unsere Gäste mit den Festen um, die von außen, quasi durch den Kalender, auf sie zukommen? Mit welchen Gedanken, Hoffnungen, Ängsten?

Und wie können die Pflegenden, die haupt- und ehrenamtlichen, ihnen beistehen?

Das gewohnte, oft gedankenlose „Frohes Fest – viel Glück im neuen Jahr, vor allem Gesundheit“ scheidet wohl aus. Und was dann?

Ich habe einige im Hospiz gefragt, die an Heiligabend oder Silvester Nachtdienst hatten. Ganz klar wurde: über das Besondere des Augenblicks sind sie nicht schweigend hinweggegangen. Mit Sekt anstoßen und auch miteinander weinen war ebenso möglich wie vorsichtige Wünsche formulieren: Vielleicht können Sie die bevorstehende Geburt des Enkelkindes noch erleben.

Auch blieben manche Gäste in der Silvesternacht nicht allein, sondern erlebten mit dem Bewohner des Nachbarzimmers gemeinsam das Feuerwerk draußen. Und die Pflegenden respektieren es, wenn ein Gast den Beginn des neuen Jahres verschlafen will.

Diese Festtage sind ja beides: rückwärtsgewandt voller Erinnerungen – wie habe ich das früher, in gesunden, unbedrohten Zeiten gefeiert – und zukunftsgerichtet: dies wird mein letztes Weihnachten, mein letztes Silvester sein.

Das Schwere und Endgültige dieses Wissens können wir den Gästen nicht abnehmen. Wir können ihnen helfen, es zu tragen durch Da-Sein,

durch Zuhören und Fragen, auch durch gemeinsames Schweigen. Dann kann der Jahresbeginn mehr sein als das „Weiter so“, als eben eine neue Runde im Kreislauf unseres unendlich scheinenden Lebens. Dann ist er, nicht nur für die Sterbenden in ihren Nöten, sondern für alle, die diesen Übergang im Hospiz erleben, ein Moment des Anhaltens, des Annehmens, der Versöhnung, der Dankbarkeit.

Wie lange das Leben unserer Gä-

ste noch dauern mag, Stunden oder Tage, Wochen oder gar Monate? Wir wissen es nicht und wissen auch nicht, wie lange die sogenannten Gesunden noch leben werden.

So empfinde ich diese Übergänge im Zeitenlauf des Hospizes immer als eine besondere Lehrstunde für das memento mori, das carpe diem, das bewusste Leben im Augenblick. Und als eine Übung, die Zügel des Lebens nicht allzu fest in der Hand halten zu wollen.

Ulrike Scharpf

Meine ehrenamtliche
Arbeit mit Sterbenden
hat mir
einen großen Teil der
Angst vor
dem eigenen Tod
genommen.



Hospizbewegung
in Deutschland

Stationäres Hospiz für Menschen
im Landkreis und in der Stadt Karlsruhe

„Noch nie im Leben hat mir jemand einen Schneemann gebaut...“

Es war der 30. Dezember und Petrus hatte beschlossen das alte Jahr mit einer festen Schneedecke zu verabschieden.

Im Garten des Hospiz' Arista lagen mehrere Zentimeter Neuschnee, der Bäume und Büsche mit seiner weißen Pracht verzauberte. Der Blick von Frau F. schweifte ins Freie und Dietmar, der bei ihr im Zimmer war, hörte sie sagen: „Noch nie im Leben hat mir jemand einen Schneemann gebaut ...“

Dietmar verließ das Zimmer. Der Pfleger ließ die alte Frau alleine mit sich und hren Gedanken zurück.



Er ging nicht in das nächste Zimmer, ging nicht in die Küche, ging

nicht zum „Tagesgeschäft“ über. Nein, er ging in den Garten und, obwohl ihm die Hände bald klamm wurden vor Kälte, nahm er Schnee und noch mehr Schnee, formte ihn und baute daraus diesen stolzen Schneemann.

Andere Mitarbeiterinnen kamen dazu und halfen beim Dekorieren ...

In einer Spülwanne wurde schließlich der schönste Schneemann, der am 30. Dezember gebaut wurde, wohlbehalten in das Zimmer von Frau F. gebracht.

Frau F. konnte es nicht fassen, die Überraschung war gelungen und ihre Freude war riesengroß: „So eine Freude hat mir noch nie jemand gemacht“.

Aufgrund ihrer Erkrankung schätzte es Frau F., wenn die Zimmertemperatur niedrig gehalten wurde. Daher lief die Heizung auf der geringsten Stufe. Und das tat ihr gut.



Aber nicht nur ihr: das gefiel auch dem neuen Mitbewohner, der ihr mit



Hut, Schal und Laterne Gesellschaft leistete.

Nur ganz langsam schmolz er dahin, immer in Sichtweite von Frau F. Und das Erstaunliche dabei: selbst als er fast vollständig geschmolzen war, als sich die Reste des Schneemanns auf dem Boden zu einem kleinen Hügel türmten, brannte die Kerze in der Laterne immer noch.

Frau F. verstarb 3 Tage später.

Marion Erfort

Frau Janka Deutschländer, Koordinatorin und Einsatzleiterin des Hospizdienstes Ettlingen, hielt zu diesem Thema am 26. Februar in der Scheune einen Vortrag.

Schon in den Darstellungen von Künstlern wie Hans Baldung Grien, Schiele und Hering – immer mit dem Thema „Der Tod und das Mädchen“ – werde deutlich: Der Tod kommt fast immer zur Unzeit. Selbst im Problem der Sterbehilfe, sehr emotional und mit gegensätzlichen Positionen diskutiert, werde deutlich: Menschen macht es Angst, wenn sie dem Tod ausgeliefert sind, wollen den Zeitpunkt selbst bestimmen.

Frau Deutschländer zeigte drei Zugangswege zum Tod auf:

Der Tod kommt viel zu früh, Pläne werden durchkreuzt, die Routine des Lebens kann nicht weiter verfolgt werden. Die Menschen haben den Eindruck, eigentlich noch gar nicht gelebt zu haben.

Der Tod kommt zu spät. Krank, abhängig, hilfsbedürftig sein ist unvorstellbar für diejenigen, die immer bei guter Gesundheit waren und selbstbestimmt gelebt haben. Die Folgerung: Weil sie sich nicht vorstellen können, eingeschränkt zu leben,

wollen sie lieber sterben.

Der Tod als Freund: Frau Deutschländer kennzeichnete diese Menschen so: Wenn der Tod kommt, bin ich bereit. Kein „Ich muss sterben“, kein „Ich will sterben“. Ein hoher Anspruch. Man weiß, dass Kinder den nahenden Tod so betrachten können, auch Menschen mit einer Nahtoderfahrung. Und bei spirituellen und sehr gläubigen Menschen kann der Tod zum Freund werden, das Sterben zum „Höhepunkt des Lebens“.

Wenn nun jemand nicht zu den Glücklichen gehört, die den Tod als Freund auf sich zukommen lassen können, sondern ihn fürchtet oder herbeisehnt, ist er in Not.

Für Frau Deutschländer ein dringendes Gebot, als Mitmensch da zu sein. Das heiße auch: mutig zu sein, mit ihm auszuhalten. Keinem Schwerkranken oder Sterbenden könne man dieses „Ringeln mit dem Tod“ abnehmen. Doch an seiner Seite zu sein, bleibe eine Aufgabe nicht nur für Hospizler, sondern für alle.

Die Veranstaltung war gut besucht, Fragen und Meinungen aus dem Publikum rundeten den Vortrag ab.

Ulrike Scharpf

Als Kind wusste ich:
Jeder Schmetterling
den ich rette
jede Schnecke und jede Spinne
und jede Mücke
jeder Ohrwurm
und jeder Regenwurm
wird kommen und weinen
wenn ich begraben werde
Einmal von mir gerettet
muss keines mehr sterben
Alle werden sie kommen
zu meinem Begräbnis
Als ich dann groß wurde
erkannte ich:
Das ist Unsinn
Keines wird kommen
ich überlebe sie alle
Jetzt im Alter
frage ich: Wenn ich sie aber
rette bis ganz zuletzt
kommen doch vielleicht zwei oder drei?



Erich Fried

Nach dem Winter warten wir alle sehnsüchtig auf den Frühling, aber was macht den „Lenz“ aus?

„Lenz“ leitet sich ursprünglich von dem indogermanischen Wort ab, das „lang“ bedeutet, der Begriff weist also auf die Jahreszeit hin, in der die Tage länger sind.

Licht: der Frühling beginnt kalendarisch mit einer der zwei Tag- und-Nacht-Gleichen des Jahres, an denen der lichte Tag und die Nacht gleich lange dauern. Die Tagundnachtgleichen fallen auf den 20. oder 21. März (und den 22. oder 23. September als Herbstbeginn).

Licht ist der Taktgeber unserer inneren Uhr, abends im Dunkeln produziert der Körper das Schlafhormon Melatonin, wir ermüden. Niedrige Temperaturen lassen den Blutdruck sinken, zwischen den Jahreszeiten kommt es zu einer Art Mini-Jetlag.

Farben: Zur Farbpalette des Frühlings gehören ausschließlich warme Farben, die einen hohen Gelbanteil von mindestens 50 % haben.

Gelb ist die Farbe des Optimismus, der Lebensfreude und des Vergnügens - und nicht zuletzt die Farbe jeder Menge Frühlingsblumen.

Frühlingsfarben sind frisch, hell, und leuchtend, z.B. Maigrün - Orange - Tomatenrot - Sonnengelb - Koralle - Apricot

Wärme: wir können uns beengender Kleidung entledigen und uns freier bewegen. Neben Licht ist Wärme ein Wachstumsreiz in der Natur, überall finden wir

Knospen: Was wächst und gedeiht da alles?



Die Knospe ist wie ein Schutzschild - mal behaart und pelzig, mal hart wie ein Panzer - oft umgeben von klebrigem Harz. So schützt sie die empfindlichen kleinen Blätter und Blüten vor dem Frost. Sie weckt Erwartung und Neugier.

Hier eine Auswahl von Frühlingskräutern:

Bärlauch, Beifuss, Borretsch, Brennnessel, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Giersch, Gundermann, Hirtentäschel, Holunderblüte, Hopfen, Huflattich, Knoblauchrauke, Kriechender Günsel, Löwenzahn, Nelkenwurz, Ringelblume, Sauerampfer, Schafgarbe, Scharbockskraut, Taubnessel, Vogelmiere, Waldmeister, Waldsauerklee, Wegereich, Weidenröschen, Wiesenschaukraut.

Düfte: Wenn es wärmer wird, verdunstet Feuchtigkeit und damit gelangen Duftmoleküle in die Luft, mit jedem Atemzug gelangen Millionen von ihnen in unsere Nase, deren 350 Riechrezeptoren ständig elektrische Signale ans Gehirn abgeben. Dort wird jeder Geruch analysiert und abgespeichert, zusammen mit den dazugehörigen Bildern und Emotionen. Frühlingsduft ist nichts Feststehendes, sondern ein erlernter Geruch. Wir Europäer haben mit Sicherheit ganz andere Vorstellungen vom typischen Frühlingsduft als Asiaten.

Es tönen die Lieder: Vogelgezwitscher, Bienengesumm, Gesäusel eines lauen Windes,...

Frühjahrsputz: Bei den alten Römern war der Februar (februrare bedeutet reinigen) der Reinigungs- und Sühnemonat. In Zeiten als noch mit offenem Feuer geheizt wurde, wurde im Winter kaum gelüftet, Ruß und Staub setzten sich überall ab. Schmutz galt den Kelten als Versteck von Dämonen und Ursache für allerlei Unglück. Nach dem Ende der Heizperiode, wenn die Sonnenstrahlen den Staub an den Fensterscheiben ans Licht bringen, lohnt sich dann der große Hausputz.



Der Frühjahrsputz ist auch ein äußeres Zeichen der Erneuerung. Bevor etwas Neues beginnen kann, muss man das Alte loslassen. Dafür ist es nötig innezuhalten und sich zu fragen: Wo stehe ich? Was brauche ich? Auf was kann und will ich fortan verzichten?

In vielen Kulturen und Religionen gibt es Fasten-, Reinigungs- und Verzichtrituale. Das Innehalten bringt Ordnung in unsere Gedanken, es hilft, die Schwerpunkte des Lebens neu zu justieren, Überflüssiges zu erkennen und auszusortieren.

Auch unseren Körper sollten wir nach der kalten, dunklen Jahreszeit quasi entrümpeln. Im Winter bevorzugen wir beim Essen oft Käse und Wurst, Plätzchen und Schokolade. Das wärmt uns, macht aber auch träge und passt somit nicht in den Frühling. Ein Frühjahrsputz von innen, Fasten in irgendeiner Form, tut Körper und Seele gut. In fast allen Kulturen und Religionen gibt es Phasen rituellen Fastens. Die christliche Fastenzeit vor Ostern findet mitten im Umbruch der Jahreszeiten statt, der idealen Zeit zum Verzicht: Körper und Seele werden optimal auf den bevorstehenden Klimawechsel eingestimmt.

Dr. Ruth Feldhoff

Veranstaltungen

Freitag, 24. April 2015—19:00 Uhr
„Scheune“ Ettlingen, Pforzheimer Str. 31

KLEZMER Musik

Brigitte Beskers, Akkordeon
Johannes Landhäußer, Klarinette
Eintritt frei—um eine Spende wird gebeten

Donnerstag, 26 März 2015 · 19:30 Uhr
„Grünhaus“ der Stadtwerke Ettlingen,
Hertzstr. 33



Latin Music

Guarango

Heiße Mambos, fetzige Bläusersätze
und verträumte Boleros

Eintritt 12,00 € (VVK 10,00 €)
eine Bewirtung ist vorgesehen

Mittw., 18. März 2015 · 17.00 Uhr
Epernaysaal · Schloss Ettlingen

Großes Jubiläumskonzert

10 Jahre

Salon-Orchester

Intermezzo

Leopold Frint, Cello

M von
Mozart
bis
M Miller

Eintritt inkl. 1 Gl. Sekt und 1 Gebäck:
12,50 € (VVK 10,00 €) · Freie Platzwahl
Vorverkauf: Buch Abraxas, Stadtinfo
und im BZ Klösterle

Ihre Spende überweisen Sie bitte an den
Förderverein Hospiz unter:

- Sparkasse Karlsruhe Ettlingen
IBAN: DE91 6605 0101 0001 207 24
BIC: KARSD66XXX
- Volksbank Ettlingen
IBAN: DE30 6609 1200 0166 8036 08
BIC: GENODE61ETT

Nennen Sie bitte ein „Stichwort“, wenn
Sie mit Ihrer Zuwendung einen spe-
ziellen Dienst oder bestimmtes Pro-
jekt unterstützen möchten. Für eine
Spendenquittung tragen Sie bitte Ihre
Adresse bitte im vorgesehenen Feld ein.

Impressum:

Herausgeber:

Förderverein Hospiz Ettlingen e.V.
Vorsitzender: Prof. Dr. Dieter Daub
Pforzheimer Str. 31 · 76275 Ettlingen
Telefon: 07243 5495-0
Mail: info@hospizfoerderverein.de
www.hospizfoerderverein.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Ruth Feldhoff, Iris Pabst, Ulrike Scharpf

Layout: Ursula Müller

Druck: Thielbeer, Ettlingen

Verwendetes Papier: FSC-Zertifikat

