

Arista Brief

Ausgabe 1 ▪ Jahrgang 2018



förderverein hospiz
landkreis und stadt
karlsruhe e.v.

Vergesst nicht
es ist unsere
gemeinsame Welt
die ungeteilte
auch die geteilte

die uns aufblühen lässt
die uns vernichtet
diese zerrissene
ungeteilte Erde
auf der wir
gemeinsam reisen.

Rose Ausländer

GRUSSWORT · VORSTELLUNG: PATRICK HENSEL
FREIWILLIGES SOZIALES JAHR IM "ARISTA"
VORTRAG: MENSCHENWÜRDE UND SCHAM
UNSERE VERANSTALTUNGEN U.V.M.

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Hospizidee,



wir haben's geschafft! Wenn es auch nicht ganz die von uns angestrebte, umfassende Lösung ist, in der alle Institutionen zusammengeführt sind,

die sich mit Tod und Sterben befassen, so ist es doch eine gut vertretbare:

Die Diakonischen Werke von Stadt und Landkreis und der Caritasverband haben zusammen mit dem Förderverein eine gemeinnützige Betriebsgesellschaft gegründet. Ziel ist es, die sich abzeichnende weitere Entwicklung der Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen.

Inzwischen sind viele rechtliche und formale Schritte getan, die zu solch einer Gründung und zum Übergang von der bisherigen zur neuen Gesellschaft gehören. Allen daran Beteiligten darf ich dafür herzlichen Dank sagen.

Seit dem 1.1.2018 führt die gemeinnützige GmbH Hospiz- und Palliativnetzwerk Arista das "Hospiz- und Palliativzentrum Arista" mit seinen stationären und ambulanten Angeboten, die für die Menschen in der Stadt Karlsruhe und im Landkreis geschaffen wurden: dem Hospiz "Arista", dem Palliative Care Team "Arista" und dem Hospiztelefon.

Integriert ist natürlich der Hospizdienst Ettlingen. Kooperationspartner sind alle hospizlichen und palliativen Dienste und Institutionen in der Region.

Die Gesellschaft soll nach dem Willen der Gesellschafter engen Kontakt mit den Palliativstationen der Kliniken und den Brückenschwestern und mit den ehrenamtlichen Hospizdiensten der Region pflegen, damit das wunderbare Engagement nicht nur unserer Helfer und Mitarbeiter, sondern aller in der Hospizarbeit Engagierten, die in der Region tätig sind, optimal genutzt werden kann und jeder Betroffene und seine Angehörigen so unterstützt werden können, wie sie es sich wünschen. Ich hoffe, dass sich eine Art "Koordinationsstelle" entwickeln kann, damit wir diesem Auftrag gerecht werden.

Wichtige und starke Gesellschafter sind mit Caritas und Diakonie gewonnen. Ich bin dankbar und zufrieden, dass dieser Schritt getan ist. Vielleicht gelingt es mit der Zeit, weitere Partner mit ins Boot zu holen. Ich wünsche der neuen Gesellschaft und ihrer Geschäftsführung viel Erfolg.

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Dieter Daub".

Prof. Dr. Dieter Daub, Vorsitzender

Patrick Hensel wurde gemeinsam mit Helma Hofmeister-Jakubeit ab 1. Januar 2018 mit der Geschäftsführung der gemeinnützigen GmbH "Hospiz- und Palliativnetzwerk Arista" betraut. Beide erfüllen ihr Amt auf Aufwandsentschädigung zusätzlich zu ihren hauptberuflichen oder ehrenamtlichen Engagements. Die meisten von Ihnen, liebe Mitglieder, kennen sicher Helma Hofmeister und ihr Wirken für die Hospizarbeit, doch Herrn Hensel noch nicht. Deswegen möchten wir ihn an dieser Stelle gerne vorstellen.



Patrick Hensel

Patrick Hensel wurde am 11.01.1964 in Kehl am Rhein geboren.

Er ist verheiratet und hat vier Töchter und einen Sohn. In seiner Freizeit engagiert sich beim Sportverein TV Bühl, nahe seinem derzeitigen Wohnort in Ottersweier-Unzhurst, wo auch zwei seiner Kinder aktiv sind. Im Urlaub stehen vor allem seine Familie und Verreisen mit dem Wohnmobil an erster Stelle.

Patrick Hensel ist Verwaltungsfachwirt

und arbeitet hauptberuflich seit 2009 beim Diakonischen Werk Karlsruhe. Als stellvertretender Direktor und Leiter der Finanz- und Wirtschaftsabteilung bringt er das nötige Know-how mit, um mit der Hospiz- und Palliativnetzwerk Arista gGmbH auf dem richtigen Weg zu bleiben. Da diese aus einer bestehenden gGmbH ohne Verwaltung übergang, zählt zu seinen ersten Aufgaben in der neu gegründeten gGmbH, die Verwaltungsstruktur neu aufzubauen.

Bereits nach der Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann hat Patrick Hensel beruflich den sozialen Weg eingeschlagen. Als Sachgebietsleiter der Wirtschaftsabteilung in einem Kreispflegeheim und anschließend Betriebsleiter bei einem großen Dienstleister in der Textilbranche bringt er eine langjährige Erfahrung in der Weiterentwicklung und Führung fortschrittlicher Organisationen mit.

Patrick Hensel freut sich, wie er es bei seiner Vorstellung beim hauptamtlichen Team äußerte, auf die Bewältigung der aktuellen und kommenden Herausforderungen und darauf, diese gemeinsam mit Helma Hofmeister und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu meistern.

Noch in diesem Monat wird er sich auch bei den ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen vorstellen, deren Engagement er überall im Hospiz schon gespürt hat.



Mein Name ist

Sophie Hunn

Seit dem 15. September 2017 absolviere ich mein Freiwilliges Soziales Jahr im Hospiz „Arista“ in Ettlingen.

Für mich war es schon lange klar, dass ich das nach meinem Abitur machen möchte. Da ich durch meine Ministrantenarbeit sowie als Babysitterin und Schwimmkursleiterin viele Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen gesammelt habe, war es mir wichtig, als Pendant, mit erwachsenen Menschen zu arbeiten. Zudem kannte ich das „Arista“ bereits, da meine Tante dort verstorben ist und das Thema Hospizarbeit in unserer Familie immer wieder präsent war. Auch liebäugle ich schon längere Zeit mit einer Ausbildung oder einem Studium im Bereich Gesundheitswesen.

Also informierte ich mich im Sommer 2016, damals noch bei Hiltraud Röse als Leiterin des Hospizes, ob ein FSJ im „Arista“ möglich sei. Daraufhin bewarb ich mich und wurde zur Hospitation im

Januar 2017 eingeladen. Das Team hatte sich dazu entschieden, erstmals eine FSJ-Stelle zu schaffen. Ich war überglücklich, als ich dies erfuhr. Es ist eine

FSJ - ein freiwilliges Soziales Jahr im "Arista"

große Ehre für mich, die erste FSJ-lerin in dieser absolut tollen Einsatzstelle zu sein. Dies war und ist auch immer meine Antwort, wenn mich jemand fragt, warum ich mir ausgerechnet ein Hospiz als Einsatzstelle ausgesucht habe. Ich kann auch sagen, dass ich die Arbeit im Hospiz bisher gut verkrafte.

Ich finde es wichtig, sich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen und in dem Bereich Erfahrungen zu sammeln. Ich liebe den Kontakt zu den Menschen und schätze es, wenn auch ich Gäste in der letzten Lebensphase begleiten darf und ihnen nochmal eine Freude machen kann.

Wie ist mein Tag? Um acht Uhr morgens komme ich - von Montag bis Freitag - ins Hospiz. Zuerst wandert mein Blick zu der Kerze, die immer dann brennt, wenn ein Gast von uns gegangen ist - ein schönes, würdevolles Ritual.

Anschließend verschaffe ich mir an der Übersichtstafel der Gäste einen aktuellen Überblick. Als nächstes gehe ich in den Keller, hefte mir mein Namensschild

an, schnappe mir mein Telefon (natürlich das 4238er, das weiß inzwischen jeder!), orientiere mich an der Tafel in der Küche, mit wem ich an diesem Tag zusammenarbeite und "loos geht's!"

In der Regel beginne ich, im Pausenraum den Tisch zu decken und im Eckcafé zu checken, was zu tun ist. Meine Tage sind so eingeteilt, dass ich von Montag bis Mittwoch vormittags in der Pflege mit helfe, was beispielsweise Essen anreichen, Bett beziehen oder zusätzliche Hilfestellungen bei der Körperpflege oder beim Lagern beinhaltet.

Donnerstags und freitags unterstütze ich die Hauswirtschaft beispielsweise bei den Vorbereitungen des Mittagessens oder ich versorge die frische Wäsche oder helfe auch der Leitung im Büro, wenn es laut Christiane „blöde Aufgaben“ wie Ablage zu tun gibt, über welche ich mich aber immer sehr freue.

Mittags bin ich in der Regel jeden Tag in der Küche und "halte die Stellung", vor allem während die Kollegen in der Übergabe vom Früh- zum Spätdienst

sind. Die Nachmittage bis 16.30 Uhr sehen von Tag zu Tag unterschiedlich aus. Mal kümmere ich mich um das Fotoalbum, mal erledige ich etwas in der Stadt, ein andermal ist eine Veranstaltung im Seminarraum oder der Scheune vorzubereiten. Auch gehe ich mit einem Gast spazieren oder wir genießen die

Zeit mit gemeinsamen Spielen oder Gesprächen. Auch für den Hospizdienst, den Förderverein oder für das Palliative Care Team darf ich immer mal wieder Aufgaben erfüllen.

Von Tag zu Tag sind die Wün-

sche oder Bedürfnisse der Gäste unterschiedlich, weshalb auf mich auch immer wieder andere oder auch neue Aufgaben zukommen. Dadurch bleibt mein Arbeitsalltag stets spannend, kein Tag gleicht einem anderen. Aber was immer ich tue, immer wieder habe ich dabei viele wertvolle Begegnungen mit den Gästen.

Bereits nach der ersten Woche hatte ich das Gefühl, ich kenne das Arista-Team schon seit Ewigkeiten. Inzwischen bin ich aber schon ein "alter Hase", denn



Hallo, Ihr jungen Menschen in der Region Karlsruhe,

wer von Euch nun Lust bekommen hat, Sophie als FSJ-ler/in im Hospiz "Arista"

nachzufolgen, die/den lädt das Team herzlich ein, sich zu melden, telefonisch unter 07243 9454-20 oder per Email: info@hospiz-arista.de

es gibt einige neue Gesichter, wie erst nach mir gekommen sind. Schneller als ich gucken kann, ist nun auch schon die Hälfte meiner neunmonatigen Einsatzzeit vorbeigeflogen. Wahnsinn! In den paar Monaten habe ich jede Menge neue Erfahrungen gesammelt und ich bin mir sicher, in den nächsten vier Monaten kommen noch einige dazu.

Natürlich habe ich mich noch intensiver mit dem Thema Tod und Abschiednehmen auseinandergesetzt. Im Umgang mit sterbenden Menschen habe ich unbeschreiblich viel gelernt. Über die Begegnungen und das Zusammensein mit den Angehörigen mache ich mir immer noch viele Gedanken. Aber ich denke, dass ich doch meistens situativ und intuitiv richtig handle.

Allerdings habe ich auch in vielen anderen Bereichen so einiges gelernt, was beispielsweise alles unter Hospizarbeit zu verstehen ist, aber auch etwas an medizinischen Grundlagen. Ich bin viel selbstständig geworden.

Und ich habe so etwas wie Arbeitswelt zum ersten Mal richtig kennengelernt. Auch in der Zusammenarbeit mit Menschen, die älter sind als ich, bin ich viel sicherer geworden. Ich bekomme viele neue Eindrücke und denke über vieles zum ersten Mal so richtig nach. Ettlingen habe ich natürlich durch meine Botengänge im Städtchen auch deutlich

besser kennen und lieben gelernt, und und und...

Es ist einfach beeindruckend, wie vielen liebenswerten, offenen, hilfsbereiten und einfach tollen Hauptamtlichen, Ehrenamtlichen und Therapeuten ich begegnet bin. Ich fühle mich richtig gut aufgehoben und denke jedes Mal, wenn ich nach Hause komme: „Mensch,ühl ich mich dort wohl, ich habe zu 100% die richtige Entscheidung getroffen.“ Was mir hier außerdem sehr gut gefällt, ist die unglaubliche Dankbarkeit! Von den Gästen, Angehörigen und dem gesamten Arista-Team fühle ich mich sehr wertgeschätzt, was ein Grund ist, warum ich jeden Tag voller Freude zur Arbeit gehe!

Sophie Hunn

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,
Sonja Marschalek, Hiltraud Röse, Ulrike Scharpf,
Prof. Dr. Dieter Daub

Layout: Helma Hofmeister-Jakubeit

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



Menschenwürde und Scham

Ende Januar hielt

Dr. Stephan Marks

auf Einladung des Hospizdienstes im Stephanus Stift „Am Stadtgarten“ in Ettlingen vor ca. 100 Interessierten einen beeindruckenden Vortrag zum Thema „Menschenwürde und Scham“.

Der Autor verschiedener Bücher bietet seit Jahren Fortbildungen an für Menschen, die mit Menschen arbeiten. Nach einer kurzen Vorstellung brachte der Referent seinen Zuhörern Begrifflichkeiten, Ursachen, Entwicklung und Umgang mit Scham auch anhand anschaulicher Beispiele nahe.

Scham ist die Wächterin der menschlichen Würde.

Scham gehört zum Mensch-Sein. Zugleich ist sie individuell verschieden ausgeprägt und verschieden je nach Geschlechts- und Kultur-Zugehörigkeit. Es ist deshalb notwendig, die Scham zu thematisieren, sie wahrzunehmen, zu verstehen und in konstruktiver Weise mit ihr umzugehen.

Die Entwicklung der Scham beginnt sehr früh mit Vorläufern in der frühen Eltern-Kind-Kommunikation und im eigentlichen Sinne ab ca. Mitte des 2. Lebensjahres. Von besonderer Bedeutung ist der Blick: ist die Qualität des Augenkontakts.



Scham ist nicht mit Beschämung zu verwechseln: Scham ist eine natürliche Reaktion einer sich schämenden Person (z. B. aufgrund eines begangenen Fehlers).

Beschämung dagegen bedeutet, einen anderen Mensch zu verhöhnen, zu verachten, ihn auszugrenzen ...

Weil die Scham so schmerzhaft ist, flüchtet sich der Betroffene in andere, weniger unerträgliche Verhaltensweisen, um die Scham nicht spüren zu müssen. Einige verbreitete Scham-Abwehrmechanismen sind zum Beispiel:

- Andere werden gezwungen, sich zu schämen: sie werden beschämt, verhöhnt, verachtet, bloßgestellt, ausgegrenzt, gemobbt etc.

- Man zeigt keine „schwachen“, angreifbaren Gefühle wie Güte oder Hoffnung, sondern äußert sich nur negativ oder zynisch.
- Man ist lieber aktiv als passiv, lieber Angreifer, als die ohnmächtige Scham auszuhalten: Trotz, Wut, Gewalt.
- Man macht sich ganz klein, unsichtbar, gibt sich selbst auf, um nicht beschämt zu werden.

Schamgefühle werden auch durch Suchtmittel betäubt, wodurch sie oft noch vermehrt werden („Ich schäme mich, weil ich trinke und ich trinke, weil ich mich schäme“). Abgewehrte Scham vergiftet zwischenmenschliche Beziehungen. Es geht jedoch nicht darum, die Scham zu vermeiden oder abzuschaffen, denn sie beinhaltet wichtige Entwicklungsimpulse. Die Kunst besteht darin, Rückmeldung zu geben, ohne zu beschämen. Es geht darum, überflüssige Scham zu vermeiden.

Scham ist nicht gleich Scham. Man differenziert sie u. a. nach vier Kategorien:

1. Scham infolge von Missachtung

Menschen brauchen Anerkennung; wenn sie nicht gesehen, übergangen, wie Luft behandelt werden, können Schamgefühle zurückbleiben.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham zu ersparen und ihn in seiner Würde zu unterstützen bedeu-

det, ihm Anerkennung zu geben. Diese bezieht sich auf die jeweilige Einzigartigkeit eines Menschen; was nicht heißt, dass man alle seine Verhaltensweisen unkritisch „toll“ findet.

2. Scham infolge von Grenzverletzungen

Schamgefühle („Intimitäts-Scham“) können zurückbleiben, wenn schützende Grenzen verletzt wurden, körperlich oder seelisch. Wenn öffentlich wurde, was intim, privat ist.

Positiv gewendet: Einem Menschen überflüssige Scham ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihm einen geschützten „Raum“ zur Verfügung zu stellen.

3. Scham infolge von Ausgrenzung

Schamgefühle können bleiben, wenn man den Erwartungen und Normen der Mitmenschen nicht gerecht wird und deshalb ausgelacht, gemieden oder ausgegrenzt wird. Wenn man „peinlich“ war, sich daneben benommen hat. Wenn das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wurde.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen, seine Würde respektieren, Zugehörigkeit vermitteln.

4. Scham infolge von Verletzung der eigenen Werte

Schamgefühle bleiben zurück, wenn ein Mensch seinen eigenen Werten nicht



gerecht wurde und sich vor sich selbst schämt („Gewissens-Scham“). Hierbei geht es nicht um die Erwartungen und Normen der Anderen, sondern um die eigenen Werte.

Positiv gewendet: Einem Menschen vermeidbare Scham ersparen (und ihn in seiner Würde zu unterstützen) bedeutet, ihn nicht in Gewissenskonflikte zu zwingen.

Die Würde eines Menschen zu achten, bedeutet damit – aus Sicht der Scham-Psychologie – ihm „überflüssige“, vermeidbare Scham ersparen: nicht zu beschämen. Das heißt, einen „Raum“ zur Verfügung zu stellen, in dem er Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität erfährt.

Die anschließende Möglichkeit zu Fragen an den Autor wurde rege genutzt und es schloss sich eine lebhaftere Diskussion an.

Wir danken Herrn Dr. Marks herzlich für seinen Vortrag und weisen gerne auf einige Buchveröffentlichungen hin.

Sonja Marschalek

"Scham - die tabuisierte Emotion." Patmos (2017, 7. Aufl.) / "Die Würde des Menschen ist verletzlich." Patmos 2017 ((2., stark überarbeitete Auflage). Dr. S. Marks mit Ursula Immenschuh: "Scham und Würde in der Pflege." Mabuse (2017, 2. Auflage).

Wie ein neues Leben

**Und wenn die Nacht kommt
und der Rückblick zeigt,
dass alles Stückwerk war
und vieles ungetan blieb,
was man vorhatte,
wenn so manches
tiefe Beschämung
und Reue weckt:
dann alles nehmen,
wie es ist,
es in Gottes Hände legen
und ihm überlassen.
So wird man in ihm
ruhen können,
wirklich ruhen
und den neuen Tag
wie ein neues Leben beginnen.**

Edith Stein

"Es ist Montag..."



Am späten Nachmittag begeben mich ins Hospiz "Arista", um dort den Gästen die Metamorphose-Behandlung anzubieten. Hierbei wird auf sanfte Art und Weise die Wirbelsäulen-Reflexzone an Füßen, Händen und Kopf massiert. Der Behandelte liegt oder sitzt dabei möglichst bequem.

Metharmophosen-Behandlung

Ausgehend von der Fußreflexzonen-Therapie wurde diese Methode in den 1960er Jahren von Robert St. John entdeckt und weiterentwickelt. Beim achtsamen Berühren kann der Fluss des ureigenen Lebensprinzips voll wirksam sein, mögliche Blockaden können sich lösen und der Körper entspannen.

In der Sterbebegleitung sind es vor allem die Füße, wo die Berührung als wohltuend empfunden wird und als Unterstützung, zur Ruhe zu kommen.

Manchmal werde ich schon freudig erwartet, ein andermal orientiere ich mich zuerst, wer da ist und taste mich dann vor, bei welchen Gästen Berührung/Massage erwünscht sein und guttun könnte.

In all den Jahren, in denen ich nun schon ehrenamtlich im "Arista" tätig bin, erlebe ich die Tage dort immer wieder neu. Stets neue Begegnungen, Situationen, Anforderungen. Es ist jedesmal ein offenes und tiefes Einlassen auf die jeweiligen Menschen und Gegebenheiten. Wenn ich dann im Zimmer beim Gast an den Füßen verweile, kehrt meist rasch Ruhe ein, oft schließen sich die Augen und das Gesicht entspannt sich. Die Behandlung unterstützt "beim Sortieren der Gedanken", hilft lösen, durchatmen. Auch Angehörige im Raum profitieren von der feinen Schwingung, meist wird nur wenig gesprochen. Stille darf sein.

Die Metamorphische Methode ist im Grund einfach zu erlernen. Wichtig bei der Anwendung ist die eigene Haltung, das sich Heraushalten aus dem Lebensmuster des anderen.

Drei Aspekte vor allem: 1. Wichtig ist, dass die Behandlung sehr **achtsam** durchgeführt wird. 2. Für denjenigen, der sie bekommt **fühlt sie sich angenehm an**. 3. Die Behandlung **geschieht absichtslos**, ohne etwas bezwecken oder erreichen zu wollen.



Wieder Montag: am späten Nachmittag gehe ich ins Hospiz, um mich und diese von mir sehr geliebte Arbeit dort einzubringen, um Menschen zu unterstützen und tief zu begegnen.

Gisela Wunderlich

**Gelehrt sind wir genug.
Was uns fehlt, ist Freude;
was wir brauchen, ist Hoffnung;
was uns nottut, ist Zuversicht.**

Curt Goetz

Ein VW UP für das Palliative Care Team „Arista“

Strahlende Gesichter bei den Vertreterinnen des Palliative Care Teams. Kein Wunder, durften sie doch stellvertretend für alle ihre Kolleginnen das neue Fahrzeug entgegen nehmen.

Strahlend weiß, beschriftet mit dem Hospizlogo und der Unterschrift „getragen von bürgerschaftlichem Engagement“ stand der neue PKW im Wert von 15.000 Euro, geschmückt mit roter Schleife, startbereit im Hof vor dem Hospiz in Ettlingen.

Gespendet wurde es von einer Bürgerin aus Waldbronn, einem langjährigen Mitglied des Fördervereins, die bewußt anonym bleiben möchte. Allerdings, so formulierte sie, würde sie sich freuen, wenn ihr Beispiel Schule machen und weitere Menschen in der Region Karlsruhe dazu motivieren würde, sich – auf welche Weise auch immer – für das Hospiz- und Palliativzentrum „Arista“ einzusetzen. Sie selbst schätze den Dienst sehr, der sowohl im Hospiz



wie auch in der ambulanten Betreuung der schwerkranken und sterbenden Menschen durch das Palliative Care Team geleistet würde. Das Engagement und die Freude, die sie bei den Teams spüre, sei ihr Dank genug.

Die Begeisterung und den Dank aller, die bei der Übergabe mitfeiern konnten, verliehen mit herzlichen Worten Christiane Pothmann, Leiterin des Palliative Care Teams, und stellvertretend für den Förderverein, Helma Hofmeister, Ausdruck. Eine, wenn auch nur kurze Jungfernfahrt beendete die kleine Feier.

Hab Geduld
flüstert das Land
ich schlafe

Finde Frieden
flüstert der Himmel
ich bin da

Liebe mich
flüstert die Hoffnung
ich lebe

Ich werde
wieder kommen
flüstert das Licht

Cornelia Elke Schray

Frühjahrskur für ***Körper Geist und Seele***

Der Frühling nähert sich, vielleicht richten sich bange Blicke auf schmutzige Fenster und staubige Teppiche. Aber nicht nur die Wohnung benötigt Pflege, wir tun gut daran, auch uns selbst eine Frühjahrskur zu gönnen.

Mehr Licht und Wärme sind die Quelle für Frühlingsgefühle. Sonnenlicht fördert die Produktion des Glückshormons Serotonin in unserem

Körper. Deshalb sehnen wir uns auch so sehr nach den ersten Frühlingstagen. Folgen wir also möglichst der inneren Uhr und machen einen Spaziergang im Freien, schon 10 Minuten haben einen Effekt.

Die klassische Form des körperlichen Frühjahrsputzes ist für viele, nicht nur in der christlichen Kultur, das Fasten, wobei seine Effekte weit über das Körperliche hinausgehen. Anselm Grün nennt die Fastenzeit eine Trainingszeit in die innere Freiheit: dass ich selber lebe, anstatt gelebt zu werden. Neben der Form des Verzichtes auf bestimmte Speisen gibt es noch ganz andere Formen des Fastens, z. B. Auto-Fasten, Fernseh-Fasten, Internet-Fasten. Sie haben bestimmt noch

eine ganz andere Idee, welche Form Ihnen gut tun könnte. Es geht nicht um zwanghaften Verzicht, sondern im Gegenteil darum, sich etwas Gutes zu tun, den Alltag von festen Gewohnheiten zu lösen und die Sinne frei zu machen für die Entdeckung neuer Möglichkeiten.

Was können wir noch tun, um unsere Stimmung zu verbessern? Was haben wir als Kinder getan? Vielleicht sind wir in eine Pfütze gesprungen, haben ein Tetra-Pack zertreten, dass

es kracht, oder laut gesungen....? Was fällt Ihnen ein, manches tut vielleicht auch heute im Erwachsenenalter noch gut.

Ein asiatisches Sprichwort sagt: „Einem Menschen geht es nicht tausend Tage gut, eine Blume bleibt nicht hundert Tage rot“. Belastungen sind unvermeidbar, aber wir können mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge unser seelisches Immunsystem stärken.

Zum Schluss schlage ich Ihnen noch zwei Übungen vor aus dem Buch von Claudia Croos-Müller: „Kopf Hoch“.

Hüftschwung: stellen Sie sich etwas breitbeinig hin und verlagern Sie dann Ihr Gewicht leicht von rechts nach links und von links nach rechts. Nehmen Sie diese Bewegung mit den Hüften auf, so dass Sie schwingen wie eine Glocke. Wenn Sie mit diesem Hüftschwung langsam und genüsslich gehen, wird daraus ein weicher schlendernder Gang. Achten Sie darauf, was dann mit Ihren Gesichtsmuskeln passiert.

Der Hüftschwung lockert Hüftgelenke, Becken und Lendenwirbelsäule. Die Organe im Bauchraum werden quasi geschaukelt. Die Nerven des Sonnengeflechts im Bauchraum werden aktiviert und senden diesen angenehmen Reiz weiter zum Gehirn,

wo er zu einem emotional beschwingten Wohlgefühl führt. Diese Leichtigkeit des Körpers wirkt als Schranke gegen Durchhänger jeder Art, wir sehen die Welt heiterer und entspannter.

Summen: Achtung – die Übung heißt Summen und nicht Singen, Summen kann jede und jeder und bei (fast) jeder Gelegenheit. Sie können Ihr Lieblingslied summen oder eine Melodie, die Ihnen gerade in den Sinn kommt, Sie können auch selbst eine erfinden:

"Mmmhhh, mmmhhh, mmmhhh, ..."

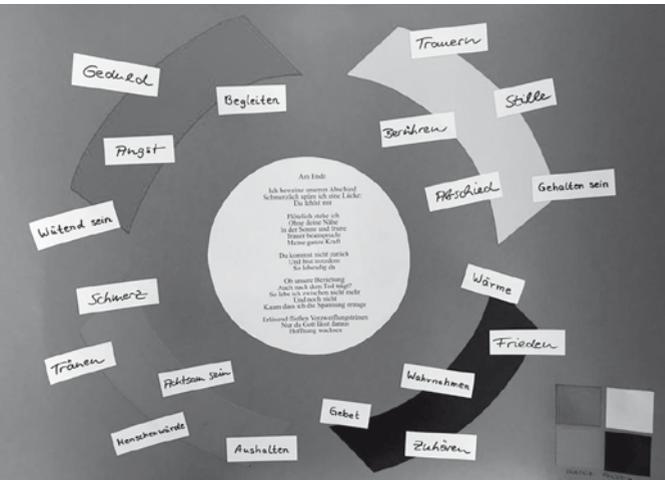
Summen Sie so weich und intensiv, dass sich der Ton im ganzen Körper ausbreitet und alles vibriert wie bei einer schnurrenden Katze. Der ganze Körper gerät dabei in Entspannung, die Vibrationen werden ins Gehirn weitergeleitet und führen dort zu ruhigeren Hirnströmen. Das macht gute Stimmung und sorgt für positive Erinnerungen.

Vielleicht probieren Sie sogar, beide Übungen zu kombinieren: mit den Hüften zu schwingen...

...und zu summen.

Ruth Feldhoff

So begleiten wir die Trauernden



Wir wurden angefragt, ein Plakat zu gestalten für den Schaukasten der Johanneskirche zum Thema Trauer.

Wir haben schon vieles erlebt mit trauernden Menschen im Café "Kornblume" und im Gespräch mit Angehörigen von sterbenden Menschen im Hospiz Arista, wo wir ehrenamtlich tätig sind. Fragt sich nur, können wir unsere Erfahrungen bildlich darstellen?

Ideen hatten wir viele..... und so ist es entstanden, das Plakat mit Text und Gedanken zu dem, was uns wichtig ist bei diesen Begegnungen.

Die Begleitung von Trauernden ist vielseitig und ein ganz sensibles Begegnen mit unterschiedlichen Menschen. Und so sind die Gedanken auf dem Plakat nur eine kleine Auswahl von Impulsen zu einem großen wichtigen Thema im Leben eines jeden von uns. Wenn wir das vermitteln konnten, wäre es gut.

Auf jeden Fall aber, es hat uns auch Spaß gemacht, das Gestalten zu dritt!

Gisela, Maria und Bettina



Wir bitten herzlich um Ihre Unterstützung

Mitglieder sind wichtige Stützen unserer Arbeit. Deshalb bitten wir Sie herzlich um Ihre Unterstützung. Werben Sie in Ihrem Freundeskreis, Ihrer Firma, Gemeinde oder Verein um weitere Mitglieder. Schon mit dem Mindestbeitrag von 31 Euro im Jahr kann man nachhaltig Gutes bewirken.

Eine Spende überweisen Sie bitte unter:

- Volksbank Ettlingen · IBAN: DE30 6609 1200 0166 8036 08
- Sparkasse Karlsruhe Ettlingen · IBAN: DE91 6605 0101 0001 1207 24

Für die Spendenquittung tragen Sie Ihre Adresse im dafür vorgesehenen Feld ein.

FR, 23. März 2018 ■ 19.30 Uhr
Schloss Ettlingen ■ Asamsaal

CLASSICAL MUSIC IN CONCERT

Klavier:

Yumi Mizuno

Violine:

Michiko Yamawaki

spielen u.a. Werke von:

Chopin · Beethoven · Debussy

Dvorcak · Miyagi Michio

Karten: 15 Euro (Vorverkauf: 12,50 Euro)
Jugendliche < 18 Jahre + Studenten: 5 €

FR, 13. April 2018 ■ 19.30 Uhr
Martins-Saal ■ Walzbachtal-Jö

GROSSES BENEFIZ

***"Leben und
leben lassen"***

Gerlinde Hämmerle

liest Erich Kästner,

begleitet von der

Combo Symbadico

Karten: 15 Euro (im Vorverkauf: 12 Euro)
bei Bücherecke Jöhlingen + Gemeinde-
büchereien sowie Bestellungen tele-
fonisch unter 07243 9454-270 oder
karten@hospizfoerdereverein.de

MO, 16. April 18 ■ 20.00 Uhr
Kino "Kulisse" ■ Ettlingen

DER BESONDERE FILM:

VERFILMUNG DES BESTSELLERS

VON JOJO MOYERS

**„ein
ganzes
halbes
Jahr“**

Karten: 9 Euro (im Vorverkauf: 7 Euro)
bei Stadtinfo Ettlingen, Buchhandlung
Abraxas und im Kino Kulisse / telefoni-
sche Vorbestellungen: 07243 9454 - 270
oder:karten@hospizfoerdereverein.de

SO, 29. April 2018 ■ 19.30 Uhr
Stadthalle Ettlingen

**Benefizkonzert mit
dem Liedermacher**

DER SING DES LEBENS

**PURPLE
SCHULZ**

Markus Wienstroer

Karten im Vorverkauf: 26 / 22 / 18 Euro
Jugendliche, Azubis + Studenten: 12 €
Karten: Stadtinfo Ettlingen, Abraxas Te-
lefon. Vorbestellungen: 07243 9454-270
oder: karten@hospizfoerdereverein.de

Liebe, verehrte Mitglieder,

wir dürfen Sie wieder auf zwei Veranstaltungen zu Gunsten der Hospizarbeit hinweisen, die Sie nicht im Programm finden, weil sie uns aktuell angeboten wurden und für die wir sehr dankbar sind.

Bitte helfen Sie mit, dass sie ein Erfolg werden. Danke



„20 Stühle für den guten Zweck?“

Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Die bekannte Autorin

Eva Klingler,

die allein oder mit Künstlerkollegen interessante Abende durchführt – jeweils als Benefiz für einen guten Zweck. So auch am

**Fr. 9. März 2018, 19.00 Uhr
in der Scheune**

zugunsten des Hospiz "Arista".

20 bunte Holzstühle

warten an diesem unterhaltsamen Abend auf kunstfreudige „Besetzer“. Je nach Farbe kosten die Sitzplätze zwischen 5,00 und 20,00 Euro.

Direkten Kontakt mit Eva Klingler per E-Mail: eva.klingler@web.de oder Telefon: 0172 166 41 58

Sie können aber auch bei uns Karten bestellen: 07243 9454-270
karten@hospizfoerderverein.de



Auf musikalischen Flügeln

präsentiert der LIONS CLUB ETTLINGEN ein

Benefiz-Konzert

mit dem

Extrachor am Badischen Staatstheater Karlsruhe

Ensemble mit Variationen der launigen Forelle

und dem

Salonorchester Baden-Baden

Ouvertüren, Operetten- Melodien, virtuosen Zigeunerklängen, Musicals, Tangos und bekannte Filmmelodien,

Ein Genuss für Auge und Ohr!

Samstag 17. März 2018

19.00 Uhr Schlossgartenhalle Ettligen

Vorverkauf: www.reservix.de und
Stadtinformation / Kartenbüro Ettligen,
Telefon 07243/101-380

Abendkasse
Eintritt 25,- € / ermäßigt 20,- €
freie Platzwahl

Der Veranstalter „Lions-Hilfswerk Ettligen e.V.“ spendet vom Erlös für soziale Projekte und für das Hospiz in Ettligen. www.lions-ettlingen.de