

Arista Brief

Ausgabe 2 ▪ Jahrgang 2017



Nicht fertig werden
Die Herzschläge nicht zählen
Delphine tanzen lassen
Länder aufstöbern
aus Worten Welten rufen
horchen was Bach
zu sagen hat
Tolstoi bewundern
sich freuen
trauern
höher leben
tiefer leben
noch und noch
Nicht fertig werden

Gedicht: Rose Ausländer · Aquarell: Ulrike Bonnke-Fuerst

SERIE LESETIPP · GRUSSWORT · THEMA TRAUER
EHRENAMT 10 JAHRE IM "ARISTA" · GEDENKEN
NACHRUFE · BERICHTE & INFORMATIONEN AKTUELLES



Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Hospizidee,

das Engagement der Bevölkerung in der Region für die Hospizarbeit ist in der Tat vorbildlich, und diesem soll die Organisationsform entsprechen. Nur so kann das Potential auch optimal genutzt werden.

Der Vorstand hat seit Jahren dafür geworben, dass die stationäre Hospizarbeit – wie die des "Arista" – und hospizlich-palliative Angebote, die für Stadt und Landkreis Karlsruhe vorgehalten werden, organisatorisch zusammengefasst werden. Dies soll auch für zukünftig auf Grund veränderter Anforderungen zu entwickelnde Angebote gelten.

Nun wächst die Region zusammen und die Erfüllung des lang gehegten Wunsches rückt in greifbare Nähe. Die Diakonischen Werke und die Caritasverbände in Stadt und Landkreis werden zusammen mit dem Förderverein als Gesellschafter eine gemeinsame gemeinnützige Betreibergesellschaft gründen, um auch in Zukunft den wachsenden Anforderungen begegnen zu können und die Existenz des Hospiz- und Palliativzentrums zu sichern, wenn der Förderverein eines Tages überfordert sein sollte.

Wichtig: Für die Mitarbeiter ändert sich nichts; alle werden unter denselben Be-

dingungen wie bisher weiterbeschäftigt und sie bleiben im Tarifsystem des Diakonischen Werkes, auch wenn die Gesellschafter dann ökumenisch sein werden. Auch die Leitungen und ihre Aufgabengebiete bleiben unverändert.

Und selbstverständlich wird der Förderverein wie bisher aktiv sein, um seinen finanziellen Beitrag leisten zu können. Unser Ziel ist, mithilfe unserer Mitglieder, den vielen Spendern und Stiftungen und allen, die uns tatkräftig unterstützen, auch zukünftig das gesamte Defizit der stationären Hospizarbeit abzudecken.

Eine Arbeitsgruppe formuliert zur Zeit den Gesellschaftsvertrag, und ich gehe davon aus, dass die Aufsichtsgremien der beteiligten kirchlichen Sozialverbände diesen dann noch innerhalb dieses Jahres genehmigen werden. Die Bereitschaft zu dem großen Schritt in eine gesicherte Zukunft ist bei allen vorhanden; deshalb wird die Gründung sicher nicht an formalen Dingen scheitern.

"Getragen von bürgerschaftlichem Engagement" das wird weiter gelten.

Bleiben Sie an unserer Seite.

Ihr

Prof. Dr. Dieter Daub, Vorsitzender

*„Sei in diesem Augenblick
glücklich, das genügt.
Wir brauchen nicht mehr
als den Augenblick“*

Mutter Teresa

Manfred Lütz **Wie Sie unvermeidlich glücklich werden** **Eine Psychologie des Gelingens**



Brauchen wir noch einen neuen Ratgeber zum glücklich werden?

Auch der Autor ist sich bewusst, dass die Regale der Büchereien übertoll sind von Lebensweisheiten und Anweisungen zu einem besseren und glücklicheren Leben. Doch er wagt es, unsere Sichtweise mit diesem Buch noch einmal neu auszurichten, ohne Handlungsanweisungen zu geben: „Daher ist dieses Buch keinesfalls ein Ratgeber. Im Gegenteil, es ist geradezu ein Anti-Ratgeber, eine Befreiung vom professionellen Besserwissertum und damit eine Anleitung zum selbstbewussten eigenen Leben und zu einem Glück, das es nicht als allgemeines Ideal gibt, sondern nur höchstpersönlich.“

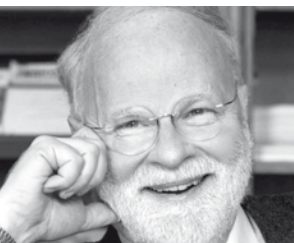
„Vor allem kann man wirkliche Liebe erschüttern, wenn man Liebenden einredet, es gebe so etwas wie eine ideale Liebe.... Es gibt kaum etwas Hinterlistigeres, als einem glücklich liebenden

Ehepaar ein Buch über die ideale Ehe zu schenken mit dem Hinweis: Unbedingt lesen! Dann besteht die beste Aussicht, dass diese reale Ehe womöglich bald beendet ist.“

Auch die Frage, was wirklich Glück ist, entlarvt er auf dem Hintergrund von Wohlfühlglück, Wellnesswahn, Sehnsucht und Abgleiten in Spiel-, Drogen- oder Alkoholsucht; selbst die Zufriedenheit allein bedeutet noch nicht Glück.

„Schon der Philosoph Platon hat gesagt: Die ständige Sorge um die Gesundheit ist auch eine Krankheit. Tatsächlich sind Menschen, deren Gedanken ausdauernd um die Gesundheit kreisen, zumeist nicht sehr gesund, und auch Menschen, die sich immerzu mit dem Glück befassen, sind gewöhnlich nicht die glücklichsten.“ Manfred Lütz schreibt auf humorvolle, gut verständliche Weise, was uns den Weg zum Glück versperrt oder wo wir

sogar in unser Unglück rennen. Als Hörbuch mit der Stimme des Autors war es für mich ein Genuss, seinen Anekdoten zu folgen.



Manfred Lütz

studierte in Bonn und Rom Medizin, Philosophie und Theologie.

Er ist Psychiater und Psychotherapeut,

seit 1997 Chefarzt des Alexianer-Krankenhauses in Köln. Er engagiert sich für integrative Gruppen behinderter und nichtbehinderter Jugendlicher ohne professionelle Betreuer.

Als Vortragsredner, Kabarettist und Kolumnist ist er äußerst gefragt.

Das gebundene, kleinformatige Buch ist nur knapp 200 Seiten stark und gut gegliedert; erschienen im Gütersloher Verlagshaus · ISBN 978-3-579-07099-5

Iris Papst

Nach zehn Jahren als Hospizhelferin habe ich meinen ehrenamtlichen Dienst in diesem Frühjahr beendet.

Warum habe ich diese Aufgabe gesucht?

Was habe ich im Arista erfahren?

Als junges Mädchen erlitt ich in meiner Familie tiefgreifende Verluste und Todesfälle. In den 1970er Jahren gab es dafür keine Begleitung: Die Menschen wandten sich eher ab; niemand fragte nach meinem Schmerz. Dies beeinflusste viele spätere Lebenssituationen; das Thema meiner – nicht gelebten – Trauer trat nie ganz in den Hintergrund.

Ich besuchte dazu unter anderem auch Seminare des Hospizdienstes Ettlingen – und meldete mich in den frühen 2000er Jahren für eine Ausbildung als ehrenamtliche Hospizhelferin im neu zu gründenden Hospiz Arista an. Ohne zunächst recht zu wissen, warum, kam für mich diese Tätigkeit nur im Rahmen einer stationären Einrichtung in Frage. Es folgten mehrere Ausbildungswochenenden unter der Leitung von Otti Vielsäcker: Wir setzten uns, ausgehend von unseren bisherigen Erfahrungen mit dem Thema Sterben-Tod-Trauer auseinander und lernten auch viel Fachliches.

Nie vergessen werde ich, in welchen unterschiedlichen Phasen diese Auseinandersetzung verläuft und dass jedes dieser Gefühle nötig ist, um am Ende zu einem inneren Frieden finden zu können.

Es war ein langsamer Prozess, mich diesen Themen anzunähern. Ich lernte: Es ist möglich, behutsam nachzufragen, bildliche Äußerungen zu verstehen, Hoffnungen ernst zu nehmen. Vor allem: da zu sein. Und mit der Zeit im Arista: weniger zu sprechen, mit zu atmen, die Wärme einer Hand wirken zu lassen.

Vom ersten Tag an war es für mich eine besondere Erfahrung, wie das Arista-Team miteinander umgeht. Wie jede/r sich Zeit nimmt, auf die Gäste einzugehen.

Wie aber auch jedes Teammitglied, ob Pflegekraft, Leitung, Hauswirtschaft oder ich als Ehrenamtliche immer „gesehen“ wird. Die Begrüßungsfrage: „Wie geht es Dir?“ ist ernst gemeint.

Was Otti Vielsäcker oft und oft wiederholt hat, gilt im gesamten Team: Ich kann nur dann für einen anderen Menschen hilfreich sein, wenn ich selbst nicht im Mangel bin. Die Fürsorge für mich selbst – und für die KollegInnen – ist Grundlage dafür, eine Arbeit leisten zu können, die täglich mit Menschen zusammenführt, die sich in einer der existenziellsten Krisen befinden, die es

10 Jahre ehrenamtlich im Hospiz "Arista"



geben kann: Ein Mensch wird sterben. Ich habe eine unglaubliche Gemeinschaft von Menschen erlebt, die den größtmöglichen Schrecken und Schmerzen standhalten. Die immer wieder dableiben: mit großer Fachlichkeit, vor allem aber mit einer bewussten Mitmenschlichkeit, die an so vielen anderen Orten im Alltag zerrieben wird.

Eine wesentliche Basis dafür ist auch, dass im alltäglichen Umgang und im Umgang mit Sterbesituationen im Arista eine – zum Teil ganz formlose – Spiritualität praktiziert wird:

die brennende Kerze, wenn ein verstorbener Gast im Haus ist, das geöffnete Fenster – für die Seelen der Verstorbenen –, die selbst gestalteten kleinen Abschiedsfeiern am Totenbett für Gäste, die dem Team nahe gekommen sind, die jährlichen Gedenkgottesdienste, der Raum der Stille als stets offenes Ange-

bot für Rückzug und Besinnung...

Und auch der Austausch und die selbstverständliche gegenseitige Unterstützung im Team, wenn ein Gast besser zu zweit gepflegt werden kann, wenn ein Gespräch, eine Erfahrung kurz überprüft, vergewissert werden will.

Es war für mich eine sehr prägende persönliche Erfahrung, dass ich in einem solchen Rahmen selbst begleiten kann.

Und ich konnte in Begegnungen, bei denen ich einen Gast des Hospizes ein Stück des Weges begleitet habe, auch mich in meinen eigenen damals unbegleiteten Erfahrungen ein bisschen trösten und beruhigen: Begleitung ist möglich; ich kann mich anvertrauen.

Mein tiefer Dank gebührt denjenigen Menschen, die durch ihre Arbeit einen soliden Rahmen für die Gemeinschaft der Begleitenden im Arista schaffen.

Ich denke persönlich an Otti Vielsäcker und Helma Hofmeister als Gründungsmütter von Hospizdienst und Hospiz, an Hiltraud Roese als Leiterin und Gundibrehm als guten Hausgeist der ersten zehn Jahre des "Arista" sowie Petra Baader und Christiane Fellmann und meine Mit-Ehrenamtlichen, mit denen ich mich regelmäßig austauschen und inspirieren lassen konnte.

Begleiten ist möglich –

in Gemeinschaft

Vor allem danke ich dem Team der hauptamtlichen Pflegekräfte, mit denen ich zahlreiche berührende Momente erlebt habe und auf deren Zugewandtheit ich mich immer verlassen konnte. Nach gut zehn Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit als Hospizhelferin im "Arista" treten neue Themen in mein Leben.

Meine Familie wächst um eine neue Generation: Ich wurde in diesem Frühjahr zweifach Großmutter. Ich möchte mich den damit verbundenen Erfahrungen öffnen, möchte mir Zeit nehmen, um meine Enkelkinder und ihre Familien zu begleiten.

Die zehn Jahre im Hospiz "Arista" waren für mich bereichernde und prägende Erfahrungen. Ich werde gern immer wieder einmal als „Gast“ zurückkommen.

Karin Wolff

Und plötzlich weißt du:

Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckhart (1260 – 1327)

Für alles Neue, was Du nun beginnst und was auf Dich zukommt, liebe Karin, wünschen wir Dir Glück und Segen.

Dein Team "Arista"





*meditativ
erlebt:*

Gartenschau Bad Herrenalb 2017

Erstaunt habe ich festgestellt, dass auf der Gartenschau in Bad Herrenalb auch Oasen zum Stillwerden und die Natur erfahren einladen. Ein kleiner Führer, den ich auf einem Rundgang beim Treffpunkt „Kirche“ ausgelegt fand, lädt mit Fotos und meditativen Texten dazu ein, diese Stationen auf dem Gelände aufzusuchen und dort innezuhalten.



Dieser spirituelle Gang wird auch an besonderen Terminen von Anita Müller-Friese oder Matthias Hoffmann begleitet. Die Bilder wecken die Neugier,

diese Plätze zu finden und die Atmosphäre dort zu erspüren. Es ist eine Einladung, diesen Garten auf eine besondere Art zu erleben. Am besten eignen sich dazu die Abendstunden unter der Woche, wenn der große Andrang vorbei ist.

Weiterhin finden sich kleine Anlagen mit besonderer Bepflanzung, Sitzgelegenheiten und Wasserspielen, die zur Ruhe einladen.

Die Zugänge zur Alb im Bereich Kurhaus sind naturnah und einladend, auch für Kinder gestaltet. Hier verlockt es, zur Erfrischung die Füße im Bach zu kühlen, während auf den Sitzgelegenheiten aparte Bronzefiguren dem jeweiligen Platz noch eine ganz eigene Stimmung verleihen.

Sehr interessant und auch inspirierend empfand ich den Bereich „Lebensraum



Friedhof“, auf dem Friedhofsgärtner in Kooperation mit Steinmetzen eine Auswahl klassischer wie trendiger Möglichkeiten der Grabgestaltung zeigen.

Ein Urnenhochgrab und ein sich selbst tragender Steinbogen ziehen die Blicke auf sich. Die Bepflanzung ist innovativ und farbenfroh, hier findet sich keine Steinwüste! Eigenartig berührt war ich von Gestaltungsbeispielen, an denen Herr und Hund oder Katze zusammen die letzte Ruhe fanden.

Der Friedhofsbereich ist in sich geschlossen und strahlt Ruhe aus, so dass auch die Besucher fast andächtig die Gestaltungen betrachten.

Iris Pabst

Verborgene Trauer



Nachbarskindern auf der Straße und im Wald gespielt, die Eltern hätten ihr eine gute Ausbildung ermöglicht und ihr viele Freiheiten gewährt. Fast beiläufig erwähnte sie, dass ihre leibliche Mutter gestorben sei, als sie fünf Jahre alt war. Man habe sie damals für einige

Vor zwei Jahren kam eine 56-jährige modisch gekleidete, sportliche Patientin in meine psychotherapeutische Sprechstunde. Sie lebte mit ihrem Partner zusammen, arbeitete im Marketing einer bekannten Firma, hatte einen großen Freundeskreis und pflegte mehrere Hobbies. Ihr äußeres Leben schien unproblematisch. Sie sagte, sie wisse gar nicht, ob sie wirklich eine Psychotherapie in Anspruch nehmen solle, aber von ihrem Umfeld werde ihr immer wieder signalisiert, sie wirke melancholisch und unglücklich, einige bezeichneten sie sogar als Spaßbremse. Sie kenne sich selbst aber gar nicht anders, sie könne nicht verstehen, wie andere Menschen manchmal so ausgelassen und fröhlich sein könnten.

Bei der Erhebung ihrer Biografie sprach sie von einer schönen Kindheit mit zwei älteren Geschwistern, sie habe oft mit

Monate bei einer Tante untergebracht, die älteren Geschwister bei anderen Verwandten. Der Vater habe nach einem Jahr wieder geheiratet und seine Kinder zurückgeholt.

In einem längeren psychotherapeutischen Prozess wurde deutlich, wie sehr diese Erfahrung das Leben der Frau geprägt hatte: sie war als Kind nicht nur mit ihrem Schmerz völlig allein gelassen worden, sondern auch mit einer ihr völlig unverständlichen Situation, die ihr niemand erklärt hatte. Die Beteiligten hatten sogar noch so getan, als sei es das Selbstverständlichste von der Welt, dass die Mutter verschwunden war und der Alltag ohne sie ganz normal weitergehen sollte. Es dauerte lange, bis die Patientin ihre Trauer zulassen konnte („habe ich jetzt noch das Recht zu trauern? Es ist doch schon so lange her!“). Fast noch schwieriger gestaltete sich der Umgang



mit ihrer Wut auf die Angehörigen.

Ohne hier auf weitere Details der Therapie eingehen zu können, zeigt dieses Beispiel, wie sich verhinderte bzw. nicht gelebte Trauer auswirken kann. Die Betroffene hat sich zu ihrem Schutz unbewusst von ihren Emotionen weitgehend abgeschottet und in ihrem Leben funktioniert, so wie es ihr die Familie vorge-macht und unbewusst viel-leicht auch erwartet hat. Ihr durfte damals nicht klar werden, was sie Wertvolles verloren hatte, sie musste den Eindruck gewinnen, ihre Gefühle seien unan-gemessen, bis zum Thera-piebeginn nicht der Rede wert. So hatte sie auch den Bezug zu sich, zu ihren Emotionen und Bedürfnis-sen weitgehend verloren.

Andere Menschen zeigen vor dem Hintergrund nicht gelebter Trauer andere Symptome, z. B. psychosomatische Krankheitsbilder wie Reizmagen, ein ner-vöses Herz oder auch diffuse Schmerzen bis hin zum Krankheitsbild der Fibromy-algie, es gibt keine spezifischen Symp-tome.

In der Fachliteratur tauchen in diesem Zusammenhang die Begriffe „sozial nicht anerkannte Trauer“ oder sogar „entrech-

tete Trauer“ auf. Sie bezeichnen die Situ-ation, in der die Umgebung einem Men-schen mit Verlusterfahrung das Recht auf Trauer abspricht und damit auch Mitgefühl und soziale Unterstützung verweigert.

Sozial nicht anerkannte Trauer kann eine Rolle spielen, wenn die Beziehung zwischen Verstorbenem und Trauern-dem sozial nicht anerkannt oder der Verlust als nicht so gravierend betrachtet wird (z. B. bei totgebore-nen Kindern, beim Tod eines Menschen, der schon jahre-lang ein Pflegefall war, oder beim Tod von Tieren). Oder den Betroffenen wird un-terstellt, dass sie den Ver-lust nicht begreifen können (z. B. Kinder, geistig Behin-derte), auch Todesart oder -umstände können zur Ab-erkennung des Rechtes auf Trauer führen ebenso wie

die Ablehnung der individuellen Form, mit der Trauer gezeigt wird.

Betroffene nicht anerkannter Trauer ha-ben es ungleich schwerer im Trauerpro-cess, ihnen fehlen nicht nur Mitgefühl und soziale Unterstützung, sondern ihr Empfinden und ihr Verhalten in Bezug auf den Verlust werden grundlegend infrage gestellt. Das führt zu einer im-

**...und bisweilen
kommen da Worte,
die dich gleichsam
starker Hände
nehmen,
dich halten und
behutsam führen,
deren sanfter Druck
dir Trost schenkt
und die nicht
scheuen
die Nässe
deiner Tränen...**

Peter E. Schumacher
(1941 – 2013)

mensen Verunsicherung und stößt Scham- und Schuldgefühle an. Durch die Versuche des Umfeldes, das Verhalten des Betroffenen zu reglementieren, können weitere Verluste und Konflikte entstehen. Diese chronischen Belastungen wiederum können vielfältige psychische Leiden wie Depressionen, Suchtentwicklungen, psychosomatische Störungen etc. nach sich ziehen.

Ein prominentes Beispiel ist Prinz Harry, der kürzlich im Daily Telegraph ein Interview gab. Seine Mutter, Prinzessin Diana, starb bei einem Autounfall, als er zwölf Jahre alt war. In diesem Interview berichtete er unter anderem von angestauten Aggressionen, Panikattacken sowie hohem Konsum von Alkohol und Haschischzigaretten: „Ich kann sicher sagen, dass ich mit dem Verlust meiner Mutter alle meine Emotionen in den letzten 20 Jahren unter Verschluss gehalten habe und dass das einen ziemlich gravierenden Einfluss nicht nur auf mein Leben, sondern auch auf meine Arbeit hatte“.

Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Meine Patientin ist dabei, ein inneres Bild von ihrer Mutter zu entwickeln und eine emotionale Beziehung zu ihr aufzubauen, dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit den Umständen ihres Todes und den Angehörigen, die ihr damals keinen Abschied ermöglichen.

Auch Prinz Harry scheint sich im Rahmen einer Psychotherapie mit seinen Erfahrungen zu konfrontieren.

Für uns alle bedeutet es, wahrzunehmen, dass Trauerprozesse sehr individuell sind und wir jedem seinen Weg, in seiner Zeit und in seiner Form gewähren sollten. Auch Kinder und geistig Behinderte trauern, Trauer ist weniger ein kognitiver als mehr ein emotionaler Prozess.

Dr. Ruth Feldhoff

Impressum

Herausgeber:

Förderverein Hospiz Landkreis und Stadt
Karlsruhe e.V.

Pforzheimer Str. 33c
76275 Ettlingen

Telefon: 07243 9454-270

Mail: info@hospizfoerderverein.de

Internet: www.hospizfoerderverein.de

Redaktion: Dr. Ruth Feldhoff,
Iris Pabst, Ulrike Scharpf,
Prof. Dr. Dieter Daub

Layout: Helma Hofmeister-Jakubeit

Druck: Thielbeer, Ettlingen
(Papier mit FSC-Zertifikat)

Spendenkonto:

- Volksbank Ettlingen
IBAN: DE 30 6609 1200 0166 8036
- Sparkasse Karlsruhe
IBAN: DE91 6605 0101 0001 207 24

Bald trifft er ein – der rollstuhl- gerechte und flexibel nutzbare

Oft wird, wenn etwas schlecht läuft, vom *circulus vitiosus*, dem »Teufelskreis« gesprochen (negative Faktoren verstärken sich gegenseitig), kaum aber einmal vom *honestum circuli*, dem »Engelskreis«. Dabei gibt es ihn nicht so selten, wie mancher glauben mag. In der Hospizarbeit können wir davon immer wieder ein "Loblied singen". So auch in diesem Fall: Ende des Frühjahrs erhielt das "Arista" zur Sicherung seiner Arbeit erneut eine großzügige Zuwendung aus den Erträgen der "Christel-Botta-Stiftung". Dabei kam zur Sprache, dass der Förderverein versuchen wolle, Sponsoren zu gewinnen, um ein rollstuhlgerechtes Fahrzeug anschaffen zu können. Es solle Hospizgästen ermöglichen noch einmal ihnen wichtige Orte zu besuchen, aber auch für Dienstfahrten, Einkäufe und Transporte einsetzbar sein. Kein leichtes Unterfangen, denn inklusive des notwendigen Umbaus des PKW würden etwas mehr als 30.000 Euro benötigt.

Die Presse erwähnte diesen Wunsch in ihrem Artikel über die Geldübergabe und... wenige Tage danach klingelte das Telefon des Fördervereins. Am Apparat eine freundliche Dame. Ihre Nachricht: "Ich spende Euch das Auto!" Wir konnten die Botschaft kaum fas-

sen, doch war der Jubel natürlich groß! Ein Treffen brachte Klarheit. Die Spenderin, selbst auch Mitglied des Fördervereins – sie möchte unerkannt bleiben – hatte schon mehrmals den Bau der Erweiterung des „Arista“ unterstützt. Nun hatte sie unseren Herzenswunsch gelesen und spontan gehandelt.

„Herzlichen Dank, liebe Frau B.“

Bald trifft es ein – das **ARISTA mobil** – mit einer kleinen Feier wollen wir es in Kürze in Betrieb nehmen.

So dürfen wir glücklicherweise



immer wieder "Engelskreise" erleben. Selbstverständlich nicht solche, wie das geschilderte Ereignis. Aber immer wieder neue: Eine gute Tat zieht eine weitere nach sich; ein Mitglied wirbt ein neues; eine Aktion oder Benefiz bringt andere Menschen auf gute Ideen, ..., ...

Seien Sie gewiss: "Keine Art der Unterstützung ist zu gering, jeder Euro zählt!" Wir danken allen, die die Hospizarbeit fördern, von Herzen.

Im Namen der Mitarbeiter/-innen und des Vorstandes Helma Hofmeister

**Feedback zum Seminar
– stattgefunden in der Scheune –
am 28. April 2017 mit
Nicole Windus und Andrea Bruns.**

„Entdecken Sie die Kraft entspannender, ausleitender und stärkender Kräuter!“

Vollbesetzt war die Scheune als Nicole und Andrea ihren Vortrag über die Heilkraft der Kräuter abhielten.

Nicole Windus

ist von Beruf Kinderkrankenschwester, sie hat sich an der Kräuterschule in Freiburg weitergebildet, ist Heilpraktikerin und ausgebildet in systemischer Psychotherapie. In ihren selbstangelegten Gärten oder bei Streifzügen durch die Natur informiert sie über die Wirkungsweise und Anwendung von Pflanzen. Nicht nur für interessierte Teilnehmer, auch für die deutsche Homöopathie-Union, den Apothekerverband und das Umweltamt hält sie Weiterbildungen ab. Gerne lädt sie Kinder von Natur- und Umwelt-Ag's ein und führt sie an die Nutzung von Kräutern heran.

Andrea Bruns,

ihre Freundin und Kollegin, von Beruf Apothekerin, hat sich zum naturheilkundlichen Gesundheitscoach weitergebildet.

Die beiden Frauen führen seit sieben Jahren gemeinsame Seminare durch und ergänzen sich in ihrem Fachwissen hervorragend. Sie haben uns Zuhörerinnen und Zuhörer überzeugend von den Wirkungsweisen der einheimischen Kräuter berichtet.

Ihren Zugang zu diesem Fachgebiet haben beide über die eigene Betroffenheit bei chronischen Schmerzen, Immuninstabilitäten und auch durch die Suche nach alternativen Methoden bei der Behandlung von Krankheiten ihrer Kinder erlangt.

**Unkraut nennt man die
Pflanzen, deren Vorzüge
noch nicht erkannt wurden."**

Ralph Waldo Emerson

Deutlich betonten sie aber an diesem Abend die wichtige Koexistenz von Schulmedizin und Naturheilkunde, zur gegenseitigen Ergänzung und Unterstützung. Hier eine Auswahl der besprochenen Pflanzen:

1. Entspannung

Der Lavendel

schon von den Benediktinerinnen zum Waschen genutzt, antibakteriell, immunstärkend, als Wundarznei von den Römern geschätzt; bei Hildegard von Bingen für die Nerven, bei Depression und zum Seuchenschutz empfohlen. Heute besonders eingesetzt



als entspannendes Heilmittel: als Tee oder Bad oder als Einreibung (Lavendelöl mit Mandelöl)



Der Hopfen

lindert Magenleiden (Phytohormone ermüden), lindert als Tee nervöse Magen-

und Wechseljahresbeschwerden (Bad mit Teeaufguss und Sahne).

Die Melisse

bekannt schon 1611 bei den Karmeliterinnen. Melisseggeist; Geistesbeschleunigung; 1 Tasse am Abend verleiht gute Träume, Einreibungen mit Öl oder Salbe, Duftkissen im Bett.

Baldrian

früher Augenzur, Wurzel nervenberuhigend, Vorsicht bei zu niedriger Dosierung eher belebend); konzentrationsfördernd. Alternativen aus der Apotheke: Rosentauspray, Baldriparan, Bernsteinessenzspray, Melissenzauber, Neurexan (nervöse Unruhe), Lasea (äußerst wirkungsvoll bei Schlafstörungen).

2. Ausleitung

Der Löwenzahn

ist nicht giftig! Auch der Stängel ist essbar; junge Blätter und Wurzel für Gemüse, Salat, Tees wirken positiv nach der Regel: „Süß macht krank, bitter macht schlank!“



Gundermann

eigentlich wird er als „Unkraut“ herausgerissen!; früher zur Ausleitung von Quecksilber genutzt; Bitterstoffe stärken Leber und Galle.

Die Brennnessel



ausleitend als Tee oder Gemüse, entödematisierend.

Das Andornkraut

dient der Senkung von Blutzucker und Cholesterinspiegel; wird eingesetzt zur Entgiftung bei Schwermetallen, wirkt schleimhautabschwellend.

Alternativen aus der Apotheke sind Elixiere aus Andorn und Brennnessel, Flohsamenpräparate.

„Da flehen die Menschen die Götter um Gesundheit an, und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selbst besitzen.“

Demokritos

3. Stärkend und aufbauend

Bärlauch, Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Rotklee, Spitzweigerich, Schafgarbe, Hagebutte

Alternativen aus der Apotheke: Pflanz. Elixier-„Immunpower“, Rudiolan (Erschöpfungssyndrom),

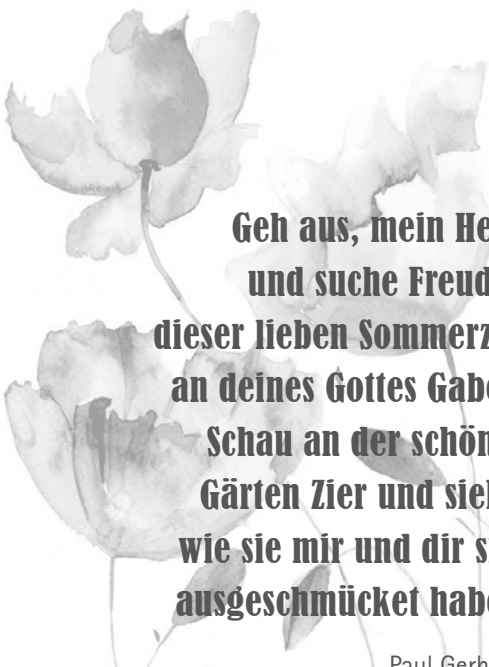
Fortsetzung ►

Fit-Guarana (Kaffeealternative)

Jedes der einheimischen Kräuter wurde auch zur Ansicht herumgereicht. So konnten wir auch mit unseren Sinnen die Pflanzen erfahren.

Am Ende des Abends hatten wir noch die Gelegenheit, schmackhafte Smoothies aus den vorgestellten Kräutern zu probieren, und der Vorsatz, diese gesunderhaltenden Maßnahmen zu Hause weiterzuführen, war geboren!

Iris Pabst



**Geh aus, mein Herz,
und suche Freud in
dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben.
Schau an der schönen
Gärten Zier und siehe,
wie sie mir und dir sich
ausgeschmückt haben.**

Paul Gerhardt

NACHRUF

Dr. med. Paul Becker

31.08.1925 – 19. Januar 2017

Vater und Pionier der Hospizbewegung in Deutschland und Österreich, gründete 1986 in Limburg die „Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e.V.“, war lange Zeit deren Vorstand, später Ehrenvorstand.

Auch für die Gründer des Hospizdienstes Ettlingen war Paul Becker Lehrer und Vorbild für die Verwirklichung des Gedankens: „In Geborgenheit und dabei bis zuletzt in eigener Autonomie und Würde sterben.“

„Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung“ so Paul Becker seinen Vortrag bei unserer Auftaktveranstaltung 1996. „Zehn Jahre Hospizarbeit – sind Sterben und Trauern noch immer ein Tabu?“ intensivierte Paul Becker seine Grundsätze auf gleicher Veranstaltung im Jahr 2006.

Wir Hospizhelfer nahmen an Fortbildungsseminaren der IGSL teil, holten uns Rat, genossen seinen Erfahrungsschatz und lernten so seine leidenschaftliche, bescheidene, ernste und doch humorvolle, sachliche Art immer mehr zu schätzen. Er wird uns fehlen.

Wir danken Dr. Paul Becker.

Otti Vielsäcker

NACHRUF

Frau Hildegard Betsche

wurde am 17.01.1929 geboren und ist am 19. Juli 2017 – wie es immer ihr Wunsch war – in ihrem Zuhause bei ihrer Familie friedlich gestorben.

Frau Betsche hat sich neben dem Beruf als Krankenschwester ehrenamtlich im Sozialbereich engagiert. So sammelte sie unermüdlich Spenden für bedürftige Menschen. Die Flohmärkte von St. Wendelin hat sie ins Leben gerufen und mit Leidenschaft durchgeführt. Vor allem lag ihr aber die Hospizarbeit am Herzen.

Wir haben Frau Betsche kennengelernt, als sie sich mit all ihrer Kraft für das Hospiz "Sonnenlicht" in Karlsbad-Auerbach einsetzte, später mit ungebrochenem Elan für die Nachfolgeeinrichtung, das Hospiz "Arista".

Neben vielen anderem gelang es ihr, den Schauspieler Klaus Maria Brandauer für drei Benefiz-Lesungen zu gewinnen, deren Erlös der Hospizarbeit zugute kam. Ein großer Erfolg, den sie allein durch ihre bewundernswerte Hartnäckigkeit errang, war 2005 die Gewährung eines zinslosen Darlehens der Krebshilfe für den Bau des "Arista".

Wir haben uns sehr für Frau Hildegard Betsche gefreut, als ihr 2010,



überreicht von Landrat Christoph Schnaudigel, das Bundesverdienstkreuz verliehen wurde.

Im Hospizdienst Ettlingen war Hildegard Betsche bis Ende 2010 aktiv als ehrenamtliche Hospizbegleiterin im "Arista" tätig. Fast regelmäßig konnte man sie am Sonntagnachmittag dort antreffen. Getragen von einem tiefen Glauben, hat sie immer wieder die Kraft gefunden anderen Menschen beizustehen. Im Fokus waren bei ihr auch die „ehemaligen Kolleginnen und Kollegen“. Die hauptamtlichen Pflegekräfte zu entlasten und ihnen eine Freude zu machen, war für sie Labsal.

Mit fast 82 Jahren hat sie auf eigenen Wunsch die aktive Tätigkeit beendet. Freundschaftlich verbunden war sie mit einigen vom Hospiz bis zu ihrem Tod.

Wir haben Ihre aufrichtige, beherzte und beharrliche Art sehr zu schätzen gewusst und werden sie stets in guter Erinnerung behalten.

Hospizdienst Ettlingen
das Team Hospiz "Arista"
Vorstand des Förderverein Hospiz e.V.

Liebe Mitglieder,
an dieser Stelle finden Sie sonst die Hinweise auf kommende Veranstaltungen. Da Sie aber diesen Mitgliederbrief zusammen mit dem neuen Jahresprogramm 2017/2018 erhalten, möchten wir den Platz nutzen, um über eine Fahrzeugspende an des Palliative Care Team "Arista" für den Bereich des nördlichen Landkreises Karlsruhe zu berichten.

Ein neues Einsatzfahrzeug

... konnte am 5. April d. J. Frau Christiane Pothmann, die Leiterin des PCT "Arista", von der Neuapostolischen Kirche entgegennehmen.

Der weiße Ford Fiesta ist Teil einer Unterstützungsaktion, die gemeinnützigen ambulanten Pflegediensten in ganz Süddeutschland gilt – insgesamt zehn PKW im Gesamtwert von über 111.000 Euro spendete die Neuapostolische Kirche über ihr Hilfswerk, das Missionswerk.

„Sich Menschen zuwenden, die nicht im Fokus stehen, gerade das zählt!“, so Bezirksapostel Michael Ehrich, Präsident der Neuapostolischen Kirche Süddeutschland und zugleich Erster Vorsitzender im Missionswerk: „Mit der Fahrzeugspende wollen wir ein Zeichen setzen und die wertvolle Arbeit anerkennen, die tagtäglich durch ambulante Pflegedienste geleistet wird.“

„Wir bedanken uns für das Fahrzeug sehr herzlich, wir brauchen das Auto dringend. Zur Zeit haben wir so viele Besuche zu machen, dass Mitarbeiter sogar ihre Privatautos dafür einsetzen. Wir versorgen Patienten nicht nur in Karlsruhe, sondern im ganzen Landkreis und fahren da bis in die entlegensten Winkel“, erklärte Frau Pothmann bei der Übergabe.



„Im vergangenen Jahr wurden ca. 500 Patienten im Rahmen der spezialisierten und allgemeinen ambulanten Palliativversorgung betreut und ihnen ein Sterben in der gewohnten Umgebung, zu Hause, in Pflegeheimen und Einrichtungen der Behindertenhilfe ermöglicht. Für das PCT „Arista“ sind 12 Ärzte und 11 hauptamtliche Pflegefachkräfte im Einsatz. Sie werden ganz wunderbar unterstützt von den Hospizdiensten der jeweiligen Gemeinden, bei denen sich viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer engagieren. Deren Einsatz ist für die Patienten, ebenso wie der Dienst des PCT Teams "Arista" kostenfrei.

(Auszug aus dem Pressebericht)